

## Lettre aux clubs 10 Octobre 2020

Chers Amis.

Plus que jamais nous devons respecter les mesures destinées à freiner la propagation du virus entre nous.

Plus que jamais nous devons nous maintenir en bonne santé, par tous les moyens, et notamment la poursuite d'une activité physique adaptée.

Nous sommes exposés au virus dès que nous nous côtoyons, ou touchons des objets exposés à un contact avec les autres.

Par contre notre comportement va modifier l'importance de la charge et la fréquence de nos expositions au covid19.

Tout comme il va limiter la propagation de la grippe saisonnière à venir, et de tout autre micro-organisme pathogène.

Essayons de réfléchir à la façon d'améliorer les mesures de non « distribution » du virus à nos voisins :

**une fois encore les bases** : le port du masque bien positionné (nez et bouche masqués), le lavage très fréquent des mains, le séjour aussi bref que possible en des lieux clos et trop fréquentés, l'exposition de nos aliments à table au moment où nous ôtons nos masques pour ingérer ceux-ci (servons-nous masqués, puis éloignons les plats au moment d'ôter nos masques pour manger), et attention également à notre (ou nos verres), et surtout ne parlons pas en mastiquant (tant que nous avons la bouche au contact d'aliments).

Si nous devons nous réunir en lieu couvert : 4M2 minimum doivent être disponibles par personne, et en aérant largement le lieu de réunion, puis en le restituant désinfecté pour une réunion suivante (et pas à un délai de moins de 30 à 60 minutes après aération complète).

En lieu découvert (plein air), rester équipé du masque, qui doit être maintenu si nous évoluons en groupe (arts énergétiques, marche nordique, - - - -

ET s'il pleut !!!! Nous sommes alors assurés que le masque sera humide à l'extérieur (la pluie) et à l'intérieur (la vapeur d'eau de l'haleine), et qu'ainsi en quelques instants (et non plus 4H) ce masque n'assurera plus la protection escomptée (voire pire, puisque la continuité sera, elle, assurée entre l'extérieur et l'intérieur). Si alors nous croisons autrui, détournons-nous, ou masquons notre visage pour les quelques instants à risque (quelques secondes) derrière un habillement plus conséquent (blouson, écharpe).

Si nous utilisons des objets pour notre activité (bâtons de marche, ou ballons notamment) conservons-les vers soi.

Alors finalement, continuons de vivre et d'augmenter nos défenses naturelles grâce à une activité physique très régulière, mais avec les contraintes nécessaires à ne pas nuire à notre prochain.

Entre autres en extériorisant au maximum nos activités (arts énergétiques, danse par exemple)

Une petite dernière (remarque), que j'ai déjà évoquée il y a quelques semaines : la prise de température avant la séance de sport en lieu couvert: nous avons tout lu sur le sujet, et surtout que ce ne devait pas être systématique. Pour ma part, je pense qu'elle doit être systématique pour les jeunes sur qui l'emprise d'un fébricule à 37°9 ou 38°1 est faible ou volontairement négligée. Et si l'on craint de stigmatiser un tel ou une telle, alors prise de température pour tout le monde, frontale, soit 5 secondes par personnes, soit pour une séance à 10 personnes à peine 1 minute.

Si le sujet « suspect » va bien et est apyrétique à 8 jours, on reprend comme avant. Si des symptômes supplémentaires sont apparus, il est à espérer qu'un avis médical aura été sollicité, et la part entre un covid19 ou un virus grippal saisonnier aura été faite.

Je rappelle, si besoin était, qu'en milieux bien informés il est vivement conseillé de vacciner les enfants contre la grippe saisonnière (après l'âge de 6 mois) notamment dans les situations suivantes :

Concernant les populations les plus à risque de décès et de complications graves de la grippe :

- \*les personnes âgées de 65 ans et plus ;
- \*les personnes, y compris les enfants à partir de l'âge de 6 mois, à risque en raison de maladies sous-jacentes ;
- \*les femmes enceintes, quel que soit le trimestre de la grossesse ;
- \*les personnes obèses avec un IMC égal ou supérieur à 40 kg/m<sup>2</sup> ;
- \*les personnes séjournant dans un établissement de soins de suite ainsi que dans un établissement médico-social d'hébergement quel que soit l'âge ;

\*l'entourage familial des nourrissons de moins de 6 mois présentant des facteurs de risque de grippe grave ;

En milieu professionnel :

\*des professionnels de santé et tout professionnel en contact régulier et prolongé avec des personnes à risque de grippe sévère ;

\*du personnel navigant des bateaux de croisière et des avions et personnel de l'industrie des voyages accompagnant les groupes de voyageurs (guides).

**Et quoiqu'il en soit prenez l'avis de votre médecin traitant.**

Norbert TEISSEIRE

Président du CD Sports Pour Tous 49