

## Cours n°6 : Le corps naturel, que l'on modèle.

« Mais il est possible de l'appivoiser, de soigner son apparence, voire de le modeler, de le discipliner, de l'améliorer, et même à présent de « l'augmenter ». Certains font donc acte de volonté et choisissent de l'entretenir, de le développer par le sport, de le modifier par la chirurgie esthétique ou par les technologies médicales les plus modernes. »

**Document n°1 :** Édouard Felsenheld, « Souffrir pour être beau ? », *Pallas* [En ligne], 88 | 2012, mis en ligne le 08 juin 2015, consulté le 22 janvier 2018. URL : <http://journals.openedition.org/pallas/2425> ; DOI : 10.4000/pallas.2425

Le régime prôné par Galien s'inscrit bel et bien dans la continuité de l'idéal hippocratique de la juste mesure : une bonne hygiène sportive et nutritive repose sur la modération quantitative et qualitative, mais aussi sur la prise en compte des cas particuliers, qui dépend de la nature des individus et des circonstances.

Le discours galénique vaut en théorie pour tous les sujets sans distinction d'âge ni de sexe, bien qu'il prenne essentiellement en compte l'hygiène masculine. Mais, comme Hippocrate, Galien ne peut ignorer le cas des femmes esclaves, ni celui des femmes libres, « dont le régime au foyer n'est pas fait de violents labeurs » (οἴκοι... οὐτ' ἐν ἰσχυροῖς πόνοις διατιπόμενον), mais qui pour autant « ne mènent pas une vie totalement oisive » (μη πάνυ τι βίον ἀργον ἐζηκῆσαις). La gent féminine nécessite un traitement particulier, dont les exercices physiques ne sont pas exclus : Galien prend essentiellement en compte les difficultés liées à la maternité en recommandant des exercices modérés favorisant la grossesse et garantissant la bonne qualité du lait. En revanche, il affiche un certain

mépris à l'égard des préoccupations esthétiques des femmes, bien qu'il se voie contraint d'y répondre pour satisfaire à la commande des princesses, et parfois des princes. Il estime en outre que les nouveau-nés doivent eux aussi exécuter des exercices modérés, faits de mouvements, de massages ou de bains ; c'est pourquoi il condamne la brutalité de certains peuples barbares qui, pour fortifier les bébés, les plongent dans des rivières glacées. De même, l'hygiène des vieillards se doit de respecter un impératif de pondération, voire de douceur, adaptée à chaque partie du corps.

Chez le reste des hommes, le choix du sport dépend des dispositions particulières de chacun et, pour un même individu, varie selon les saisons. L'essentiel est de limiter la sécrétion de bile jaune et d'éviter les problèmes de coction, qui causent les douleurs les plus vives. L'importance des massages préparatoires et apothérapeutiques est fortement soulignée. Galien rappelle d'ailleurs que la friction constitue en elle-même un exercice physique, qui, dans certains cas difficiles comme celui des enfants épileptiques, peut suffire à lui seul. Idéalement, un bel entraînement comporte une préparation physique et prévoit, au milieu et à l'issue de l'effort, des exercices apothérapeutiques : l'objectif est d'éviter les problèmes d'évacuation et de fatigue, qui peuvent occasionner des douleurs importantes. Si ces préceptes sont respectés, le corps des sportifs affichera, en même temps qu'une excellente santé, une beauté éclatante, rehaussée par la rougeur modérée des exercices et par l'éclat des huiles de massage.

L'impératif qui consiste à dire qu'il faut souffrir pour être beau n'est donc valable que si l'on définit l'effort physique comme une souffrance. Or Galien s'évertue précisément à limiter la place de la douleur dans la pratique du sport. Pour ce faire, il prend ses distances par rapport au modèle des colosses légendaires et il condamne les excès du régime athlétique, qui débouchent sur une laideur paralytique, plus effrayante encore que la douleur perpétuelle des carrières sportives, à laquelle, semble-t-il, on s'accoutume.

