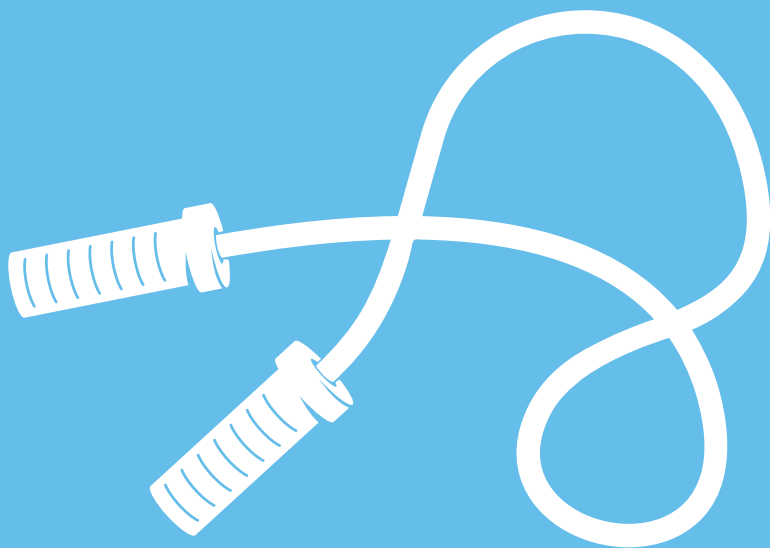


# LE GUIDE D'ENTRAÎNEMENT



[www.pq.poumon.ca](http://www.pq.poumon.ca)





## ENSEIGNEMENT ET RÉADAPTATION

## TABLE DES MATIÈRES

4	INTRODUCTION
6	PREMIÈRE PARTIE : L'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR UN MODE DE VIE ACTIF!
8	ÉCHELLE DE PERCEPTION DE L'EFFORT (BORG)
9	CONSEILS GÉNÉRAUX
11	DEUXIÈME PARTIE : LE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE
14	VOUS ÊTES PRÊT À COMMENCER : ÉCHAUFFEMENT
15	MOUVEMENTS DE MUSCULATION
23	EXERCICE D'ÉQUILIBRE
24	EXERCICES DE FLEXIBILITÉ
28	POUR TERMINER : EXERCICES DE RESPIRATION
30	CONSEILS POUR VOTRE QUOTIDIEN
35	REMERCIEMENTS

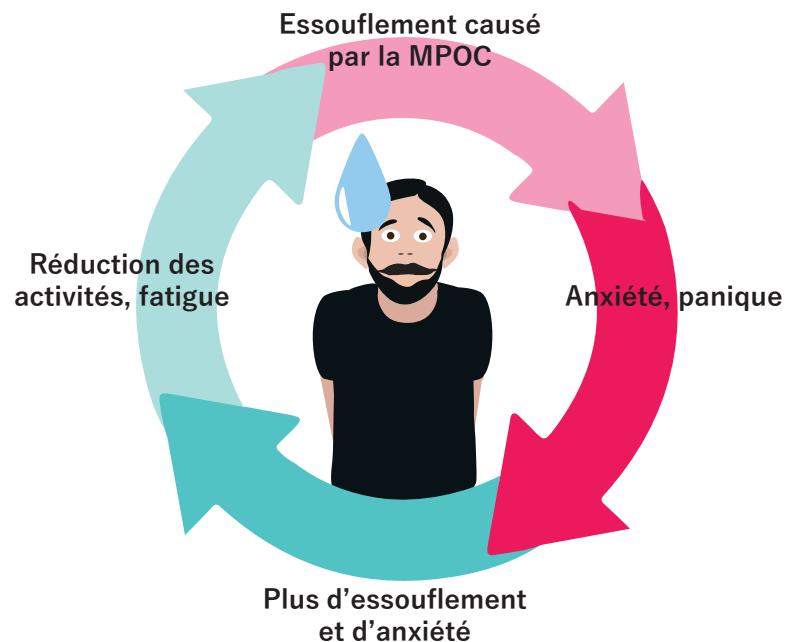
# INTRODUCTION

## POURQUOI L'EXERCICE EST-IL BON POUR VOUS ?

Il est essentiel, pour les personnes atteintes de maladies respiratoires, de faire de l'activité physique. En fait, votre bien-être physique et mental en dépend. Ce dépliant se veut un outil pouvant vous conseiller dans la pratique d'activités physiques.

L'activité physique peut vous permettre d'améliorer votre condition physique (cœur, ossature, muscles et poumons). L'exercice ne doit pas nécessairement rimer avec des routines compliquées. Tout exercice, si petit soit-il, pratiqué de façon sécuritaire, indolore et régulier est bénéfique.

Saviez-vous qu'une maladie respiratoire peut vous entraîner dans un cercle vicieux d'inactivité?

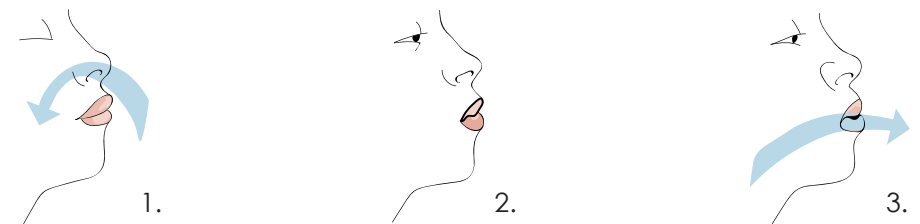


Pratiquer certains exercices régulièrement et bien les maîtriser vous permettront de tirer un maximum de bénéfices du conditionnement physique :

