



# 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 6,5 millions avec plus de 3 millions de cas guéris et 383 000 décès. Le taux de mortalité au Canada est de 8 pour cent. Plusieurs pays continuent à relancer certains aspects de leur économie et à assouplir les restrictions, et nous suivons de près les résultats.

Au Canada, nous avons plus de 92 400 cas, 7 400 décès et 50 000 (55 %) guérisons. Sur les 34 000 cas actuellement actifs au Canada, 97 % sont classés comme mineurs. En général, la courbe a été aplatie malgré quelques « zones chaudes », mais nous devons continuer à être vigilants, car avec la météo qui s'améliore, l'assouplissement des mesures peut être considéré comme un feu vert par certains pour revenir à une façon « normale » de faire les choses.

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. Les athlètes et les sports travaillent tous sur des plans et utilisent les lignes directrices énoncées dans l'outil de retour au sport et la récente publication de COVID-19 : Cadre de retour au sport de haute performance du groupe de travail sur le retour au sport de haut niveau.

### **Instituts et centres d'entraînement**

Pour l'instant, tous les Canadiens et Canadiennes sont 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. Le calendrier et le niveau d'activités possibles dépendront des restrictions locales en vigueur à ce moment-là et varieront d'un institut à l'autre. Un résumé de la situation actuelle est présenté ci-dessous.

#### **INS**

La clinique médicale recevra des patients en personne à partir de la semaine prochaine. Les dirigeants continuent à travailler avec le gouvernement provincial sur l'ouverture du centre d'entraînement.

#### **ICS de l'Ontario**

L'ICS de l'Ontario a ouvert son centre de musculation et de conditionnement le 2 juin 2020. Veuillez vérifier avec eux les détails des services disponibles et comment y accéder.

#### **ICS de Calgary**

Les installations d'entraînement intérieur de l'ICS de Calgary demeurent fermées pour le moment. L'entraînement extérieur a commencé.

#### **ICS du Pacifique**

L'ouverture est prévue pour le 15 juin. Veuillez vérifier auprès de l'institut pour plus de détails.

### **Retour à l'entraînement des clubs et des groupes**

Le groupe de travail sur le retour au sport a publié le document COVID-19 : Cadre du retour au sport de haute performance ainsi qu'un outil d'évaluation et d'atténuation des risques pour les clubs. Des copies

en français et en anglais de ces documents sont disponibles sur le site web d'À nous le podium ([COVID-19 Resources](#)).

Le groupe de travail continue à travailler sur plusieurs autres aspects, notamment les contrôles du CCES, les protocoles de dépistage des membres symptomatiques de l'équipe et le retour au sport après une infection positive à la COVID-19.

### **Mise à jour sur la santé mentale**

#### **MALADIE/HOSPITALISATION LIÉE À LA COVID-19 DANS LE MILIEU DU SPORT « QUAND LA COVID-19 TOUCHE L'UN D'ENTRE NOUS »**

Il est possible que l'un d'entre nous (par exemple un athlète, un entraîneur, un membre de l'ÉSI, un membre de la famille) soit infecté par la COVID-19. La collaboration avec les autorités locales de santé publique est essentielle pour la personne concernée et son entourage. Les inquiétudes, les soucis et l'anxiété liés au fait de devenir ou d'être malade sont normaux et peuvent être gérés en suivant les étapes suivantes :

- La préparation constitue un antidote à l'anxiété et permet de faire face à la situation de manière efficace. Renseignez-vous sur les signes et les symptômes, sur ce qu'il faut faire, sur ce à quoi il faut s'attendre et sur les endroits où vous pouvez obtenir de l'aide en cours de route.
- Suivez les directives et les instructions de vos autorités sanitaires (par exemple, l'isolement volontaire, la quarantaine), et demandez un soutien pratique à d'autres personnes (par exemple, des provisions, de l'épicerie).
- Informez votre médecin d'équipe, votre entraîneur, votre préparateur mental ou un autre membre de confiance de l'ÉSI de votre situation et de votre état. Déterminez qui sera la personne à contacter et à qui communiquer les informations, et ce qui peut ou doit être communiqué aux autres (par exemple, le personnel, les coéquipiers, les autres).
- Prenez contact avec votre préparateur mental ou d'autres personnes (voir le guide des ressources en santé mentale) pour obtenir un soutien afin de maintenir votre bien-être.

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

# CORONAVIRUS

Covid-19 2019-nCov



## Qu'est-ce que c'est? Q

COVID-19 est un nouveau virus et les responsables de la santé sont donc encore en train d'en apprendre davantage sur son incidence et sa gravité. À l'heure actuelle, il semble provoquer une maladie similaire à la grippe, les signes les plus courants de l'infection étant la fièvre, la toux et l'essoufflement. Dans les cas graves, les patients peuvent développer une pneumonie, une détresse respiratoire grave, une insuffisance rénale et la mort.

## LA PRÉVENTION



Restez à la maison lorsque vous êtes malade



Évitez de toucher les yeux, le nez et la bouche avec les mains non lavées



Évitez les contacts étroits avec les personnes malades



Nettoyez et désinfectez les objets et les surfaces fréquemment touchés



Lavez-vous les mains au moins 20 secondes



Utilisez un désinfectant pour les mains qui contient au moins 60% d'alcool



Couvrez votre toux ou éternuez avec un mouchoir



Évitez les endroits bondés et tous les déplacements inutiles

## SYMPTÔMES

● Commun ● Moins typique



## INCUBATION

Comme les premiers symptômes du COVID-19 sont similaires à ceux d'autres maladies respiratoires, si vous présentez l'un des symptômes courants (fièvre, toux et essoufflement), vous devez contacter le bureau de votre médecin et prendre rendez-vous pour une consultation.

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