

# **SPECIAL**

**L'EQUIPE**

**Sport & Santé**

# **LE SPORT SUR ORDONNANCE**

**QUAND LE SPORT DEVIENT UN REMÈDE...**

© NABASIC

# Faites du sport pour rester en bonne santé

## Le saviez-vous ?

Dans le contexte inédit de crise sanitaire que nous avons traversé, les patients du dispositif « sport sur ordonnance » ont été les seuls, avec les sportifs de haut niveau et les étudiants en sport, à pouvoir continuer d'accéder aux équipements sportifs en intérieur lorsque les lieux de pratique le permettaient.

Après plus de 8 mois de fermeture, les salles de sport et les piscines municipales françaises ouvriront de nouveau leurs portes dès demain, mercredi 9 juin. Avec une jauge de fréquentation de 50 % jusqu'au 30 juin minimum, cette décision reste une excellente nouvelle pour la lutte contre la sédentarité et la démocratisation du sport-santé.

Car que ce soit à court, moyen ou long terme, le sport a de nombreux avantages pour notre santé.

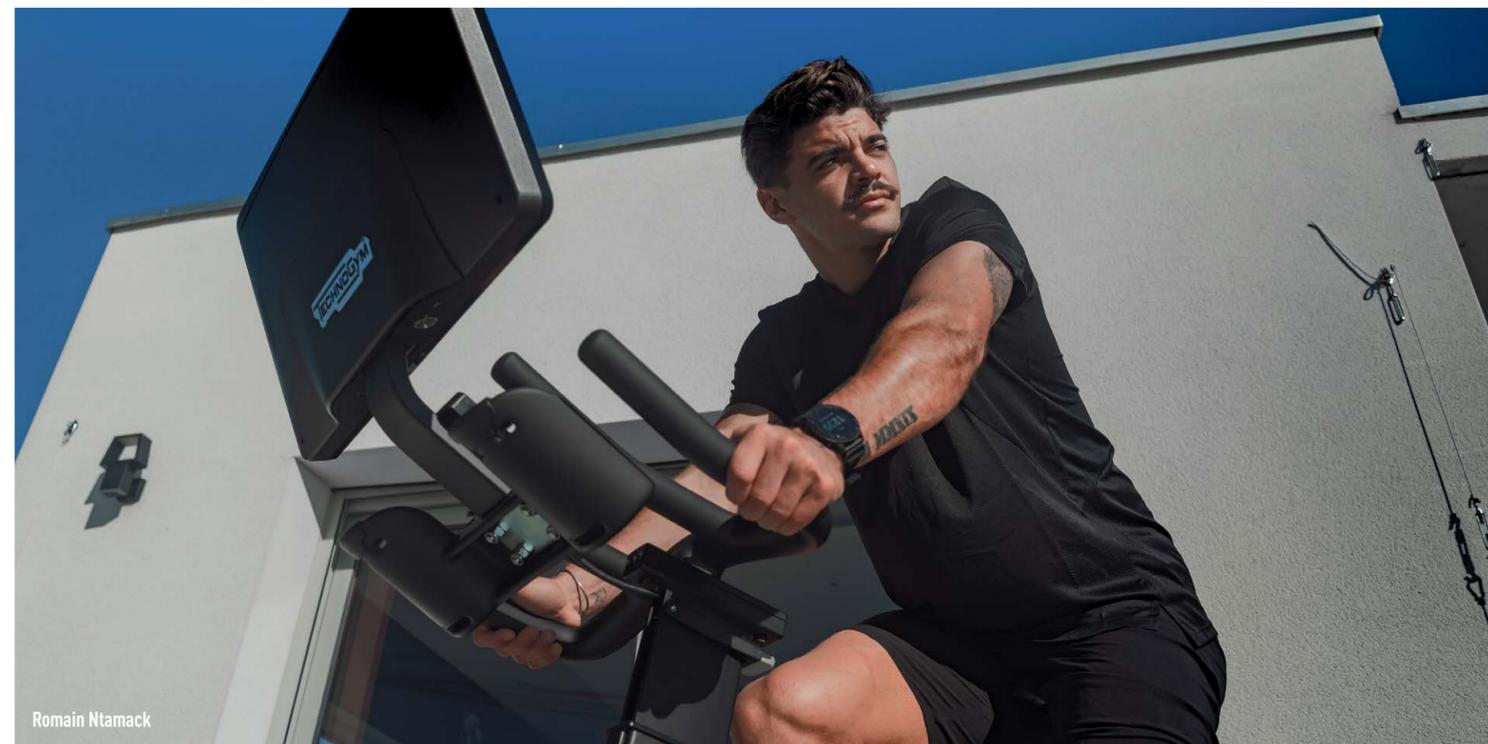
En début d'année, les maladies chroniques présentant des facteurs de risque comme l'obésité, l'hypertension ou la dépression, ont rejoint la liste des pathologies pouvant faire l'objet d'une prescription sportive par un médecin généraliste ou un spécialiste.

