

Rapport Questionnaire COVID-19

2 JUIN 2020

Alexis Lion & Charles Delagardelle

FÉDÉRATION LUXEMBOURGEOISE DES ASSOCIATIONS DE SPORT DE SANTÉ | 1B RUE THOMAS EDISON, L-1445 STRASSEN

SOMMAIRE

1. Introduction	2
2. Matériels et Méthodes.....	2
3. Résultats.....	3
4. Discussion	5
5. Remerciements	6
6. Références	6
Annexe 1 – Questionnaire COVID 19	8

1. INTRODUCTION

La pandémie de Covid-19 a été déclarée par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) le 11 mars 2020. Comme les personnes âgées ainsi que les personnes atteintes de maladies chroniques développent plus souvent des formes graves de la maladie (en particulier les personnes présentant des comorbidités cardiaques)¹, la Fédération Luxembourgeoise des Associations de Sport de Santé (FLASS), en accord avec la Direction de la santé, a recommandé le 13 mars 2020 la suspension de l'ensemble des cours d'activité physique thérapeutique qui étaient proposés par ses associations-membres.

Les publications scientifiques préconisent de continuer à pratiquer des activités physiques pendant la phase épidémique^{2,3}. En effet, la pratique d'une activité physique permet de stimuler la réponse immunitaire et permet d'éviter l'aggravation de la santé en cas de maladie chronique. Dans ce contexte, la FLASS a recommandé le 16 mars 2020 aux participants des cours organisés par ses membres de continuer à pratiquer des activités physiques pendant la phase épidémique. La FLASS a recommandé de suivre les recommandations de l'OMS (au moins 150 minutes d'activité physique à une intensité modérée par semaine) ou les recommandations données par le médecin.

Dès le 16 mars, la FLASS a collecté des vidéos d'activité physique thérapeutique selon les différentes pathologies rencontrées par les membres des associations-membres de la FLASS. Malheureusement, les vidéos étaient principalement en anglais. Les vidéos réalisées en français et en allemand étaient souvent de mauvaise qualité. Les vidéos collectées étaient présentées sur la [chaîne Youtube Sport-Santé](#) et ont été promues via le site www.sport-sante.lu et par un email à l'attention des associations-membres de la FLASS. Un lien avait été fait depuis le nouveau site gouvernemental www.aktivdoheem.lu vers le site www.sport-sante.lu. De plus, certaines associations-membres de la FLASS ont mis en place des activités physiques thérapeutiques en ligne et en direct.

Il était important pour la FLASS de connaître les niveaux d'activité physique des membres de ses associations-membres mais aussi de connaître leurs attentes.

2. MATERIELS ET METHODES

Un questionnaire a été développé afin de mieux connaître les habitudes sportives des pratiquants pendant le confinement (Annexe 1 - Questionnaire COVID 19). De plus, le questionnaire visait aussi à recueillir des informations sur la pratique d'activité physique thérapeutique utilisant la vidéo et les nouvelles technologies. Le questionnaire contenait 12 questions : 3 questions démographiques, 8 questions sur la pratique actuelle d'activité physique thérapeutique et une question de commentaires libres. Le questionnaire était disponible en anglais, en français et en luxembourgeois.

Le questionnaire a été envoyé par email le 30 avril 2020 aux associations-membres de la FLASS. Chaque association avait alors la possibilité de le transmettre à ses propres membres qui participaient aux activités physiques qu'elles proposaient avant le confinement.

Les pratiquants étaient libres de répondre au questionnaire. Il était demandé aux pratiquants de répondre avant le 21 mai 2020.

3. RESULTATS

Au total, 79 réponses ont été recueillies (5 en anglais, 26 en français et 48 en Luxembourgeois). Un tri des réponses a été nécessaire car il apparaissait clairement que plusieurs personnes avaient répondu plusieurs fois (i.e. réponses identiques) ou qu'un dirigeant avait testé le questionnaire. Ainsi, 71 réponses (4 en anglais, 24 en français et 43 en Luxembourgeois) ont été retenues pour les analyses.

