

REPUBLIQUE DU SENEGAL



**MINISTRE DE L'ENSEIGNEMENT SUPERIEUR DES
UNIVERSITES ET DES CUR ET DE LA RECHERCHE
SCIENTIFIQUE**

UNIVERSITE CHEIKH ANTA DIOP DE DAKAR



**INSTITUT NATIONAL SUPERIEUR DE L'EDUCATION POPULAIRE
ET DU SPORT (INSEPS)**

Monographie de fin de formation

**THEME : LA PRATIQUE DES ACTIVITES PHYSIQUES POUR LA
SANTE DES POPULATIONS DE LA VILLE DE SOKODE AU TOGO**

Présentée et soutenue par :

M. Traoré Songhoï BABA

Sous la direction de :

M. Ousmane SANE

Ph.D.en sciences de l'activité physique

PROMOTION 2009 / 2010

SOMMAIRE

SOMMAIRE	I
DEDICACES	II
REMERCIEMENTS	III
RESUME	IV
LISTE DES SIGLES	V
INTRODUCTION	1
<u>CHAPITRE I</u> –DEFINITION DES CONCEPTS	
ET RECENSION DES ECRITS	5
1.1 DEFINITION DES CONCEPTS	5
1.1.1 Activité physique (AP)	5
1.1.2 La santé	5
1.1.3 Marche	6
1.2 RECENSION DES ECRITS	6
1.2.1 La synthèse des recherches sur la pratique des activités physiques sur la santé et le bien-être	6
1.2.1.1 L'activité physique pour le bien-être	6
1.2.1.2 L'activité physique et bon fonctionnement du cerveau	6
1.2.1.3 Les activités physiques d'entretien	7
1.2.2 Les effets des activités physiques sur l'organisme	8
1.2.2.1 Les effets de l'activité physique	8
1.2.2.2 La pratique des activités physique à partir d'un certain âge	8
1.2.2.3 Les maux de dos	8
1.2.3 Les effets de la marche sur la santé	10
1.2.3.1 La marche facteur de santé et du bien-être	10
1.2.3.2 Les effets de la marche dans le traitement de certaines maladies	13
1.2.3.3 La marche, un bon traitement préventif pour les pieds	14

1.2.3.4	La cadence de la marche énérgique	15
1.2.3.5	La marche dans la vie religieuse	15
<u>CHAPITRE II</u>	PRESENTATION DU CHAMP DE L'ETUDE	16
2.1	SITUATION GEOGRAPHIQUE	16
2.2	POPULATION	16
2.2.1	Structure de la population	17
2.2.1.1	Structure par âge	17
2.2.1.2	Structure par sexe	17
2.2.1.3	Structure par activité	17
2.2.1.4	Structure par religion	17
2.2.1.5	Structure par ethnie	17
2.2.1.6	L'éducation scolaire	17
2.3	L'ECONOMIE	18
<u>CHAPITRE III</u>	METHODOLOGIE	21
3.1	LES SUJETS	21
3.2	LES INSTRUMENTS DE COLLECTE DE DONNEES	22
3.3	DEROULEMENT DE L'ENQUETE	22
3.4	TRAITEMENT DES DONNEES	22
3.5	DIFFICULTEES RENCONTREES	23
<u>CHAPITRE IV</u>	PRESENTATION ET ANALYSE DES RESULTATS	24
4.1	PRESENTATION DES RESULTATS	24
4.1.1	Résultats des commerçants et commerçantes selon la pratique.	24
4.1.2	Résultats des pratiquants et pratiquantes	25
4.1.3	Résultats des commerçants et commerçantes selon la non pratique	27
4.1.4	Résultats des fonctionnaires selon la pratique de l'activité physique	29
4.1.5	Résultats des fonctionnaires selon la non pratique	32
4.2	ANALYSE DES RESULTATS	35
4.2.1	Analyse des résultats de l'entretien avec les commerçants et Les commerçantes	35
4.2.2	Les raisons de la non pratique.	35

4.2.3 Le type de maladie	35
4.2.4 L'activité pratiquée	36
4.2.5 L'intensité des activités pratiquées	37
4.2.6 La régularité	37
4.2.7 Analyse des résultats de l'entretien avec les fonctionnaires	37
4.2.8 : Les raisons de la non pratique	37
4.2.9 Les types de maladie	38
4.2.10 L'attitude des répondants au service	38
4.2.11 L'activité pratiquée	38
4.2.12 L'intensité des activités	39
4.2.13 La régularité	39
4.2.14 Les moyens de locomotion	39
4.2.15 Les perspectives de reprise de la pratique	39
CONCLUSION	40
SUGGESTIONS ET RECOMMANDATIONS	42
BIBLIOGRAPHIE	44
ANNEXES	

.....

DEDICACES

Cette œuvre est dédiée

A ALLAH le Tout Miséricordieux et le Très Miséricordieux.

A Feue ma mère Azia Salamatou.

A Feue Nana Awaou Yoroubia.

A Feu mon père Idrissou Sondjalim.

A toute la famille Sondjalim.

A Toute la famille Traoré.

A Toute la famille Alabani.

A Mes épouses, Dada et Nima Tanti.

A mes enfants, Amina, Samira, Zéïd, Sadiq, Fridaoussi 1, Nabihah, Fridows 2, Nawal, Marzouk, Amira, Hannatou et Housn.

A mes neveux, Ingénieur Ousmane, sa femme et ses enfants, Professeur BAZA Traoré Balaribé, Rabiou, Aziz.

A mon frère, Issifou Géomètre, ses femmes et ses enfants.

A Baba Isséni, sa femme et ses enfants.

A mon gendre, Zakari Abdoul Azize, ses enfants Mouhoussina et Hadidja.

REMERCIEMENTS

Nous voudrions traduire nos remerciements les plus sincères à toutes les personnes physiques et morales grâce auxquelles la réalisation de cette monographie a été possible, nous citons :

Notre Directeur de la monographie Monsieur Ousmane SANE pour sa disponibilité, sa patience et sa rigueur dans le travail ;

Les professeurs, les bibliothécaires, le personnel administratif pour leur soutien moral, pendant les moments difficiles que nous avons traversés ;

Mesdames Marie DIENE et M'BENGUE Fatima Augustine pour leur soutien moral ;

Monsieur Célestin Marie TINE pour ses conseils ;

Monsieur Abdoulaye DIENG pour sa disponibilité et ses conseils ;

Notre promotion pour son humanisme ;

Monsieur TCHAKPEDEOU, Maire de la Ville de Sokodé pour son soutien ;

Monsieur MEDJESSIRIBI, Inspecteur régional des Douanes à Sokodé pour ses conseils ;

Messieurs Tchabou Ibrahim, Baba Sarfadine, leurs femmes et leurs enfants pour la participation à notre formation ;

Messieurs Alpha Idrissou, Séidou Mourakiba et tous leurs collègues pour leur contribution ;

Messieurs MAWUGBEVON, Directeur Régional, DJOBO Tchakiféidi, OURIYA Inspecteur Jeunesse et Sport, leurs femmes et leurs enfants pour leur soutien moral ;

Nos frères togolais AGBERE Y. Kibulu, ZIBO Ayouba, OURO-GANDI Tchagnani, SALAKA Kpatcha, ALASSANI Zoule-Koufle, SABI Fataou, Abdoukérime ASSANTI pour leur sincère collaboration et leur sens de fraternité ;

Madame ISSAKA Aïssata et tous ses frères Nigériens pour leur soutien moral ;

Monsieur BAYOR Akim et son frère Khamal pour leur disponibilité ;

Monsieur Aliou MAIGA notre frère malien pour sa précieuse contribution ;

RESUME

Nous voulons savoir si les populations de la ville de Sokodé au TOGO, pratiquent les activités physiques et si la marche fait partie de ces activités.

Les ouvrages que nous avons consultés nous ont permis de situer la contribution des APS à l'amélioration de la santé.

Pour la collecte des données, nous avons utilisé deux guides d'entretien distincts. Le guide d'entretien n° 1 s'est adressé à 150 commerçants et commerçantes et le n° 2 a servi à recueillir des informations auprès de 100 fonctionnaires des deux sexes.

Les résultats révèlent, d'une part, que 128 commerçants et commerçantes soit 85,33% d'entre eux ne pratiquent pas les activités physiques.

D'autre part, 70 fonctionnaires représentant 70% ne s'adonnent pas à cette pratique.

La marche y figure avec un faible pourcentage, 31,81% chez les commerçants et commerçantes puis 33,33% chez les fonctionnaires.

Après l'analyse des résultats nous avons formulé des suggestions et recommandations suivantes :

- conception d'un nouveau paradigme du bien-être de la population en mettant l'accent sur l'activité physique ;
- intensification des activités de promotion dans des milieux tels que les écoles et les lieux de travail ;
- mise en place des structures physiques, telles que des trottoirs, des parcours sportifs, des installations de divertissement et de jeux ;
- organisation des randonnées pédestres auxquelles les dirigeants politiques, communautaires et des leaders d'opinion peuvent participer ;
- sensibilisation et encouragement de tous les citoyens et toutes les citoyennes à mener une vie active ;
- intégration des Techniques de l'Information et de la Communication (TIC) dans la promotion des activités physiques.

SIGLES

A. P. Activité Physique.

APS : Activité Physique et Sportive.

EPS : Education Physique et Sportive.

TIC : Techniques de l'Information et de la Communication.

INSERM : Institut National de la Santé et de la recherche Médicale.

OMS : Organisation Mondiale de la Santé.

INTRODUCTION GENERALE

La pratique régulière d'une activité physique et ses effets bénéfiques sur l'organisme sont mis en évidence par les spécialistes de la santé (médecins, chercheurs, professeurs d'éducation physique et sportive), dans les revues scientifiques, de par le monde.