Fils d'un riche architecte de Pergame d'origine grecque, Claude Galien étudie d'abord le grec, la rhétorique et la philosophie dans sa ville natale. À 17 ans, il entreprend des études de médecine, qu'il poursuit ensuite à Smyrne, à Corinthe et à Alexandrie, voyageant tout autour du bassin méditerranéen pour côtoyer les médecins les plus réputés de l'époque. De retour à Pergame à 26 ans, il devient médecin de l'école des gladiateurs et peut ainsi perfectionner ses connaissances en anatomie et en traumatologie. En 162, il s'établit à Rome, où il va se forger une solide réputation tant par ses capacités à faire un bon diagnostic médical, fondé sur l'observation clinique du patient, que pour la qualité de son enseignement, qu'il illustre de nombreuses dissections d'animaux (chèvres, singes, chiens, porcs). Cependant, cassant et orgueilleux, il s'attire la jalousie de ses confrères et quitte la ville en 166, à l'occasion d'une épidémie de peste. Il y revient deux ans plus tard, rappelé par l'empereur Marc Aurèle, pour devenir son médecin personnel et celui de ses fils. [Encyclopédie Larousse]

À l'inverse, il appelle de ses vœux une hygiène idéalement indolore, qui garantit la santé et la beauté de ses adeptes. Le sport pourrait même devenir un plaisir dès lors qu'on en fait une activité non seulement conforme à la nature, mais aussi ludique. La chasse et les jeux de ballon seraient, paraît-il, capables de remplir cette double mission ; mais encore faut-il, dans un cas, être riche et, dans l'autre, ne pas être sot, ce qui n'est plus garanti quand on vit dans les villes et qu'on veut faire le beau.

**Document n°2 :** Delphine Chayet, « Quand le sport dope le mental », *Le Figaro.fr* [En ligne], 26 octobre 2012, consulté le 22 janvier 2018. URL : <http://sante.lefigaro.fr/actualite/2012/10/26/19361-quand-sport-dope-mental>

### **Une activité physique régulière réduit le stress, l'anxiété ou la dépression.**

Grâce au sport, ils ont surmonté un deuil, une blessure physique ou un chagrin d'amour, et en ont fait une force. Avant de devenir un joueur international de rugby, Christophe Dominici était un jeune homme plein de colère et de culpabilité, brisé par la mort de sa grande sœur. Il raconte aujourd'hui avoir trouvé un refuge dans son club.

Philippe Croizon, amputé des bras et des jambes après un accident, a puisé le courage de vivre dans un projet fou: traverser la Manche à la nage. Devenu hémiparétique après un accident de voiture à l'âge de 6 ans, Benoît Pinton a, lui, regagné ses capacités physiques et intellectuelles au prix d'un effort permanent. En 2011, il a participé parmi les valides au triathlon le plus difficile du monde.

Tous les trois témoignent de ce que le sport est un moyen de se reconstruire. «Ce qui est vrai pour les sportifs de haut niveau l'est pour tout un chacun», précise le Dr Philippe Bouhours, psychiatre. Si les bénéfices du sport sur la santé physique sont aujourd'hui scientifiquement bien établis, son impact sur la santé mentale a été moins étudié.

### **Rôle protecteur**

Les recherches menées montrent qu'une activité physique régulière est efficace pour lutter contre le stress, l'anxiété, la dépression et même les addictions. Selon une étude française publiée dans la revue PLoS One, l'anxiété généralisée affecte 6 % des sportifs de haut niveau, contre 14 % de la population française.

« L'activité physique joue un rôle préventif, en limitant le risque de survenue de la maladie mentale, souligne le Dr Pierre Lavaud, psychiatre à l'hôpital du Kremlin-Bicêtre. Mais elle améliore aussi les symptômes après l'apparition de la pathologie et réduit le risque de rechute. » En favorisant la vascularisation du cerveau, le sport accentue en outre le développement cérébral de l'enfant et réduit le déclin cognitif à partir d'un certain âge.

Toutes les disciplines entraînant une dépense d'énergie jouent ce rôle protecteur, notamment l'endurance - course, nage, marche rapide. Le gain thérapeutique est optimal en cas de pratique d'une activité d'intensité modérée, trente minutes par jour, cinq fois par semaine.

### **Neurotransmetteurs et adrénaline**

L'explication est en partie physiologique. Le sport augmenterait l'activité de neurotransmetteurs dans des zones cérébrales contrôlant les émotions et impliquées dans la survenue des maladies mentales. « Lorsqu'on entraîne son corps, on stimule son cerveau : on en a aujourd'hui la preuve grâce à la neuro-imagerie », souligne le psychiatre Boris Cyrulnik.

