

Ce que le sport fait à nos corps

Si l'on interroge la question du sport sous le prisme du corps, ou celle du corps sous le prisme du sport, deux approches peuvent être abordées. La première est davantage politique et concerne le sport moderne comme instrument du capitalisme. Ou comment le corps est devenu un objet à façonner, un capital à faire fructifier dans une quête individualiste de perfectibilité. La seconde approche concerne le corps dans toute sa physicalité et les normes imposées par le sport, notamment de haut niveau. Et de s'interroger sur la place pour une émancipation saine et équilibrée dans le sport moderne.

Avant d'entrer au cœur de notre analyse, il convient de rappeler les origines du sport et surtout, de préciser de quel sport nous parlons. Car si la notion semble pouvoir rassembler une multitude de pratiques, il nous semble important ici de mentionner que le domaine du sport peut être perçu dans un sens très large. Ainsi, parle-t-on de sport professionnel, de sport aventure, de sport loisir ? Et comment distingue-t-on l'éducation physique du sport ? Enfin, pour ce qui nous occupe dans cet article, quel impact ces différentes pratiques ont-elles sur les corps ?

31

Un bref retour historique

L'histoire du sport remonte à l'Antiquité, lorsqu'en Grèce naissent les Jeux olympiques. À l'époque, ce qu'on appelle aujourd'hui le sport est un vecteur d'excellence posant la culture du corps comme accomplissement de soi. Comme le mentionne Isabelle Queval, philosophe et ancienne sportive de haut niveau, « le monde grec antique introduit la question du corps et le souci de soi, favorisant les pratiques corporelles. Philosophes et médecins fixent les principes, diététiques, ablutions, jeux et gymnastiques érigent une culture du corps. La sculpture de soi prend une valeur esthétique et morale »¹⁷.

17. Isabelle Queval, « Éducation, santé, performance, à l'ère de la perfectibilité infinie du corps », *Carrefours de l'éducation*, 32, juillet-décembre 2011, p. 20.

Ce qui caractérise intrinsèquement le sport antique, c'est la recherche d'une adéquation avec la nature dans le souci de soi. Le sportif¹⁸ tient, par sa pratique, à toucher au plus près de l'ordre naturel dans une quête de juste proportion entre lui et le monde qui l'entoure. La pensée chrétienne vient ensuite bouleverser l'ordre des choses. Elle met le corps à distance pour privilégier l'introspection en projetant que le souci de soi est d'abord et avant tout le souci de l'âme. « Radicalisant la distinction âme/corps, la pensée chrétienne, au contraire, met le corps à distance. L'heure est à l'introspection, à la culpabilité, à une conception doloriste de l'effort et à un report du bonheur vers l'au-delà d'une temporalité au vecteur linéaire »¹⁹.

L'ère des Lumières marque un nouveau tournant dans la pratique sportive et dans son lien avec le corps. Au 18^e siècle, la nature cesse d'être la norme pour devenir un horizon à atteindre, mais surtout à dépasser. Terminé le monde fini, il s'agit de s'en affranchir à tous les niveaux. C'est ainsi qu'apparaît la notion de dépassement de soi dans une perspective de marche en avant vers toujours plus. Autrement dit, « ainsi, cette idée si familière "qu'on peut toujours faire mieux", que toute performance humaine est finalement perfectible, dans une perspective de progrès indéfinis et toujours renouvelables, que la nature n'est pas une limite mais bien un seuil à dépasser, à transformer, cette idée, enfin, qu'on peut améliorer la nature initiale prend naissance dans un univers de pensée moderne, bouleversé par les avancées scientifiques et philosophiques dont l'individu contemporain est le reflet »²⁰. L'avènement du capitalisme est venu renforcer cette quête, faisant du souci de soi un projet individualiste et conforme au projet de démesure générale qu'il porte pour la société.

18. Ici au masculin puisque le sport est réservé aux hommes à cette époque.

19. *Ibid.*, p. 20.

20. Isabelle Queval, « Le dépassement de soi, figure du sport contemporain », *Le Débat*, 2001/2, n°114, p. 105.

« Le 21^e siècle, enfin, est celui des savoirs systématisés, de la technique conquérante, de la rationalité appliquée aux activités humaines. Des sciences en plein essor, inventant statistiques et machines, enserrent le corps dans un réseau de mesures, l'éduquent, le comparent, le programment pour des rendements optimisés, utiles à l'usine ou au stade. La performance corporelle se fait témoin de l'amélioration de l'espèce et d'une rationalité autosuffisante »²¹ affirme Isabelle Queval.

