



«Restez actif, restez en sécurité»: Énoncé de position de l'ACMSE sur l'accès à l'activité physique pendant la COVID-19

L'accès à l'activité physique et à l'exercice devrait être une recommandation clé pour assurer la santé des Canadiens pendant l'évolution de la situation COVID-19. La distanciation physique et les directives de «rester à la maison» ou «se mettre à l'abri» ont été des interventions cruciales dans la pandémie de COVID-19. Ces directives ont joué un rôle essentiel pour prévenir l'exposition et ainsi limiter ou cesser de la propagation du virus, permettant ainsi d'atteindre l'objectif d'«aplatir la courbe». Il existe des preuves au Canada suggérant que cela a été un succès jusqu'à présent. Cependant, la distanciation physique, l'activité physique et la santé ne doivent pas d'être mutuellement exclusives.

1. Des preuves solides existent pour le rôle essentiel de l'exercice régulier, d'intensité légère à modérée dans la prévention et la gestion des maladies chroniques telles que le diabète sucré, les maladies cardiovasculaires, l'obésité, l'arthrose, le cancer et la démence¹.

Limiter la capacité de la population à avoir accès à l'activité physique pendant un confinement presque total et prolongé peut, en bout de ligne, entraîner une augmentation et une détérioration des maladies chroniques et des problèmes de santé mentale dans un avenir rapproché avec un impact significatif sur les ressources de soins de santé qui sont déjà grandement sollicitées. Les maladies chroniques n'ont pas disparu au cours de cette pandémie de COVID-19, et l'exercice est un outil essentiel pour en assurer une gestion continue.

La limitation de l'activité physique peut également entraîner une baisse de la santé cardio-pulmonaires, en particulier chez les personnes souffrant de maladies chroniques préexistantes, ce qui peut potentiellement conduire à des conséquences plus graves pour ces personnes si elles contractent la COVID-19 ou d'autres maladies.

¹ Thornton JS, Frémont P, Khan K, *et al.* *Br J Sports Med* Published Online First: 2016 (accessed 2 May 2020) doi:10.1136/bjsports-2016-096291

2. L'activité physique en plein air dans la nature a des effets psychologiques positifs.

La fermeture de tous les parcs, espaces publics et installations récréatives peut avoir un impact significatif sur la capacité des personnes à maintenir un mode de vie sain et actif. Par exemple, il peut être impossible pour certaines personnes de maintenir adéquatement leur forme physique quand ils passent de la marche en plein air à des activités exclusivement intérieures dans un logement de petite dimension.

3. L'exercice d'intensité modérée a un effet positif sur le système immunitaire, en améliorant l'humeur et en réduisant le stress et l'anxiété. Ceci est particulièrement pertinent aujourd'hui.

L'exercice est recommandé pour toutes les personnes asymptomatiques sans antécédents de la maladie COVID 19, ou pour celles qui n'ont pas de symptômes depuis au moins dix jours lors de la récupération de la COVID 19. Les athlètes de haut niveau ou élités devraient savoir qu'un exercice soutenu et à une intensité très élevée peuvent temporairement réduire l'immunité.

Alors que nous déterminons comment gérer l'évolution de la situation du coronavirus, nous demandons aux décideurs politiques, responsables de la santé publique, médecins, urbanistes et autres d'envisager des politiques, des directives et des infrastructures qui permettront et encourageront une activité physique saine avec une allocation pour distanciation physique.

Des bonnes directives pour l'entretien et la surveillance des installations extérieures et récréatives est nécessaire pour permettre aux communautés de reprendre en toute sécurité l'activité physique et pour le maintien de la santé et du bien-être.

Approuvé par le Conseil d'administration de l'ACMSE, le 27 avril 2020.

Pour plus d'informations contacter :

Dawn Haworth
Directrice Générale, ACMSE
dhaworth@casem-acmse.org
www.casem-acmse.org
Twitter: @CASEMACMSE
Instagram: @cansportmed