Cette nouvelle décision fait partie du dispositif « sport sur ordonnance » lancé en 2016 et effectif depuis le 1<sup>er</sup> mars 2017.

Ce décret a pour objectif d'inciter les praticiens de santé à prescrire à leurs patients souffrant de certaines maladies la pratique d'une activité physique et sportive régulière, aussi appelée « acti-

tivité physique adaptée (APA) ». Et au-delà des maladies chroniques, le dispositif concerne également le traitement de certaines affections longue durée comme l'AVC invalidant, le diabète de type 1 et 2, la maladie de Parkinson, Alzheimer ou encore la sclérose en plaques. Au total, c'est donc une trentaine de pathologies et plus de 30 millions de Français qui peuvent aujourd'hui profi-

ter du programme « sport sur ordonnance ». Sport sur ordonnance, Maisons Sport-Santé, campagnes de prévention et de sensibilisation, pratique du sport à domicile et en extérieur, réinvestissement des salles de sport en toute sécurité... Faisons la lumière sur les actions concrètes qui permettent à tous les Français de mettre le sport au service de leur santé.



Romain Ntamack

## « 3 questions à Romain Ntamack »

Si le sport a été identifié comme un traitement potentiel à plus d'une trentaine de maladies chroniques et de longue durée, ce n'est pas pour rien. Que ce soit pour le corps ou pour l'esprit, faire du sport ou avoir au moins rester actif quotidiennement a de nombreux avantages.

Romain Ntamack, rugbyman français de renommée internationale et joueur du Stade toulousain, a commencé le sport dès l'âge de 5 ans. Il nous partage pourquoi le sport est, selon lui, indispensable à un mode de vie sain.

### Interview

#### Parle-nous de ta relation avec le sport...

Le rugby est une affaire de famille. J'ai commencé pour m'amuser, me défouler avec les copains et rapidement ça a pris une autre ampleur. Le sport a changé ma vie et j'ai fait de ma passion mon métier. Quotidiennement, faire du sport intensivement a un impact : je ne peux pas me permettre de faire trop d'écart et j'entretiens un mode de vie très sain. Alors forcément oui, je suis en bonne santé et je me sens au top de mes capacités.

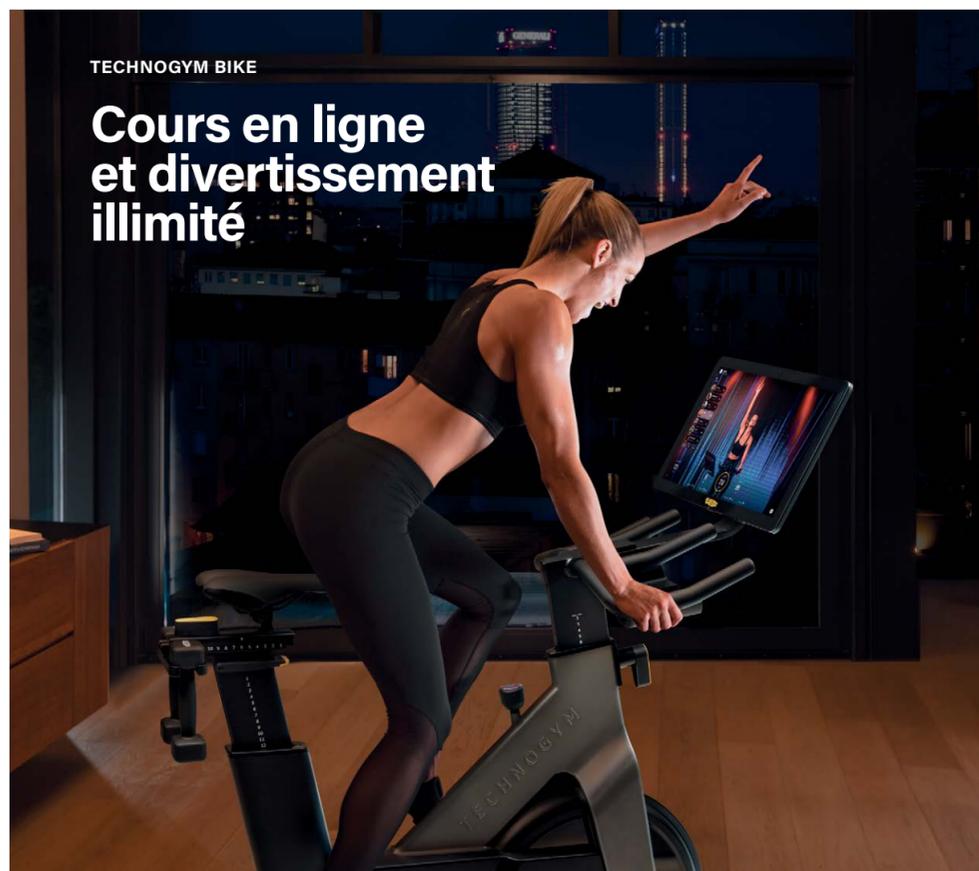
#### Pourquoi est-ce primordial d'avoir une activité sportive régulière ?