Selon le Dr Stéphane Cascua, médecin du sport, l'adrénaline explique aussi ce phénomène : « Le sport et le stress entraînent tous les deux la sécrétion de cette hormone. Quand on fait du sport, on s'entraîne au stress. Or plus on est résistant au stress, moins on risque de basculer dans la dépression.» On sait aussi que les sportifs ont une réduction de ces hormones au repos et une fréquence cardiaque ralentie.

Ainsi les sportifs sont-ils mieux préparés à affronter les moments difficiles de l'existence. « Le sport apprend à endurer sa souffrance pour atteindre un but, à apprivoiser l'échec et à maîtriser ses émotions négatives. C'est un entraînement irremplaçable, témoigne un ancien handballeur de haut niveau. Cela m'a beaucoup servi après mon accident de moto. »

### **Confiance en soi**

En procurant un sentiment d'accomplissement et de maîtrise, le sport renforce la confiance en soi. Triathlète de haut niveau, Carl Blasco a connu une enfance douloureusement marquée par l'échec scolaire. Le sport lui a permis de se voir autrement. Auteur d'un essai de légende dans un match contre les All Blacks, lors de la Coupe du monde de 1999, Christophe Dominici, 1,72 m et 80 kg,

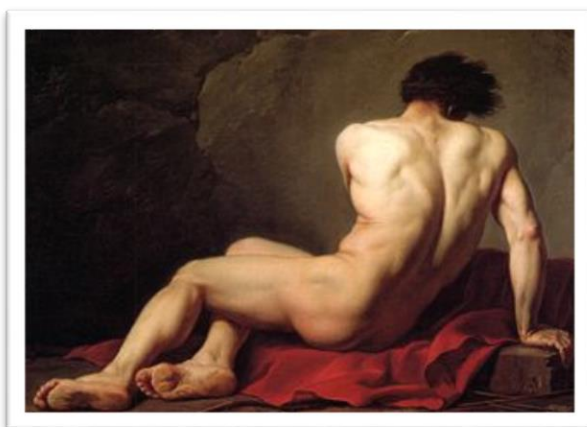
s'est quant à lui prouvé « qu'un petit, pas très costaud et plein de défauts peut arriver à faire des choses bien ».

Selon une expertise collective de l'Inserm publiée en 2008, de nombreux travaux assurent que la pratique régulière d'une activité physique - 30 minutes d'activité modérée (marche rapide, gymnastique) cinq jours par semaine ou 20 minutes d'exercice de forte intensité (course, natation...) trois fois par semaine - augmente le niveau d'estime de soi.

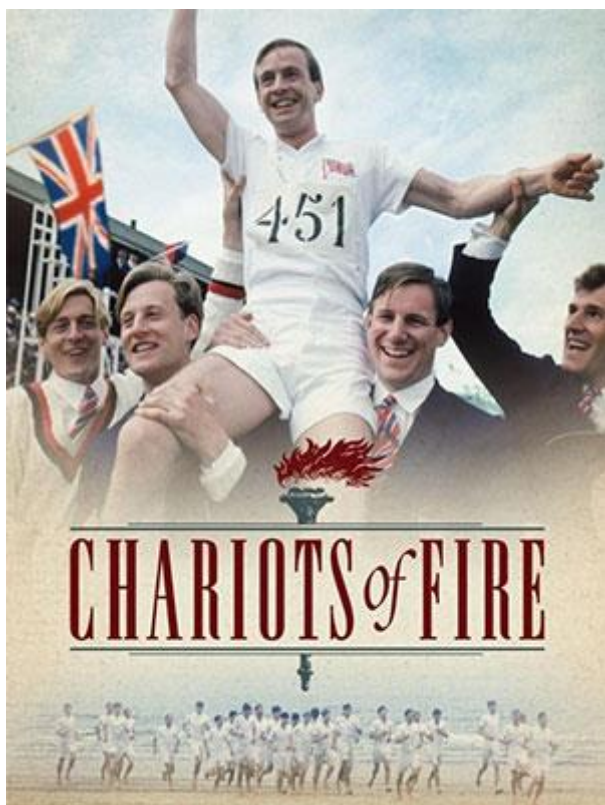
« Elle réduit l'anxiété de la population générale adulte, peut-on lire dans ce document. Elle diminue le niveau de dépression de populations très diverses et devrait être proposée dans toute prise en charge de la dépression. » La présence d'un coach ou d'une équipe renforce les effets bénéfiques de l'activité physique.

