

Le fait du jour

La sédentarité, le pire en

RESTRICTIONS Autre effet collatéral de la pandémie, du télétravail et des confinements : la perte d'activité physique. Un cardiologue et un médecin du sport apportent quelques clés

Isabelle Castéra
i.castera@sudouest.fr

La chaise est devenue notre pire ennemi. Le canapé, le fauteuil et le lit nos adversaires moelleux. Santé publique France a publié des chiffres alarmants à l'issue du premier confinement. Les Français auraient passé sept heures assis par jour. Depuis, le télétravail, le re-confinement, les couvre-feux n'ont pas redressé la situation. Le professeur Jean-Paul Broustet, célèbre cardiologue à Bordeaux fut à l'origine des premières recommandations sur la réadaptation cardiaque après chirurgie. L'activité physique comme médicament. Aujourd'hui encore, il défend ce point de vue et la pandémie de Covid, génératrice de sédentarité, l'affole. Tout comme, le docteur Christian Daulouède, spécialiste de médecine physique à Bordeaux.

« Sortez les vieux vélos d'appartement de derrière les placards et pédalez une heure en côte »

« L'état de santé d'une personne, assure le professeur Broustet, correspond à l'absence de maladie et à une condition physique au meilleur niveau. La sédentarité n'est pas forcément le décubitus complet (être allongé au lit), mais la baisse de capacité d'efforts, de consommation d'oxygène... » Et le voilà parti dans une explication purement scientifique sur les effets de la diminution de consommation d'oxygène après vingt jours au lit, sur l'accélération du rythme cardiaque de 20 battements rien qu'en montant un escalier. « Le déconditionnement

physique avec le télétravail touche les gens jeunes et les rend de plus en plus essouffables. Sans oublier la prise de poids, puisque le stockage est la force de notre espèce », ajoute-t-il dans un clin d'œil. « Imaginez une voiture bridée en permanence, roulant à 30 km/h, alors qu'elle est conçue pour rouler à 120 ! Les gens ne se rendent pas compte qu'ils mènent une vie sédentaire. »

Le cœur, les articulations...

Christian Daulouède s'il fait le même constat que le professeur Broustet en rajoute une couche : « Je ne parle pas de sport, mais du fait que nos modes de vie ont changé depuis un an, souligne-t-il. On marche moins, on bouge moins, les gens restent plus couchés que debout. L'appareil locomoteur est fait pour la station debout, notre grand ami est l'apesanteur. Les cosmonautes qui rentrent après une mission en l'air, ne peuvent plus poser un pied à terre, alors qu'ils avaient fait plein d'exercices physiques là-haut ! »

Station couchée sur un lit la nuit, logique. Mais traîner le reste de la journée, écrasé sur un canapé et plusieurs jours de suite, peut vite générer des problèmes physiologiques. « Les muscles ne travaillent plus, je ne parle pas des biscotos, mais des muscles érecteurs du tronc, tous ces petits muscles profonds qui nous font tenir droit, reprend le docteur Daulouède. Déjà, assis c'est un peu moins pire que couché. Les sociétés occidentales souffrent du mal au dos, la lombalgie est la consultation la plus fréquente. »

De l'importance de mobiliser le corps : les deux médecins martè-

lent que l'activité physique par temps de confinement, de télétravail et de pandémie doit être une hygiène de vie au quotidien. « Sortez les vieux vélos d'appartement de derrière les placards, enlevez la poussière et les toiles d'araignée, et pédalez une heure en côte », ordonne le professeur Broustet. « Excellent pour le cœur, trois fois par semaine, 20 minutes le matin, 20 minutes le soir ! Allez donc marcher une heure d'un bon pas... »

Des solutions existent, faciles

Face à la multiplication des cours de gym en visio, via Zoom, les deux médecins applaudissent, avec cependant un petit bémol concernant le docteur Daulouède : « Toutes les études montrent qu'un seul effort par semaine justifie une récompense, c'est-à-dire, se la couler douce le reste du temps. Or, c'est beaucoup moins profitable que des efforts plus petits mais réguliers. Quitter sa chaise toutes les heures, et faire deux pompes, quelques flexions, monter les escaliers. Deux petites bouteilles d'eau remplies à portée de main, et hop, monter les escaliers avec les bouteilles, quelques tractions. C'est la répétition qui est efficace. »

