



## L'activité physique au cours de l'hiver et la COVID-19

La pandémie de COVID-19 a mis en lumière l'importance de la santé physique, mentale et émotionnelle et les liens qui existent entre eux. Par exemple, nous comprenons maintenant que la gravité des maladies liées à la COVID-19 et leurs résultats de santé sont tributaires de facteurs tels que l'âge et les problèmes de santé sous-jacents (Centres for Disease Control and Prevention, 2020). L'adoption de comportements liés à un mode de vie sain, comme l'activité physique et une saine alimentation, aide à prévenir les problèmes de santé chroniques qui sont associés aux maladies graves liées à la COVID (Willett et collab., 2006). À l'approche de l'hiver et pendant la deuxième vague de COVID-19, il est essentiel pour la santé et le bien-être des membres des Premières Nations, des Inuits et des Métis de commencer ou de continuer à pratiquer tout type d'activité physique.

L'activité physique a des effets bénéfiques dont l'amélioration du sommeil, de la mémoire, de l'attention et de l'apprentissage, ainsi que la résilience mentale et physique (Kline, 2014). En raison de la température froide, de la glace et de la neige et des mesures de santé publique comme l'éloignement sanitaire et les fermetures de gymnases ou d'installations sportives dans un grand nombre de régions, il semble illusoire de vouloir rester actif au cours des prochains mois. Il existe cependant nombre de moyens faciles et peu dispendieux de bouger en toute sécurité et en s'amusant, même dans un espace étroit et avec peu d'équipement.

Les personnes ayant des problèmes de santé sous-jacents devraient s'adresser à leur médecin ou à un autre professionnel de la santé avant de commencer un programme d'activité physique.

Voici des idées et des ressources pour les personnes de tout âge :

- Cours en ligne sans frais : le YMCA offre des programmes d'entraînement virtuel pour tous les âges, depuis la petite enfance jusqu'aux enfants, aux adultes et aux familles, grâce à sa série de vidéos YThrive Home. <https://www.youtube.com/channel/UCnMjjYuiaJZT7JilnXPo7jQ>
- Marches dans les centres commerciaux : un grand nombre de centres commerciaux offrent de participer à des clubs de marche avant l'heure d'ouverture des magasins. Cette option d'activité physique accessible offre, entre autres, le stationnement gratuit, un environnement climatisé et sécuritaire, des installations sanitaires et des cartes indiquant les itinéraires de randonnée.
- Vidéos d'exercice : empruntez à votre bibliothèque publique un DVD pour visualiser des exercices de yoga, de Pilates, etc. En plus des suggestions figurant sur le site Web de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC, vous y trouverez des idées pour la pratique d'activités hivernales : <https://www.coeuretavc.ca/articles/11-trucs-pour-demeurer-actif-l'hiver>
- ParticipACTION a diffusé plusieurs ressources, y compris des idées pour des activités qui peuvent être pratiquées à la maison : montée des escaliers, pratique du yoga, séances d'entraînement à la maison, etc. Vous trouverez les ressources en ligne à l'adresse : <https://www.participaction.com/fr-ca/blogue/15-facons-de-rester-actifs-en-famille-a-la-maison>  
<https://www.participaction.com/fr-ca/blogue/pourquoi-etre-actif-a-lexterieur-est-essentiel-a-votre-bien-etre-physique-et-mental>

Les activités propres aux Autochtones comprennent les danses traditionnelles, les activités à l'extérieur et les jeux. Voici certains exemples qu'on trouve en ligne :

- La pratique des danses traditionnelles chez les membres des Premières Nations, les Inuits et les Métis :  
<https://news.usask.ca/articles/research/2020/usask-researcher-and-m%C3%A9tis-partners-collaborate-to-jig-away-cardiac-woes.php> (en anglais seulement)  
<http://www.inuktitube.com/ibS6URrwnRQ> (en anglais seulement)
- Jeux traditionnels inuits :  
<http://workingitouttogether.com/content/fun-101-inuit-games/> (en anglais seulement)
- La Régie de la santé des Premières Nations offre une feuille-ressources destinées aux parents sur laquelle figure des idées pour l'activité physique des enfants, y compris le jeu actif, le jeu de cache-cache et la chasse aux trésors. La ressource se trouve à l'adresse :  
<https://www.fnha.ca/Documents/FNHA-Keeping-Kids-Active-During-the-Pandemic.pdf> (en anglais seulement)