Le sport... mais à quelle intensité ?

Parmi les pratiques sportives, il convient de distinguer le sport de haut niveau et le sport d'aventure du sport de masse ou de loisir. Le premier peut être qualifié de pratique corporelle extrême et se caractérise par une pratique intensive de la compétition avec pour objectif la recherche de performance. À cette fin, l'athlète et son entourage mobilisent une importante quantité de moyens physiques, techniques, psychologiques et financiers afin d'optimiser les résultats dans le but de dépasser ses propres limites mais surtout de dominer autrui.

33

“ Il y a nécessité à performer, évidemment. Mais il y a aussi une valorisation de la souffrance dans le sport et de l'idée de se dépasser. La frontière est très mince entre le dépassement de soi et le fait de se faire violence. Il y a quelques temps, j'ai été choquée à la lecture d'un article de presse lors d'un championnat du monde junior de judo. Alessia Corrao, alors une étoile montante du judo, avait terminé septième de la compétition. Or, au deuxième combat, elle s'était fracturé le coude. Elle avait encore gagné deux combats ensuite, malgré la fracture. Et donc l'article valorisait le fait qu'elle ait gagné ces deux combats et qu'elle ait été jusqu'à la septième place.

21. *Ibid.*, p. 21.

C'est donc vrai que cet aspect est très présent. On ne s'écoute pas. Moi, je n'ai jamais appris à me préserver outre mesure, alors que c'est assez contradictoire puisque pour performer, notre corps est notre outil de travail et nous devons en prendre soin. Il n'y a rien de pire que des blessures à répétition. Une grosse blessure qu'on soigne correctement est plus facile à gérer que plusieurs petites blessures qui deviennent récurrentes. Il est très rare de voir des judokates s'entraîner sans tape. Regarde l'état de mes doigts ! Et puis j'ai une côte qui ressort un peu ici, de ce côté et j'ai deux vis de chantier qui soutiennent mon épaule.

Comme l'explique Isabelle Queval, « il y a, en effet, dans la notion de dépassement de soi, le risque physique, bien sûr, vital, celui de l'aventure dans une nature sauvage et imprévisible, mais il y a aussi le risque de l'excès, de la démesure, du déséquilibre encouru par qui tend à l'“exceptionnelle excellence” du sport de haut niveau. Risque de la démesure qui caractériserait dès lors toute quête d'excellence sportive, opposant “bien” et “mieux”, selon l'adage bien connu qui veut que le “mieux soit l'ennemi du bien” ! »²². D'autre part, il y a le sport qualifié de « loisir », qui ne s'inscrit donc pas dans une recherche de performance mais plutôt celle d'un bien-être physique et mental. Ce qui n'exclut pas d'emblée la recherche du dépassement de soi ! Il se caractérise souvent par un rejet de la compétition au sens classique du terme, même si la pratique peut impliquer de devoir se dépasser et de dépasser l'autre. Finir un marathon, aller au bout de son effort en allant puiser dans ses ultimes limites, faire mieux que la fois précédente, suffit à impliquer ce dépassement de soi en marge de la compétition au sens strict et à définir ainsi le sport loisir ou de masse.

22. Ibid., p. 109.

Si l'objectif de l'éducation physique et sportive telle que, notamment, enseignée à l'école reste l'épanouissement et la santé, le sport moderne s'inscrit lui dans une quête de performance et d'excellence en matière de forme physique. Pourtant, lorsque l'on voit comment de nombreux-ses sportif-ves professionnel-les mettent leur santé en jeu au quotidien, qu'il s'agisse de la multiplication des prestations, la pratique en étant blessé-es, le sur-entraînement ou encore le dopage, quelle place reste-t-il encore pour la santé ? Jusqu'où le dépassement de soi et la recherche d'excellence peuvent-ils aller sans mettre le corps à mal ? Est-il possible de viser l'équilibre et le bien-être dans cette perspective de la performance ? C'est ce glissement que nous allons nous attacher à explorer maintenant en nous basant notamment sur les travaux de recherche de Guillaume Vallet, maître de conférences en sciences économiques à l'université Grenoble Alpes, tout en poursuivant notre exploration autour de notions davantage philosophiques. Nous nous pencherons ensuite plus spécifiquement sur les conséquences du sport de haut niveau sur les corps des athlètes.

