



© Pixabay

Légende à venir

La petite reine injustement confinée ?

Je ne polémiquerai pas sur la décision politique de confinement, conséquence de cette crise sanitaire inédite qui nécessite une solidarité nationale. Je souhaite, en tant que médecin, acquis à la cause du sport, sensibiliser aux conséquences collatérales d'un confinement qui risque de se prolonger.

Je m'adresse à un public en principe sensible à cette cause, car sportif adhérent à notre Fédération.

Tout l'enjeu de santé publique n'aurait-il pas été complètement pris en compte ?

Les conséquences des décrets relatifs au confinement : L'APS (Activité physique et sportive) à domicile est fortement encouragée. Certes, il existe de nombreuses applications qui peuvent nous aider, mais l'activité (type home-trainer) ne peut être que limitée et rapidement fastidieuse. Le jogging est autorisé dans un rayon de 1 km autour de son domicile et limité à une heure maximum. Par contre le vélo de loisir et encore plus sportif est interdit. En comparaison, nos pays voisins, l'Allemagne et les Pays-Bas encouragent les

déplacements à vélo plutôt que les transports en commun, évalués plus à risques de transmission du virus.

On nous a dit que le vélo est accidentogène, avec un risque de surcharger inopportunistement les urgences. Soyons raisonnables, la mortalité des cyclistes en 2019 représente 172 personnes, ce qui est encore trop, bien entendu. Mais paradoxalement, la cause principale de mortalité est représentée par les accidents domestiques (statistique évaluée à 20 000 décès par an), loin devant, la mortalité routière toute confondue (3 488 en 2018).

D'ailleurs mes amis et collègues nantais chirurgiens de la main alertent à propos d'une recrudescence significative, de leur activité d'urgence, pour ce mois de mars : bricolage et jardinage seraient-ils de bons pourvoyeurs de chirurgie ? On

le voit, le risque est partout, et, en premier lieu : vivre me semble aussi risqué.

Alors, qu'en est-il de cette tranche de la population très particulière et fortement représentée dans notre Fédération ?

Les fervents cyclotouristes, avides des petites routes bucoliques peu fréquentées, de chemins vicinaux ou de cols escarpés. Notre moyenne d'âge statistique (autour de 60 ans) est très caractéristique : « les jeunes vieux » ! Ce n'est pas par hasard que nous avons choisi de consacrer nos efforts à pédaler ! En dehors des joies de la découverte de nouveaux paysages, c'est intuitivement, par simple pragmatisme que nous souhaitons que notre corps soit « pris en charge » par notre monture. Sport porté qui protège nos articulations des tendinites et douleurs articulaires, vertébrales qu'entraîne le jogging à plus de 60 ans. À nos âges, pour se confronter à l'effort, il ne nous reste que la natation (attention aux épaules) et le vélo ! Notre caractère, opiniâtre, volontaire, habitué à des efforts de type endurance, nous a permis d'acquérir des capacités cardio-respiratoires supé-

rieures à la moyenne (la Vo2 max moyenne étant de 30 à 40 ml/mn/kg). Cet acquis devrait nous permettre, plus qu'à un individu non entraîné, de surmonter les destructions du parenchyme pulmonaire, lésions induites par le SARS 19. Attention donc à préserver ce capital et à ne pas le laisser se déliter. L'activité physique est aussi reconnue pour stimuler l'immunité, enrayer les infestations aigües et prévenir un bon nombre de maladies chroniques. Nous étions donc, en principe, bien préparés à affronter cette pandémie respiratoire, mais, je suis inquiet sur notre avenir, car aucune ouverture ne nous a été laissée pour maintenir ce capital santé acquis par tant d'efforts. En médecine, en principe, on raisonne avec une balance : bénéfique par rapport au risque. Pour cette décision de confinement, afin de se préserver du virus, le raisonnement n'a été qu'à charge, sans tenir compte des risques que représentent cette obligation de rester à son domicile. Il est, au moins trois conséquences délétères potentielles pouvant être envisagées et directement liés au confinement : l'apparition d'un surpoids, un retentissement sur l'humeur et un épisode dépressif que nous espérons léger, mais qui peut se compliquer d'une alcoolisation inhabituelle. De sportifs endurants, nous sommes devenus des sédentaires dont le potentiel santé sera sensiblement amputé !

Qu'en sera-t-il de la sortie du confinement ?

Simple cocon illusoire et transitoire, dans la mesure où la population ne sera évidemment pas suffisamment immunisée (conséquence même du

confinement). Nous ne sommes vraisemblablement pas au bout de l'épidémie. Une nouvelle diffusion de la maladie est à craindre. On ne peut qu'espérer, sans certitude, que la chaleur de l'été favorise une trêve de sa propagation. Il nous faut mettre à profit cette période privilégiée pour nous remettre progressivement à notre activité de plein air. Mais attention, plus de deux mois, ou presque, sans sport, va rendre la reprise beaucoup plus ardue. Il faut être prudent, nous sommes fragilisés, non seulement la fonte musculaire est à l'œuvre, mais le système cardio respiratoire sera nettement moins endurant, nous allons rentrer dans la catégorie des « sportifs sédentaires » qui, pour les cardiologues, sont les plus à risques d'accidents. Vous m'avez compris, il faut être raisonnable et ronger son frein.

Vous avez effectivement, de par votre simple potentiel physique, acquis depuis de longues années, le médicament, de loin le plus efficace : l'activité physique régulière. Bien plus efficace que certains antipaludéens ou antiviraux, pour préserver votre santé, tant contre les épizooties aigües, que pour vous préserver ou diminuer le retentissement des maladies chroniques. Ce médicament étant un sport de type endurance, intelligemment pratiqué : le cyclisme. Entretenez et cultivez ce précieux outil le plus longtemps possible.

Je vous invite donc à suivre attentivement les conseils prodigués par Daniel Jacob, préparateur physique reconnu, dans l'article à suivre. Il vous guidera sur l'entretien physique du confiné, et surtout, comment reprendre l'activité sportive sans se mettre en danger. ■

> Dr Patrice Delga



© Jacques Fau



© Pixabay