

COVID-19 : Port du masque ou du couvre-visage lors de la pratique d'une activité physique d'intensité modérée à élevée

SYNTHÈSE RAPIDE DES CONNAISSANCES

Avril 2021 – version 1

Avertissement

Le présent document a été rédigé dans le contexte d'urgence sanitaire lié à la COVID-19. Réalisé dans un court laps de temps, il se base sur les connaissances issues d'une recension et d'une analyse sommaire et non exhaustive des écrits scientifiques. Ce document présente des constats qui pourraient devoir être révisés selon l'évolution des connaissances scientifiques liées à l'actuelle pandémie. L'INSPQ a mis en place une veille scientifique sur la COVID-19 afin de pouvoir apporter rapidement, si nécessaire, une mise à jour au présent document. Le niveau d'appui scientifique aux constats et aux stratégies présentés a été évalué en tenant compte du nombre et de la qualité des publications disponibles, ainsi que de la concordance de leurs résultats.

Messages clés

- ▶ Le port du masque médical ou du couvre-visage lors de la pratique d'une activité physique d'intensité modérée à élevée a été peu étudié chez les adultes et très peu chez les enfants. Il n'existe pas de consensus, ni dans les écrits scientifiques, ni dans les recommandations de santé publique, concernant les risques à la santé associés au port du masque lors de la pratique d'une activité physique. Les limites des connaissances actuelles incitent à interpréter les résultats de la présente synthèse avec prudence.
- ▶ Les données scientifiques consultées ne font pas état d'un risque avéré pour la santé de porter un masque médical ou un couvre-visage lors d'un effort physique d'intensité modérée à élevée, chez les adultes en bonne santé qui sont en mesure de gérer l'intensité de leur activité et leur respiration alors qu'ils portent un masque.
- ▶ Les études qui ont mesuré les paramètres physiologiques à l'effort démontrent que le port d'un masque médical n'a pas d'impact sur la saturation en oxygène ni sur l'accumulation de dioxyde de carbone.
- ▶ Il semble prudent de recommander que les enfants qui portent un masque soient supervisés lors de leur activité physique et que les personnes qui vivent avec une maladie pulmonaire ou cardiovasculaire, ainsi que les personnes âgées, consultent leur médecin avant d'entreprendre une activité physique d'intensité élevée avec un masque.
- ▶ En date du 23 novembre 2020, l'OMS recommandait de ne pas porter de masque lors d'un effort physique, tout en rappelant que la principale mesure de prévention consiste à garder une distance physique d'au moins un mètre avec les autres personnes.
- ▶ D'autres organisations de santé publique reconnues, tels les CDC américains, émettent des recommandations plus nuancées, notamment : porter un masque adapté à l'intensité physique et à la capacité de le tolérer; remplacer le masque humide ou souillé; être vigilant et cesser l'activité en cas de symptômes préoccupants et consulter un médecin en cas de doute.

Mise en contexte

Cette synthèse rapide des connaissances a été rédigée en réponse à une demande de la Direction de la promotion des saines habitudes de vie du MSSS, à savoir : « Le port d'un masque ou d'un couvre-visage dans le cadre de la pratique d'une activité physique d'intensité modérée à élevée comporte-t-il des risques pour la santé? ».

Objectifs et méthodologie

L'objectif de cette synthèse rapide se limite à répondre à la question posée par le MSSS : « Le port d'un masque ou d'un couvre-visage dans le cadre de la pratique d'une activité physique d'intensité modérée à élevée comporte-t-il des risques pour la santé? ». Elle se concentre sur le port du couvre-visage ou du masque médical par la population en général. Elle n'a pas pour but d'approfondir le sujet en lien avec des groupes de personnes ou des situations spécifiques particulières qui ne sont pas énoncés dans la question initiale.

