

LA PAROLE AUX ATHLETES DE L'AFA

Abdelraouf Haddaoui dit Raouf est dans le groupe ½ fond de Julien Serre et Tristan Athanaze. Cette saison, il a participé au 10 km de Lyon, Caluire et Vénissieux et au ¼ de finale de cross à Valence. Côté professionnel, il est infirmier en réanimation !



Question 1 : Comment se passe le confinement ?

Pour ma part étant infirmier en Réanimation, je suis souvent au boulot ! Nous avons ouvert 15 lits Covid pour prendre en charge des patients dans un état grave (intubé et dans un coma artificiel). A cela, s'ajoute 25 autres patients non Covid qui nécessitent de la réanimation. Le besoin de personnel était particulièrement important ces dernières semaines (on était parfois amené à travailler 120 heures en 2 semaines). A cela s'ajoute parfois le manque de matériel pour se protéger ... Autant dire que la période actuelle est particulièrement tendue.

Le point positif, c'est qu'à ce jour notre secteur Covid se vide doucement mais sûrement. Certains patients ont donc passé le cap et récupèrent de leur maladie.

Question 2 : Gardes-tu le contact avec ton entraîneur et les autres athlètes de ton groupe et si oui, comment ?

Oui ! Nous sommes régulièrement en contact via WhatsApp.

Question 3 : Si oui, est-ce qu'il vous préconise des exercices physiques ?

Julien nous envoie régulièrement des exercices physiques à faire. Renforcement, cardio maison. Pas mal d'idées pour qu'on puisse continuer à souffrir 😊 Pour ma part, j'essaie de les faire lors de mes jours de repos.

Question 4 : Comment vois-tu la reprise d'activité ?

A mes yeux la saison est terminée. Avec une coupure d'au moins 2 mois ...

Il faudra pas mal de temps pour retrouver des sensations.

De plus avec le déconfinement partiel, je vois plus une reprise en douceur. Quelques footings avec du renforcement c'est pas mal pour un début. Pour le reste on verra au fil des semaines, c'est encore trop tôt pour se prononcer

Question 5 : Un message à faire passer à nos Internautes ?

Une grosse pensée à ceux qui sont particulièrement mobilisés actuellement ! Sinon on vous l'a déjà dit plusieurs fois, restez chez vous svp (même si ce n'est pas facile avec ces beaux jours !) On commence à entrevoir légèrement les bienfaits de ce confinement en réanimation, ce qui n'est pas forcément le cas dans d'autres services. Ce n'est pas le moment de se relâcher ! Pensez à bien respecter les gestes barrières. Le lavage des mains est super important ! Les gants si vous ne les utilisez pas bien (comme je peux le voir dans les grandes surfaces) favorise même la prolifération du virus ! Ce n'est pas utile de faire ses courses avec des gants si derrière vous utilisez votre portable avec ou vous en profitez pour toucher votre visage ou autre ... Enfin si vous le pouvez, profitez de votre famille, reposez-vous bien ! Être en bonne santé c'est le plus important.