Aussi, comme nous le verrons dans un prochain texte, sport et capitalisme sont intrinsèquement liés. Et cela n'est pas sans effet sur le corps et sur ce que Guillaume Vallet nomme « la fabrique du corps ». Ce concept pose les bases de la raison pour laquelle, selon lui, le sport finit par avoir un impact pas toujours positif sur les corps.

35

Le marqueur politique sur le corps

Jusqu'au milieu du 20^e siècle, voire même un peu au-delà, la société était structurée selon de grands repères idéologiques qui étaient relativement imposés. On pense à l'adhésion aux grandes religions ou encore au communisme, par exemple. L'avènement du capitalisme est venu bousculer tous ces codes, et ce faisant, modifier les rapports de chacun-e au monde, aux autres, et à

soi-même. Aujourd’hui, l’individu est principalement renvoyé à lui-même dans une société où les modèles de solidarité ont perdu de leur puissance.

L’imprégnation du libéralisme dans la société permet aussi d’expliquer le rapport que les individus ont à leur corps depuis quelques dizaines d’années. En effet, la vision libérale défend l’idée selon laquelle il incombe à chacun-e de se responsabiliser et que ni l’État ni le collectif ne doivent le faire pour nous. Cette pression énorme qui vient reposer sur les épaules de toutes peut conduire à de nombreuses dérives dans la mesure où le corps est perçu comme la première ressource disponible pour s’affirmer. Les individus peuvent – doivent – utiliser leur corps comme interface pour se mettre en avant dans un processus extrêmement individualisé, propre à la société capitaliste.

Ce réinvestissement du corps comme unique ressource, affirme Guillaume Vallet, indique un retournement vers la définition classique du prolétariat « C’est très individualisé. Des débuts de l’industrialisation jusqu’aux années 1970, il existait une force collective émancipatrice pour le travail. Là, ce qui compte, c’est la compétence individuelle, le savoir-être en action – le vôtre, pas celui de quelqu’un d’autre. Que le corps soit un indicateur laisse une chance à certains, peu qualifiés, de reprendre le dessus individuellement en travaillant sur ce capital et d’espérer une mobilité sociale. Pour d’autres, ça peut être un facteur de déclassement ».

Isabelle Queval, quant à elle, parle d’un corps-capital, de *matière-corps* et de capitalisation sur soi, à l’aune d’un 21^e siècle dans lequel les entreprises ont pris une place prépondérante au sein de la société. « [...] il existe un marché de la santé, au sein duquel prospèrent les industries pharmaceutiques et un coût de la maladie qui intéresse les États et les compagnies d’assurance. Ils sont aussi philosophiques et normatifs. L’effondrement des

transcendances ou des références collectives qui structuraient autrefois les identités se traduit, d'une part par l'essor de l'individualisme, d'autre part par un investissement matérialiste – ambivalent toutefois – sur soi, sur son destin individuel et, partant, sur son corps. Le “tout, tout de suite” et l’“ici et maintenant” semblent avoir remplacé la projection des “au-delà”. L'attrait pour la consommation inclut le corps parmi les “biens”. De fait, la “vie bonne” est devenue la “vie longue”, saine, physiquement entretenue, cultivée. Le projet d'une vie réussie s'inscrit paradoxalement dans la matière-corps»²³.

C'est ici que Vallet rejoint Queval dans son concept de corps manufacturé ou de corps-projet. Dans une vision post-matérialiste où ses besoins matériels sont satisfaits, l'être humain aurait tendance à se tourner vers son estime de lui-même et son bien-être personnel. « L'attention individuelle portée au corps s'est encore accrue à partir des années 1950 avec l'idée que la construction de l'identité personnelle était liée à la réalisation de soi. Des chercheurs en sciences sociales, tels que Ronald Inglehart (1997) notamment, ont associé ce processus au développement des valeurs “post-matérialistes” : n'ayant pas vécu directement les restrictions économiques de la Seconde Guerre mondiale, les générations nées juste après celle-ci se tournent vers une consommation davantage culturelle, laquelle s'affranchit de la matière – de là découle l'expression “post-matérialiste” : une fois ses besoins matériels essentiels satisfaits, l'individu recherche la satisfaction de ceux plus orientés vers l'estime de soi et le bien-être, aspiration qui se réalise non pas pour les autres, mais pour soi. C'est dans ce contexte que les activités corporelles se sont massivement diffusées dans la société »²⁴.

37

23. Isabelle Queval, « L'industrialisation de l'hédonisme. Nouveaux cultes du corps : de la production de soi à la perfectibilité addictive », *Psychotropes*, Vol. 18 n°1, p. 27.

