PRATIQUES SPORTIVES ET PROBLÉMATIQUE DE LA SANTÉ PHYSIQUE ET MORALE DANS LA COMMUNE DE LOMÉ AU TOGO

M. Mékèména TABE,
Docteur en sociologie du sport et des loisirs,
Département de sociologie, Université de Lomé
tabsonmek@gmail.com

Résumé

Le sport et la santé sont deux domaines le plus souvent conciliés pour apprécier la problématique du bien-être physique et moral d'une personne. Sur presque tous les terrains de quartiers et dans les rues de la ville de Lomé, la pratique des sports de masse pendant les week-ends demeure un fait social de portée scientifique. A l'aide d'une méthodologie qui combine la recherche qualitative et celle quantitative, les données primaires et secondaires ont été collectées pour rendre compte du phénomène. Les résultats révèlent que les facteurs explicatifs du rapport entre les pratiques sportives, la santé physique et morale de la population de la commune de Lomé au Togo sont d'ordre thérapeutique et psychosociologique. Les pratiquants des joggings, des marches et les avis croisés des médecins traitants révèlent l'importance du sport pour la lutte contre certaines maladies (entre autres la tension artérielle, le diabète, l'obésité), la prolongation de l'espérance de vie. Le sport de masse est également un outil de construction et de maintien des relations sociales.

Mots clés: *Pratiques sportives, santé physique et morale, Lomé commune, Togo.*

Abstract

Sport and health are two areas most often reconciled to assess the issue of physical and moral well-being of a person. On almost all the neighborhoods and in the streets of the city of Lomé, the practice of mass sports during the weekends remains a social fact of scientific significance. Using a methodology that combines qualitative and quantitative research, primary and secondary data were collected to report on the phenomenon. The results reveal that the explanatory factors for the relationship between sports practices and the physical and moral health of the population of the municipality of Lomé in Togo are therapeutic and psychosociological. The joggers, the walks and the opinions of the attending physicians reveal the importance of the sport for the fight against certain diseases (among others blood pressure, diabetes, obesity), the prolongation of the life expectancy. Grassroots sport is also a tool for building and maintaining social relationships.

Keywords*: Sports practices, physical and moral health, Lomé commune, Togo.*

Introduction

Le sport est défini par la Charte européenne du sport, révisée en 2001, comme toutes formes d'activités physiques qui, à travers une pratique organisée ou non ont pour objectif l'expression ou l'amélioration de la condition physique et psychique, le développement des relations sociales ou l'obtention de résultats en compétition de tous niveaux (Depiessee F. et *al*, 2009). Cette définition porte en elle-même le lien étroit qui existe entre le sport et la santé. Rappelons que la santé intègre tous les aspects de l'individu : le corps, le mental, le social. La santé de l'individu se voit donc être un réceptacle de sa condition physique. Beaucoup s'adonnent au sport pour des motifs autre que la pure compétition. Cette réalité a donné naissance à ce qu'on appelle dorénavant sport d'entretien. Le sport d'entretien concerne « *l'ensemble des disciplines sportives et des pratiques physiques occasionnelles ou spontanées à caractère de jeux libres conçus comme une simple détente et qui exclut toute notion de performance sportive* » (Selleron B. et *al.* 2002 : 78).

On note de plus en plus dans les rues de Lomé un engouement pour les sports d'entretien. Du jogging aux étirements et aux jeux de football à la plage et sur certains terrains de quartier, le phénomène ne laisse plus indifférent. Ces attroupements sportifs sont devenus de véritables faits de sociétés aux enjeux importants. Même en pleine période de restrictions à cause de la situation sanitaire, cette pratique de masse n'a pas disparu. L'on commence à se poser des questions sur les réels déterminants de cet engouement croissant. Eza E. (2010 : 22) décrit la situation en ces termes : « *il n'est pas rare de rencontrer tout au long de la semaine et surtout pendant le week-end de braves hommes, femmes, vieux, jeunes et enfants courir sur le macadam, à la plage et sur les terrains des établissements scolaires et universitaires* ».

Pour le chercheur, ce phénomène ne va pas de soi. Il se construit autour de dynamiques et de logiques diverses et variées. Ces logiques se fondent sur des perceptions individuelles et collectives. Ainsi la représentation de ces sports d'entretien par le pratiquant lui-même tracera des pistes pour appréhender les déterminants de cet engouement. Ces déterminants sont multiples. Nous pouvons citer entre autres la santé, le loisir, la rencontre des amis et connaissances.

