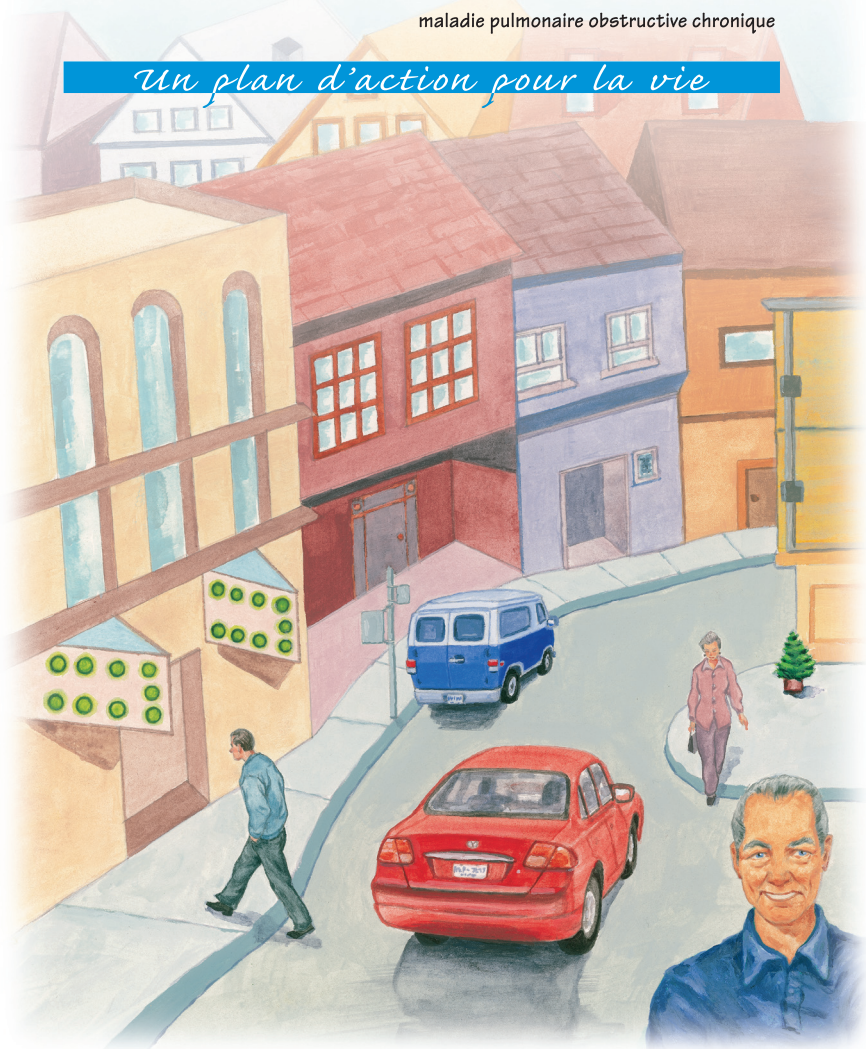


# Mieux vivre MPOC<sup>MC</sup> avec une

maladie pulmonaire obstructive chronique

*Un plan d'action pour la vie*



*Bougez plus... respirez mieux*

## Bougez plus... respirez mieux

---

Malgré un essoufflement marqué et continu, il est très important pour la personne atteinte d'une maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC) ou toute autre maladie respiratoire chronique de rester active, sans quoi, elle perd peu à peu de son autonomie et de sa qualité de vie en raison de l'intolérance à l'effort et de la fatigue qui s'installent.

**Mieux vivre avec une maladie pulmonaire chronique signifie qu'il faut bouger plus pour mieux respirer.**

L'objectif de cette brochure est d'inciter et d'aider les personnes atteintes et leurs proches à augmenter leur niveau d'activité physique à tous les jours et ce, à long terme.

