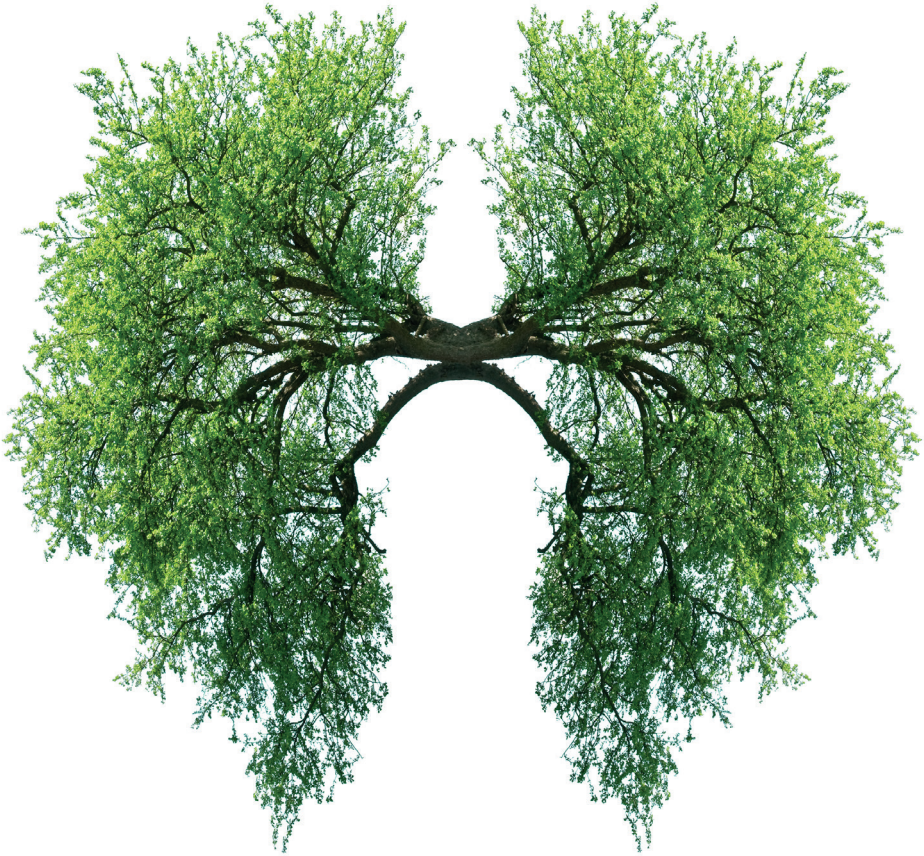
MON GUIDE
d'enseignement et de réadaptation pulmonaire



poumonquebec.ca

Association pulmonaire du Québec

Inspir'er
Enseignement et Réadaptation

er

TABLE DES MATIÈRES

PARTIE 1: ENSEIGNEMENT **4**
Introduction : Les maladies pulmonaires 5
La maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC) 5
Fibrose pulmonaire 6
Les facteurs aggravants 7
Le cercle vicieux de la MPOC 8
Technique de respiration 9
Exercices de respiration 10
Les différentes positions pour réduire l'essoufflement 12
Les différentes techniques de toux 13
Technique de désencombrement bronchique 14
La médication 15
Mon plan d'Action 16
Signes vitaux : la tension artérielle et la saturation 18
Que doit-on manger pour mieux vivre avec la MPOC ? 20
Hygiène de sommeil 24
La sexualité avec la MPOC 25
Pour elle 26
Pour lui 27
Arrêt tabagique 28
PARTIE 2 : RÉADAPTATION **30**
Pourquoi l'exercice est-il bon pour vous ? 31
Activité physique pour un mode de vie actif 32
Les niveaux d'intensité 33
La durée 33
Échelle de perception d'effort 34
Conseils généraux 35
Points à considérer 36
Pourquoi s'échauffer avant un entrainement ? 39
Mouvements de musculations 41
Exercices à faire sans matériel 41
Exercices avec la bande élastique 49
Les risques de chutes 56
Exercices d'équilibre 57
Exercices de flexibilité 58
Les bienfaits de la réadaptation pulmonaire 62
La motivation 64
Podomètre 66
Conseils pour votre quotidien 70
REMERCIEMENTS 75

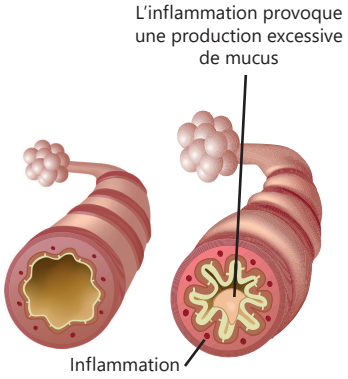
PARTIE 1 : ENSEIGNEMENT

INTRODUCTION : LES MALADIES PULMONAIRES

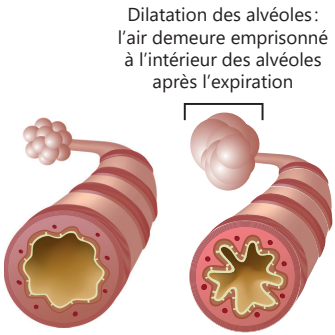
La maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC)