Pour répondre à la question, la méthodologie suivante a été utilisée. Dans un premier temps, la banque MEDLINE a été interrogée à l'aide de PubMed, le 4 mars 2021, pour identifier les articles scientifiques pertinents. Les mots-clés « *mask* » ou « *facemask* » ont été utilisés (recherchés dans le titre de l'article), ainsi que le thème de l'activité physique dans le titre ou comme MeSH (*exercise, physical activity, effort, sport*). Dans un second temps, la littérature grise a été explorée, en cherchant à identifier les recommandations émises par les principaux organismes de santé publique reconnus au Canada et ailleurs dans le monde sur la question du port d'un masque lors de la pratique d'une activité physique d'intensité modérée à élevée. Cette étape a également permis de compléter la collecte des articles scientifiques pertinents, à l'aide de la technique boule de neige, jusqu'à la saturation des données. Dans un troisième temps, les équipes de l'INSPQ de santé au travail et des mesures populationnelles ont été consultées, de façon à s'assurer que différentes perspectives sur la question avaient été explorées.

Cette synthèse rapide des connaissances a été soumise à un processus de révision par les pairs, auprès de membres de l'INSPQ, ainsi que de réviseurs externes à l'INSPQ, n'ayant pas participé aux travaux.

La stratégie complète de recherche de la littérature se trouve à l'annexe 1.

Constats

Il n'y a pas de consensus à l'heure actuelle dans les écrits scientifiques et dans les recommandations des organismes de santé publique sur les risques à la santé que pourrait poser le port d'un masque durant la pratique d'une activité physique d'intensité modérée à élevée. Notons cependant qu'étant donné l'évolution rapide des connaissances sur la COVID-19 et les mesures préventives associées, chacune des informations et des recommandations doit être évaluée en fonction de sa date de publication. De même, il faut garder en tête que les connaissances sur le sujet sont appelées à se développer et, par conséquent, que les recommandations pourraient changer dans le futur.

Effet du port du masque sur les paramètres physiologiques lors d'un effort physique

Peu d'études ont réellement évalué les effets du port du masque sur les paramètres physiologiques lors d'un effort physique. Les résultats de cinq études ont été retenus et sont présentés ici. Parmi celles-ci, Epstein et collaborateurs rapportent, en date du 24 septembre 2020, que chez une personne adulte en santé, la fréquence cardiaque, la fréquence respiratoire, la pression artérielle, le taux d'oxygénation du sang et l'installation de la fatigue à l'effort ne sont que très peu influencés par le port d'un masque médical durant la pratique d'une activité physique aérobique d'intensité modérée à élevée (Epstein, 2020). Les auteurs jugent ces effets du port du masque médical à l'effort non significatifs. L'étude a été réalisée avec un devis croisé multiple, auprès de 16 participants. Les auteurs concluent que chez des personnes en santé, le port d'un masque durant la pratique d'une activité aérobique de courte durée, d'intensité modérée à élevée, est faisable et sécuritaire. Ils recommandent cependant dans leur article que les personnes atteintes d'une maladie pulmonaire reçoivent une évaluation médicale avant d'entreprendre une activité physique d'intensité élevée avec un masque.

Shaw et collaborateurs ont publié, le 3 novembre 2020, les résultats d'une étude à devis croisé, randomisé et contrebalancé, réalisée auprès de 14 participants adultes, afin d'évaluer les effets du port d'un masque chirurgical ou d'un masque en tissu, par rapport à l'absence de masque, durant un test ergométrique d'effort physique (Shaw, 2020). Ils rapportent que, lorsqu'exprimés en fonction de la performance maximale à l'effort, il n'y avait pas de différence évidente entre le fait de porter un masque ou non sur les paramètres suivants : la saturation artérielle en oxygène, l'index d'oxygénation des tissus, l'effort perçu et la fréquence cardiaque. Ils ajoutent que les masques chirurgicaux et les masques en tissu n'ont pas d'effet sur le temps d'épuisement ni sur la puissance maximale. Ils concluent que le port du masque durant un effort physique vigoureux n'a pas d'effet néfaste discernable sur l'oxygénation du sang ou des tissus, ni sur la performance, chez des sujets adultes jeunes et en santé.