Le fait d'avoir une activité sportive régulière permet de se dépenser et d'être en meilleure santé. Alors que certains sont derrière des bureaux à longueur de journée, ils n'ont pas vraiment l'occasion de se défouler et le sport est un moyen de casser la routine

parfois monotone du quotidien. Au-delà du côté bénéfique sur le corps et l'esprit, le sport incite à s'amuser, à s'aérer et à s'évader le temps d'une session, qu'elle soit intensive ou non.

#### Tu es en partenariat avec Technogym, peux-tu nous en dire plus ?

Je connais Technogym depuis très longtemps. C'est le leader dans les équipements et les technologies numériques pour le fitness, le sport et la santé. Les équipements qu'ils proposent sont vraiment haut de gamme, certainement les meilleurs du marché ! C'est un plaisir de travailler avec eux. Grâce à leurs machines, il est possible de faire du sport tout en se divertissant mais aussi de suivre nos performances et nos marqueurs de santé, ce qui est primordial lorsqu'on veut faire du sport sans se mettre en danger et pour améliorer sa condition physique.



TECHNOGYM BIKE

## Cours en ligne et divertissement illimité

**COURS EN DIRECT ET À LA DEMANDE**

Entraînez-vous avec l'énergie des meilleurs entraîneurs en ligne

**DIVERTISSEMENT PERSONNEL**

Netflix®, YouTube® et encore plus de contenus

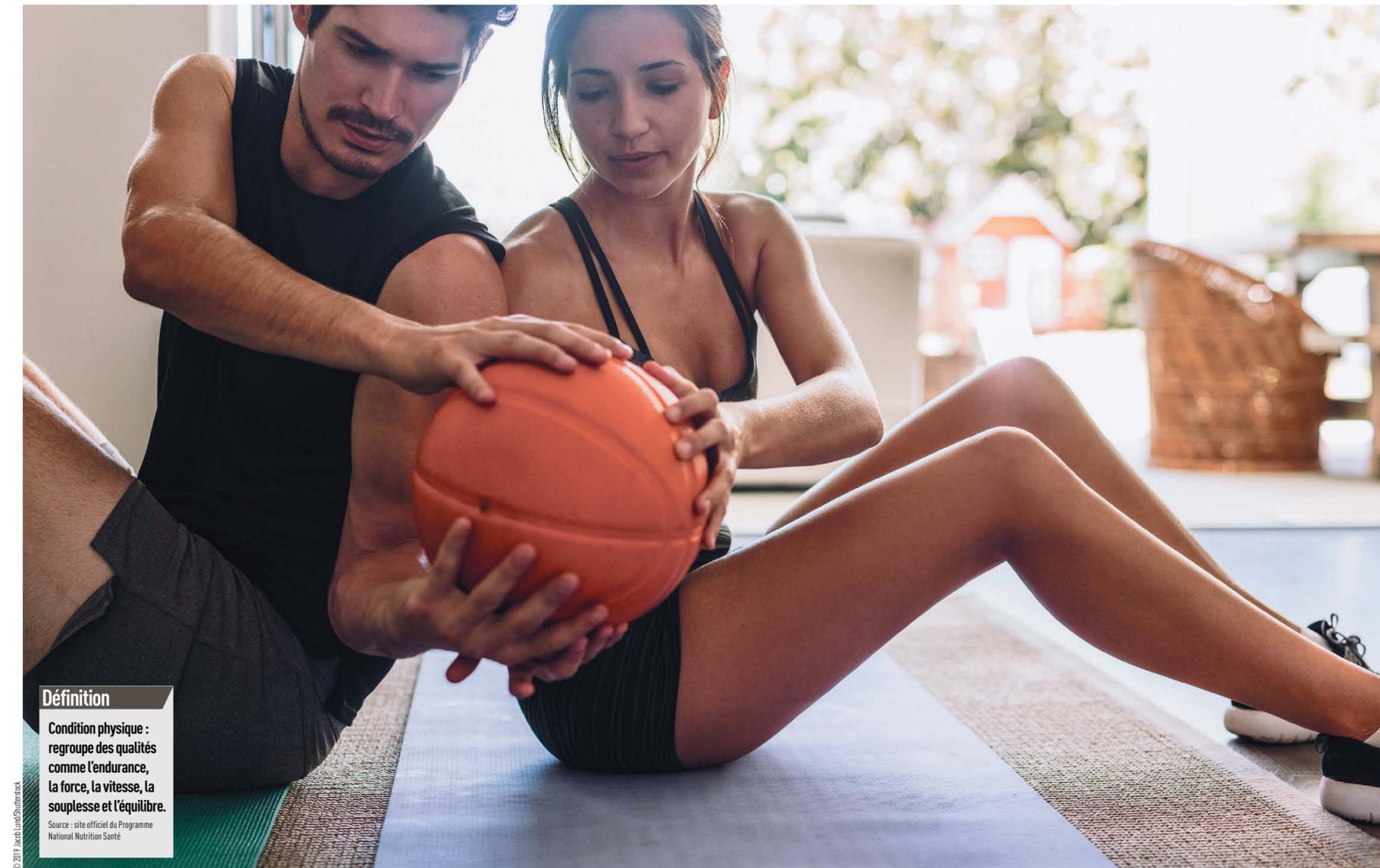
**BIOMÉCANIQUE PROFESSIONNELLE**

Pédalage fluide et silencieux

Appelez le 01 45 29 90 00 ou visitez notre site [www.technogym.fr](http://www.technogym.fr)



