

# **COVID & CONFINEMENT**

## **les conséquences, la reprise du sport**

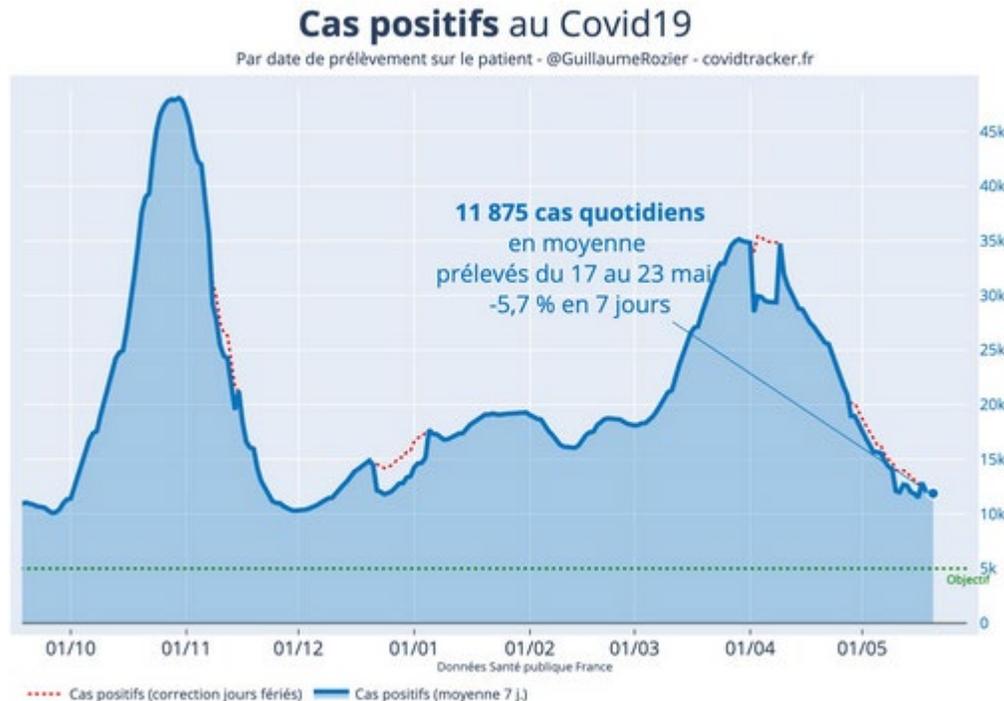
VISIO-CONFÉRENCE

# Plan

- Effets du confinement et du Covid
  - Conséquences du confinement
  - Conséquences du Covid
- Lutte contre le déconfinement
- Reprise des APS après confinement et Covid

# Bonnes nouvelles

- Vaccins efficaces contre les variants
- Nette diminution de l'épidémie



Révéler la passion qui vous anime.

# Confinement

Effets bien connus en médecine :

