

# **Analyse De La Contribution Du Sport Pour Tous A La Sante Des Femmes Fonctionnaires Dans La Commune De Ouagadougou Au Burkina Faso En 2018.**

**AUTEUR**

**SALIF ZONGO**

## **RÉSUMÉ**

Facteur de santé, le Sport Pour Tous(SPT) est un levier de développement, cela au regard de l'impact positif qu'il exerce sur la santé de la population en général et des fonctionnaires en particulier. Face à l'accroissement de la sédentarité et à l'épidémie des maladies non transmissibles, nous avons voulu appréhender l'effet du sport pour tous sur la santé en menant la réflexion sur le thème : « **Analyse de la contribution du SPT à la santé des femmes fonctionnaires dans la commune de Ouagadougou BF en 2018** ».

Notre objectif est d'analyser la contribution du sport pour tous à la santé des femmes fonctionnaires. Pour y parvenir, nous avons émis trois hypothèses que nous avons vérifiées à travers l'exploitation documentaire, des questionnaires et des guides d'entretien.

Au terme de notre étude, nous constatons que les femmes fonctionnaires pratiquent le SPT pour améliorer leur santé. Plus de 80% des enquêtées pratiquent les APS (Activité Physique et Sportive), pour diverses motivations, telles que la prévention des maladies, la perte de poids, la sensation du bien-être et sur prescription médicale. Par ailleurs, les pratiquantes du SPT ont témoigné que les APS ont contribué à prévenir et à traiter certaines maladies non transmissibles dont elles souffraient. Aussi, leur adhésion à la pratique des APS est tributaire de la stratégie de communication, de formation, d'infrastructure et d'organisation mises en œuvre

Afin de généraliser et de renforcer la pratique du SPT par les femmes, nous avons fait des suggestions à qui de droit au terme de notre étude.

## 1. INTRODUCTION

L'évolution de notre mode de vie s'accompagne d'un abandon progressif de la dépense physique dans les activités professionnelles comme dans celles de la vie courante. Si le labeur physique excessif dans les périodes antérieures a contribué à un vieillissement prématuré de la population, aujourd'hui, l'accroissement du travail sédentaire tend à priver une majorité d'individus d'une stimulation physique nécessaire au bien-être et à la santé.

Les professionnels de santé nous alertent sur l'évolution de nos modes de vie. La sédentarité et la réduction du temps de l'Activité Physique et Sportive (APS) font peser désormais des risques sur notre santé. L'épidémie d'obésité, l'accroissement de maladies chroniques, telles que les maladies cardiovasculaires, le diabète et les césariennes sont souvent mis en relation avec ce phénomène.

La problématique de la pratique sportive des femmes est préoccupante à telle enseigne que le Comité International Olympique (CIO) et la plupart des pays membres en font leur cheval de bataille. C'est dans cette perspective que certains pays ont adopté des politiques publiques pour encourager la pratique des APS par tous. C'est ainsi que le sport pour tous a été lancé en 2007 par le Ministère des Sports et Loisirs (MSL) afin de promouvoir la pratique des Activités Physiques et Sportives adaptées à chacun selon sa capacité physique et son choix. Toutefois, le constat est que depuis la relance du sport pour tous et les efforts déployés à travers la création des cellules de sport pour tous dans les structures administratives, la formation des animateurs et la campagne de communication, il y a de plus en plus de femmes qui s'intéressent à la pratique des APS notamment l'aérobic, la marche, le vélo, le volley-ball, etc. C'est donc dans le souci de montrer l'apport de cette politique à pallier la faible pratique sportive des femmes, l'effet sur la santé physique et mentale, la perception sur les actions de promotion du SPT et le rôle dans le développement du sport qu'il faut comprendre le choix du présent thème.

L'objectif principal de cette étude est d'analyser la contribution du **sport pour tous** à la santé des femmes fonctionnaires dans la commune de Ouagadougou.

Pour ce faire, nous avons retenu une hypothèse principale et trois hypothèses secondaires.