Roberge et collaborateurs ont réalisé une étude en 2012 qui portait sur les effets physiologiques du port d'un masque chirurgical durant un effort d'intensité faible à modérée d'une durée d'une heure. L'étude, effectuée auprès de 20 sujets, conclut que l'utilisation d'un masque chirurgical pour une activité physique d'intensité faible à modérée n'entraîne pas d'impacts physiologiques cliniquement significatifs ni de changements dans la perception subjective du niveau d'effort.

Lubrano et collaborateurs ont réalisé en 2020 une étude de cohorte sur l'utilisation des masques chez les nourrissons et les enfants avec l'objectif de déterminer si l'utilisation d'un masque chirurgical peut être associée à des épisodes de désaturation en oxygène ou à de la détresse respiratoire (Lubrano, 2021). Deux groupes d'âge ont été étudiés : les moins de 24 mois et les 24-144 mois. Les enfants de plus de 24 mois effectuaient un test de marche de 12 minutes. L'étude conclut que l'utilisation d'un masque chirurgical chez les nourrissons et chez les enfants n'est pas associée à des changements significatifs de la saturation en oxygène ou de la pression partielle de dioxyde de carbone en fin d'expiration.

À l'inverse, Lässing et collaborateurs ont publié en décembre 2020 des résultats qui attribuent au port du masque des effets physiologiques lors d'un effort physique chez les adultes. Une étude prospective croisée a été réalisée auprès de 14 participants adultes. Elle conclut que les masques chirurgicaux augmentent significativement la résistance respiratoire et la fréquence cardiaque, lors d'un effort physique chez des personnes en santé (Lässing, 2020). L'effort perçu, l'endurance à l'effort et la pression artérielle n'étaient toutefois pas modifiés par le port du masque lors de l'étude. Les auteurs ne se prononcent pas sur les risques à la santé que pourrait poser le port d'un masque, mais recommandent que des études supplémentaires soient réalisées chez les personnes âgées et chez les personnes atteintes de maladies pulmonaires ou cardiaques.

Parmi les limites à considérer, notons que toutes les études consultées ont été réalisées auprès d'un nombre de sujets relativement peu élevé. De plus, plusieurs études ont été réalisées uniquement chez des sujets de sexe masculin, jeunes et en bonne santé.

Recommandations des organismes de santé publique

Les recommandations des organismes de santé publique qui se sont prononcés sur la question du port du masque durant l'activité physique sont à l'image des données scientifiques disponibles : il n'y a pas de consensus à l'heure actuelle. Le tableau qui suit résume les recommandations identifiées. Ces recommandations concernent la population en général; aucun de ces organismes n'a émis de recommandations spécifiques pour les enfants.

Tableau 1 Principales recommandations en lien avec le port du masque lors de la pratique d'une activité physique

	Recommandation sur le port du masque	Autres recommandations
OMS	Ne pas porter de masque	Respecter la distance physique durant l'activité physique
CDC	Porter un masque si possible	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Opter pour une activité physique dont le niveau d'intensité permet le port d'un masque; ▶ Superviser les enfants qui pratiquent une activité physique avec un masque.
Organismes canadiens	Aucune recommandation identifiée	Santé publique Ottawa se prononce sur le port du masque dans le contexte de la pratique d'activités sportives, mais ne se prononce pas spécifiquement sur le port du masque à l'effort. L'organisme recommande « de porter le masque dans tous les cas où il est difficile de respecter la distanciation physique de deux mètres — en intérieur comme en plein air », ce qui inclut « les bancs publics, les abris de joueurs et les lignes de touche, dans les cas où il n'est pas possible de respecter la distanciation physique. » (Santé publique Ottawa, 2021).
Clinique Mayo et Centre médical de l'Université du Maryland	Masque sécuritaire pour les adultes en bonne santé et qui sont en mesure de s'autoréguler durant un effort physique	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Ajuster l'intensité de l'activité en fonction de la tolérance et augmenter graduellement; ▶ Surveiller les symptômes durant l'activité et arrêter si : douleur thoracique, inconfort généralisé, fatigue, étourdissement, mal de tête, difficulté à respirer, faiblesse musculaire ou somnolence; ▶ Pour les personnes atteintes d'une maladie pulmonaire : consulter un médecin avant d'entreprendre une activité physique avec un masque.

