

# CORONAVIRUS COVID-19 @HOME

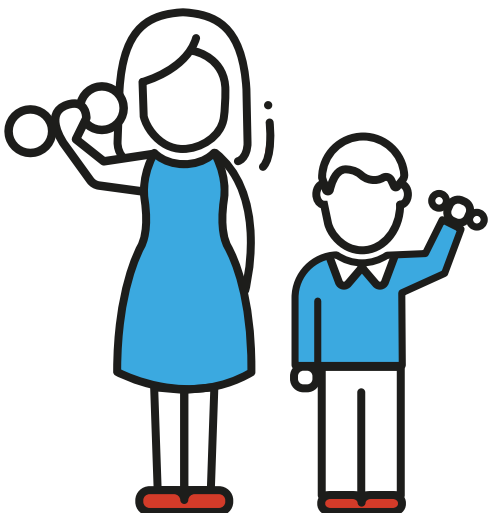
## QUELQUES GESTES SIMPLES DE BIEN-ÊTRE QUI VOUS PERMETTENT DE MIEUX VIVRE LE CONFINEMENT

### @HOME

#### FAIRE DU SPORT PENDANT LE COVID-19

En général, on considère que le sport est bon pour la santé ; on y associe toujours l'activité physique, que ce soit à l'intérieur ou à l'extérieur. Surtout au moment actuel où l'on nous incite à rester à la maison autant que possible, il est d'autant plus important de pratiquer régulièrement une activité physique (au grand air). Toutefois, le gouvernement tient à préciser que l'on doit faire du sport seul ou uniquement avec des personnes du même foyer et garder une distance de 2 mètres avec autrui.

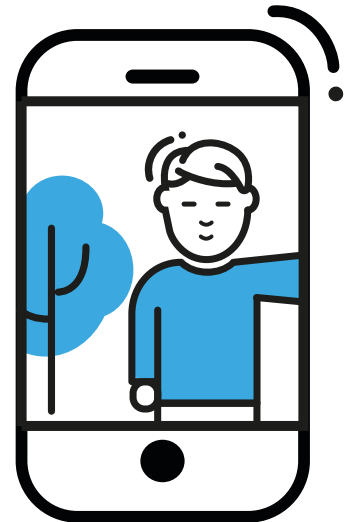
L'activité physique comprend des activités qui font légèrement augmenter le rythme cardiaque, sans toutefois provoquer trop de transpiration. Il s'agit par exemple de la marche, du jardinage ou du fait de monter des escaliers. En revanche, l'activité sportive fait considérablement augmenter le rythme cardiaque, l'effort augmente et on transpire davantage. Mentionnons à titre d'exemple le jogging, le cyclisme ou la musculation. Bien sûr, l'on peut aussi faire un réel effort lorsqu'on fait une promenade rapide ou qu'on monte des escaliers, cela dépend surtout de l'intensité de l'activité physique.



Cependant, l'effort et l'intensité peuvent être ressentis très différemment. De nombreuses personnes profitent de la période actuelle pour (re)commencer à faire de l'exercice ou à pratiquer davantage de sport, ce qui est recommandable. Les débutants ainsi que ceux qui reprennent l'activité sportive ne devraient cependant pas démarrer trop rapidement, sinon il y a un risque de blessure dû à un effort excessif. **Il est conseillé de s'habituer lentement à l'activité sportive et d'éviter de se surmener.**

# CORONAVIRUS COVID-19 @HOME

Peu importe les raisons incitant à faire du sport : **Le sport doit avant tout être une source de plaisir et de bien-être !** Par exemple, l'on peut simplement profiter de la nature, prendre de belles photos et les partager avec ses amis et sa famille. Pour de nombreuses disciplines sportives à l'intérieur ou à l'extérieur, il existe des applications qui permettent d'enregistrer et de partager ses activités et de participer à des défis.



Toute personne qui pratique une activité physique exige également beaucoup d'efforts de son corps, de sorte qu'il faut veiller à une alimentation équilibrée et à une bonne hydratation. Si l'on se sent mal ou si on souffre, il ne faut en aucun cas ignorer ces signaux et consulter un médecin si cela s'avère nécessaire. **En cas de maladie ou de blessure, il faut cependant renoncer à l'exercice physique.**

*Contribution: Service de la Jeunesse - MENJE*

CORONAVIRUS

 [covid19.lu](https://covid19.lu)

 8002 - 8080



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG