

EMBRACE THE PROCESS



COVID-19 : MODULATIONS D'ENTRAINEMENTS.

Il est important d'être conscients que beaucoup de personnes infectées peuvent être asymptomatiques ou contractés des symptômes bénins. Malgré tout, ils peuvent toutefois souffrir de problèmes de santé majeurs, notamment cardiaque s'ils ne respectent des conseils de prévention et de sécurité.

EXERCICE & IMMUNITE :

1. Une activité physique régulière est bonne pour la santé de manière générale, le contrôle du poids, améliorer votre état d'esprit et accroître vos défenses immunitaires.
2. Un entraînement trop intense (effort & durée) peut réduire les défenses immunitaires. Cela peut également augmenter le risque d'infection ou accroître des complications cliniques en cas d'infection existante permettant au virus d'atteindre d'autres organes – notamment le cœur.

FIEVRE & SYMPTOMES

1. En cas de symptômes bénins (toux, maux de gorge, écoulement nasale), il est conseillé de surveiller l'évolution de sa température et de ne pas s'entraîner.
2. En cas de fièvre, il est important de stopper toute activité physique pour un délai de 14 jours au terme de la fièvre. N'hésitez pas à contacter votre médecin traitant si les symptômes s'aggravent (persistance de la fièvre et/ou difficultés respiratoires).
3. En cas d'absence de symptômes, ne prenez pas de paracétamol comme mesure préventive. Ne consommez en aucun cas (sauf recommandation d'un acteur de la santé publique) des anti-inflammatoires, de la cortisone ou de l'aspirine.

HYDRATATION & TABAC

1. Déshydratation accroît les risques. Soyez-sur d'être hydrater en continue durant la journée.
2. Il est important de ne pas porter un surplus de vêtements pour accroître la transpiration.
3. Tenter de réguler votre consommation de tabac. Ne pas fumer 1 heure avant et 2 heures après une activité physique.
4. La consommation de tabac peut également affaiblir vos défenses immunitaires.

ALERTE !

Les signes suivants doivent provoquer l'arrêt immédiat de toute activité physique et requiert un avis médical : douleurs dans la poitrine, inconfort durant l'activité physique, changement soudain de la fréquence cardiaque.

COVID-19 : MODULATIONS D'ENTRAINEMENTS.

Lavez-vous les mains, respectez les mesures / distances de sécurité and protégez votre santé et celles des autres. S'entraîner sans avoir accès à une salle de sport n'est pas facile mais c'est faisable ! Voici quelques informations !

FORCE :

1. Limitez les sessions à 1 heure.
2. Ne pas travailler avec des charges maximales (maximum 80%).
3. Ne pas faire des efforts jusqu'à l'échec.
4. Evitez les efforts de trop haute intensité type « CrossFit ».

CARDIO-TRAINING :

1. Limitez les sessions à 1 heure.
2. Privilégiez 2 sessions dans la journée avec 3 heures de repos et une réhydratation entre les sessions.
3. Limitez les efforts intensifs à hauteur d'une fréquence cardiaque de 80%. Ne pas vous pousser dans vos limites.

NOS RECOMMANDATIONS : COMMENT PRESERVEZ VOTRE MASS MUSCULAIRE EN QUARANTAINE ?

1. Privilégiez un entraînement en résistance musculaire.
2. Il n'y a pas besoin d'en faire trop. Un volume minimal mais fréquent est un moyen efficace de lutter contre l'atrophie musculaire.
3. Considérez les exercices au poids du corps avec un mélange de cardio. Evitez simplement des sessions trop intensives (voir plus haut).
4. Consommez suffisamment de protéines pour maintenir votre masse musculaire.
5. Ceci est également valable pour les personnes peu actives (personnes âgées, personnes non sportives). L'activité physique et la consommation suffisante de protéines permet de contrer « la résistance anabolique »

SOURCES : Stuart Philipps, Pr at Mccaster University / Chevalier, MD – Cardiologist, Blanchard, MD & DUSFOUR, MD – 2020 / L'équipe.fr – Cardilologist – Laurent Chevalier / YLMSportScience



INFO@PAC-SUISSE.CH



PAC_ATHLETE

