



Fédération Luxembourgeoise des Associations de Sport de Santé

Strassen, 16 mars 2020

Concerne : activité physique pendant la pandémie de COVID-19

Chers tous,

La Fédération Luxembourgeoise des Associations de Sport de Santé (FLASS) a recommandé, en concertation avec la Direction de la santé, la suspension de l'ensemble des cours d'activité physique thérapeutique qui sont proposés par ses associations-membres.

Les personnes atteintes de maladies chroniques sont particulièrement vulnérables aux conséquences du virus. La FLASS recommande de suivre et de respecter les informations officielles du Gouvernement<sup>1</sup>.

Les dernières publications scientifiques préconisent de continuer à pratiquer des activités physiques pendant la phase épidémique<sup>2,3</sup>. En effet, la pratique d'une activité physique permet de stimuler la réponse immunitaire et permet d'éviter l'aggravation de la santé en cas de maladie chronique.

**Dans ce contexte, la FLASS encourage les participants des cours organisées par ses membres de continuer à pratiquer des activités physiques pendant la phase épidémique.** La FLASS recommande de suivre les recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé (au moins 150 minutes d'activité physique à une intensité modérée par semaine) ou les recommandations données par le médecin.

Certaines précautions doivent être respectées. Les activités physiques qui se pratiquent seul sont à privilégier afin de respecter les consignes de mise à distance sociale. Ainsi, les activités physiques d'endurance sont particulièrement recommandées (par exemple : marche, course à pied, cyclisme). Les exercices de gymnastique, de renforcement musculaire, d'équilibre sont fortement conseillés. Des activités physiques psychocorporelles, telles que le tai-chi, le yoga ou le qi-gong sont particulièrement adaptées pour être pratiquées à la maison<sup>2</sup>.

En plus des contrindications absolues à la pratique d'une activité physique (arythmie nouvelle ou non contrôlée, tachycardie au repos ou incontrôlée, tension artérielle systolique au repos > 180 mmHg ou

---

<sup>1</sup> Ministère de la Santé. Coronavirus : COVID-19. <https://msan.gouvernement.lu/fr/dossiers/2020/corona-virus.html>

<sup>2</sup> Chen et al. Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. J Sports Health Sci, 2020, 9(2):103-104 <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2095254620300144?via%3Dihub>

<sup>3</sup> Zhu. Should, and how can, exercise be done during a coronavirus outbreak? An interview with Dr. Jeffrey A. Woods. J Sports Health Sci, 2020, 9(2):105-107 <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2095254620300120>



Fédération Luxembourgeoise des Associations de Sport de Santé

tension artérielle diastolique > 100 mmHg, hypotension symptomatique, angine instable / crescendo, insuffisance cardiaque aiguë ou instable, diabète instable, maladie fébrile aiguë), la FLASS recommande de ne pas pratiquer des activités physiques en cas des symptômes suivants : maux de gorge sévères, courbatures, essoufflement, fatigue générale, toux thoracique, fièvre. En cas de symptôme, la FLASS recommande de suivre et de respecter les informations officielles du Gouvernement<sup>1</sup>.

La FLASS recommande d'éviter les exercices intenses et prolongés qui pourraient réduire les fonctions des défenses du système immunitaire<sup>3</sup>.

L'utilisation de vidéos d'activité physique, qui sont disponibles sur internet ou à la télévision, est une bonne solution pour maintenir la condition physique et la santé psychologique durant une période critique.

Dans ce contexte, des vidéos (en anglais) sont dorénavant mises à disposition sur dans la playlist « Stay fit at home » de la chaine Youtube Sport-Santé (<https://www.youtube.com/channel/UCPg2PTUOou-mwTAf-naWkwA/playlists>). Nous vous invitons à partager ce lien à vos membres.

**De plus, nous aimerions vous inviter à sonder vos membres afin de savoir s'ils seraient intéressés à suivre des vidéos faites par vos moniteurs. En cas d'intérêt de vos membres, nous tenterons d'organiser la réalisation de ces vidéos.**

Nous vous remercions de votre compréhension et de votre collaboration dans la maîtrise de cette situation exceptionnelle.

Alexis Lion, PhD  
Chargé de Direction de la FLASS

Dr Charles Delagardelle  
Président de la FLASS