Les caractéristiques des participants sont présentées dans le Tableau 1. L'âge moyen des participants était de 54,5 ans ($\sigma = 14,3$ ans). De plus, 64,8% des participants étaient des femmes. Les trois associations-membres les plus représentées étaient : Medizinische Sport Gruppen Für Personen mit Orthopädischen & Metabolischen Störungen (28,2%), Multiple Sclérose Lëtzebuerg (19,7%) et ALAN - Maladies Rares (18,3%). En dehors de Blëtzt et de l'Association Luxembourgeoise du Diabète dont aucun membre n'a répondu, les trois associations-membres les moins représentées étaient l'Association Luxembourgeoise des Groupes Sportifs Oncologiques (2,8%), l'Association Luxembourgeoise des Groupes Sportifs pour Cardiaques (5,6%) et la Fondation Cancer (7,0%).

Tableau 1. Caractéristiques des participants.

	n = 71
Age, ans, moyenne (σ)	54,50 (14,3)
Sexe, femme, n (%)	46 (64,8)
Associations	
ALAN - Maladies Rares, n (%)	13 (18,3)
Association Luxembourgeoise des Groupes Sportifs Oncologiques, n (%)	2 (2,8)
Association Luxembourgeoise des Groupes Sportifs pour Cardiaques, n (%)	4 (5,6)
Association Luxembourgeoise du Diabète, n (%)	0 (0)
Association Luxembourg et Grande Région de Prévention et de gestion du Stress, n (%)	7 (9,8)
Blëtzt, n (%)	0 (0)
Fondation Cancer, n (%)	5 (7,0)
Multiple Sclérose Lëtzebuerg, n (%)	14 (19,7)
Medizinische Sport Gruppen Für Personen mit Orthopädischen & Metabolischen Störungen, n (%)	20 (28,2)
Parkinson Luxembourg, n (%)	6 (8,4)

La pratique d'activité physique pendant le confinement est présentée dans le Tableau 2. Les participants ont répondu faire 177 minutes d'activité physique par semaine. Néanmoins, une grande variabilité est observée puisque l'écart-type est de 170 minutes. Concernant leur ressenti, 46,4% des participants pensaient faire moins d'activité physique que d'habitude. Ils pratiquaient principalement leurs activités physiques à l'intérieur ou l'extérieur immédiat de leurs domiciles (57,7%). Une grande majorité des participants (63,4%) savaient que les associations dont ils sont membres proposaient des alternatives aux cours habituels suspendus. Cependant, plus de la moitié des participants (56,3%) n'utilisaient pas les alternatives disponibles.

L'utilisation des vidéos et des nouvelles technologies pour faire de l'activité physique pendant le confinement est présenté dans le Tableau 3. Plus de la moitié des participants (53,5%) n'utilisaient pas de vidéos pour s'inspirer ou se motiver à faire de l'activité physique. Une très grande majorité des participants ne connaissaient (81,7%) et n'utilisaient (94,4%) pas les vidéos de la chaîne Youtube Sport-Santé.

Plus de la moitié des participants (59,2%) connaissaient la possibilité de suivre des cours d'activité physique en direct et ils étaient 42,2% à y participer au moins une fois par semaine.

Le manque de motivation est la première cause (32,4%) citée par les participants pour expliquer les difficultés liées à la pratique de l'activité physique pendant le confinement.

Tableau 2. Activité physique pendant le confinement.

	n = 71
Activité physique de type aérobie, min/semaine, moyenne (σ)	177 (170)
Ressenti du niveau d'activité physique pendant le confinement par rapport à une période normale	
Beaucoup moins, n (%)	15 (21,1)
Moins, n (%)	18 (25,3)
Autant, n (%)	22 (31,0)
Plus, n (%)	14 (19,7)
Beaucoup plus, n (%)	2 (2,8)
Lieu de la pratique d'activité physique pendant le confinement	
Domicile, n (%)	41 (57,7)
Lieux publics en plein air, n (%)	12 (16,9)
Domicile et lieux publics en plein air, n (%)	17 (23,9)
Non applicable	1 (1,4)
Alternatives proposées par les associations aux cours suspendus	
Oui, n (%)	45 (63,4)
Non, n (%)	12 (16,9)
Ne sait pas, n (%)	14 (19,7)
Utilisation des alternatives proposées	
Oui, n (%)	31 (43,7)
Non, n (%)	40 (56,3)

