



PROVINCE
de NAMUR

Direction de la Santé publique (DSP)
Direction des Affaires sociales et sanitaires (DASS)
Observation du social, de la santé et du logement



Billet
santé
du mois
présenté par Alain
et la Fédération Multisports Adaptés



9 octobre

Journée mondiale du handicap

Ce 09 octobre, nous mettons en avant la journée mondiale du handicap. C'est pour nous l'occasion de vous parler plus spécifiquement du lien entre celui-ci et le sport. En effet, le sport par ses qualités de socialisation, de bien-être physique comme psychique, contribue notamment à la réduction des inégalités sociales ainsi qu'à l'amélioration de la santé globale. Selon le sociologue Jean-Luc BLAISE, « la pratique d'activités physiques est encore plus importante et utile pour une personne handicapée, que pour une personne valide »¹.

Les bienfaits du sport

Le sport peut être considéré comme une forme de thérapie car la pratique régulière d'une activité physique améliore le bien-être émotionnel, le bien-être physique, la qualité de vie et la perception de soi. De plus, il est une porte d'entrée vers l'apprentissage de l'autonomie.

Le sport sert doublement à la personne en situation de handicap, sédentaire suite à sa déficience. Si pour un valide la pratique sportive est un bienfait, pour une personne en situation de handicap le sport est fortement préconisé.

Dimension physiologique

Dans la population, il y a un excès de sédentarité qui produit des effets défavorables à la santé. En effet, l'OMS estime qu'au niveau mondial, 31% des adultes de 15 ans et plus manquaient d'activité physique en 2008. Or, la sédentarité, définie comme le manque d'activité physique, est considéré comme le 4ème facteur de risque de décès²...

¹ Audition de JL BLAISE, extrait du rapport du CESER de Bretagne «A vos marques, prêts... bougez ! En avant pour une région active et sportive», Mars 2010.

² Province de Namur, Tableau de bord de la Santé, 2017, p 129-30.

Cette problématique est encore plus importante chez les personnes en situation de handicap suite aux difficultés d'accès au sport. L'amélioration des capacités musculaires, cardio-vasculaires, la mobilisation articulaire, l'augmentation des capacités d'endurance et de résistance sont autant d'avantages procurés par la pratique sportive. La lutte contre l'obésité, la prévention du diabète et des maladies cardio-vasculaires permettent d'améliorer la santé de personnes atteintes de certains handicaps.

Dimension psychologique

Les activités physiques et sportives favorisent le développement notamment de l'estime et de la confiance en soi, et permettent de lutter contre la dépression.

Selon le Dr PAILLER, médecin de la Fédération Française Handisport, «la pratique sportive transforme l'image que l'on a de soi et celle que l'on renvoie aux autres. Elle fait changer l'état d'esprit et les comportements³».

Dimension relationnelle et inclusion

En outre, le sport est un outil au service de l'inclusion de la personne en situation de handicap.

Le respect des règles ou de l'arbitre, le lien social, l'échange et le partage sont autant de valeurs que le sport peut développer. De plus en plus de clubs sportifs, au départ dédiés aux personnes valides, accueillent aujourd'hui des personnes en situation de handicap.

Différents types de handicap

Pour les personnes en situation de **handicap physique**, le sport constitue un moyen de rééducation et de réadaptation fonctionnelle. Dans l'optique de l'amélioration de leur vie quotidienne, la pratique du sport revêt un intérêt social. En effet, elle permet d'être plus autonome et d'avoir plus facilement accès à une vie sociale et professionnelle. La pratique d'activités physiques « constitue une technique fonctionnelle et globale de rééducation et de réadaptation. Faire du sport, c'est développer sa force musculaire et des compensations pour améliorer son autonomie. Les activités physiques et sportives permettent de tirer le meilleur parti des possibilités motrices restantes ».

Pour ce qui est du handicap psychique et mental, l'activité physique et sportive est un facteur d'équilibre de la santé mentale, d'autant que l'anxiété et la dépression touchent l'image de soi et du corps.

Il en va de même pour les personnes en situation de **handicap sensoriel voire physiologique** : la personne en situation de handicap vit le sport comme une pratique stimulante, une optimisation des ressources physiques, psychiques et énergétiques où les apprentissages prennent sens.

Conclusion

Les bénéfices du sport pour les personnes en situation de handicap sont nombreux : ils permettent à la fois de favoriser le développement physique des pratiquants, et par ce biais leur autonomie mais également de favoriser le bien être psychique en créant du lien social. Le sport concourt à valoriser l'estime de soi, à renforcer la confiance en ses capacités.

De plus, des événements tels que les jeux paralympiques peuvent contribuer à modifier le regard des valides sur les personnes en situation de handicap.

Pour en savoir plus :

- Fédération Multisports Adaptés : <http://www.sportadapte.be/>
- Direction des Affaires Sanitaires et Sociales de la Province de Namur
Cellule S
port : <https://www.province.namur.be/sport>

³ Revue scientifique sport et citoyenneté n°12, septembre/octobre/novembre 2010, page 15

⁴ Revue scientifique sport et citoyenneté n°12, septembre/octobre/novembre 2010, page 15