On sait qu'une activité physique adaptée à son âge et à ses capacités peut contribuer à prévenir certaines affections pulmonaires et à prévenir le diabète, l'excès de poids, et bien d'autres.

Le slogan choisi par l'Institution Spécialisée de l'Organisation des Nations Unies (ONU) est une belle illustration pour que chaque individu prenne conscience de sa santé par le sport.

En effet, à l'occasion de la journée mondiale de la santé célébrée le 07 avril 2002, l'Organisation Mondiale de la Santé a choisi le slogan : « *pour votre santé, bougez* » ; montrant ainsi l'importance de la pratique de l'activité physique pour la santé et le bien-être.

Le développement de la technologie et la création des machines très performantes ont remplacé, la force et l'énergie utilisée par l'homme pour le travail en usine, à la ferme et les longs déplacements à pied.

Pourtant, il semblerait que la poursuite des activités physiques pratiquées dans l'enfance et l'adolescence n'est toujours pas possible en raison des conditions de vie et de travail. Cependant, il faut saisir les occasions quotidiennes de faire de l'exercice, même d'une manière modeste.

Le Professeur Schomburg cité par Docteur SCHNEIDER (1977) dans son ouvrage "nature et votre santé" disait : « *de nos jours, on ne marche plus, on préfère voyager. Sur les terrains de golf on utilise même des « golf mobiles » pour se rendre d'un trou à l'autre. Il existe des banques où le client peut s'approcher du guichet de la caisse sans avoir à quitter son auto ; des cinémas et des églises à ciel ouvert où l'on peut suivre la séance ou le service assis dans sa voiture* ». Nous devenons, a-t-il poursuivi « *un peuple d'automobilistes qui ne bougent plus, mais se laissant véhiculé.*» (P.183)

Aussi faut-il ajouter que les divertissements sédentaires tels que la télévision et les jeux électroniques, de plus en plus populaires et à moindre coût, accentuent la baisse du niveau d'effort physique.

Mais ces progrès, n'ont pas manqué d'engendrer des effets pervers sur la société actuelle avec le développement de certains maux (diabète, infections pulmonaires etc.). A cet effet, Astrand, Bouchard et Brunelle cités par Mbaye (1991) dans son mémoire ont montré que « *notre mode de vie sédentaire semblerait être le plus grand responsable de ces maux.*»(p.2)

Au Togo, les taxis motos appelés "zémidjan" dont le nombre croît chaque jour sont apparus en juin 1992 lors de la crise politique, marquée par une grève illimitée. Ceux-ci ont pris la place des taxis automobiles. Le tarif est resté très réduit. Les conducteurs de ces motos déposent leurs clients à la porte des services, mieux, devant la porte des bureaux. Cet état de fait vient encore réduire le peu d'occasion de marcher des populations.

Pour beaucoup de gens au Togo, la marche est un signe de pauvreté.

Par ailleurs les jeunes qui ont embrassé la carrière commerciale ne consacrent pas un temps de pratique d'une activité physique. Ce qui explique qu'au bout de quelques années d'exercice du métier, ils deviennent obèses. Ce qui est pour eux et pour leur voisinage un signe d'aisance, de richesse, de bonheur voire de fierté. La plupart d'entre eux se plaignent de migraine, de fatigue, mal de dos, de tension, d'essoufflement au moindre effort, etc.

Les promenades du dimanche sont tombées lentement dans l'oubli. Même les parties de chasse organisées au Togo ne le sont plus comme auparavant. Cette partie de chasse était une occasion pour les hommes de parcourir sept à dix kilomètres à pieds.

Au cours de la chasse proprement dite ce sont les chiens dressés pour la circonstance qui font le plus grand travail à la place des chasseurs.

Quant aux travailleurs dont la plupart sont "bureaucrates", ils se déplacent avec des moyens de locomotion modernes. Au bureau, plus d'effort, les ascenseurs font un relais aussi bien que les fauteuils roulants d'une table à l'autre, toujours assis.

Selon l'institution américaine de recherche le « *Boad of British Life, Insurance Companies* » citée par Docteur SCHNEIDER(1977), les études portant sur plusieurs

années mettent en évidence que plus de 60% des travailleurs avaient pris l'habitude d'adopter toujours la même position, ce qui a engendré des déformations particulières.

Une autre enquête menée par une compagnie américaine a révélé que sur plus d'un million de cas, le taux de mortalité précoce était plus élevé chez les individus astreints par leur profession à des mouvements toujours identiques.

Les femmes s'adonnant à des activités variées (dont les travaux de ménage) jouissent d'une durée de vie bien supérieure à celle des hommes exerçant un métier sédentaire. Le Docteur SCHNEIDER (1977) constate [*« qu'un grand nombre de ses malades pourrait guérir eux-mêmes très simplement grâce à l'exercice pratiqué chaque jour à l'air pur. Mais si on leur parle de cette méthode connue depuis la plus haute antiquité, bien de personnes se contentent de sourire avec condescendance tout en pensant : « je ne suis pas venu ici pour entendre parler de l'exercice. Tout ce que je demande, c'est de prendre une ordonnance qui me permette d'acheter un médicament efficace. »*] (p.171)

Il poursuit en disant : *« Certaines maladies peuvent être efficacement combattues et guéries au moyen des exercices physiques. C'est le cas pour diverses formes de rhumatisme articulaire, bursites, asthme, affections pulmonaires, obésité, troubles cardio-vasculaires. »*

Aujourd'hui, plus que jamais, il est nécessaire de connaître les liens qui existent entre le mouvement et les fonctions cardio-vasculaires.

L'augmentation du temps de loisirs et la sédentarité de la vie moderne font que la population ne semble pas s'intéresser à la pratique des activités physiques et sportives.

Pourtant, l'activité physique est aujourd'hui indispensable pour l'amélioration de la santé et le bien être d'un individu.

C'est la raison pour laquelle nous voulons connaître le niveau de pratique des activités physiques des populations et leurs motivations et voir si la marche est au nombre des activités pratiquées? Ensuite viendra le moment de sensibiliser les populations sur l'importance de la marche comme activité pour la santé et le bien être.

Pour atteindre les objectifs que nous nous sommes fixés, notre travail a été réparti en quatre chapitres : le premier se consacre à la définition des concepts et à la recension des écrits. Le second présentera le champ de l'étude. Le troisième parlera de la méthodologie et le quatrième fera ressortir la présentation et l'analyse des résultats, ensuite des suggestions et recommandations seront dégagées. Enfin, nous présenterons la conclusion.

CHAPITRE I : DEFINITION DES CONCEPTS ET RECENSION DES ECRITS

Pour une meilleure compréhension de notre étude, nous définissons les concepts suivants :

- Activité physique ;
- Santé ;
- Marche.

1.1 DEFINITION DES CONCEPTS

1.1.1 Activité physique (AP)

Selon l’OMS, l’AP est : « tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques, entraînant une dépense d’énergie supérieure à celle du repos.»

Le dictionnaire des APS (1998) définit l’activité physique comme : « l’interaction entre l’individu et sa motricité. Elle peut être exercée à titre utilitaire et professionnel, mais également dans le cadre privé des loisirs, les motivations sous-tendues, pouvant être : le besoin d’affiliation, la forme physique, la recherche d’une ascèse dans l’effort, un éventuel cathartique(défolement).

1.1.2 La santé

Selon le Dictionnaire Universel (2002), la santé est l’état de l’être vivant, et partie de l’être vivant chez lequel le fonctionnement de tous les organes est harmonieux et régulier ; bon état physiologique (p. 1086).

L’Organisation Mondiale de la Santé définit la santé comme un état complet de bien-être physique, social et mental et non seulement l’absence de maladie ou d’infirmité.

D’après le Conseil des Affaires Sociales et de la Famille du Québec, « un individu en bonne santé est celui qui est capable de fonctionner aussi efficacement que possible dans son milieu et de se consacrer pleinement à son ou à ses activités » (Demers, 1991, p. 128).

La définition de l’OMS semble mieux répondre à nos attentes et conviendrait à notre thème.

1.1.3 Marche

Pour l'Encyclopédie des sports (2005), la marche est le prédécesseur de la marche sportive ; un sport dérivé de la marche dans le sens de l'activité motrice de base de l'être humain (p.338).

Selon le Dictionnaire Universel (2002), la marche est un mode de locomotion de l'homme et de certains animaux ; enchaînement de pas. C'est aussi le trajet que l'on parcourt en marchant, évalué en distance et en temps (p.741).

Parmi ces définitions ci-dessus, c'est celle du Dictionnaire Universel qui semble le mieux prendre en compte notre préoccupation.

1.2 RECENSION DES ECRITS

Cette partie de notre étude comprend trois volets qui ont trait à :

- 1- La synthèse des recherches sur la pratique des activités physiques sur la santé et le bien-être ;
- 2- Aux effets des activités physiques sur l'organisme;
- 3- Aux effets de la marche sur la santé.

1.2.1 La synthèse des recherches sur la pratique des activités physiques sur la santé et le bien-être

1.2.1.1 L'activité physique pour le bien-être

De manière générale, l'activité physique agit sur ce qui est appelé le bien-être, résultant de quatre éléments à savoir :

- Bien-être émotionnel (anxiété, stress, énergie, vigueur, etc.) ;
- Perception de soi ;
- Bien-être physique ;
- Bien-être perçu.

La pratique régulière de l'activité physique fait apparaître une amélioration sensible de l'estime de soi chez les sujets entre 55 et 75 ans, et un meilleur bien-être général chez les adolescents en plein bouleversement pubertaire.

Enfin pour l'Inserm (Mars 2008) : « *c'est une satisfaction du sujet par rapport à sa vie quotidienne* »

1.2.1.2 L'activité physique et bon fonctionnement du cerveau

L'activité physique régulière apporte une protection importante contre les lésions cérébrales. Au cours des années, la pratique régulière d'une activité physique permet de conserver l'indépendance et de préserver la qualité de vie.