24. Guillaume Vallet, *La fabrique du muscle*, L'échappée, 2022, p. 12.

Or, la réalisation et la confiance en soi dans un monde de plus en plus incertain passe inévitablement par le corps puisqu'il est ce dont on dispose en première main, ainsi que le formule Isabelle Queval « D'un point de vue individuel, la sculpture de soi prend une dimension programmatique. Elle se nourrit d'injonctions multiples et répétées entraînant le sujet dans un processus volontariste : être en bonne santé, mince et en forme dépend de soi et s'inscrit dans une représentation de l'existence où le corps flexible répercute un devoir être. La perfectibilité du corps sain est un trait directeur »²⁵.

Les normes sociales aujourd'hui imposent, pour qu'un corps soit accepté et acceptable, qu'il soit en bonne santé. L'humain se sentant de plus en plus vulnérable face au monde tel qu'il est se fabrique un corps qui devient une valeur-refuge pour faire face à notre monde qui gronde. Le sport vient s'inscrire dans une logique de projet que Guillaume Vallet assimile au monde de l'économie car il permet, pour les personnes qui le décident et qui ont le privilège de s'y investir, de gérer et de développer une ressource qu'elles pourront ensuite valoriser comme capital. Ce qu'il nous apprend, c'est que le corps en tant que ressource est façonné par le sport, et que son acceptation sociale dépend de la manière dont il est investi grâce à la pratique de l'exercice physique. Ainsi, par exemple, en va-t-il de la quête du muscle de plus en plus banale, notamment au travers de la fréquentation de plus en plus répandue des salles de sport.

“ Moi, je n'aime pas trop les salles de sport. Pour moi, ce sont plus des salons de beauté pour les muscles. ”

25. Ibid., p. 29.

Avec pour corollaire, pour de nombreux-ses praticien-nés, la conséquence que cette fabrique du corps finit par devenir un projet de vie avec toutes les dérives que cela peut engendrer, du sur-entraînement à la prise de protéines et autres compléments alimentaires en passant par la rupture sociale. Si l'on en arrive à ce point, c'est notamment, toujours selon Vallet, parce que « Le sportif est devenu un symbole de réussite dans une époque marquée par la perte d'influence des grandes figures politiques. Dans de très nombreux pays, la ou les personnalités préférées de l'opinion publique sont des sportifs. Ces derniers incarnant la performance par leur réussite, la recherche de celle-ci est alors visée à leur tour par ceux et celles qui les admirent »²⁶. Et à l'heure des *bullshit jobs*, du désengagement politique, de la perte de repères, du sentiment d'impuissance face à la crise climatique, le sport et le corps en tant que ressource disponible comblent un vide, celui du projet d'épanouissement personnel et individuel tel que vanté par le capitalisme. Ainsi que l'explique Guillaume Vallet, c'est un peu comme si la ressource physique finissait par se retrouver hors de l'individu et que le corps lui imposait de nouvelles règles de vie, tant dans les attitudes à adopter socialement qu'en matière d'alimentation ou de pratiques physiques. D'après lui, ces règles deviendraient légitimes dès lors qu'elles permettent à chacun-e de s'ancrer dans un monde vécu comme angoissant. « D'où l'évolution des pratiques sportives permettant de produire le corps : par exemple, le bodybuilding est moins à la mode qu'il y a vingt ans, au contraire du Fitness, du CrossFit et des sports de combat. Ce glissement montre qu'il s'agit moins d'accumuler quantitativement du capital corporel que de pouvoir l'utiliser au mieux pour être flexible, réactif, en mouvement, et donc s'adapter pour survivre. Le corps est considéré comme l'institution ultime qui nous permettra de « faire face » dans un monde d'incertitude.

26. *Ibid.*, p. 82.

C'est pourquoi, dans le capitalisme néolibéral tel que décrit, le "corps-institution" incite chaque individu à transformer la nature de ce corps, en la faisant évoluer de ressource physique à un capital directement valorisable sur le marché. Ce marché peut être économique (marché du travail) comme symbolique (l'acquisition d'un statut social à travers les interactions sociales, réelles ou virtuelles)»²⁷.

Toujours plus de corps...

