

Exercice physique et la BPCO

Profiter d'un mode de vie plus actif

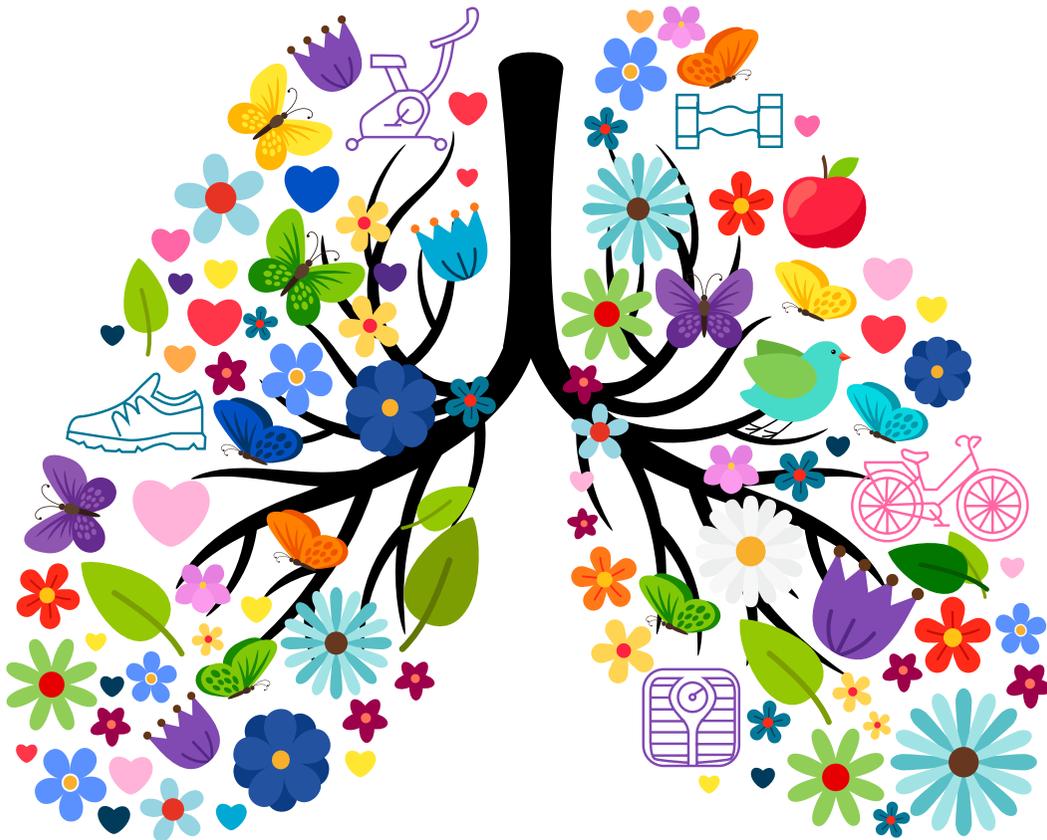


www.copdfoundation.org

Utilisation personnelle uniquement. Autorisation requise pour toute autre utilisation.

SOMMAIRE

L'exercice physique en lui-même ne peut pas faire disparaître la BPCO, mais il peut permettre de prévenir l'affaiblissement de vos muscles dû à l'inactivité.



Exercice physique et la BPCO	1
Réadaptation respiratoire	2
Commencer la réadaptation respiratoire	3
Commencer un programme d'exercice physique par soi-même	4
À quoi ressemble un bon programme d'exercice physique ? ..	5
Utilisation de l'oxygène pendant l'exercice physique	6
Techniques de respiration	7
Faire de l'exercice en toute sécurité	9
Se fixer des objectifs	10
Ressources	11
Notes	12