## Pourquoi faut-il faire plus d'activité physique?



### Faire plus d'activité physique vous aidera à :

- mieux contrôler votre *essoufflement*,  
« Quand je fais des exercices, c'est plus facile de contrôler mon *essoufflement* si je respire avec la technique des lèvres pincées. »
- augmenter vos forces et votre tolérance à l'effort,  
« Je bouge plus. J'ai recommencé à m'occuper de ma maison; je suis capable de faire mon ménage, mon lavage et mes repas. »
- mieux contrôler votre *anxiété*,  
« Le fait que je sois moins *essoufflé* et que je sois capable de faire plus de choses me rend moins anxieux. »
- augmenter votre confiance en vos capacités,  
« J'ai repris confiance en moi; je sais que je suis capable d'en faire plus et qu'en bout de ligne j'en profite. »
- améliorer votre *qualité de vie*.  
« En étant plus en forme, ma *qualité de vie* s'est améliorée; je fais plus de choses et je me sens plus utile. »

## Recommandations :

Pratiquez des activités physiques à tous les jours :

- marche intérieure ou extérieure,
- bicyclette stationnaire avec résistance légère à modérée,
- monter des escaliers, en prenant des pauses au besoin (3 ou 4 marches à la fois),
- pratiquer des loisirs (yoga, tai chi, danse sociale, quilles, magasinage et autres),
- participer aux activités de la vie quotidienne (faire le ménage, le lavage, le jardinage, l'épicerie, marcher pour se rendre au dépanneur au lieu de prendre la voiture, préparer la nourriture, et autres).

Répartissez le temps comme vous voulez, trois périodes d'activités physiques de 10 minutes, c'est tout aussi bon qu'une période de 30 minutes.

### **Soyez actif!**

Il est recommandé de faire 30 minutes par jour d'activités physiques que vous aimez.

## Visez à maintenir votre niveau d'activité physique à long terme :

- Si vous aimez les activités extérieures, il faut planifier une activité pour chaque saison, par exemple, le ski de fond en hiver, le jardinage au printemps, la bicyclette en été et les randonnées pédestres en automne.
- Considérez aussi des activités que vous pouvez faire à l'intérieur (centre de conditionnement physique, bicyclette stationnaire, natation) et qui ont l'avantage d'être indépendantes des conditions climatiques.
- Votre niveau de performance peut occasionnellement changer. L'important c'est de pratiquer des activités physiques régulièrement.

## Que devez-vous faire lors d'une aggravation de votre MPOC (exacerbation)?

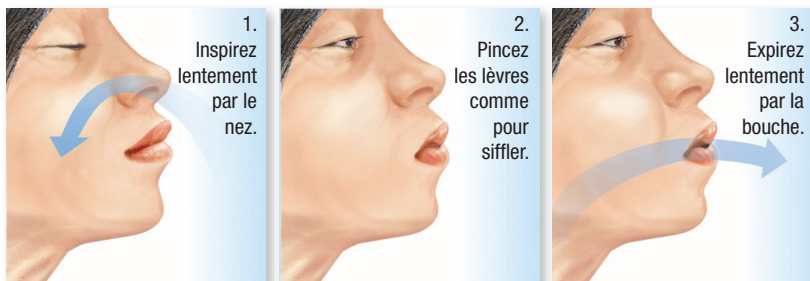
- Réduisez l'intensité de vos activités physiques ou arrêtez-les temporairement jusqu'à ce que vos symptômes se soient améliorés.
- Utilisez votre plan d'action (si vous en avez un) et contactez votre personne ressource.

Contactez votre médecin et/ou votre professionnel de la santé si vous n'êtes pas capable de reprendre vos activités physiques après une aggravation de votre MPOC (exacerbation).

## Souvenez-vous :

- Réservez des moments dans la journée où vous vous sentez bien pour faire de l'activité physique.
- Évitez de faire de l'activité physique immédiatement après avoir mangé ou en soirée avant d'aller dormir.
- Portez des vêtements confortables et de bonnes chaussures.
- Évitez les facteurs environnementaux qui peuvent aggraver vos symptômes (les chaleurs extrêmes, les grands froids, l'humidité élevée, le smog et les grands vents).
- Invitez vos proches à faire de l'activité physique avec vous.
- Prenez vos médicaments régulièrement telle qu'ils ont été prescrits.
- Contrôlez votre essoufflement en utilisant la technique de respiration à lèvres pincées. Si vous ne connaissez pas cette technique, parlez-en à votre médecin ou à votre professionnel de la santé.