Selon Sakina M. et Nacera H. (2016), une activité physique peut avoir des retombées positives sur le bien-être physique, mental et social. Parlant des enfants, elle affirme que le sport peut jouer un rôle dans la réussite et la maturité scolaires, le comportement et l'estime de soi. La santé se voit donc au cœur de l'activité sportive. Nous emprunterons la définition de l'OMS qui stipule que « *la santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité* ». La santé recouvre plusieurs domaines de la personne humaine. C'est ainsi qu'on peut parler de la santé physique, la santé mentale, la santé émotionnelle, la santé sociale, etc. D'ailleurs, pour Rengot M. et Lacoste O. (2000), la santé sociale peut être définie comme suit : "être bien avec soi-même et son environnement social". Telle définie, la santé ne peut être réduite à la dimension somatique. Ce serait une vue trop étriquée du concept et de la réalité de la santé. Cette dernière intègre aussi bien l'aspect mental, social ou relationnel et aussi émotionnel. La santé n'est pas aussi une simple non-maladie : la santé est au-delà, et proche, selon Koralsztein J-P. (1986), du concept d'épanouissement de la personnalité.

A Lomé, chaque week-end, surtout les samedis, on observe des foules de « sportifs » aux mobiles variés s'adonnant au jogging. Nous observons aussi des regroupements d'individus de tout âge sur des terrains pratiquant des étirements, du football, etc. Le phénomène devient de plus en plus recrudescent au point de voir des rassemblements surtout matinaux sur les terrains des quartiers.

La question centrale sur laquelle se fonde cette recherche est la suivante : quels sont les déterminants de l'engouement des gens pour les pratiques sportives dans la ville de Lomé commune au Togo ? De cette interrogation découle l'hypothèse que voici : les déterminants de l'engouement des gens pour les pratiques sportives dans la ville de Lomé commune au Togo se justifient par des besoins de santé physique et morale.

Le cadre théorique qui permet de mieux faire les analyses et interprétations des données de cette recherche repose sur la théorie du comportement planifié selon Godin, G. (2002). L'idée principale qui découle de cette théorie se résume ainsi: les individus ne seront pas susceptibles de développer une forte intention d'agir et de se comporter d'une certaine façon s'ils croient ne pas avoir les ressources nécessaires ou les opportunités pour y arriver, et ce même s'ils possèdent des

attitudes favorables envers le comportement en question et s'ils estiment que les membres de leur entourage approuveraient le comportement (normes subjectives). Les implications éducatives de cette théorie s'avèrent importantes pour le domaine des pratiques sportives en lien avec les besoins de santé physique et morale, car elles peuvent servir à orienter le curriculum et les programmes d'Education Physiques et Sportives (EPS) en ce sens, en fournissant aux élèves des opportunités de développer leur intention d'agir, en les plaçant dans des situations réelles et signifiantes.

La présente recherche vise à analyser les déterminants de l'engouement des gens pour les pratiques sportives dans la ville de Lomé commune au Togo. Le travail est organisé autour de deux parties à savoir l'approche méthodologique et les principaux résultats.

1- Démarche méthodologique

Pour mener à bien cette étude, nous avons combiné les méthodes quantitatives et celles qualitatives. Cela permet de recueillir, d'une part, les données chiffrables et, d'autre part, des avis et opinions des personnes interviewées. A l'aide des données quantifiées, nous avons pu observer les profils des pratiquants tandis que celles qualitatives nous ont renseignés sur les perceptions des pratiquants. Le phénomène du développement des sports d'entretien est observable sur toute l'étendue du territoire togolais. Mais nous avons opté de centrer l'étude sur le grand Lomé qui comporte Lomé-Commune, la préfecture du Golfe et la préfecture d'Agoè. Ce choix s'explique par les critères suivants :

- Lomé est la capitale économique et politique du Togo et concentre à elle seule près du quart de la population togolaise
- Lomé offre un ensemble de lieux diversifié comme la plage, le Campus Universitaire, pour ne citer que ceux-là, qui sont de véritables lieux de pratique des sports d'entretien
- La ville offre une population riche en diversité culturelle, ethnique et professionnelle.