- Augmentation du niveau d'énergie
- Consommation plus efficace de l'oxygène
- Maintien d'un poids santé
- Amélioration de l'humeur
- Amélioration de la qualité du sommeil
- Maîtrise et contrôle de la maladie
- Amélioration de la capacité respiratoire
- Maintien de l'autonomie au quotidien
- Diminution du stress
- Diminution des douleurs
- Diminution du risque d'infection respiratoire

Avant d'entreprendre un programme d'activités physiques, il est recommandé de consulter votre médecin afin d'avoir son approbation. **Apportez ce guide afin d'avoir certaines précisions.**

## RESPIRATION À LÈVRES PINCÉES



1. Inspirez lentement par le nez jusqu'à ce que vous sentiez que vos poumons sont remplis d'air.

2. Pincez les lèvres comme pour siffler ou pour embrasser quelqu'un.

3. Expirez lentement tout en gardant les lèvres pincées. Assurez-vous de prendre plus de temps pour expirer que pour inspirer. N'oubliez pas de garder les lèvres pincées.

**Ne forcez pas vos poumons à se vider.**

# PREMIÈRE PARTIE:

## L'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR UN MODE DE VIE ACTIF

### Qu'est-ce que l'activité physique ?

Nous retrouvons plusieurs types d'activités physiques. Il y a les activités physiques de loisir et de conditionnement, les activités physiques de transport, ainsi que les activités physiques domestiques.



#### Activités physiques de loisir et de conditionnement :

- Faire du vélo
- Danser
- Faire de la natation et de la randonnée
- Faire du conditionnement physique en salle
- Jouer: golf - quilles - curling
- Jouer d'un instrument de musique
- S'amuser avec les enfants ou le chien



#### Activités physiques de transport :

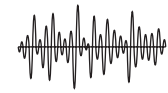
- Marcher ou faire vélo pour se rendre à destination
- Monter et descendre les marches
- Transporter des sacs d'épicerie



#### Activités physiques domestiques :

- Effectuer des travaux ménagers
- Passer l'aspirateur - nettoyer le plancher
- Jardiner – entretien du terrain

Faites une liste de priorités; il est important de ne pas trop vous surcharger. N'hésitez pas à échelonner le travail sur plusieurs jours.



## LES NIVEAUX D'INTENSITÉ

Lorsque vous pratiquez une activité physique, votre corps travaille davantage et vous pouvez :

- Avoir chaud
- Sentir une légère fatigue dans vos bras et/ou vos jambes
- Être légèrement essoufflé
- Avoir un rythme cardiaque plus élevé

Ces réactions sont normales. Il est important de savoir bien les identifier, car elles pourront vous aider à bien doser votre niveau d'activité physique. (Voir l'échelle de Borg, page 8).

Vous devriez, en tout temps, être en mesure de parler lors des exercices. Votre corps a ses limites; vous devez l'écouter.

**La règle d'or...** quelle que soit l'activité que vous pratiquez, allez-y à votre propre rythme.



## LA DURÉE

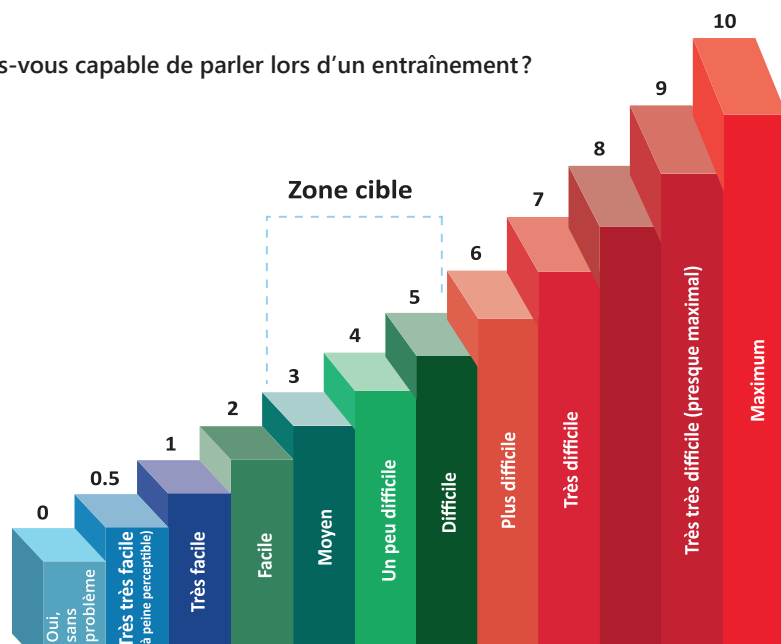
Il est important de vous questionner sur le temps que vous accordez à l'exécution d'une activité. Si vous êtes très essoufflé, c'est peut-être parce que vous voulez en faire trop.

Prenez des périodes de repos, puis recommencez lorsque vous vous sentez mieux. Interrogez-vous également afin de voir de quelle façon vous pouvez améliorer le contrôle de votre respiration.

**Ne vous découragez pas et essayez d'en faire un peu plus la prochaine fois.**

# ÉCHELLE DE PERCEPTION DE L'EFFORT (BORG)

Êtes-vous capable de parler lors d'un entraînement ?



Cette échelle peut vous aider à identifier l'intensité de l'activité physique que vous pratiquez.

**Zone 0 à 2 :** correspond à un très faible essoufflement.

**Zone 3 à 5 :** correspond à un léger essoufflement.

**C'est la zone que vous devriez viser lorsque vous faites de l'activité physique.**

**Zones 6 à 10 :** correspond à des intensités très élevées et à une respiration bruyante. Il est impossible de parler.

**Ralentissez ou arrêtez-vous et prenez le temps de récupérer.**

**Suggestion :** après une période d'exercices journalière, inscrivez sur un calendrier le temps dédié à celle-ci et l'intensité de l'effort ressenti (ex : vélo 15 minutes 3/10).

