

Place de la pratique sportive dans un processus d'amaigrissement chez des adultes obèses

Introduction :

Loin d'être seulement biologique, l'obésité est une véritable construction sociale. En effet, l'ensemble des travaux de type épidémiologiques sur l'obésité relève l'impact des facteurs sociaux dans la construction de la maladie. L'effet des socialisations enfantines et familiales notamment en ce qui concerne les habitudes alimentaires et sportives est mis en avant. Leur étude approfondie semble dès lors nécessaire.

Dans le cadre d'une enquête centrée sur les processus d'amaigrissement de jeunes adultes obèses, sont comparés différents types d'institution¹ contribuant à la réussite dans la perte de poids. Pourtant, certains adultes réussissent à maigrir « seuls » c'est-à-dire sans avoir recours à un accompagnement structuré de manière institutionnelle. Notre analyse s'appuie sur des entretiens compréhensifs menés auprès de 10 personnes (5 hommes et 5 femmes) qui ont perdu du poids de manière importante (de 15 à 62 kg)² et autonome. Cet amaigrissement durable n'est pas qu'une simple transformation du poids. Il débouche nécessairement à une transformation plus ou moins radicale des habitudes de vie notamment au niveau alimentaire et sportif. Dès lors, se pose nécessairement la question des conditions sociales qui ont permis ces transformations.

Notre analyse se centre sur les pratiques physiques. Elle met en évidence que l'engagement dans un exercice physique régulier lors du régime constitue un renforcement³ des dispositions sportives antérieures jusque là mises en veille⁴. Ces dispositions ont été construites essentiellement par une socialisation extrafamiliale et institutionnelle. Cependant, la recherche d'une transformation corporelle s'accompagne de l'adoption de nouvelles formes de pratiques plus individuelles et moins formalisées. L'activité physique source de plaisir et de convivialité prend une autre dimension et permet de modeler son corps. La transformation

¹ Nous avons pu suivre des jeunes adultes obèses âgés de 18 à 35 ans pris en charge dans des structures hospitalières et commerciales plus ou moins contraignantes. Elles proposent des prises en charge diversifiées allant de trois semaines d'hospitalisation à des consultations programmées de manière anarchique et espacées de plusieurs mois passant par un suivi hebdomadaire régulier.

² L'Indice de Masse Corporelle (IMC) était compris entre 31 et 44 kg/m² avant l'amaigrissement. S'il l'on se réfère à la classification de l'OMS ou l'International Obesity Task Force de 1998, 5 des personnes interrogées sont atteintes d'une obésité de grade I ou « modérée », 3 d'une obésité de grade II ou « sévère » et 2 hommes d'une obésité de grade III, dite « massive » ou « morbide ». Lors de la phase de stabilisation, seul ces 2 hommes étaient encore considérés comme en surpoids c'est-à-dire avec un IMC compris entre 25 et 30 kg/m².

³ Les effets de la socialisation peuvent être analysés comme des socialisations de transformation, de renforcement ou de conversion. Muriel Darmon, *La socialisation*, Paris, Armand-Colin, 2006.

⁴ Expression utilisée par Bernard Lahire, *L'homme pluriel*, Paris, Nathan, 1998.

se situe donc plutôt au niveau de l'apparition de nouvelles significations attribuées à la pratique physique. Le sport devient alors un élément structurant du mode de vie. Les conditions sociales ayant permis ce renforcement des dispositions sont à situer lors du réengagement dans la pratique physique mais également lors du maintien de cette activité physique.

1. Un renforcement des dispositions sportives:

1.1 La pratique sportive : un retour aux pratiques antérieures.

Contrairement à d'autres individus interrogés, pour les personnes ayant réussies à maigrir « seules », l'activité physique est indissociable du « régime » alimentaire. En vue de favoriser l'amaigrissement, tous ont associé au régime une pratique physique. Dès le début du régime ou peu de temps après le début de la perte de poids, les 10 personnes interrogées pratiquent une activité physique régulière, intense et durable. Nécessaire à l'amaigrissement, prônée par le milieu médical, cette pratique physique ne constitue pourtant pas ici un changement profond des pratiques sportives. Elle s'inscrit davantage dans la continuité des pratiques antérieures⁵. En effet, dès le plus jeune âge (entre 5 et 7 ans), les 10 personnes interrogées ont pratiqué une activité physique régulière et intensive voire très intensive⁶ dans des structures sportives de type fédéral ou privé.