Tableau 3. Activité physique, vidéos et nouvelles technologies.

	n = 71
Utilisation de vidéos d'activité physique	
Oui, n (%)	33 (46,5)
Non, n (%)	38 (53,5)
Connaissance de la chaine Youtube Sport-Santé	
Oui, n (%)	13 (18,3)
Non, n (%)	58 (81,7)
Utilisation des vidéos de la chaine Youtube Sport-Santé	
Oui, n (%)	4 (5,6)
Non, n (%)	67 (94,4)
Connaissance des possibilités de cours interactifs	
Oui, n (%)	42 (59,2)
Non, n (%)	29 (40,8)
Utilisation des cours interactifs	
Oui, n (%)	30 (42,2)
Non, n (%)	41 (57,8)
Raisons concernant la difficulté à faire de l'activité physique pendant le confinement	
Manque d'équipement	2 (2,8)
Manque de place	4 (5,6)
Manque de motivation	23 (32,4)
Manque de temps	6 (8,4)
Manque d'instructions	7 (9,8)
Problèmes techniques	2 (2,8)
Peur d'avoir le COVID-19	1 (1,4)
Pas de problèmes	33 (46,5)

4. DISCUSSION

Le confinement a engendré une diminution importante des niveaux d'activité physique quelle que soit la population étudiée. Fitbit, une entreprise qui fabrique des trackers d'activité et des montres connectées, rapporte que la pandémie de COVID-19 a nettement diminué les niveaux d'activité physique de ses 30 millions d'utilisateurs. Selon les pays, la baisse du nombre de pas était de 7% à 38% au cours de la semaine se terminant le 22 mars 2020⁴.

En France, une enquête menée par la Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire a montré que 59% des personnes interrogées (n = 1041) pratiquaient moins d'activité physique qu'avant le confinement⁵. Il a été aussi montré que les personnes âgées éprouvent le besoin de pratiquer de l'activité physique à la maison pendant le confinement⁶.

Une étude canadienne a montré que 34% des adultes interrogés (n = 1094) estimaient faire moins d'activité physique pendant le confinement, cette diminution étant plus importante (40,5%) chez les personnes qui ne suivaient pas les recommandations minimales de l'OMS en matière d'activité physique⁷.

Une étude internationale a montré une diminution de 33,5% des niveaux d'activité physique chez des personnes adultes⁸. Pendant le confinement, 71 minutes d'activité physique par semaine étaient observées alors que 107 minutes par semaine étaient observées avant le confinement. Le temps passé assis avait augmenté de 28,6% pour être à 8,4 heures par jour pendant le confinement.

Actuellement, il existe très peu de données concernant les niveaux d'activité physique des personnes atteintes de maladies chroniques. En Angleterre, une diminution significative de la proportion de personnes atteintes de maladies chroniques effectuant au moins 30 minutes d'activité physique par jour a été observée du 17 avril 2020 au 11 mai 2020. La proportion était de 20 à 23% du 17 avril au 11 mai 2020 alors qu'elle était de 25 à 29% avant et après cette période⁹.

Les résultats de notre étude suggèrent également une diminution de la pratique d'activité physique des membres des associations de la FLASS. Ainsi, 46,4% des adultes interrogés estimaient faire moins d'activité physique pendant le confinement. En 2018, les participants des cours d'activité physique organisés par les membres de la FLASS déclaraient faire en moyenne 210 minutes d'activité physique par semaine (écart type : 182 minutes)¹⁰. Pendant le confinement, ils déclaraient en faire 177 minutes. Toutefois, les deux échantillons n'étaient pas les mêmes et les répartitions selon les associations n'étaient pratiquement pas comparables. Les données de ces deux enquêtes doivent être interprétées avec une grande prudence.

Une majorité des participants avaient connaissance des actions mises en place pour pallier la suspension des cours. Notamment, l'utilisation de vidéos (46,5%) et de cours en ligne (42,2%) n'était pas négligeable. En revanche, les vidéos mises en ligne sur la chaîne Youtube Sport-Santé n'étaient que très peu connues et utilisées.