### **Comme Hypothèse principale,**

Le sport pour tous améliorerait la santé des femmes fonctionnaires dans la commune de Ouagadougou.

### **Quant aux Hypothèses secondaires**

- La pratique des activités physiques et sportives améliorerait le bien-être physique et mental des bénéficiaires ;
- Le Sport pour Tous contribuerait à une pratique adaptée des APS chez les femmes ;

- L'adhésion des femmes à la pratique des APS dans la commune de Ouagadougou serait tributaire de la stratégie mise en œuvre par le Sport pour Tous.

## **2. METHODOLOGIE DE RECHERCHE**

La présente recherche est mixte, diachronique et synchronique. Elle s'est déroulée au Burkina Faso, plus précisément dans la commune d'Ouagadougou en 2018. Cette commune offre certains privilèges par rapport à d'autres communes du pays. En effet, sa population est estimée à plus de 2 million d'habitants<sup>1</sup> et toujours la première à être touchée par les campagnes de sensibilisation menées à travers les médias. Aussi, la commune de Ouagadougou regorge les sièges des fédérations sportives, les départements ministériels et beaucoup de sites de pratique de Sport Pour Tous, toute chose qui a plus attiré notre attention.

En plus, les effets de l'évolution scientifique et technologique touchent de façon remarquable et considérable en premier lieu les populations des grandes villes.

Le champ de notre étude est l'ensemble des sites d'animation formels des départements ministériels, des institutions et de la mairie de Ouagadougou.

Notre étude concerne cent dix-neuf (119) femmes fonctionnaires de 20 à 60 ans qui pratiquent le Sport Pour Tous, dans douze sites définis de façon aléatoire de la commune de Ouagadougou.

### **2-1. Méthodes et techniques de collecte des données**

Afin de mieux analyser et identifier les effets de la pratique des APS chez les femmes, nous avons opté d'utiliser le questionnaire, l'entrevue et l'observation directe pour mener notre étude.

### **2-2. Traitement des données**

Après un dépouillement manuel, les données recueillies ont été saisies et analysées à l'aide de l'outil informatique (Microsoft Office Word et Excel 2013). La fiche de dépouillement nous a permis de contrôler si les questionnaires que nous avons soumis aux enquêtés ont été correctement remplis pour être exploités. Les résultats de ces questionnaires sont présentés sous forme de tableaux. Pour ce qui concerne les entretiens, une synthèse des réponses est réalisée pour les présenter sous formes de résultats.

## **3. PRESENTATION, INTERPRETATION ET DISCUSSION DES RESULTATS**

### **3-1. Motivations des Femmes Fonctionnaires à la pratique du Sport Pour Tous**

Diverses motivations expliquent la pratique du SPT par les femmes fonctionnaires dans la commune de Ouagadougou, en témoigne le tableau suivant :

---

<sup>1</sup> RGPH Burkina Faso 2012

## **Tableau N°1 : Répartitions des motivations des enquêtées à la pratique du Sport Pour Tous en fonction de l'âge**

Question : Pourquoi pratiquez-vous le Sport Pour Tous ?

Age \ Motivations	[20-30[	[30- 40[	[40- 50[	[50-60[	Total de réponses
Perte de poids	20	22	8	4	54
Entretenir la santé	24	24	24	14	86
Prévenir la santé	16	18	16	10	60
Prescription médicale	2	2	4	2	8
Bien se sentir	27	25	16	10	78

Source : enquête de terrain août 2018

Ces résultats corroborent ceux des animateurs et du Directeur du Sport pour Tous qui disent que la plupart des pratiquantes viennent aux séances de sport parce qu'elles veulent entretenir et préserver leur santé physique mais aussi pour se décompresser, se défouler dans l'ambiance du groupe pour mieux s'épanouir.