## CONSEILS GÉNÉRAUX

VOICI QUELQUES RECOMMANDATIONS À CONSIDÉRER, QUELLE QUE SOIT L'ACTIVITÉ PRATIQUÉE.

**1** Pratiquez la technique de **respiration avec les lèvres pincées**. Inspirez par le nez et expirez lentement par la bouche en pinçant les lèvres.

**2** **Après un repas**, il est préférable d'attendre **1h30 à 2h00 avant** d'effectuer un programme d'exercices.

**3** Il est important de toujours **bien s'hydrater** en buvant de l'eau avant, pendant et après l'exercice, tout en respectant vos limites liquidiennes respectives (si prescrites par votre médecin).

**4** Assurez-vous d'avoir une tenue vestimentaire confortable et de **bonnes chaussures** (chaussures fermées).

**5** Assurez-vous d'avoir votre **bronchodilatateur** (Ventolin) à courte durée d'action avec vous et utilisez-le selon les recommandations de votre médecin (15 minutes avant l'exercice).

**6** Si vous avez une canne, il est important d'ajouter un **pic à glace, en période hivernale**, afin de réduire le risque de chute à l'extérieur.

**7** En cas de mauvaise température, faites votre exercice à l'intérieur, par exemple, dans un centre commercial.

**8** Marchez au moment de la journée où vous vous **sentez le plus en forme**, évitez les jours de grippe ou de grande fatigue. Au besoin, vous pouvez utiliser un podomètre (compteur de pas) afin d'évaluer votre progression.

**9** Si l'on vous a prescrit de l'oxygène pendant l'effort, assurez-vous de l'utiliser durant la séance d'entraînement.

**10** Adoptez une position pour réduire l'essoufflement au besoin (voir page suivante).

## POSITIONS ASSISES



A

- Placez les deux pieds sur le sol.
- Penchez légèrement la poitrine vers l'avant.
- Posez les coudes sur les genoux.
- Appuyez le menton dans vos mains.



B

- Placez les deux pieds sur le sol.
- Penchez légèrement la poitrine vers l'avant.
- Posez les coudes sur une table.
- Appuyez votre tête sur un oreiller.

## POSITIONS DEBOUT



A

- Penchez légèrement la poitrine vers l'avant.
- Posez les mains sur vos cuisses.



B

- Appuyez les coudes sur un meuble.
- Appuyez la tête sur vos avant-bras.
- Détendez votre cou et vos épaules.



C

- Appuyez les mains sur un meuble.
- Évitez de vous tenir contre la table. Cela peut exercer une trop grande force sur vos muscles respiratoires accessoires et vous causer de l'essoufflement si vous gardez cette position trop longtemps.

## DEUXIÈME PARTIE:

### LE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Dans ce chapitre, il sera expliqué comment débiter un programme de conditionnement physique à la maison avec peu ou pas d'équipement.

#### POINTS À CONSIDÉRER SI VOUS DÉCIDEZ D'ENTREPRENDRE UN PROGRAMME DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE:

##### DURÉE

Le temps que vous voulez consacrer à votre programme

Débutez où vous en êtes.  
Augmentez graduellement.

L'objectif est de 30 minutes par jour, et d'en faire au moins 10 minutes à la fois.

##### FRÉQUENCE

Le nombre de fois par semaine que vous prévoyez faire votre programme

Objectif 2 à 4 séances par semaine.

##### LIEU

L'endroit de pratique du programme

Utilisez un espace dégagé. Assurez-vous de ne pas avoir d'obstacle dans votre chemin (Ex. table, fils, etc.).

##### MATÉRIELS

L'équipement requis pour la pratique du programme



Vous trouverez le matériel nécessaire à petit prix, dans la plupart des magasins de sport ou de grande surface.

Vous pouvez remplacer les poids par des bouteilles, conserves ou autres, si vous voulez augmenter le niveau de difficulté.

## POINT À CONSIDÉRER AVANT VOTRE SÉANCE DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE:

**Ayez une chaise ou un appui à votre disposition**

Vous pourriez en avoir besoin si votre niveau d'énergie baisse ou si vous perdez l'équilibre.

**Ayez une attitude positive lorsque vous faites vos exercices. Allez-y toujours à votre rythme.**

Soyez fier de vous et voyez le progrès que vous faites de semaine en semaine.

## POINTS À CONSIDÉRER PENDANT VOTRE SÉANCE DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE:

**Effectuez, si possible, les exercices selon l'ordre suggéré:**

- 1-Échauffement
- 2-Renforcement
- 3-Étirement

**Recherchez une intensité « confortable » lorsque vous faites les exercices.**

**Faites de 12 à 15\* répétitions afin de ressentir un certain travail musculaire.**

Si vous êtes trop essoufflé, réduisez votre effort en ralentissant la cadence et/ou en diminuant le nombre de répétitions.

**\*La dernière répétition devrait être de légèrement à modérément difficile.**

**Progression**

Augmentez progressivement le poids et/ou le nombre de répétitions (ne pas dépasser 15).  
Si vous désirez en faire plus, faites deux séries. Prenez au moins 60 secondes ou plus de repos entre les deux.  
Vous augmenterez alors votre endurance.

## POINTS À CONSIDÉRER APRÈS VOTRE SÉANCE DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE:

**Asseyez-vous ou recherchez une position confortable avec un appui au niveau des bras. Buvez de l'eau pour vous réhydrater et prenez une collation si vous ressentez la faim ou une baisse d'énergie.**

Prenez de bonnes respirations. Retournez graduellement à vos activités quotidiennes.