### Respiration à lèvres pincées



**Remarque :** Ne forcez pas vos poumons à se vider complètement.

## Comment savoir si l'intensité de l'activité physique que vous faites est adéquate?

Utilisez l'échelle de perception de l'effort ci-dessous. À l'aide de cette échelle, évaluez entre 0-10 l'intensité de votre essoufflement. Puis, de la même façon, évaluez l'intensité de votre fatigue musculaire.

### Échelle de perception de l'effort

Intensité de la sensation (essoufflement, fatigue)



0 Rien du tout

1 Très légère

2 Légère

3 Modérée

4 Un peu sévère

5 Sévère

6 Plus sévère

7 Très sévère

8

9 Très, très sévère

10 Maximale



Adapté de l'échelle de perception de Borg<sup>1</sup>

Débutez avec un rythme qui vous semble confortable. C'est normal de ressentir un léger degré d'essoufflement. Il est recommandé de pratiquer ses activités physiques à un niveau d'essoufflement et de fatigue entre **3 à 6 sur 10**.

1. Borg, G. *Perceived exertion and pain scales*. Human Kinetics, Champaign (1998).

## Quels sont les symptômes normaux et anormaux qui peuvent être présents lors d'activités physiques?

### Symptômes normaux

- Essoufflement léger à modéré
- Transpiration
- Fatigue ou chaleur dans les jambes
- Douleurs légères musculaires ou articulaires

### Symptômes anormaux

- Douleur à la poitrine
- Douleur intense dans vos articulations
- Étourdissements ou vertiges
- Palpitations
- Difficultés respiratoires importantes et prolongées
- Maux de tête

Si vous présentez un ou plusieurs de ces symptômes, cessez temporairement l'activité physique et contactez votre médecin et/ou un professionnel de la santé.



## Voici quelques moyens pour vous aider à augmenter votre niveau d'activité physique et à suivre vos progrès.

### A) Utilisation d'un podomètre

Le podomètre est un détecteur de mouvement qui sert à compter chacun des pas effectués par un individu. Il doit être attaché à la ceinture, à mi-chemin entre le nombril et la hanche (vis-à-vis le genou). Cet appareil vous encouragera à augmenter graduellement le nombre de pas que vous faites par jour. En l'utilisant, vous serez en mesure de vous lancer des défis et de constater les améliorations que vous réaliserez.



### Technique du podomètre en trois étapes

- 1 Afin de déterminer votre nombre de pas moyen par jour, notez le nombre total de pas que vous faites à chaque jour et ce, 3 jours de suite (n'oubliez pas d'inclure un jour de fin de semaine).
- 2 Le premier objectif est d'ajouter 1000 pas de plus au nombre moyen de pas que vous faites par jour. Maintenez ce rythme pendant un mois.
- 3 Si l'objectif est atteint, ajoutez 1000 pas supplémentaires et maintenez-le pour 1 mois. Continuez ainsi de suite jusqu'à un objectif de 5000 à 6000 pas/jour. Si votre condition le permet, poursuivez la progression jusqu'à 10 000 pas/jour.

**Attention :** Il existe plusieurs types de podomètre, informez-vous avant d'en faire l'achat.

## **B) Inscription dans un centre de conditionnement physique ou d'aquaforme ou un centre communautaire**

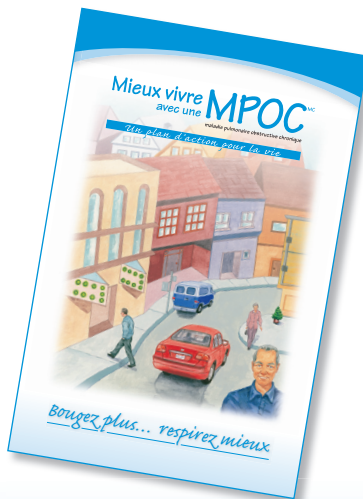
Les centres de conditionnement physique, d'aquaforme et les centres communautaires offrent différents programmes d'activité physique qui pourraient vous convenir. Vous désirez faire de l'activité physique en groupe ou avec des amis, vérifiez alors auprès de votre entourage et informez-vous des programmes d'activité physique qui sont offerts dans votre quartier.