Aussi, à la question de savoir quel était leurs sentiments à la fin d'une séance de SPT, elles avancent toutes qu'elles étaient relaxées, vidées, soulagées, décompressées, défoulées de la charge mentale et sont bien en formes surtout le lendemain quand elles reviennent au service. L'analyse de ses résultats nous permet de dire qu'en fonction de l'âge, les motivations des femmes ne sont pas les mêmes. Les jeunes femmes ont tendances à garder la ligne et à se sentir bien dans leur peau. Cependant, les femmes adultes qui sont déjà confrontées à la masse grasse cherchent plutôt à perdre le poids et à entretenir la santé afin de se préserver contre les maladies. Par contre, pour les femmes âgées, le souci est de prévenir la santé, car avec l'âge, il y a des maux qui s'imposent si toutefois l'organisme n'est pas en activité. La principale motivation de la pratique des APS de toutes ses femmes est de rester en bonne santé mais aussi de se relaxer, se décompresser, et de se vider des soucis, du stress et des émotions afin de bien s'épanouir dans la vie.

### **3-2. Analyse de l'efficacité de la stratégie de promotion du Sport Pour Tous**

Le tableau ci-dessous nous permet d'analyser la stratégie de promotion du sport pour tous.

#### **Tableau N°2 : Appréciation des participantes des actions du SPT**

Question : quelle est votre appréciation des actions du Sport Pour Tous ?

Actions \ SPT Appréciation	Communication	organisation	Formation	Infrastructure

Très bien	45	0	90	2
Bien	60	20	19	30
Assez-bien	11	26	10	72
Passable	3	70	0	15
Mauvais	0	3	0	0
Total	119	119	119	119

Source : enquête terrain août 2018

Au regard des résultats du tableau ci-dessus, les femmes fonctionnaires apprécient positivement les actions du Ministère en charge du Sport dans la promotion du Sport Pour Tous.

En effet, pour les actions de communications sur les 119 femmes enquêtées, 45 ont donné une mention très bien, 60 femmes attribuent une mention bien, 11 la mention assez-bien et trois la mention passable.

Quant à l'action d'organisation, 20 enquêtées ont attribué la mention bien, 26 la mention assez-bien, 70 la mention passable et seulement 3 attribuent la mention mauvaise.

En ce qui concerne la formation, l'appréciation est très reluisante car 90 femmes ont attribué la mention très bien à la qualification des moniteurs, 19 la mention, bien et 10 la mention assez-bien.

Pour ce qui est de la question des infrastructures, seulement 2 des femmes donnent la mention très bien, 30 la mention bien, 72 la mention assez bien et enfin 15 la mention passable. De l'analyse de ces résultats, nous pouvons dire que les pratiquantes ont aimé et adhéré les actions de promotion du SPT. Toute chose que confirme Simon TARO (1993), dans sa recherche sur les causes de la désaffection des fonctionnaires à la pratique du sport de masse. Ce dernier disait que le manque d'infrastructures, le manque de qualification des moniteurs et les pesanteurs socioculturelles sont les principales causes de la désaffection des fonctionnaires à la pratique sportive. Nous pouvons affirmer que la stratégie mise en œuvre par le MSL à travers la DST a donc remédié ses causes, toute chose qui explique aujourd'hui cette adhésion des femmes fonctionnaires à la pratique du sport pour tous. Conforté par les études de Oman et King (2000) sur les déterminants de l'adhésion, où il est retenu que le plaisir, la durée des sessions, un lieu adapté et approprié, un bon niveau de compétence et un programme personnalisé sont les facteurs qui apparaissent comme favorisant l'adhésion à une pratique d'activité physique chez la femme.

### **3-3. États de lieux de la pratique des Activités Physiques Et Sportives par les Femmes Fonctionnaires**

La promotion des APS constitue de nos jours une priorité de santé publique que tous les gouvernants y mettent du sien pour la santé de la population. A cet effet, le tableau ci-dessous montre que les femmes fonctionnaires adhèrent à la pratique des APS lors des séances de Sport pour Tous.

**Tableau N°3 : Proportion des enquêtées pratiquant des APS**

enquêtés	Appréciation	
	Oui	Non
APS	119	0

Source : enquête de terrain 2018

Dans cette partie, sur les 119 femmes à qui nous avons soumis le questionnaire, toutes les femmes exceptée l'une d'elles affirment pratiquer les activités physiques et sportives. Il existe plusieurs types d'activités physiques et sportives pour meubler les séances d'entraînement en Sport Pour Tous. La programmation d'une activité dans une séance tient compte de son adaptabilité et des attentes du public cible. Ainsi, le tableau suivant nous renseigne sur les choix des femmes en termes de pratique d'activité physique et sportive.

