

CND DANSE ET SANTÉ PENDANT LE CONFINEMENT

Fiche Covid-19

Centre national de la danse
Ressources professionnelles
+33 (0)1 41 839 839
ressources@cnd.fr
cnd.fr

CN D

Fiche Covid-19
31.03.2020

Danse et santé pendant le confinement

Durant cette période d'épidémie, plusieurs professionnels de santé vous proposent des conseils, des astuces, et vous alertent sur des points de vigilance à avoir pour veiller sur votre santé et maintenir votre préparation physique.

Conseils

Le danger de la prise d'anti-inflammatoires

Les jeunes peuvent être affectés par le coronavirus et la prise d'anti-inflammatoires non stéroïdiens (=AINS : ibuprofène, kétoprofène, diclofenac, naproxène, nabumétone...) est un facteur très aggravant pour toutes les classes d'âge.

Le recours aux anti-inflammatoires afin de soulager douleurs, règles douloureuses ou maux de tête n'est pas rare chez les danseurs. **Il est recommandé de ne pas prendre du tout d'anti -inflammatoires, d'aspirine et de cortisone pendant cette période de pandémie.** Si vous pensez ne pas avoir le choix, contactez votre médecin traitant afin qu'il trouve une alternative potentielle.

De plus, la prise de paracétamol, qui ne constitue pas un facteur aggravant, peut, quant à elle, masquer une fièvre et retarder la pose du diagnostic d'infection virale.

Docteur Audrey LUCERO, médecin du sport, fédération française de Danse
23 mars 2020

Rythme de vie : comment limiter votre déconditionnement musculaire et cardio vasculaire ?

Comment vous entretenir sur le plan physique ? Comment prendre soin de vous ? Voici quelques conseils et astuces en matière de renforcement, de nutrition, d'hydratation, de sommeil et d'hygiène.

Pendant cette période de confinement qui va durer plusieurs semaines, il est important de prendre quelques automatismes afin de limiter au maximum votre déconditionnement musculaire et cardio vasculaire.

Ainsi, en complément de votre barre quotidienne, il est nécessaire de continuer à vous entretenir sur le plan physique.

Différents cours de renforcement global ou spécifique du pied, de la hanche et du dos, gainage ou encore cardio sont ainsi proposés.

Le travail de renforcement spécifique vise à améliorer votre stabilité d'un point de vue général (dos, bassin, hanche, chevilles/pieds) et ainsi de limiter le risque de blessures.

En parallèle, le développement des capacités cardiovasculaires (endurance, force) est tout aussi important pour vous permettre de faciliter l'exécution et la répétition de vos gestes dansés.

Profitez également de cette période pour prendre soin de vous. Prenez le temps de cuisiner et de développer des recettes variées et équilibrées.

Pensez également à vous hydrater de façon régulière tout au long de la journée.

Efforcez-vous de garder au maximum un rythme régulier en semaine, que ce soit pour les prises alimentaires ou les horaires de coucher.

Abusez de la micro-sieste autant que vous le pouvez (vingt à trente minutes suffisent).

Pour les plus fatigués, un cycle complet d'une heure trente est envisageable, mais il doit rester très occasionnel car cela risque de perturber le sommeil nocturne.

D'ailleurs, pour ceux qui présentent des troubles fréquents d'endormissement tout au long de l'année, profitez de cette période pour tester différentes méthodes de relaxation ou méditation et instaurez une routine régulière que vous pourrez utiliser au besoin tout au long de l'année.

Enfin, pour ceux qui fument, profitez-en pour songer à l'arrêt du tabac. En effet, en plus de majorer la somnolence, les maux de tête et la sensibilité aux infections ORL, le tabac augmente également l'essoufflement à l'effort, la sensation de jambes lourdes et altère les capacités de récupération et de cicatrisation tendino-musculaire conduisant ainsi à une altération globale de la performance.

Docteur Xavière Barreau, médecin du sport, service médecine de la danse de l'Opéra national de Paris

+ d'infos : fiche Opéra national de Paris Conseils diététiques danseurs

Préparation physique et entraînements

Des initiatives ou événements en ligne peuvent vous permettre de vous adapter à cette situation inédite de confinement.

Nicolas Brunet

Masseur-kinésithérapeute, ostéopathe, rééducateur-préparateur physique du ballet de l'Opéra national de Paris, Nicolas Brunet propose différents cours de renforcement global ou spécifique du pied, de la hanche et du dos, de gainage ou encore d'entraînement cardio sur Instagram.

Ballet Biarritz Dance Living Lab

Tous les jours, des modules de gainage, de renforcement spécifique, de cardio ainsi que des topos sont proposés par l'équipe médicale du Malandain Ballet Biarritz [sur Youtube](#).

Date de mise à jour : 31.03.2020