Mais le sport, lorsqu'il devient un élément central de la vie, peut entraîner une dépendance physique et mentale qui pousse les pratiquant-es à aller au-delà des limites imposées pour leur corps et entraîner des blessures liées à la surcharge. En outre, de nombreux-ses sportif-ves aujourd'hui, et ce n'est pas sans lien avec le monde capitaliste, absorbent des compléments alimentaires et/ou des produits dopants censés favoriser la prise de muscle, augmenter l'énergie, l'endurance ou les capacités de performance durant un entraînement. Ces derniers peuvent aussi favoriser la vasodilatation²⁸ et ainsi augmenter l'afflux sanguin vers les muscles. Néanmoins, la prise de ces substances n'est pas sans risque et devrait être accompagnée par un suivi personnalisé, ce qui n'est pas toujours le cas. En outre, ils exigent une alimentation adaptée qui n'est pas toujours facile à imposer à son cercle familial ou à adopter en société.

De nombreux-ses sportif-ves amateur-ices témoignent de leur incapacité à faire concorder les deux et leur choix de privilégier leur pratique à leur famille et à leurs ami-es, rupture à la clé. « La question du dopage, et les dérives qu'il incarne, est donc

27. Guillaume Vallet, «Sport : quand le corps devient une ressource à valoriser», *The Conversation*, 9 décembre 2021.

28. Augmentation du diamètre des vaisseaux sanguins.

symptomatique de la dialectique individu/société appliquée au corps. L'envie de montrer les performances que l'on réalise avec son corps semble d'autant plus forte, et d'autant plus facilement atteignable, que le recours au dopage est un "espoir" de certitude dans un monde d'incertitude : il garantit les résultats espérés et facilite la rationalisation visée de l'action individuelle. De ce fait, il participe à la mise en scène sociale de soi : les attentes sociales sont tellement fortes pour montrer que tout va bien et que l'on est performant, que le dopage est cette aide extérieure qui va tout changer pour nous »²⁹.

Néanmoins, et sans aller jusqu'au dopage conscient, la pratique du sport, peut avoir des impacts irréversibles sur le corps. C'est ceux-ci que nous allons explorer dans la seconde partie de cet article en nous basant sur cette affirmation d'Isabelle Querval qui dit « La production du corps performant intègre donc l'expérience familière de la douleur comme une condition de possibilité de l'excellence. Si le plaisir est présent, s'il est indéniable au terme de l'effort récompensé, de la victoire, s'il transparaît dans cet accomplissement de soi qu'est une carrière sportive, la médiation de la douleur, du sacrifice, de la blessure parfois, des cicatrices, existe comme un passage obligé de cet accomplissement. D'autant que des phénomènes de dépendance à l'effort peuvent survenir, soit du fait de la production d'endorphines, les *hormones du plaisir*, lors d'épreuves longues comme le marathon, soit dans le cadre d'une symptomatologie où le corps instrumentalisé du sportif traduit l'obsession de maîtrise jusqu'à l'auto-agression »³⁰.

Mais comment trouver ce juste équilibre entre le bien et le mieux, entre l'équilibre et la performance, mais surtout, comment respecter son corps dans la pratique ? D'autant que ces modèles

29. *Ibid.*, p. 158.

30. *Ibid.*, p. 35.

évoqués plus haut sont loin d'être irréprochables en matière d'écoute et de respect de leurs corps. On pense à la gymnaste américaine Kerri Strug, qui lors des Jeux olympiques d'Atlanta, a présenté son exercice au saut de cheval avec une double déchirure ligamentaire à la cheville et a ainsi permis à son pays de remporter la médaille d'or par équipes. On pense à la skieuse Lindsey Vonn qui, en 2015, a gagné le Globe de Cristal alors qu'elle souffrait d'une fracture du genou. On pense au footballeur belge Kevin de Bruyne qui a joué la demi-finale de l'Euro 2020 blessé après avoir subi un choc lors du match précédent et qui, à l'issue de l'affrontement perdu face à l'Italie, a révélé avoir joué avec une rupture des ligaments de la cheville. Et tout récemment, que dire du joueur de tennis espagnol Rafael Nadal qui souffre du syndrome de Müller-Weiss, une ostéonécrose de l'os naviculaire l'ayant poussé à jouer (et à gagner, soit dit en passant) le tournoi de Roland-Garros 2022 quasiment sans pied gauche. Lui qui a affirmé, à l'issue de la finale « J'ai joué ces deux semaines dans des conditions extrêmes, avec des injections quotidiennes d'anesthésiants au niveau du nerf pour couper la douleur. Aussi, je n'avais plus aucune sensibilité au niveau du pied. Je ne courais pas le risque d'aggraver la blessure, mais en revanche celui de me faire mal ailleurs. Quand vous n'avez pas de sensation au pied, vous avez par exemple plus de chances de vous tordre la cheville. C'est un risque que j'ai voulu prendre ici ».