# « Le sport, pour être en bonne santé »



## Définition

Condition physique : regroupe des qualités comme l'endurance, la force, la vitesse, la souplesse et l'équilibre.

Source : site officiel du Programme National Nutrition Santé

Sur le site officiel du Programme National Nutrition Santé, on peut lire que « faire de l'activité physique et rester moins longtemps assise) ou allongée), c'est mettre toutes les chances de son côté pour améliorer sa qualité de vie, son sommeil et, à plus long terme, réduire le risque de maladies ». Et ce n'est pas ici que nous vous dirons le contraire... Que

De 7 à 77 ans, avoir une bonne condition physique est important pour renforcer son corps, pour rester en bonne santé et conserver une certaine autonomie le plus longtemps possible. La Haute Autorité de santé recommande à tous les adultes de pratiquer une activité physique et sportive 30 minutes par jour au minimum et ce 5 fois par semaine. Si vous avez plus de 65 ans, cette période d'activité devra être accompagnée de quelques exercices d'équilibre et de renforcement musculaire. Vous avez moins de 18 ans ? Il faudra alors compter au moins une heure par jour d'activité pour le bon développement de votre corps.

ce soit pour se maintenir en forme ou pour soulager certains symptômes liés à des maladies spécifiques, le sport peut parfois être le meilleur des médicaments.

### Du sport... pour être en forme au quotidien

Avant toute chose, bouger un peu chaque jour permet d'en-

tenir son corps en améliorant sa condition physique. Et nous le savons : avoir une bonne condition physique est primordial pour réaliser toutes les tâches du quotidien sans s'essouffler, s'épuiser ou même se faire mal ! Faire les courses, monter les escaliers, s'occuper et distraire les enfants, marcher d'un point A à un point B... toutes ces actions nécessitent d'avoir un minimum d'endurance et de force musculaire. Si vous faites du sport régulièrement ou que vous maintenez une certaine activité physique, vous améliorez forcément votre résistance à l'effort en travaillant votre souffle, vos muscles mais aussi votre coordination et votre souplesse.

Au-delà des effets bénéfiques sur votre silhouette, le sport

## L'info en +

Les sportifs ont souvent un rythme cardiaque au repos plus faible que les personnes sédentaires. Ce phénomène, lorsqu'il n'est pas accompagné de symptômes inquiétants, témoigne d'une excellente condition physique générale et d'une meilleure capacité d'adaptation du cœur en cas d'effort.

vous permet aussi de développer la résilience de votre corps. L'activité physique et sportive régulière, associée à une alimentation équilibrée, permet de réduire le risque de contracter des maladies comme l'hypertension artérielle, les maladies cardiovasculaires ou encore le cancer ou le diabète de type 2. Bien dormir fait partie des piliers d'un mode de vie sain. Au-delà de recharger nos batteries, le sommeil permet de renforcer notre système immunitaire, notre système cardio vasculaire et notre cerveau. De plus, un sommeil régénérateur est indispensable à la bonne pratique d'un sport, surtout lorsqu'on est à la recherche de performance. Lorsqu'on est actif durant la journée et encore plus lors-

qu'on fait du sport, on améliore la qualité de notre sommeil. Cela est lié à l'augmentation du pic de température lors de l'effort qui entraîne dans un premier temps une phase d'éveil et d'énergie forte avant de lentement redescendre pour favoriser la relaxation et l'endormissement. C'est la phase de sommeil profond qui est influencée par cette activité physique et sportive. Aussi appelée sommeil lent profond, c'est durant cette phase de sommeil que l'activité de croissance cellulaire est la plus forte. Le résultat ? On accumule plus d'énergie, on récupère mieux et on se sent plus reposé au réveil. Mais attention ! Il reste déconseillé de faire du sport intensivement 3 à 4 heures avant l'heure d'aller dormir. En effet,

activer son corps fait remonter la température du corps qui baisse naturellement avant l'heure du coucher pour favoriser l'endormissement.

### Du sport... pour préserver sa santé physique

Au-delà des effets bénéfiques sur votre silhouette et votre condition physique générale, le sport a également un impact positif sur votre santé. Avoir une activité physique et sportive régulière et une alimentation équilibrée permet ainsi d'éviter de contracter certaines maladies. Faire du sport réduit par exemple le risque de contracter un diabète de type 2 en régulant le taux de sucre dans le sang. Il fait aussi baisser les proba-

bilités d'être diagnostiqué de certains cancers, comme le cancer du sein, de la prostate ou du côlon.