Selon l'expertise de l'Inserm publié en Mars 2008, « *les personnes âgées qui ont pratiqué une activité physique régulière tout au long de leur vie ont une perte de tissus cérébraux moins importante que les personnes sédentaires et ont une meilleure performance cognitive* ».

1.2.1.3 Les activités physiques d'entretien

Tout le monde est concerné par les activités physiques d'entretien, même certains malades. Le but ici n'étant pas la recherche de la performance mais plutôt l'amélioration de la santé physique, sans discrimination de sexe ni d'âge à condition que cette activité soit modérée et régulière.

Selon le Docteur Mangeau cité par Wane (2000) dans son mémoire (p.17), « *l'activité physique a un rôle éminemment important dans la santé. C'est en fait l'un des cinq piliers sur lesquels repose la santé. En effet les individus qui sont physiquement actifs sont davantage en mesure de fonctionner sans avoir recours au système de soin de santé durant de longues périodes de vie. Une pratique régulière d'exercice physique permet une diminution des maladies cardio-vasculaires, telles que l'hypertension artérielle, l'ischémie, myocardite,...* » (p.17).

1.2.2 Les effets des activités physiques sur l'organisme

1.2.2.1 Les effets de l'activité physique

L'activité physique pratiquée régulièrement provoque un meilleur fonctionnement des organes et transforme le corps.

Chevallier, Laferrière, Bergueron (1970) cités par Mbaye (1991) dans son mémoire, affirment connaître en détail les effets de l'effort physique. La connaissance de ces effets sert de motivation à l'individu qui cherche à améliorer ses habitudes de vie. La capacité d'adaptation du corps est très importante face aux maladies dites de «civilisation». Lors des premiers mois de l'activité régulière, les organes améliorent leur fonctionnement. Si les changements persistent, s'installe une métamorphose du cœur et des muscles (p.15).

« Toutefois l'objectif d'un entraînement régulier n'est pas d'acquérir une grande puissance motrice maximale mais d'obtenir les bienfaits essentiels que procure l'exercice. » (Astrand 1985)

Docteur SCHNEIDER (1977) énonce qu'un entraînement ininterrompu provoque un accroissement du dynamisme et une augmentation du volume du cœur permettant de réaliser les performances voulues avec moins de palpitations et un besoin moins grand en oxygène.

L'activité cardiaque devient plus économique pendant le temps de repos. Chez les obèses l'exercice physique rétablit l'équilibre entre l'apport des calories et leur consommation ; il augmente cette dernière et abaisse le taux des lipides dans le sang.

Il cite également certaines recherches du Professeur Reindelle, du Docteur Winter, la loi de Weber (pp.173 ,195).

D'après des recherches récentes, l'accroissement de la vitesse de coagulation du sang est un des facteurs de l'infarctus. Le Professeur Reindelle a prouvé que ce risque était moins grand chez les sportifs que chez les non sportifs. Le Docteur Winter a même déclaré que l'entraînement physique activait certainement la dissolution des filaments de fibrine.

Selon le Professeur Reindelle et des médecins américains, l'angine de poitrine et la mauvaise irrigation du muscle cardiaque peuvent être soignées efficacement par des exercices progressifs pratiqués sous contrôle médical.

Pour Weber, le mouvement dilate d'abord les vaisseaux des muscles en activité. La stimulation générale de la circulation et l'accélération des battements du cœur provoquent une meilleure irrigation des muscles inactifs, des organes internes et du cerveau.

1.2.2.2 La pratique des activités physique à partir d'un certain âge

Docteur SCHNEIDER révèle qu'une enquête a démontré l'importance de l'entraînement physique pour les personnes de plus de 40 ans. Grâce à lui, elles peuvent rester en bonne forme et même sportives jusqu'à 60 ans et plus.

Mais avant de commencer la pratique d'un sport, elles doivent, dans le cadre d'un examen général, faire prendre leur tension avant et après les efforts physiques.

Les personnes d'un certain âge devraient s'abstenir de tout sport de compétition. Pour celles de 40 à 60 ans, les sports violents comme le poids, haltères, et la boxe, etc., sont formellement déconseillés.

1.2.2.3 Les maux de dos

Les maux de dos font partie des maladies de cette époque moderne. Selon Pollock, Willmore et Fox(1978), 80% des maux de dos sont dus à des déficiences musculo-squelettiques, aux stress, et à la tension. Des exercices de développement et d'étirement des groupes musculaires impliqués permettent de prévenir et de traiter la lombalgie.

L'insuffisance de temps passé dans les cours obligatoires d'éducation physique et le peu d'activités physiques pratiquées par les jeunes « influencent de façon négative :

- La musculature para-vertébrale et favorise l'installation de faiblesse et de déformation posturale ;
- Les structures passives de la colonne vertébrale et tout particulièrement des disques intervertébraux.» (Weineck 1992 p.360)

Le fait de demeurer dans la position assise plusieurs heures à l'école (21 h par semaine), devant la télévision (25 h par semaine), ainsi que lors de l'exécution de diverses tâches scolaires (devoirs, leçons), etc. est particulièrement néfaste pour la musculature du tronc. L'éducation physique et la pratique de l'activité physique influencent de façon positive la musculation para-vertébrale, dorsale et abdominale et évitent des douleurs ou des blessures posturales des enfants et des adolescents et préviennent l'apparition des déformations ultérieures.

1.2.3 Les effets de la marche sur la santé

1.2.3.1 La marche facteur de santé et du bien-être

LIPONSKI, dans l'Encyclopédie des sports (2005), remonte dans l'histoire pour dire que la capacité à se déplacer efficacement à pied a eu une importance majeure pour les hommes depuis l'antiquité. A tout moment, une excellente mobilité de l'homme s'avéra décisive au cours de l'histoire. Cela s'applique aux migrations des tribus primitives, ensuite des groupes et des nations de plus en plus développés, des défilés guerriers, des pèlerinages religieux.

En France la fédération de cardiologie dans son supplément de « cœur et santé » n°32(mai-juin 1982) énonce : *« la marche est une activité naturelle bien tolérée même pour les cardiaques. Elle permet une adaptation très progressive du cœur et de la respiration à l'effort. Une demi-heure de marche à allure de 7 à 8 km par heure en terrain plat, 3 fois par semaine, permet d'améliorer les performances de la pompe cardiaque de 12%. »*

Le Professeur B. Schomburg a résumé ainsi les bienfaits de la marche : *« la marche habitue l'homme aux lois naturelles d'une existence simple et lui permet de résister aux maladies engendrées par la vie actuelle. Elle est salutaire à tout âge : pour les enfants sous forme d'excursions, pour les jeunes comme épreuve de résistance, pour les adultes en vue d'un enrichissement varié des connaissances, pour les âgées comme un facteur d'harmonie, et pour tous comme une source pour l'âme! »*

Jean Jacques Rousseau, cité par Hervet et Bohain (1982) dans « la marche » écrivait : « *il faut que mon corps soit en mouvement pour y mettre mon esprit.* »

A ce propos, ils affirment en ajoutant qu'une bonne marche, bonne en l'occurrence dans l'optique hygiéniste de l'efficacité, ne peut que favoriser l'inspiration.

Les mêmes auteurs reprennent la phrase de Gérard Roig dans son plaidoyer pour la marche athlétique (p.95) qui dit : « *que vous soyez homme ou femme, jeune ou vieux, grand ou petit, maigre ou gros, la marche vous convient.* » Le même auteur affirme plus loin que la femme est peut-être plus apte que l'homme à marcher longtemps.

A ce propos, HERVET et BOHAIN saisissent l'occasion pour résumer les effets généraux de la marche sur l'organisme en disant qu'au cours de la marche, les jambes fournissent, sans fatigue excessive, une importante qualité de travail réparti sur les masses musculaires fortes. Base du développement foncier, elle accroît la force de résistance générale en développant le cœur, muscle creux, les poumons, donc le souffle, tonifie la musculature des membres inférieurs, éveille les muscles des bras et des épaules à des gestes moins réduits. Sans avoir besoin de faire appel à des gestes correctifs, à la marche normale, ou en extension, rend donc autant service à la femme qu'à l'homme.

Pour eux, la marche est l'exercice le plus sain, le plus économique, le plus à la portée, le moins risqué au barème des assurances, à condition de n'emprunter ni autoroute, ni périphérique.

Aux cardiaques, aux insuffisants respiratoires, aux opérés, la marche dosée fournit le retour à une vie normale. Après un infarctus, un pontage, une pose de valve star, la marche offre une reprise recommandée. Les asthmatiques, les obèses doivent nettoyer leurs poumons, éliminer leurs déchets.

Pour les auteurs, les rhumatisants gagneraient à marcher pour favoriser l'amplitude de leurs mouvements. Les lombalgies et les arthroses réclament une marche plate. Ceux qui veulent remettre daplomb leur colonne vertébrale ont intérêt à marcher. Les sujets à digestion laborieuse doivent marcher.

Ils affirment que psychiquement, la sédentarité dense prolongée est une tare, organiquement un empoisonnement. A ce propos, la cure d'amaigrissement

comporte, en allié de la diététique qui ne représente qu'un traitement, un programme de marche.

Ils concluent en ces termes : *« s'il existe la marche ouvreuse d'appétit, martelée, virile, énergique, on ne saurait bannir la marche digestive, faite de détente, de relâchement, de rêverie. On s'évade. On élimine. On transpire. »* Remplacez la séance de télévision par une bonne marche : le bénéfice équivaldra à une séance de désintoxication double. Pour favoriser la sienne, le fumeur trouve tout bénéfice à mettre un pied devant l'autre.