Organisation mondiale de la santé

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) indique que le masque ne devrait pas être porté durant une activité physique, dans ses communications « Conseils au grand public – En finir avec les idées reçues », publiées le 23 novembre 2020 (OMS, 2020). On y lit : « Il ne faut PAS porter de masque quand on fait de l'exercice, car les masques peuvent réduire l'aisance respiratoire. » On ajoute que l'humidification du masque par la transpiration peut rendre la respiration plus difficile et favoriser la croissance de micro-organismes. Aucune référence n'est cependant fournie pour appuyer ces propos.

Notons que dans les mêmes « Conseils au grand public – En finir avec les idées reçues », l'OMS précise que l'utilisation prolongée d'un masque médical, lorsque porté adéquatement, n'entraîne PAS d'intoxication au dioxyde de carbone ni de déficit en oxygénation, même s'il peut entraîner un inconfort. Cette seconde vignette ne fait pas référence explicitement au port du masque durant une activité physique.

Finalement, l'OMS fait la recommandation que pendant l'exercice, la principale mesure de prévention consiste à garder une distance physique d'au moins un mètre avec les autres personnes.

Centers for Disease Control and Prevention

Les Centers for Disease Control and Prevention (CDC), aux États-Unis, adoptent pour leur part une position plus nuancée. Dans leur publication « Guidance for wearing masks », en date du 18 février 2021, une section est dédiée spécifiquement aux activités à haute intensité. On y lit les recommandations suivantes :

- ▶ S'il est impossible de porter un masque durant une activité à haute intensité parce que celui-ci empêche de bien respirer, il est recommandé de pratiquer l'activité dans un endroit bien ventilé, avec une grande circulation d'air, et où une distance d'au moins 6 pieds avec les autres personnes peut être maintenue (par exemple, pratiquer l'activité à l'extérieur).
- ▶ Si un tel endroit n'est pas disponible pour pratiquer l'activité physique, il est recommandé d'opter pour un type d'activité physique à faible intensité qui permet le port du masque, comme la marche ou le yoga.
- ▶ Si le port du masque est possible durant l'activité physique, il est recommandé de remplacer le masque dès qu'il devient humide à cause de la transpiration.
- ▶ Il est recommandé de superviser les enfants qui portent un masque en faisant un exercice physique. (CDC, 2021)

Notons que les CDC ne font référence à aucun risque pour la santé chez les personnes en bonne santé qui pratiquent une activité physique et qui sont en mesure de gérer l'intensité de leur activité et leur respiration alors qu'elles portent un masque. Ils évoquent cependant des risques potentiels si le masque est utilisé avec un équipement qui rend la respiration plus difficile, comme un casque ou un protecteur buccal.

Dans une autre section de leur publication, les CDC abordent la question du port du masque par des personnes qui ont des conditions médicales spécifiques, sans toutefois faire de lien avec l'activité physique. Ils écrivent que la majorité des personnes vivant avec des conditions médicales sous-jacentes peuvent et devraient porter un masque. Ils ajoutent cependant, pour les personnes qui vivent avec des maladies respiratoires et qui se questionnent sur les risques que pourrait poser le port d'un masque, qu'une évaluation médicale est recommandée.

Organismes de santé publique au Canada

Les publications des principaux organismes de santé publique au Canada (autres provinces et organisations fédérales) ont été consultées pour identifier les recommandations sur le port du masque durant la pratique d'une activité physique. Aucune recommandation spécifique en lien avec la question du port du masque à l'effort n'a été identifiée lors de la revue de la littérature grise.