**Évaluez l'intensité de votre séance d'entraînement.**

Avez-vous ressenti de la fatigue?

Seriez-vous capable d'augmenter un peu les charges ou de faire quelques répétitions de plus?

(Échelle de Borg, page 8)

**Si vous avez de la difficulté à retourner à vos activités quotidiennes, diminuez votre intensité (poids) ou le temps que vous consacrez au conditionnement physique (minutes).**

Si vous vous sentez tout de même épuisé, il se peut que vous ne soyez pas prêt à entreprendre un programme de conditionnement physique. Discutez avec votre médecin ou un professionnel de la santé des possibilités qui s'offrent à vous.

# VOUS ÊTES MAINTENANT PRÊT À COMMENCER!

Il va de soi que, chaque personne étant différente, certains exercices pourraient ne pas vous convenir.

## EXERCICES D'ÉCHAUFFEMENT

L'échauffement est nécessaire pour préparer le corps à un effort soutenu, car il aide à prévenir les blessures musculaires. Vous pouvez débuter avec une marche de 5 à 10 minutes ou encore effectuer la séquence suivante:

**Répétitions: 5 à 10 fois chaque**

**Assis:**

Haut du corps

- Tête (1-pencher vers l'avant, 2-amener l'oreille à l'épaule, 3- répéter de chaque côté);
- Épaules (1-lever vers le haut, 2- descendre vers le bas, 3-lever le bras vers l'avant à la hauteur de la tête et 4-lever le bras de côté);
- Coudes (plier/déplier);
- Poignets (faire des rotations dans les 2 sens);
- Mains (ouvrir/ fermer).

Bas du corps

- Hanches (lever le genou, 1 côté à la fois);
- Genoux (déplier le genou, 1 côté à la fois);
- Chevilles (faire des rotations dans les 2 sens).

**Debout :**

- Tronc (faire bouger les hanches comme autour d'un cerceau 3x);
- Marcher sur place;
- Amener les talons aux fesses;
- Marcher avec les genoux hauts.

Si l'énergie vous manque, concentrez-vous sur le bas du corps (pour l'échauffement et la musculation).

# MOUVEMENTS DE MUSCULATION

Des mouvements de musculation sont suggérés en fonction des groupes de muscles. Des propositions de progression vous permettent d'augmenter le niveau de difficulté. Assurez-vous d'être en mesure de comprendre les mouvements avant de les essayer. Veuillez prendre note que les exercices vous sont toujours proposés du plus facile au plus difficile.

**Attention ne JAMAIS retenir votre respiration lors d'un effort.**

La musculation requiert une méthode de respiration qui consiste à expirer, si possible, au moment de l'effort. Cela signifie que vous devez expirer au moment où vous soulevez ou tirez des poids, des élastiques ou autres.

Si le nombre de répétitions est trop élevé, n'hésitez pas à le diminuer. Vous pourrez l'augmenter progressivement.

## POUR L'AVANT DES CUISSES (QUADRICEPS)

Exercices A et B ou C

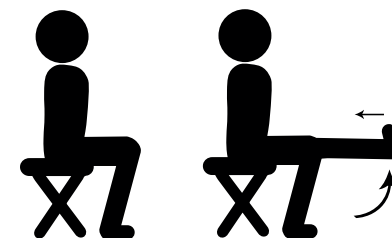
### A- EXTENSION DU GENOU

En position assise, le dos droit, les mains sur les cuisses et les pieds à plat, levez un pied en tirant les orteils vers vous. Si vous êtes capable, levez-le jusqu'à la hauteur du genou. Revenez à la position initiale, puis amenez-le vers l'arrière.

Progression : ajoutez un poids à la cheville.

**Expirez en levant la jambe.**

**Répétitions: 12 à 15 fois par jambe**





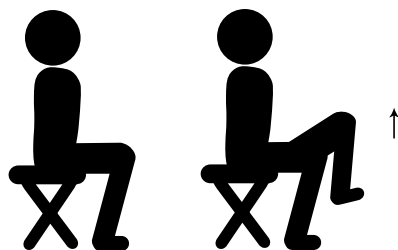
## B- FLEXION DE LA HANCHE

En position assise, élevez le genou.

Progression : assis, le dos droit et les mains le long du corps ou en appui dos au mur, élevez une jambe et redescendez-la. Par la suite, faites la même chose avec l'autre jambe. Au besoin, prenez appui sur une table.

Expirez en levant le genou.

Répétitions: 12 à 15 fois par jambe



## POUR L'ARRIÈRE DES CUISSES (ISCHIO-JAMBIERS)

Exercices A ou B

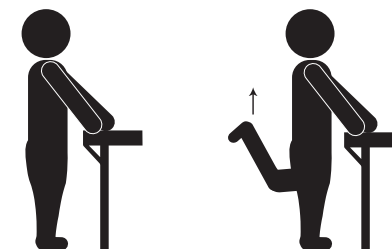
### A- FLEXION DU GENOU

En position assise ou debout, avec un appui pour les mains et le dos droit, relevez un pied vers la fesse en pliant le genou et redescendez-le.

Progression: debout, pliez le genou avec poids à la cheville.

Expirez en pliant la jambe.

Répétitions: 12 à 15 fois par jambe



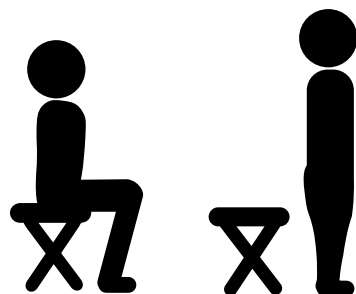
## C- ASSIS-DEBOUT OU SQUAT

En position assise, sur le bord de la chaise, le dos bien droit, les genoux pliés à 90 degrés et les mains sur les cuisses, relevez-vous de la chaise et rassoyez-vous. Vous pouvez vous aider des accoudoirs si votre chaise en possède.

