

Le danger de ces régimes est de nous couper de notre corps et de ses besoins. Manger quand nous avons faim et nous arrêter quand nous arrivons à satiété, prendre le temps de nous demander de quoi nous avons vraiment envie est la clé de beaucoup de choses. Bien sûr, tout n'est pas si simple : nous n'avons pas toujours le temps, la possibilité et le budget nécessaires pour bien manger. Nous ne mangeons pas que pour nous nourrir, mais aussi pour nous reconforter, pour nous consoler et, plus largement, pour rétablir notre équilibre émotionnel.

Il peut aussi être bon de se souvenir que notre corps évolue tout au long de notre vie, que nous aurons toujours quelques kilos en plus ou en moins selon notre âge, notre état, notre situation, et que c'est très bien comme ça.

Si, malgré tout cela, pour une raison ou pour une autre, nous souhaitons perdre du poids – être en meilleure santé, se sentir mieux dans son corps, guérir plus facilement d'une maladie... –, nous pouvons garder en tête quelques principes :

- Il est aussi absurde de vouloir descendre en dessous de son poids «de forme» que de vouloir faire descendre sa température corporelle en dessous de 37,2 °C. Le poids «de forme» est une notion qu'on utilise en sport pour désigner celui où on se sent le mieux pour effectuer des efforts physiques : il nous permet de vivre normalement, sans nous priver.
- Perdre du poids, ce n'est pas prouver au reste du monde qu'on contrôle tout et qu'on a de la volonté. C'est un moyen comme un autre d'éventuellement se sentir mieux dans son corps. Le principe n'est pas de passer son temps à avoir faim (et de résister en serrant les dents), mais d'être en permanence à satiété grâce à des aliments sains, tout en pratiquant une activité sportive. Le principe n'est pas non plus de ne «jamais craquer» : dans la mesure du possible, il vaut mieux savourer ce qu'on mange au moment où on le mange et faire confiance à son corps pour se réguler ensuite.
- Comme dans tout ce que nous accomplissons, il est plus productif (et plus agréable) de se féliciter des progrès accomplis que des efforts qui restent à faire.
- Enfin, si nous sentons que notre rapport à l'alimentation nous échappe, nous rend malheureuse ou semble relever de choses inconscientes



que nous ne maîtrisons pas, en parler à quelqu'un-e peut nous aider – un-e ami-e, un-e amoureux-se, un-e professionnel-le qui pourra nous apporter une aide médicale ou psychologique (voir p. 300).

3. BOUGER, FAIRE DE L'EXERCICE

C'est beaucoup plus facile de rester zen si je fais deux ou trois fois du sport par semaine. Je peux encaisser les chocs, je suis vraiment plus résistante.

Lou, 32 ans

Après avoir quitté le père de mes deux enfants, j'ai pris des cours de danse et je me suis inscrite à la salle de sport. Ça défoule, ça détend, ça met au défi, ça m'a permis d'affronter les moments de déprime. Ça me fait me sentir vivante. Ça me redonne de l'estime pour moi, me permet d'être à l'aise dans mon corps, chose que j'ai



longtemps reniée. Ça crée des liens entre moi et moi! C'est un moment privilégié avec ma musique et mes podcasts. J'y travaille l'acceptation de mes faiblesses, je me sens progresser, ça me rend fière.

Maud, 33 ans

Le sport et moi, c'est une longue histoire d'amour. J'ai commencé les arts martiaux à l'âge de 6 ans car mes proches trouvaient que j'étais une enfant trop calme. Aujourd'hui, ma pratique du sport m'apporte justement un calme et une maîtrise de moi-même. Les arts martiaux me rendent forte et confiante. En tant que femme, le karaté et le judo me donnent des possibilités de me défendre. Enfin, lors de mes entraînements, je fais du sport pour transmettre, inculquer des valeurs et l'amour de leur corps aux plus jeunes.

Doriane, 26 ans

Notre mode de vie extrêmement sédentaire, le développement des trajets en voiture, la mécani-

sation des tâches les plus simples comme monter les escaliers et nos loisirs de moins en moins sportifs réduisent notre activité physique. Pourtant, bouger de quelque manière que ce soit réduit l'incidence des maladies cardio-vasculaires, de l'hypertension, de certains cancers, de maladies musculo-squelettiques. L'activité physique réduit aussi énormément le stress et les troubles du sommeil. Enfin, elle nous permet de relever des défis et nous donne une meilleure connaissance de notre corps, utile par exemple lorsqu'il faut nous défendre physiquement contre des agressions (voir p. 357).

