



Activités physiques/sportives en période de confinement



Par le Dr Camille LE QUERE et le Dr Nour DAGHER-ROVANI

Médecins Nutritionnistes ICPC

www.icpc.fr

Dans un premier temps, sans chercher à se dépenser un maximum, il est important de garder un certain rythme, une rigueur, un agenda journalier.

Pour que ce confinement soit bien vécu, il faut des horaires réguliers d'activité. Il faut se lever à l'heure à laquelle on avait l'habitude de se lever et planifier une activité le matin.

L'activité physique est très importante dans cette période.



Voici quelques recommandations à adapter à votre morphologie, à vos antécédents de santé, à votre niveau d'activité physique habituel

○ **Je limite la sédentarité**

Réduire le temps passé en position assise et allongée ; rompre les temps prolongés en positions assise avec une activité au moins de marche de 2 à 3 min (au maximum de deux heures) : monter et descendre les escaliers de son domicile, de son immeuble, voir 2 marches par 2 marches, à adapter en fonction de votre condition physique ! Des pauses dans votre temps de travail pour le ménage, le jardinage...permettront également d'avoir une activité physique.

○ **J'aime courir et/ou marcher**

Tout en respectant les règles d'hygiène, distance 1 à 2 mètres minimum si sortie en extérieur, avec attestation du gouvernement à jour !

--> Si j'habite Paris, pas de sorties entre 10h et 19h, ces mesures doivent être impérativement respectées.

(A télécharger quotidiennement (en version numérique depuis le lundi 6 avril 2020 : <https://media.interieur.gouv.fr/deplacement-covid-19/>)

Porter un podomètre à la ceinture ou application sur le smartphone à télécharger = 20 à 30 minutes de marche rapide par jour, tout en respectant les mesures barrières et les conditions de sortie autorisées par le gouvernement. L'application « décathlon coach » peut également vous aider à progresser ;

Une marche dans son jardin si vous en possédez un, dans votre maison (Séance de marche réalisable à domicile avec le lien suivant : <https://m.youtube.com/watch?feature=youtu.be&v=cvEJ5WFk2KE>) ;

Si réalisable pour vous : switcher la marche rapide par des séances de jogging en respectant les mesures barrières, sortie d'une heure maximale, moins d'1km de chez vous, si vous souhaitez conserver des exercices d'endurance ou une sortie < 30 min en fractionné (plusieurs applications à télécharger sur votre smartphone comme sportractive, ript, décathlon coach par exemple).

Vous vous dépenserez davantage !



Ces mesures seront peut-être à réévaluer en fonction des nouvelles recommandations de la DGS.





Activités physiques/sportives en période de confinement



○ **J'ai besoin de me renforcer musculairement**

Vous pouvez tout à fait pratiquer des exercices de renforcement musculaire à votre domicile, muni d'un tapis voir de quelques accessoires si vous en possédez (élastique, poids, corde à sauter) : une fois encore, beaucoup d'application gratuite à télécharger sur votre smartphone sont là pour vous accompagner (SEVEN, 30days challenge, Fizzup, etc.) mais également des coachs sur youtube qui vous propose en direct des séances de sport gratuitement.

○ **J'aime le cardio mais j'ai mal aux genoux**

Si vous possédez un vélo d'appartement ou vélo elliptique ou tapis de marche : effectuez des séances de 30 min 2 fois par jour au minimum, en augmentant progressivement l'intensité.

Les séances de marche décrites ci-dessus sont également adaptées si vous présentez des gonalgies, en vous aidant au besoin de bâtons de marche.

○ **Je souhaite faire du sport pour diminuer mon stress**

Les séances de yoga ou Pilates sont tout à fait adaptées. L'application « Olybe » propose des cours de yoga en ligne gratuits durant cette période de confinement, ainsi que le site « superprof.fr », sur smartphone « DoYouYoga » et « Yoga Au Quotidien » vous propose des séances variées, pour tout niveau mais certains programmes sont payants.

○ **Je manque de motivation**

Faites le sport en famille, challengez-vous entre vous, pratiquez vos séances à des heures prévues en avant/planifier, en facetime avec vos ami(e)s par exemple.

Toutes ces propositions d'activité physique peuvent bien entendu s'entremêler en fonction de vos goûts, envies, besoins : n'hésitez pas à varier les programmes au quotidien.

Confinement ne veut pas dire sédentarité et oisiveté : on bouge pour augmenter sa dépense énergétique, stabiliser sa masse musculaire, mais aussi se sentir bien psychologiquement !

A vos baskets, prêt... SPORTER !



Pour tout conseil, nutritionnel et/ou médical, la téléconsultation est l'outil actuel qui permet de maintenir un suivi médical. N'hésitez pas : www.icpc.fr

[PRENDRE RDV AVEC NOS NUTRITIONNISTES](#)