



Communiqué d'information COVID-19

MISES À JOUR DU COMITÉ CONSULTATIF DE MÉDECINE SPORTIVE :

Mise à jour au sujet de la maladie

Le nombre de cas confirmés de COVID-19 est de plus de 3,7 millions avec 1 242 000 cas guéris et 258 295 décès. Il y a des cas documentés dans plus de 213 pays ou territoires. Le taux de mortalité dans le monde est de 6,93 %. Nous continuons à observer des deuxièmes vagues prolongées dans les pays qui avaient assoupli leurs restrictions, y compris Singapour, et nous suivons ces situations de près car cela aura un impact sur la façon dont d'autres pays, y compris le Canada, géreront les restrictions et les assouplissements à l'avenir.

Au Canada, nous avons plus de 62 000 cas, 4 000 décès et 27 000 (43 %) guérisons. Sur les 31 000 cas actuellement actifs au Canada, 97 % sont classés comme légers. Plusieurs provinces ont passé plus de 14 jours sans aucun nouveau cas, ce qui a incité les responsables gouvernementaux à commencer à présenter des plans pour assouplir les restrictions. Cet assouplissement progressif des restrictions aura un impact sur l'entraînement et l'accès aux installations, mais le calendrier variera selon les régions et les sports et doit encore être finalisé ou confirmé.

Entraînement

Comme indiqué dans les mises à jour précédentes, nous encourageons fortement les athlètes à profiter de cette période d'isolement pour travailler avec leurs entraîneurs, les DHP, les ÉSI et les médecins en chef afin de corriger les déficiences biomécaniques et physiques connues qui peuvent être facilement réglées par un entraînement à domicile et de NE PAS essayer d'atteindre des performances maximales cette année (la justification a été abordée dans les versions précédentes). En outre, nous recommandons de profiter de cette occasion pour travailler sur la préparation mentale.

Instituts et centres d'entraînement

À ce stade, tous les Canadiens restent sous la direction des services de santé publique nationaux et provinciaux et, à ce titre, tous les instituts et centres d'entraînement publics restent fermés dans un avenir rapproché.

Retour aux entraînements en groupe

Comme plusieurs le savent, plusieurs pays, notamment en Asie et en Europe, ont commencé à autoriser l'entraînement et le retour au sport. Beaucoup de ces pays se trouvent à un autre point de la courbe en ce qui concerne le moment où les cas ont commencé et la propagation du virus dans leur région. Le CCMS rassemble ces protocoles, les examine et les intègre au groupe de travail sur le retour au sport qui a été créé (les réunions ont commencé cette semaine). Toute décision concernant le retour à l'entraînement en groupe sera prise en collaboration avec les autorités de santé provinciales/locales, les organismes gouvernementaux provinciaux/locaux, vos associations sportives ainsi qu'ANP, le CPC et le COC.

On ne peut trop insister sur le fait que les groupes, les équipes ou les sports doivent passer par ce processus d'évaluation des risques pour planifier la sécurité de leurs athlètes, de leurs entraîneurs et de la population en général. Les responsables locaux de la santé devront être d'accord, car les provinces, les régions et les villes sont affectées différemment par la COVID-19 et peuvent donc avoir des politiques

distinctes concernant les rassemblements d'individus qui détermineront quand et comment l'entraînement en groupe peut reprendre dans différentes régions.

Protocoles de tests pour la COVID-19

Un sous-groupe du groupe consultatif sur la médecine du sport est en train de créer des protocoles de test et de surveillance pour les sports qui reprennent, qui peuvent inclure des tests effectués par les Instituts canadiens du sport ou les centres de test locaux. De plus amples renseignements seront fournis au fur et à mesure de l'achèvement de ces travaux. Ces informations seront intégrées dans les recommandations du groupe de travail susmentionné.

