

# Que peut-on encore faire comme activités physiques pendant l'état d'urgence ?

Trois questions au Dr Pierre-Etienne Fournier,  
chef du service de médecine du sport à la Clinique romande de réadaptation

## **Entre la nécessité de rester à domicile et l'envie de pratiquer une activité physique, où est la juste mesure ?**

Il n'y a pas de contre-indication à bouger pour autant que l'on ne présente pas de signes laissant suspecter des symptômes d'une atteinte de coronavirus. Les mesures générales édictées par les autorités de santé doivent être respectées afin de limiter la propagation du virus: pas d'activités collectives, soit pas plus de deux personnes sauf si en famille, pas d'accolades ni de poignées de main ou de bises, l'usage de gourdes individuelles, la désinfection régulière des mains et du matériel et le maintien d'une distance de sécurité de 2 mètres. Les activités à risque d'accidents sont à éviter afin de ne pas surcharger les services hospitaliers. Une activité physique régulière a un impact bénéfique sur la santé aussi bien sur le plan physique que psychologique. Dans la mesure du possible, il est souhaitable de la maintenir.

## **Quelles activités physiques sont à préconiser ?**

Une activité douce – marche, jogging, vélo, e-bike, gymnastique douce, yoga, renforcement avec le poids du corps ou éventuellement avec des petits haltères ou des élastiques – est acceptable pour autant que l'on ne présente pas de symptômes. Si l'on est un sportif régulier, on peut éventuellement mettre un peu d'intensité sous forme d'interval training, mais pas plus d'une fois tous les sept à dix jours.

## **Quelles sont les consignes indispensables à respecter ?**

Si l'on présente des symptômes avec fièvre, toute activité physique est contre-indiquée et peut être dangereuse. Dans un tel cas, il faut prendre contact avec son médecin traitant et appliquer les mesures d'isolement.

PAR NOÉMIE FOURNIER  
17.03.2020, 18:00, Le Nouvelliste