Durant l'enfance, la pratique sportive ne constituait pas cependant un élément structurant de la vie familiale. En effet, l'engagement et l'initiation à une pratique physique se fait sous l'impulsion d'un membre masculin⁷ de la famille mais également grâce aux amis ou à la rencontre avec un professeur d'EPS. La socialisation sportive enfantine est essentiellement extrafamiliale.

Sans être des sportifs de haut niveau, tous sont quand mêmes des sportifs aguerris et avertis. La pratique de l'activité physique lors de la mise en place du régime alimentaire ne constituerait dès lors qu'un rappel des dispositions jusque là mises en veille par un contexte particulier⁸.

⁵Dans le cas des carrières anorexiques, afin de déterminer le moment d'entrée dans une carrière anorexique contrairement à un simple régime, Muriel Darmon a cherché à identifier la continuité ou la discontinuité entre les pratiques alimentaires antérieures et les pratiques alimentaires adoptées au début de la carrière. Muriel Darmon, *Devenir anorexique : une approche sociologique*, Paris, La découverte, 2003.

⁶Stéphanie a en effet pratiqué de l'athlétisme puis du rugby à niveau national.

⁷Aucune des mères ne pratique d'activité physique.

⁸ La forte diminution (4 personnes) ou l'arrêt parfois total du sport pendant 1 ou 2 ans (6 personnes) ont trois raisons principales : études intensives souvent loin du milieu familial, entrée dans le monde du travail, blessures dues au surpoids lors de la pratique physique. Même si tous avaient déjà tendance au surpoids, la prise pondérale a d'ailleurs atteint son maximum lors de cet arrêt.

Comme nous l'avons déjà mis en évidence⁹, les changements d'activités dans les trajectoires sportives des personnes obèses sont en lien étroit avec les déterminismes sociaux classiques de la socialisation sportive¹⁰ et les stratégies adoptées pour faire face l'évolution de son poids. Cette logique est maintenue lors de la reprise de l'activité en vue de perdre du poids¹¹. La spécificité vient du caractère progressif et cumulatif¹² des modalités de pratiques sportives qui se différencient toutefois selon le sexe.

Les femmes ont tendance à reprendre une activité physique selon les modalités antérieures : activités physiques de même nature (collective par exemple) et structurées (pratiques institutionnelles). La pratique reste toutefois modérée (deux fois par semaine). A cette pratique institutionnelle s'ajoute dans un second temps (c'est-à-dire après une perte de poids importante) une pratique physique d'entretien, individuelle, à domicile, moins formalisée (steppeur, abdominaux, wii-fit...) mais quasi quotidienne. L'objectif est davantage le « *remodel(age) du corps* » que la perte pondérale. La pratique physique, complément d'un régime alimentaire, facilite la perte de poids et permet de gommer les stigmates corporels.

Contrairement aux femmes dont la perte de poids s'est étalée sur au moins une année, les hommes intensifient leur pratique sportive pour accélérer le processus d'amaigrissement. Tous passent d'une pratique modérée (1 à 2 fois par semaine) à une pratique physique intensive et quasi-quotidienne (même plusieurs fois par jour). Ainsi, tous ont perdu du poids de manière rapide et spectaculaire c'est-à-dire environ 5 à 6 kg par mois.

Si les deux sexes ont tendance à cumuler les pratiques, les hommes superposent de plus en plus de pratique physique au fur et à mesure de leur perte de poids. Tout se passe comme si pour eux, la perte de poids était proportionnelle au nombre d'activités pratiquées. Tous les hommes pratiquent d'abord modérément un sport en club auquel s'ajoute par la suite une activité d'endurance quasi quotidienne (vélo ou course à pied quand le poids le permet) ainsi

⁹ Jacolin-Nackaerts Myriam, Clément Jean-Paul, « La lutte contre l'obésité à l'école : entre biopouvoir et individuation », Lien social et Politiques, 59, *Corps et politiques : entre l'individuel et le collectif*, printemps 2008, pp 47-60.

¹⁰ Les choix des activités pratiquées répondent aux déterminismes socioculturels classiques (Pociello, *Les cultures sportives : pratiques, représentations et mythes sportifs*, 1995) ou sexués (Mennesson, « Sports inversés. Modes de socialisation sexuée des jeunes » in S.Faure et H.Eckert (dir), *Les jeunes et l'agencement entre sexes*, Paris, La Dispute, 2007).

¹¹ Simon, dont les deux parents sont professeurs agrégés, lorsqu'il atteint les 156 kg va abandonner la pratique du football devenue trop pénible à cause de tendinites répétées aux genoux et choisir le tir au pistolet et les échecs. Il ne pratiquera la course à pied que lorsque son poids sera redescendu aux alentours des 110kg.