Enfin la cause principale du manque d'activité physique était le manque de motivation.

Des précautions sont à prendre quant à l'interprétation des résultats. D'une part, les deux associations qui ont le plus de membres actifs (Association Luxembourgeoise des Groupes Sportifs Oncologiques et Association Luxembourgeoise des Groupes Sportifs pour Cardiaques) étaient peu représentés dans cette enquête avec seulement 6 réponses. La participation globale reste faible par rapport au nombre de participants potentiels. D'autre part, il est possible qu'il y ait un biais d'échantillon. En effet, il est possible que seules les personnes très engagées dans l'activité

physique aient répondu au questionnaire. Le questionnaire lui-même peut induire plusieurs biais. D'abord, il y a le biais de rappel qui est fréquemment observé lors du remplissage de questions. En effet, il est parfois difficile de se rappeler des détails. Ensuite, le questionnaire utilisé n'a pas été validé scientifiquement.

En conclusion, les niveaux d'activité physique des personnes qui ont répondu au questionnaire étaient plus faibles pendant le confinement. Des alternatives aux cours suspendus mises en place par certaines associations ont été assez utilisées par les participants de l'enquête. Ces alternatives pourraient être renforcées et réorganisées pour anticiper un possible prochain confinement.

5. REMERCIEMENTS

Cette enquête a été possible grâce à l'aide précieuse du Docteur Charles Delagardelle, du Professeur Dan Theisen, du Docteur Anne Frisch et du Docteur Eszter Füzéki (Université de Francfort) pour la conception du questionnaire.

Monsieur Claude Vandivinit a corrigé le questionnaire en luxembourgeois.

Cette enquête a également été possible grâce aux associations-membres de la FLASS qui ont transmis le questionnaire à leurs membres.

6. REFERENCES

1. Docherty AB, Harrison EM, Green CA, et al. Features of 20 133 UK patients in hospital with covid-19 using the ISARIC WHO Clinical Characterisation Protocol: prospective observational cohort study. *BMJ*. 2020;369:m1985. doi:10.1136/bmj.m1985
2. Chen P, Mao L, Nassis GP, Harmer P, Ainsworth BE, Li F. Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *J Sport Heal Sci*. 2020;9(2):103-104. doi:10.1016/j.jshs.2020.02.001
3. Zhu W. Should, and how can, exercise be done during a coronavirus outbreak? An interview with Dr. Jeffrey A. Woods. *J Sport Heal Sci*. 2020;9(2):105-107. doi:10.1016/j.jshs.2020.01.005
4. Fitbit. The Impact Of Coronavirus On Global Activity. Fitbit blog. <https://blog.fitbit.com/covid-19-global-activity/>. Published 2020. Accessed June 3, 2020.
5. Fédération Française d'Éducation Physique et De Gymnastique Volontaire. *Baromètre Sport Santé FFEPGV 2020 - Vague N°2 - Sport et Confinement.*; 2020.
6. Goethals L, Barth N, Guyot J, Hupin D, Celarier T, Bongue B. Impact of home quarantine on physical activity among older adults living at home during the COVID-19 pandemic: Qualitative interview study. *J Med Internet Res*. 2020;22(5). doi:10.2196/19007
7. Lesser IA, Nienhuis CP. The Impact of COVID-19 on Physical Activity Behavior and Well-Being of Canadians. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(11):3899. doi:10.3390/ijerph17113899
8. Ammar A, Brach M, Trabelsi K, et al. Effects of COVID-19 Home Confinement on Eating

- Behaviour and Physical Activity: Results of the ECLB-COVID19 International Online Survey. *Nutrients*. 2020;12(6):1583. doi:10.3390/nu12061583
9. Sport England. Exploring attitudes and behaviors in England during the COVID-19 pandemic. COVID-19 Briefing. <https://indd.adobe.com/view/793b48d5-bbcd-4de3-a50f-11d241a506b3>. Published 2020. Accessed June 2, 2020.
 10. Lethal J. Health sport campaign in Luxembourg: Evaluation of the Sport-Santé campaign to promote physical activity for patients with non-communicable diseases. 2020.