AstraZeneca 

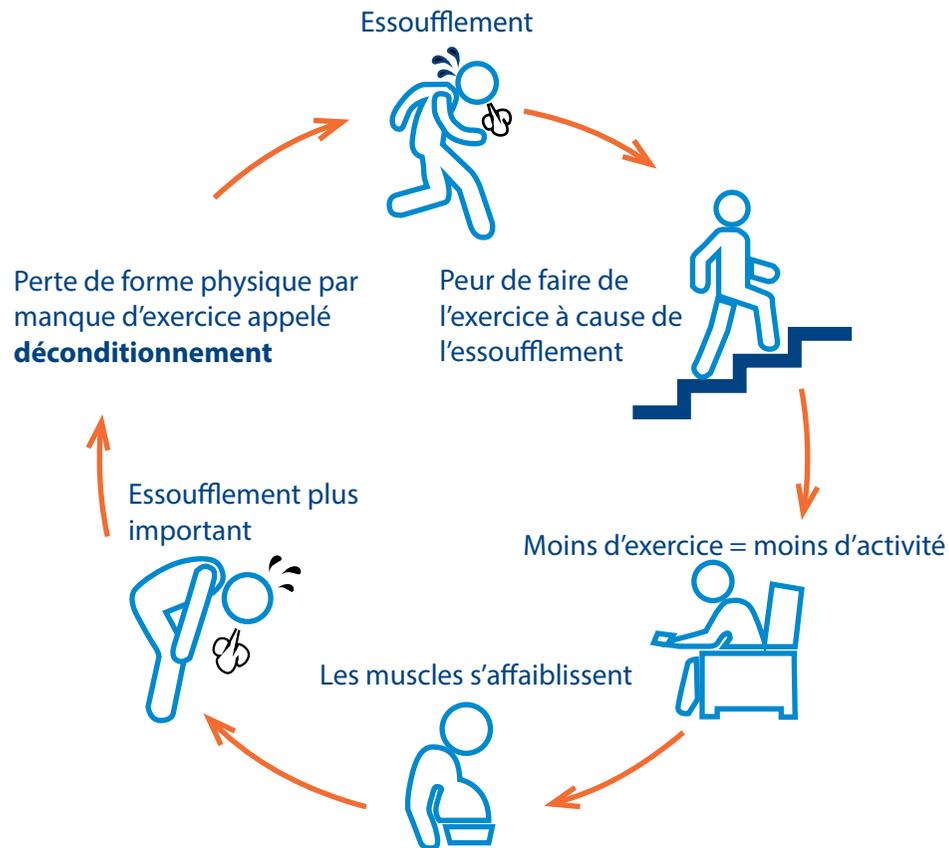
La traduction du présent Guide pour mieux vivre de la COPD Foundation a été parrainée par AstraZeneca.



EXERCICE PHYSIQUE ET BPCO

Si vous avez une broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO), vous croyez probablement ne pas pouvoir faire du sport. Mais s'il est pratiqué correctement et en toute sécurité, l'exercice physique est l'une des meilleures choses que vous puissiez faire pour mieux vivre avec votre BPCO. Il vous aidera à être moins essoufflé-e, à augmenter votre niveau d'activité physique et à améliorer votre état de santé général.

Presque toutes les personnes atteintes de la BPCO concernées par le schéma suivant :



Les informations contenues dans ce guide n'ont pas vocation à se substituer à l'examen médical, aux informations ou aux conseils de votre prestataire de soins. Vous devez toujours consulter votre prestataire de soins avant de commencer un programme d'exercice physique.

RÉADAPTATION RESPIRATOIRE

Votre prestataire de soins peut vous recommander des programmes d'exercice physique et d'éducation spécialement conçus pour les personnes atteintes de BPCO. L'un de ces programmes est appelé réadaptation respiratoire (ou réhabilitation respiratoire). L'une de ses principales composantes est l'exercice physique.