**Tableau N°4 : Les APS pratiquées par les femmes dans la commune**

Question : Quelles Activités Physiques et Sportives aimez-vous le plus pratiquer ?

Age APS	[20-30[	[30-40[	[40-50[	[50-60[	Total de réponses
Marche	24	32	22	20	98
Aérobic	25	32	28	20	105
Vélo	8	6	8	13	35
Footing	9	3	2	0	14
Football	0	0	0	0	0
Handball	0	0	0	0	0
Volleyball	4	6	10	0	20
Natation	8	9	2	2	21
Danse	1	0	0	0	1
Basketball	0	0	0	0	0
Total de réponses	79	88	72	55	294

Source : enquête de terrain août 2018

L'analyse du tableau n°5 sans tenir compte de l'âge fait ressortir les résultats suivants :

- 98 femmes sur les 119 préfèrent la marche ;
- 105 femmes sur 119 s'adonnent plus à l'aérobic ;
- 35 femmes optent pour le vélo ;
- 21 femmes affirment nager ;
- 20 femmes jouent au volley-ball pendant les séances d'aérobic ;
- 14 des femmes font souvent du footing ;
- Seulement une des enquêtées dit faire la danse comme son sport pour tous.

De l'analyse de ces résultats, nous pouvons donc dire que les femmes dans la pratique des APS, préfèrent premièrement l'aérobic, deuxièmement la marche, troisièmement le vélo, quatrièmement la natation, cinquièmement le volley-ball, sixièmement le footing. Le choix de ces activités est confirmé par les données de "American Collège of Sports Médecine Position Stand (1998) sur les pratiques recommandées chez les femmes d'au moins 20 ans. La marche, l'aérobic, le vélo et la natation sont des activités très adaptées pour la femme. Ces activités ont toutes, une caractéristique commune en ce sens qu'elles sollicitent progressivement le cœur dans la durée de l'effort physique, leurs pratiques requièrent peu d'attention mais aussi engendrent une dépense énergétique élevée, toute chose qui permet d'éliminer l'excès de graisse et de glucose dans l'organisme.

### **Tableau N°5 : Fréquence de la pratique des APS par semaine**

Question : Quelle est la fréquence de votre pratique ?

Durée \ Fréquence	1H	2H	3H	Total
Une fois	3	10	0	13
Deux (2) fois	7	46	0	53
Trois (3) fois	16	37	0	43
<b>Total</b>	<b>26</b>	<b>93</b>	<b>0</b>	<b>119</b>

Source : enquête de terrain août 2018

L'analyse du tableau selon la fréquence de la pratique montre que sur un total de 119 femmes pratiquant les APS, 10.93% le font une fois dans la semaine, 44.53% le font deux fois dans la semaine et 36.13% trois fois dans la semaine. On constate une prédominance (44.53%) des femmes fonctionnaires faisant deux fois les APS dans la semaine, suivi de celles les faisant trois fois dans la semaine (36.13%) et enfin les enquêtées qui font une fois par semaine ferme la manche avec un taux de 10.93%.

Quant à l'analyse en fonction de la durée, Nous constatons à partir du tableau n°5 que sur les 119 enquêtées pratiquant les APS, 02.52% le font pendant 1 H/ semaine, 14.28% le font en deux (02 H) heures/semaine et 83.2% le font au moins trois (03 H) heures/semaine, la prédominance se situant au niveau de celles qui pratiquent les APS au moins trois heures (03H) par semaine soit un taux de (83.2%).

### **3-4. Les maladies non-transmissibles dont souffrent nos enquêtées**

Le tableau suivant présente l'état des maux dont souffrent les femmes fonctionnaires en fonction de l'âge.