A ce propos, LIPONSKI (2005) rapporte que le Ministère de la Santé de Singapour en coopération avec le Conseil des Sports a organisé une marche récréative en 1987 sous le slogan " vers la Nation de non fumeurs " dont la finalité est de permettre à ceux- ci de s'auto-appliquer l'exercice au quotidien.

D'après la déclaration du Docteur Belhocine (2002), Directeur de la Division de Lutte contre les Maladies non Transmissibles au bureau régional de l'OMS pour l'Afrique, *« l'activité physique ne doit pas nécessairement être intense pour promouvoir la santé. » « Et elle ne doit pas être considérée comme une " nouvelle " action, mais comme une partie intégrante des milieux et des activités quotidiennes des gens. Par exemple la marche, la forme d'activité physique la plus pratiquée et la plus recommandée, est absolument gratuite. »*

Docteur SCHNEIDER (1977) fait la recommandation suivante : *« en ce qui concerne les personnes âgées, certains exercices leurs sont particulièrement recommandés pour les maintenir en bonne forme : la marche en terrain varié, avec côtes et descentes, renforcée par des exercices respiratoires au moins une ou deux fois par semaine ».*

1.2.3.2 Les effets de la marche dans le traitement de certaines maladies

Dans son ouvrage "Nature et votre Santé" Docteur SCHNEIDER (1977) a cité le Docteur Jean Mayer, Directeur de l'Institut de Diététique de l'université de Harvard qui a déclaré :

« Nous pouvons manger en toute tranquillité ce qui nous plaît, à condition de fournir à notre corps l'exercice nécessaire. »

De la même source, SCHNEIDER relève que la marche exerce un effet très spécial

Dans les traitements postopératoires : elle favorise la guérison des tissus sectionnés, en particulier celle des fibres musculaires. Dès que le médecin l'autorise à se lever, le malade doit commencer des exercices de marche, qu'il amplifiera chaque jour afin de fortifier sa musculature en vue des futures promenades.

Dans son ouvrage intitulé « Grossesse saine et naissance heureuse », la Doctoresse D. Liechi Von Brasch (1977) souligne l'importance de la marche et de la gymnastique pour la grossesse et l'accouchement. Elle fait remarquer que la marche fortifie les muscles et permet de retrouver leur élasticité. Elle rappelle aussi que la marche, en renforçant les muscles abdominaux, combat efficacement les tendances à la descente d'organes (intestins et organes pelviens).

Docteur M. E. Bircher (1977) a révélé un cas remarquable de tuberculose guéri par la promenade. A ce sujet il a écrit :

« Au cours des premières années de son mariage, une jeune femme atteinte de phtisie légère, qui avait nécessité plusieurs cures en haute montagne, restait fragile, sujette aux rhumes et constamment fatiguée. Or, comme elle cachait soigneusement son état à son mari, celui-ci l'entraînait à faire avec lui de longues promenades chaque fois qu'il le pouvait. Par un grand effort de volonté, elle supporta pendant des années ces dures fatigues. Finalement la tuberculose fut vaincue et ne laissa d'autre trace qu'un grand nombre de cicatrices. Cette " cure " involontaire avait visiblement exercé un effet si vivifiant que les substances toxiques du métabolisme avaient été rapidement éliminées. De ce fait, le Docteur Muthu du Sanatorium de Mendip-Hills, supprima les cures de suralimentations et, en plus des cures de repos, introduisit des cures de promenades au grand air et une nourriture légère à base de fruits et de légumes. Dès que le malade n'avait plus de fièvre et ne toussait plus, il faisait de

longues promenades qui finissaient par durer plusieurs heures, mais suivies chaque fois d'un temps de repos (p.188).

Ainsi, le Docteur Muthu a démontré que « les affections pulmonaires pouvaient être définitivement guéries par des promenades longues et régulières d'où toute sensation de fatigue était exclue. »

De son côté, la Doctoresse D. Von Brasch (1977) estime que la marche soutenue et la course de fond constituent, comme tout exercice musculaire intense, un moyen unique de protection contre la grippe et tous les dangers d'infection en général.

En effet, la marche énergique élève la température du corps et renforce ainsi la défense contre l'infection. De nombreuses expériences ont démontré qu'une élévation de température de 1 ou 2 degré au dessus de la normale détruit un grand nombre de bactéries, ou du moins les affaiblit, et permet d'éliminer rapidement leurs toxines.

L'auteur révèle plus loin qu'en période d'épidémie grippale, chacun devrait s'adonner au moins pendant une heure par jour à la marche d'un bon pas aux ascensions, pour provoquer un réchauffement intense de tout l'organisme. Même lorsqu'on observe un début d'infection-refroidissement ou grippe - avec enrouement, douleurs de gorge, gêne des voies respiratoires, migraines, éternuements, frissons et autres malaises, il est possible de l'enrayer par des marches énergiques ou des excursions en montagne (p.189).

1.2.3.3 La marche, un bon traitement préventif pour les pieds

Selon Docteur SCHNEIDER (1977), la marche pieds nus apporte en général un grand soulagement. La plante des pieds, pourvue de nombreuses glandes sudoripares, participe à l'élimination des toxines. Cette fonction est fortement diminuée par le port des chaussures. Au contraire, en augmentant l'élimination, la marche pieds nus atténue la congestion cérébrale et les maux de tête. Les enfants et les grandes personnes qui ont froid aux pieds doivent marcher pieds nus le plus souvent possible. Au contact de l'air libre, le travail intensif des muscles du pied et des articulations stimule la circulation et le réchauffement se fait plus vite. Une demi-heure de marche pieds nus sur une plage, même par temps froid, est un excellent exercice qui d'ailleurs amuse les enfants. Cependant il faut éviter les routes

goudronnées et choisir un sol naturel. Dans les villes on peut marcher pieds nus pendant quinze à trente minutes dans une chambre. C'est un moyen simple de s'endurcir.

L'auteur révèle que les médecins ont constaté que la marche pieds nus améliore considérablement la souplesse des pieds ; elle augmente leur mobilité et la force des orteils faisant disparaître peu à peu toutes les déformations. Si on la pratique assez longtemps, on constatera un épaissement de la peau de la plante des pieds, ce qui diminue considérablement sa sensibilité. Les déformations des pieds (les pieds plats) s'accompagnent souvent des troubles circulatoires des vaisseaux sanguins et lymphatiques, de varices et de phlébites. La marche pieds nus diminue les risques de ces maladies et améliore en générale la circulation sanguine des pieds, réduit également la transpiration. De plus, elle endurecit l'organisme contre l'humidité et le froid (p.185).

1.2.3.4 La cadence de la marche énergique

D'après le Docteur SCHNEIDER, une cadence de "marche énergique" correspond à 114-120 pas à la minute, la longueur des pas étant d'environ 80 cm. Si leur durée est de 0,5 seconde, le marcheur aura parcouru 5,5 Km en 1 heure. Pour les marches plus importantes, cette cadence économise l'énergie. On entend par "marche naturelle" celle qui entraîne le minimum de dépense d'énergie et dont la cadence diffère suivant la constitution de chaque individu. La cadence normale est d'environ 4 Km à l'heure, soit 100 pas de 66 cm à la minute. Pour parcourir 1km à cette allure, un homme de 70 Kg consomme 38,5 calories soit 0.55 calories par Kilo et par kilomètre parcouru. Cette dépense varie d'autant moins sur une distance de deux à cinq kilomètres, que le mouvement de la marche est naturel et aisé (p.185).

1.2.3.5 La marche dans la vie religieuse

HERVET et BOHAIN (1982) énoncent que la marche pèlerinage a contribué à favoriser le tourisme. Celle-ci fut d'abord à caractère religieux attirant les foules à la Mecque, à Bénarès, à Jérusalem, à Saint-Jacques de Compostelle, à Lourdes, à Fatima voire à Chartres avec les étudiants qu'inspire Charles Péguy (p.22).

CHAPITRE II : PRESENTATION DU CHAMP DE L'ETUDE

Dans cette partie, nous allons présenter notre champ d'étude de la manière suivante.

2.1 SITUATION GEOGRAPHIQUE

Sokodé, Chef-lieu de la Région Centrale et de la Préfecture de Tchaoudjo, deuxième ville du Togo, est situé au Nord de la Capitale Lomé, entre 8°59' N et 1°08'E. Avec une superficie de 210 Km², la ville est limitée au Nord par le village Tchalanidé, au Sud par le village Kassena-pont, à l'Est par la rivière Na et à l'Ouest par le village Sagbadaï.

L'armature urbaine est composée de 19 quartiers : Zongo, Barrière, Kossobio, Kpalo-Kpalo, Kpangalam, Kédia, Kpangalam-zaire, Tchawanda, Kanidè, Akamadè, Bamabadolo, Kwaouworo, Komah, Didaurè, Kouloundè, Alhamdou, Salimdè, Nada, Avadadè.

La ville de Sokodé, jouit d'un climat tropical, soudano-guinéen, avec une saison sèche de cinq mois, de Novembre à Mars et une saison pluvieuse de sept mois, d'Avril à Octobre. Mais depuis quelques années comme l'ensemble de la planète, ce climat est sérieusement perturbé. Cette délimitation de périodes n'est plus respectée.

Deux cours-d'eau traversent la ville, Kpandi au Sud et Kpondjo au Nord.¹

2.2 POPULATION

Le pays depuis 1981, n'a pas connu, un recensement exhaustif de sa population. Toutes les données démographiques sont des estimations. Ainsi, la population de Sokodé est estimée à 150 000.

Les habitants occupent l'espace de façon moyennement dense à faible quand on va du centre ville aux périphéries.

¹ Voir les cartes du Togo et de la ville de Sokodé(pp.16-17).

2.2.1 Structure de la population

2.2.1.1 Structure par âge

La population de Sokodé est jeune. Sur les 150 000, 56% est jeune, c'est-à-dire âgé de moins de 50 ans.