Progression: se lever sans appui avec des poids dans les mains (ex.: des bouteilles d'eau) ou encore ne pas s'asseoir (pas d'appui) entre les répétitions.

Expirez en vous levant.

Répétitions: 12 à 15 fois



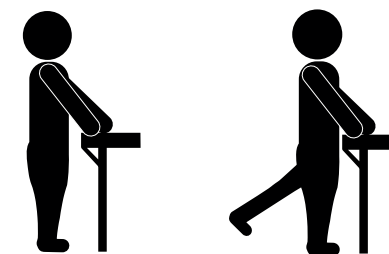
### B- EXTENSION DE LA HANCHE

En position debout et le dos droit, faites une extension de la jambe vers l'arrière, en serrant la fesse de la jambe travaillée, puis ramenez. Gardez la jambe bien tendue en tout temps.

Progression : amenez le pied vers l'arrière avec un poids à la cheville. Gardez la jambe tendue.

Expirez en pliant la jambe.

Répétitions: 12 à 15 fois par jambe



## POUR LES CHEVILLES (MOLLETS)

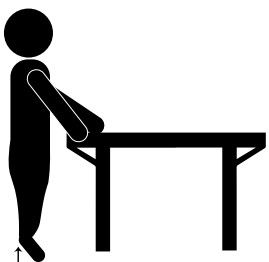
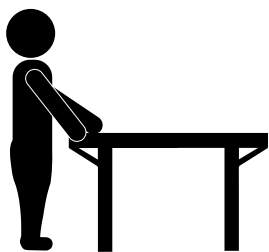
### A- FLEXION PLANTAIRE

En position assise ou debout, le dos droit, les mains sur les cuisses et les pieds bien à plat au sol, montez sur la pointe des pieds, puis faites-les redescendre.

Progression: tenez-vous sur une seule jambe ou sans redescendre au sol entre les répétitions.

Expirez en soulevant les talons.

Répétitions: 12 à 15 fois lentement



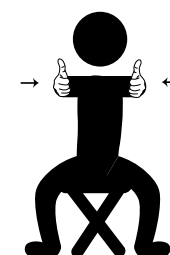
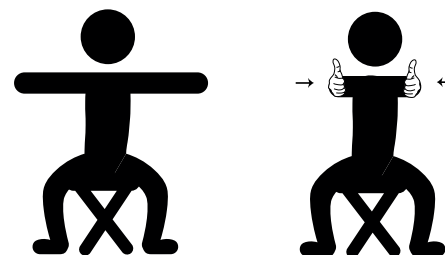
## B- OUVERTURE DES BRAS

En position assise ou debout, le dos droit et les bras vers l'avant, envoyez les mains vers l'arrière, en essayant de coller les omoplates ensemble puis revenez à la position initiale.

Progression: prendre un élastique.

Inspirez lors de l'ouverture.

Répétitions: 12 à 15 fois chaque côté



## POUR LES MUSCLES DU DOS

Exercices A ou B

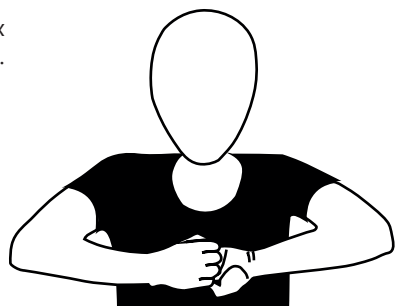
### A- TIRADE HORIZONTALE

Doigts pliés et entrelacés avec ceux de l'autre main, tirez horizontalement.

Expirez après l'effort.

Répétitions: 12 à 15 fois

Tenir: 3 à 5 secondes



## POUR LES MUSCLES DU THORAX (PECTORAUX)

Exercices A ou B

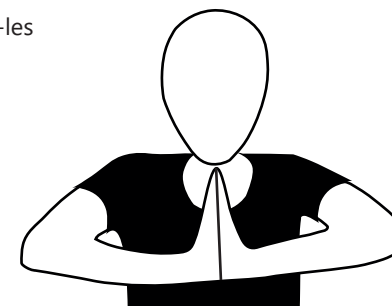
### A- PRESSION HORIZONTALE

Paumes de mains jointes, poussez-les l'une contre l'autre.

Expirez lors de l'effort.

Répétitions : 12 à 15 fois

Tenir : 3 à 5 secondes





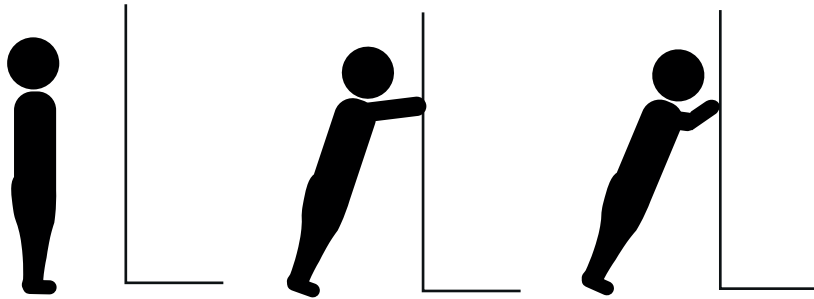
## B- POMPE AU MUR

En position debout, face au mur et le corps en appui sur les mains, qui sont placées à la hauteur des épaules, faites descendre votre corps vers le mur en pliant les coudes et remontez. Ne descendez pas trop bas et assurez-vous de garder le dos bien droit.

Progression: Éloignez les pieds du mur.

Répétitions: 12 à 15 fois

Si vous avez une douleur au bas du dos: cessez l'exercice.