### **Tableau N°6 : Les maux dont souffrent le plus les enquêtées.**

Question : quelles sont les maladies dont vous souffrez le plus souvent ?

Maladies	Tranche d'âge				Total de réponses
	[20-30[	[30-40[	[40-50[	[50-60[	

Stress	13	27	14	14	68
Obésité	4	6	6	2	18
Hypertension	0	4	2	4	10
Hypotension	0	2	2	6	10
Maladies articulaires	0	2	4	8	14
Maladies musculaires	4	4	0	0	8
Saignement	0	0	0	0	0
Maux de tête	8	10	4	0	22
Rien	6	16	6	0	28

Source : enquête de terrain août 2018

L'analyse du tableau n°6 montre que sur les 119 femmes auxquelles nous avons soumis le questionnaire, seulement 28 femmes sont bien portantes et les 91 autres souffrent d'au moins une maladie non transmissible. Nous constatons que le nombre de personnes malades dépassent la population enquêtée, cela se justifie par le fait qu'il y a certaines femmes qui souffrent plus d'une maladie. Egalement, nous remarquons que le stress est une maladie commune à la majorité des femmes fonctionnaires, mais malheureusement, il n'est pas considéré comme une maladie professionnelle au Burkina Faso. Alors les dames de moins de 50 ans souffrent plus de maux de têtes et d'obésité tandis que celles de plus de 50 ans sont exposées aux maladies articulaires et à l'hypotension qui s'expliquent par le poids de l'âge et l'affaiblissement de l'organisme.

### 3-5. La contribution du Sport Pour Tous à la prévention ou au traitement des Maladies Non Transmissibles

La pratique régulière du sport pour tous est un moyen pour se préserver ou lutter contre les maladies liées à la sédentarité. A cet effet, l'ensemble des femmes fonctionnaires que nous avons interrogées, reconnaissent toute la satisfaction qu'elles ont après les séances du SPT. Le tableau suivant nous renseigne l'appréciation des enquêtées de l'effet des APS sur leur état de santé.

#### **Tableau N°7 : Appréciation de l'effet du SPT sur la santé**

Question : la pratique du SPT participe t- elle à l'amélioration de votre santé ?

SPT	Appréciation	
	Oui	Non
Amélioration de la santé	119	0

Source : enquête terrain août 2018

Toute la population enquêtée affirme que le SPT améliore leur état de santé. Ces résultats sont confirmés par l'entretien que nous avons eu avec les professionnels de santé. Pour eux, la promotion de l'activité physique sous toutes ses formes est une priorité de santé publique qui

visent notamment à prévenir et /ou à traiter les maladies chroniques non transmissibles et la perte d'autonomie.

**-L'appréciation du SPT dans la prévention des maladies non transmissibles**

Pour appréhender le rôle préventif de la pratique du SPT, les enquêtées bien portantes de l'échantillon affirment pratiquer le SPT afin de se prévenir des maladies chroniques.

Pour le directeur de la médecine du sport, il est démontré que la pratique régulière de l'activité physique et sportive contribue à la prévention de nombreuses maladies chroniques non transmissibles telles que les maladies cardiovasculaires, le cancer du sein et du côlon, les maladies ostéo-articulaires et dégénératives, l'obésité, le diabète, l'insuffisance rénale, l'ostéoporose, la constipation, la colopathie...

Aussi, il est démontré dans d'autres études qu'une femme qui pratique le SPT réduit approximativement 30% le risque de développer les pathologies coronariennes (Ashton et al). Enfin les femmes qui marchent 3 H par semaine ont 30 à 40 % moins de risques de développer les cardiovasculaires et le diabète (Blair et al en 1989).

**-L'appréciation du SPT dans le traitement des maladies non- transmissibles**

Afin d'appréhender l'appréciation des enquêtées sur le rôle curatif du SPT, nous nous sommes appuyés sur l'appréciation des enquêtées qui ont déclaré souffrir d'au moins une maladie non transmissible.

