

# Activité physique et confinement

## Pourquoi pratiquer une activité physique pendant le confinement?

### ➤ L'activité physique est indispensable au bien-être physique et mental

Pratiquer une activité physique régulière peut vous aider à traverser cette période difficile et à :

- Maintenir un bon état de santé général et mieux gérer ses problèmes de santé (diabète par exemple)
- Garder le moral, réduire le stress et l'anxiété, améliorer le sommeil
- Mieux réguler ses apports alimentaires avec une meilleure perception des sensations de faim et de satiété

## Quelles sont les précautions à prendre ?

### ➤ Il est impératif de respecter les règles du confinement : privilégiez l'activité physique au domicile

### ➤ L'activité physique est déconseillée si vous avez des signes évocateurs du COVID-19 :

Fièvre – Toux - Gène respiratoire – Fatigue – Courbatures - Maux de tête

### ➤ Si vous n'êtes pas malade, respectez les précautions suivantes :

- Si vous débutez une activité, augmentez progressivement la durée et l'intensité
- Si vous ressentez une douleur inhabituelle, arrêtez l'exercice
- Écoutez vos sensations : l'intensité doit être perçue comme modérée (5 à 8 sur une échelle de 0 à 10)
- Si vous utilisez une application du commerce, certains exercices ne sont pas adaptés pour vous : vous pouvez diminuer la vitesse d'exécution, l'amplitude du mouvement et le nombre de répétitions et augmenter le délai de récupération. Ne forcez pas : ne vous faites pas mal.

## Quelles sont les activités conseillées ?



### ↓ Sédentarité

#### Diminuer le temps assis

- Se lever 1 fois par heure pour marcher quelques pas
- Pratiquer des activités debout :
  - Se lever pour téléphoner
  - Cuisiner, jardiner, bricoler
  - Jouer avec les enfants
- Réduire le temps d'écran (TV, séries, ordinateur, smartphone...)



### ↑ Endurance

#### 20 à 30 min/jour

- En 1 à plusieurs fois par jour
- Marcher dans le salon ou jardin
- Exercices de **fitness** (voir détail ci-dessous)
- Marcher sur place d'un bon pas
- Monter et descendre les escaliers
- Utiliser son vélo d'appartement
- Danser...



### ↑ Renforcement

#### 2 à 3 séances par semaine

- Mouvements de musculation douce pour augmenter la force musculaire
- 8 à 10 exercices de 10 à 15 répétitions. Par ex :
  - Se lever d'une chaise
  - Se mettre sur la pointe des pieds
  - Lever les bras au ciel
  - Se pencher sur le côté...

### Exemples d'exercices de « fitness »

#### Si vous n'avez pas (ou peu) de douleurs articulaires des membres inférieurs

- Marche sur place d'un bon pas : pour plus d'intensité, lever légèrement les genoux
- « *Step touch* » (pas latéraux) : debout, déplacement latéral d'un pas vers la droite, puis vers la gauche pour revenir au point de départ, et continuer ainsi
- « *Jumping jack* » : debout, petit saut pour écarter les pieds, tout en tendant les bras vers le haut, marquer un temps d'arrêt entre chaque saut

#### Si vous avez d'importantes douleurs articulaires des membres inférieurs

- « Marche » assis sur une chaise : assis pieds au sol et écartés de la largeur de bassin, dos droit, lever les talons en alternant jambe droite / jambe gauche et en accompagnant des bras

### Exemples d'exercices de renforcement musculaire

Voir le « Guide d'accompagnement de l'activité physique pendant le confinement - Renforcement musculaire au domicile » réalisé par les professionnels du service de Nutrition