Expirez lors du retour à la position initiale.

## POUR LES ÉPAULES (DELTOÏDES)

Exercices A et B

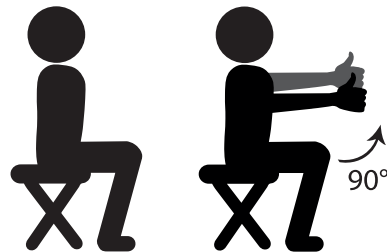
### A- FLEXION DE L'ÉPAULE

En position assise ou debout, le dos droit et les pieds bien à plat au sol, levez les bras à 90° vers l'avant du corps, les pouces pointés vers le haut, et redescendez-les.

Progression: ajoutez des poids ou un élastique dans la main.

Expirez en levant en levant les bras.

Répétitions: 12 à 15 fois chaque bras



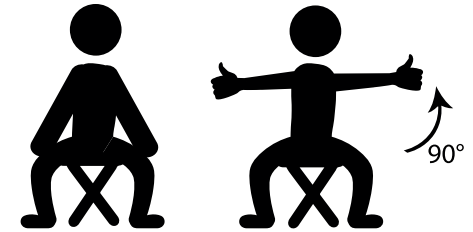
## B- ABDUCTION DE L'ÉPAULE

En position assise ou debout, le dos droit et les pieds bien à plat au sol, élevez les bras sur les côtés à 90°, les pouces pointés vers le haut, puis redescendez-les.

Progression: ajoutez des poids dans la main.

Expirez en levant en levant les bras.

Répétitions: 12 à 15 fois



## POUR LE TRONC (TRAVERSE)

### A- BASCULE DU BASSIN

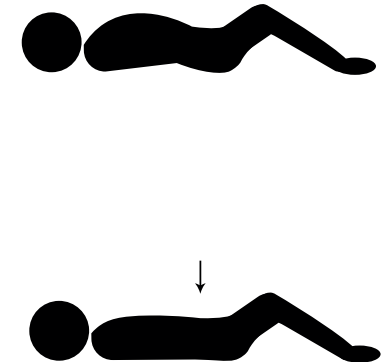
Couché sur le dos et les jambes pliées, placez vos mains au niveau des hanches ou du nombril. Contractez les fessiers et rentrez le nombril vers le sol.

Progression: debout, rentrez le nombril.

Expirez en rentrant le ventre.

Répétitions: 12 à 15 fois

Tenir: 3 à 5 secondes



**Notes:**

## EXERCICE D'ÉQUILIBRE

En position debout, tenez-vous sur une seule jambe, le dos droit, puis augmentez graduellement le temps et diminuez l'aide des mains.

Progression: tentez d'écrire votre nom avec le pied.



Répétitions: 5 à 10 fois

Tenir: 5 à 10 secondes

# EXERCICES DE FLEXIBILITÉ

Paramètres pour tous les étirements

Répétition: 1 fois de chaque côté

Tenir: 30 à 45 secondes

Après avoir effectué votre échauffement et vos exercices musculaires, il est important d'étirer vos muscles **doucement**, dans le but de les détendre. Ces exercices d'étirement vous permettront d'augmenter votre souplesse, et augmenter l'amplitude totale de vos articulations. Tout d'abord, positionnez-vous, puis assurez-vous que vous soyez à l'aise avec la position avant de compléter l'exercice.

Il est important, lors de l'exercice, de rechercher une sensation d'étirement: léger inconfort et non douloureuse. Assurez-vous de ne pas bloquer votre respiration.

## POUR L'ARRIÈRE DES CUISSES (ISCHIO-JAMBIERS)

En position assise, étendez une jambe et penchez-vous légèrement vers l'avant (selon votre capacité) de façon à ressentir un étirement à l'arrière de la cuisse, puis maintenez la position. Ensuite, faites le même exercice avec l'autre jambe.

Attention gardez le dos droit.



## POUR LES FESSIERS

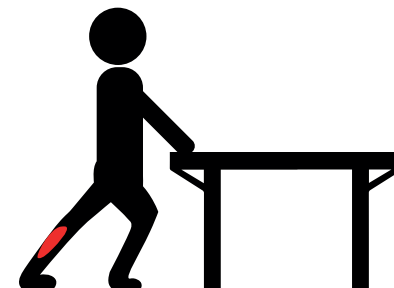


En position assise et le dos droit, placez un pied sur le genou de la jambe opposée. Avancez un peu le haut du corps de façon à ressentir un étirement dans la fesse de la jambe pliée, puis maintenez la position. Ensuite, faites le même exercice avec l'autre jambe.

Ne pas faire si vous avez une prothèse de hanche.

## POUR LES CHEVILLES (MOLLETS)

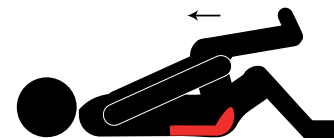
En position debout, derrière une chaise ou un autre appui, pliez la jambe vers l'avant de façon à ressentir l'étirement dans le mollet de la jambe qui est tendue. Faites le même exercice de l'autre côté.



## TRIPLE FLEXION



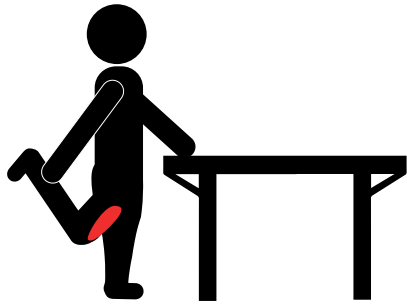
Couché sur le dos, amenez un genou à la poitrine en vous aidant de vos mains au niveau de la cuisse et tirez vers vous (au besoin, utilisez une serviette ou une ceinture).



