

# Coronavirus : restez chez vous, bougez chez vous !

Nous le savons tous : l'activité physique régulière est indispensable à toute personne diabétique et joue un rôle essentiel dans le traitement. Elle permet de préserver et d'améliorer l'état de santé de chacun et de prévenir les complications liées à la maladie. Depuis mardi 17 mars, les déplacements sont interdits sauf [cas exceptionnels](#). Chacun doit donc s'adapter à cette situation pour maintenir une pratique minimale d'activité physique et lutter contre la sédentarité pendant cette période de confinement.

C'est pourquoi [le ministère des Sports](#) et l'observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité ([Onaps](#)) se sont associés pour proposer aux Françaises et aux Français des recommandations et conseils pratiques :

## Bouger à domicile

Pour maintenir une pratique régulière, de nombreux exercices ne nécessitent pas de machines ou d'équipements sportifs, packs de lessive ou bouteilles d'eau peuvent devenir vos meilleures haltères ;

- Levez-vous régulièrement (au moins toutes les deux heures) pour vous détendre, vous dégourdir les jambes, vous étirer, changer de décor, regarder par la fenêtre, parler à ceux qui partagent votre chez vous (ou à défaut votre animal de compagnie, votre plante verte) .
- Téléphonnez en marchant dans votre intérieur, en faisant des petits étirements : vos réunions de travail et vos conversations avec belle-maman vous sembleront moins longues
- Utilisez votre mobilier pour faire régulièrement des étirements .Vous verrez, votre commode Louis XV, vos chaises Empire et votre table basse design deviendront des appareils de fitness inédits.
- Nettoyez, balayez, astiquez... Tout ce que vous détestez faire ou procrastinez depuis des lustres va se transformer en une vraie activité physique. La chasse aux moutons qui se cachaient sournoisement sous les meubles est ouverte ! Vous serez ravis d'avoir un chez vous tout beau tout propre... Avec le temps que nous devons y passer, c'est tout bénéfice !
- Vous habitez en immeuble ? Habituellement, vous prenez l'ascenseur... Ah mais plus maintenant... Les escaliers sont un excellent exercice pour le cœur et les jambes. Même si vous habitez au rez-de-chaussée : montez et descendez tous les étages au moins une fois par jour.
- Bricolez, jardinez : « on verra ça plus tard »... C'est pourtant l'occasion et la saison pour vous lancer dans des travaux petits ou grands pour entretenir et embellir votre environnement. C'est sans doute aussi l'occasion d'occuper vos enfants et de réaliser ensemble des projets dont vous serez fiers !
- Vous êtes deux : faites l'amour et pas que le samedi...

De nombreuses applications gratuites existent pour faciliter la pratique d'activité physique à domicile. Dans cette dynamique, un partenariat entre le ministère des Sports et les applications [Be Sport](#), [My Coach](#) et [Goove app](#) a été conclu. Ces applications qui ont déjà conventionné avec de nombreuses fédérations sportives ainsi qu'avec le Comité National Olympique et Sportif Français, s'engagent à proposer gratuitement, dans les jours à venir, aux Françaises et aux Français leurs cours conçus par des professionnels du sport, mais également de la santé et de l'activité physique adaptée. Des séances d'entraînement variées à base d'exercices de renforcement musculaire, proprioception, massages, stretching et mouvements fondamentaux seront notamment proposées en accès libre sur les différentes plateformes (mobile, tablette et ordinateur).

## Bouger à l'extérieur :

La marche : il est possible de se dégourdir les jambes et marcher un peu autour de votre domicile en respectant strictement les consignes de sécurité, c'est-à-dire les distances, seul ou avec sa cellule familiale, sans échanger avec d'autres personnes. Vous devez être en possession d'[une attestation de déplacement](#)

dérogatoire.

Rendez-Vous sur [le compte Twitter du Ministère des Sports](#)

Le vélo : il est interdit de faire du vélo sauf pour des trajets à caractère professionnel, muni d'une attestation de déplacement dérogatoire et d'un justificatif de déplacement professionnel.

**Mise à jour 24/03/2020**

[Consultez le décret n° 2020-293 du 23 mars 2020 prescrivant les mesures générales nécessaires pour faire face à l'épidémie de covid-19 dans le cadre de l'état d'urgence sanitaire](#)

*" Déplacements brefs, dans la limite d'une heure quotidienne et dans un rayon maximal d'un kilomètre autour du domicile, liés soit à l'activité physique individuelle des personnes, à l'exclusion de toute pratique sportive collective et de toute proximité avec d'autres personnes, soit à la promenade avec les seules personnes regroupées dans un même domicile, soit aux besoins des animaux de compagnie ;"*

**Pour prendre soin de vous et des vôtres, respectez les consignes sanitaires en vigueur et ne sortez de chez vous que le cadre des déplacements dérogatoires.**

**Liens institutionnels :**

Communiqué de presse du ministère : <http://www.onaps.fr/data/documents/communiquedepresse.pdf>

Brochure du ministère : <http://sports.gouv.fr/IMG/pdf/appsportliste1.pdf>

Vidéo ministre : <https://www.facebook.com/RoxaMaracineanu/videos/2657862634539110/>

Infographie de l'ONAPS : [http://www.onaps.fr/data/documents/infographie\\_a4.pdf](http://www.onaps.fr/data/documents/infographie_a4.pdf)

Exercices physiques : <https://www.mangerbouger.fr/Bouger-plus/Comment-bouger-plus/Faire-des-exercices>

A lire aussi :

[Le ménage, une sorte de sport ?](#)