

La place du sport dans les familles

Sédentaires ou exemplaires ? D'après une enquête IDM Families menée pour magicmaman, 63 % des mères affirment faire moins de sport depuis l'arrivée de leur enfant. Enquête sur la place du sport dans les foyers.

C'est « la Grande Cause nationale 2024 ». Dans la foulée des Jeux olympiques et paralympiques, le gouvernement a souhaité plus que jamais promouvoir l'activité physique et sportive. Il faut avouer que les maillots bleus sont sur le banc de touche. L'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire) estime que 95 % de la population française adulte est exposée à un risque de détérioration de la santé par manque d'activité physique. Et les familles dans tout ça ? Suivent-elles le mouvement ?

DU SPORT SPORADIQUE

IDM Families a réalisé une enquête exclusive pour magicmaman auprès d'un panel de 360 mères d'enfants de 3 à 11 ans, portant sur la pratique sportive au sein de leur foyer. De prime abord, les résultats sont plutôt encourageants ! En effet, 80 % des sondées affirment faire du sport. Des chiffres de vraies championnes, mais qui sont à relativiser. Déjà, car cela implique que 20 % des mères n'ont aucune activité sportive. Carton rouge ! Ensuite, parce que sur ces 80 % d'actives, 18 % font rarement du sport (moins d'une fois par mois) et 30 % en font plusieurs fois par mois. Autrement dit, seules 32 % ont



une activité physique plusieurs fois par semaine, comme le voudraient les recommandations officielles. C'est aussi vrai du côté des hommes : « Je pratique moins, entre le travail qui prend une énorme place et la garde de mon fils le week-end », explique Paul, papa d'un petit garçon de 3 ans et ancien adepte des salles de sport.

QUAND LES PARENTS BAISSENT LA GARDE

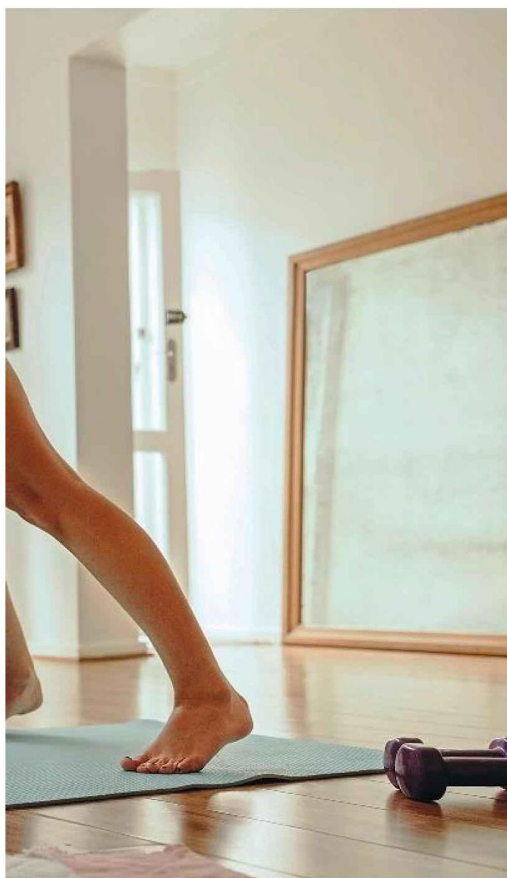
« Depuis l'arrivée de mes enfants, je fais beaucoup moins de sport, voire presque plus », regrette Jeanne, maman de kids de respectivement 1 et 3 ans, qui jadis ne refusait jamais un running ou une séance de yoga. Comme elle, 63 % des mères estiment faire moins de sport qu'avant leur grossesse. Il faut dire que, sport ou non, la vie de parent va à cent à l'heure. Une réalité qui s'illustre légèrement moins du côté des pères qui, selon les dires des mères, sont 55 % à avoir réduit leur activité sportive depuis l'arrivée des kids. Les raisons qui poussent à troquer la chasuble contre le bavoir sont multiples : les femmes pratiquant rarement ou jamais invoquent un manque de temps pour 56 % d'entre elles, de motivation pour 34 %, mais aussi d'intérêt, pour 22 %. « Il est évident qu'il est plus difficile de

Top chrono !

Pour les jeunes (5 à 17 ans) :
au moins 60 minutes par jour
d'activité physique d'intensité
modérée à soutenue.