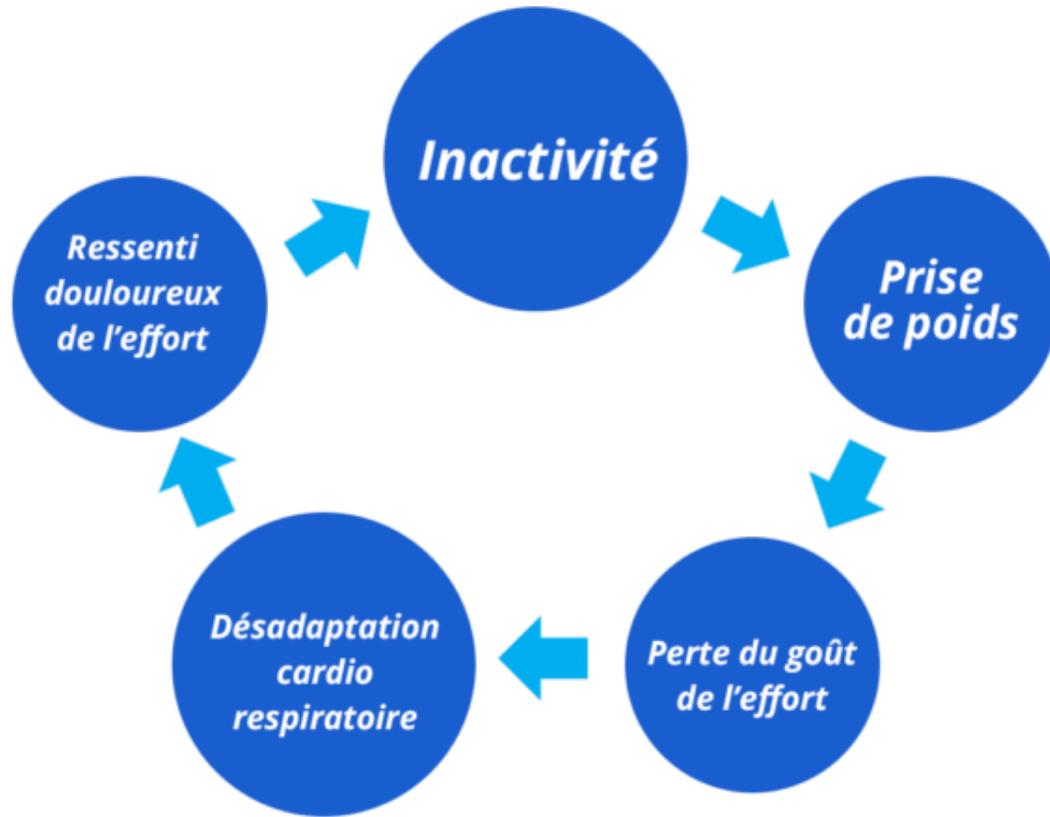
- Alitement prolongé, blessures mais aussi lombalgies
- Apesanteur

## Déconditionnement à l'effort

# Déconditionnement à l'effort

- Alitement :
  - Diminution de force de 30% en 15 jours
  - Diminution du débit cardiaque de 27% en 3 semaines
- Effet rapide sur toutes les fonctions de l'organisme :
  - Cardio-vasculaires et respiratoires
  - Hormonales et métaboliques
  - Ostéo-articulaires et musculaires
  - Neurologiques et psychiques

# Le cercle vicieux du déconditionnement à l'effort



## Kinésiophobie

## Conséquence du déconditionnement à l'effort

- Étude de la National Football League 2012 :
  - Arrêt d'entraînement 18 semaines en 2011 :
    - 5 ruptures du tendon d'Achille par an en moyenne
    - 12 ruptures dans le premier mois de reprise

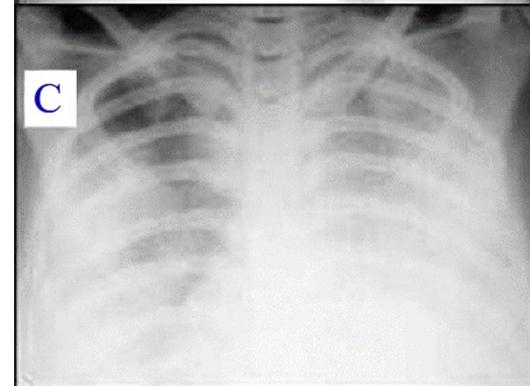
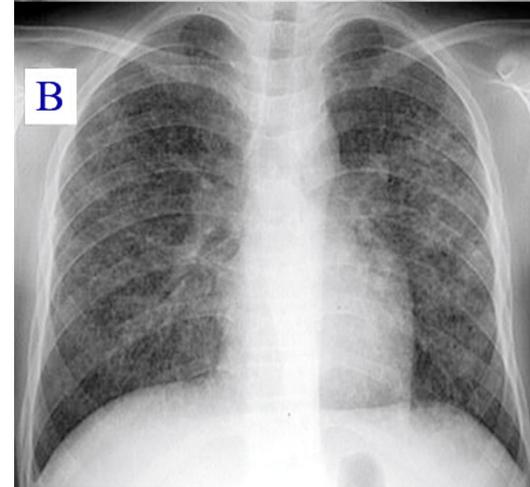
# La maladie Covid

