

COVID-19 et déconditionnement physique

L'exercice physique a une importance vitale pour préserver le fonctionnement optimal de notre corps. Le déconditionnement physique lié au confinement dans le cadre de l'épidémie COVID-19 peut avoir un impact important sur la santé. Dès les premiers jours d'inactivité, des effets délétères s'observent au niveau musculaire, métabolique et cardio-respiratoire. Poursuivre une activité physique est primordial.

1 Le déconditionnement physique, qu'est-ce que c'est ?

Le confinement à domicile restreint les opportunités de mouvement. Ce manque d'activité peut induire un déconditionnement physique, soit une perte progressive de la condition physique : baisse de force, prise de poids, réduction de la capacité d'effort (essoufflement). Chez les personnes âgées par exemple, le déconditionnement physique peut mener à une perte d'indépendance fonctionnelle (autonomie, mobilité).

2 L'inactivité physique, si elle est de courte durée, n'a aucune conséquence sur la condition physique.

Faux. Les premiers signes de déconditionnement peuvent apparaître très rapidement selon le niveau d'inactivité. Par exemple, lors d'une immobilisation complète, une perte de muscle peut s'observer dès le 2^e jour d'inactivité (1)!

Il a également été montré qu'une réduction du nombre de pas (de >3'500 à <1'500 pas par jour) pouvait altérer le taux de sucre dans le sang après 2 semaines seulement (2).

3 En faisant de la musculation à la maison, je ne suis pas concerné par le déconditionnement.

Vrai/faux.

Certes, la musculation permet de préserver le système musculaire et ostéo-articulaire. On estime qu'une personne régulièrement active présente une force musculaire 30% supérieure à celle d'une personne sédentaire du même âge (3). En revanche, la musculation sollicite peu le système cardio-respiratoire et devrait être accompagné d'exercices provoquant un essoufflement léger à modéré afin de solliciter l'ensemble des systèmes de notre corps (4).

4 Faire du sport est la seule façon d'être physiquement actif ?

Faux. Toute activité qui implique une dépense énergétique plus importante que les dépenses énergétiques au repos est une forme d'activité physique. Ainsi, marcher, jouer au ballon avec ses petits-enfants, ou faire du jardinage sont des formes d'activité physique.

Lors de périodes prolongées en position assise, il a été montré que le passage alterné de la position assise à la position debout augmentait les dépenses énergétiques (5).

5 Plus l'activité est intense et difficile, plus elle sera bénéfique pour la santé ?

Faux. Bien qu'il soit recommandé d'effectuer 2h30 d'activité physique par semaine à intensité modérée avec un léger essoufflement, toute activité physique est bonne à prendre. Il existe une relation dose-réponse entre la quantité totale d'activité physique et les bénéfices pour la santé (6). Le passage d'un mode inactif, à un mode de vie plus actif mène rapidement à des bénéfices perceptibles.

6 L'activité physique, ce n'est pas pour moi. Je suis très essoufflé et j'ai mal aux muscles.

Lorsque le corps est soumis à une activité inhabituelle, celui-ci doit s'adapter pour faire face à cette sollicitation. Si cette activité est trop importante, il est possible de ressentir un inconfort et une gêne musculaire. Afin de l'éviter, il est important d'être progressif afin de laisser suffisamment de temps à votre corps pour s'adapter.

En cas de doute sur votre état de santé, prenez contact avec votre médecin.

7 Quelles activités sont conseillées ?

La meilleure activité que l'on puisse vous recommander est celle que vous aurez choisie ! Il est important de trouver une activité qui vous plaise et qui vous motive. Cette motivation peut venir de l'activité en elle-même « je nage car j'adore l'eau » et du contexte de sa pratique « je marche en montagne car j'aime être au grand air », « je fais de la gym car j'aime me retrouver entre amis pour passer du bon temps ».

8 J'aimerais bouger plus, comment faire ?

Demandez gratuitement des conseils ou un suivi personnalisé grâce au projet Pas à Pas+.

⇒ 021 545 10 52 · pap@unisante.ch · www.pas-a-pas.ch

Assistez aux cours en ligne d'activité physique pour seniors sur la chaîne YouTube d'Unisanté et sur www.unisante.ch/bouger.

Trouvez des offres d'activités physiques adaptées supervisées en consultant la plateforme www.jemebouge.ch ou les cours.unisante.ch



Références

1. Narici M, De Vito G, Franchi M, Paoli A, Moro T, Marcolin G, et al. Impact of sedentarism due to the COVID-19 home confinement on neuromuscular, cardiovascular and metabolic health: Physiological and pathophysiological implications and recommendations for physical and nutritional countermeasures. *European Journal of Sport Science*. 12 mai 2020;1-22.
2. Breen L, Stokes KA, Churchward-Venne TA, Moore DR, Baker SK, Smith K, et al. Two Weeks of Reduced Activity Decreases Leg Lean Mass and Induces “Anabolic Resistance” of Myofibrillar Protein Synthesis in Healthy Elderly. *J Clin Endocrinol Metab*. 1 juin 2013;98(6):2604-12.
3. Aagaard P, Magnusson PS, Larsson B, Kjær M, Krstrup P. Mechanical Muscle Function, Morphology, and Fiber Type in Lifelong Trained Elderly. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. nov 2007;39(11):1989–1996.
4. Wilhelm EN, Pinto RS. Concurrent Aerobic and Strength Training for Body Composition and Health. In: Schumann M, Rønnestad BR, éditeurs. *Concurrent Aerobic and Strength Training: Scientific Basics and Practical Applications* [Internet]. Cham: Springer International Publishing; 2019 [cité 22 mai 2020]. p. 293-307. Disponible sur: https://doi.org/10.1007/978-3-319-75547-2_19
5. Gibbs BB, Kowalsky RJ, Perdomo SJ, Grier M, Jakicic JM. Energy expenditure of deskwork when sitting, standing or alternating positions. *Occup Med (Lond)*. 1 mars 2017;67(2):121-7.
6. Ekelund U, Tarp J, Steene-Johannessen J, Hansen BH, Jefferis B, Fagerland MW, et al. Dose-response associations between accelerometry measured physical activity and sedentary time and all cause mortality: systematic review and harmonised meta-analysis. *BMJ*. 21 août 2019;366:1-10.

Lausanne · 26.05.2020