

«Coronavirus: peut-on encore faire du sport?»

L'activité physique induit une importante augmentation de la ventilation pulmonaire et celle-ci s'accompagne d'un rejet accru de microgouttelettes dans l'air expiré. D'où l'importance de ne pas pratiquer de sport en groupe, nous rappellent deux médecins spécialistes. Quant au sport individuel, il est conseillé de le pratiquer avec modération.



Bruno d'Alimonte

Par Marc Francaux, professeur de physiologie de l'exercice à l'UCLouvain; Dr Jean-François Kaux, professeur de médecine physique à l'ULiège et chef de Médecine Physique et de Traumatologie du Sport au CHU de Liège.

Le 16/03/2020 à 09:52

Depuis les décisions prises au niveau fédéral jeudi dans la soirée, nous sommes fréquemment interrogés sur l'opportunité ou les dangers d'encore pratiquer une activité physique et sportive durant l'épidémie de Covid-19. Une mise au point nous semblait s'imposer. Tous les centres sportifs seront fermés jusqu'au 3 avril. C'est une sage décision. En temps normal, ces établissements brassent une population importante, parfois dans une certaine promiscuité au niveau des vestiaires, des douches, des salles de sport proprement dites, et éventuellement même des cafétérias. Il est évident qu'il s'agit de lieux favorables à la propagation de « microbes », particulièrement si les conditions d'hygiène de base ne sont pas respectées. Il fallait les fermer. C'est fait !

Eviter les activités en groupe

La question est maintenant de savoir si les sportifs peuvent pratiquer leur activité favorite avec leur groupe habituel de copains, de collègues... Formellement, la réponse est négative puisque tout rassemblement à caractère public ou privé est actuellement légalement interdit. Certains se disent sans doute que la police a d'autres chats à fouetter que d'arrêter un groupe de cyclotouristes ou quelques joggeurs qui auraient décidé de faire leur sortie dominicale en commun. A leurs risques et périls ! D'un point de vue sanitaire, nous ne pouvons que recommander de ne pas pratiquer de sport en groupe. En effet, l'activité physique induit une importante augmentation de la ventilation pulmonaire et

celle-ci s'accompagne d'un rejet accru de microgouttelettes dans l'air expiré. C'est ce qu'on appelle l'effet aérosol. Ces microgouttelettes véhiculent le virus du sportif contaminé qui s'ignore. En effet, s'il est porteur et même s'il ne présente pas de symptôme (14 jours d'incubation du virus), il risque de contaminer ses partenaires d'entraînement. Donc, abstenez-vous, temporairement !

S'abstenir de toute activité intense

Les férus d'activités physiques se demandent alors s'ils peuvent pratiquer leur sport seul en plein air.

Formellement rien ne les en empêche. Mais est-ce dangereux pour la santé ? La réponse est dans ce cas plus nuancée. Pratiquer une activité physique seul au grand air ne risque pas de contaminer le sportif et il ne va évidemment contaminer personne. Pourtant, ils pourraient déclencher la maladie. Il est en effet, très probable qu'un certain nombre de personnes soient porteuses du virus mais ne montrent aucun symptôme. Ce sont les malades qui s'ignorent du Dr. Knock ! Chez ces personnes, l'activité sportive pourrait favoriser le développement des symptômes. Ceci est particulièrement vrai, si l'activité est intense, de longue durée, ou inhabituelle. Bref si elle fatigue le sportif plus qu'à l'accoutumée...

Ne pas franchir certaines limites

Il faut donc recommander d'arrêter le sport à la moindre suspicion de contamination, surtout si on a été en contact avec des personnes porteuses du Covid-19, par

exemple. Pour les autres, il faut plaider la sagesse et la modération. Vous pouvez poursuivre votre activité physique, mais faites-la seul et en plein air. Veillez à rester bien en deçà de vos limites afin de ne pas mettre à mal votre système immunitaire dont vous auriez bien besoin en cas d'infection ! L'activité physique régulière et modérée est, et reste, bénéfique pour la santé. Le mot « modérée » prend particulièrement son sens dans la période que nous traversons.