

Sport et confinement : que faire ?

En cette période inédite de confinement généralisé, beaucoup de joueurs/joueuses de badminton s'interrogent sur l'utilité mais aussi sur les dangers de pratiquer une activité physique de remplacement. Les médias et réseaux sociaux ont parfois tendance à relater voire amplifier des informations inexactes, il nous semblait opportun de proposer une mise au point sur ce sujet.

La pratique du badminton est-elle recommandée en période de confinement ?

La réponse est bien évidemment NON, étant donnée l'interdiction de rassemblement émise par le Conseil National de Sécurité, et ce jusqu'au 5 avril au minimum. Cette décision apparaissait indispensable dans la mesure où l'on sait que la promiscuité des gens tant sur le terrain de badminton qu'en dehors (vestiaires, cafétérias, ...) favorise la propagation du virus. Le badminton peut être classé parmi les activités sportives « de groupe ».

La pratique du badminton sur terrain « improvisé » (jardin, parc, ...) avec d'autres personnes que celles qui vivent sous le même toit n'est également pas recommandée. En effet, jouer au badminton vous amènera automatiquement à une proximité inférieure à 4 mètres avec vos partenaires/adversaires. Or, le badminton, sport exigeant d'un point de vue cardio-respiratoire, provoque donc une hyperventilation : vous êtes essouffés par l'effort. Cette augmentation de la ventilation pulmonaire a pour conséquence que le joueur va émettre, lors de l'expiration, un nombre conséquent de microgoutelettes dans l'air environnant : c'est « l'effet aérosol ». Si un des joueurs est atteint du COVID19, le risque de contamination des partenaires/adversaires sera alors particulièrement élevé.

Rappelons qu'en cette période, il est très difficile d'être certain de ne pas être porteur du COVID19. Il est tout à fait plausible que certaines personnes soient :

- asymptomatiques ; c'est-à-dire atteints par le virus mais sans symptôme particulier. Ces personnes peuvent tout de même transmettre le virus !
- ou en période d'incubation : celle-ci est comprise entre 2 et 14 jours. Dès lors, fréquenter quelqu'un durant cette période augmente le risque de contamination.

Notons que chez les personnes atteintes du virus mais qui s'ignorent, un effort physique pourrait déclencher les symptômes. Si vous avez été en contact proche avec une personne infectée durant les 14 derniers jours, il est plus raisonnable de s'abstenir de toute activité physique au cours de cette période.

Doit-on alors arrêter toute activité physique ?

Non. Remplacer la pratique du badminton par une autre activité physique autorisée et adaptée peut produire des effets bénéfiques, tant d'un point de vue de la santé physique (cardiovasculaire, articulaire, musculaire, etc.) que de la santé mentale (besoin de s'aérer l'esprit, ...). Il est recommandé de suivre ces quelques règles :

- faites un effort d'intensité modérée. En pratiquant un exercice à très haute intensité, vous produisez une dépression temporaire de votre système immunitaire qui a besoin de tout son potentiel en cette période ! Ne profitez donc pas du confinement pour vous lancer des défis trop exigeants : soyez raisonnables. Une règle : rester à moins de 80% de votre fréquence cardiaque maximale théorique, c'est-à-dire moins de 80% de (220 – votre âge) ;
- pratiquez une activité autorisée, à l'extérieur de préférence, proche de votre domicile : jogging, vélo ou marche, en respectant les distances de sécurité avec les passants ;
- limitez la durée : de nouveau, soyez raisonnables. Trente à quarante minutes de course à pied calme, une heure de vélo ou deux heures de marche peuvent représenter un bon compromis chez les non habitués ;
- marchez, courez, roulez à vélo...seul de préférence ou uniquement entre personnes vivant sous le même toit.

Existe-t-il des raisons pour ne pas pratiquer d'activité physique en ce moment ?

Nous avons évoqué plus haut les risques liés à la pratique d'un sport en groupe (contamination), de déclenchement des symptômes chez les personnes atteintes, ou de baisse du système immunitaire chez tout le monde. Il est également important de rappeler que, pour toute infection virale, l'effort physique doit être proscrit. Si vous avez donc le moindre symptôme (fièvre, difficultés respiratoires, toux, maux de gorge, congestion nasale, diarrhée) : reposez-vous, limitez les contacts avec vos proches et contactez par téléphone votre médecin traitant si vous l'estimez utile.

Indépendamment de la période de confinement que nous vivons tous actuellement, il est recommandé de ne pas réaliser d'effort fortement inhabituels (en termes d'intensité ou de durée). Si vous n'êtes pas rôdés à ce type d'effort, il est par exemple préférable de ne pas tenter de suivre à la lettre des programmes du type *High Intensity Interval Training* (HIIT) ou *sprints/courses rapides répétés* comme certains que l'on voit fleurir sur les réseaux sociaux. Aménagez-vous des pauses plus longues, réduisez le temps de travail et n'hésitez pas à passer les exercices qui vous semblent trop difficiles !

François Delvaux et Jean-François Kaux

François Delvaux

Assistant au Département des Sciences de la Motricité de l'Université de Liège

Licencié en Education Physique et en Kinésithérapie ; Préparateur physique élites adultes LFBB

Jean-François Kaux

Professeur de Médecine Physique à l'Université de Liège ; Chef du Service de médecine Physique et de Traumatologie du Sport au CHU de Liège ; médecin référent du CFES LFBB.