Santé publique Ottawa publie sur son site web une page entière intitulée « Sports, loisirs et activité physique pendant la COVID-19 ». Bien que l'organisme ne se prononce pas spécifiquement sur le port du masque à l'effort, il donne plusieurs recommandations sur les mesures à suivre dans le contexte général de la pratique d'activités physiques. Il recommande fortement de rester physiquement actif étant donné les bénéfices reconnus pour la santé physique et mentale. Les principales recommandations émises sont à l'effet d'adapter la pratique du sport afin de réduire les risques de transmission de la COVID-19, notamment : choisir un environnement extérieur ou bien aéré, pratiquer des sports individuels plutôt que des sports d'équipe, choisir des sports sans contact et qui permettent de rester à distance des autres (p. ex. tennis), se limiter à une seule équipe ou une seule ligue sportive. Le port du masque est recommandé lors des arrêts de jeu, au vestiaire et lors des pauses. On recommande spécifiquement : « Les espaces dans lesquels vous pouvez être appelé(e) à porter le masque en plein air comprennent entre autres les bancs publics, les abris de joueurs et les lignes de touche, dans les cas où il n'est pas possible de respecter la distanciation physique. » (Santé publique Ottawa, 2021).

AUTRES ORGANISMES

La Clinique Mayo a publié sur son site web, le 6 janvier 2021, un article intitulé « Trucs pour porter un masque en faisant de l'exercice » (Amundson, 2021). On y lit qu'il est sécuritaire, pour les adultes en bonne santé et qui sont en mesure de s'autoréguler durant un effort physique, de porter un masque en faisant de l'exercice. Le site précise que la performance n'est en général pas affectée par le port du masque. Il est cependant recommandé aux personnes atteintes d'une maladie pulmonaire (telle qu'une maladie pulmonaire obstructive chronique ou une hypertension pulmonaire) de consulter un professionnel de la santé avant d'entreprendre une activité physique de haute intensité avec un masque. La publication recommande également d'être vigilant au moment de faire de l'activité physique avec un masque et de s'arrêter si un des symptômes suivants survient : inconfort généralisé, fatigue, étourdissement, mal de tête, difficulté à respirer, faiblesse musculaire ou somnolence. Si un des symptômes persiste après l'effort, il est recommandé de consulter un médecin.

Le Centre médical de l'Université du Maryland consacre une page entière de son site web à la question du port du masque durant une activité physique (University of Maryland Medical System, 2021). On y recommande de porter un masque au moment de faire de l'exercice si l'activité est pratiquée en public et qu'il est impossible de maintenir la distanciation physique. On y rapporte que la majorité des masques diminuent le passage de l'air et rendent la respiration un peu plus difficile, ce qui peut affecter la performance. On mentionne qu'il est cependant important de distinguer cet effet de la croyance selon laquelle les masques emprisonnent le dioxyde de carbone, qui est fausse. Il est recommandé aux personnes qui font de l'exercice avec un masque d'ajuster le niveau d'intensité de leur activité et d'éviter de se surmener. Le site mentionne que bien qu'il soit généralement sécuritaire de faire de l'exercice avec un masque, certaines précautions doivent être observées : ajuster le niveau d'intensité en fonction de la tolérance, observer l'apparition de symptômes tels que douleur thoracique, étourdissement ou difficulté à respirer et consulter son médecin en cas de doute.

Résumé des résultats et conclusion

Bien qu'il n'y ait pas de consensus dans les données scientifiques actuelles sur l'effet du port d'un masque lors d'un effort physique ni dans les recommandations de santé publique qui en découlent, il semble tout de même possible de tirer certaines conclusions prudentes de la revue rapide qui a été réalisée.

Les données scientifiques consultées ne font pas état d'un risque avéré pour la santé de porter un masque lors d'un effort physique d'intensité modérée à élevée chez les adultes en bonne santé qui sont en mesure de gérer l'intensité de leur activité et leur respiration alors qu'ils portent un masque. Les études qui ont mesuré les paramètres physiologiques à l'effort démontrent que le port d'un masque n'a pas d'impact sur la saturation en oxygène ou sur l'accumulation du dioxyde de carbone. Il semble cependant prudent de recommander que les enfants qui portent un masque soient supervisés lors de leur activité physique et que les personnes qui vivent avec une maladie pulmonaire ou cardiovasculaire, ainsi que les personnes âgées, consultent leur médecin avant d'entreprendre une activité physique d'intensité élevée avec un masque.

