

## *Bougez, même confiné ! L'adaptation des recommandations de l'ANSES relatives à l'activité physique*



Depuis le 17 mars 2020, nous vivons une situation sans précédent : le confinement pour lutter contre la propagation du virus SARS-COV-2 et ainsi limiter la contamination de COVID-19. Ce confinement est synonyme de sédentarité pour une trop grande proportion de la population. Or, la sédentarité augmente les risques de maladies cardiovasculaires, d'obésité, de diabète, de cancer, mais aussi de sarcopénie, de chute, de perte

d'autonomie et de déclin cognitif chez les seniors. C'est pourquoi il est encore plus important en ces temps de confinement de prendre conscience que l'activité physique est un puissant allié de notre bonne santé. C'est dans ce contexte que l'ANSES, l'agence nationale de sécurité sanitaire, de l'alimentation, de l'environnement et du travail, a adapté ses recommandations relatives à l'activité physique en situation de confinement.

- Bougez pour ne pas fondre

L'ANSES rappelle d'abord qu'un confinement sédentaire entraînera progressivement une perte de muscles et une fatigabilité musculaire. Ainsi, sur une période de 3 à 4 semaines, la perte de masse musculaire est linéaire et estimée à 0,4 % par jour. La perte de force musculaire, qui touche surtout les membres inférieurs, est estimée à 9 % et 23 % après respectivement 5 jours et 14 jours. Ceci aura un impact direct sur la mobilité et le maintien postural, surtout chez les personnes âgées. Ces troubles devraient *a priori* être réversibles, mais cette réversibilité sera plus longue et pas forcément totale chez les seniors. Dans une situation de confinement ou de réduction majeure de la mobilité, une activité musculaire adaptée doit être recommandée le plus tôt possible.

- Bougez pour vous sentir mieux

L'ANSES rappelle ensuite qu'avec la réduction importante des dépenses énergétique de notre organisme due à la sédentarisation lors du confinement, nous allons dans un premier temps stocker des graisses. En effet, notre corps a besoin d'un minimum de 6 semaines pour s'adapter à cette nouvelle situation et mettre les mécanismes en place permettant de réduire les apports alimentaires pour équilibrer la balance énergétique. Et pour ne rien arranger, il est aussi bien documenté que les situations de confinement sont associées à une augmentation du temps passé devant les écrans, et ceci est malheureusement souvent associé, surtout chez l'enfant et l'adolescent, à une augmentation du grignotage entraînant une augmentation de la consommation d'aliments et de boissons riches en énergie. De plus, le confinement a également un impact sur la santé mentale : une étude menée en Chine, sur 200 personnes durant l'épidémie de COVID-19, a mis en évidence une prévalence élevée de l'anxiété et du stress, avec un impact sur la qualité du sommeil, qui est elle-même fortement influencée par l'activité physique. Donc bouger permettra de mieux dormir.

- Bougez différemment selon votre âge

Pour les personnes de plus de 65 ans, l'ANSES a émis des recommandations en février 2016 et les a rappelées en 2019 dans [une infographie que nous vous avons déjà commentée](#). En résumé, il est recommandé de faire des exercices cardio-respiratoires 15 minutes (intensité élevée) à 30 minutes (intensité modérée) par jour, des exercices de renforcement musculaire au moins 2 jours par semaine, des exercices d'équilibre moins 2 fois par semaine et des exercices d'assouplissement au moins 2 jours par semaine et pendant 10 minutes. Ces recommandations sont toujours valables en temps de confinement, en privilégiant les exercices de renforcement musculaire, d'assouplissement et d'équilibre, et les 30 min d'activité physique habituellement conseillées doivent être fractionnées en périodes de 10 min, voire moins, réparties sur la journée.

Pour les adultes de 18 à 65 ans, il est conseillé d'avoir une activité cardio-respiratoire d'au moins 30 min par jour, au moins 5 jours par semaine. Une activité d'assouplissement et de mobilité articulaire est préconisée 2 à 3 fois par semaine et une activité de renforcement musculaire 1 à 2 fois par semaine, avec 1 à 2 jours de récupération entre deux séances.

Pour les 6-17 ans, en dehors des périodes de confinement, il est recommandé de pratiquer 60 min d'activité physique par jour, d'intensité modérée à élevée, en privilégiant les activités dynamiques et les exercices simples de souplesse et d'équilibre. Pendant le confinement, les recommandations sont les mêmes en fractionnant le temps d'activité par périodes de 10 à 20 min plusieurs fois par jour et bien réparties, avec maintien d'une intensité modérée sur au moins deux périodes de 10 min et renforcement musculaire deux fois par semaine.

Pour les moins de 6 ans, il est recommandé 3 heures d'activité physique par jour que l'on soit confiné ou non confiné, soit 15 minutes par heures.

Pour toutes les tranches d'âge, l'ANSES recommande, pour lutter contre la sédentarité, d'interrompre le temps assis toutes les 30 min au minimum, en pratiquant une activité même légère (marche de quelques mètres, exercices de souplesse et de renforcement musculaire), de mobiliser les masses musculaires et les articulations, même en position assise ou semi-allongée et de veiller à limiter le temps d'écran de loisirs et passif.

Source : [Avis de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail. Anses. 1er avril 2020.](#)

Source image : <https://pixabay.com/fr/photos/course-%C3%A0-pied-sport-entrainement-776446/>