Mise à jour sur la santé mentale

Phases psychosociales associées à la pandémie de COVID-19

La pandémie de COVID-19, et son impact sur la société dans son ensemble et sur le sport en particulier, ne ressemble en rien à une crise que nous connaissons ; elle est sans précédent. Le modèle des phases psychosociales en cas de désastre (voir figure 1) est utile pour comprendre les phases par lesquelles passent les populations lorsqu'elles sont confrontées à une crise ou à une pandémie mondiale. Le modèle peut nous aider à anticiper les besoins et à fournir un soutien et des ressources appropriés à chaque phase. S'il existe des réponses collectives typiques à une pandémie, il existe également des différences individuelles, ce qui amène les gens à réagir de manière unique aux défis, aux restrictions et aux perturbations. Ces différences doivent être prises en considération dans l'élaboration et la prestation du soutien et des ressources tout au long de la pandémie.

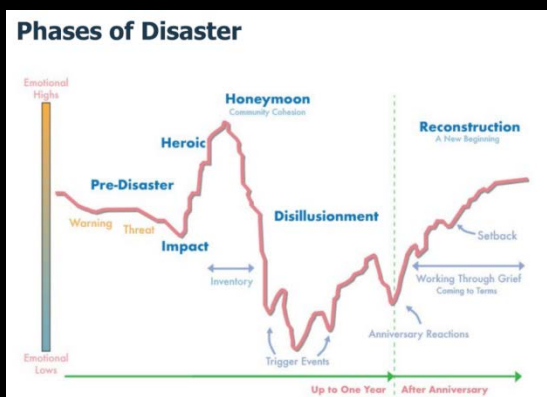


Figure 1. Phases psychosociales en cas de désastre (adaptées de Zunin et Meyers, 2000)

REMARQUE: L'intensité et la durée de ces phases varient et peuvent également se chevaucher. Les personnes et les sous-groupes peuvent vivre des phases différentes à tout moment.

Voici un bref résumé de chaque phase, avec des exemples de la manière dont elles peuvent se manifester dans le contexte du sport. Il est utile de réfléchir à chaque phase afin de pouvoir reconnaître les moments où nous pouvons progresser ou régresser d'une phase à l'autre. L'identification d'exemples étayant nos expériences dans chaque phase peut favoriser non seulement l'acceptation et la compassion de soi, mais aussi la prise de conscience de soi afin de reconnaître les besoins spécifiques que nous pouvons avoir pour relever et surmonter efficacement les défis. Prenez le temps de réfléchir à la phase qui vous caractérise le mieux, vous et votre ONS, dans le cadre de cette pandémie COVID-19.

Phase héroïque

- Dans l'immédiat, la phase héroïque donne la priorité à la survie et favorise la sécurité des autres.
- La communauté concentre son énergie et ses activités sur l'aide aux autres, les interventions d'urgence et la prise en charge des conséquences des perturbations.
- Exemples pour le contexte du sport : Ramener les équipes/athlètes au Canada, les athlètes des équipes nationales qui s'adressent aux jeunes pour les aider à surmonter les difficultés, la santé étant la priorité absolue.

Phase lune de miel

- Cette phase est caractérisée par l'optimisme de la communauté/des individus et une aide officielle devient facilement disponible.
- Les liens communautaires se créent à la suite du partage de l'expérience et du soutien apporté ou reçu.

- Les soutiens en matière de santé mentale sont visibles et considérés comme utiles, ils sont plus facilement acceptés et constituent une base pour l'avenir. La difficulté de ce qui est à venir devient apparente et la fatigue s'installe.
- Exemples pour le contexte du sport: #UneEquipeCanada, diffusion de séances d'entraînement en groupe, optimisme démontré sur les médias sociaux, inquiétudes quant à l'accès à l'entraînement et à l'avenir.

Phase de désillusion

- Dans cette phase, la réalité de la perturbation s'installe (répercussions économiques, processus de reconstruction laborieux).
- La fatigue s'installe, les symptômes liés au stress s'intensifient et l'espoir diminue.
- Les critiques liées à l'abandon, à l'injustice et à l'incompétence se font entendre.
- Exemples pour le contexte du sport: Frustration de voir l'objectif se déplacer (pas d'entraînement pendant des semaines, voire des mois), anxiété quant à la sécurité d'emploi, fatigue et baisse de motivation en raison de la modification des programmes d'entraînement.