Malheureusement, de nombreux freins culturels et sociaux nous coupent de la pratique sportive dès le plus jeune âge. Parmi nous, les femmes pauvres, précaires ou exploitées disposent de moins de temps libre et ne peuvent pas toujours payer un cours de gym ou un abonnement à une salle de sport. Les tâches supplémentaires effectuées à la

CHAPITRE 4

maison, la difficulté de faire garder les enfants, les exigences des compagnons éventuels compliquent aussi l'accès à l'exercice physique. On peut croire que certaines tâches ménagères, permettent de rester en forme – elles n'ont pourtant rien à voir avec la notion de dépassement physique ou d'épanouissement.

La pratique d'un exercice régulier est la première chose que les femmes abandonnent dès qu'elles ont un surcroît de travail.

Quelques conseils et quelques idées

L'important dans toute activité physique est de trouver son propre rythme. Il vaut mieux éviter de se brutaliser : si on est fatiguée ou raide, on peut se déchirer un ligament ou s'abîmer définitivement un muscle. Penser à boire régulièrement pendant l'effort et à manger correctement, plutôt après les séances (l'estomac requiert un grand afflux de sang pour digérer). Les courbatures du lendemain ne doivent pas nous décourager : en s'entraînant régulièrement, on y est de moins en moins sujette. Un bain chaud, une bouillotte, un massage local qui dilatent les vaisseaux sanguins, ou des poches de glace et des douches froides accéléreront leur disparition tout en nous aidant à nous relaxer. Il n'est jamais trop tard pour faire de l'exercice physique, mais si on n'a pas fait de sport depuis longtemps, il faut s'y remettre doucement car on a besoin de plus de temps pour récupérer sa forme. Mais on peut développer à tout âge sa force, son endurance et sa coordination : les championnes de marathon vivent leurs meilleures années entre 35 et 45 ans.

Différents éléments entrent en compte dans le choix d'un sport : goût de l'effort collectif, compétition, amélioration de sa condition physique, appétence pour des sports « artistiques »... Certains sports sont plus accessibles que d'autres, comme la marche, la course, la natation ou le yoga, pour lesquels beaucoup de vidéos sont accessibles sur Internet.

— **La randonnée** : cette épreuve d'endurance pour le corps et le cœur fait travailler les muscles ainsi que les systèmes respiratoire et cardio-vasculaire, et diminue l'excès de cholestérol, le surpoids et l'hypertension. On peut aussi

marcher en milieu urbain, en évitant les pics de particules fines.

- **La course** : on peut commencer par de la marche, puis courir en augmentant petit à petit la vitesse et le parcours. Alternier la marche et la course, la petite foulée et le sprint. Cette allure active bien la circulation sanguine. L'important est de ne pas se fixer des objectifs trop hauts afin de ne pas se décourager et d'avoir une pratique régulière.
- **Le foot** : en tant que sport collectif, il permet de s'appréhender dans un groupe, de communiquer, de décupler sa motivation, d'élaborer des stratégies. D'un point de vue physique, c'est un sport complet, qui mobilise tous les muscles, surtout dans les jambes, et permet de travailler l'endurance, la vitesse et la détente. De plus en plus d'équipes de femmes (ou mixtes) se créent mais, parfois encore, il reste difficile d'en trouver.
- **Le vélo** : cet exercice muscle surtout les jambes.
- **La natation** : excellent pour le corps tout entier, particulièrement le dos.
- **Les arts martiaux et les sports de combat** : ils assouplissent le corps, tonifient et (re) donnent confiance en soi.
- **Le yoga** : il développe les muscles à tout âge et aide à mieux les contrôler. Il améliore la souplesse, l'agilité et lutte contre le stress ; c'est un excellent entraînement pour l'accouchement.
- **La danse** : elle renforce et étire les muscles, améliore la coordination et l'équilibre.
- **Le fitness** : il améliore l'endurance cardio-vasculaire, l'équilibre et la coordination. Il permet aussi de se détendre et de réduire les tensions.