Pour les adultes (18 à 64 ans) :
au moins l'équivalent de
30 minutes de marche rapide
(qui accélère sensiblement la
fréquence cardiaque) par jour
au moins 5 jours par semaine.*

*Sports.gouv.fr



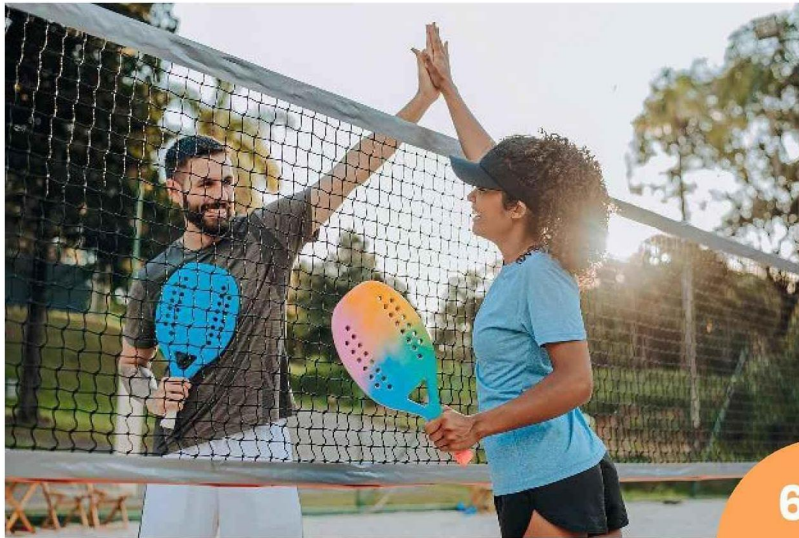
se libérer du temps pour bouger, surtout la première année de Bébé. Mais ce n'est pas impossible ! », commente Caroline Rinaudo, coach sportive et auteure de *Ma grossesse en forme*, aux éditions First. « Cela demande plus d'organisation et le soutien du coparent. Probablement que les durées des séances et les créneaux horaires seront différents d'avant la grossesse, et cela demandera des adaptations. Il faut s'accrocher, ajuster, jusqu'à trouver ce qui convient. Par exemple, placer sa séance avant que Bébé se réveille, pendant la sieste ou le soir après le coucher. Les séances peuvent être plus courtes. Il faut savoir sauter sur l'occasion dès qu'elle se présente ! Il vaut mieux une séance de 20 minutes que rien du tout ! Le sport permet d'avoir un moment à soi, de prendre soin de sa santé physique et mentale, et on sait à quel point c'est important lorsqu'on est parent. »

LES MOYENS DE L'EFFORT

Autre argument qui empêche les mères d'avoir une pratique sportive : un problème de moyens. En effet, 24 % d'entre elles expliquent ne pas pouvoir faire de sport parce qu'elles n'ont personne pour garder leur enfant, et 16 % estiment ne pas en avoir les moyens financiers. Nous ne sommes pas toutes et tous égaux face au sport, comme le soulignait déjà l'Observatoire des inégalités en 2022 : « Les trois quarts des personnes les plus aisées pratiquent une activité sportive, contre un peu plus de la moitié des plus modestes. » Une réalité que connaît bien Thomas Thiebaut, directeur technique national adjoint de la Fédération française sports pour tous, association mettant à la disposition de tous les publics et de toutes les tranches d'âge un large choix d'activités physiques et sportives adaptées. Ce dernier nous explique : « De nombreuses études démontrent que la précarité sociale et économique a un impact négatif sur la santé. La pratique sportive est également dépendante de la capacité des gens à disposer des ressources temporelles, mentales et financières pour s'y engager. Les personnes en situation précaire sont donc celles qui auraient le plus besoin de bénéficier des bienfaits de la pratique régulière d'une activité sportive, tout en en étant les plus éloignées. Préoccupées par d'autres priorités, les familles précaires considèrent davantage le sport comme un élément de loisir et moins comme un élément central de la santé et du bien-être. Ces personnes ont moins souvent accès à un niveau d'étude ou de formation qui permet de prendre conscience de l'importance d'une activité physique régulière pour un mode de vie sain et une meilleure santé. »

VENTRE ROND, DROIT AU BUT !

