

Pourquoi a-t-on tant de mal à se mettre à l'activité physique ?

Les effets de l'activité physique ne sont plus à démontrer dans la prise en charge de nombreuses maladies chroniques, dont le diabète. Pourtant, vous avez peut-être remarqué qu'alors que nous connaissons les [bienfaits](#), il n'est pas toujours facile de s'y mettre ni de maintenir une pratique dans la durée. La Fédération fait le point.

Les inégalités face à la pratique des activités physiques et sportives

Avant toute chose, il est important de rappeler que de nombreuses inégalités persistent quant à l'accès aux pratiques d'activités physiques et sportives. Chaque activité peut représenter un coût pouvant être plus ou moins important, notamment pour s'acheter un équipement approprié comme des chaussures ou des vêtements adaptés, pour réaliser les déplacements parfois nécessaires ou éventuellement pour payer un abonnement. Si vous faites partie des ménages les plus modestes, vous avez peut-être constaté que consacrer un budget important peut dissuader de se lancer. Aussi pour celles et ceux d'entre vous qui habitent loin des grandes villes et des centres d'activités, les déplacements peuvent se révéler coûteux en argent mais aussi en temps.

Il est également important de mentionner que nous ne sommes pas tous égaux dans notre relation aux pratiques physiques et sportives, par rapport à l'héritage et les valeurs que nous avons reçus, de notre famille notamment, durant notre enfance. Peut-être avez-vous été initiés à différentes pratiques (par exemple, le ski pour les sports d'hiver, les activités nautiques en été, etc.), dans un cadre favorisant l'apprentissage et la découverte, et vous permettant d'être à l'aise avec votre corps. Mais d'autres n'ont pas eu cette chance, et pour ces personnes le mot « sport » devient un repoussoir, leur rappelant de mauvaises expériences, voire des traumatismes vécus à l'école ou ailleurs.

Le rapport au corps peut également différer selon l'origine sociale. Ainsi, les personnes issues des classes populaires ont davantage tendance à percevoir leur corps comme un outil permettant de réaliser des activités, comme le fait de travailler. Pour les catégories sociales plus favorisées, la santé est davantage perçue comme un capital à part entière, qui nécessite d'investir des ressources dans le but de préserver son corps.

La bonne pratique adaptée à chaque personne

Le poids des mots est également essentiel. Il existe une différence très importante entre les termes de sport, qui est lié à la recherche de performance, au dépassement de soi et à des règles contraignantes, et celui d'activité physique adaptée (ou « APA ») qui consiste à bouger et se dépenser dans un cadre qui doit être adapté à chaque personne selon son niveau et ses envies. Dans le cadre de l'accompagnement des personnes atteintes de diabète, c'est l'APA qui doit a priori être privilégiée, pour répondre au mieux aux besoins de chaque personne.

En effet, le diabète représente déjà une contrainte énorme en termes de charge mentale, de gestion des complications et des effets secondaires des traitements. Les personnes vivant avec cette maladie doivent réaliser un ensemble de mesures et de calculs sur elles-mêmes (mesure du poids, de la glycémie, de la tension artérielle, etc.). Les pratiques d'activités physiques viennent rajouter de nouvelles contraintes, notamment sur les mesures à faire avant et après l'activité, pour éviter les hypoglycémies, et pour bien récupérer. Cet effort supplémentaire doit être pris en compte et valorisé !

Ce n'est pas qu'une question de motivation !

Que retenir de tout cela ? S'engager dans une activité physique ne relève pas uniquement du choix personnel, mais est conditionné par plusieurs facteurs extérieurs comme l'origine sociale, l'offre à disposition autour de soi, la qualité de l'accompagnement, etc. Pour une personne qui était motivée à reprendre ou à se lancer dans une activité physique, un mauvais accompagnement peut avoir des conséquences délétères et freiner une démarche qui aura ensuite du mal à se relancer. Faire peser toute la responsabilité du fait de bouger sur les épaules des personnes atteintes de diabète, au risque d'induire un fort sentiment de culpabilité, aura un impact négatif sur l'estime de soi, et rendra encore plus difficile toute autre démarche de soins qui demande des ressources, notamment psychologiques !

Alors arrêtons de culpabiliser ou de faire culpabiliser, nous ne sommes pas tous destinés à devenir de grands sportifs et nous n'en avons pas tous envie. L'activité physique, c'est chacun à son rythme, si on veut et si on peut. C'est se remettre progressivement en forme, pas uniquement pour lutter contre une maladie, mais d'abord et avant tout pour soi. Cela peut aussi être associé au bien-être, à la découverte de ses capacités, et au plaisir de se retrouver en groupe pour partager un moment convivial.

Pour en savoir plus :

[Activité physique, sportive et activité physique adaptée, de quoi parle-t-on ?](#)

[Activité physique, un accompagnement pour votre santé](#)

[La prescription d'activité physique adaptée, \(en pratique\)Diabète et personnes âgées, la pratique de l'activité physique est importante !](#)

Pour contacter une association proche de chez vous, c'est [ici](#).

