

## En bonne santé pendant l'été - malgré ou grâce au coronavirus

**Faire plus de sport, aller au travail à vélo, veiller à avoir une alimentation équilibrée: le début de l'été est synonyme de bonnes résolutions. Cette année, avec le Covid-19, elles prennent une toute nouvelle dimension.**

Nous pouvons enfin sortir de chez nous: le semi-confinement appartient au passé. Nous avons fait l'expérience du trop et du trop peu. Après des mois interminables de travail à domicile, des semaines passées devant nos écrans, des journées entières consacrées à nos séances professionnelles sur zoom ou à notre travail scolaire et sans la possibilité d'entretenir nos contacts sociaux, il est normal que nous ayons à présent envie de profiter de la vie. Certains s'imaginent déjà passer une saison balnéaire de rêve en bikini, d'autres veulent se sentir en forme pour pouvoir profiter de longues promenades et de belles excursions en montagne. À présent, dans l'esprit de la plupart d'entre nous, la voiture est remplacée par le vélo et le menu du déjeuner fait place à une assiette de salade. Il s'agit de résolutions habituelles qui, cependant, prennent un tout nouveau sens avec le Covid-19.

On le sait depuis longtemps: une activité physique régulière et une alimentation équilibrée réduisent le risque d'obésité, d'hypertension, de maladies cardiovasculaires et de diabète de type 2. D'ailleurs, des chercheurs de l'Université de Zürich ont récemment montré que le Covid-19 peut déclencher une inflammation des vaisseaux sanguins. Généralement, cela n'a pas d'impact sur les plus jeunes. Cependant, pour les patients souffrant d'hypertension, de diabète, d'insuffisance cardiaque ou de maladies coronariennes qui endommagent déjà les vaisseaux, ces inflammations vasculaires peuvent être mortelles. Elles peuvent en effet entraîner la défaillance de plusieurs organes et même la mort. Selon plusieurs études, la gravité du virus augmente avec l'indice de masse corporelle IMC. Ainsi, une surcharge pondérale sévère peut également être associée à une évolution grave du Covid-19.

D'autre part, des études montrent que plus les vaisseaux sont en bonne santé, mieux le Covid-19 est toléré par l'organisme. La bonne nouvelle, c'est que nous pouvons contribuer à la santé de nos vaisseaux sanguins en adoptant un mode de vie sain: en faisant suffisamment d'exercice, en ayant une alimentation équilibrée et en arrêtant de fumer par exemple. D'ailleurs, cela soutient non seulement notre santé vasculaire mais aussi notre système immunitaire puisqu'une alimentation variée avec des minéraux, des vitamines et des acides gras oméga-3 ainsi que l'exercice physique renforcent la fonction du système immunitaire.

Ainsi, le sport et une alimentation saine n'ont jamais été aussi payants qu'aujourd'hui et non seulement en relation à la plage et à notre physique, mais aussi parce que nous pouvons nous protéger contre de graves maladies et mêmes contre le coronavirus. Si nous faisons partie de la catégorie des sportifs du dimanche ou si nous n'avons pas le temps de faire du sport et de cuisiner, il nous suffira de descendre à l'arrêt de bus qui précède le nôtre, d'utiliser les escaliers au lieu de l'ascenseur et d'aller faire nos courses à pied. Ce sont autant de moyens de rester actifs et de se protéger contre le coronavirus. D'ailleurs, le risque d'infection est plus élevé à l'intérieur qu'à l'extérieur. Combiner activité physique à l'extérieur et cuisine équilibrée n'est pas difficile et améliore notre qualité de vie. Il faut seulement l'expérimenter pour y croire. Par exemple, les fraises fraîchement cueillies ont meilleur goût que les plats déjà cuisinés. Il ne faut pas oublier la notion de plaisir. Trop nombreuses sont les personnes qui ont souffert de la solitude pendant le semi-confinement ou des multiples contraintes liées au fait de devoir aider les enfants avec leurs devoirs tout en suivant une vidéoconférence professionnelle. Le stress, dans toutes ses formes, a un effet négatif sur le système immunitaire. Remettons-nous en selle et commençons à vivre un été heureux, riche en événements, savoureux et rafraîchissant!

Texte: Corina Wirth, directrice générale de la santé publique Suisse

**L'Association suisse pour la santé publique**

Santé publique Suisse est une association professionnelle nationale indépendante qui s'engage à créer des conditions optimales pour la santé de la population en Suisse.