



Activité physique et COVID

Toujours en pleine crise sanitaire, de nouvelles études montrent l'**importance de la pratique d'une activité physique régulière** face à la pandémie de Covid-19.

L'inactivité physique est un facteur de risque majeur de mortalité par la Covid-19.

Une équipe de recherche (1) a très récemment montré que chez les malades infectés par la Covid-19, ceux qui atteignent les recommandations d'activité physique avant d'être contaminés (150 minutes d'activité physique/semaine chez les adultes) avaient 2,26 fois moins de risques d'être hospitalisés ou d'aller en soins intensifs. Il est important de noter qu'après l'âge et les antécédents de transplantation d'organe, **l'inactivité physique est le troisième facteur de mortalité** suite à une infection à la Covid-19, les autres facteurs de risques classiques (IMC, maladies chroniques...) arrivant après.

Même après une infection par Covid-19 qui n'a pas nécessité une hospitalisation, les risques de mortalité sont augmentés, toutes populations confondues.

C'est ce qu'a montré une étude Américaine publiée dans Nature (2) : les malades atteints de la Covid qui n'ont pas été hospitalisés au cours des 30 premiers jours de la maladie, ont un **risque augmenté de décès de +56% dans les six mois** suivant l'infection, mais aussi un risque plus important de **présenter un large éventail de manifestations cliniques** : affections respiratoires, troubles du système nerveux, troubles du sommeil, troubles métaboliques (diabète, obésité...), troubles cardiovasculaires, troubles du système digestif...

Les risques associés à la Covid sont donc non négligeables, même pour les personnes dont la maladie n'est pas suffisamment grave pour nécessiter une hospitalisation (ce qui concerne la majorité des malades), et l'ensemble de ces risques associés augmentent en fonction de la gravité de l'infection (pas d'hospitalisation, hospitalisation, soins intensifs).

En conclusion, il reste très important, malgré la période actuelle, de pratiquer une activité physique régulière afin de réduire les risques de développer une forme grave de la Covid-19.

L'Onaps rappelle qu'**au moins 30 minutes d'activités physiques dynamiques par jour** sont recommandées pour les adultes.

(1) R. Sallis et al. *Physical inactivity is associated with a higher risk for severe COVID-19 outcomes: a study in 48 440 adult patients. J Sports Med.* Avril 2021.

(2) Z. Al-Aly et al. *High-dimensional characterization of post-acute sequelae of COVID-19. Nature.* Avril 2021.