Pour recueillir les données, nous avons conçu un questionnaire composé de trois points saillants : la caractéristique des enquêtés, perception des sports d'entretien, raison de la pratique des APS. Pour collecter les données, nous nous sommes rendus directement sur les

sites de pratique de ces sports. Ce procédé nous a permis d'avoir des données à la source et de les obtenir rapidement. La collecte s'est déroulée sur deux samedis dans quatre (4) lieux de regroupements pris au hasard : Les terrains du Lycée d'Agoè, de Totsi, de Kové (Legbassito) et la plage de Lomé. Ces terrains sont choisis sur le critère du taux élevé de leur fréquentation par rapport à d'autres à Lomé. En sommes, quarante (40) individus, pris au hasard, ont été interrogés. La collecte des données a été effectuée en Janvier 2021. Les données quantitatives ont été traitées à partir du logiciel SPSS et présentées sous forme de tableaux et graphiques tandis que celles qualitatives ont subi des analyses de contenu.

2. Résultats et analyse des données

2.1. Présentation des résultats

2.1.1. Profil des joggeurs

Les données nous ont révélé un ensemble de profils correspondants à ces sportifs qui se rassemblent chaque weekend le long des routes, sur la plage et sur les terrains dans les divers quartiers de la capitale. Une identification approfondie s'avère nécessaire parce qu'elle constitue une base pour débusquer les mobiles qui sous-tendent cet engouement pour les sports d'entretien. Sur les 40 personnes interrogées, 87,5% sont des hommes contre 12,5% qui sont des femmes. Les pratiquants sont composés d'individus de tout âge. Voici ci-dessous le récapitulatif du profil des « sportifs » interrogés et leurs motivations :

Tableau 1 : Répartition des enquêtés selon le sexe et l'âge

Sexe / Age	**Masculin**		**Féminin**		**Total**	
	Fréquence	***%***	***Fréquence***	***%***	***Fréquence***	***%***
15-25	4	10	0	0	4	10
25-50	25	**62,5**	3	7,5	28	**70**
50 et plus	6	15	2	5	8	20
Total	35	**87,5**	5	**12,5**	40	100

***Source* : données de l'enquête, Janvier 2021**

Les données montrent que les hommes pratiquent majoritairement le sport. En effet, 87,5% de notre échantillon est constitué d'hommes contre 12,5% de femmes. En outre, les jeunes adultes (25-50 ans) pratiquent plus les APS.

Tableau 2 : Répartition des enquêtés selon l'activité professionnelle

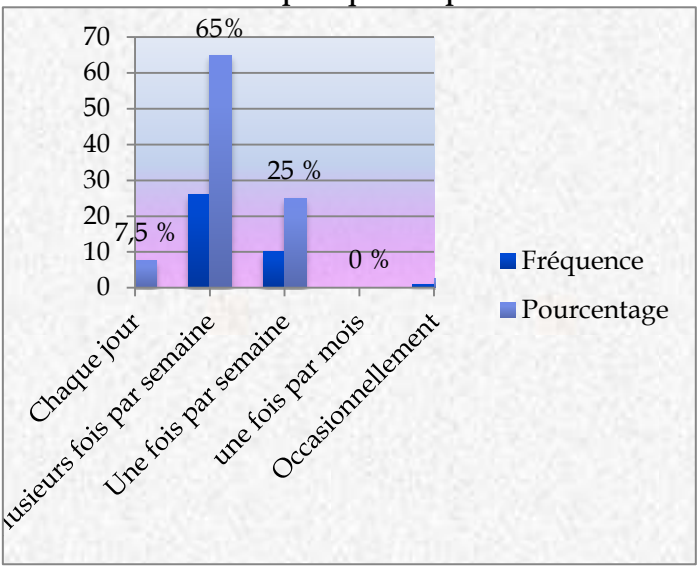
Sport pratiqué	Fréquence	Pourcentage
Jogging/Footing	17	**42,5**
Football/Basket-ball	15	37,5
Marche	7	**17,5**
Musculation	1	2,5
	40	100

***Source* : données de l'enquête, Janvier 2021**

Le jogging est le sport le plus pratiqué par les populations, soit 42,5%. Si l'on y associe la marche qui est similaire, ces sports représenteront de 60%. Ensuite viennent le football et le basket-ball à hauteur de 37,5%. Il est à noter qu'il s'agit du foot et du basket amateur et non professionnel.