Bien évidemment, le sport agit directement sur le risque de développer des complications cardiaques. S'exercer fait directement travailler le cœur, organe musculaire qui nécessite d'être entraîné pour rester en bon état de marche. Pour le renforcer, les activités dites « cardio » seront les plus adaptées. Parmi elles, on peut citer la course à pied, la natation, le cyclisme, la marche rapide et tous les autres sports qui demandent de fournir un effort faible à modéré sur une assez longue durée.

permet d'éviter l'hypertension artérielle en jouant sur la circulation sanguine. Lors de l'effort, l'augmentation de la force et de la fréquence des contractions cardiaques multiplie le volume de sang éjecté, entraînant une dilatation des vaisseaux et permettant alors d'irriguer plus efficacement les muscles et les tissus. Grâce à cette réaction, l'oxygène et les nutriments circulent plus vite dans l'organisme et permettent au corps de maintenir une activité intensive. Après l'effort, l'amélioration de la circulation sanguine contrecarre les méfaits de la sédentarité et améliore les problèmes récurrents de crampes, de gonflements et les sensations de jambes lourdes.

Enfin, le sport est bénéfique pour prévenir l'arthrose et la diminution de la densité osseuse, notamment grâce au travail de la motricité et au renforcement de la flexibilité des articulations.

### Du sport... pour garder un mental d'acier

« Avoir un esprit sain dans un corps sain », voilà un adage qu'on ne manque pas d'entendre au long de notre vie. Et à juste titre ! Maintenir une activité physique régulière permet certes d'avoir un corps en bonne santé, mais aussi d'augmenter son capital bien-être.

Il a été prouvé que le sport aide à réduire l'anxiété, à chasser les pensées négatives et plus généralement à évacuer le stress qu'on accumule au quotidien. D'un point de vue purement physique, avoir une activité sportive permet au corps de libérer des hormones bénéfiques pour la santé mentale. Ces dernières sont sécrétées par le cerveau et diffusées dans tout l'organisme.

## Le saviez-vous ?

**PLUS VOUS BOUGEZ, MIEUX VOUS DORMEZ ! Il a été prouvé que faire du sport régulièrement augmente la qualité et la durée du sommeil.**

- L'endorphine joue un rôle de morphine naturelle pendant et après l'effort. Elle possède des propriétés analgésiques et permet donc de soulager les douleurs et de procurer une sensation de bien-être ponctuelle.

- La dopamine augmente la vigilance, réduit la sensation de fatigue et permet donc d'être actif plus longtemps. C'est notamment elle qui est à l'origine de « l'addiction » au sport que certains peuvent ressentir lorsqu'ils s'entraînent régulièrement. C'est cette même hormone qui est sécrétée lorsqu'on consomme de l'alcool ou de la drogue, mais cette fois-ci sans aucun effet négatif sur notre santé, bien au contraire.
- L'adrénaline et la noradrénaline, aussi appelées hormones du stress, apportent au corps

les moyens nécessaires pour prendre des décisions dans des situations qui demandent d'être réactif et efficace. Faire du sport nous invite à nous dépenser, à nous défouler mais aussi à nous challenger. En se fixant des objectifs à atteindre, peu importe leur ampleur, on augmente sa

confiance en soi et on développe une certaine fierté de la tâche accomplie. Faire du sport et décrocher de petites victoires est un moyen d'être plus entreprenant au quotidien et de reprendre sa vie en main. Cette détermination est essentielle dans la lutte contre la maladie.

## BOUGER, AU QUOTIDIEN

Avoir une activité physique n'est pas forcément synonyme de courir un marathon, nager un 4x100 mètres ou faire des séances d'abdos cuisses fessiers à rallonge. Bouger suffisamment au quotidien commence par limiter au maximum le temps passé assis mais aussi par privilégier les options actives (marche, vélo, escaliers...) aux options passives (voiture, transports, escalators...). Les recommandations des services de santé stipulent de bouger toutes les 2 heures voire toutes les 30 minutes dans des situations qui favorisent la sédentarité, comme le confinement ou le télétravail.

## REJOIGNEZ UNE VRAIE MUTUELLE

Choisir une vraie mutuelle, c'est choisir une mutuelle qui prend soin de vous comme des autres : par exemple, une mutuelle qui développe des actions de sensibilisation, de prévention et d'accompagnement, pour les aidants qui soutiennent un proche malade, en situation de handicap ou âgé.

Retrouvez nos actions sur [unevraiemutuelle.fr](http://unevraiemutuelle.fr)

\*Organisme régi par le Code de la Mutualité.

