

Recommandations médicales

Dans le contexte actuel du coronavirus, la pratique d'une activité physique est recommandée en période de confinement, mais doit répondre à certains critères, tels qu'une pratique individuelle, d'une durée limitée : 1 heure maximum sans effort intense et proche du domicile.

3 conseils à respecter :

1. Maintenez votre niveau d'activité physique, mais n'en faites pas trop et pas plus qu'avant au risque de diminuer vos défenses immunitaires.

2. Privilégiez des efforts à intensité modérée.

3. Arrêtez-vous dès qu'un symptôme associé au covid-19 apparaît (fièvre > 37.5 °, toux, perte de goût et d'odorat, maux de tête, difficultés respiratoires, etc.) et consultez un médecin.

Dr Michel BRIGNOT, médecin du sport et membre de la commission médicale fédérale : « L'exercice physique ne fait pas tomber la fièvre ».