



Des conseils d'expert avec Dr Darrell Menard

DES RÉPONSES À VOS QUESTIONS SUR LA MÉDECINE SPORTIVE!

Prévention d'une pandémie de problèmes de santé

Q: À la suite de la COVID-19, mon mari a passé les sept derniers mois à travailler de la maison. Au cours de cette période, il a certainement été moins physiquement actif. Il n'a plus accès à un centre de conditionnement physique, des cours de conditionnement physique le midi, des sports d'équipe ou des partenaires d'entraînement. Je crains que le fait qu'il soit moins actif n'augmente ses risques de maladies et de blessures à l'avenir. Suis-je préoccupée sans raison? Wendy inquiète.

A: Chère Wendy inquiète. Les études ont montré que les restrictions imposées aux Canadiens pendant la pandémie de la COVID-19 ont entraîné une réduction importante du niveau d'activité physique. Dans certains pays, les travailleurs signalent qu'ils restent assis 75 minutes de plus pendant leur journée de travail. En plus d'être assis davantage, les Canadiens qui travaillent à domicile ne bénéficient pas de l'exercice qu'ils faisaient auparavant en se rendant et en revenant de leur travail et en marchant sur leur lieu de travail. Même si ces conséquences liées aux restrictions sanitaires ne semblent pas très graves, cette diminution de l'activité physique commence à voir ses effets secondaires indésirables qui s'additionnent, et en voici quelques-uns :

1. Au fil du temps, la diminution de l'activité physique peut entraîner une prise de poids, ce qui peut avoir de nombreuses conséquences indésirables, notamment un risque accru de diabète, d'hypertension artérielle et de maladie cardiaque;
2. La position assise est désormais reconnue comme un facteur de risque pour la santé, et tout ce qui augmente le temps passé en position assise est indésirable;
3. Nous sommes conçus pour bouger, et l'inactivité réduit la force des muscles du tronc, des bras et des jambes. Ces changements rendent non seulement plus difficile de faire des choses comme tondre la pelouse, mais ils augmentent également le risque de blessures musculosquelettiques telles que les déchirures de la coiffe des rotateurs;
4. On a constaté que même de courtes périodes d'inactivité rendent difficile pour certaines personnes de reprendre l'exercice dans leur routine quotidienne. Ainsi, nous pouvons trop facilement apprendre à être paresseux;
5. L'isolement social et l'inactivité physique sont une mauvaise combinaison lorsqu'il est question de santé mentale. Des recherches ont montré que l'activité physique régulière peut jouer un rôle important dans le traitement et la prévention des problèmes de santé mentale tels que la dépression, le trouble de stress post-traumatique et l'anxiété;
6. Votre cœur est un muscle et celui-ci dépend de votre activité physique pour fonctionner efficacement;
7. Le système immunitaire fonctionne mieux lorsque vous êtes physiquement actif et, pendant cette pandémie, le fait d'être actif pourrait vous sauver la vie.

Demeurer actif pendant cette pandémie n'a pas besoin d'être compliqué. Il suffit de marcher, de courir ou de faire du vélo pendant trente minutes, cinq fois par semaine. Essayez d'emmener les enfants et votre chien avec vous; ils ont autant besoin d'exercice que vous. Si vous éprouvez des difficultés à trouver le temps de faire de l'exercice, profitez donc du temps que vous gagnez en évitant les déplacements entre votre domicile et votre lieu de travail.

Tout compte fait, la pandémie de la COVID-19 a mis à rude épreuve le système de santé canadien. La dernière chose dont nous avons besoin en ce moment est d'augmenter ce fardeau en raison d'une « pandémie » de problèmes de santé liés au fait d'être moins actif physiquement. Demeurez actifs, restez en sécurité et nous surmonterons cette situation.

Dr Darrell Menard, OMM, MD, Dipl. méd. sportive

Le docteur Menard est le conseiller spécialisé en médecine sportive du médecin-chef et il a travaillé longtemps auprès d'athlètes de différents sports. Au sein de l'équipe d'Énergiser les Forces, il s'occupe de prévention des blessures et de promotion des modes de vie actifs.

Énergiser les Forces est le programme de promotion des modes de vie sains des FAC et du MDN. Il enrichit les activités de promotion et d'amélioration de la santé et du mieux-être des membres des FAC en procurant expertise, compétences et outils.