2.2.1.2 Structure par sexe

Selon les estimations, les femmes sont relativement plus nombreuses que les hommes.

2.2.1.3 Structure par activité

Tous les secteurs d'activités sont présents dans la ville. A l'exception des centres de recherches, des universités qui constituent le secteur quaternaire, l'administration, le secteur agricole, l'artisanat et le secteur tertiaire se partagent le nombre d'actifs présents sur l'espace urbain.

La majorité des habitants de la ville de Sokodé pratique l'agriculture, même si à côté ils exercent d'autres activités comme, le commerce, l'administration (fonctionnaires) ou l'artisanat. On estime à 60% de cette population, le nombre qui exerce le commerce, essentiellement composé de femme, à 20 % les actifs de la fonction publique à 15 % ceux qui exercent dans le transport et à 5 % les artisans traditionnels.

2.2.1.4 Structure par religion

Sokodé, est aussi une ville religieuse. Majoritairement musulmane, à plus de 90% de sa population, on y trouve également, les autres religions : Christianisme, Animisme.

2.2.1.5 Structure par ethnie

Ville cosmopolite, toutes les ethnies du pays, s'y retrouvent. L'ethnie majoritaire est Tem dit "Kotocoli".

2.2.1.6 L'éducation scolaire

La ville comprend tous les Degrés d'enseignement à l'exception du 4ème Degré.

- L'Enseignement préscolaire compte 11 établissements ;

- L'Enseignement primaire dispose de 45 établissements ;
- L'Enseignement Secondaire 1^{er} Cycle compte au total 18 établissements ;
- L'Enseignement Secondaire 2^{ème} Cycle compte 12 établissements dont 5 établissements d'enseignement technique.

La ville dispose aussi d'un Centre de Formation des Accoucheuses.

2.3 L'ECONOMIE

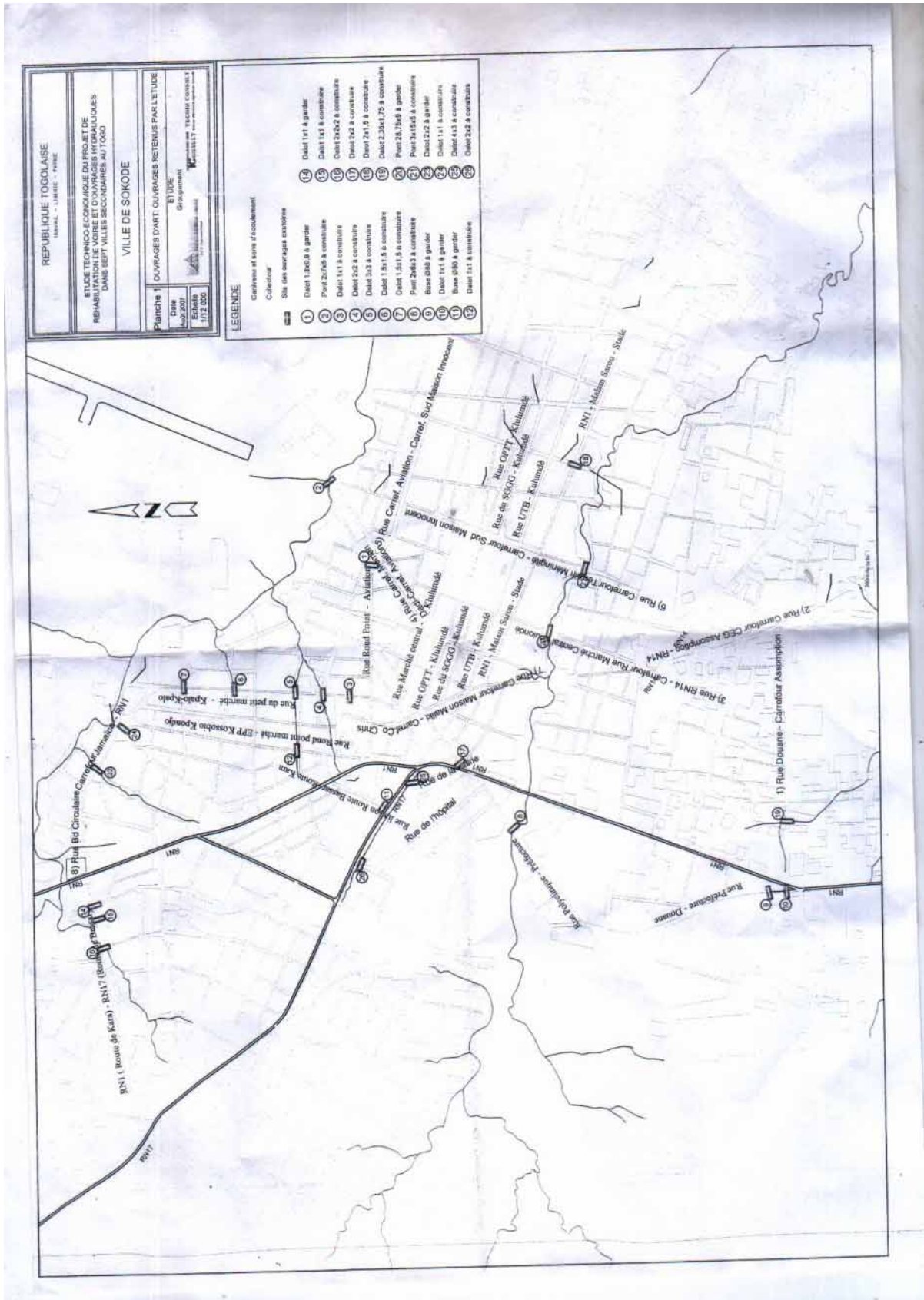
La ville de Sokodé est un carrefour. Et en tant que telle, elle joue un grand rôle dans les échanges commerciaux entre les contrées avoisinantes et même lointaines. Le commerce est donc dominant. Les femmes, les hommes de cette ville pratiquent un commerce essentiellement libéral. Les femmes sont en nombre plus important que les hommes dans ce secteur. L'agriculture aide aussi les habitants à rehausser leur pouvoir d'achat à travers le jardinage (culture des légumes) le long des rivages des deux cours d'eau et dans des espaces aménagés, et à travers les espaces libres (sans construction) même si cet espace est localisé au centre ville.

Le transport à une part non moins importante dans l'économie de la ville. Bon nombre de "nantis" très souvent des El-hadj c'est-à-dire ayant effectué le pèlerinage à la Mecque, ont bâti leur fortune dans le transport. Ils sont propriétaires des camions-remorques, semi-remorques, qui transportent des marchandises, très souvent au-delà des frontières du pays. Il y a à noter aussi, la présence du transport libéral ; les taxis motos, qui résorbent un nombre important de jeunes garçons sans emploi.²

² Source : Service des Cadastres de la Ville de Sokodé 2010.



CARTE DE LA VILLE DE SOKODE



CHAPITRE III : METHODOLOGIE

Nous présentons dans cette partie les sujets, les instruments de collecte de données, le déroulement de l'enquête, le traitement des données et les difficultés rencontrées.

3.1 LES SUJETS

L'enquête porte sur deux catégories de populations réparties comme suit :

- Les commerçants et commerçantes au nombre de 150 personnes et se trouvant au grand marché de Sokodé ;
- Les fonctionnaires au nombre de 100 contactés dans les services suivants :
 - La Direction de l'Education nationale de Sokodé
 - La Direction Régionale des sports et des loisirs de la ville
 - La Direction du centre hospitalier
 - La Direction de Plan –Togo
 - La mairie de la ville de Sokodé
 - La Direction de la main d'œuvre
 - La Préfecture de Sokodé
 - La Direction Régionale de la douane

Notre population se compose de 75 sujets de sexe masculin et de 75 sujets de sexe féminin pour les commerçants et commerçantes et 55sujets de sexe masculin et de 45 sujets de sexe féminin pour les fonctionnaires.

Nous avons choisi la ville de Sokodé pour les raisons suivantes :

- ❖ C'est un carrefour de commerce où la population vit des produits de cette activité.
- ❖ Les fonctionnaires et les commerçants de la ville de Sokodé nous intéressent spécialement à cause de leur conditions de travail, de leur rythme de vie voire du développement des moyens de locomotion à moindre coût et faciles d'accès. Ces populations ont généralement un mode de vie sédentaire.

- ❖ L'obésité très particulière et remarquable chez les populations a aussi attiré notre attention.

3.2 LES INSTRUMENTS DE COLLECTE DE DONNEES

Pour la collecte des données nous avons utilisé un instrument de recherche à savoir deux guides d'entretien distincts pour chaque catégorie de populations.

Nous avons donné au début des explications nécessaires pour bien répondre aux questions.

Pour les 45 sujets analphabètes, nous avons utilisé les langues nationales comme moyen de communication dans le cadre de l'entretien.

Avec les fonctionnaires, nous avons procédé à l'entretien en suivant la formulation prévue dans le guide.

3.3 DEROULEMENT DE L'ENQUETE

Notre enquête s'est étendue sur la période allant du 20 Juillet au 20 septembre 2009. Elle s'est déroulée dans la ville de Sokodé au grand marché et dans les différents services de la ville.

3.4 TRAITEMENT DES DONNEES

Après la collecte des données nous avons procédé au dépouillement et au dénombrement, ce qui nous a permis de mettre en évidence les opinions des sujets.

Les réponses recueillies sont regroupées sous les indicateurs suivants :

- Pour les pratiquants c'est mettre en évidence les raisons du choix de l'activité, l'intensité de l'activité et leur motivation.
- Pour les non pratiquants il s'agit de savoir depuis quand ils ne pratiquent pas, les raisons de cette non pratique, les conditions de travail, et les maux dont ils souffrent s'il y a lieu.

3.5 DIFFICULTES RENCONTREES

Au-delà de la perte des questionnaires pour certains enquêtés, les difficultés rencontrées sont surtout d'ordre financier. Elles sont liées également à la disponibilité des interlocuteurs.