Phase de rétablissement et de reconstruction

- Cette phase implique la reconstruction de ce qui a été perdu et il est nécessaire de réajuster et de faire le deuil des pertes.
- Les efforts de rétablissement et d'atténuation entrepris dans la première phase deviennent apparents et ont un impact sur le développement personnel.
- Il est possible de voir les opportunités et de réexaminer les priorités de la vie, et la confiance se développe en établissant des relations et en surmontant les défis.
- Exemples pour le contexte du sport: Réintégration dans un groupe et un centre d'entraînement, élaboration de nouveaux objectifs et plans d'entraînement et de compétition, deuil des opportunités perdues, restructuration en fonction des répercussions économiques.

Il est possible que plusieurs d'entre nous oscillent actuellement entre les phases de « lune de miel » et de « désillusion ». La désillusion s'accompagne d'une accumulation de fatigue, de frustration, d'impatience, d'ennui et d'une baisse de motivation. C'est pourquoi la santé mentale doit faire l'objet d'un suivi régulier à ce stade, et les compétences de performance mentale (par exemple, fixer des objectifs, la gestion du stress, la pleine conscience, le dialogue intérieur) doivent être utilisées pour faire face aux pensées, aux émotions et aux comportements contreproductifs. L'incertitude quant à l'avenir peut persister, mais il est important de garder à l'esprit que la reconstruction et le rétablissement sont à portée de main, si ce n'est déjà fait.

Des discussions concernant l'entraînement en groupe, l'utilisation des centres d'entraînement et les nouveaux plans d'entraînement et de compétition sont imminentes ou déjà en cours. Tout cela peut générer des sentiments mitigés, ce qui est normal dans ces circonstances. Quelle que soit la phase dans laquelle nous nous trouvons, il est essentiel que nous continuions à respecter la réglementation et les restrictions.

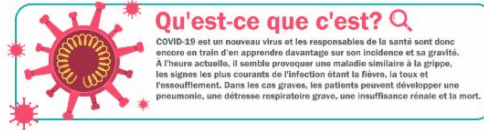
En résumé, bien que nous ayons tous des mécanismes d'adaptation et des calendriers différents pour relever les défis de cette pandémie, il est essentiel d'être proactif pour protéger notre santé mentale tout au long de chaque phase afin de diminuer la possibilité d'une flambée de maladie mentale qui pourrait survenir sans une approche de prévention. Nous devons également maintenir l'espoir, l'optimisme, les liens sociaux et le soutien, et adopter un état d'esprit de développement pour favoriser la résilience et maintenir la santé mentale pendant la phase de rétablissement et de reconstruction. Si vous souhaitez bénéficier d'un soutien supplémentaire, veuillez consulter ce document de référence :

([GamePlan](#)).

UNE MISE À JOUR SERA FAITE TOUS LES DEUX MERCREDIS À 16 HEURES (HE) OU SELON LES BESOINS.

CORONAVIRUS

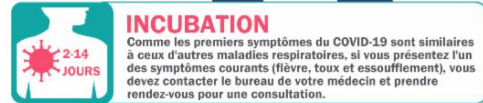
Covid-19 2019-nCov



LA PRÉVENTION



SYMPTÔMES



Liens actualisés du gouvernement du Canada et de l'OMS

- <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/maladie-coronavirus-covid-19.html>
- <https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
- [Provincial Information](#)

Autres questions:

Pour obtenir de plus amples renseignements sur le COVID-19 communiquez avec le médecin en chef ou le médecin de l'équipe de votre ONS, ou des médecins en chef du Comité consultatif de la médecine du sport.

- Dr. Mike Wilkinson, Comité olympique canadien : mwilkinson@olympic.ca
- Dr. Andy Marshall, Comité paralympique canadien : amarshall@paralympic.ca
- Dr. Suzanne Leclerc, Institut national du sport du Québec : sleclerc@insquebec.org
- Dr. Doug Richards, Institut canadien du sport de l'Ontario : drichards@csiontario.ca
- Dr. Brian Benson, Institut canadien du sport de Calgary : bbenson@csicalgary.ca
- Dr. Paddy McCluskey, Institut canadien du sport du Pacifique : pmccluskey@csipacific.ca