

## L'activité physique comme thérapie pour lutter contre les conséquences psychologiques et physiques de la quarantaine liée au Covid-19 : focus particulier sur les personnes âgées

D. Jiménez-Pavón & collaborateurs – Article (commentaire) publié dans la revue *Progress in Cardiovascular Diseases* le 24 mars 2020

› Lien vers le PDF : <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0033062020300633?via%3Dihub>

### Quel est le propos de cette publication scientifique ?

Dans le contexte de l'épidémie de Covid-19, ce commentaire fait le point sur le rôle important que l'activité physique peut jouer pour limiter les effets délétères d'une situation de quarantaine, tout particulièrement chez les personnes âgées. Il propose également des recommandations concernant la pratique d'exercices physiques adaptés à cette population.

### Que nous apprend cette publication ?

Mise en place pour endiguer l'épidémie de Covid-19, la quarantaine peut avoir des effets délétères sur la santé des populations concernées. Elle entraîne des changements d'habitudes de vie majeurs (notamment concernant l'activité physique) et a des conséquences non négligeables sur la santé mentale (voir note de lecture S. Brooks & collaborateurs).

Par ailleurs, des études ont montré que l'activité physique est une thérapie efficace pour la plupart des maladies chroniques avec des effets directs sur la santé mentale et physique. Chez les personnes âgées, elle joue également un rôle important dans la prévention de la fragilité, de la perte de masse musculaire (sarcopénie), des chutes, du déclin cognitif et pour renforcer l'estime de soi. C'est pourquoi il est très important, pour la santé de la population (et plus particulièrement pour les personnes âgées et celles souffrant de maladies chroniques) de maintenir un mode de vie actif à la maison durant la quarantaine.

### Que faut-il retenir de cette publication ? Que peut-on en tirer comme leçons ?

Le message principal des auteurs est simple : « faire au moins un peu d'exercice est mieux que rien du tout ». Ils soulignent également qu'il existe de multiples possibilités pour faire de l'exercice à la maison et fournissent des suggestions pour adapter les recommandations de pratique d'activité physique pour les personnes âgées en période de quarantaine. Ils recommandent de combiner des exercices d'endurance, de renforcement musculaire, d'équilibre, de coordination et de souplesse. Récemment, des chercheurs ont également suggéré d'intégrer le concept « d'entraînement cognitif » pendant une session d'exercices. Concernant la fréquence, les auteurs recommandent de pratiquer des exercices 5 à 7 jours par semaine en adaptant le volume et l'intensité (exercices d'intensité modérée recommandés). Les auteurs donnent quelques exemples d'exercices pouvant être réalisés à la maison : exercice de renforcement musculaire comme s'accroupir en se tenant à une chaise, s'asseoir/se lever d'une chaise, faire des mouvements en portant un objet de poids modéré (paquet de riz, bouteille d'eau...); exercice d'endurance comme marcher dans la maison ; exercice d'équilibre comme marcher sur une ligne sur le sol, enjamber des obstacles.

Notes de l'ORS : (1) pour les personnes n'étant pas régulièrement actives, l'OMS recommande de commencer lentement et avec des activités de faible intensité ; l'OMS recommande également de choisir la bonne activité afin de réduire le risque de blessure et de choisir la bonne intensité en fonction de son état de santé et de sa condition physique (<https://www.who.int/news-room/q-a-detail/be-active-during-covid-19>) ; (2) en France, l'ANSES a proposé une adaptation des repères PNNS d'activité physique pour les personnes âgées dans le contexte du confinement (<https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2020SA0048.pdf>, page 18).