Comme l'a souligné Boris Cyrulnik, lors d'un colloque sur la résilience par le sport organisé par Eurosport, « relier les cinq continents à la nage, faire gagner l'équipe de France ou simplement participer à un marathon sont des projets d'existence qui relancent l'élan vital ».

**Document n°3 :** Jacques Louis David, *Académie d'homme, dit Patrocle*, 1778. Cherbourg, Musée Thomas-Henry.



**Document n°4 :** Hugh Hudson, *Les Chariots de feu*, 1981.



Film de Hugh Hudson (*Chariots of fire*, GB, 1981).

1919 : Harold Abrahams, fils d'usuriers juifs, s'installe à Cambridge et s'intègre en démontrant son aptitude à la course à pied. L'Écossais Eric Liddell est, lui aussi, un coureur émérite. Fils de missionnaire, il voit dans le sport un instrument de promotion de sa foi. La réputation sportive des deux hommes s'amplifie, ils se préparent pour les JO de 1924, à Paris.

Le film joue en virtuose avec l'air du temps, rappelant la rivalité sportive qui opposait à l'époque Steve Ovett et Sebastian Coe, respectivement enfant terrible et gosse de riche de l'athlétisme anglais. Il offre au public l'esthétique très années 80 du cinéma publicitaire, la rengaine électronique de Vangelis rythmant les foulées des coureurs, souvent filmés au ralenti. L'astuce est aussi dans le message : *Les Chariots de feu* entretient des rapports ambigus avec les valeurs traditionnelles de la société anglaise, s'élevant contre un rigorisme absurde, mais glorifiant l'effort individuel et décrivant une communauté prompte à accepter ceux qui le méritent. Qui dit roublardise dit aussi efficacité. Difficile de ne pas être séduit par l'aventure humaine que le film offre, ou par les grands sentiments qu'il agite. On se fait avoir, mais avec quel plaisir !

Source : *Télérama*, 2008. <http://www.telerama.fr/cinema/films/les-chariots-de-feu,4592.php>

## ANNEXES

**Document 5 :** Johann Winckelmann, *Réflexions sur l'imitation des artistes grecs en sculpture et en peinture*, 1755.

La forme humaine, la plus belle et la mieux proportionnée que l'on puisse trouver chez les peuples modernes, ne ressemblerait peut-être pas davantage aux plus beaux corps de l'ancienne Grèce, qu'Iphiclès ne ressemblait à son frère Hercule. La température d'une atmosphère douce, pure et sereine, avait sans doute une grande influence sur la constitution physique des Grecs ; et les exercices mâles auxquels ils étaient accoutumés dans leur jeunesse, achevaient de leur donner une forme noble et élégante.

Prenons un jeune Spartiate, descendu d'une race de héros, dont les mouvements, pendant son enfance, n'ont jamais été contraints par ces misérables entraves dont nous gênons et opprimons aujourd'hui la nature dans ses premiers développements;

qui, dès l'âge de sept ans, s'est habitué à coucher sur la terre, qui s'est de bonne heure endurci aux travaux et à la fatigue, et dont les amusements même, tels que la lutte, la nage, etc. ont contribué à fortifier son corps, à donner de la souplesse et de l'énergie à tous ses membres; prenons, dis-je cette figure mâle et vigoureuse ; plaçons-la en idée à côté d'un jeune Sybarite de nos jours, et jugeons lequel de ces deux modèles un habile artiste choisirait, s'il avait à représenter un Thésée, un Achille, ou même un Bacchus. Le premier, pour nous servir de l'expression d'un peintre grec (Euphranor), serait un Thésée, nourri de chair, et l'autre un Thésée nourri de roses.

