

# Rester Actif Pendant la Pandémie COVID-19

ExeRx  
is Medicine®

AMERICAN COLLEGE  
of SPORTS MEDICINE®

La pandémie du coronavirus 19 (la COVID-19) peut créer un défi à ceux qui veulent garder un style de vie actif. En effet, la COVID-19 se propage dans l'air par la toux, des éternuements, ou par le contact avec des surfaces infectées. Le virus est donc transmis et infecte les individus par la bouche, le nez et les yeux. L'information la plus récente et pertinente sur la COVID-19 se retrouve sur le site web de l'Agence de la santé publique du Canada : <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus/prevention-risques.html>.

Selon la façon dont le virus se propage d'une personne à l'autre, il est recommandé d'éviter les rassemblements publics et de garder une distance de 6 pieds ou plus; en plus d'une hygiène personnelle, par exemple se laver les mains et de ne pas se toucher le visage. Ces conseils de santé ont créé des inquiétudes quant à notre capacité de continuer de faire de l'exercice dans des endroits côtoyé par des centaines de personnes chaque jour.



## Qui sont plus à risque des complications graves de la COVID-19?

- les personnes âgées (65 ans et plus)
- les individus avec des maladies chroniques (notamment le diabète, les maladies cardiaques, et les maladies pulmonaires)
- ceux qui vivent avec un système immunitaire affaibli (incluant ceux qui suivent un traitement pour le cancer ou le VIH)

L'exercice: un Médicament® Canada suggère au public, en particulier les individus avec un risque élevé de complications liées à la COVID-19, de faire de l'exercice à la maison ou à l'extérieur tout en respectant les règles de distanciation sociale. Les individus qui veulent tout de même faire de l'exercice à l'intérieur, doivent respecter les consignes de l'établissement et les directives de santé de l'Agence de la santé publique du Canada: <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus/prevention-risques.html#p>.

Pour nous tous, jeunes et moins jeunes, l'activité physique régulière est essentielle pour rester en bonne santé! Comparativement à l'inactivité, *l'exercice d'intensité moyenne est associé à une amélioration du fonctionnement du système immunitaire*. L'activité physique régulière peut aider à *réduire les symptômes de stress et d'anxiété* (que plusieurs d'entre nous ressentons durant la pandémie du coronavirus 19).

Les recommandations d'activité physique pour les Américains (Physical Activity Guidelines for Americans) (disponible en anglais seulement) recommandent d'être actif pendant 150 à 300 minutes par semaine à intensité moyenne et 2 séances de musculation par semaine. Intégrez 2, 5, 10 ou 20 minutes d'exercice lorsque cela est possible. Chaque minute active compte! Les directives canadiennes en matière d'activité physique en français sont disponibles sur le site web suivante: <https://www.csep.ca/fr/directives/directives-autres-langues>.

Vous trouverez à la page suivante, quelques stratégies pour maintenir votre activité physique et votre condition physique.



Restez positif. Restez actif. **Soyez intelligent et prudent.**



# Activités aérobies

## Activités à l'intérieur

- Avec un peu de musique, marchez rapidement dans votre maison ou montez et descendez vos escaliers pendant 10 à 15 minutes, 2 à 3 fois par jour.
- Dansez au rythme de vos chansons favorites.
- Sautez à la corde (si vos articulations le permettent).
- Faites une séance d'exercice avec un vidéo.
- Utilisez des appareils cardiovasculaires, si vous en avez

## Activités à l'extérieur (si les règles de santé publique le permettent)

- Marchez ou courez dans votre quartier. Restez à 2 mètres de distance des autres.
- Soyez actif dans votre parc local. Passer du temps dans la nature peut améliorer votre système immunitaire. Lavez-vous les mains lorsque vous rentrez chez-vous.
- Faites une promenade à bicyclette.
- Faites du jardinage ou des travaux d'entretien (le printemps approche bientôt!)
- Jouez à des jeux actifs avec votre famille.



# La Musculation

- Téléchargez une application d'un programme de musculation sur votre téléphone intelligent, tel que "the 7-Minute Workout" (qui ne nécessite aucun équipement)
- Faites une séance de musculation avec un vidéo ou avec un ami en vidéo-conférence
- Faites du yoga – le respiration profonde et la pratique de la pleine conscience peuvent également réduire l'anxiété.
- Trouvez des façons de faire des exercices de musculation simples à la maison, comme:
  - La flexion des jambes ou flexion des jambes avec une chaise (squat)
  - Les extensions de bras contre les murs (push-ups), les comptoirs de cuisine ou le plancher
  - Faites des fentes vers l'avant ou montez et descendez dans les des escaliers.

**Ne restez pas assis toute la journée! Par exemple: Si vous regardez la télévision, levez-vous à chaque publicité (ou périodiquement) et faites un tour de votre maison ou des tâches quotidiennes. Par exemple, faites une brassée de lavage, lavez votre vaisselle sale, ou sortez vos poubelles. Sentez-vous productif après une seule émission!**

Voici des réponses aux questions les plus fréquentes à propos de l'exercice ou des activités physiques et la COVID-19:

### Je suis en quarantaine, mais je ne suis pas infecté. Dois-je limiter mes activités physiques?

Il n'y a pas de directives pour le moment à propos de limiter l'exercice si vous n'avez aucun symptôme. Communiquez avec votre médecin si vous avez une toux, une fièvre ou un essoufflement.

### L'exercice m'empêchera-t-il de contracter le coronavirus?

L'activité physique d'intensité moyenne peut améliorer votre système immunitaire. Cependant, l'entraînement d'exercice à haute intensité peut diminuer la fonction immunitaire, surtout si vous n'y êtes pas habitué. Il faut équilibrer votre programme d'entraînement.

### Comment restez actif si mes enfants sont à la maison avec moi?

Être actif avec vos enfants est encore plus amusant! Trouvez des activités que vous pouvez tous faire ensemble – comme un jeu de vidéo actif, du basketball, une promenade dans votre quartier.

### Y-a-t-il des précautions à prendre?

**La suggestion la plus importante pour prévenir la transmission du virus consiste d'éviter tout contact avec les personnes infectées par la COVID-19.**

### Que dois-je faire si je commence à avoir des symptômes?

Si vous commencez à avoir des symptômes, suivez les consignes du CDC. Les directives changent constamment, donc l'information la plus pertinente peut se retrouver sur le site web: <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus/symptomes.html>.

### Je suis en quarantaine et infecté avec la Covid-19. Dois-je limiter ma quantité d'activité physique?

Les personnes infectées avec le virus, mais sans symptômes, peuvent poursuivre une activité physique d'intensité légère à moyenne, mais doivent utiliser leurs symptômes comme guide. Évitez les activités physiques à haute intensité dans les 2 semaines suivant un test positif. Il faut maintenir votre quarantaine pour éviter de propager la COVID-19 aux autres. Si vous avez une fièvre, une toux ou souffrez d'essoufflements, cessez l'activité physique et communiquez vos inquiétudes à votre médecin.