Sur les 91 femmes malades qui pratiquent le SPT comme moyen de traitement, elles affirment toutes que l'activité physique et sportive a permis d'améliorer leur état de santé soit un taux de 100%. A titre d'exemple, une des diabétiques que nous avons interrogées disait qu'elle prenait trois (03) comprimés par jour et depuis qu'elle pratique le Sport Pour Tous, elle prend désormais un (01) comprimé tous les trois jours. Ce résultat est confirmé par un spécialiste en médecine interne qui dit que la pratique de l'activité physique permet d'espacer les crises et la prise des médicaments dans le traitement des maladies non transmissibles. Car le SPT est un bon régulateur du taux de glycémie dans l'organisme. Il dit aussi que l'activité physique est un traitement à part entière de certaines affections chroniques invalidantes telles que l'insuffisance respiratoire chronique par la broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO) ; les maladies cardiovasculaires ischémiques ; les pathologies métaboliques comme le diabète de type 2 ; les maladies neurologiques (sclérose en plaques, hémiparésie, Alzheimer...); la dépression ; les maladies rhumatismales (maladies inflammatoires, arthrose...). Une étude réalisée par Cramer et al (1991) sur des femmes dépressives fait état d'une amélioration des scores de santé psychologique à la suite de 15 semaines d'activité physique de type aérobie.

Pour la vérification des hypothèses, **L'hypothèse générale** est intitulée : Le sport pour tous améliore la santé des femmes fonctionnaires dans la commune de Ouagadougou.

Du bilan de l'analyse et de l'interprétation des réponses données par les enquêtées et les personnes ressources, il ressort de façon unanime que la pratique du Sport Pour Tous

contribue à l'amélioration de la santé des femmes fonctionnaires dans la commune de Ouagadougou à travers l'entretien ou la prévention de la santé mais aussi par le traitement de certaines maladies non transmissibles. C'est pourquoi, nous Considérons que l'hypothèse principale de notre recherche est Confirmée.

**Les hypothèses secondaires :**

Pour la première hypothèse, du bilan de l'analyse et de l'interprétation des données recueillies auprès des enquêtées et des personnes ressources sur les motivations de la pratique des APS, 72.73% des femmes fonctionnaires disent pratiquer le SPT pour des raisons de santé physique. Cependant, 27.27 % des autres pratiquent pour le bien-être mental. Aussi à la fin d'une séance d'APS, elles sont toutes relaxées, vidées, soulagées, décompressées, défoulées et bien en formes. Il ressort également que 100% des femmes bien portantes de la population enquêtée affirment que la pratique des APS les a permis de se prévenir contre de nombreuses maladies chroniques non transmissibles telles que les maladies cardiovasculaires, le cancer du sein et du côlon, les maladies ostéo-articulaires et dégénératives, l'obésité, le diabète, l'insuffisance rénale, l'ostéoporose, la constipation, la colopathie. Enfin, 91.21% des malades de l'échantillon d'enquête témoignent que l'activité physique et sportive a permis de les soigner des maux tels que le stress, les émotions, l'obésité, les maladies musculaires et articulaires. Ainsi, tous ces résultats nous permettent donc d'affirmer que la pratique des APS améliore le bien-être physique et mental des participantes. Notre première hypothèse spécifique est donc vérifiée.

Pour la deuxième hypothèse secondaire, l'analyse des résultats du tableau N°4, nous permet d'affirmer que les femmes pratiquent pendant les séances de SPT de l'aérobic, de la marche, du vélo, de la natation, du volley-ball et du footing. Plus 80.66% des femmes fonctionnaires pratiquent ces APS au moins deux fois dans la semaine et parmi celles-ci, 97.48% les font pour une durée d'au moins 2H par semaine. Donc la majorité de nos enquêtées respectent les recommandations de l'OMS en terme de fréquence et de durée de la pratique des APS. Par conséquent, nous affirmons que les séances de SPT offrent une pratique adaptée et régulière des APS aux femmes fonctionnaires dans la commune de Ouagadougou. Nous pouvons donc dire que la deuxième hypothèse est également vérifiée.

