

# Promenade d'une heure par jour : comme dans la cour de la prison !



© Grégoire Korganow/CGLPL

Il est établi que la pratique régulière d'une activité physique est un facteur de bonne santé. Ses vertus sont connues de longue date et elle est recommandée par l'Académie de médecine. Une activité physique de type endurance, c'est-à-dire mettant en jeu les filières énergétiques aérobies (marche, course à pied, vélo...) permet de lutter contre des maux tels que le surpoids, l'hypercholestérolémie, l'hypertension, les risques d'infarctus, etc. Elle stimule les fonctions respiratoire et circulatoire tout en favorisant l'élimination des toxines. Elle permet de ralentir le vieillissement et de lutter contre les effets de l'âge elle doit donc être recommandée aux personnes plus ou moins âgées qui sont potentiellement les plus exposées au risque de contracter le Covid.

D'autre part les statistiques montrent une augmentation de l'obésité chez les enfants due au manque d'exercice et à la malbouffe. Or, que nous impose le gouvernement avec ce confinement ? Les activités sportives interdites, les clubs et associations étant fermés, les sorties réduites à un kilomètre, une heure par jour, dûment attestées par une dérogation à produire en cas de contrôle policier sous peine d'amende. Les parcs sont accessibles, paraît-il, encore doivent-ils être à moins d'un kilomètre du domicile. Et une heure par jour ! On n'est pas loin de la promenade dans la cour de la prison ! Les loisirs sont donc pratiquement restreints à la télévision dans un fauteuil pour les adultes, aux jeux vidéos pour les plus jeunes. Bonne façon de lutter contre le Covid !

Il est bien connu que toute prise de décision médicale doit faire l'objet d'une balance bénéfices/risques. Les médecins qui conseillent le gouvernement l'auraient-il oublié ? Et je ne parle pas des effets secondaires du confinement sur l'économie, les emplois et le moral des populations : dépression, désespoir, suicides, etc. Mais à la fin, qui compose ce fameux Conseil scientifique ?

**Daniel Carturan**

Docteur des Universités en Sciences des Activités Physiques et Sportives