## POUR L'AVANT DES CUISSSES (QUADRICEPS)

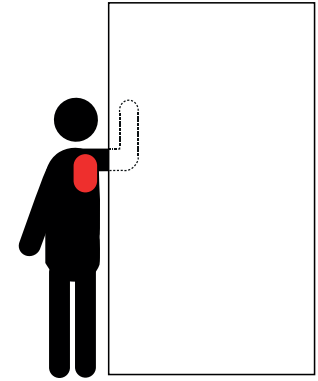
En position debout, une main en appui sur une chaise, saisissez avec l'autre main la cheville ou le bord du pantalon de la jambe à étirer, puis pliez le genou doucement de façon à ressentir un étirement à l'avant de la cuisse. Ensuite, faites le même exercice avec l'autre jambe. Au besoin, prenez une ceinture ou une serviette pour vous aider.

Attention maintenir le dos droit.



## POUR LES PECTORAUX

En position debout, placez un bras sur un mur de façon à avoir le coude vers l'arrière et à la hauteur de l'épaule 90°. Tournez doucement le corps vers le côté opposé de façon à ressentir un étirement au niveau de la poitrine, et ce, pour chaque bras.

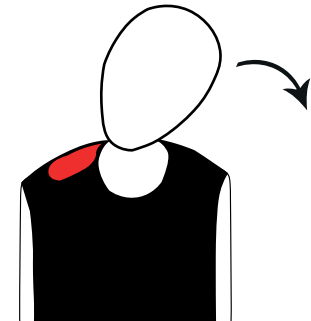
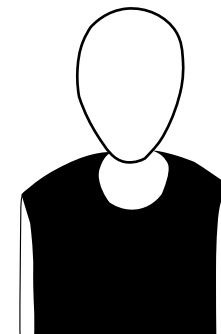
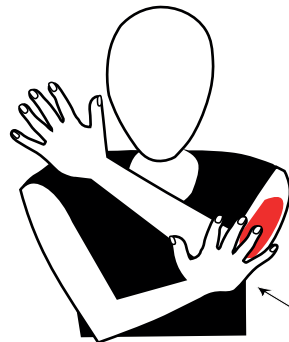


## POUR LE COU

En position debout ou assise, penchez doucement la tête d'un côté en gardant les épaules basses.

## POUR LES ÉPAULES (DELTOÏDES)

En position debout ou assise et avec le dos droit, placez une main sur le coude du bras opposé, puis tirez doucement sur le coude à l'horizontale de façon à ressentir un étirement dans l'épaule du bras plié. Ensuite, faites le même exercice avec l'autre bras.



## POUR TERMINER : EXERCICES DE RESPIRATION

Lorsque vous faites des exercices de respiration, vous devriez ressentir votre sternum se soulever, les muscles de vos omoplates s'élargir, vos côtes du bas se soulever, le bas de votre dos s'ouvrir et votre colonne vertébrale s'allonger.

Faites d'abord un test: placez une main sur le thorax et l'autre au niveau du ventre, puis trouvez où il y a moins de mouvement. C'est donc là que vous devez travailler.

\*Toujours inspirer par le nez et expirer par la bouche, les lèvres pincées, lors des exercices.

### 1 EXERCICE DE MOBILISATION DIAPHRAGMATIQUE

Inspirez par le nez en gonflant le ventre et expirez les lèvres entrouvertes en rentrant le ventre.

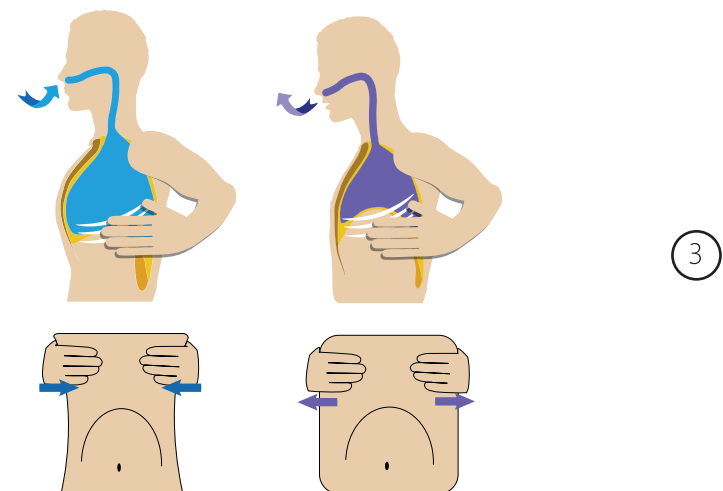
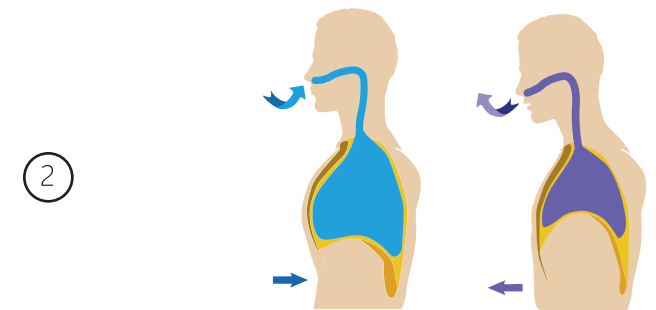
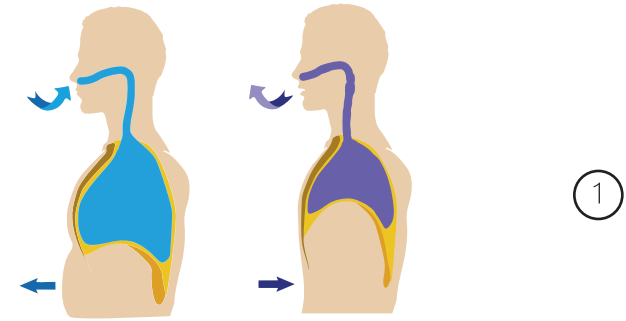
### 2 EXERCICE DE MOBILISATION THORACIQUE (HAUTE)

Inspirez par le nez et maintenez le ventre rentré lors de l'inspiration.