En plus de l'exercice, le programme de réadaptation respiratoire propose une éducation sur la BPCO et un groupe de soutien. Il vous aidera à gérer votre BPCO et à être plus autonome. Dans le cadre de cette réadaptation, vous travaillerez avec une équipe de professionnels qui ont l'expérience avec des patients souffrants d'essoufflement. Ils vous apprendront à gérer votre BPCO de manière à vous sentir mieux et à améliorer votre activité physique, votre qualité de vie et votre capacité à rester actif-ve une fois le programme terminé.

La rencontre avec d'autres personnes atteintes de la BPCO qui ont des expériences, des sentiments et des difficultés similaires aux vôtres constitue l'un des principaux intérêts de ce programme.

Pour être admissible à la réadaptation pulmonaire aux États-Unis, vous devez être recommandé par votre fournisseur de soins de santé. L'assurance maladie, Medicare, couvre la majorité du coût. Certaines compagnies d'assurance peuvent ne pas couvrir le coût de la réadaptation pulmonaire. Si cela se produit, votre fournisseur de soins de santé peut envoyer une lettre expliquant pourquoi vous avez besoin du programme. Renseignez-vous auprès de votre fournisseur de soins de santé sur les exigences de la réadaptation pulmonaire dans votre région.

COMMENCER LA RÉADAPTATION RESPIRATOIRE

Pour commencer, l'équipe prendra note de vos antécédents médicaux et discutera avec vous de votre niveau d'activité actuel. Elle vous aidera à fixer des objectifs basés sur les choses qui comptent le plus pour vous. L'équipe surveillera votre rythme cardiaque, votre tension artérielle et votre niveau d'oxygène pendant les séances d'exercice et s'assurera que vous faites de l'exercice en toute sécurité.

Dans le cadre de votre programme de réadaptation respiratoire, vous en apprendrez davantage sur :

- Les techniques de respiration et de relaxation
- Les médicaments pour le traitement de la BPCO
- Les besoins en oxygène, tant au repos que pendant l'effort
- Les astuces pour voyager en toute sérénité
- Les moyens de mieux vivre avec votre BPCO



COMMENCER UN PROGRAMME D'EXERCICE PHYSIQUE PAR SOI-MÊME

Si vous ne remplissez pas les conditions requises pour participer à un programme de réadaptation respiratoire, il vous est toujours possible d'augmenter votre niveau d'activité quotidienne et de faire de l'exercice par vous-même. Faire de l'exercice peut vous aider à vous sentir mieux et à mieux respirer. Souvent, le sport nous aide à améliorer notre humeur et à mieux dormir. Pour commencer un programme, pensez à ce que vous aimez faire. Il est plus facile de suivre un programme d'exercices que vous prenez plaisir à faire.

Pour rendre cela plus amusant, vous pouvez...

- Demander à un ami ou à un membre de la famille de se joindre à vous.
- Rejoignez un programme d'exercice physique spécialisé tel que Silver Sneakers ou un groupe de soutien tel que le Better Breathers Club.
- Essayez un cours de sport ou exercez-vous avec un entraîneur dans une salle de sport qui a l'habitude de travailler avec des personnes atteintes de maladies respiratoires.
- Regardez une vidéo d'exercice à la maison.
- Mettez votre musique préférée et bougez au rythme.
- Essayez de vous promener dans un centre commercial ou une zone récréative.

À QUOI RESSEMBLE UN BON PROGRAMME D'EXERCICE PHYSIQUE ?

Un bon programme d'exercice physique est un programme que vous aimez faire et que vous suivrez régulièrement. Voici les principales disciplines qu'il est recommandé aux personnes atteintes de la BPCO de pratiquer...

L'étirement

Bien vous étirer permet d'améliorer votre souplesse et de réduire les risques de vous blesser pendant l'exercice physique. Il est bon de s'étirer cinq fois par semaine. Inspirez avant de vous étirer et expirez lorsque vous maintenez l'étirement. Maintenez chaque étirement pendant 10 à 30 secondes, si possible. Répétez chaque étirement trois à cinq fois.

