

# Pourquoi et comment bouger à l'époque de la Covid-19 ?

La pandémie actuelle de Covid-19 a déclenché une « avalanche » de publications scientifiques. Plusieurs ont tenté de préciser la place et l'intérêt des activités physiques et sportives en cette période. Cette brève revue essaye de faire le point sur une question à l'origine de nombreux débats.

## L'activité physique et sportive peut-elle prévenir l'infection par la Covid ?

Les données publiées à notre disposition sont plutôt en faveur d'un effet protecteur des activités physiques et sportives sur le risque d'être touché par une forme grave de l'infection.

### Activité physique et système immunitaire

L'inactivité physique et la sédentarité, en favorisant l'accumulation de tissu adipeux et le déconditionnement musculaire, altèrent les fonctions immunitaires.

L'entraînement physique a des effets immunorégulateurs bénéfiques, comme en témoignent l'efficacité majorée des vaccinations et la moindre mortalité lors de la grippe de Hong Kong observées chez les sportifs. Les activités physiques et sportives modérées à intense peuvent réduire la charge virale circulante et, en cas d'infection, des réponses inflammatoires trop intenses délétères pour l'organisme [68]. Mais une pratique très intense d'activités physiques et sportives pourrait altérer temporairement les défenses immunitaires. Cependant, le peu de données chez les sujets âgés et/ou porteurs de comorbidités, et l'absence de données spécifiques à la Covid-19 imposent la prudence. Ainsi, la protection immunitaire de l'activité physique et sportive modérée contre les formes graves de Covid-19 est possible mais encore hypothétique [61].

### Activité physique et capacité physique

L'activité physique et sportive est le moyen le plus efficace pour augmenter la capacité physique. Celle-ci est directement liée aux fonctions physiologiques des principaux organes et reflète la capacité des réserves fonctionnelles de l'organisme à supporter la confrontation à une situation pathologique grave. Cela a été confirmé pour la Covid-19, où le risque d'être hospitalisé apparaît deux fois moindre chez les patients ayant la capacité physique la plus élevée par rapport à ceux ayant le niveau le plus faible [5].

## Quelles activités physiques pendant l'épidémie ?

Vu ses bienfaits physiques et psychologiques, la pratique régulière d'activités physiques et sportives doit tou-

jours être privilégiée, quelles que soient les contraintes imposées par l'épidémie [68].

### Activité physique et confinement

L'efficacité des gestes barrières et du confinement pour limiter la propagation du virus dans la population ne peut être remise en cause. Mais leurs effets collatéraux ne doivent pas non plus être ignorés [61, 68]. Pourtant, peu de messages de santé publique ont clairement alerté sur les risques de la sédentarité et l'importance de maintenir une activité physique et sportive quotidienne dans le contexte du confinement.

En effet, ce mode de vie contraint en milieu intérieur est un stress majeur pour l'organisme. Les effets délétères de ce mode de vie sédentaire et inactif s'installent très vite. Ainsi, après deux semaines de réduction de l'activité physique quotidienne, une élévation de la pression artérielle, de la glycémie, une prise de poids avec majoration de la graisse abdominale et une baisse de la capacité physique sont observées [68]. Des effets psychologiques négatifs avec syndrome post-traumatique ou dépression sont aussi rapportés [61, 68]. Ces troubles n'épargnent ni les enfants ni les adolescents.

Diminuer son activité physique ne s'accompagne pas d'une baisse de l'apport calorique journalier, au contraire. Il est donc essentiel dans ces conditions de s'astreindre à des règles de vie basées sur une alimentation équilibrée comprenant tous les nutriments, sur une limitation du temps passé assis et sur une pratique journalière d'activité physique. Les personnes âgées et/ou porteuses de comorbidités sont particulièrement concernées afin de limiter leur perte d'autonomie.

Comment bouger pendant le confinement ? Il faut privilégier les pratiques en extérieur et toujours respecter les gestes barrières. Les activités physiques et sportives doivent solliciter l'endurance, le renforcement musculaire sans oublier assouplissements et entretien de l'équilibre. La pratique de circuits-trainings, qui sollicitent successivement ou simultanément ces qualités, est à privilégier. Pas besoin d'investissement important, un escalier ou une simple marche en guise de step sont très efficaces, tout comme la marche classique ou nordique en extérieur. Le niveau de difficulté ressentie doit être entre modéré et intense. Les tâches domestiques ne suffisent donc pas. Les jeux vidéo actifs comme les *exergames* peuvent aider à maintenir la motivation. L'association d'autres activités, lecture, jeux de société, musique, est recommandée pour améliorer le bien-être psychologique.