¹² Ce caractère a également été mis en évidence par Muriel Darmon (2003) dans le cadre des pratiques de restriction alimentaire des anorexiques.

que des exercices de renforcement musculaire. De plus, pour deux des hommes interrogés, toute activité physique quotidienne devient prétexte à la pratique sportive¹³.

Cet excès d'activité physique provoque même paradoxalement sa diminution lorsque la perte de poids devient trop importante ou trop rapide et est alors considérée comme dangereuse pour la santé. Le sport est également un moyen de compenser la trop grande perte déplorée de masse musculaire dû à la rapidité de l'amaigrissement.

1.2 Les significations de l'AP :

L'analyse de ces différents types de pratiques nous montre que les significations de l'activité physique diffèrent selon les individus et leur socialisation antérieure. Elles dépendent de plusieurs éléments dont deux paraissent les plus discriminants : le sexe de l'individu et son niveau antérieur de pratique. L'activité physique peut être source de plaisir et de convivialité, moyen de perdre du poids et de remodeler son corps. Ces motifs de pratique sont hiérarchisés différemment suivant les individus. Les hommes privilégient les motifs de pratique liés à la perte pondérale. Le genre apparaît comme une variable différenciatrice fondamentale¹⁴.

Cependant, si tous s'accordent à dire que la pratique physique constitue un moyen de perdre du poids, seulement la moitié d'entre eux attribue des vertus bénéfiques de l'activité physiques en terme de santé. Ce sens attribué à la pratique est dépendant de la trajectoire médicale de l'individu. En effet, seules les personnes qui sont passées même brièvement par le milieu médical à un moment donné de la maladie attribuent ce sens à la pratique sportive.

Pour tous, la pratique sportive devient un élément structurant du régime. Lors de cette phase d'amaigrissement, un renforcement des dispositions sportives apparaît plutôt qu'une véritable conversion de celles-ci. Sans être radicale, la transformation principale se situe davantage au niveau des significations attribuées à la pratique sportive qui permettent d'ouvrir la personne à des formes de pratiques jusque là non envisagées. Le sport devient « *une drogue* » (Simon). C'est tout un changement du rapport au corps qui émerge.

¹³ « *Je me suis obligé à aller au lycée à pied. Je me suis dit, bon, c'est pas trop loin, c'est à 20 minutes, quoi, c'est faisable à pied. J'ai fait le calcul. Ça fait plus d'une heure si on calcule tout, quatre aller. C'est toujours mieux l'activité physique* », entretien avec Ridouane.

¹⁴ Déjà identifié par Pia-Caroline Henaff-Pineau *Pratiques Physiques des séniors et vieillissement: entre raison et passion. Analyse sociologique de la transformation des pratiques avec l'avancée en âge*, Thèse de doctorat, 2008.

2. Les conditions sociales des transformations:

L'engagement dans la pratique physique en vue de perdre du poids se place dans un contexte particulier à appréhender. Les conditions sociales de ce processus sont d'autant plus importantes à identifier que ces personnes ont réussi, en dehors de toutes institutions, à adopter une pratique physique importante et multiforme¹⁵.

2.1 Les conditions d'engagement dans la pratique physique :

2.1.1 Des enjeux de séduction :

Sur les 10 personnes interrogées, le concubin ou le partenaire potentiel joue un rôle prépondérant dans l'engagement dans le régime d'une part mais également dans la pratique physique¹⁶.

Ce rôle peut être direct. Dans ce cas, le concubin partage la pratique physique voire initie à une nouvelle pratique. Les femmes placent souvent leur partenaire dans ce rôle. Le partenaire se trouve dans un rôle « protecteur et viril » et la femme dans celui de l' « éternel féminin »¹⁷.

Le rôle du conjoint peut-être plus indirect. En effet, beaucoup de personnes, notamment des hommes évoquent la volonté de maigrir pour « plaire », séduire et attirer. Dès lors, il semble nécessaire de pratiquer des activités permettant d'affiner puis de modeler le corps. Cependant, pratiquer un sport avec une femme risquerait de mettre à mal les rapports sociaux de sexe qui placent les hommes dans une position de domination masculine¹⁸.

Laurent, marié et père de 3 enfants, est le seul à ne pas évoquer cette idée de séduction. Cependant, la mise en conformité à des normes corporelles légitimes s'exprime autrement. En effet, issu de milieu familial très favorisé, il est le « *seul gros de la famille* » (frère de Laurent).