Les jeux de la Grèce étaient un objet perpétuel d'émulation ; qui excitait les jeunes gens à cultiver les exercices du corps ; les lois obligeaient ceux qui prétendaient disputer le prix à ces jeux solennels, à s'y préparer pendant l'espace de dix mois, et cela à Elis même, où se célébraient ces jeux. Les principaux prix n'étaient pas toujours remportés par ceux qui avaient atteint l'âge de virilité ; nous voyons par les odes de Pindare, que quelques-uns des vainqueurs étaient encore dans le printemps de leur âge. Le plus grand désir de la jeunesse était de pouvoir égaler le divin Diagoras (Pindare, *Olymp*, Od. VII, arg. & schol.).

Voyez l'Indien léger et actif, qui poursuit un cerf à la chasse : avec quelle vélocité et quelle liberté les esprits animaux coulent dans les nerfs élastiques et bien tenus ! que de flexibilité dans les muscles ! que de souplesse dans ses mouvements ! que de vigueur dans son corps ! C'est ainsi qu'Homère nous peint ses héros ; et c'est par la vitesse des pieds et l'agilité à la course, qu'il caractérise principalement Achille.

C'est dans ces exercices que le corps acquérait ce contour mâle et élégant que les artistes grecs ont donné à leurs statues, et qui n'a jamais rien de gratuit ni de superflu. Les jeunes Spartiates étaient obligés, tous les dix jours, de paraître tout nus devant les Éphores, qui prescrivait la plus austère diète à ceux qui paraissaient disposés à un excès d'embonpoint incompatible également avec les belles proportions et avec la vigueur du corps. Il existe encore une loi de Pythagore relative au même objet : c'est là sans doute la raison qui engageait les jeunes gens à faire usage de laitage pendant tout le temps qu'ils se préparaient à disputer le prix dans les jeux publics.

Les Grecs évitaient avec le plus grand soin tout ce qui pouvait tendre à altérer les traits du visage ou les proportions du corps ; Alcibiade ne voulut pas apprendre à jouer de la flûte, parce que cet instrument faisait faire une grimace à la bouche : son exemple fut suivi par tous les jeunes Athéniens.

L'habillement des Grecs était formé de manière qu'il laissait à la nature toute la liberté de donner au corps ses justes proportions; les développements réguliers et naturels de chaque partie n'étaient jamais gênés ou altérés par ces ajustements, qui déforment nos cols, nos hanches et nos cuisses; ces inventions modernes qu'une fausse modestie a imaginées, pour déguiser la beauté, étaient absolument inconnues aux dames de la Grèce; et l'habillement des jeunes filles de Sparte était si léger et si court, qu'on leur donna le nom de *montre-hanches*.



Boxe adultes. Amph. pan., IV<sup>e</sup> siècle. Londres BM B607 ; BENTZ, pl. 119-120 4.086.

**Document 6 :** Sandrine Bernardeau, conférencière RMN. <https://www.louvre.fr/routes/la-sculpture-grecque>

Provenant de la collection Borghèse acquise par Napoléon en 1807, ce guerrier est appelé à tort "Gladiateur" car il n'y avait pas de jeux du cirque en Grèce. On peut imaginer qu'il s'agit d'un combattant saisi en pleine action, luttant contre un personnage placé en hauteur, sans doute un cavalier. On note le brassard d'un bouclier sur le bras gauche, par contre le bras droit qui tient le pommeau d'une épée est une restauration vraisemblable réalisée au XVII<sup>e</sup> siècle. Protégé par son bouclier, il s'apprête à riposter dans un mouvement formant une puissante diagonale fendant l'espace. Chef-d'œuvre original de l'art hellénistique finissant, réalisé vers 100 av. J.-C., il s'agit de l'une des très rares statues signées existantes. Sur le tronc d'arbre il est inscrit "Agasias d'Ephèse, fils de Dosithéos, a fait [cette statue]". Sans doute reprise d'un bronze, comme l'indique le tronc d'arbre, mais plus qu'une simple réplique, cette œuvre intègre les recherches de l'époque hellénistique, notamment autour de la troisième dimension. Agasias s'empare sans doute d'une création de Lysippe, dont il allonge encore plus le canon et à laquelle il mêle les innovations de son temps. La tête est ici vraiment très réduite et la musculature longiligne, tout en souplesse, est détaillée comme sur un écorché, en écho aux recherches du baroque pergaménien.