



CONTRE LA

BPCO !



S'ACTIVER EST AUSSI UN TRAITEMENT !

Vous êtes atteint d'une BPCO et certaines activités autrefois banales vous essouffent et deviennent pénibles...

Est-il plus raisonnable de limiter vos activités pour économiser votre souffle ?



Non : l'activité physique peut vous faire regagner du souffle alors que le manque d'exercice est néfaste.

Il engendre une prise de poids à la fois par différents mécanismes physiologiques et parce qu'il favorise le grignotage ; il est cause d'accumulation de graisse et d'affaiblissement musculaire, les muscles impliqués dans les mouvements respiratoires entre autres.

La sédentarité conduit aussi à une diminution des relations sociales, voire à un véritable isolement, sources de troubles de l'humeur. Tout cela constitue un cercle vicieux et la situation va en se dégradant.

Au contraire, l'activité physique est bénéfique.

Précisons qu'activité physique ne signifie pas forcément inscription à un club sportif ou exploit de haut niveau (bien que cela aussi soit possible pour certains).

Quelle(s) activité(s)? Et comment ?

Maintenir les activités de la vie courante est la base :

se déplacer dans la maison, le jardin, le quartier pour assurer les besoins de tous les jours, circuler à pieds plutôt qu'en voiture à chaque fois que possible, monter quelques marches plutôt que prendre l'ascenseur ou l'escalator,... Bouger est essentiel pour entretenir la force musculaire et éviter le grignotage et le tabagisme.



Pratiquer des exercices personnalisés au quotidien : marche, marche nordique, mouvements de gymnastique, vélo d'appartement... en se fixant un objectif que l'on repousse peu à peu: marcher un peu plus loin et/ou un peu plus souvent chaque semaine, monter quelques marches en plus, augmenter la durée de sa séance de gymnastique,...

S'équiper d'un podomètre ou de certaines applications pour smartphones peut être très utile et encourageant car on visualise le nombre de pas et les progrès effectués .

Un objectif de 10 000 pas par jour est un idéal mais, selon le stade de la BPCO et certaines caractéristiques, des chiffres plus modestes peuvent s'avérer efficaces.



ACTIFS CONTRE LA BPCO!



Participer à une activité de loisirs en groupe et éventuellement encadrée, qui favorise aussi relations sociales, plaisir et satisfaction à l'origine d'un cercle vertueux.

Marche, marche nordique, vélo, natation, danse, chant ou autre... on choisit selon ses goûts et l'offre de proximité (club local, association, groupe d'amis...). Le stade de la BPCO et certaines caractéristiques personnelles sont à prendre également en compte : parlez-en à votre médecin ou kinésithérapeute.

Tenir compte des variations climatiques :

modifier ses horaires de sortie, adapter son équipement, voire remplacer par des exercices à l'intérieur en cas de fortes intempéries... mais attention à ne pas trouver un bon prétexte pour rester inactif dès que le temps change !

Tenir compte de la pollution :

lors des épisodes signalés de pollution importante, on peut suivre les conseils transmis par de nombreux média (modifier ses horaires d'activité extérieure, ne pas pratiquer d'efforts intenses par exemple).

Mais il faut également prévenir les effets de la pollution quotidienne en s'informant sur les facteurs d'émission dans son environnement afin d'éviter les zones les plus polluées. Ne pas négliger non plus de limiter les facteurs

de pollution au domicile (aérosols, tapis, moquettes, tabac+++,...) et aérer tous les jours.

Après un épisode d'exacerbation ou d'hospitalisation, un ajustement pourra être nécessaire lors de la reprise des activités ; par exemple recommencer par des pratiques plus douces, de durée plus courte puis augmenter progressivement. En tous cas, ne pas se décourager et tout stopper.

La réhabilitation respiratoire :

elle permet d'apprendre à connaître son organisme et ses réactions grâce à l'aide de professionnels multidisciplinaires (pneumologue, kinésithérapeute, diététicienne, médecin généraliste, moniteur d'activités physiques...).

Ces conseils pourront être mis en pratique au retour à domicile ; il est utile d'y réfléchir dès la période de réhabilitation pour se préparer à se « coacher » soi-même ou avec l'aide de proches lorsqu'il n'y aura plus la stimulation des professionnels au quotidien.

Sites de coaching conseillés :

- <http://bpc0.ffaair.org/rehabilitation.php>
- www.ars.sante.fr/parcours et offre de soins
- www.ameli-sante.fr

**CONTRE CETTE MALADIE RESPIRATOIRE,
DES RECHERCHES SONT ENCORE NÉCESSAIRES.
AIDEZ-NOUS SUR WWW.LESOUFFLE.ORG**

AVEC LE SOUTIEN DE : ASTRAZENECA, BOEHRINGER INGELHEIM, CHIESI, GSK, MUNDIPHARMA, NOVARTIS PHARMA, PFIZER.

Merci à la FFAAIR pour sa contribution à l'élaboration de ce document.