## C) Participation à un programme de réadaptation pulmonaire

La réadaptation pulmonaire est un programme structuré et supervisé d'entraînement physique pour les personnes atteintes de maladies pulmonaires chroniques.

- Si vous êtes limité dans vos activités de tous les jours ou que vous avez besoin de soutien pour débiter un programme d'exercice, parlez-en à votre médecin ou votre professionnel de la santé afin qu'il vous réfère à des spécialistes en réadaptation pulmonaire.
- Informez-vous des programmes existants en consultant ces sites Web :
  - [www.rqam.ca](http://www.rqam.ca), le Réseau québécois de l'asthme et de la MPOC
  - [www.pq.poumon.ca](http://www.pq.poumon.ca), l'Association pulmonaire du Québec
  - [www.poumon.ca](http://www.poumon.ca), l'Association pulmonaire du Canada



## Voyons si vous êtes prêt ou non à faire plus d'activité physique.

Sur une échelle de 1 à 10, encerclez le chiffre qui indique le mieux votre capacité à faire plus d'activité physique de façon régulière et à long terme.

1. Croyez-vous être capable de faire plus d'activité physique régulièrement (au moins 3 jours par semaine) pendant un mois?

1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

*Pas confiant du tout*

*Très confiant*

2. Croyez-vous être capable de faire plus d'activité physique régulièrement (au moins 3 jours par semaine) pendant 1 an?

1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

*Pas confiant du tout*

*Très confiant*

3. Croyez-vous qu'en faisant plus d'activité physique vous contrôlerez mieux votre essoufflement et améliorerez votre qualité de vie?

1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

*Pas confiant du tout*

*Très confiant*

**Si vous vous sentez confiant**, n'hésitez pas à pratiquer quotidiennement les activités physiques qui vous intéressent. Engagez-vous dès maintenant en complétant et signant le contrat suivant :

## Contrat d'apprentissage

1. Identifier au moins 3 activités physiques que vous aimeriez entreprendre :

**Activité physique :** \_\_\_\_\_

Horaire : \_\_\_\_\_

Min/jour : \_\_\_\_\_ Fois par semaine : \_\_\_\_\_

**Activité physique :** \_\_\_\_\_

Horaire : \_\_\_\_\_

Min/jour : \_\_\_\_\_ Fois par semaine : \_\_\_\_\_

**Activité physique :** \_\_\_\_\_

Horaire : \_\_\_\_\_

Min/jour : \_\_\_\_\_ Fois par semaine : \_\_\_\_\_

2. Si j'utilise un podomètre, j'augmenterai le nombre de pas que je fais par jour à \_\_\_\_\_ et je maintiendrai ce rythme pour **le prochain mois**.

3. Voici mon plan pour maintenir mes activités physiques à long terme : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_ Signature de la personne : \_\_\_\_\_

Signature d'un proche : \_\_\_\_\_

À votre prochain rendez-vous avec votre médecin, n'hésitez pas à lui montrer votre contrat d'apprentissage.

Il est possible que malgré les recommandations incluses dans cette brochure, vous vous sentiez incapable d'augmenter votre niveau d'activité physique. Dans ce cas, parlez-en avec votre médecin, d'autres personnes-ressources ou votre entourage. Exprimez-leur les raisons qui vous empêchent d'être plus actif.