En conclusion, lors de la pratique d'une activité physique, il pourrait être recommandé de porter un masque dans la mesure où il est tolérable de le faire et que la respiration demeure aisée; d'adapter le type ou l'intensité de l'activité physique de façon à être en mesure de porter adéquatement le masque et de bien le tolérer; de remplacer le masque s'il devient humide ou souillé lors de l'effort physique; d'être vigilant au moment de pratiquer l'activité physique; de cesser l'activité en cas de symptômes préoccupants (difficulté à respirer, douleur thoracique, étourdissement, etc.) et finalement, de consulter un médecin en cas de doute.

Références

- Amundson J. *Tips for wearing a mask while exercising*. [Internet]. USA : Mayo Clinic Health System; [updated 2021 Jan. 6]. Disponible : <https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/wearing-a-mask-while-exercising-faq#:~:text=Yes%2C%20it's%20safe%20to%20wear,to%20strenuous%20aerobic%20physical%20activity.>
- Centers for Disease Control and Prevention. *Guidance for wearing masks: Help Slow the Spread of COVID-19*. [Internet]. USA : CDC; [updated 2021 Feb. 18]. Disponible : <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cloth-face-cover-guidance.html>
- Chandrasekaran B., Fernandes F. « Exercise with facemask; Are we handling a devil's sword? » - A physiological hypothesis. *Med Hypotheses*. 2020 Nov.;144:110002. Doi : 10.1016/j.mehy.2020.110002. Epub 2020 Jun. 22.
- Epstein D., Korytny A., Isenberg Y., Marcusohn E., Zukermann R., Bishop B. et collab. Return to training in the COVID-19 era: The physiological effects of face masks during exercise. *Scand J Med Sci Sports*. 2021 Jan;31 (1):70-75. doi: 10.1111/sms.13832. Epub 2020 Sep. 30.
- Fikenzer S., Uhe T., Lavall D, Rudolph U., Falz R., Busse M., et collab. Effects of surgical and FFP2/N95 face masks on cardiopulmonary exercise capacity. *Clinical Research in Cardiology* (2020) 109:1522–1530. <https://doi.org/10.1007/s00392-020-01704-y>
- Lässing J., Falz R., Pökel C., Kikenzer S., Laufs U., Schulze A et collab. Effects of surgical face masks on cardiopulmonary parameters during steady state exercise. *Sci Rep*. 2020 Dec. 21;10(1):22363. Doi : 10.1038/s41598-020-78643-1.
- Lee HP, de Wang Y. Objective assessment of increase in breathing resistance of N95 respirators on human subjects. *Ann Occup Hyg*. 2011; 55:917–921. Doi : 10.1093/annhyg/mer065.
- Lubrano R., Bloise S., Testa A., Marcellino A., Dilillo A., Mallardo S., et collab. Assessment of Respiratory Function in Infants and Young Children Wearing Face Masks During the COVID-19 Pandemic. *JAMA Netw Open*. 2021 Mar 1;4 (3):e210414. doi : 10.1001/jamanetworkopen.2021.0414.
- Organisation mondiale de la santé. *Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public: Mythbusters*. [Internet]. [Place unknown] : Organisation mondiale de la santé; [updated 2020 Nov. 23]. Disponible : <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters#exercising>
- Organisation mondiale de la santé. *Nouveau coronavirus (2019-nCoV) : conseils au grand public - En finir avec les idées reçues*. [Internet]. [Place unknown] : Organisation mondiale de la santé; [updated 2020 Nov. 23]. Disponible : <https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>
- Roberge R. J., Kim J. H., Benson S. M. Absence of consequential changes in physiological, thermal and subjective responses from wearing a surgical mask. *Respir Physiol Neurobiol*. 2012 Apr. 15;181(1):29-35. doi : 10.1016/j.resp.2012.01.010.
- Santé publique Ottawa. *Sports, loisirs et activité physique pendant la COVID-19*. [Internet]. Ottawa : Santé publique Ottawa; [dernière révision 2 mars 2021]. Disponible : <https://www.santepubliqueottawa.ca/fr/public-health-topics/sports-recreation-and-being-active-during-covid-19.aspx>
- Shaw K., Butcher S., Ko J., Zello G. A., Chilibeck P. D. Wearing of Cloth or Disposable Surgical Face Masks has no Effect on Vigorous Exercise Performance in Healthy Individuals *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2020, 17(21), 8110.
- University of Maryland Medical System. *Whether to Exercise in a Mask*. [Internet]. Baltimore : University of Maryland Medical System; [2021]. Disponible : https://www.umms.org/coronavirus/what-to-know/masks/exercise-mask?_cf_chl_jschl_tk_=815e37b3b87afb54cd1a47ef959c3f473d66a789-1614789285-0-AYVQeDzrQ_h9l9gopU6JhVd9Ngim87khNQID9_1LedJfH46VPCzKt5pVG42y1stG4VzoEJUX52ugDgZRB7ktofJjCTp-rA4WK3gNQ2ko68xAR8uUSspHmdkOZPdHIQbqgluXusubYyEhNGSsnvhuEm8xs6xEaeLJig4glwXGf8kb8Na3UQnt7p_bmuS47bUH3PTQARnsFKJ6XYZhGabRDpHQsBRXZELPGx3rdK_WfnxUSNZZzUbuglLYJ6Mel8ZuToLb7wL38RLQXnFCIYkGc80JVXalRgFg0R2Yfq5gme7oG9bvN2r4FX5Chyqo2ylzLxRysEuE7nUAz_LITsU-VtsDEbfUnLBLc6xfP4H6X5u3n230FR5BeS0zKbbs5clh-Nn0m38-AjzxFKDb-OPsKAQ4BHvjZGNEziX2XADf-qe

