

La pratique physique, un moyen de circonscrire les effets délétères du confinement en milieu carcéral : impact d'un programme d'activités physiques sur la santé perçue et le bien-être psychologique de détenus

Physical practice as a means to limit the noxious effects of prison confinement: impact of a physical program on prisoners' perceived health and psychological well-being

Charlotte Verdot*, Stéphane Champely**, Marc Clément***,
& Raphaël Massarelli****

*Université Claude Bernard Lyon 1 (UCBL), Centre de Recherche et d'Innovation sur le Sport (CRIS, EA 647), Bât. R. Dubois, 69622 Villeurbanne Cedex,

charlotte.verdot@univ-lyon1.fr

**UCBL, CRIS, stephane.champely@univ-lyon1.fr

***UCBL, CRIS, marc.clement@univ-lyon1.fr

****UCBL, CRIS, raphael.massarelli@univ-lyon1.fr

Résumé

La prison représente un contexte aversif, constitué de multiples stressseurs et contraintes. Cette situation, imprévisible et incontrôlable pour les détenus, combinée à des conditions de détention souvent pénibles, génère des difficultés sanitaires pesantes et une détresse certaine chez ses occupants. Compte tenu des bienfaits sanitaires conférés aux Activités Physiques et Sportives (APS), il est alors légitime d'envisager leurs possibles apports en détention, dans une perspective de promotion de la santé, bien que peu de travaux ne soient encore disponibles pour en attester. La présente étude rend compte des bénéfices sanitaires de ces activités en prison et confirme les bienfaits d'une pratique physique saine et raisonnée sur la santé perçue et le bien-être psychologique de détenus particulièrement nécessiteux, les délinquants sexuels.

Abstract

To be in prison consists in enduring the enticements of multiple stressors and constraints leading to an unpredictable and often uncontrollable situation. This generates serious health troubles and distress in the population living in prison. Physical Exercise (PE) is well acquainted for its benefits in terms of health and as such it seems reasonable to suggest its contribution in ameliorating life conditions among detainees, although the literature on the subject is quite scanty. The present report shows that moderate PE may contribute actively in ameliorating the health status. Notably perceived stress and other psychological factors are significantly improved in a small and particular population of detainees, sex offenders.

Mots-clés : Activités Physiques et Sportives ; prison ; stress ; santé ; bien-être

Key-words : Physical exercise ; prison ; stress ; health ; well-being