Changer leur relation au sexe opposé semble primordial afin de passer du statut de « *bon copain rigolo et sympa* » à celui de « *petit copain* » potentiel. Ainsi, le regard et les insultes des pairs, la place occupée dans le groupe d'amis engendrent une envie de maigrir afin de sortir de ce processus de stigmatisation puis très rapidement une envie de pratiquer une activité physique pour favoriser le processus d'amaigrissement. Par ailleurs, la

¹⁵ Contrairement à d'autres individus, cette transformation n'est pas organisée par une institution disciplinaire décrite par Michel Foucault ou une institution totale analysée par Erving Goffman ni une « machine à faire maigrir » comme WW examinée par Muriel Darmon, 2008, « Déviances corporelles et classes sociales » in Gérard Mauger (dir), *Normes, déviances et insertions*, Seismo, Zurich (Suisse).

¹⁶ Il est à noter que pour 3 filles sur 5, le régime a débuté conjointement à la mise en couple.

¹⁷ Ce mode d'interaction a été mis en évidence par Erving Goffman, « La ritualisation de la féminité », *Actes de la Recherche en Sciences Sociales*, 14, avril 1977, pp. 34-50.

¹⁸ Bourdieu Pierre, *La domination masculine*, Paris, Seuil, 1998.

transformation du corps engendre souvent des difficultés liées à la gestion de ce nouveau capital corporel dans la relation aux autres.

Le poids des normes sexuées est important qu'il soit relayé par le conjoint, par la famille ou le groupe d'amis. Chaque personne se doit de répondre à un idéal corporel correspondant à son sexe.

2.1.2 Un espace social à soi :

Ce regard des autres est d'autant plus important que la pratique d'activité d'entretien ne devient possible, au départ en tout cas, qu'en son absence. Lorsque les pratiques physiques visent directement la transformation corporelle, elles ne sont possibles que dans un espace intime. Ainsi, tous s'exercent en l'absence du conjoint ou dans un lieu et à un moment ne permettant pas d'être perçu par les autres membres de la famille¹⁹.

2.1.3 Un espace institutionnel d'entre-soi :

Le sport n'est repris que s'il est pratiqué dans un espace contraignant. Les horaires réguliers des clubs, l'engagement dans une équipe sportive en vue de compétitions modestes amènent une obligation de pratique physique régulière. Au-delà de la pratique entre sportifs, cet espace social permet de partager des expériences communes. Ce cadre institutionnel constitue à la fois une condition sociale d'engagement mais également de maintien de la pratique physique.

2.2 Les conditions du maintien de l'engagement dans la pratique physique :

2.2.1 L'apprentissage de nouvelles techniques :

Déjà tous sportifs depuis longtemps, engagés dans un groupe, l'apprentissage n'est pas réellement au centre du processus de la reprise de l'activité même selon de nouvelles modalités. Il s'agit davantage de remobiliser des techniques déjà utilisées dans d'autres contextes sportifs (abdominaux effectués lors des phases d'échauffement par exemple en pratique de clubs) et d'élargir les connaissances sur ces techniques. Cet enrichissement de la « culture » sportive se fait essentiellement grâce à la recherche d'informations

¹⁹Redouane fait des séries d'abdominaux et de pompes seul dans sa chambre très tôt le matin ou tard le soir. Luigi a la possibilité lors des 3 créneaux hebdomadaire de sport destinés aux Classes Préparatoires aux Grandes Ecoles (CPGE) d'utiliser la salle de musculation. Pourtant, il ne le fait que rarement et uniquement en présence de son meilleur ami mais pour des raisons de sécurité exigées par les enseignants. Il préfère faire des abdominaux dans sa chambre universitaire. Pour Corinne, la wii-fit est également un moyen de se muscler en échappant aux regards des autres pratiquantes des salles de musculation.

complémentaires dans différents médias : livres, magazines, Internet, wii-fit...Elle ne va jamais passer par une personne intermédiaire. Cela suit la logique de modalité de pratique en solitaire de ces activités. Cette mobilisation d'anciennes pratiques peut expliquer en partie la réussite de l'amaigrissement en dehors de toute institution.

2.2.2 La perception des effets :

Percevoir les effets de la pratique physique sur le corps peut favoriser son maintien. Ses effets sont objectivés par différentes mesures effectuées par les individus²⁰. Les mesures se situent à différents niveaux : chiffre inscrit sur la balance, mesure avec le mètre ruban des différentes parties du corps, mesure des constantes physiologiques grâce à des analyses sanguines. Les personnes associent l'amélioration de toutes ces mesures au régime mais également à la pratique physique. Cette association favorise le maintien dans l'activité physique.