“ Il est clair que le corps et l'esprit sont liés. Certes, c'était des accidents, mais je pense quand même que mes plus grosses blessures sont liées à mon état du moment. Avec un peu de recul, quand je vois le contexte général dans lequel l'accident s'est produit, il y a toujours une explication derrière. Je vois généralement un contexte propice, ou en tout cas la plupart du temps. Il peut y avoir des accidents purs, mais c'est rarement le cas. Ça peut être un excès de fatigue, par exemple. D'habitude on est réactif et puis ce jour-là, c'est un peu différent

et c'est là qu'on se blesse. Et je pense qu'il faut pouvoir en tenir compte. Néanmoins, le sport est un facteur qui apporte énormément de bien-être physique et mental. Je le vois quand j'encourage les mamans à commencer le sport. Le plus dur, c'est toujours la première séance, mais après, certaines me disent que depuis qu'elles s'entraînent, elles dorment mieux, qu'elles se sentent bien, que c'est un moment où elles peuvent vraiment prendre soin d'elles et se défouler. Je trouve qu'il y a un ancrage par le corps qu'on peut difficilement trouver ailleurs. On peut regarder des films inspirants, ou lire des biographies, bien sûr que c'est enrichissant. Mais je trouve que l'empreinte est beaucoup plus profonde et ancrée quand on peut prendre un moment pour vivre une expérience par le corps.

”

... jusqu'à parfois aller trop loin

Si le sport est bénéfique, à lire ces champion·nes, on ne peut qu'y réfléchir à deux fois sur les conséquences que peuvent avoir des pratiques intensives, tant sur le corps que sur l'esprit. Car ce sont bien elleux (soutenu·es par leur entourage familial, sportif, médical) qui prennent la décision d'aller au-delà des limites que leur impose leur corps.

43

“ Pratiquer le sport de haut niveau, c'est pratiquer le sport sainement ? Non, c'est pratiquer le sport avec un sacré déséquilibre!

”

Les conditions dans lesquelles se pratique le sport, qu'il s'agisse de l'intensité des entraînements, le rythme des compétitions ou encore la précocité accrue attentent à la santé des athlètes et parfois, à leur espérance de vie. Pour certains sports, la simple pratique de l'activité peut entraîner des conséquences corporelles désastreuses. Ainsi en va-t-il du football, du football américain, des sports de combat ou encore de l'haltérophilie.

Ici, pas de décision consciente des sportif·ves d'aller au-delà de leurs limites alors que leur corps dit « stop », mais bien la pratique elle-même ou les règles qu'elle impose. Il y a plus de cent ans déjà que l'on connaît la « démence pugilistique » qui se caractérise par des problèmes neurologiques de type parkinsonien chez les personnes qui pratiquent la boxe. Cette affection touche également les pratiquant·es d'autres sports violents tels que le hockey sur glace ou le rugby qui impliquent une répétition de chocs. Ceux-ci exposent les sportif·ves à des risques de traumatismes cérébraux qui, s'ils peuvent sembler anodins de prime abord, risquent sur la durée d'entraîner une affection permanente que l'on appelle l'encéphalite traumatique chronique. La répétition de commotions cérébrales peut avoir pour conséquences des étourdissements, des pertes de connaissances ou d'équilibre, des pertes passagères de la mémoire, etc.

44

Certain·es sportif·ves se plaignent de ne plus pouvoir supporter la lumière ni le bruit ou de souffrir de maux de tête insupportables à tout changement de température. En outre, les évolutions de certains sports viennent accentuer le phénomène. « L'évolution du profil des athlètes est souvent incriminée. En 1987, le rugbyman français Philippe Sella pesait 84 kilos pour 1,80 mètre ; trente ans plus tard, au même poste de trois-quarts centre, Mathieu Bastareaud, plus grand de 2 centimètres, en pèse 120. Toujours plus musclés, toujours plus grands, les joueurs sont voués à des chocs de titans. Aujourd'hui, les ailiers de taille moyenne affichent à peu près les mêmes indices corporels que leurs avants. Cependant, tandis que le jeu se durcit, la taille de boîte crânienne des joueurs, elle, reste inchangée. Significativement, la prévalence de l'ETC [encéphalite traumatique chronique] dans le football américain augmente avec le niveau de professionnalisation des joueurs : de 21 % chez les joueurs qui se sont arrêtés au lycée, elle grimpe à 86 % chez ceux qui ont évolué au plus haut niveau... »³¹.

