

Compatibilité du port du masque et de la pratique sportive

Revue de presse

RMC Sport.fr :

Il y a d'abord l'évidence: pratiquer un effort physique, surtout quand on n'en a pas l'habitude, avec quelque chose compliquant votre respiration n'est jamais recommandé et peut mener à des complications (hyperventilation, difficultés respiratoires). "Tout à fait, nous confirme Jean-Paul Stahl, professeur au département des maladies infectieuses du CHU de Grenoble. Si vous êtes un coureur de fond professionnel, ça va diminuer votre performance, mais pas plus. Mais si vous avez décidé, en inaction sur votre soixantaine, d'utiliser votre temps libre soudain pour aller courir, vous faites un infarctus à tous les coups. On respire plus difficilement alors que c'est un moment où on en a besoin. C'est complètement idiot."

Autre évidence désormais connue: le masque n'est plus efficace et doit être changé dès qu'il se retrouve "imbibé" de trop nombreuses sécrétions orales et nasales, ce qui arrive très vite quand on court. "Cela ne sert strictement à rien", enfonce le professeur Stahl. Ce dernier, parti dans un grand éclat de rires à l'évocation de la scène qui nous a incité à faire cet article ("Ils font une cure de CO2"), **ne voit "aucun intérêt" contre la propagation du Covid-19 à porter un masque pour faire son jogging.** "Le masque sert à protéger les autres de vos propres sécrétions, rappelle-t-il. Il ne sert pas à se protéger des autres, et je parle en population générale, pas dans un système de soins ou c'est autre chose. Si vous courez et que vous voulez protéger les gens que vous croisez, tant mieux, c'est louable, mais je ne suis pas sûr que vous ayez envie de courir si vous êtes malade."

Bref, alors que l'adaptation à la nouvelle réalité est permanente, porter un masque pour courir n'est pas une solution pertinente en l'état des connaissances. Pour le professeur Jean-Paul Stahl, le seul mot d'ordre est clair: "Suivre les recommandations". "Le meilleur masque, c'est de rester à distance des personnes qu'on croise. Et encore. Ce n'est pas parce que vous croisez quelqu'un en courant, sauf si vous lui crachez à la figure, que vous allez le contaminer. C'est si vous courez en groupe, où vous restez à plusieurs dans un même environnement, que vous pouvez vous contaminer. Il faut donc aussi éviter cela."

L'équipe.fr :

L'association des médecins des clubs professionnels (AMCFP) a bien avancé sur le volet reprise de l'entraînement et, parmi ses préconisations, elle souhaite que tous les joueurs et les membres du staff soient équipés de masques le temps de leur présence au centre d'entraînement, « *sauf lorsqu'un exercice physique est nécessaire* ».

L'association demande alors aux joueurs de se tenir à une distance de quatre mètres pour éviter d'absorber les gouttelettes respiratoires expulsées par le nez ou par la bouche, principal vecteur de transmission du coronavirus. Des gestes barrières impossibles à mettre en place pendant un match.

Le docteur Gilles Dixsaut, médecin et président de la Fondation du souffle, est catégorique : « *Ça ne sert à rien. Ça serait très gênant pour les joueurs parce qu'ils ne pourraient pas respirer au même débit. En plus, ils devraient en changer toutes les trois minutes : comme ils respirent à des débits très élevés, il y aurait beaucoup de vapeur d'eau qui se déposerait dans le masque et qui l'obstruerait en partie. Ce ne serait pas gérable.* »

Dans une étude publiée en juillet 2018, l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) expliquait que « *la performance des masques diminuait dès qu'ils sont mal ajustés sur le visage, mal entretenus, ou lorsque l'utilisateur est mal informé ou pratique une activité intense. Par exemple, l'activité physique va augmenter le débit respiratoire, ce qui va augmenter la perte de charge, ou résistance à l'écoulement d'air, et entraîner une augmentation de la fuite au visage.* »

L'Anses mettait également en avant le fait que « *dans le cas d'activité physique intense, la personne équipée n'est pas en mesure d'apprécier si la gêne respiratoire a été occasionnée par l'augmentation de l'empoussièrément et de la résistance au débit respiratoire ou par l'augmentation du débit respiratoire lié à l'activité physique* ».

Cnews.fr :

D'après Jean Philippe Santoni, pneumologue à la Fondation du Souffle

Libre à chacun donc de se munir ou non d'un masque pour pratiquer une activité physique et sportive. Cette dernière doit impérativement se faire sur avis médical pour les personnes qui souffrent de maladies respiratoires chroniques. « Pour ceux qui ont un asthme bien contrôlé ou une hyperréactivité bronchique, cette activité est au contraire recommandée, à condition qu'elle soit modérée. Il ne s'agit pas d'aller chercher la performance. Chacun doit réguler l'intensité en fonction de son ressenti et s'interroger sur la volonté ou non de porter un masque », avoue Jean-Philippe Santoni.

Si l'on veut marcher, courir, pédaler ou profiter d'une partie de tennis, tout en protégeant les autres, le respect des gestes barrières reste la solution la plus efficace. On oublie les sorties en peloton, on applique la distanciation sociale, et on glisse un flacon de gel hydroalcoolique dans son sac de sport.

Outside.fr :

« C'est une vraie question », répond le Dr [Sarah Doernberg](#), professeur associé à l'Université de Californie à San Francisco, spécialiste des maladies infectieuses. « Se couvrir le nez et la bouche pendant l'effort peut entraîner d'autres problèmes médicaux – sans compter que votre masque va se mouiller. Dès lors, il ne sera plus efficace ». Bien qu'elle avoue n'avoir pas tous les éléments sur ce point, la scientifique craint également que le fait de se promener avec un chiffon humide sur le visage exacerbe le problème de la contagiosité. Ce qui va dans le sens du Dr Louis-Philippe Boulet, professeur de cardiologie et de pneumologie à l'université Laval de Québec, qui a récemment déclaré au [New York Times](#) que « **respirer à travers un chiffon humide a tendance à être plus fatigant** » et que les masques humides « **perdent également leur efficacité antimicrobienne** ».

Sarah Doernberg ajoute que, bien que nous ignorions encore beaucoup de choses sur la possibilité de transmettre le COVID-19 par un contact occasionnel fugace – croiser quelqu'un dans la rue par exemple- la majorité des infections semblent se produire lors « d'interactions plus soutenues et de contacts étroits » – c'est-à-dire en passant plusieurs minutes à proximité d'une personne infectée. Elle ajoute toutefois que les coureurs doivent s'efforcer de faire de l'exercice à distance. La situation idéale, dit-elle, est de « courir dans un endroit où vous n'avez

même pas besoin de penser à porter un masque, parce que vous êtes seul ». Facile à dire en dehors des grandes villes, plus complexes pour la plupart d'entre nous.

Le Dr Linsey Marr, qui étudie la transmission des maladies par voie aérienne à l'Université Virginia Tech, affirme pour sa part que les coureurs doivent maintenir autant de distance que possible avec les autres – *c'est un fait analysé dans une première étude publiée récemment, voir notre [article](#) du 12 avril, ndlr*– mais ces travaux doivent être complétés et nous n'avons pas encore suffisamment de preuves pour exiger qu'ils portent également un masque, selon elle.

« Il me semble difficile pour un athlète de courir avec un masque, mais si vous êtes dans un endroit peu fréquenté et que vous vous écarterez des personnes que vous pourriez rencontrer, je ne pense pas qu'il soit nécessaire de le faire », explique Linsey Marr.