

COVID-19: CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

De Chevalier, MD, Blanchard, MD & Dusfour, MD – 2020 *Designed by @YLMSportScience*

Beaucoup de sportifs peuvent être contaminés sans le savoir, présentant peu ou pas de symptôme au repos. Ils sont pourtant susceptibles d'être victimes de problèmes cardiaques graves à l'effort s'ils ne suivent pas les conseils suivants

EXERCICE & IMMUNITÉ

- 01** Un exercice physique régulier est bon pour votre santé générale, lutter contre la prise de poids, booster votre moral et stimuler vos défenses immunitaires contre le virus
- 02** Un entraînement trop intense diminue vos défenses et pourrait augmenter le risque d'être contaminé ou de développer une forme grave car le virus diffuse dans le corps et atteindrait d'autres organes, comme le cœur



FIÈVRE

- 03** Même si vous vous sentez bien, surveillez votre température 2x par jour. Faites-le également quand vous vous sentez fébrile ou présentez une toux significative
- 04** Si vous avez eu ou avez de la fièvre, il faut s'interdire toute activité physique pour une durée minimale de 14 jours après la disparition de la fièvre. Vous devez surtout prendre contact avec votre médecin traitant

05



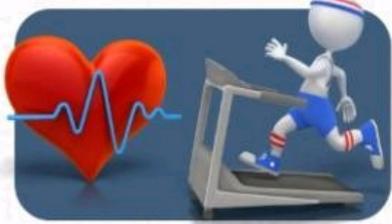
Si vous n'avez pas de symptôme, ne prenez pas de paracétamol à titre préventif : cela pourrait masquer la fièvre et vous maintenir dans la méconnaissance de votre infection

06

Il est interdit de consommer des anti-inflammatoires, de la cortisone ou de l'aspirine

CARDIO-TRAINING

07



Limitez la durée des exercices physiques à des séances d'1h00 maximum

08

Privilégiez plutôt 2 séances dans la journée, avec un minimum de 3h de repos et de réhydratation entre les 2 séances

09

Limitez le niveau d'effort maximal à 80 % de votre FC max personnelle



MUSCULATION

10

Limitez les séances de musculation à une durée d'1h00

11

Ne prévoyez pas de travail à charge maximale

12

Ne réalisez pas d'exercices jusqu'à épuisement (musculaire local ou physiologique général)

13

Évitez les séances de « CrossFit » trop intenses



HYDRATATION

14

La déshydratation majore les risques : veillez à bien vous hydrater avant, pendant et après les séances

15

Il ne faut surtout pas s'équiper de vêtements supplémentaires pour transpirer plus

TABAC

16

Il est strictement interdit du fumer 1h avant et 2h après l'activité physique

17

La fumée de cigarette diminue également probablement vos capacités de défense contre le virus



DRAPEAUX ROUGES

18

Les signes suivants doivent imposer l'arrêt immédiat de l'activité et un avis médical : douleur thoracique, malaise à l'effort, variations brutales du rythme cardiaque (augmentation brutale ou oscillations importantes et brutales de la fréquence cardiaque)