Fin 2020 l'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation) publiait une enquête sur l'inactivité physique inquiétante chez les ados, « un risque sanitaire à part entière ». Trop de temps d'écrans, pas assez d'activité physique. La conclusion est sans appel : « Il est extrêmement rare qu'une évaluation des risques montre que les deux tiers de la population étudiée présentent un dépassement des seuils sanitaires,



Le vélo d'appartement, pratiqué régulièrement, est excellent pour le cœur. PHOTO THIERRY DAVID/« SUD OUEST »

traduisant ainsi une exposition à un niveau de risque élevé pour la santé », écrit l'Anses.

« Prise de conscience »

Le docteur Christian Daulouède signale que rien n'est irréversible. « On peut récupérer, par une prise

de conscience d'abord et ce souci permanent de se tenir debout, assis plutôt que couché et se lever régulièrement pour mobiliser son souffle, ses muscles, ses articulations. L'apesanteur ! » Pour éviter qu'homo sedentarius ne prenne le pas sur homo erectus.

Les salles de sport, un « secteur sinistré »



Les salles vides n'accueillent plus de clients. PHOTO AFP

Les clubs de fitness sont fermés depuis des mois. Ils subissent en première ligne les effets de la crise sanitaire

Bientôt le huitième mois de fermeture pour les salles de sport. Mars, avril, mai, octobre, novembre, décembre, janvier... « Le secteur est sinistré. Nous avons mené une enquête cet automne auprès de 500 établissements, leurs patrons disaient avoir de la trésorerie pour tenir encore trois à cinq mois. On va arriver au bout. On craint de voir se multiplier les liquidations ou les abandons d'activité. Beaucoup de gérants ne se versent plus de salaires », explique Thierry Doll, président de France active, organisation professionnelle regroupant les salles

de fitness. Les salaires des coachs sont couverts, à 80 %, par l'État, via le chômage partiel.

Ces établissements peuvent par ailleurs toucher jusqu'à 10 000 euros par mois, en fonction de la perte de chiffre d'affaires. « Nous saluons ces efforts du gouvernement. Mais 10 000 euros, pour beaucoup de salles, ce n'est pas suffisant face au total des charges comme le loyer, les remboursements de location de matériel... Un loyer, en métropole, pour une salle de 1 000 mètres carrés, ce sont au moins 7 000 ou 8 000 euros par mois », note Thier-

ry Doll. Moses Mubarak essaie, lui, de rester optimiste. Son entreprise, Elevate, regroupe deux salles de sport, à Bordeaux et Talence, et emploie 22 salariés. « Les recettes ont fondu. En un an, on a perdu 70 % de nos abonnés. Les dépenses fixes, comme le loyer, demeurent. Donc financièrement, la situation est tendue. »

Besoin d'activité physique

L'ancien basketteur veut croire au rebond. « Beaucoup de gens nous disent qu'ils ont une forte envie et même besoin de revenir à l'activité

physique. Quand la situation sanitaire et les autorisations le permettront, progressivement, la salle retrouvera son rythme de croisière. La difficulté, c'est que pour l'instant, nous n'avons aucune perspective. »

Même analyse pour Philippe Delpech, patron de la salle Sparetime à Bruges. « On a perdu la moitié de nos clients. Sur le long terme, on reste confiants, les adhérents reviendront. Mais il faudra beaucoup de temps pour retrouver notre niveau d'avant la crise. » « Au minimum un an », estime Thierry Doll.