MUTUALITÉ FRANÇAISE

# « Quand le sport devient une affaire d'État »

Promulguée le 26 janvier 2016, la loi de modernisation de notre système de santé a pour objectif de favoriser l'innovation et de rendre notre système de santé plus juste et plus efficace au quotidien.

# « Le sport aussi, c'est une question d'équilibre ! »

Bien qu'il soit bon pour la santé, le sport peut également devenir dangereux lorsqu'il est pratiqué à outrance, en adoptant de mauvaises postures ou en ayant une mauvaise respiration.



**L'action des Maisons Sport-Santé en matière d'information, de sensibilisation, d'accompagnement et/ou d'orientation des populations va contribuer à la reconnaissance de l'activité physique et sportive comme pratique essentielle à l'amélioration de la santé de la population.**

Roxana Maracineanu, Ministre déléguée chargée des Sports

auprès des personnes à risque et de celles déjà atteintes de maladies chroniques permettrait de réduire le nombre de futurs malades et de soulager les symptômes de celles déjà en souffrance.

## 7 Développer et labelliser les Maisons Sport-Santé (MSS)

Depuis 2019, le ministère chargé des Sports s'attelle à développer le réseau français de Maisons Sport-Santé. Ces établissements, labellisés par l'État, permettent au plus grand nombre de rencontrer des professionnels qualifiés pour se faire accompagner dans l'adoption d'un mode de vie plus sain et plus actif.

Toujours selon l'OMS, l'inactivité physique n'est pas seulement la cause d'une majorité de maladies chroniques ; elle serait aussi à l'origine de 5 % des cardiopathies coronariennes, de 7 % des diabètes de type 2, de 9 % des cancers du sein et de 10 % des cancers du côlon.

Les Maisons Sport-Santé ont donc pour objectif de sensibiliser la population à l'importance de rester actif. Cela passe par des consultations de santé et de prévention mais aussi par la prescription de solutions concrètes, comme la (re)prise du sport pour faire face à une maladie - dans le cadre d'une activité physique adaptée - ou tout simplement pour entretenir son bien-être et sa forme physique.

Les Maisons Sport-Santé peuvent être des structures indépendantes ou être directement intégrées à des structures déjà existantes. Hôpitaux, centres de santé, centres sportifs, associations ou même plateformes digitales (sites, applications mobiles...), tous peuvent prétendre intégrer le programme Maison Sport-Santé ! Et si le cahier des charges est si large, c'est parce que l'objectif est d'avoir la meilleure représentativité territoriale possible et ainsi toucher le maximum de Français.

Aujourd'hui, plus de 288 établissements sont reconnus sur l'ensemble du territoire et l'État s'apprête à investir 3,7 millions d'euros pour en labelliser 140 supplémentaires d'ici 2022.

### L'info en +

Les Maisons Sport-Santé peuvent aussi prendre la forme de structures mobiles pour permettre aux habitants des territoires les plus isolés, notamment les zones de revitalisation rurale (ZRR), de bénéficier de l'accompagnement de professionnels qualifiés.

En tout, ce sont près de 25 000 personnes qui sont mobilisées pour développer ce projet et le faire vivre dans tout l'Hexagone. Citoyens, élus, professionnels de santé, associations, tous sont concernés par cette loi qui vise à allonger la durée de vie de la population, combattre les maladies chroniques et garantir l'accès aux soins pour tous.

Bien sûr, l'accès à une activité physique et sportive est un des leviers prioritaires de cette loi. Ainsi, d'ici 2022, l'objectif est d'augmenter de plus de 3 millions de personnes le nombre de Français qui pratiquent un sport de façon régulière.

Pour arriver à cet objectif, 7 moyens d'action principaux sont aujourd'hui recensés :

1 Promouvoir le sport auprès des enfants, des jeunes et des étudiants lors de leur cursus scolaire

les programmes scolaires et ce jusqu'au lycée. Cependant, il est important d'inciter les enfants et les adolescents à pratiquer un sport dans un cadre extra-scolaire pour créer chez eux des réflexes sur le long terme. La pratique sportive ne doit pas s'arrêter une fois le baccalauréat en poche !

## 2 Développer la pratique du sport au sein des entreprises

Faire du sport en entreprise permet aux employés de plus facilement trouver du temps pour pratiquer, de décompresser, d'évacuer le stress et de mieux se concentrer. Pour les employeurs, il est un moyen d'améliorer la cohésion d'équipe, l'efficacité des effectifs et de globalement réduire les frais de santé des salariés.

## 3 Faire de la prescription du sport un réflexe pour les praticiens de santé

Pour toutes les raisons déjà évoquées précédemment, la pres-

cription d'une activité physique et sportive peut s'avérer efficace pour les patients atteints de maladies chroniques ou d'affections longue durée. Pourtant, le réflexe n'est pas automatique chez les praticiens de santé qui ne pensent pas toujours au sport comme une solution pérenne pour prévenir et soulager certaines de pathologies.

Il est aujourd'hui important de sensibiliser le grand public mais aussi les professionnels à même de prescrire une activité sportive et physique à leurs patients (médecins généralistes, spécialistes, professionnels paramédicaux...).