CHAPITRE IV : PRESENTATION ET ANALYSE DES RESULTATS

Dans ce chapitre nous présenterons les résultats de nos enquêtes sous forme de tableaux en fonction de l'objectif poursuivi.

Notre objectif était de connaître le niveau de pratique des activités physiques d'une façon générale des populations et leurs motivations d'une part, et voir si la marche est du nombre des activités pratiquées d'autre part.

4.1 PRESENTATION DES RESULTATS

4.1.1 Résultats des commerçants et commerçantes selon la pratique.

Sur un total de 150 sujets, seulement 22 enquêtés soit 14,66% disent qu'ils pratiquent une activité physique. Par contre 128 personnes représentant 85,33% sont au nombre des non pratiquants.

Tableau N°1: Répartition des répondants selon la pratique et la non pratique

La pratique ou la non pratique	Nombre	%
Oui	22	14,66
Non	128	85,33
Total	150	100

4.1.2 Résultats des pratiquants et pratiquantes

Tableau n°2 : Répartition des enquêtés selon l'activité pratiquée : n = 22

L'activité pratiquée	Nombre	%
Marche	7	31,81
Football	10	45,45
Volleyball	5	22,72
Autres	Aucun	-
Total	22	100

Ce tableau fait ressortir que 7 personnes soit 31,81% disent qu'elles effectuent la marche. Dix sujets représentant 45,45% pratiquent le football.

Tableau n°3 : Répartition des répondants selon l'intensité de l'activité : n = 22

L'intensité de l'activité	Nombre	%
Forte	10	45,45
Modérée	9	40,90
Faible	3	13,63
Total	22	100

Dans ce tableau, 10 enquêtés soit 45,45% déclarent s'entraîner à une intensité forte. Par contre 9 répondants soit 40,90% disent qu'ils pratiquent l'activité d'une façon modérée.

Tableau n°4: Répartition des enquêtés selon la régularité : n = 22.

Régularité	Nombre	%
Une fois/semaine	15	68,18
Deus fois/semaine	Aucun	-
Trois fois/semaine	Aucun	-
Plus de trois fois/semaine	7	31,81
Total	22	100

Les résultats, font ressortir que 15 sujets soit 68,18% disent qu'ils pratiquent l'activité physique une fois par semaine. Sept répondants représentant 31,81% le font plus de trois fois.

Tableau n°5 : Répartition des réponses selon la motivation des pratiquants : n = 22.

Motivation	Effectif	Nombre de réponses	%
Plaisir	22	10	20,83
Intérêt	22	16	33,33
Santé	22	20	41,66
Recommandation	22	02	04,16
Total	22	48	100

Les résultats révèlent un taux de 20,83% de pratique par plaisir ; 33,33% par intérêt et un taux de 41,66% pour leur santé.

4.1.3 Résultats des commerçants et commerçantes selon la non pratique :
n = 128

Tableaux n° 6 : Répartition des enquêtés selon la durée de l'arrêt de la pratique.

L'arrêt de la pratique	Nombre	%
5 ans	22	17,18
6 ans	68	53,12
15 ans	38	29,68
Total	128	100

Dans ce tableau, selon 22 sujets soit 17,18%, ils ne pratiquent pas l'activité physique depuis 5ans. Soixante huit enquêtés représentant 53,12% disent qu'ils ne font plus l'exercice physique depuis 6ans.

Tableaux n° 7 : Répartition des réponses selon les raisons de la non pratique de l'activité physique : n= 128

Raison de la non pratique	Effectif	Nombre de réponses	%
Manque de temps	128	101	50,5
Maladie	128	09	04,5
Paresse	128	90	45
Total	128	200	100

Les résultats ici font ressortir les raisons de la non pratique.

Les raisons avancées pour justifier la non pratique est le manque de temps : 101 réponses soit 50,5% et la paresse : 90 réponses soit 45%.

Tableau n° 8 : Répartition des sujets selon les perspectives de reprise de la pratique : n = 150

Reprise de la pratique	Nombre	%
Oui	88	58,66
Non	62	41,33
Total	150	100

Les résultats de ce tableau font ressortir que 88 enquêtés soit 58,66% désirent reprendre une activité physique.

Tableau n° 9 : Répartition des réponses selon le type de maladie.

Etat de santé	Effectif	Nombre de réponses	%
Fatigue chronique	128	108	45
Mal de dos	128	87	36,25
Maux de cœur	128	17	07,08
Courbature	128	28	11,66
Total	128	240	100

Le tableau ci-dessus fait ressortir les réponses selon le type de maladie.

Certaines réponses ont révélé la fatigue chronique : 108 réponses soit 45%. Par contre d'autres font ressortir les maux de dos : 87 réponses soit 36,25% ensuite les maux de cœur : 17 réponses soit 7,08%.

Tableau n° 10: Répartition des commerçants et commerçantes selon le moyen de locomotion utilisé : n= 150.

Moyen de locomotion	Nombre	%
Pieds	07	04,66
Taxi moto	89	59,33
Voiture	54	36
Total	150	100

D'une manière générale le tableau ci-dessus montre que 89 sujets représentant 59,33% déclarent qu'ils se déplacent par taxi moto et 54 enquêtés soit 36% vont au marché à bord d'une voiture.

4.1.4 Résultats des fonctionnaires selon la pratique de l'activité physique

Pour une population de 100 personnes, 30 sujets soit 30% disent qu'ils pratiquent l'activité physique et 70 enquêtés représentant 70% déclarent qu'ils ne pratiquent pas.

Tableau n° 11 : Répartition des répondants selon la pratique et la non pratique.

La pratique et la non pratique	Nombre	%
Oui	30	30
Non	70	70
Total	100	100

Tableau n° 12 : Répartition des sujets selon l'activité physique pratiquée : n= 30

L'activité pratiquée	Nombre	%
Marche	10	33,33
Course	02	06,66
Football	12	40
Volleyball	06	20
Total	30	100

Selon le tableau ci-dessus 10 personnes soit 33,33% disent qu'elles effectuent la marche et 12 sujets représentant 40% pratiquent le football.

Tableau n°13 : Répartition des enquêtés selon l'intensité de l'activité. n= 30.

L'intensité de l'activité	Nombre	%
Forte	18	60
Modérée	12	40
Faible	Aucun	00
Total	30	100

Dans ce tableau 18 sujets soit 60% disent qu'ils s'entraînent à une intensité forte. Par contre 12 répondants soit 40% déclarent pratiquer l'activité d'une façon modérée.

Tableau n° 14 : Répartition des réponses selon la régularité : n =30.

Régularité	Nombre	%
Une fois/semaine	08	26,66
Deux fois/semaine	12	40
Trois fois/semaine	Aucun	00
Plus de trois fois/semaine	10	33,33
Total	30	100

Ce tableau fait ressortir que 12 sujets soit 40% disent qu'ils pratiquent l'activité deux fois par semaine. Dix enquêtés soit 33,33% le font plus de trois fois.

Tableau n° 15 : Répartition des réponses selon la motivation des pratiquants.
n=30.

Motivation	Effectif	Nombre de réponses	%
Plaisir	30	10	25
Intérêt	30	20	50
Santé	30	10	25
Total	30	40	100

Dans ce tableau les réponses selon la motivation ont permis de retenir que les répondants ont choisi l'activité physique par plaisir ou pour la santé : 10 réponses soit 25% et par intérêt : 20 réponses soit 50%.

4.1.5 Résultats des fonctionnaires selon la non pratique.

Tableau n° 16 : Répartition des réponses selon les raisons de la non pratique.

n=70

Raisons de la non pratique	Effectif	Nombre de réponses	%
Manque de temps	70	50	55,55
Maladie	70	05	05,55
Paresse	70	35	38,88
Total	70	90	100

Ce tableau fait ressortir les réponses selon les raisons de la non pratique.

Les motifs avancés pour justifier les raisons de la non pratique sont entre autres le manque de temps : 50 réponses soit 55,55% et la paresse : 35 réponses soit 38,88%.

Tableau n° 17 : Répartition des fonctionnaires selon le moyen de locomotion utilisé

n= 100

Moyen de locomotion	Nombre	%
Pieds	10	10
Taxi moto	83	83
Voiture	07	07
Total	100	100

Selon le tableau ci-dessus 10 enquêtés soit 10% disent qu'ils se déplacent à pied. Par contre 83 sujets soit 83% déclarent qu'ils utilisent les taxis motos.

Tableau n° 18 : Répartition des réponses selon l'attitude des répondants au travail : n= 100.

Position assise	Moyenne par jour	Nombre de réponses	%
Durée minimale	07 h	55	55
Durée maximale	08 h	45	45
Total		100	100

D'après ce tableau, la moyenne par jour en position assise des répondants varie entre une durée minimale de 7 heures par jour soit 55% et une durée maximale de 8 heures par jour soit 45%.

Tableau n° 19 : Répartition des enquêtés selon leur mouvement au service. n=100.

Mouvement dans le service	Nombre	%
Oui	16	16
Non	84	84
Total	100	100

Ce tableau fait ressortir que 84 sujets soit 84% déclarent qu'ils ne bougent pas au service.

Tableau n° 20 : Répartition des réponses selon le type de maladie. n=70

Etat de santé	Effectif	Nombre de réponses	%
Fatigue chronique	70	70	39,77
Mal de dos	70	63	35,79
Courbatures	70	43	24,43
Total	70	176	100

Les résultats de ce tableau font ressortir les types de maladies citées entre autres la fatigue chronique : 70 réponses soit 39,77% et les maux de dos : 63 réponses soit 35,79%.

Tableau n° 21 : Répartition des enquêtés selon les perspectives de reprise de la pratique. n=100.