Julien Rousset

nemi de notre santé



« Le sport, c'est vital pour mon équilibre physique et mental »

REPORTAGE Mal-être, nerfs à vif, enfants et adultes vivent mal les restrictions sur la pratique sportive. Témoignages

« Je suis allée voir mon médecin ce matin pour avoir une ordonnance tellement la salle de sport me manque pour mon équilibre psychologique et physique ! Il a refusé. Je vis seule, travaille en indépendante et le sport pour moi c'est vital », confie Brigitte, la quarantaine. Depuis le deuxième confinement, cette Bor-

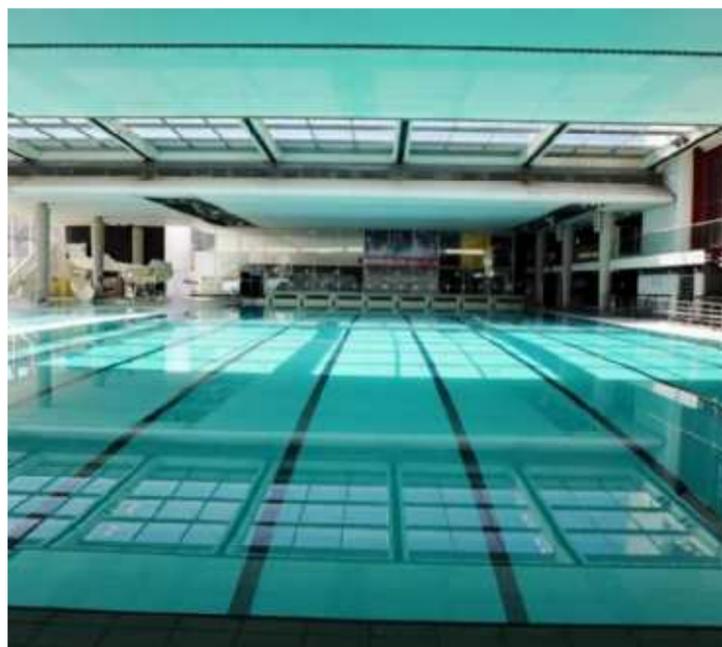
délaise est passée de 6 heures de sport par semaine à presque rien. ... Pour les « accrocs » au sport, les restrictions

actuelles sont particulièrement dures à supporter. Sur le bassin d'Arca- chon, Stéphane qui suivait trois séances de CrossFit (qui associe gymnastique, haltérophilie et endurance) par semaine, n'a plus d'activité sportive depuis l'automne. « Je n'ai pas la motivation pour m'entraîner à la maison, ni courir dehors. Je fais aussi mon auto-critique », reconnaît-il. Un arrêt brutal, qui lui crée des douleurs au dos et à la cuisse droite, à cause de la sédentarité. « Mon corps se dégrade et mes muscles s'atrophient », s'inquiète ce photographe de 49 ans.

« Un exutoire » pour les enfants

Pour les enfants aussi, les conséquences sont importantes. « Mes deux fils, Matisse, 10 ans et Louis, 6 ans, qui pratiquent le tennis et le football en club, sont plus turbulents. Pour eux, le sport est un exutoire. Du coup, ils dorment moins bien et passent plus de temps devant les écrans, notamment à s'amuser avec des jeux de sport sur la console... », se désole leur maman, Vanessa, consultante qui accompagne des start-up. À cette frustration, s'ajoute un sentiment d'incompréhension face aux mesures prises par le gouvernement. « Je ne comprends pas pourquoi, à un moment, j'ai eu le droit de jouer au tennis à l'école, mais pas en club », explique Matisse.

Une situation qui crée également des jalousies dans les fratries. À Mérignac (33), Alexane, 15 ans, vit mal de suivre ses cours de GRS (gymnastique rythmique et sportive) en visio via Zoom et perçoit comme une injustice que sa sœur, Valentine, 13 ans, puisse continuer ses entraînements de football. « Mais, ce qui nous préoccupe, c'est qu'Alexane réduit son alimentation, par peur de grossir », ra-



L'interdiction d'accès aux équipements sportifs pèse sur le moral des Français. PHOTO LAURENT THEILLET/« SUD OUEST »

conte son père, Norbert, informaticien, qui est aussi éducateur sportif.