## 4 Renforcer l'offre en termes d'activités physiques et sportives pour les seniors

La lutte contre la sédentarité des personnes âgées est aussi prioritaire. Les inciter à pratiquer une activité physique et sportive est un moyen d'éviter la surenchère des soins, de prévenir la perte d'autonomie

mais aussi la rupture de lien social qui peut toucher certains seniors une fois l'âge de la retraite arrivé.

## 5 Rendre le sport plus facilement accessible aux personnes avec un handicap

Pour ceux atteints d'un handicap, le sport est un moyen de continuer à faire travailler ses muscles, son équilibre, sa coordination... et son cerveau ! Dès le départ, la pratique du sport par une personne handicapée est une façon de développer de nouveaux automatismes et de continuer à entretenir un lien social avec les autres.

## 6 Proposer des activités adaptées aux personnes atteintes de maladies chroniques

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) la sédentarité cause 2 millions de décès par an dans le monde et est à l'origine de nombreuses pathologies chroniques. Promouvoir le sport

jours se dépasser est dangereux pour le corps et l'expose à des risques de déchirures musculaires, de tendinites ou encore de fractures de fatigue.

### Alors comment la soigner ?

La bigorexie reste une maladie difficile à diagnostiquer. Invisible à l'œil nu, elle s'identifie la plupart du temps par des symptômes comporte-

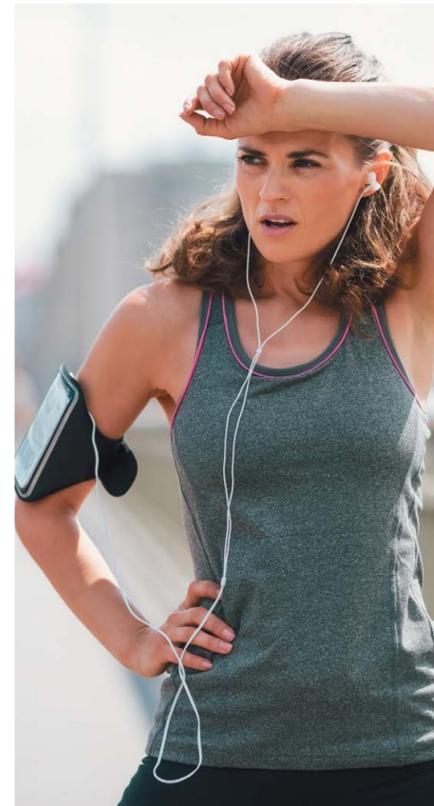
mentaux alarmants. Obsession, isolement, sentiment de grande culpabilité et irritabilité en cas d'impossibilité de pratiquer, perte d'intérêt pour les activités qui n'ont pas de rapport direct avec le sport... La thérapie reste le seul traitement efficace contre la bigorexie. Comme pour d'autres formes d'addiction, la première étape est la prise de conscience et l'accompagnement et le soutien des proches.

### Les bons réflexes à adopter

Pour éviter d'épuiser son corps, il est important de respecter un temps de récupération raisonnable entre deux séances. Qu'elle soit active ou passive, la récupération est en effet indissociable d'une bonne performance. Bien s'hydrater et entretenir un cycle de sommeil régulier sont aussi deux indispensables d'une pratique

sportive saine et bénéfique pour le corps. Enfin, en cas de doute sur votre posture ou votre respiration, n'hésitez pas à vous rapprocher d'un professionnel qualifié pour acquérir toutes les bonnes pratiques avant de vous lancer seul dans votre aventure sportive.

Le sport est une pratique saine et importante pour rester en bonne santé mais doit, dans tous les cas, toujours relever du plaisir !



### Le cas de la bigorexie

En 2018, Bixente Lizarazu faisait trembler le monde du sport en se disant atteint de « bigorexie », une maladie synonyme d'une addiction au sport poussée à l'extrême. Les personnes atteintes de bigorexie n'ont pas conscience des limites de leur corps et s'exposent à un risque d'épuisement physique accru. Pour elles, le sport devient une obsession qui les pousse à penser et organiser toute leur vie en fonction de leur routine sportive, jusqu'à parfois les couper de leurs proches et de la réalité.