Quant à la troisième hypothèse spécifique, Au regard des résultats du tableau n°2, plus de 80% des femmes fonctionnaires apprécient fortement les actions de communications, de formations et d'infrastructures dans la promotion du Sport Pour Tous. Cependant 61.35% des femmes trouvent que le SPT est mal organisé au BF. Bien que ce taux n'est pas à négliger, alors l'analyse des résultats de l'ensemble des actions montrent la satisfaction des pratiquantes et des personnes ressources quant à la stratégie de promotion du SPT au regard de la modestie des moyens financiers et des urgences du moment. Nous pouvons dire que la pratique massive des femmes fonctionnaires aux Activités Physiques et Sportives est donc tributaire de la stratégie de promotion mise en œuvre par le SPT. Enfin la troisième hypothèse spécifique est aussi vérifiée.

#### **4- CONCLUSION ET RECOMMANDATIONS**

Au terme de notre étude sur le thème « analyse de la contribution du SPT à la santé des femmes fonctionnaires dans la commune de Ouagadougou, au BF en 2018 », notre objectif général était de comprendre et d'analyser le mécanisme de contribution du sport pour tous à la santé des femmes fonctionnaires dans la commune de Ouagadougou. A la suite d'un constat de terrain et des informations obtenues par l'entremise de la recension des écrits, nous avons émis les hypothèses suivantes :

Pour l'hypothèse principale, le sport pour tous améliore la santé des femmes fonctionnaires dans la commune de Ouagadougou.

Quant aux hypothèses secondaires, elles postulent comme suite :

- 1- La pratique des activités physiques et sportives améliore le bien-être physique et mental des bénéficiaires ;
- 2- Le Sport pour Tous contribue à une pratique adaptée des APS chez les femmes ;
- 3- L'adhésion des femmes à la pratique des APS dans la commune de Ouagadougou est tributaire à la stratégie mise en œuvre par le Sport pour Tous.

Pour les besoins de notre enquête, nous avons utilisé un questionnaire, un guide d'entretien et l'exploitation documentaire. Ainsi les résultats de la recherche ont confirmé nos hypothèses émises au départ. Aussi l'étude nous a-t-elle également permis d'appréhender la perception des femmes quant à leur adhésion au SPT. Par ailleurs, l'engouement des femmes fonctionnaires à la pratique sportive est généralement lié à leur état de santé physique et mentale. Aussi, il ressort que les maladies dont souffrent les femmes sont certes diverses, mais sont le plus souvent liées aux maladies non transmissibles chroniques. Nous avons entre autre les maladies cardio-vasculaire, l'obésité, le diabète, le stress...

C'est pourquoi des actions de promotion ont été entreprises telles que les communications sur les bienfaits du sport, la formation des animateurs de sports pour tous, et la construction ou la réhabilitation d'infrastructures par la direction afin d'encourager la pratique des APS au sein des administrations publique, privée... pour venir à bout du phénomène. Ces différentes actions ont suscité une adhésion des femmes à la pratique du SPT. Afin de renforcer cet engouement des femmes fonctionnaires à la pratique des APS, voire l'étendre à tous les burkinabè, des suggestions sont faites et adresser à qui de droit, nous avons entre autre :

- La création d'un service de suivi-évaluation à la DST pour suivre et recadrer certaines actions sur le terrain ;
- L'introduction de l'animation du SPT dans les universités, les instituts et les écoles professionnelles du Burkina Faso ;
- L'accélération du processus de mise en place des structures d'organisation du sport pour tous ;

# Review University Without Borders for the Open Society (RUFSSO)

ISSN: 2313-285X Volume :23, Issue : 23, February 2021

Content available at [www.rufso.org](http://www.rufso.org)

- La continuité de la formation des acteurs d'encadrement du sport pour tous, surtout les animatrices ;
- Le renforcement des capacités infrastructurelles par la création de centres de sports et de loisirs de proximité.
- La subvention des kits d'animation serait la bienvenue quant à la vulgarisation du SPT dans les quartiers et les lieux de culte.
- L'institution d'une journée nationale de pratique des APS permettrait de mener avec plus d'efficacité la sensibilisation sur les bienfaits du sport à travers des conférences débats

Notre étude s'est limitée à la commune de Ouagadougou et seulement aux femmes fonctionnaires. Nous souhaiterions mener cette étude sur plusieurs régions et surtout prendre en compte toutes les femmes du secteur public comme du privé, mais compte tenu des moyens financiers et matériels et du temps insuffisant, nous nous sommes limités aux femmes du secteur public à Ouagadougou. Nous espérons que d'autres investigations puissent être menées dans ce sens sur d'autres villes et à l'intention de toutes les femmes du Burkina Faso.