Il se peut que les aînés éprouvent des problèmes liés à la mobilité ou à la santé pouvant entraver l'activité physique (p. ex., l'arthrite, problèmes visuels ou auditifs). Ressources supplémentaires pour les personnes âgées :

- DVD « Move for Life » (gouvernement de la Colombie-Britannique) : DVD présentant des personnes âgées de différentes capacités qui s'adonnent à des activités physiques, y compris des suggestions destinées aux personnes ayant des problèmes de mobilité pour les encourager à pratiquer des activités physiques de manière sécuritaire. Pour obtenir des informations supplémentaires et demander un exemplaire gratuit du DVD, consultez le site à l'adresse :  
<https://www2.gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/seniors/health-safety/active-aging/move-for-life-dvd> (en anglais seulement)
- Université de la Colombie-Britannique – Faculté de kinésiologie : l'objectif de l'étude GrOup-based physical Activity for oLder adults (GOAL) Trial était de tester les programmes d'activité physique pour les personnes âgées à trois emplacements du YMCA dans les basses-terres continentales de la Colombie-Britannique afin d'augmenter l'activité physique dans la population (GOAL Trial, n.d.). Dans la période de 2014 à 2015, près de 600 adultes de 65 ans et plus ont participé à trois séances d'exercices par semaine menées par des moniteurs qualifiés. On peut avoir accès aux vidéos éducatives sur le site Web de l'étude à l'adresse : <http://goal.kin.educ.ubc.ca/videos> (en anglais seulement)

## Bibliographie

Centre for Disease Control and Prevention and National Center for Immunization and Respiratory Diseases (NCIRD), Division of Viral Diseases. (2020). Coronavirus disease 2019 (COVID-19): People with certain medical conditions. Récupéré de <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-with-medical-conditions.html>

Kline, C. E. (2014). The bidirectional relationship between exercise and sleep: Implications for exercise adherence and sleep improvement. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 8(6), pp. 375-379.

<https://doi.org/10.1177/1559827614544437>

Willett, W. C., Koplan, J. P., Nugent, R., Dusenbury, C., Puska, P., et Gaziano, T. A. (2006). Prevention of chronic disease by means of diet and lifestyle changes. In D.T. Jamison, J. G. Breman, A. R. Measham, G., Alleyne, M., Claeson, D. B. Evans, Jha, P., Mills, A. et Musgrove, P. (Éd.). *Disease Control Priorities in Developing Countries* (2<sup>nd</sup> Ed.), *Disease Control Priorities Project* (pp. 833-850). Washington (DC): The International Bank for Reconstruction and Development/The World Bank; New York: Oxford University Press. Récupéré de

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK11795/>

National Collaborating Centre for Indigenous Health  
(NCCIH)

3333 University Way  
Prince George, British Columbia  
V2N 4Z9 Canada

Tel: (250) 960-5250

Email: [nccih@unbc.ca](mailto:nccih@unbc.ca)

Web: [nccih.ca](http://nccih.ca)

Centre de collaboration nationale de la santé autochtone  
(CCNSA)

3333 University Way  
Prince George, Colombie-Britannique  
V2N 4Z9 Canada

Tél : 250 960-5250

Courriel : [ccnsa@unbc.ca](mailto:ccnsa@unbc.ca)

Site web : [ccnsa.ca](http://ccnsa.ca)

© 2020 Le Centre de collaboration nationale de la santé autochtone (CCNSA). Cette publication a été financée par le CCNSA et sa réalisation a été possible grâce à la contribution financière de l'Agence de la santé publique du Canada (ASPC). Les opinions exprimées dans ce document ne reflètent pas forcément celles de l'ASPC.