

## **Confinée ou non, l'activité physique et sportive reste une nécessité**

Communiqué de l'Académie nationale de Médecine

30 novembre 2020

La seconde vague de Covid-19 a conduit les autorités sanitaires à rétablir des mesures de confinement sur l'ensemble du territoire national depuis le 29 octobre. De nouveau, les conditions d'isolement et d'inactivité imposées à une majeure partie de la population ont des conséquences délétères pour la santé physique comme pour la santé mentale, comme cela avait été observé au cours du confinement mis en place du 17 mars au 11 mai [1,2].

Les contraintes du confinement réduisant l'activité physique et augmentant la sédentarité, c'est-à-dire le temps quotidien passé en position assise, corollaire de l'inactivité, ont des effets majeurs sur la santé. Lors du premier confinement, on a mesuré que l'activité physique était réduite d'un tiers, que le temps quotidien passé en position assise augmentait de près de 50%, entraînant dès les premiers jours un état de "déconditionnement" musculaire. Le confinement retentit aussi sur la prise alimentaire, le sommeil, la biosynthèse de vitamine D, le stress et l'anxiété. La santé physique et la santé mentale s'en trouvent affectées, tout particulièrement chez les personnes âgées, accélérant la perte d'autonomie et le risque de chute.

Pendant le confinement, la réduction de la sédentarité associée à la pratique régulière d'une activité physique, même réduite, et la reprise aussi précoce que possible d'une activité sportive conditionnent la restauration de la masse et des fonctions musculaires.

Le port du masque est-il compatible avec la pratique du sport ? Si les activités sportives autorisées sans masque pendant la période de confinement ne semblent pas exposer au risque de transmission virale, les exercices d'intensité élevée avec masque sont accompagnés d'une sensation d'inconfort et de gêne respiratoire et font discuter l'apparition possible d'une hypoxie et d'une hypercapnie. C'est pourquoi le port de masque n'est pas requis lors de la pratique de sports individuels en plein air dès lors qu'une distanciation physique de 2 à 3 mètres peut être maintenue pendant toute la durée de la séance. Il en est de même de la marche rapide pratiquée en tant qu'activité physique pour la santé.

Alors que l'amélioration des indicateurs épidémiologiques laisse entrevoir un allègement des mesures de confinement, **l'Académie Nationale de Médecine recommande :**

### **1. tant que dure le confinement,**

- de réduire le temps quotidien passé en position assise, chaque période de 30 à 40 minutes en position assise étant suivie de 5 minutes de marche dans le lieu d'habitation, en alternant étirements doux et élévations sur la pointe des pieds ;
- de pratiquer des exercices de renforcement musculaire 15 à 20 minutes par jour, 3 fois par semaine, particulièrement pour les personnes âgées en utilisant le mobilier et les ustensiles disponibles au domicile (chaises ou meubles comme moyen d'appui, bouteilles d'eau comme haltères de fortune, etc.) ;
- de consacrer 30 à 45 minutes par jour à une activité physique dynamique, que ce soit une activité sportive ou de la marche rapide.

### **2. dès l'allègement des mesures de confinement,**

- de maintenir les recommandations de réduction du temps passé en position assise et d'exercices de renforcement musculaire à domicile ;
- de pratiquer une activité sportive à faible risque de contamination virale, individuelle, exclusivement en plein air et permettant le maintien d'une distanciation physique pendant toute la durée de la séance (course à pied, marche athlétique, golf, tennis, cyclisme, surf, voile en solitaire, etc.) ;

- aux clubs et aux fédérations sportives, de fournir une information claire et actualisée à leurs adhérents et de mettre en œuvre les mesures de prévention spécifiques à chaque discipline.

Par ailleurs, l'**Académie Nationale de Médecine rappelle** :

- que les conditions de sécurité optimales doivent être réunies, comprenant entre autres la fermeture des vestiaires, des douches et sanitaires ;
- que les personnes ayant contracté la Covid-19, doivent s'assurer auprès de leur médecin de l'absence de contre-indication à reprendre la pratique sportive hors compétition [2] ;
- que l'apparition de fièvre ou de signes respiratoires contre-indique toute activité physique ou sportive ;
- que, après interruption, la reprise de toute activité sportive doit être progressive ;
- que l'usage d'équipements personnels doit être privilégié ;
- que ces activités sportives doivent être conçues au titre de maintien de la forme et non dans un but de compétition.

[1] Communiqué de l'Académie nationale de Médecine « *Confinement n'est pas sédentarité* » du 31 mars 2020

[2] Communiqué de l'Académie « *Reprise du sport de loisir en sortie de confinement* » du 1<sup>er</sup> mai 2020