## 5- BIBLIOGRAPHIE

- AARON DJ et al : *Epidémiologie de l'activité physique de l'adolescent et de l'adulte*, Masson, Paris, 2005, 106 pages
- BRECHAT P-H et al : *Activités Physiques et Sportives et Santé Publique*, Ors Tom, Paris, 2008, 325 Pages
- BROHM J.M. et al. *Le football une peste émotionnelle, la barbarie des stades*, verdier Paris 2006, 390 pages
- BLAIR SN et al.: *Physical activity, physical fitness, and all-cause mortality in women: do women need to be active* *J Am Coll Nutr*, Canada, 1993, 371 pages
- BURKINA FASO : Décret n° 2007-590/PRES/PM/MSL/MEF portant *adoption du document de politique nationale de sport* du 25 Septembre 2007, 15 Pages.
- CIO : *Charte olympique*, Lausanne, 2007, 96 pages.
- COMPAORE Silvain : « *Identification de stratégies pour une pratique régulière du sport pour tous dans le milieu des travailleurs du secteur publique de la ville de Ouagadougou.* » INJEPS 2011, 75 pages ;
- DA COSTA D et al : *Self-reported leisure-time physical activity during pregnancy and relationship to psychological well-being.* *J Psychosom Obstet Gynaecol*, New York, 2003, 119 Pages
- DACEY M et al : *Factors in women's maintenance of vigorous or moderate physical activity.* *Women in Sport & Physical Activity Journal*, Canada, 2003, 111 pages
- DUNN AL, et al: *Physical activity dose-response effects on outcomes of depression and anxiety.* *Med Sci Sports Exerc* New York, 2001, 597 Pages;

## Review University Without Borders for the Open Society (RUFSSO)

ISSN: 2313-285X Volume :23, Issue : 23, February 2021

Content available at [www.rufso.org](http://www.rufso.org)

- DURSTINE JL, et al: *Effects of exercise training on plasma lipids and lipoproteins*. *Exec Sport Sci Rev*, New York, 1994, 521 Pages;
- EATON CB, et coll. *Physical activity, physical fitness, and coronary heart disease risk factors*. *Med Sci Sports Exerc*, Canada, 1995, 400 Pages ;
- INSD, *Recensement général de la population et de l'habitation du BurkinaFaso* (RGPH 2012) – Résultats Définitifs, juillet 2012,
- Marie-José MANIDI et Irène DAFFLON-ARVANITOU (2000) : *Activité Physique et Santé*, Masson, Paris, 2000, 229 Pages
- MINISTERE de la jeunesse des sports et de la vie associative, *Activité physique, contextes et effets sur la santé*, Inserm, Paris, 2008, 826 Pages
- MINISTERE de la Jeunesse des Sports et de la vie Associative, *Sport et activité physique* (Eurobomètre, spécial 334) Paris, 2010, 25 Pages ;
- MINISTERE de la Santé. , *Rapport de l'enquête nationale sur la prévalence des principaux facteurs de risques communs aux maladies non transmissibles au BF*, Ouaga, 2013, 104 Pages
- TARO Simon : *La désaffectation des fonctionnaires pour la pratique du sport de masse au BF*, 1993 ; 24 pages ;
- TRAORE Zoumana: « *La pratique du sport de masse au Burkina Faso* » INJEPS, 1987.
- ZONGO Charles : *Histoire du sport au Burkina Faso*, Sankofa et Gurli, Ouagadougou, 2015, 421 Pages.