La bigorexie entraîne également une déformation de la vision que le sportif a de lui-même : il voudrait être plus fort, plus rapide, plus endurant. Bref, être meilleur même lorsqu'il est déjà au maximum de ses capacités physiques. Le problème ? Ce besoin de tou-

### L'info en +

La bigorexie est souvent accompagnée de troubles du comportement alimentaire comme :  
 • L'orthorexie, synonyme d'un besoin de contrôle et d'analyse de tous les aliments consommés  
 • L'anorexie athlétique, synonyme d'une volonté de perte de poids importante pour améliorer ses performances sportives  
 • L'anorexie inversée, synonyme d'une surconsommation de nourriture pour prendre de la masse musculaire

**Envies pressantes ? Difficultés à uriner ? Réveils nocturnes ?**

**ProstaSécurA™**  
PROSTATE - FONCTIONS URINAIRES

**EFFICACITÉ PROUVÉE :**  
Formule ayant fait l'objet d'un brevet et d'études cliniques

**Solution naturelle pour les troubles urinaires liés à la prostate**

Géules végétales à base de Serenoa repens, Prunier d'Afrique, pépins de Courge, Echinacée, Vitamines B6, C et E, Zinc, Sélénium

ProstaSécurA boîtes de 60 et 180 géules végétales (ACL 988 539 4 et 602 425 4) est disponible en pharmacies et espaces diététiques. En cas de troubles persistants il est conseillé de consulter un médecin. Plus d'infos au 01 85 42 37 84 (tarif local) ou sur [www.prostasecura.com](http://www.prostasecura.com)

"Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour" [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

# « Covid-19 : qu'est-ce que ça change ? »

Dans le contexte actuel, où l'épidémie de Covid-19 est toujours présente, comment réussir à maintenir une activité physique et sportive régulière ?

## Faire du sport à la maison

Quoi de plus simple que de pratiquer une activité physique et sportive directement depuis chez soi ? Pour ça, n'hésitez pas à vous inspirer des nombreux guides sportifs disponibles en libre accès sur internet ou après souscription d'un abonnement. Lives Instagram, vidéos YouTube, cours en petit groupe depuis des plateformes de visioconférence (Zoom, Google Meet, Teams...), ce ne sont pas les options qui manquent pour faire du sport à la maison.

## Profiter des espaces en plein air, ouverts au public

Les espaces en plein air comme les parcs, les forêts ou les quais aménagés sont une autre option pour ceux qui souhaitent profiter de l'arrivée

## Le saviez-vous ?

**Vous aimeriez faire du sport chez vous mais vous avez peur de déranger vos voisins ? Il existe des centaines de vidéos en ligne, tournées par des créateurs de contenus spécialisés dans le fitness, qui vous proposent de suivre des sessions de sport « spécial appartement ». Au programme : faire monter votre cardio et travailler vos muscles... sans bruit et sans impact.**

du beau temps pour faire du sport. Que ce soit les parcours de santé ou les espaces de street-workout, il existe plusieurs solutions pour les sportifs addicts au plein air.

Et si vous n'avez pas de tels espaces autour de chez vous, le plus simple reste encore d'enfiler vos baskets pour aller courir, faire de la marche rapide ou enfourcher votre vélo.

## Mettre en place des réflexes quotidiens

En plus des exercices sportifs, vous pouvez aussi vous fixer quelques objectifs comme privilégier les escaliers plutôt que l'ascenseur ou encore vous plonger corps et âme dans le bricolage ou le ménage un après-midi par semaine. Car oui, prendre soin de son intérieur aussi, c'est du sport ! Vous habitez en maison et possédez un jardin ? Sachez que le jardi-

nage est un exercice physique qui peut vous faire transpirer et contribuer à vous maintenir en bonne santé.

Enfin, si vous travaillez encore beaucoup depuis chez vous, pensez à régler des alarmes toutes les 30 minutes pour vous dégourdir les jambes. Aller se faire un café, se servir un verre d'eau, descendre les poubelles ou aller à la boîte aux lettres, toutes les raisons sont bonnes pour bouger et éviter la sédentarité.

## Retourner à la salle de sport

Dès demain, il sera possible de réinvestir les salles de sport et les piscines municipales. Il faudra bien sûr composer avec les mesures sanitaires prises pour garantir la sécurité de chacun :

- Une jauge de fréquentation à 50%

- Le port du masque obligatoire à chaque instant sauf lors de la pratique sportive
- Un espace réglementaire de 2 mètres minimum entre chaque pratiquant
- L'aération obligatoire des salles de cours collectifs 15 minutes entre chaque session
- Un signalement obligatoire de sa présence sur le registre mis à disposition à l'entrée des salles ou en scannant le

QR code disponible sur l'application mobile TousAntiCovid.

Et bonne nouvelle pour celles et ceux qui aiment s'entraîner juste avant d'aller au bureau ou à la pause déjeuner : les vestiaires et les douches seront accessibles, bien que certains pourront être condamnés dans le but de respecter au mieux les mesures sanitaires.

## QUAND LES LABOS S'Y METTENT...

Eurofins, groupe de laboratoires français d'analyses spécialisé dans l'agroalimentaire, la pharmacie, l'environnement et la biologie médicale, a développé une solution unique pour que nous puissions réinvestir les lieux publics en toute sécurité et notamment les salles de sport et les piscines. Il s'agit de la technologie SAFER@WORK™ qui permet de rechercher le virus sur les surfaces d'un lieu donné et de détecter rapidement si le protocole de nettoyage mis en place est effectif. Le système permet également d'identifier des traces du virus à travers l'analyse des eaux usées.

