

Mesures barrières et pratique de l'aïkido

Il n'est pas toujours facile de savoir quoi faire face à toutes les consignes données. Pour aider les clubs à mettre en place les mesures optimales, et s'adapter ainsi au mieux à tous les contextes, la commission médicale nationale a élaboré ce guide pratique, qui permet de comprendre l'intérêt et les limites de chacun des gestes proposés.

Port du masque pendant l'activité physique

Intérêt

Le port du masque pour prévenir la contamination par le SARS-Cov 2, notamment lors des contacts rapprochés en intérieur, est désormais largement acceptée (en dehors de polémiques dans les réseaux sociaux). En effet, les mailles des masques chirurgicaux sont de 3 µm, les gouttelettes sur lesquelles se trouvent les virus sont d'environ 5-15µm. Le port du masque permet de faire baisser à la fois les taux de transmission et la gravité de la maladie.

Existe-t-il des inconvénients au port du masque ?

Les molécules d'oxygène sont 1 000 plus petites que les mailles des filtres (0.29 nm). Ainsi, un masque n'empêche pas l'oxygène de passer.

Le port du masque lors de l'activité physique a été étudié notamment lors d'épreuve d'effort avec mesure des échanges gazeux¹. Les résultats montrent qu'avec un masque dit chirurgical versus sans masque il existe une limitation des capacités respiratoires lors d'une épreuve d'effort mais celle-ci est très modérée, surtout pour les masques chirurgicaux (réduction d'environ 3 % de la puissance maximale et 5 % de la VO₂max). Dans cette étude, le port du masque chirurgical n'altérait pas les performances cardiaques (fréquence cardiaque, pression artérielle etc.) ni les paramètres métaboliques. On peut donc retenir que les masques chirurgicaux permettent largement les capacités physiques à l'effort. En revanche il existe une sensation d'inconfort sur le plan psychologique et des modifications de ventilation d'origine centrale (mentale) liées au masque².

Points pratiques : L'idéal est un masque chirurgical, à défaut un masque en tissu norme AFNOR.

Le masque doit être sec pour être efficace, il faut donc le changer régulièrement.

Lors des manipulations, ne toucher que les liens ou les élastiques, pas le masque lui-même.

1. Fikenzler S, Uhe T, Lavall D, et al. Effects of surgical and FFP2/N95 face masks on cardiopulmonary exercise capacity. *Clin Res Cardiol.* 2020.

2. Scheid JL, Lupien SP, Ford GS, West SL. Commentary: Physiological and Psychological Impact of Face Mask Usage during the COVID-19 Pandemic. *Int J Environ Res Public Health.* 2020 ;17(18).

Pourquoi dois-je aérer mon dojo ?

En l'état actuel des connaissances le virus responsable de la Covid19 se transmet principalement par le biais de gouttelettes respiratoires expulsées par le nez ou par la bouche lorsqu'une personne malade tousse, éternue ou parle. Ces gouttelettes ne parcourent pas de grandes distances.

Il est possible de contracter cette maladie en cas d'inhalation de ces gouttelettes. Il faut donc « diluer » le nombre de particules dans l'air que nous respirons. Pour cela, il est important de renouveler l'air dans tous les espaces clos au moyen d'une aération (ouverture des fenêtres...) afin d'apporter de l'air "neuf" venant de l'extérieur, d'évacuer l'air ayant séjourné à l'intérieur vers l'extérieur, d'éviter le recyclage ou la recirculation de l'air dans les locaux. Le plus simple est d'ouvrir en grand toutes les ouvertures disponibles pendant et/ou après la pratique.

Références

1/<https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/covid-19-aeration-ventilation-climatisation.pdf>

2/Préconisations du Haut Conseil de la santé publique relatives à l'adaptation des mesures barrières et de distanciation sociale à mettre en œuvre en population générale, hors champs sanitaire et médico-social, pour la maîtrise de la diffusion du SARS-CoV-2, Haut Conseil de la santé Publique, 24 avril 2020

<https://www.hcsp.fr/explore.cgi/avisrapportsdomaine?clefr=806>

3/ <https://www.who.int/fr/news-room/q-a-detail/q-a-ventilation-and-air-conditioning-in-public-spaces-and-buildings-and-covid-19>

Quand et comment se laver les mains ?

