
L'activité physique des infirmière sur leur temps libre

Sidonie Charzat-Laurent*¹

¹Grhapes – Institut national supérieur de formation et de recherche pour l'éducation inclusive (INSEI)
– France

Résumé

Analyse de l'activité physique régulière de l'infirmière sur son temps libre en France au XXI^e siècle.

La profession d'infirmière est une profession à forte sollicitation physique. Malheureusement, les infirmières font partie des professionnelles les plus fortement touchées par les maladies professionnelles et les accidents de travail, entraînant des troubles musculosquelettiques parfois très invalidants. L'activité physique reconnue pour ses vertus de bien-être physique et psychologique ne semble pas, pour autant, avoir réussi à fidéliser les infirmières dans une pratique régulière d'activité physique sur leur temps libre. Dans ce travail de thèse, nous avons donc choisi d'explorer les éléments constitutifs à une pratique régulière d'activité physique chez les infirmières sur leur temps libre.

La spécificité du rapport au corps des infirmières semble se construire lors de la socialisation secondaire de la formation en soins infirmiers. L'effacement corporel transmis aux aspirantes infirmières depuis la création de la profession en France s'avère être toujours en filigrane de la formation au XX^e et au XXI^e siècle. Les étudiantes infirmières doivent alors lutter contre des informations contradictoires sur leur usage corporel entre l'incitation à une pratique régulière d'activité physique pour leur bien-être et l'injonction d'une certaine discrétion corporelle de l'infirmière véhiculée lors de la formation théorique et des stages pratiques.

Pour tenter de comprendre la place que les infirmières donnent à une pratique régulière d'activité physique, nous avons choisi une méthodologie en deux temps. Dans un premier temps, nous avons élaboré une enquête exploratoire sous la forme d'un questionnaire en ligne auprès des professionnels de santé pour comprendre les différences de pratique d'activité physique entre ces professionnels. Puis nous avons ciblé notre enquête de terrain en réalisant seize entretiens semi-directifs à visée compréhensive auprès d'infirmières de profils variés.

L'analyse des entretiens semi-directifs confrontée à l'enquête exploratoire par questionnaires nous a permis de trianguler les données recueillies sur les éléments en faveur ou en défaveur d'une pratique régulière d'activité physique sur leur temps libre et de souligner l'éventuelle influence de la formation en soins infirmiers sur cette pratique chez les infirmières.

Les résultats présentés dans ce travail de recherche identifient l'importance d'une pratique régulière d'activité physique pendant la période de socialisation secondaire correspondant à l'apprentissage de la profession d'infirmière. En effet, la pratique d'activité physique régulière pendant la période de formation en soins infirmiers semble contrebalancer l'effacement corporel appris aux étudiants infirmiers. Ainsi, les infirmières qui pratiquent une activité

*Intervenant

physique pendant leurs années d'études continuent cette pratique après la diplomation. A l'inverse, les infirmières qui ont interrompu leur pratique d'activité physique pendant leurs années d'études ont plus de difficultés à pérenniser une pratique d'activité physique régulière.

Mots clés : Activité physique, infirmière, temps libre, formation en soins infirmiers, effacement corporel.