Faire du sport enceinte ? Pas pour Claire, qui n'a mouillé le maillot ni pour sa première ni pour sa seconde grossesse : « Je n'y ai même pas pensé, comme je ne pratiquais pas avant ! Et mon gynéco ne m'avait pas dit que



c'était important, alors même que les recommandations actuelles invitent à en faire. » Recommandations qu'appuie la coach Caroline Rinaudo : « Aujourd'hui, toutes les instances médicales mondiales préconisent de bouger tout au long de la grossesse, à raison de 150 à 180 minutes par semaine. » Il faut dire qu'une myriade de bienfaits se profile lorsqu'on a une pratique sportive régulière : « Le sport pendant la grossesse, ce n'est pas qu'une question de poids. C'est vraiment une notion de santé globale ! », insiste Caroline Rinaudo. Amélioration de la santé cardio-vasculaire et de celle du bébé, combat de la fatigue et des nausées, diminution des douleurs dorsales, sciatiques, ligamentaires, amélioration du sommeil, du transit, de la circulation sanguine... Malgré tout, seules 32 % des sondées de l'enquête IDM Families affirment avoir fait du sport au cours de leur dernière grossesse, dont 7 % régulièrement. Luna est en plein dans son dernier trimestre, mais nous explique rester aussi active que possible : « J'ai continué le vélo jusqu'au cinquième mois de grossesse. Au sixième mois, j'ai commencé à ressentir de l'inconfort sur ma selle. J'ai renoncé à soulever des poids assez rapidement sur conseil médical. J'ai remplacé cela par du yoga prénatal et

de la marche journalière. Je suis en situation d'obésité, et l'équipe médicale qui me suit m'a dit que je ne devais pas prendre plus de 10 kilos pendant la grossesse. Mission accomplie, j'ai même perdu du poids ! »

LE SPORT A SES RAISONS

« Pendant longtemps j'ai détesté le sport. Pour moi, il impliquait forcément une souffrance physique infligée volontairement. Depuis que je suis avec mon époux, joueur et arbitre de basket, je suis moins catégorique sur le sujet. On pense que le sport est essentiel dans la famille et on l'intègre dans notre vie quotidienne », raconte Luna. Comme elle, de nombreuses mères reconnaissent les bienfaits de l'effort. Sur le podium des raisons pour lesquelles les mères font du sport, on retrouve : les bienfaits pour la santé, qui motivent 70 % des femmes sondées, puis le bien-être mental (55 %), et enfin le plaisir, pour 38 %. La motivation pour perdre du poids, quant à elle, n'arrive qu'en cinquième position, derrière le fait de prendre du temps pour soi. On dirait que le mouvement body positive a fait son effet, et ce n'est pas pour nous déplaire ! « Avec l'âge, j'ai pris conscience que c'était essentiel pour me sentir bien et pour bien vieillir !

Je n'ai jamais été une grande sportive mais depuis que j'ai des enfants, c'est un moment pour moi qui permet de me détendre. C'est la rencontre avec le yoga qui a tout changé. J'ai enfin trouvé du plaisir en pratiquant une activité physique », se réjouit Claire, maman d'enfants de 7 et 11 ans.

INSTAURER LA CULTURE SPORT CHEZ LES KIDS

Du haut de ses 3 ans, Thaïs, la fille de Jeanne, est déjà une petite sportive. « Elle fait du baby tennis. Nous avons voulu lui faire découvrir les valeurs du sport (le collectif, la persévérance, le respect) le plus tôt possible et développer sa motricité avec une raquette et une balle. » Cette pratique n'est pas commune à tous les enfants, puisque 26 % des mères d'enfants de 3 à 11 ans déclarent que leur enfant n'a jamais fait de sport en extrascolaire. Au cours d'un colloque donné dans le cadre des Journées pour une France en forme, le Pr François Carré, médecin connu comme militant contre « l'addiction à la chaise », déplore un « tsunami d'inactivité physique et de sédentarité », avec « 4 enfants sur 5 qui n'atteignent pas les recommandations de 60 minutes par jour ». Pour lui, la sédentarité est le nouveau tabac, qui pourra impacter la santé de nos jeunes à long terme. La bonne nouvelle, c'est que la reprise d'une activité physique donne des résultats rapidement : la santé s'améliore et le tonus revient vite. De leur côté, 91 % des mères pratiquent du sport ou une activité physique de plein air avec leur enfant, contre 83 % des pères. Il est temps de mettre les bouchées doubles !

63 %

des mères font moins de sport depuis l'arrivée des enfants.



À lire

Ma grossesse en forme, Caroline Rinaudo et Camille Mage, éditions First.