Les exercices d'endurance

Un exercice d'endurance est un exercice qui fait travailler votre cœur et vos poumons de façon plus intense. Ceci peut inclure: faire du vélo, marcher, pédaler avec les bras ou de faire des pas à la maison ou sur un tapis de marcher.

Lorsque vous commencez un exercice d'endurance, vous devez y aller lentement et doucement. Chaque semaine, vous pouvez augmenter la durée de l'exercice, même si ce n'est que d'une ou de deux minutes. Très vite, vous commencerez à sentir la différence et à mieux respirer ! Mais ne vous arrêtez pas là, car si vous ne continuez pas à pratiquer, tout ce que vous avez gagné sera de nouveau perdu. Gardez cette énergie en faisant de l'exercice au moins trois jours par semaine. Et n'oubliez pas de vous accorder quelques minutes pour redescendre dans le calme après chaque séance d'exercice.

Le renforcement musculaire

Des muscles plus forts vous aideront à être plus actif-ve. Le renforcement musculaire peut se faire à l'aide de poids ou de bandes de résistance. Les bandes élastiques (ou de résistance) ont différentes couleurs et indiquent différents niveaux de difficulté. Elles permettent de réaliser des exercices de renforcement musculaire aussi bien pour le haut que pour le bas du corps. Renforcer les muscles de vos jambes vous aidera à parcourir de plus longues distances et à marcher plus longtemps. Renforcer vos bras et vos épaules vous permettra de vous habiller, de prendre une douche et de faire du ménage plus facilement.



En règle générale, il convient de répéter chaque exercice de renforcement 5 à 10 fois (10 répétitions de mouvement). Lorsque cela devient facile, vous pouvez ajouter un peu de poids.

UTILISATION DE L'OXYGÈNE PENDANT L'EXERCICE PHYSIQUE

Si vous êtes sous oxygénothérapie, vous devrez la maintenir pendant l'exercice physique. Réglez votre débit comme prescrit par votre prestataire de soins environ cinq minutes avant de commencer à faire de l'exercice. Si l'exercice vous semble trop intense, il peut être nécessaire d'ajuster votre débit d'oxygène, mais n'apportez jamais de modifications sans l'avis préalable de votre prestataire de soins. Ne décidez pas seul-e de modifier votre débit. En cas de doute, évitez cette activité et consultez votre prestataire de soins.

Si vous devenez fatigué, étourdi ou essoufflé, ou si vous sentez votre cœur battre la chamade et avez des douleurs à la poitrine, arrêtez de faire de l'exercice et contactez votre fournisseur de soins de santé. Écoutez votre corps et ne vous surmenez pas pendant l'exercice.



TECHNIQUES DE RESPIRATION

Les techniques de respiration peuvent vous aider à réduire votre essoufflement ainsi que votre anxiété. Il existe deux grands types d'exercices de respiration.

1. Technique de respiration à lèvres pincées (RLP)

Cette technique de respiration permet de garder les voies respiratoires ouvertes plus longtemps, ce qui contribue à diminuer l'essoufflement. Elle vous aide également à vous concentrer, à ralentir votre respiration et à réduire l'anxiété. Vous devriez avoir recours à la technique de respiration à lèvres pincées pendant et après toute activité physique surtout après une activité physique qui vous essouffle.

Pour pratiquer la respiration à lèvres pincées :

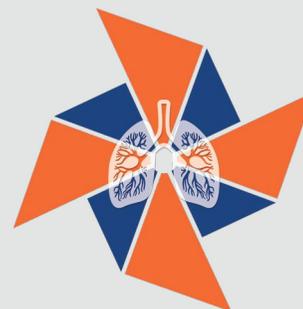


2. Respiration diaphragmatique

Cette technique de respiration est également appelée respiration abdominale ou « ventrale ». Votre diaphragme est votre principal muscle respiratoire.

Pour pratiquer la respiration diaphragmatique, commencez par vous allonger sur le dos (lorsque maîtriserez mieux cette technique, vous pourrez l'essayer en position assise, debout et en plein milieu d'une activité).