### En résumé :

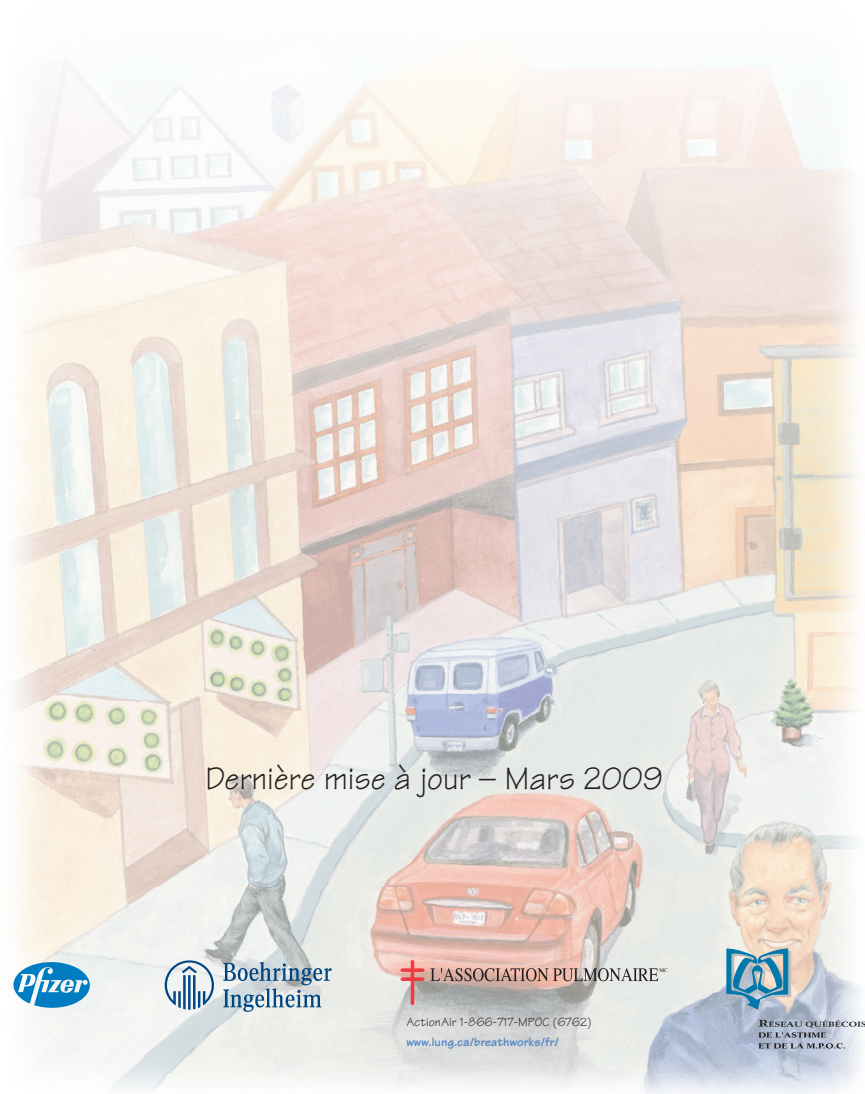
- Faites de l'activité physique quotidiennement.
- En étant plus actif, vous serez capable d'accomplir plus de choses en contrôlant mieux votre essoufflement et vous aurez une meilleure qualité de vie.

Il existe d'autres alternatives, comme celle de **vous référer à un programme de réadaptation pulmonaire** où vous serez supervisé par une équipe de professionnels de la santé. Ceux-ci vous guideront dans la pratique d'exercices adaptés à votre condition de santé. Parlez-en à votre médecin ou votre professionnel de la santé.

Gardez une attitude positive face à la vie. Faites preuve de créativité, essayez des choses différentes et récompensez-vous. Votre esprit et votre corps vous en seront reconnaissants. Amusez-vous!

Bougez plus... respirez mieux





Dernière mise à jour – Mars 2009



ActionAir 1-866-717-MPOC (6762)  
[www.lung.ca/breathworks/fr/](http://www.lung.ca/breathworks/fr/)

Mieux vivre **MPOC**<sup>MC</sup>  
avec une  
maladie pulmonaire obstructive chronique

[www.livingwellwithcopd.com](http://www.livingwellwithcopd.com)