« La visio a ses limites »

Le couvre-feu a encore compliqué la donne pour les sports d'extérieur. La plupart des séances se terminaie- nent habituellement après 18 heures... Les clubs reportent, autant que possible, les entraînements le samedi, mais il devient quasi impossible de proposer deux ou trois entraînements par semaine. « Et, la visio a ses limites. Les jeunes cherchent aussi du lien social à travers le sport », rappelle Élodie Hernandez-Deniau, présidente générale du CA béglais, près de Bordeaux. Consé- quence, « nous avons perdu jusqu'à 30 % de licenciés sur certaines sections, comme le basket. Il y a aussi l'in-

quiétude de départs de bénévoles, qui ont pu trouver d'autres centres d'intérêt. Notamment de passer plus de temps en famille », pointe-t-elle.

À l'école primaire, certains enseignants, essayent de compenser ce manque, comme Cloé, qui exerce dans la métropole bordelaise. « Les enfants sont fatigués nerveusement. Nous n'avons plus le droit de leur faire du sport à l'intérieur, ce qui complique les activités au regard de la météo pluvieuse, ces derniers temps, mais j'essaie de leur faire minimum 30 minutes par jour de course à pied, de corde à sauter, de saut de haies... Du coup, les programmes ne sont pas tout à fait respectés, mais ils en ont besoin. C'est un temps qu'ils me réclament », justifie-t-elle.

Jérôme, entraîneur de natation à Bassens (33), se sent désemparé quand il entend le malaise de certains adolescents. « Des jeunes de 17 ans ont été jusqu'à me dire souhaiter avoir une maladie longue durée pour pouvoir nager... », glisse cet éducateur, au chômage partiel depuis un an. Des jeunes « craquent » et ne respectent plus les règles. « Il y a des matchs de foot sauvages », observe Guillaume Latri- lla, président du RC Chambéry, à Villenave d'Ornon (33).

Prendre son mal en patience

Autre problème, « la privation de sport freine aussi le développe- ment personnel de nos enfants. À travers les compétitions, ils se for- gent un mental. Et, le stop and go sur le sport, lié à la crise sanitaire, casse leur progression et leur ap- prentissage des valeurs qu'il insuffle », observe François, papa de deux garçons de 6 et 10 ans, licenciés en athlétisme et en judo. « Cette situation exceptionnelle les détache du sport, peut-être d'ura- blement », s'inquiète-t-il.

Pour autant, Stéphane, notre passionné de CrossFit, qui aura 50 ans dans quelques mois, fait la part des choses et ne jette pas la pierre au pouvoir politique. « Je suis conscient de la difficulté à laquelle est confronté le gouverne- ment. Je ne tiens pas à troquer mon plaisir sportif contre la santé des plus vulnérables. » Pour Matthieu Rabby, président du district de football des Pyrénées-Atlanti- ques, cette crise aura aussi du bon. « Quand tout sera fini, il y aura en- core plus d'appétit pour faire du sport », estime-t-il.

Nicolas César

Ils font du karaté clandestinement

Privés de défouloir, certains s'organisent pour pouvoir pratiquer leur activité malgré les salles fermées

« Si je n'ai pas le karaté, je deviens folle ! » Comme d'autres habitués parisiens des kimonos et des gymnases, fermés en période de pandémie, Sonia s'adonne depuis des semaines à la pratique sportive clandestine, pour préserver sa santé mentale. « Ça fait partie de l'équilibre », confie cette ceinture noire de 27 ans, à la sortie d'un magasin de meubles du nord de Paris, dont le sous-sol fait office de lieu d'entraînement pour elle et ses compagnons karatékas. Ils s'y rendent une fois par semaine en moyenne.

Le travail solitaire de thèse pèse sur cette étudiante en doctorat d'archéologie, pour qui pratiquer régulièrement son art martial est un besoin vital en cette période de crise sanitaire et de restrictions. La pratique du sport en extérieur



Pour se défouler, rien de tel que les sports de combat. X. GÈS

est toujours autorisée en France, mais quasiment réduite à néant en raison du couvre-feu à 18 heures. Mais « il faut avoir l'autorisation pour être à plusieurs », fustige Didier, chef de projet dans le bâtiment, tout en racontant s'être fait « virer » d'un parc lors d'un entraînement en plein air. « On n'a pas d'autre choix que la clandestinité », justifie ce passionné de karaté.