2.1.2. Perception et pratique des APS

Graphique 1 : Répartition des enquêtés selon la régularité de la pratique du sport



Source **: données de l'enquête, Janvier 2021**

Selon les données de ce graphique, la majorité de la population, soit 65% pratique le sport plus d'une fois par semaine. 25% pratiquent une fois par semaine, souvent les samedis ou les dimanches. Seulement 2,5% pratiquent occasionnellement.

Tableau 3 : Tableau de répartition des enquêtés selon qu'ils font le sport sur prescription médicale

Sport sur prescription médicale	Fréquence	Pourcentage
Oui	4	10
Non	36	90
TOTAL	40	100

Source **: données de l'enquête, Janvier 2021**

90 % des enquêtés pratiquent le sport à titre préventif alors que 10% le pratiquent sur prescription médicale. Concernant les pratiquants sur prescription médicale, ils ont évoqué des maladies comme la paralysie, les maux de dos, le diabète.

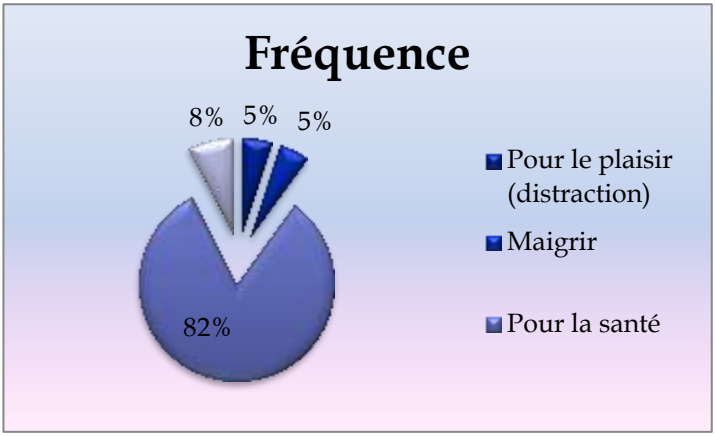
Tableau 4 : Répartition des enquêtés selon leur perception sur le rôle préventif du sport et les maladies concernées par la prévention

Rôle préventif du sport / Maladie prévenue par le sport	Oui		Non		Total	
	Fréquence	%	Fréquence	%	Fréquence	%
Obésité, diabète	8	20	0	0	8	20
HTA	17	42,5	0	0	17	42,5
AVC, stress	13	32,5	0	0	13	32,5
Paludisme	2	5	0	0	2	5
Total	**40**	100	0	0	40	100

***Source* : données de l'enquête, Janvier 2021**

Tous les individus interrogés pensent que le sport permet de prévenir plusieurs maladies. Ceci confirme le fait que plusieurs pratiquent le sport d'entretien pour des raisons sanitaires. 75% des interviewés évoquent les maladies cardiovasculaire (hypertension artérielle, AVC, etc.) comme étant les maladies qu'on peut prévenir par le sport. 20% ont mentionné les maladies liées au sang comme le diabète, l'obésité. Enfin, un petit nombre, soit 5% affirment que faire du sport peut prévenir le paludisme. Nous retenons que la connaissance du rôle du sport en tant que vecteur de lutte contre diverses maladies graves évolue au sein de la population.

Graphique 2 : Raisons qui motivent les enquêtés à faire du sport



***Source* : données de l'enquête, Janvier 2021**

La grande majorité, soit 82% des individus interrogés font le sport pour des raisons liées à la santé, certains pour prévenir et d'autres pour guérir. Seulement 5% trouvent dans le sport une opportunité de se distraire. En outre, 5% trouvent en ces regroupements sportifs une opportunité de rencontrer leurs amis.

2.2. Interprétation des résultats

A ce niveau, nous allons mettre en relief l'impact des APS sur la santé. Les données se seront vu attribuer un sens sociologique. Nous dégagerons, à base des grandes tendances les facteurs qui font du sport un instrument de régulation sanitaire.

2.2.1. Santé physique et morale pour une motivation des pratiques sportives

« *La pratique du sport peut améliorer la santé de l'individu, parce que les médecins prescrivent parfois le sport aux patients* » nous confiait un enquêté. Le sport serait donc comme un « médicament », capable de soigner certaines pathologies. On distingue le sport préventif, le sport curatif et le sport de maintien ou de renforcement.