Reprise de la pratique	Nombre	%
Oui	57	57
Non	43	43
Total	100	100

Selon le tableau ci-dessus 57 sujets soit 57% disent qu'ils désirent reprendre une activité physique.

4.2 ANALYSE DES RESULTATS

Dans cette partie nous allons analyser les résultats obtenus.

4.2.1 Analyse des résultats de l'entretien avec les commerçants et les commerçantes.

Notre entretien avec les commerçants et les commerçantes a débuté avec la première question que voici :

« Pratiquez-vous une activité physique » ?

Selon les enquêtés, sans discrimination de sexe, 22 personnes soit 14,66% disent qu'elles pratiquent une activité physique. Par contre 128 sujets, représentant 85,33% déclarent qu'ils ne pratiquent pas.

Ces résultats montrent que la majorité des commerçants et commerçantes de la ville de Sokodé ne pratiquent pas une activité physique.

4.2.2 Les raisons de la non pratique.

La majorité des commerçants et commerçantes soit 85,33% déclarent qu'ils ne pratiquent pas l'activité physique.

Au cours de notre entretien un commerçant déclare : « Je n'ai pas une minute à perdre ; autrement dit je n'ai pas de temps. Je fais beaucoup d'affaires.»

Selon SCHNEIDER (1977), « *le mouvement est le meilleur moyen de prévenir les maladies dues au mode de vie moderne.* » (p.174)

Encore faut-il noter que notre époque marquée par le développement technologique dans tous les domaines a pour conséquence la sédentarité. Parmi d'autres motifs, la paresse a été citée par un autre commerçant qui nous laisse entendre que : « avec 50 francs je prends mon taxi moto et j'arrive au marché.»

Le taux élevé de la non pratique ici s'explique aussi par la facilité d'accès aux moyens de déplacement qui sont à moindre coût.

4.2.3 Les types de maladie

L'enquête nous révèle que 108 réponses soit un taux de 45% avancement une fatigue chronique des répondants et 87 réponses pour des maux de dos. Le manque d'exercice physique pourrait expliquer cet état de fait. C'est ce qu'Astrand et l'enquête santé Québec démontrent ci- après.

Pour Astrand (1985) cité par Mbaye (1991) dans son mémoire : « *notre vie sédentaire semblerait être le plus grand responsable de ces maux.* » (p. 2)

Selon l'enquête santé Québec (1989), plus de 20% des personnes interrogées ont déclaré souffrir de douleurs chroniques. Les problèmes les plus rapportés sont entre autres : l'arthrite, le rhumatisme (9,4%), les maux de tête (7,4%), et les maux de dos (6,4%). L'auteur conclue en disant que c'est un problème courant et que l'exercice peut avoir un effet bénéfique (p.231).

Pour les perspectives de reprise de la pratique, 70 enquêtés sur 150 soit 54,68% sont conscients des dangers qui pourraient les menacer et désireraient reprendre une activité physique.

Au cours de notre entretien une femme déclare : « moi je n'ai jamais fait de sport. Est-ce trop tard pour moi ? ». Mieux vaut tard que jamais ! Le professeur Fallou CISSE, a montré dans un exposé que « *la marche à pieds ne souffre d'aucune interdiction et procure à long terme les mêmes effets bénéfiques que tout autre sport.* » (p. 11)

4.2.4 L'activité pratiquée

Quel type d'activité pratiquez-vous ?

Sur 22 sujets pratiquant l'activité physique, seulement 7 répondants soit 31,81% disent qu'ils marchent.

Une commerçante au cours de notre enquête déclare : « *je suis à 300 mètres du marché, je ne me gêne pas. Je suis à côté.* »

La marche pour ceux-ci devient un moyen de déplacement.

Selon Wankel (1993), il semble que plus le plaisir associé à l'activité physique est grand, meilleurs seront les bénéfices sur le bien-être psychologique.

Au cours de notre enquête, le football, sport le plus populaire et le plus connu est pratiqué par 10 sujets sur 22 pratiquants soit 45,45%. Le choix d'une activité peut être influencé par les mass-médias, les amis, collègues de travail etc.

Bourdieu (1980) cité par Mbaye (1991) nous explique que « *... la plupart des sports collectifs, basket, handball, rugby, football dont les pratiques déclarées culminent chez les employés de bureau, les techniciens et les commerçants...* ».

4.2.5 L'intensité des activités pratiquées

Dix enquêtés soit 45,45% ont déclaré s'entraîner à une intensité forte. Les 10 sujets sont ceux qui ont choisi le football. Cela peut avoir une explication sur la rapidité de ce jeu.

4.2.6 La régularité

Sur 22 enquêtés pratiquants, 15 personnes soit 68,18% s'entraînent une fois par semaine et sept répondants soit 31,81% le font plus de trois fois ? Or pour qu'il y ait bénéfice sur la santé il faut une durée d'au moins 30 minutes à une intensité modérée, au moins trois fois par semaine.

Astrand (1985) cité par Mbaye (1991) dans son mémoire recommande la pratique d'exercice pendant au moins 2 à 3 fois par semaine (p. 69).

Brunelle et Bouchard (1979), quant à eux, insistent davantage en précisant que : *« l'exécution de 5 séances de travail par semaine constitue une dose de mouvement susceptible de donner d'excellents résultats. »* (p. 69)

Sur ces bases théoriques, nous pouvons dire que 7 sujets soit 31,81% bénéficient des bienfaits de l'exercice physique.

4.2.7 Analyse des résultats de l'entretien avec les fonctionnaires

Les résultats de l'entretien avec les fonctionnaires, font ressortir que 30 sujets sans distinction de sexe pratiquent une activité sportive et 70 enquêtés ne pratiquent pas.

On peut donc dire que la majorité des fonctionnaires de la ville de Sokodé ne sont pas au nombre des pratiquants.

4.2.8 : Les raisons de la non pratique

Les non pratiquants sont au nombre de 70 soit 70%. Au cours de notre entretien un fonctionnaire nous révèle : *« je n'ai que samedi et dimanche pour mes besoins personnels, pour la préparation des fiches pédagogiques, pratiquement je n'ai pas assez de temps pour le sport. »*

Parmi d'autres révélations, la paresse et la maladie ont été citées comme motifs.

4.2.9 Les types de maladie

L'enquête a révélé que 39,77% des sujets interrogés ont déclaré qu'ils souffrent des douleurs chroniques. Les maladies rapportées sont entre autres : le mal de dos (35,79%) et les courbatures (24, 43%), or les recherches ont montré plus haut que le fait de demeurer dans la position assise plusieurs heures (21 heures par semaine) devant la télévision (25heures par semaine) etc. est néfaste pour la musculature du tronc.

4.2.10 L'attitude des répondants au service

D'après les interrogés, la moyenne par jour en position assise est de 7heures par jour au minimum et de 8heures par jour au maximum. Les raisons évoquées sont entre autres : les dossiers à traiter dans un délai très court, ce qui explique le manque de mouvement au service. Quatre-vingt quatre sujets déclarent qu'ils ne bougent pas assez. Par contre il faut remarquer que les 16 enquêtés qui bougent sont en majorité les secrétaires de bureau qui sont très sollicités par les responsables des services.

Pour des personnes qui restent assises toute la journée sans bouger, le Docteur Nyamwaya (2002) a montré que : *« sans avoir à devenir des athlètes, les employés de bureau peuvent mener une vie active et en tirer de nombreux avantages. Ils peuvent par exemple faire de simples exercices d'étirement en restant sur leur siège, monter ou descendre les escaliers, se redresser ou se lever pour faire un appel ou répondre au téléphone. »*

4.2.11 L'activité pratiquée

Les résultats révèlent que sur un total de 30 sujets pratiquant l'activité physique, 10 personnes soit 33,33% disent qu'elles effectuent la marche.

Au cours de notre entretien un fonctionnaire a déclaré : *« j'ai loué ma maison non loin de mon service. »* La majorité de ceux qui disent qu'ils marchent n'habitent pas loin de leur lieu de travail.

4.2.12 L'intensité des activités

Les 18 enquêtés qui ont déclaré s'entraîner à une intensité forte sont répartis entre 12 sujets au football et 6 autres au volleyball. L'intensité forte déclarée ici est conditionnée par le rythme assez rapide de l'activité. Par contre les répondants au nombre de 12 ont révélé s'entraîner à une intensité modérée. L'explication que l'on pourrait donner ici est le fait que le pratiquant peut maîtriser et adopter son propre rythme.

4.2.13 La régularité

Sur les bases théoriques de Astrand (1985) cité par Mbaye(1991) qui recommande la pratique d'exercice pendant au moins 2 à 3 fois par semaine (p. 69), nous pouvons ainsi dire que 22 sujets soit 73,33% des pratiquants peuvent bénéficier des bienfaits de l'activité pratiquée.

4.2.14 Les moyens de locomotion

Selon le tableau n° 17 relatif au moyen de locomotion utilisé, la majorité des fonctionnaires se déplacent à l'aide des taxis motos soit 83%. Par contre 10 sujets disent qu'ils marchent à pied pour aller au service. En se référant au tableau n° 12, on retrouve les 10 enquêtés qui se sont déclarés pratiquants de la marche.

4.2.15 Les perspectives de reprise de la pratique

D'après les résultats obtenus, 57 sujets ont déclarés reprendre une activité physique.

Au cours de notre entretien un fonctionnaire nous a posé la question suivante : *« j'ai envie de bouger, de faire du sport, mais comment, je suis trop lourd ! »*

Sur la base de cette déclaration et le taux élevé des réponses 57%, la reprise des activités peut être possible.

CONCLUSION

En choisissant ce thème, nous avons voulu au terme de notre recherche savoir si les commerçants et les fonctionnaires (sans distinction de sexe) de la ville de Sokodé au TOGO, s'adonnent à la pratique des activités physiques et si la marche figure au nombre de ces activités.