ANNEXE 1 – QUESTIONNAIRE COVID 19

Questionnaire Activité Physique - COVID-19 (version Française)

En cette période étrange de confinement due à la pandémie COVID-19, nous aimerions connaître votre pratique actuelle d'activité physique. Aussi, nous vous proposons de répondre à ce questionnaire (environ 10 minutes). Vos réponses seront analysées anonymement et permettront d'adapter l'offre d'activité physique. Les résultats pourront faire l'objet d'une publication scientifique.

* Required

1. Quel âge avez-vous ? *

Your answer _____

2. Quel est votre sexe ? *

- Femme
- Homme
- Je ne souhaite pas le préciser

3. Dans quelle association pratiquez-vous habituellement votre activité physique ? *

Choose ▼

Activité physique à une intensité modérée ou vigoureuse

Les questions 4a et 4b concernent votre niveau d'activité physique actuel à une intensité modérée ou vigoureuse (au moins une légère augmentation de la respiration et / ou de la transpiration).

4a. Depuis le début du confinement, combien de jours par semaine pratiquez-vous une activité physique d'intensité modérée ou vigoureuse ? *

Choose ▼

4b. Depuis le début du confinement, combien de minutes pratiquez-vous en moyenne à chaque fois ? *

Choose ▼

Activité physique quelle que soit l'intensité

Les questions suivantes concernent toutes vos activités physiques actuelles quels que soient le type et l'intensité.

5a. Depuis le début du confinement, pensez-vous faire moins, autant ou plus d'activité physique par rapport à une période normale ? *

- beaucoup moins
- moins
- autant
- plus
- beaucoup plus

5b. Depuis le début du confinement, où pratiquez-vous votre activité physique ? *

- Chez moi, à l'intérieur de mon domicile
- Chez moi, à l'extérieur de mon domicile (terrasse, jardin)
- Dehors (parcs, forêt, etc.)
- Autant chez moi qu'en dehors
- Non applicable : je ne pratique pas d'activité physique

6a. Est-ce que votre association vous offre une alternative aux cours actuellement suspendus ? *

- Oui
- Non
- Je ne sais pas

6b. Avez-vous essayé ? *

- Oui
- Non

6c. À quelle fréquence les utilisez-vous maintenant ? *

- 0x/semaine
- 1x/semaine
- 2x/semaine
- 3x et plus/semaine

7. Depuis le début du confinement, suivez-vous des vidéos (sur internet ou à la télévision) de cours d'activité physique pour vous motiver et pour avoir des exemples d'exercices ? *

- Non
- 1x/semaine
- 2x/semaine
- 3x et plus/semaine
- Non applicable : je ne pratique pas d'activité physique

8a. Connaissez-vous la chaîne Youtube Sport-Santé ? *

- Oui
- Non

8b. Avez-vous essayé une des vidéos de cette chaîne ? *

- Oui
- Non

8c. À quelle fréquence les utilisez-vous maintenant ? *

- 0x/semaine
- 1x/semaine
- 2x/semaine
- 3x et plus/semaine

9a. Connaissez-vous les possibilités de cours interactifs d'activité physique en direct (c'est-à-dire avec un moniteur qui vous donne des instructions en temps réel) ? *

- Oui
- Non

9b. Avez-vous essayé ? *

- Oui
- Non

9c. À quelle fréquence les pratiquez-vous maintenant ? *

- 0x/semaine
- 1x/semaine
- 2x/semaine
- 3x et plus/semaine

10. Souhaiteriez-vous participer à des cours d'activité physique interactifs et en direct avec les moniteurs de votre groupe habituel d'activité physique ? *

- Oui
- Non
- Je participe déjà à des cours en ligne interactifs

11. Depuis le début du confinement, quelles sont les raisons qui empêchent ou compliquent votre pratique d'une activité physique ? *

- Manque de matériel de sport
- Manque de place
- Manque de motivation
- Manque de temps
- Manque de consignes
- Aucune possibilité technique (par exemple : aucun ordinateur ou smartphone pour les cours en ligne)
- Peur d'être contaminé par le virus COVID-19
- Autres
- Il n'y a pas de complications

12. Commentaires libres concernant vos activités physiques pendant et après le confinement

Your answer
