**La reprise de l’activité physique et sportive après maladie infectieuse. Dr Béchir BOUDJEMAA. Médecin du sport. Lille**

En cette période de pandémie Covid 19, il convient de rappeler les règles de reprise d’activité physique et sportive après maladie infectieuse.

Une maladie infectieuse est une maladie provoquée par la transmission d’un agent infectieux ou d’un micro-organisme/ Virus (Covid 19), bactérie, parasite, champignon, protozoaire.

Les maladies infectieuses de développent chez les organismes vivants et font partie des boucles de stabilité relative des écosystèmes. Elles sont plus ou moins contagieuses et se manifestent par des épisodes grippaux pour les virus avec fièvre, maux de tête, manifestations ORL ou pulmonaires, douleurs musculaires et articulaires. Les tableaux cliniques sont toutefois variables bénins ou graves.

Après une période de confinement et de guérison, le sportif n’a qu’une hâte, se remettre à l’entraînement et rattraper le *temps perdu*.

Malheureusement, le corps humain est affaibli et peux garder des séquelles bénignes ou plus graves.

L’appareil pulmonaire est affaibli suite aux inflammations des voies respiratoires et est en quelque sorte convalescent.

La fièvre a engendré des douleurs musculaires et tendineuses ainsi qu’une déshydratation.

Ne pas oublier que les traitements nécessaires peuvent avoir des effets secondaires

Le cœur peut être touché dans certains cas graves et engendrer une myocardite virale déjà décrite (Coxsakies virus de type B, adénovirus…). Les zones atteintes sont nécrosées et fibrosée et peuvent créer un substrat arythmogène vecteur de mort subite. Pour le moment pas de cas lié au Covid 19. Mais méfiance !

Ne pas négliger l’aspect mental d’une reprise après confinement

La reprise doit être très progressive en veillant sur la bonne programmation des entraînements.

* Phase d’échauffement longue et progressive pour la récupération des bronches qui ont été inflammées.
* Renforcement musculaire (notamment gainage et travail postural) avec étirements divers (Pilates,Yoga…)
* Travail sur l’équilibre et la proprioception
* Hydratation et nutrition
* Respecter les phases de récupération et de sommeil
* Préparation et récupération mentale avec des exercices simples

La reprise peut être aidé par un thérapeute (kinésithérapeute, ostéopathe…) ou un préparateur physique afin d’avoir un plan cohérent de reprise.

Le médecin doit être consulté en cas de doute pour examen clinique et examens complémentaires si nécessaire.

Tous ces principes simples feront une reprise avec plaisir et sécurisé vers de nouveaux challenges de santé et sportifs