Ressources



Référentiel auto-santé des femmes, brochure éditée par Femmes et Santé, Fédération des centres pluralistes de Planning familial, Le Monde selon les femmes, 2017

Lazali Karima, *Le Trauma colonial. Une enquête sur les effets psychiques et politiques contemporains de l'oppression coloniale en Algérie*, La Découverte, 2018

II

NOS CORPS FACE À L'INSTITUTION MÉDICALE

Lors de mes séjours à l'hôpital, le personnel a toujours été très généreux, même si je m'exprimais mal en français. C'était magnifique pour moi.

Karima, 45 ans

Je suis allée voir un cardiologue car j'avais des palpitations. Il ne m'explique pas ce qu'il va faire, écoute mon cœur, se rassoit : « Il faudra revenir, vous avez un souffle au cœur. » Voilà. Avant, il m'a dit : « Vous, votre gros problème, c'est que vous avez 10-12 kilos en trop. » Était-ce vraiment lié ? Pourquoi se permettait-il cette remarque ? En plus, j'étais enceinte : il ne m'a rien expliqué, rien demandé. Je suis allée sur Internet et j'ai stressé.

Sihem, 30 ans

J'ai subi une opération de l'utérus après laquelle on ressent comme des méga courbatures et des piques dans l'abdomen ou le diaphragme à cause de l'air avec lequel on gonfle le ventre. C'est très perturbant car tu te fais opérer de l'utérus et tu as mal ailleurs. Heureusement, j'avais une amie qui avait eu cette opération et m'en avait parlé, sinon personne ne m'avait expliqué ! C'est seulement le lendemain matin que j'ai eu un échange de plus de cinq minutes avec quelqu'un qui m'a expliqué et demandé si j'avais des questions. Je me souviens l'avoir remerciée parce que c'est la seule personne qui m'avait parlé normalement. Quand j'y pense, c'est un niveau d'exigence assez faible.

Solène, 31 ans

Ils avaient oublié des morceaux de placenta dans mon ventre, j'ai fait une hémorragie de la délivrance... Comme je perdais des caillots de sang, ils venaient appuyer sur mon ventre pour éjecter ces caillots, toutes les heures. J'ai accouché à 20 h 30, et dès 21 heures puis toutes les heures jusqu'à 4 heures du matin, il y a quelqu'un qui venait m'appuyer sur le ventre. Puis une sage-femme a mis son bras dans mon vagin sans anesthésie, et franchement, l'accouchement, ça fait mal, mais c'est une partie de plaisir à côté de ça.

Shaina, 34 ans

Parce qu'on est femmes et noires, on nous laisse dans un coin de la maternité ! Parce qu'on fait beaucoup d'en-

fants, ils pensent qu'on sait tout faire. Nous aussi, on a besoin d'accompagnement et de soin. Un gynécologue qui me dit : « C'est votre quatrième enfant, vous allez vous arrêter quand ? » Des remarques comme ça, on en a souvent en tant que femme noire. On est tout le temps jugées.

Halima, 35 ans

« Nous pouvons dire que, dans notre groupe, nous éprouvons toutes envers les médecins et la médecine en général une profonde méfiance, que partagent certainement un grand nombre de femmes », écrivaient les autrices du livre en 1977. Les choses n'ont, hélas, pas beaucoup changé.

« Le système de santé est un élément stratégique de l'émancipation des femmes. Il est le gardien des techniques de reproduction, de contraception, d'avortement et des moyens pour un accouchement sans risque. Il est porteur d'une promesse : celle pour les femmes d'être libérées de centaines de peurs et de maux inexprimés qui les ont handicapées à travers l'histoire. Quand nous réclamons le droit de disposer de nos propres corps, c'est avant tout au système médical que nous nous adressons. [...] La science médicale a été l'une des sources d'idéologie sexiste les plus puissantes dans notre culture », résumant les militantes Barbara Ehrenreich et Deirdre English dans *Fragiles ou contagieuses. Le pouvoir médical et le corps des femmes* (Cambourakis, 2016).

Nous n'oublions pas que notre système médical est l'un des plus solidaires au monde, proposant des soins gratuits et de qualité, relativement rapides d'accès, où les urgences sont ouvertes à tout-es, où il n'est pas difficile de pratiquer des échographies, des scanners, des examens coûteux, des avortements. C'est aussi un système qui s'améliore, comme en témoigne par exemple la division par deux du nombre de femmes mortes d'un cancer de l'utérus entre 1977 et 2015, notamment grâce au frottis de dépistage.

Pour autant, nous ne sommes pas égales face à ce système de santé : habitantes des déserts médicaux grandissants, femmes trop précaires pour payer le