



Marc Francaux recommande 30 à 40 minutes d'une activité physique d'endurance (course à pied, marche rapide, marche nordique) trois fois par semaine.

notre immunisation et donc notre protection restent dérisoires, voire nulles. Affirmer que l'activité physique, l'alimentation ou tout ce que l'on veut vous protègent et vous rendent moins contagieux aussi bien qu'un vaccin ou l'infection est une contre-vérité. La propager sans comprendre comment le système fonctionne est irraisonnable et dangereux”.

4 Comment interpréter les études sur l'activité physique et l'immunité anti-Covid?

Faisant référence à une étude sérieuse menée en Californie et publiée en avril 2021 dans Br J Sports Med, le P^r Pierre Coulie souligne que “les auteurs mentionnent bien que leur étude ne prouve pas que c'est l'activité physique qui cause la diminution des risques d'hospitalisation ou de décès par Covid-19”. Selon lui, “une possibilité pourrait être que ceux qui ont une santé plus fragile (donc plus susceptibles d'avoir un Covid sévère) sont moins enclins ou moins capables d'avoir une activité physique”.

“Les patients qui souffrent de formes sévères de la Covid-19 sont souvent porteurs de comorbidités comme l'obésité, l'hypertension, le diabète..., renchérit le P^r Marc Francaux. Bon nombre de ces comorbidités sont moins prévalentes chez les personnes qui ont une activité physique régulière. Dans ce cas, l'activité physique joue un rôle protecteur contre le développement de formes sévères de la Covid-19, mais de manière indirecte. Comme l'activité physique est bénéfique à la vigilance immunitaire, on ne peut pas exclure un effet direct. Celui-ci est sans doute bien moindre que l'effet indirect.

Ceci dit, les études disponibles actuellement ne permettent pas, à ma connaissance, de quantifier la contribution de l'un et de l'autre. À ce stade, rien ne laisse penser que l'effet protecteur de l'activité physique serait plus important chez des gens qui s'entraînent beaucoup par rapport à ceux qui observent les recommandations de l'OMS (750 à 1 500 kcal/semaine). Par contre, le fait que les inactifs augmentent le risque est assez évident, surtout s'ils sont plus âgés et porteurs de comorbidités.”

5 Quels sports et à quelle fréquence pour un éventuel bénéfice sur l'immunité?

“On parle ici d'activité physique d'endurance, précise bien Marc Francaux, qui recommande trois fois par semaine 30-40 minutes d'une activité physique vigoureuse. Une activité physique vigoureuse est définie par l'OMS comme une activité physique qui augmente au moins six fois le métabolisme de repos. Typiquement la course à pied, mais aussi la marche rapide ou la marche nordique. Ceci est bien sûr l'idéal, mais il faut bien insister sur le fait que l'on n'est pas obligé d'atteindre cet idéal pour bénéficier des effets bénéfiques pour la santé de l'activité physique. Être un peu actif sans atteindre les recommandations de l'OMS est déjà beaucoup mieux que de ne rien faire.” Quant aux contre-indications, “il faut absolument proscrire l'activité physique lorsqu'on a de la fièvre car on augmente le risque de myocardite. Que cette fièvre soit la conséquence d'une infection au Sars-CoV-2 ou d'un autre virus ne change rien. Si on a de la fièvre, on ne fait pas de sport!”, rappelle le spécialiste.

6 Le sport peut-il aider dans le cas d'un Covid long?

“C'est une question difficile à laquelle nous n'avons pas vraiment de réponse définitive à l'heure actuelle, admet le P^r Francaux. On a tous pensé que refaire de l'activité physique aiderait les patients une fois la maladie terminée. C'est apparemment le cas chez certains, d'autres semblent ne pas en bénéficier beaucoup et, pire, certains semblent développer un syndrome de fatigue prolongée après une seule séance d'activité physique. On parle ici de patients qui ont été très sévèrement atteints. Donc, dans de tels cas, il faut être particulièrement prudent et s'adresser à des centres très spécialisés qui doivent bien monitorer les réactions des patients après les premières séances et surtout y aller très progressivement.”

7 Quels sont les autres moyens les plus efficaces pour booster son immunité?

Pour le P^r Sophie Lucas, la réponse est évidente: “Se faire vacciner! La vaccination est le moyen connu le plus sûr et le plus efficace de booster son immunité contre un microbe particulier. La vaccination contre le Covid est le moyen le plus sûr et le plus efficace de booster son immunité contre le Covid.” Quant aux compléments alimentaires, “ils ne peuvent pas faire de tort tant qu'ils sont pris en quantités raisonnables, mais ils ne vont pas donner une protection spécifique et efficace contre le Covid”.

8 Les gouvernements devraient-ils sensibiliser à ces questions et généraliser le principe du sport sur ordonnance?

“Certainement, estime le P^r Coulie, mais sans faire croire que cela peut remplacer des vaccins, et pas seulement sur ordonnance, mais partout y compris au travail. Dans des contextes différents, la Fondation contre le cancer ou la Ligue cardiologique belge, notamment, sont très actives pour promouvoir une pratique sportive raisonnable, sachant que c'est pour la prévention des maladies cardiovasculaires (première cause de décès) que l'activité physique a l'effet le plus important, bien démontré.”

“Il y aurait beaucoup à dire sur le sport sur ordonnance, qui a priori est une bonne idée, selon Marc Francaux. Il est évident que l'État doit faire la promotion de saines habitudes de vie et l'activité physique en fait partie. C'est ce qu'on appelle la prévention primaire. Faire de l'activité physique avec des patients (prévention tertiaire) est parfois très utile, mais c'est quelque chose qu'il ne faut pas laisser dans les mains de personnes peu formées. Or, hélas, c'est souvent le cas dans les communes qui organisent l'action Sport sur ordonnance. Que fait-on avec une patiente qui souffre d'un lymphœdème ou avec un insuffisant rénal? Je crains que les moniteurs Sport sur ordonnance soient incapables de répondre à ces questions...”

“Ces campagnes existent et sont indispensables, mais pas pour des raisons immunologiques liées à la lutte contre le Covid”, conclut le P^r Sophie Lucas.