Annexe 1 : méthodologie

Recherche documentaire

Une stratégie de recherche documentaire spécifique (rétrospective) a été établie pour réaliser cette synthèse rapide des connaissances. Les articles publiés après 2010 ont été inclus dans la recherche (notons cependant que la grande majorité des articles générés ont été publiés après le début de la pandémie). La banque de données MEDLINE a été interrogée à l'aide de PubMed le 4 mars 2021. Les mots-clés utilisés sont présentés dans le tableau qui suit.

Mots-clés utilisés pour la recherche documentaire

Thème de recherche identifié	Mots-clés utilisés	Stratégie de recherche
Masque médical ou couvre-visage	▶ <i>Mask*</i> ▶ <i>Facemask*</i>	▶ Contenu dans le titre
Pratique d'une activité physique d'intensité modérée à élevée	▶ <i>Exercise</i> ▶ <i>Sport</i> ▶ <i>Physical activity</i>	▶ Contenu dans le titre ▶ MeSH (<i>Exercise/physiology</i>)

Une recherche de la littérature grise a également été réalisée les 3 et 4 mars 2021. Les sites web des principaux organismes de santé publique au Canada et dans le monde ont été consultés, à la recherche de recommandations sur l'exercice physique en temps de COVID-19 et sur le port du masque. Le moteur de recherche de Google a finalement été interrogé, avec les mêmes mots-clés utilisés dans PubMed et en ajoutant le mot-clé « *public health* ».

La technique boule de neige a été utilisée, jusqu'à saturation des informations, pour compléter la recherche documentaire.

Tous les articles pertinents ont été retenus. Aucun critère d'inclusion ou d'exclusion n'a été utilisé, outre la date de publication après 2010.

La qualité des articles ou du niveau de preuve n'a pas été analysée.

COVID-19 : Port du masque ou du couvre-visage lors de la pratique d'une activité physique d'intensité modérée à élevée

AUTEURS

Caroline Laberge, médecin-conseil
Direction du développement des individus et des communautés

SOUS LA COORDINATION

Johanne Laguë, MD, adjointe à la programmation scientifique et à la qualité
Direction des individus et des communautés

RÉVISEURS

Chantal Sauvageau
Stéphane Caron
Maude Lafantaisie
Direction des risques biologiques et santé au travail

Étienne Pigeon
Direction des individus et des communautés

Martin Juneau, directeur de la direction de la prévention
Centre ÉPIC-Institut de Cardiologie de Montréal

MISE EN PAGE

Marie-Cloé Lépine
Direction du développement des individus et des communautés

© Gouvernement du Québec (2021)

N° de publication : 3028