Dans les sports de combat et l'haltérophilie, ce sont les catégories de poids qui mettent souvent le corps à mal. Le lutteur Kai Harada témoigne « Mon souvenir le plus marquant en matière de réduction de poids s'est déroulé lors d'un tournoi en août 2022. Je devais perdre rapidement 6 kilos pour concourir dans la catégorie des 65 kilos en lutte libre. Pour ce faire, je devais maintenir environ 300 calories par jour, en me nourrissant uniquement de caféine et de café noir. [...] Bien que j'aie réussi à atteindre le poids visé, cette expérience m'a permis de comprendre les aspects potentiellement nocifs de la réduction de poids. Cette pratique, le plus souvent adoptée dans les sports à catégories de poids tels que la lutte, la boxe et l'aviron, implique une perte de poids rapide et potentiellement drastique »³². Pour concourir aux Jeux olympiques de Paris, l'haltérophile belge Nina Sterckx a dû perdre 10% de son poids pour descendre de catégorie, la sienne ne figurant pas au programme olympique. Elle a ainsi perdu 10 kilos à coup de blancs de poulet, de légumes cuits et de beaucoup d'eau. Même si elle était suivie par un psychologue du sport et un diététicien, il est scientifiquement prouvé que le corps a une mémoire, et que ce type de régime peut avoir des conséquences à moyen et à long terme. Le yo-yo pondéral est une pratique peu recommandée par les nutritionnistes car, comme l'affirme Alain Carpentier qui anime l'Unité de recherche en Biométrie et nutrition appliquée de l'ULB, « Le corps a une bonne mémoire et vous renvoie la monnaie de votre pièce en augmentant son taux de masse grasse dans les années qui suivent ce genre de régimes restrictifs répétés ». Et d'ajouter « Il convient cependant de suivre cela de très près afin de maintenir des valeurs de masse grasse suffisantes, comprises entre 6 et 12% chez les garçons et entre 14 et 20% chez les filles. La graisse essentielle se trouve dans les

31. www.planetesante.ch/Magazine/Sante-au-quotidien/Blessures/Les-coups-repetes-a-la-tete-abiment-le-cerveau-des-sportifs

32. <https://sirc.ca/fr/blog/une-question-dequilibre-la-reduction-de-poids-dans-le-sport-pour-le-bien-etre-de-lathlete/>

nerfs, le cerveau, la moelle osseuse et dans les membranes qui protègent les organes. Si cette valeur descend sous les 12 % chez la fille, celle-ci peut encourir des troubles hormonaux, une perte de menstruations (aménorrhée) ou même des carences nutritionnelles (manque de vitamines liposolubles A, D, E et K) »³³.

“ Moi, j’ai toujours assez fan de nourriture et j’ai toujours été considérée comme « plus grasse ». De manière générale, j’étais la plus petite de la catégorie des moins de 70 kilos. J’ai intégré cette catégorie à l’âge de 15 ans. Je me souviens, la première année, d’une de mes premières interactions avec un des coaches nationaux. On était à un stage national, et à la cantine, il arrive avec une pince et il m’attrape un bourrelet un niveau du ventre. Il me dit « Toi, tu dois descendre de catégorie ». À la suite de cet épisode, les coaches, tous des hommes blancs, discutent entre eux et me convoquent. Comme j’avais bien performé dans la catégorie des -70 kilos, que j’avais été championne de Belgique, que j’avais gagné des tournois internationaux de détection en France et aux Pays-Bas, ils m’informent que si je veux concourir dans des tournois européens labellisés, il faut que je descende de catégorie. Je suis donc descendue en -63 kilos pendant quelques mois parce que moi, évidemment, ma seule envie, c’était de participer à de grands tournois. Mais je ne prenais plus de plaisir à l’entraînement parce que je devais suivre un régime drastique, que je n’avais pas d’énergie. Je voyais même souvent des étoiles à la fin des entraînements. Pourtant, les compétitions se passaient bien, j’avais gagné une médaille de bronze en Croatie. Ceci dit, souvent, je commençais bien le tournoi, mais après quelques combats, j’avais des pannes et je ne me sentais pas bien. En vue du Championnat