### 3 EXERCICE DE MOBILISATION THORACIQUE (BASSE)

Inspirez par le nez et placez vos mains au niveau des côtes. Elles devraient s'écarter à l'inspiration.

Maximum de 10 répétitions.



## Pour les activités de transport

Souvent, vous devez marcher à l'extérieur pour vous rendre à une destination.

Activités	Points importants	Ce qui peut vous aider
La marche de transport	La vitesse de marche	Ralentir le pas, faire un plus grand pas
		Bien respirer
	La distance à parcourir	Prendre des temps d'arrêt au besoin
		Évaluer la distance à parcourir selon votre capacité
		Considérer la distance de retour et la possibilité d'avoir à transporter vos achats (faites livrer au besoin)
		Prévoir des arrêts (aires de repos)
		Prévoir un arrêt à la toilette

(Suite)

## Pour les activités de transport

Activités	Points importants	Ce qui peut vous aider
La marche de transport	La température	Éviter les températures trop chaudes ou trop froides
		Surveiller l'indice de smog dans les médias et éviter de sortir lorsqu'il est trop élevé
	Le terrain et les chaussures	Par temps froid ou venteux, couvrir la bouche et le nez avec un foulard
		Porter les vêtements en fonction de la température et éviter les jours de verglas ou de tempête
		Choisir un terrain plat, asphalté si possible
		Choisir une chaussure confortable et adhérente



(Suite)

## Pour les activités de transport

Activités	Points importants	Ce qui peut vous aider
Les escaliers	Le nombre de marches	Prendre son temps
		Prendre une bonne inspiration par le nez et expirer lentement par la bouche, les lèvres pincées en montant 3 marches.
		Monter une marche à la fois et prendre un temps de repos au besoin
Transport des paquets (ex: sacs d'épicerie)	Le poids	Équilibrer le poids des sacs, faire plusieurs sacs
		Faire plusieurs voyages, faire des pauses au besoin
		Utiliser un chariot à roulettes
		Faire des exercices de renforcement musculaire

## Pour les activités de loisir

Il existe de nombreuses activités de loisir associées au plaisir et à la détente. Il se peut qu'à cause de votre MPOC ou autres, vous soyez limité dans la pratique de vos loisirs. Voici quelques conseils pour de telles activités.

Activités	Points importants	Ce qui peut vous aider
Pour toute activité de loisir	La durée	Prévoir des temps et endroits de repos
		Estimer le temps que vous pouvez consacrer à l'activité
	L'intensité	Choisir une activité qui ne soit pas trop difficile
		Utiliser l'échelle de Borg pour déterminer l'intensité
Le climat et la température	S'assurer d'avoir une bonne aération si vous pratiquez une activité à l'intérieur (ventilation, climatisation)	
	Éviter les températures extrêmes et niveaux de smog élevés, protéger nez et bouche avec un foulard par temps venteux ou froid	

(Suite)

## Pour les activités de loisir

Voici les quatre étapes à considérer si vous voulez commencer à vous adonner à la marche.

Activités	Points importants	Ce qui peut vous aider
La marche de loisir	L'échauffement	Marcher lentement de 5 à 10 minutes (Niveau 2-3 sur l'échelle de Borg)
		Ralentir si cela vous semble essoufflant
	La marche	Respirer avec les lèvres pincées, pendant cette marche
		Essayer de marcher 5 minutes de plus si vous vous sentez bien, en augmentant légèrement l'intensité (Niveau 3-5 sur l'échelle de Borg)
Le retour au calme	Essayer d'augmenter graduellement la durée	
La progression	À la fin de votre séance, ralentir graduellement et prendre le temps de respirer.	Lorsque vous êtes capable d'effectuer 30 minutes de marche en continu, il faut essayer de le faire une à trois fois par semaine, lorsque vous en avez la capacité.

## REMERCIEMENTS

L'Association pulmonaire du Québec tient à remercier toutes les personnes qui ont contribué à la réalisation de ce guide d'exercices.

### Révision :

Véronique Blais, thérapeute en réadaptation physique.

Marisa Gambini, physiothérapeute.

Marilyn Houle Peloquin, kinésiologue.

Mélina Lalande Gauthier, kinésiologue.

Ivona Susic, Inhalothérapeute.



[www.pq.poumon.ca](http://www.pq.poumon.ca)

L'Association pulmonaire du Québec est le seul organisme à but non lucratif à promouvoir la santé respiratoire et à combattre les maladies pulmonaires par la prévention, l'éducation, la réadaptation et les services directs aux personnes atteintes de maladies respiratoires ainsi que leurs proches. L'APQ fait également la lutte aux facteurs environnementaux qui peuvent présenter des risques pour la santé respiratoire.

Saviez-vous qu'il existe plusieurs centres de réadaptation pulmonaire?

En tout temps, vous pouvez communiquer avec nous pour toutes questions en lien avec ce programme.

## Aidez-nous à vous aider!

Contactez-nous au 1888 POUMON9  
(1 888 768-6669)

ou à l'adresse [info@pq.poumon.ca](mailto:info@pq.poumon.ca)

Visitez notre site Web au [www.pq.poumon.ca](http://www.pq.poumon.ca)

Suivez-nous sur Facebook, Instagram et Twitter

L'Association pulmonaire du Québec