Sur le plan physique, les APS permettent d'évacuer les surplus de graisses, ce qui donne à l'organisme d'être bien léger. Le surpoids peut entrainer plusieurs maladies. Faire du sport permet de brûler suffisamment de graisse et de donner à l'organisme de perdre du poids. 5% des individus interrogés font du sport pour maigrir. Ceux-ci reconnaissent le rôle d'élimination de la graisse au travers du sport. « *Le spot est thérapeutique. Même le cultivateur fait du sport, parce que la base du sport, c'est le mouvement* » renchérissait un médecin traitant.
Le sport élimine non seulement la graisse mais d'autres déchets au travers de la sueur. Il joue un rôle de régulation du taux de glycémie dans le sang. Il donne au muscle cardiaque de bien fonctionner et bien assurer son rôle de pompe. C'est pourquoi, certains pratiquants nous ont confié qu'ils font du sport sur prescription médicale à cause du diabète. Un patient interviewé nous a confié ceci :

> « *Tout a commencé au réveil où je me suis senti très lourd. Mes pieds perdaient leur motricité habituelle. Je me suis rendu à l'hôpital pour un contrôle et après les examens cliniques, il ressort que j'étais presque en état de paralysie. Mon médecin traitant m'a recommandé le sport surtout la marche. Et lorsque j'ai commencé à faire les exercices recommandés, je sens une formidable amélioration. Je marche et cours maintenant sans difficulté aucune. Je peux die aujourd'hui que la meilleure médecine, c'est le sport ça il m'a sauvé d'une situation réelle* ».

Ces propos montrent que le sport a un réel effet thérapeutique et confirme d'ailleurs sa fonction curative. Cela rejoint aussi les études de Sakina M. et Nacera H. (2016). Selon elles, « *l'activité physique n'est pas interdite aux diabétiques : bien au contraire, c'est une thérapeutique à part entière du diabète* » (2016 : 38)
Sur le plan moral, le sport permet d'évacuer le stress encore connus sous le nom de pressions psychologiques liées à son environnement sociétal existentiel ou professionnel. C'est un facteur déstressant de l'organisme. Bien que la proportion ne soit pas très importante, certains pratiquent le sport pour la distraction et pour se retrouver entre amis. Ce facteur qu'est la distraction parle aussi de l'évacuation du stress, surtout que le sport est pratiqué durant les weekends. Après une semaine ouvrable, chargée de pressions et de stress, ces pratiquants

viennent renouveler leur moral par les APS. Il y aurait alors un lien entre stress et hypertension. Le stress entraine à long terme aussi des problèmes cardio-vasculaires. Le rôle ludique du sport se recoupe avec son aspect préventif des maladies cardiovasculaires.
Aussi, le sport permet-il d'entretenir des relations sociales. Ces regroupements sont des opportunités de retrouvailles pour plusieurs. 8% des individus interrogés affirment qu'ils vont faire du sport pour rencontrer des amis conduisant après les différentes activités sportives à des discussions et de conseils sur certains sujets précis. Leur motivation majeure est de se retrouver en groupe avec des amis et connaissances. Ceci rentre dans la satisfaction affective de ces sportifs et contribue à la santé sur le plan moral.
En somme, le sport participe beaucoup à l'élimination des toxines et de la graisse. Il régule le taux de glycémie et va jusqu'à revêtir un aspect curatif. Il augmente l'estime de soi, améliore le sentiment intégratif dans la société, diminue l'anxiété et possède des effets antidépresseurs. Un enseignant interrogé, pratiquant du jogging nous a confié ceci : « *le sport est un remède important pour la guérison de beaucoup de maladies. Lorsqu'on m'a prescrit le sport, je commence par avoir un soulagement sur le plan de la santé* ». Cette affirmation résume l'importance capitale du sport dans la santé aussi morale que physique de l'homme. Mais le sport peut devenir aussi un puissant vecteur de cure de masse, surtout en ce qui concerne les maladies cardiovasculaires.