33. www.lesoir.be/614715/article/2024-08-06/perdre-du-poids-pour-soulever-un-maximum-de-poids-le-defi-olympique-de-nina

d'Europe cette année-là, la Belgique ne pouvait présenter qu'une judokate dans ma catégorie. Lors de l'avant-dernier tournoi, la concurrente néerlandophone avait gagné une médaille d'argent. Moi, j'avais obtenu le bronze. Elle était donc passée juste devant moi dans l'ordre de sélection. Il restait un tournoi de qualification en Pologne. Avant de poursuivre, je dois dire que ma mère ne supportait pas le fait que je doive descendre de catégorie. Je me souviens de son air choqué, je faisais des conneries, je dormais notamment avec une combinaison de sudation la nuit pour perdre du poids. Et elle me voyait me réveiller comme une cosmonaute, avec tous mes plastiques de sudation! Elle ne supportait pas! À ce moment-là, mon coach de club, sur son insistance, négocie pour qu'au dernier tournoi, on me permette de monter de catégorie. Il n'y avait rien à perdre de le tenter. Et je gagne ce tournoi en Pologne! S'est alors imposé le fait que je retourne en -70 kilos. C'est resté la catégorie dans laquelle j'ai très bien performé toutes ces années.

”

Un juste milieu parfois en zone grise

Comme dans d'autres domaines, la parole aujourd'hui des athlètes se libère (ou du moins, est davantage médiatisée et entendue) sur la complexité et le relatif mal-être qu'engendrent ces pratiques pour certain-es d'entre elleux. La judokate belge aujourd'hui retraitée de son sport, Charline Van Snick, a fait part, en son temps, de la détresse psychologique dans laquelle la plongeait le fait de devoir se plier à ces régimes en amont de chaque compétition. Et tout cela sans parler des enfants/adolescent-es dont la précocité est repérée soit par les clubs, les parents ou les scouts qui sillonnent le monde à la recherche de la perle rare. Une activité trop intensive chez les jeunes qui pratiquent le sport de haut niveau peut avoir des effets extrêmement néfastes sur leur croissance, le développement osseux, le développement pubertaire et le métabolisme. Les causes sont identifiées :

47

entraînements très intensifs, contrôle excessif de la silhouette et donc des apports nutritionnels, troubles endocriniens et métaboliques, blessures musculo-tendineuses et osseuses et articulaires.

“ Charline Van Snick a énormément souffert de ces catégories de poids, Ilse Heylens aussi. Cette dernière est la judokate la plus titrée de Belgique, hommes et femmes confondus. Elle suçait des glaçons, des citrons, pour passer en dessous de 52 kilos parce que son poids de forme était de 59-60 kilos. [...] Peut-être est-ce davantage le cas maintenant, mais à mon époque, lorsqu’on me dit qu’il faut que je descende de catégorie, il n’y a pas vraiment de guide, on ne m’a pas envoyée chez une nutritionniste. À quinze ans, alors qu’on est en pleine croissance, c’est une période critique, d’autant plus pour les filles. Heureusement, ma maman est une vieille féministe, je n’ai jamais eu de souci dans mon rapport au corps. Mais quand même, un âge où on forme son image, sa confiance, c’est compliqué. J’ai connu des jeunes filles qui étaient très prometteuses à qui on a tenu le même discours dans d’autres catégories, et qui ont eu beaucoup de troubles alimentaires, ont souffert de boulimie et d’anorexie.

48

”

S’il apparaît que la pratique du sport peut être bénéfique à de nombreux égards, tout est une question d’équilibre et les grandes figures du sport international auxquelles nous avons parfois tendance à nous identifier ne nous montrent pas forcément le bon exemple ! Et si le lien entre le sport et le monde capitaliste s’illustre de plus en plus, que l’on parle des sportif-ves comme s’iels étaient des marchandises générant d’importants profits pour les clubs et leurs dirigeant-es, que les *prize money*, les droits télé et autres sponsoring ne cessent d’augmenter, le monde du sport reste plein de ressources et les pratiquant-es plein-es d’imagination. Si des pratiques historiquement apparues à la marge à l’initiative de mouvements alternatifs telles que le surf ou le skate ont aujourd’hui été récupérées au point d’apparaître dans les

grandes compétitions internationales et de brasser énormément d'argent, de nouvelles disciplines se font jour. Ainsi du frisbee, simple jeu devenu *Ultimate* pour un sport auto-arbitré et mixte ou encore du roller derby initié par une mouvance punk féministe dans les pays anglophones en réaction au conservatisme et au puritanisme qui voudraient que les femmes sportives ne soient qu'un faire-valoir masculin. On le voit, la pratique n'est pas figée, le sport-spectacle capitaliste n'est pas une fatalité, mais là aussi, il s'agira de trouver le juste équilibre pour ces disciplines qui doivent trouver des moyens pérennes pour exister tout en restant à la marge du système et ne pas être récupérées.