Lorsque vous serez plus à l'aise avec ce type de respiration, vous pourrez y avoir recours pour atténuer vos sensations d'essoufflement au cours de vos activités quotidiennes.



INSPIRER

PAR LE NOSE

PLACER UNE MAIN SUR L'ABDOMEN



EXPIRER

LENTEMENT À TRAVERS LES LÈVRES PINCÉES

À mesure que vous expirez, votre abdomen devrait se dégonfler et la main posée dessus accompagner le mouvement.



FAIRE DE L'EXERCICE EN TOUTE SÉCURITÉ

Pratiquer une activité physique modérée vous aidera à améliorer votre endurance. Vous serez ainsi capable d'en faire plus pendant une plus longue période de temps. Une activité physique modérée contribue également à améliorer le fonctionnement de vos poumons et de votre cœur.



Quand dois-je m'abstenir de faire de l'exercice physique ?

Avant de commencer un programme d'activité physique, montrez ces listes à votre prestataire de soins et parlez-lui de votre situation personnelle. Ensemble, ajoutez dans cette liste vos propres symptômes afin de déterminer si la pratique d'une activité est « sûre » ou « non sûre ».

Oui, pratique sûre :

- Je ressens de la fatigue.
- J'ai un léger mal de tête.
- Je n'ai pas passé une très bonne journée.

Non, pratique non sûre.

- J'ai mal au ventre.
- Je ressens une douleur inhabituelle au niveau des jambes ou à la poitrine.
- Je suis à court d'oxygène.
- J'ai de la fièvre ou je me sens mal.

SE FIXER DES OBJECTIFS

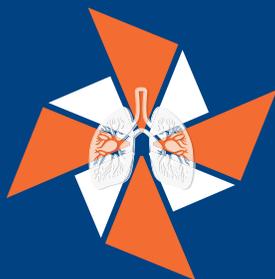
Lorsqu'elles commencent un nouveau programme d'exercice physique, de nombreuses personnes trouvent utile de se fixer des objectifs. Vous pouvez vous fixer des objectifs avec l'aide de votre professionnel de santé. Fixez-vous un petit objectif et récompensez-vous dès que vous l'aurez atteint. Votre plus petit objectif pourrait être de marcher jusqu'à la maison de votre voisin, quelques portes plus loin. Une fois que vous aurez atteint cet objectif, réalisez-en un autre ! En travaillant sur ces petits objectifs, vous pourrez atteindre votre objectif principal. Dans peu de temps, vous pourrez profiter de ces longues promenades que vous espérez tant pouvoir réaliser !

VOUS EN ÊTES CAPABLE !

Lentement mais sûrement, tel doit être le crédo des personnes atteintes de la BPCO pour réaliser de l'exercice physique. Restez actif.ve en pratiquant une activité modérée et en faisant de l'exercice selon les conseils de votre professionnel de santé vous permettront de commencer à vous sentir mieux.

Fixez-vous de petits objectifs, travaillez pour en atteindre de plus grands, et ne vous précipitez pas ! Le fait d'être plus actif.ve vous fera gagner en énergie, en force et en souplesse ; bientôt, vous constaterez que vous êtes de meilleure humeur, que votre essoufflement a diminué et que vous êtes capable de faire plus de choses qui vous tiennent à cœur. Pratiquez davantage vos activités et vos exercices préférés vous aideront à mener une vie plus saine.





COPD FOUNDATION®

Miami, FL | Washington, DC

www.copdfoundation.org

Ligne d'assistance communautaire COPD360:
1-866-316-COPD (2673)

Ligne d'informations sur les bronchectasies et les infections à
MNT: 1-833-411-LUNG (5864)

Le présent guide a été relu par des membres de l'équipe de
révision des Guides pour mieux vivre de la COPD Foundation

La Fondation BPCO tient à remercier Jessyca Zeid pour son
expertise dans la traduction de ce matériel éducatif.