

Confinement : gare aux accidents domestiques !

Bricoleurs du dimanche, enfants turbulents, sportifs novices, poste de télétravail mal adapté... La période est propice aux blessures en tous genres. Conseils d'experts pour éviter les bobos

Tout ce temps libre, ça donne parfois de (mauvaises !) idées. « Et si je nettoiais le dessus de l'armoire ? » « Et si je débroussaillais le jardin ? » « Et si je me mettais un peu au sport ? » Oui. Mais avec prudence ! Car en période de confinement, mieux vaut éviter un passage à l'hôpital. « Il ne faut, malgré tout, pas avoir peur de venir en cas d'urgence, nos équipes sont mobilisées pour assurer une bonne prise en charge grâce à des circuits dédiés et une organisation rodée », rassure toutefois l'hôpital de Grasse.

Bobologie en hausse

Si l'activité des urgences est en baisse (Nice-Matin du 9 avril), la bobologie est en hausse, comme le constate le docteur Michel Gaillaud, spécialisé dans le sport et la biomécanique.

Cet ex-médecin de l'OM officie à la clinique Oxford de Cannes et renforce, plusieurs jours par semaine, les urgences de l'hôpital de Grasse depuis le début de la crise.

Parmi les blessures constatées ces dernières semaines : une majorité de lombalgies, cervicalgies et autres douleurs au dos. « Le confinement limite l'activité



physique et ceux qui sont habitués à faire du sport peuvent perdre en musculature, rapporte-t-il. Pour d'autres, c'est le résultat d'un télétravail mal adapté : chaise non ergonomique, écran pas à la bonne hauteur, mauvais positionnement des bras... »

Côté bricoleurs, gare aux maladroites : « Nous voyons aussi certaines personnes qui

se lancent dans des travaux et se blessent. Par exemple, quelqu'un qui passe une journée à poser du parquet et se fait mal aux genoux. Ou des douleurs à l'épaule après avoir repeint le plafond. »

Majorité de douleurs musculaires

Autres « victimes » : les nouveaux sportifs. Les centai-

nes de cours gratuits qui fleurissent sur les réseaux sociaux et applications de téléphone incitent beaucoup à se bouger, « parfois jusqu'à la boulimie ! »

Les challenges en ligne (abdos, squats, etc.) sont nombreux. Tout comme les faux mouvements qu'ils occasionnent.

Les enfants turbulents ne

sont malheureusement pas en reste.

« Des plates au front dues au bord du lit ou au coin de table par exemple... », constate Michel Gaillaud. Grosse frayeur pour Enzo, 6 ans, et ses parents il y a quelques jours... Le bambin s'amusa à se jeter contre les filets du trampoline, installé dans le jardin familial à

Grasse, quand une des fermetures a lâché. Une violente chute au sol, un menton ensanglanté, un passage aux urgences et quelques points de suture à la clé.

Les enfants : un « stress permanent »

Surveiller les petits est « une source de stress permanent » pour Valérie, maman célibataire confinée chez elle à Antibes-Juan-les-Pins avec ses deux garçons de 4 et 6 ans. « Je jongle entre télétravail et devoirs. Ils ont besoin d'une attention constante et je dois, en même temps, me concentrer sur mon travail et les nombreux appels... On a frôlé plusieurs fois la catastrophe ces dernières semaines ! Ça met vraiment les nerfs à rude épreuve... »

Pour petits et grands, un seul remède : patience et prudence ! À l'instar de Danièle, Cannoise de 84 ans, qui fait le strict minimum en période de confinement : « Hors de question de se lancer dans un nettoyage de printemps, même si ce n'est pas l'envie qui me manque ! Mais il faut être raisonnable. Ce n'est pas le moment de se faire mal et d'aller engorger les urgences avec nos petits problèmes... »

SANDIE NAVARRA
snavarra@nicematin.fr

Questions à Sébastien Sendra, coach d'activité physique adaptée « Un réveil articulaire et musculaire le matin pour lancer la machine »

Ex-responsable qualité à la clinique Oxford, Sébastien Sendra s'est reconverti en coach d'activité adaptée. Le Cannois aide ses patients à reprendre une activité physique en tenant compte des pathologies de chacun. Et livre quelques conseils pour éviter de se blesser !

Une méthode pour gérer les enfants turbulents ?

L'idéal est de garder un rythme : ne pas les laisser se coucher et se lever trop tard, mais aussi de se calquer sur un rythme scolaire. Ils ont l'habitude

d'avoir des récréations pour courir et se dépenser. Autant ne pas se priver de l'heure de sortie autorisée aux abords de chez soi.

Une recommandation pour les sportifs ?

Il faut avant tout trouver les bonnes vidéos. Certaines applications sont reconnues par l'État ^[1], avec des contenus classés par catégorie, des activités guidées et adaptées aux besoins de chacun. Il est important de bien identifier son niveau : débutant, intermédiaire, confirmé... Le

risque est de mal reproduire les mouvements sans être corrigé.

Concernant le télétravail ?

La position recommandée est de travailler les pieds au sol, jambes décroisées, de poser ses avant-bras sur la table, le dos droit, et d'installer l'écran dans l'axe des yeux. Il ne faut ni baisser, ni lever ni tourner la tête. Et faire des pauses régulièrement avec quelques étirements ou un peu de renforcement musculaire.

D'autres astuces ?

Effectuer un réveil articulaire et

musculaire le matin pour « lancer la machine » : assis sur son lit ou sur une chaise, lever le genou, décoller la cuisse, étendre la jambe et faire des ronds avec la cheville. Pour le haut du corps, tendre les deux bras devant soi, paume vers le sol, et effectuer une rotation pour mettre les paumes vers le haut. Enrouler ses épaules dans un sens puis dans l'autre.

Côté alimentation ?

Ça joue un rôle primordial en période de confinement. Le métabolisme tourne au ralenti et a besoin de moins de calories.



Privilégiez les légumes et fruits pour les vitamines, mangez plus léger et n'oubliez pas les collations, qui évitent de trop manger aux repas !

[1] Sports.gouv.fr/accueil-du-site/actualites/article/coronavirus-covid-19-avec-le-ministere-des-sports-faire-du-sport-chez-soi-c-est Sébastien Sendra propose également des contenus gratuits sur l'application Activiti.