Les infections respiratoires et diarrhéiques peuvent se propager par contact d'une personne à l'autre ou depuis des surfaces contaminées ; en cette période de pandémie Covid 19, **lavez-vous souvent les mains pendant 20 secondes**, après avoir été dans un endroit public et bien sûr AVANT de vous toucher le visage.

Comment se laver les mains : bien les mouiller à l'eau, mettre du savon et faire mousser et frotter les mains l'une contre l'autre, sur le revers et entre les doigts et sous les ongles pendant 20 secondes. Bien rincer et sécher.

Utiliser un désinfectant (à 60% d'alcool) pour les mains lorsqu'il est impossible d'utiliser du savon et de l'eau. La méthode est la même et doit prendre elle aussi environ 20 secondes.

Les agents infectieux (virus, bactéries, champignons) sont manuportés, il faut veiller à bien se frictionner les mains et les pieds au gel hydro-alcoolique avant de monter sur le tatami et à chaque fois que l'on y revient.

Point pratique : du gel hydro-alcoolique doit être mis à disposition au bord du tatami pour que les pratiquants puissent faire une hygiène des mains aussi souvent que nécessaire.

• **Nettoyage des surfaces, du matériel et de tout objet relais**

L'ARS préconise un nettoyage quotidien des surfaces en l'absence de public avec aération permanente des locaux afin de faire baisser le taux d'hygrométrie.

Désinfection des surfaces : utiliser un produit virucide répondant à la norme **NF 14476** ; Il existe des *détergents désinfectants prêts à l'emploi*.

Désinfection des armes et autres objets relais : utiliser des lingettes désinfectantes jetables. Avoir ses propres armes, éviter au maximum le partage d'objets.

Votre tenue (veste) doit être propre pour limiter le risque de contamination, **la laver** après chaque séance et bien aérer au séchage.

Sources : CDC.gov.handwashing ; ARS ; JJJUDO ; ministère des sports ; HOSP ;

Réduire les contacts

Si une personne est contaminée lors d'une séance d'Aïkido, le fait de changer de partenaire à chaque technique multiplie les risques, car un partenaire infecté peut à son tour transmettre le virus.

Il est donc proposé de travailler en binôme en gardant le même partenaire pendant toute la séance, ou, en cas de stage, de limiter les changements (par exemple, changer de partenaire pour le travail aux armes).

En cas de changement, il est préférable de refaire une hygiène des mains avant de travailler avec le nouveau partenaire.

De même, il est préférable que l'enseignant garde le même uke pendant toute la séance (ou éventuellement, les deux membres d'un même binôme)

Les gants

Le port de gants (en caoutchouc, jetables) dans les lieux publics permet-il d'éviter l'infection par le nouveau coronavirus (SARS- CoV2) ?

Non. Le fait de se laver les mains régulièrement protège mieux contre une contamination par le coronavirus que le port de gants en caoutchouc. Le virus peut se trouver sur les gants et il y a un risque de contamination si vous vous touchez le visage avec les gants. Or on se lave moins souvent les mains lorsqu'on porte des gants.

Donc ne portez pas de gants, ni pendant la pratique ni avant, dans vos activités quotidiennes. Les gants sont indiqués pour des **situations de soins**, notamment lors de contact avec un liquide biologique :

L'usage des gants permet de prévenir de manière efficace la contamination des mains des personnels soignants et la transmission d'agents pathogènes à deux conditions importantes :

- Qu'ils soient utilisés de manière appropriée,
- Que l'hygiène des mains soit toujours pratiquée au moment opportun par friction avec un produit hydro-alcoolique ou par lavage au savon et à l'eau.
- L'usage des gants en toute sécurité nécessite :
 - Le respect de la technique d'enfilage des gants, afin de prévenir leur contamination ;
 - Le respect de la technique de retrait de gants, afin de prévenir la contamination des mains des personnels soignants.
- L'usage inutile et inapproprié des gants représente un gaspillage de ressources et présente un **risque accru de transmission de germes**.

Références et lutte contre les idées reçues :

<https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>