2.2.2. Sports pour tous, un catalyseur de lutte contre les maladies cardiovasculaires

La majorité des individus interrogés font du sport pour des raisons sanitaires. Plus encore, 65% pratiquent le sport plusieurs fois par semaines, certains allant jusqu'à 5 fois par semaine (graphique 1). C'est dire que l'engouement est de taille et la connaissance des vertus du sport l'est de même.
Au fur et à mesure que progressent la technologie, les maladies cardiovasculaires prennent de l'ampleur. Et pour cause, avec les facilités induites par la technologie, le goût de l'effort physique diminue. Car « *la base du sport, c'est le mouvement* » comme nous l'a confié un spécialiste de la médecine du sport. Le stress étant aussi quasi présent sur une base journalière, nous assistons à une hausse des maladies cardiovasculaires entre autres les AVC, l'hypertension, etc. mais aussi la coronaropathie,

l'insuffisance cardiaque chronique et l'artériopathie des membres inférieurs (Aquatias S. et al, 2009).
A part les maladies liées au cœur, il y en a aussi qui sont respiratoires. Ces maladies et affections deviennent de véritables problèmes de santé publique et des politiques claires doivent donc être définies. Selon un praticien de la médecine du sport que nous avons interviewé, il affirmait :

> « *Chaque jour, nous recevons des malades avec différents cas de pathologies. Et nous essayons de leur donner des exercices adaptés à chaque type de cas. Nous appliquons ces méthodes thérapeutiques progressivement jusqu'à l'obtention d'un résultat satisfaisant. Ce domaine de la médecine du sport, les activités sont structurées en 3 catégories à savoir le sport préventif, curatif et de renforcement ou de maintien. Sur ce, nous recommandons très souvent à nos patients ou ceux qui nous approchent pour les conseils pratiques les sports qui vont brûler le plus de calories. Il s'agit du squash qui fait perdre 850 kcal/h, la courses à pieds 800 kcal/h, le vélo 750 kcal/h, la corde à sauter 700 kcal/h, le rameur 700 kcal/h et la natation 650 kcal/h. Les calories brûlées dépendent de l'intensité ainsi que de la durée du sport et du poids de la personne. Ce sont des valeurs indicatives* ».

La totalité des personnes interrogées, soit 100% affirme que le sport prévient de plusieurs maladies (tableau 4). Et mieux encore, chacun a pu citer au moins une maladie que l'on peut combattre par la « sport-thérapie ». Et parmi les sports pratiqués, le footing et la marche cumulés viennent en premier avec un pourcentage de 60%. Ceci n'est pas anodin. La marche ne nécessite pas d'infrastructure, ni le jogging, alors que le basket, le football nécessite des terrains de jeu. On peut marcher n'importe où, sans grand besoin d'infrastructure. D'où l'accès à ces deux sports est plus simple. On peut capitaliser sur cela pour encourager la population à faire plus du sport pour un meilleur résultat en termes de santé.

Le sport est un véritable tremplin et un presqu'antidote tout fait sur lequel pourront s'appuyer les autorités de la santé publique pour garantir une sécurité profonde aux populations. Selon les études

menées en France par Aquatias S. et al (2009), l'activité physique réduit la pression artérielle chez les patients hypertendus, en moyenne de 11mmHg pour la pression artérielle systolique et de 8 mmHg pour la pression diastolique. C'est dire que la santé peut être ce catalyseur, ce « médicament » des peuples. Les mêmes auteurs affirment que lorsque la maladie cardiovasculaire est installée, l'activité physique a un impact important sur l'évolution de la maladie. Elle agit sur l'amélioration de l'insulino-résistance, de la dysfonction endothéliale et des anomalies neuro-hormonales. Un enquêté a affirmé : « *il (le sport) régularise la pression artérielle, c'est un potentiel thérapeutique pouvant être utilisé pour renforcer son système immunitaire* ». Les propos de Rengot M. et Lacoste O. (2000) confirment cela : « *les professionnels de la santé estiment qu'une activité physique régulière est associée à une diminution des risques de diabète, d'hypertension artérielle ou de cancer du côlon, ainsi qu'à une diminution de la mortalité cardiovasculaire et de la mortalité toutes causes* ».
82 % des individus interrogés affirment qu'ils font du sport pour la santé, certains dans une posture préventive et pour d'autres dans une posture curative (graphique 2). On peut capitaliser sur cette bonne disposition de la population pour élaborer de vraies politiques de santé publique basées sur le sport dans sa diversité. Le sport peut constituer une piste de thérapie de masse, surtout en ce qui concerne les maladies cardiovasculaires et aussi celles respiratoires. Un médecin du sport ne nous disait-il pas :