Pour eux, l'activité physique contribue fortement à faire descendre le chiffre inscrit sur la balance. A tel point que certains, et plus particulièrement les garçons, vont augmenter l'intensité de la pratique pour influencer sur ce chiffre. Cette activité physique sera diminuée lorsque la perte sera trop rapide.

Les femmes objectivent, par l'utilisation du mètre ruban, la perte de poids et plus particulièrement la perte de masse grasse au profit de la masse maigre directement attribuée à la pratique sportive et non à la restriction alimentaire.

L'utilisation des analyses sanguines comme moyen objectif de contrôle des effets bénéfiques de l'activité physique sur la santé (diabète, cholestérol, articulations...) ne concerne pas toutes les personnes interrogées. Seules les personnes étant passées, même de manière ponctuelle par le milieu médical pour des problèmes liés au poids, utilisent ces méthodes. Plus sensibilisées aux problèmes inhérents au surpoids, elles vont attribuer des valeurs hygiénistes à l'activité physique. Cependant, ces connaissances n'ont pas contribué à la mise en activité lors de la prise en charge ou à l'intensification de la pratique sportive lors du régime. Ces personnes ne pratiquent pas davantage que les autres et ne choisissent pas des activités d'endurance. La connaissance ne suffit donc pas à la modification des pratiques.

2.2.3 Le goût pour les effets :

²⁰Rejoint le processus de rationalisation mis en évidence par Muriel Darmon (2003).

Ce goût se construit essentiellement autour de la notion de plaisir basé sur une certaine autonomie retrouvée. En effet, la perte de poids permet aux individus de se sentir plus à l'aise dans les pratiques sportives (être moins essoufflé, se mouvoir plus facilement...). Cette transformation les « libère d'un poids au sens propre et figuré » (Simon). La pratique physique redevient un réel moment de plaisir car elle n'est plus source de souffrance. Ce goût s'exprime et se prolonge également dans les pratiques physiques quotidiennes (réussir à monter facilement les escaliers, porter des sacs plus facilement...). Plus généralement, le retour aux sensations antérieures engendre un réel plaisir.

Pour les 2 hommes ayant perdu le plus de poids, le vêtement de sport reprend sa place. En effet, au vu de leur morphologie antérieure, les seuls pantalons adéquats étaient la plupart du temps amples. Les survêtements et les tee-shirts destinés habituellement à un usage sportif constituaient l'essentiel de la garde-robe. Maigrir permet de retrouver le goût de n'utiliser ces vêtements que dans le contexte particulier de la pratique sportive.

Conclusion :

Chez les personnes ayant réussies à maigrir seules, la pratique sportive occupe une place essentielle dans le processus d'amaigrissement. Les dispositions sportives antérieures se renforcent. Ce processus permet l'ouverture à de nouvelles pratiques sportives et modalités de pratiques. Ainsi, pour favoriser la perte de poids puis sa stabilisation, les individus cumulent plusieurs modalités de pratique (structurée et libre) aux usages différents (hédoniques, thérapeutiques voire hygiéniste). Le sport devient un élément structurant de leur mode de vie. Il occupe en effet une place essentielle dans le quotidien et se substitue à d'autres activités plus sédentaires.

Le renforcement de ces dispositions se fait sous certaines conditions qui peuvent s'entrecroiser. Trois niveaux d'analyse²¹ peuvent être repérés. Le plaisir retrouvé de l'activité physique replonge les individus dans leurs expériences sportives antérieures. Le retour à l'autonomie physique permet de prolonger ce plaisir dans les activités physiques quotidiennes. La force interne des dispositions est dès lors confirmée. Le deuxième niveau se situe aux niveaux des interactions. Le rôle particulier et fondamental du partenaire a pu être mis en évidence de manière flagrante. Enfin, le rôle de l'institution sportive est ici indispensable.

²¹ Ces trois niveaux ont déjà été identifiés par Muriel Darmon (2003) pour les anorexiques.

La modalité volontariste et individuelle de la transformation de soi constitue chez les anorexiques une institution totale auto générée par la carrière²². Chez les personnes obèses, cette modalité ne constitue pas la seule institution permettant la transformation du corps : le partenaire et l'institution sportive jouent un rôle essentiel dans la mise en conformité du corps. Ces processus identifiés seront à vérifier dans les autres institutions étudiées.

²² Darmon (2003).