Le manque d’exercice physique, un mal qui guette nos sociétés.

Dans un village côtier du Pas-de-Calais où je séjourne régulièrement, une boulangerie s’est installée le long de la route principale. Ces commerçants sont dynamiques et ont aménagé un parking devant leur magasin. La plupart des clients garent ainsi leur véhicule à proximité de l’entrée, parfois le pare-choc à un mètre de la porte. Quelques pas suffisent pour accéder au comptoir du magasin.

Après avoir acheté le pain, je longe l’école qui fait office de centre aéré durant les vacances. Là un ballet de voitures qui viennent déposer les enfants. Les rues ont été mises en sens unique pour fluidifier le dépose-minute. Les parents arrêtent leur véhicule à moins de 15 pas de l’entrée et sans descendre ils peuvent voir leur enfant entrer dans la cour. Ce sont les vacances mais je ne vois aucun enfant arriver à pied, d’ailleurs les trottoirs ici font moins de 50 cm de large.

En rentrant chez moi, je salue d’un geste les voisins qui vont travailler en voiture à moins de 1 kilomètre de chez eux. En dix ans de temps, je n’ai pas le souvenir de les avoir vus aller au travail à pied.

Sur le site où je travaille dans la métropole lilloise, nous sommes environ 2 000 salariés. Plus de 85 % des employés viennent en voiture, parkings surveillés, en partie couverts et bien sûr gratuits, rien à redire sauf que parfois il faut se garer loin. Ménage avec au moins 2 voitures, habitation en périphérie, portail électrique… Tout effort physique pour se déplacer est devenu totalement superflu. Pour compenser le manque d’activité, quelques-uns fréquentent un temps les salles de gym qui fleurissent dans les zones commerciales en mal de reconversion. Arrivant en voiture et se mettant en tenue adéquate, l’exercice physique se transforme en travail de forçat : transpirant sur un vélo statique devant un écran faisant défiler un paysage au son du tam-tam.

Eté comme hiver comme j’arrive en bicyclette au bureau, je suis l’objet d’une sympathique curiosité. On me félicite comme quelqu’un de courageux ! On me pose des questions qui montrent que dans notre société un banal effort physique pour se déplacer semble décalé.

Pour aller au travail, une de mes filles effectue le trajet à vélo de la gare de Versailles au CHR soit 15 minutes de vélo. Son entourage la met en garde régulièrement sur la rigueur des intempéries, la fatigue et la dangerosité du trajet !

Je ne suis pas médecin toutefois quand je vois l’état de santé des personnes qui ont banni tout exercice physique pendant des années pour se déplacer, je me demande ce qui est vraiment dangereux. Cette sédentarité semble avoir miné peu à peu leur organisme. Certes nous avons ou nous aurons tous des soucis de santé mais quand il est possible de vivre en meilleure santé pourquoi s’en priver ?

Le vélo pour aller à l’école, au travail demande un effort physique quotidien et régulier. Dans la société où nous vivons se déplacer à pied ou en vélo est quasi l’unique façon de se dépenser physiquement utilement. Dans ses prévisions l’OMS prévoit une augmentation de l’obésité dans les pays européens sauf aux Pays-Bas du fait de la pratique du vélo.

Une de mes collègues a subi une intervention chirurgicale au niveau de l’appareil digestif. Elle habite loin et vient travailler en voiture. Suite à des douleurs abdominales, elle consulte un médecin qui prescrit des examens approfondis. Conclusion du spécialiste « Madame vous devez faire au moins 30 minutes de marche par jour pour éliminer vos douleurs ». Elle s’astreint à cet exercice et n’a plus de douleurs ! La pratique quotidienne de la marche et du vélo ont des incidences sur des domaines très divers de l’organisme. Les professionnels de santé pourraient faire état de leurs connaissances dans ce domaine.

La probabilité qu’un individu fasse un effort physique pour se déplacer est liée à son habitude de l’avoir fait en étant jeune. Privilégier la marche ou le vélo pour les enfants devrait donc être une préoccupation majeure des parents et des municipalités. L’accessibilité des établissements scolaires à pied ou à vélo n’est donc pas une option, c’est une question de santé publique.

Frédéric Devred