> « *Le sport, c'est le bien-être physique, psychologique, moral et intellectuel. Ça permet au pratiquant de se maintenir en bonne forme, de se déstresser, vu que la vie sociale constitue un fardeau en soi. Trouver un peu de temps pour les activités sportives est une belle expérience ». Le même interlocuteur a même lancé un appel salutaire en disant : « Nous invitons tout le monde à accorder une place importante dans son quotidien (au sport). Il faut entretenir son corps pour rester en bonne forme et être un acteur de développement* ».

En somme, faire du sport un catalyseur et un vecteur d'amélioration de la condition sanitaire des populations. Et voilà un des intérêts pratiques de cette étude. On ne peut parler de santé sans retrouver la « sport-

thérapie » dans sa triple fonction préventive et curative et de renforcement.
Tous ces résultats sont présentés à partir de la théorie du comportement planifié (Godin, G., 2002)0. Elle a permis de savoir que les pratiques sportives sont des activités physiques de résilience et contre toute maladie pouvant affecter l'homme. La fréquence de cette pratique le prédispose, son manque ou son absence constitue une porte d'entrée aux maladies. En d'autres termes les pratiques sportives demeurent des évidences mieux encore des nécessités.

Conclusion

Il était question dans cet article d'expliquer cet engouement observé pour la pratique des Activités Physiques et Sportives (APS) et de ressortir ainsi le lien qui existerait entre le sport et la santé. La santé définie dans sa triple dimension somatique, émotionnelle et sociale serait le réceptacle de la forme d'un individu. Et parlant de forme, elle révèle l'aptitude physique et mentale d'un individu. On ne peut faire du sport si on n'est pas en forme, et la bonne forme amène à exceller plus en sport, même s'il ne s'agit pas de performance dans le cadre de cette étude. A l'issue de cette étude, les grandes tendances sont :

- Les hommes pratiquent plus le sport d'entretien que les femmes
- La principale raison qui motive les populations à faire du sport est liée à la santé
- La totalité de la population interrogée affirment que le sport joue une fonction surtout préventive, mais aussi curative de la maladie, surtout celles cardiovasculaires.

A l'aune de ces résultats, des mesures peuvent être prises pour faire du sport un véritable vecteur de lutte contre les maladies surtout cardiovasculaires. Prévenir vaut mieux que guérir, dit-on. De véritables politiques structurelles et infrastructurelles peuvent être élabores pour arriver à cette fin. Les pratiques sportives en lien avec les questions de santé sont deviennent de plus en plus une préoccupation individuelle, familiale, collégiale voire communautaire. On le qualifierait d'un fait social qui se diffuse dans l'espace.

Références bibliographiques

Aquatias Sylvain, Arnal Jean-François, Rivière Daniel et Bilard Jean (2008), *Activité physique : contextes et effets sur la santé - Synthèse et recommandations,* Institut national de la santé et de la recherche médicale(INSERM), Paris.

Depiessee Frédéric, Grillon et Coste Olivier (2009), *Prescription des activités physiques en prévention et en thérapeutique*, Elsevier Masson, Paris.

Eza Edoh (2010), *Sport d'entretien au Togo : mobiles du choix du cadre de pratique et des activités physiques dans la ville de Lomé*, INSEPS, Dakar.

Koralsztein Jean-Paul (1986), *La santé à l'épreuve du sport*, PUG, Grenoble.

Perrin Emménuel (1991), « Sport et médecine ou les mille définitions de la santé », in *N. Midol (Ed.), Performance et Santé*, pp. 25-28.

Rengot Marielle et Lacoste Olivier (2000), *Sport et santé. Bilan de la problématique, données disponibles et propositions*, ORS, Pas-de-Calais.

Sakina Moudache et Nacera Hamouche (2016), *Activité physique et sportive et santé physique et mentale des élèves (Classes Terminales)*, Mémoire de Master en APS, Université de A. Mira-Bejaia.

Selleron Bernard (2002), « Quelle gymnastique dans la réhabilitation des BPCO », in *Saint could*, n° 35, pp 94-97.