



Articles publiés sous la direction de

VINCENT GREMEAUX

Division de médecine physique et réadaptation
Département de l'appareil locomoteur

Centre de médecine du sport,
Swiss Olympic Medical Center
CHUV, Lausanne

et

Institut des sciences du sport de l'Université de Lausanne

JACQUES MENETREY

Centre de médecine du sport et de l'exercice
Swiss Olympic Medical Center,
Hirslanden Clinique La Colline, Genève

et

Service de chirurgie orthopédique
HUG Genève

Sport vs Covid ou sport et Covid ?

Pr VINCENT GREMEAUX et Pr JACQUES MENETREY

Nous sommes bien conscients que les lecteurs apprécieraient un moment d'oublier les tracas actuels liés au Covid-19, et nous espérons qu'ils trouveront pleine satisfaction à la lecture de ce nouveau numéro consacré à la médecine du sport. Néanmoins, la situation nous pousse à prendre un peu de recul pour tenter d'envisager l'avenir avec un peu plus de positivisme que depuis le début de cette pandémie.

Nous nous interrogeons dans ces colonnes l'année dernière sur les risques de blessures liées à une reprise trop intensive des athlètes, après les limitations d'accès aux structures d'entraînement ou de complications dues à une reprise trop précoce chez les sportifs infectés; cela a finalement été relativement limité, entre autres grâce aux recommandations de la Task Force Suisse «Covid-19 et sport» dont les principes semblent avoir été bien observés,¹ en particulier pour les athlètes de haut niveau dont certains ont eu la chance de pouvoir garder quelques objectifs. Comme évoqué, le temps nous a apporté d'autres interrogations et tristes constats, parmi lesquels deux vont constituer un défi à relever dans les années à venir, pour les médecins du sport et de l'exercice que nous sommes, mais bien sûr aussi pour l'ensemble des acteurs du système de santé: la baisse de l'activité physique de la population générale et le «Covid long».

Depuis près d'une décennie, les études épidémiologiques plaçaient constamment la Suisse parmi les «bons élèves» européens: selon l'Office fédéral de la statistique, environ 8% de la population étaient physiquement inactifs avant la pandémie,² mais 22% des adultes interrogés ont indiqué avoir eu moins d'activité physique pendant le (pseudo)-confinement, augmentant ainsi la proportion de personnes physiquement inactives à 19%.³ La fermeture des centres de fitness et l'arrêt des activités en club ont grandement contribué à la baisse observée des activités sportives,⁴ et le comportement des enfants et adolescents a malheureusement été comparable. Tout cela

a eu des impacts déjà mesurables sur la santé mentale et les conséquences à long terme sur la santé physique apparaissent effrayantes. On ne se lassera donc jamais de répéter que la pratique régulière de l'activité physique et sportive reste la plus puissante mesure de prévention des maladies non transmissibles, fléaux de notre société moderne, mais aussi un bon moyen de stimuler l'immunité. Nous aurions ainsi pu attendre des autorités une plus grande clairvoyance et un certain courage quant au maintien d'un accès au sport et à l'exercice physique quotidien. Finalement, les salles de réentraînement des centres de

physiothérapie ont fonctionné, en appliquant certes des mesures très strictes, comme celles des fitness, sans qu'elles soient à l'origine de foyers de contamination. Espérons que les données récentes largement relayées dans la presse sur l'effet positif de l'activité physique pour limiter les

formes graves de Covid⁵ puissent constituer un nouveau tremplin pour la promotion d'un mode de vie actif. Il semble que cette fois le sport et l'activité physique soient l'un des piliers de sortie de crise des gouvernements.

Au-delà, on est également tenté de faire la promotion d'une reprise ou d'une pratique de l'activité physique et sportive très progressive et, si besoin supervisée, pour ceux ayant présenté une forme compliquée de Covid, dans le but d'améliorer leur santé physique et mentale. Dorénavant, il va nous falloir apprendre à apprivoiser ce «Covid long», entité encore mal connue, aux plaintes et séméiologie polymorphes, pour lesquelles les spécialistes de la médecine du sport et de l'exercice ont toute leur place dans la stratégie diagnostique, l'identification des éléments limitant l'effort et l'accompagnement. Comme proposé en prévention secondaire dans de nombreuses maladies chroniques limitant les capacités d'effort et la qualité de vie, une activité physique et sportive très lentement progressive et strictement encadrée pourrait favoriser une récupération post-Covid compliquée.

**L'ACTIVITÉ
PHYSIQUE
RÉGULIÈRE EST
UN BON MOYEN
DE STIMULER
L'IMMUNITÉ**

Bibliographie

1
– www.swissolympic.ch/fr/dam/jcr:ab518add-3ceb-4d2a-8fd5-897b9a294203/SO_Flowcharts_A4_FR_060421.pdf

2
– Office fédéral de la statistique (OFS). Enquête suisse sur la santé 2017: activité physique et santé. Actualités OFS. Neuchâtel, 2019.

3
– Höglinger M, Heiniger S. Verhaltensänderungen im Lockdown und persönliche Herausforderungen. Auswertungen mit Daten des COVID-19 Social Monitor für Gesundheitsförderung Schweiz; Schlussbericht. Winterthur, 2020.

4
– Moser A, Carlander M, Wieser S, et al. COVID-19 Social Monitor: Auswirkungen der Pandemie auf Gesellschaft und Public Health. Beitrag präsentiert am Zürcher Forum P & G «Coronaforschung prägt den Alltag». Zürich, 2020.

5
– Sallis R, et al. Physical inactivity is associated with a higher risk for severe COVID-19 outcomes: a study in 48 440 adult patients. Br J Sports Med 2021;0:1-8; doi: 10.1136/bjsports-2021-104080.