

Confinement n'est pas sédentarité

Communiqué de l'Académie nationale de Médecine

30 Mars 2020

Dans le contexte pandémique actuel, les décisions de confinement et de distanciation sociale limitent le niveau d'activité physique et augmentent le temps passé en position assise (sédentarité) ce qui n'est pas sans conséquences sur l'état de santé.

La pratique régulière d'une d'activité physique et la réduction de la sédentarité préviennent la plupart des maladies chroniques et améliorent l'état de santé des patients déjà porteurs de telles affections. Le confinement crée un état de « déconditionnement » progressif mais réversible. Il est caractérisé par une fatigabilité musculaire et une perte de la masse musculaire de 3,5% à 5 jours d'inactivité musculaire, de 8% à 14 jours, de 0,4%/j sur 3-4 semaines. La perte de force musculaire qui affecte surtout les membres inférieurs est évaluée à 9 et 23% après 5 et 14 jours est associée à une fatigabilité importante qui se traduit par l'incapacité à maintenir une contraction prolongée. Cette perte de fonction du muscle est non seulement liée à la perte de masse musculaire, mais aussi à des altérations de la contractilité musculaire. L'inactivité affecte le flux d'informations sensibles profondes vers le cerveau, réduisant la commande motrice qui majore la fonte musculaire, soit un cercle vicieux dont il faut prévenir l'installation.

Une situation de confinement de 4 à 6 semaines est une cause d'amyotrophie et de déconditionnement musculaire délétères pour la santé. La mobilité et le maintien postural s'en trouvent affectés, ce qui majore la perte d'autonomie et le risque de chute chez les personnes âgées. Une activité musculaire adaptée doit donc être recommandée précocement.

Face à une situation de confinement qui s'annonce durable, l'Académie Nationale de Médecine recommande :

1) de réduire le temps quotidien passé en position assise et d'interrompre ces périodes par quelques minutes de marche et d'étirements pour toutes les classes d'âge mais tout particulièrement chez les enfants et adolescents. Chaque période de 30-40 minutes en position assise doit être suivie de 4-5 minutes de marche dans le lieu d'habitation, en alternant étirements doux et élévations sur la pointe des pieds.

2) de pratiquer des exercices adaptés de renforcement musculaire, de la plus grande importance pour les personnes âgées ;

- commencer par un échauffement musculaire de 5-6 minutes, et terminer par des étirements doux ;
- utiliser le mobilier et ustensiles disponibles au domicile (chaises ou meubles comme moyen d'appui, bouteilles d'eau comme haltères de fortune, etc.) ;
- envisager au moins une séance de 15-20 minutes par jour, 3-4 fois par semaine ;
- se référer aux illustrations disponibles sur des sites internet de références.

3) de consacrer 30 minutes par jour à une activité dynamique, réparties en plusieurs périodes de 5-10 minutes. Les conditions de confinement ne sont guère propices à ce type d'activité, mais on peut cependant utiliser le jardinet pour une activité dynamique de groupe

entre confinés (jeux de balle, saut d'obstacles pour les enfants, etc.), ou une séance de vélo d'appartement ou des exercices de montées-descentes d'escalier, ou de sauts à la corde sur le palier. Ces activités doivent être conçues à titre de maintien de la forme et non de compétition.

4) d'accompagner ces mesures par une réduction des apports alimentaires quotidiens, régularité des repas, pris en famille et sans télévision, absence de grignotage notamment devant les écrans, restriction des sodas et boissons à saveur sucrée.

Il convient de toujours garder présent à l'esprit qu'en cas d'apparition de fièvre ou de signes respiratoires, toute activité physique ou sportive devient contraindiquée.