Pour y parvenir, nous avons utilisé deux guides d'entretien distincts qui ont servi à collecter les données à savoir :

- Le guide d'entretien n°1 adressé aux commerçants et commerçantes,
- Le n°2 a servi à recueillir des informations auprès des fonctionnaires.

Nous avons administré au cours de notre entretien des questionnaires à 150 commerçants et commerçantes et à 100 fonctionnaires des deux sexes.

Ainsi donc, il ressort des données recueillies que la majorité des commerçants et commerçantes (85,33%) et des fonctionnaires (70%) sont non pratiquants.

Les non pratiquants, pour justifier leur désengagement de la pratique d'une activité physique évoquent les raisons suivantes : le manque de temps, la paresse, la maladie et également l'accès facile aux moyens de locomotion.

Les types de maladies cités par les non pratiquants sont entre autres la fatigue chronique, les maux de dos, la courbature et les maux de cœur.

Nous remarquons que le pourcentage des résultats, selon les perspectives de reprise de la pratique est élevé chez les commerçants et commerçantes (58,66%) et autant chez les fonctionnaires (57%).

Selon les résultats obtenus, 14, 66% des commerçants et commerçantes et 30% des fonctionnaires pratiquent les APS.

Parmi les activités pratiquées on peut citer :

- La marche, 31,81% chez les commerçants et commerçantes et 10% chez les fonctionnaires ;
- Le football occupe respectivement 45,45% et 40% de chacune des deux catégories ;
- Le volleyball, 22,72% chez les commerçants et commerçantes et 20% chez les fonctionnaires ;
- La course y figure uniquement parmi les activités pratiquées par les fonctionnaires avec un pourcentage de 6,66%.

Les résultats révèlent les principales intensités des activités pratiquées d'une manière suivante :

- 45,45% des commerçants et commerçantes s'entraînent à une intensité forte ;
- 60% des fonctionnaires pratiquent l'activité physique à la même intensité.

Nous remarquons sur les résultats que la fréquence aux entraînements varie entre une fois par semaine, 68,18% chez les pratiquants commerçants et commerçantes et 26,66% chez ceux des fonctionnaires, et plus de trois fois par semaine, 31,81% et 33,33% pour les deux catégories.

Les éléments de motivation qui ont guidé les pratiquants dans leur choix sont entre autres le plaisir, l'intérêt, la santé et la recommandation.

Nous remarquons également, selon les données, que ceux des fonctionnaires, commerçants et commerçantes qui ont déclaré la marche comme activité physique habitent non loin du lieu de leur travail.

La majorité des enquêtés, utilisent le taxi moto ou la voiture comme moyen de locomotion.

Le nombre des usagers de taxis motos est de 89 commerçants et commerçantes et de 83 fonctionnaires.

Cinquante quatre commerçants et commerçantes et 7 fonctionnaires utilisent la voiture comme moyen de locomotion.

Nous remarquons selon les résultats obtenus que la majorité des fonctionnaires bougent peu dans leur service.

SUGGESTIONS ET RECOMMANDATIONS

Au terme de cette étude, nous nous appuyerons sur les résultats pour formuler des suggestions et recommandations, afin de sensibiliser les populations à l'importance de la pratique des APS.

En effet, les parents qui se préoccupent de leur santé et de celle de leurs enfants et en particulier les responsables du développement harmonieux des jeunes (les encadreurs, professeurs d'EPS, entraîneurs etc.), doivent avant tout faire eux-mêmes chaque jour (et faire exécuter aux autres) des mouvements variés.

Le mouvement ou l'exercice physique n'a pas besoin de beaucoup d'espace, ni de temps, tout est une question de programme et de bonne volonté.

A ce propos, le Docteur Belhocine (2002), Directeur de la Division de lutte contre les maladies non transmissibles au bureau régional de l'OMS pour l'Afrique déclare : « l'activité physique ne doit pas nécessairement être intense pour promouvoir la santé. Elle ne doit pas être considérée comme une nouvelle action, mais comme une partie intégrante des milieux et des activités quotidiennes des gens. Par exemple, la marche, la forme d'activité physique la plus pratiquée et la plus recommandée est absolument gratuite. » Le professeur Fallou CISSE, abonde dans le même sens en disant « *la marche à pied ne souffre d'aucune interdiction et procure à long terme, les mêmes effets bénéfiques que tout autres sports.* »

Pour les fonctionnaires, commerçants et commerçantes à bout de force, pour la simple raison qu'ils manquent d'entraînement physique et ont besoin urgent d'exercices musculaires, articulaires et respiratoires, nous leur proposons la marche à pied.

Notre devoir, est d'éveiller les populations à la pratique des activités physiques. Ainsi nous allons proposer aux autorités des projets prenant en compte l'importance et la pratique des APS. Pour animer ces projets, nous utiliserons les radios locales pour diffuser les bienfaits de celles-ci.

En dehors des efforts individuels, les autorités doivent prendre des mesures pour créer des environnements propices à la conception d'un nouveau paradigme du bien-être de la population en mettant l'accent sur l'activité physique.

Les autorités doivent également :

- intensifier des activités de promotion dans des milieux tels que les écoles et les lieux de travail,
- mettre en place des structures physiques, telles que des trottoirs, des parcours sportifs, des installations de divertissement et de jeux,
- organiser des randonnées pédestres auxquelles les dirigeants politiques, communautaires et des leaders d'opinion peuvent participer,
- sensibiliser et encourager tous les citoyens et toutes les citoyennes à mener une vie active,
- intégrer les Techniques de l'Information et de la Communication(TIC) dans la promotion des activités physiques.

BIBLIOGRAPHIE

I- OUVRAGES GENERAUX ET SPECIFIQUES

- 1- Astrand, M ; (1985) cité par MBAYE(1991). Santé et conditionnement physique publié par condition physique et sport amateur Canada.
- 2- ETIENNE J.C (1980) : Sport et Rééducation (P. V)
- 3- GERARD R. (1982) : Plaidoyer pour la marche athlétique, Edition Vigot Besançon France. Page (95)
- 4- HERVET. R, BOHAIN. L.Y. (1982) : La marche, de la randonnée à la compétition, Edition Vigot Paris, France. 161 pages.
- 5- Pollock, M.L. Willmore, J.H et FOX, SM (1978); Health and Fitness Through physical Activity,New York,Wiley and Sons
- 5- SCHNEIDER E. (1977) : La Nature et votre santé, Editions SDT. 77190 Dammarie les Lys, France ; 425 pages.

II- MEMOIRES

- MBAYE I. (1991) : L'activité physique des fonctionnaires de Dakar.72 pages
- WANE C. T. (2000) : Le développement actuel des activités physiques et sportives(APS) ; signification et opportunités pour la formation et l'insertion professionnelle des professeurs sortants de l'Institut National Supérieur de l'Education Populaire et du Sport (INSEPS) pages.

III- REVUES

- AROFEATURE (mars 2002) : Pour votre santé bougez .
- Sud Quotidien n° 2702(mars 2002) : Le sport, remède pour une bonne santé (p.11).

IV- LEXIQUE

- Dictionnaire des A.P.S.(1998), Editions Amphra (p.21).
- Dictionnaire Universel(2002), 4^{ème} édition Hachette VAVES CEDEX (p.741 et 1086).
- Encyclopédie des sports(2005), Editions Gründ.

V- SITES

- http://www.ansem.asso.fr/vie_actif/definition1.php
- www.jauffret-esthetique.com/glossaire-esthetique.html
- www.fr.wikipedia.org/wiki/Santes
- <http://www.who.int/fr/>
- <http://www.inserm.fr/>

ANNEXES

GUIDE D'ENTRETIEN N°1: adressé aux fonctionnaires.

1- Pratiquez-vous une activité physique ?

Oui

Non

Si non pourquoi ?

1- Quel type d'activité physique pratiquez-vous

-La marche

-La course

-Autres

3- Dans la semaine, combien de fois pratiquez-vous l'activité ?

- Une fois

- deux fois

- trois fois

- plus de trois fois

4- Quelle est l'intensité de l'activité choisie ?

- Forte

- Modérée

- Faible

5- Comment l'avez-vous choisie ?

6- Par quel moyen de locomotion venez-vous ?

- Pied

- Taxi-moto

- Voiture

7- Quelle attitude adoptez-vous au service ?

- Durée minimum

- Durée maximum

8- Bougez-vous au Bureau ?

- Oui

- Non

9- Quels sont les maux dont vous souffrez ?

10- Perspective de reprise.

GUIDE D'ENTRETIEN N° 2 : adressé aux commerçants et commerçantes

Pratiquez-vous une activité physique ?

Oui

Non

Si non pourquoi ?

1- Quel type d'activité pratiquez-vous ?

- La marche

- La course

- Autres

2- Dans la semaine, combien de fois pratiquez-vous l'activité ?

- Une fois

- Deux fois

- Trois fois

- Plus de trois fois

3- Quelle est l'intensité de l'activité choisie ?

- Forte

- Modérée

- Faible

4- Comment l'avez-vous choisi ?

5- Depuis quand ne pratiquez-vous pas une activité physique ?

6- Voudriez-vous reprendre une activité ?

7- Quels sont les maux dont vous souffrez ?

8- Par quel moyen venez-vous au marché ?

- Pied

- Taxi moto

- Voiture

Les établissements scolaires de la ville de Sokodé

Etablissements	Jardins d'enfants	Primaire	C.E.G	LYCEE D'ENSEIG. GENERAL	LYCEE D'ENSEIG. TECHNI.	ECOLE DE FORMATION
Publics	9	27	7	2	1	1
Privés laïcs	1	12	7	2	2	1
Catholiques	1	3	1	2	2	
Protestants	0	2	1	0	0	0
Islamiques	0	1	2	1	0	
Instituts professionnels	0	0	0	0	0	0
TOTAL	11	45	18	7	5	