

TAGS : COVID, dénutrition, alimentation, séniors, sarcopénie, prise en charge nutritionnelle, conseils diététiques, activité physique.

Conseils d'activité physique en cas de dénutrition post COVID - Fiche n°5 (sur 5) éditée par l'Agence Régionale de Santé (ARS).



Selon l'Agence Régionale de Santé d'Ile de France (ARS), les patients COVID ou ayant été atteints de la COVID sont à haut risque de dénutrition. L'ARS vient d'éditionner 5 fiches [pour comprendre, dépister la dénutrition, mettre en place un suivi médical, mieux s'alimenter](#), bouger. L'objet du présent article est de présenter la [fiche n°5](#) : Les conseils d'activité physique aux patients post COVID atteints de dénutrition, leur entourage et leurs soignants.

Les patients post COVID atteints de dénutrition doivent pratiquer une activité physique quotidienne et adaptée.

Les patients atteints ou qui ont été atteints de la COVID se plaignent souvent d'essoufflement, de manque de tonus, de fatigue. Ceci est lié au fait que la COVID entraîne une fonte massive des muscles pouvant conduire à une [sarcopénie](#), c'est-à-dire une perte de masse, de force et de fonction musculaire, à une fatigabilité accrue, à une perte de la mobilité (avec risque de chutes) et à la dénutrition. Pour en savoir plus sur la prise en charge nutritionnelle de la sarcopénie, [cliquez ici](#).

L'ARS recommande donc une réadaptation motrice avec un kiné et le maintien d'une activité physique quotidienne pour se remuscler et ainsi reprendre une autonomie pour les gestes de la vie de tous les jours. Dans sa cinquième fiche, l'ARS présente 4 séries d'exercices pour l'échauffement (de la tête, des bras, des épaules, du dos et des jambes), le renforcement musculaire des jambes, le renforcement musculaire des bras et des exercices d'équilibre.

Source : [Conseils d'activité physique aux patients post COVID atteints de dénutrition, leur entourage et leurs soignants](#)

Source image : <https://pixabay.com/fr/photos/yoga-exercice-sport-fitness-1434787/>