**François Carré**  
Cardiologue et médecin du sport au CHU de Rennes, professeur émérite à l'université Rennes 1

*Les références entre crochets renvoient à la Bibliographie générale p. 47.*



### Activité sportive de haut niveau

Au début de l'épidémie, trois questions ont concerné les athlètes. D'une part, un possible risque d'infection favorisé en cas de sessions d'entraînement très intense, qui pourraient induire une baisse temporaire de l'immunité [68]. Le suivi des patients n'a pas confirmé que cette population était à haut risque. D'autre part, la possibilité que la pratique sportive collective favoriserait la propagation du virus. En l'absence de preuve formelle, le principe de précaution doit prévaloir [58]. Enfin, la difficulté rapportée du port d'un masque pour les pratiques d'intensité élevée devrait être levée par la mise à disposition de masques spécifiques.

### Activité physique en cas d'infection par la Covid

L'attitude vis-à-vis des activités physiques dépend de la gravité de l'infection. Dans les formes les plus graves, l'activité physique, si besoin passive, a toujours sa place à chaque étape de la prise en charge des patients pour leur bien-être physique et psychologique.

En cas d'infection virale, symptomatique ou non, il faut s'abstenir de toute activité physique et sportive intense pendant au moins huit jours. Contrairement à une idée reçue, une « bonne sueur » n'a aucun effet sur l'élimination du virus, au contraire. Un entretien musculaire modéré journalier peut être poursuivi.

En cas de « Covid long », caractérisé par une persistance des symptômes plus de douze semaines après le début de l'infection, la pratique d'une activité physique adaptée au type et à l'intensité des symptômes, et encadrée par un professionnel du sport santé, est recommandée. Il est trop tôt pour évaluer l'efficacité de cette activité physique qui *a priori* doit être prolongée plusieurs mois. L'avenir nous dira si la forme longue de la Covid s'ajoutera à la liste des maladies chroniques.

### Activités physiques et sportives après une infection par le coronavirus

Outre un déconditionnement physique marqué, la Covid-19 peut engendrer des complications, pulmonaires, cardiaques, psychologiques, sérieuses. Les formes les

plus graves sont généralement observées chez des patients hospitalisés. Le risque d'une reprise inadaptée des activités physiques et sportives est d'aggraver les symptômes et/ou lésions.

En l'absence de recommandation claire et prouvée pour guider la reprise des activités physiques et sportives, une approche prudente, graduelle, individualisée, et basée sur leur tolérance subjective doit être respectée [58]. L'objectif est de revenir au niveau de la forme physique pré-infection. Une progressivité par paliers d'au moins une semaine doit être respectée. Le niveau de difficulté ressenti guidera l'augmentation, en intensité et durée, des activités physiques. Une reprise de l'activité physique et sportive au niveau pré-infection n'est pas envisageable au mieux avant la cinquième semaine.

On distingue la population des patients hospitalisés et celle des non hospitalisés, avec au sein de chacune des degrés de gravité divers. Pour les hospitalisés, après la rééducation, l'activité physique sera guidée par l'évolution individuelle des symptômes. Évaluations médicale et d'aptitude physique et encadrement initial par un professionnel de santé sont justifiés. Pour les non hospitalisés, une reprise de l'activité physique et sportive ne peut s'envisager qu'après disparition totale de tout symptôme depuis au moins sept jours. Tout symptôme persistant impose un bilan médical spécialisé.

### Conclusion

L'activité physique et sportive n'est pas LA solution pour faire disparaître la pandémie. Mais c'est un adjuvant précieux et pas un risque dont la pratique est à éviter comme certaines formulations maladroites ou inadaptées ont pu le laisser croire. L'activité physique et sportive pourrait augmenter la réponse immunitaire aux vaccins récemment proposés. Elle améliore le capital santé et le moral d'une population soumise à des contraintes inhabituelles. Espérons que l'expérience de la pandémie actuelle, qui a confirmé le mauvais état de santé général des populations, leur ouvre les yeux ainsi qu'aux pouvoirs publics, et que soit mise en place la promotion d'un mode de vie actif. 🏃