- Formes graves : 10 à 15%, critiques : 5% et 0,3 à 1,5% de décès (mais 8% pour les > 80 ans)
- **Formes asymptomatiques : 30-50% mais 1/2 : lésions pulmonaires**
- Formes prolongées :
  - **20% : symptômes à 5 semaines, 10% à 6 mois**
  - Fatigue, des troubles neurologiques (cognitifs, sensoriels, céphalées), des troubles cardio-thoraciques (douleurs et oppressions thoraciques, tachycardie, dyspnée, toux) et des troubles de l'odorat et du goût. Des douleurs, des troubles digestifs et cutanés sont également fréquents.

# La maladie Covid

## Atteintes cliniques :

- Altération de l'état général, fièvre, fatigue
- Respiratoires ++
- Cardiaques
- Musculaires
- Neurologiques
- Goût et odorat
- Digestives
- Cutanées, etc.



# Lutte contre le déconditionnement

# Prévenir le déconditionnement à l'effort

- Conserver une activité physique générale :
  - Activités aérobiques +++
  - Force musculaire
  - Souplesse
  - Équilibre
  - Coordination/gestes techniques

# Reprise du sport

Révéler la passion qui vous anime.

# 1<sup>ère</sup> étape : évaluer sa santé

Bilan médical avant reprise quand renouvellement de licence ?

1. Bonne santé, pas de Covid, condition physique conservée : Non
2. Bonne santé, pas de Covid mais arrêt des APS :
  - S'aider du questionnaire de santé habituel et spécial Covid pour savoir si un bilan médical est nécessaire
3. Antécédent de Covid symptomatique ou non : bilan médical

# 1<sup>ère</sup> étape : évaluer sa santé

Répondez aux questions suivantes par OUI ou par NON	OUI	NON
Q1. Avez-vous été diagnostiqué·e positif·ve au coronavirus SARS CoV-2 (COVID-19) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="radio"/> par test RT-PCR (prélèvement naso-pharyngé, oral ou bronchique)		
<input type="radio"/> probablement, car j'ai eu un ou des symptômes suivants : fièvre, toux, diarrhée, maux de tête, courbatures, fatigue majeure, perte du goût ou de l'odorat, essoufflement inhabituel, troubles digestifs, perte de poids supérieure à 5 kg. Mon test RT-PCR était négatif, mais un médecin m'a confirmé le diagnostic.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="radio"/> j'ai été hospitalisé·e		
Q2. Avez-vous été en contact avec une ou plusieurs personnes suspectes ou diagnostiquées positives au coronavirus SARS-CoV-2 (COVID-19) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q3. Présentez-vous ce jour un ou des symptômes suivants : fièvre, toux, diarrhée, maux de tête, courbatures, fatigue majeure, perte du goût ou de l'odorat, essoufflement inhabituel, troubles digestifs ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q4. Ressentez-vous des gênes à l'effort dans la vie de tous les jours ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q5. Pendant la période de confinement et à ce jour, avez-vous arrêté ou fortement réduit votre niveau d'activité physique habituel ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q6. Suite au confinement, présentez-vous une prise de poids supérieure à 5 kg ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q7. Avez-vous été affecté·e psychologiquement par la période de confinement et l'êtes-vous toujours (modification du sommeil, de l'humeur, diminution ou augmentation compulsive de la prise alimentaire, augmentation de la prise d'alcool ou de tabac) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 2<sup>ème</sup> étape : reprise des activités

Dépend de l'état de santé et de la condition physique actuelle

Prévoir 6 semaines pour reprendre le sport en cas d'arrêt complet des activités :

1. Pendant 3 à 4 semaines : préparation physique générale :

- Échauffement ++
- Travail cardio aérobie ++
- Assouplissement, équilibre

Au bout de 15 jours, ajouter du renforcement musculaire progressif

## 2<sup>ème</sup> étape : reprise des activités

2. Après 4 semaines : commencer le travail spécifique pour le sport concerné
3. Au bout de 6 semaines : reprise du programme habituel d'entraînement