- Inflammation des bronches à la suite d'une exposition à un ou plusieurs polluants (fumée de cigarette, smog, etc.).
- Toux avec expectorations fréquentes.
- Respiration sifflante
- Essoufflement à l'effort
- Test de fonction respiratoire = obstruction

- Alvéoles endommagées par un ou plusieurs polluants (fumée de cigarette, smog, etc.).
- Perte de l'élasticité au niveau des alvéoles ce qui crée un emprisonnement de l'air.
- Mauvais échanges gazeux
- Essoufflement quotidien



Bronche normale | Bronchite Chronique

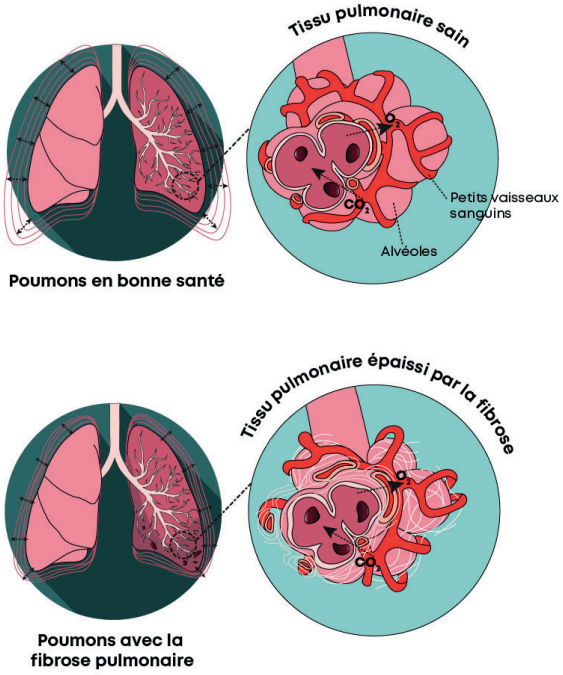


Bronche normale | Emphysème

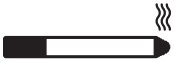
La fibrose pulmonaire

La fibrose pulmonaire est une maladie chronique dont les causes sont très variées. Elle provoque l'inflammation et la cicatrisation des poumons. De nombreuses maladies peuvent être à l'origine de la fibrose pulmonaire, mais dans la moitié des cas, la cause reste inconnue.

L'inflammation chronique a pour conséquence de créer du tissu cicatriciel dans les poumons. Pour illustrer ce concept, prenons l'exemple de la coupure. Une fois guérie, celle-ci deviendra une cicatrice au niveau de la peau. La cicatrice est faite d'un tissu **rigide** et **épais**, très différent de la peau saine. Le résultat est semblable au niveau des poumons.



LES FACTEURS AGGRAVANTS

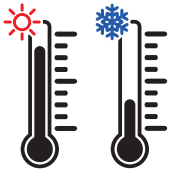


POLLUANTS INTÉRIEURS

- Fumée de cigarette
- Produits d'entretien ménager
- Odeurs fortes

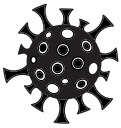
LES ÉMOTIONS

- Colère
- Anxiété
- Stress



LES CHANGEMENTS DE TEMPÉRATURE

- Chaleur ou froid extrême
- Vent
- Humidité

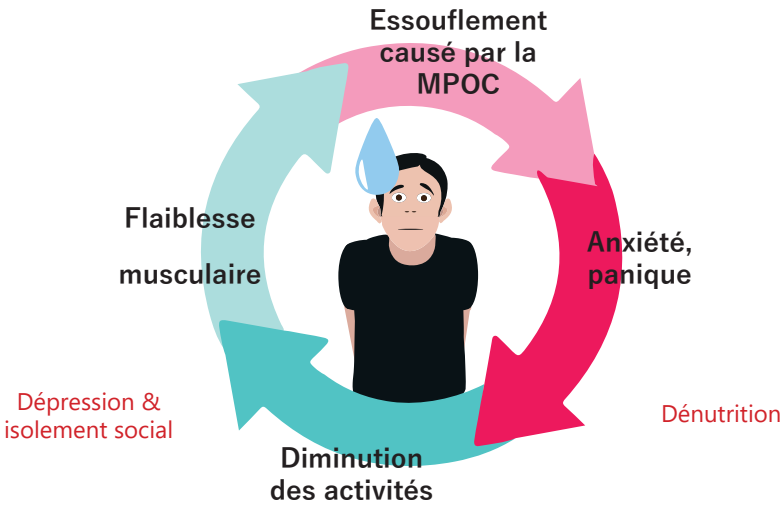


LES INFECTIONS RESPIRATOIRES

- Rhume
- Grippe
- Bronchite
- Pneumonie

Afin d'éviter de contracter une infection respiratoire, faites-vous vacciner contre la grippe et la pneumonie. Informez-vous avec votre médecin. Discutez d'un plan d'action avec votre médecin pour éviter l'exacerbation.

LE CERCLE VICIEUX DE LA MPOC



- La spirale précédente est illustrée afin de représenter l'évolution de la MPOC (maladie pulmonaire obstructive chronique) chez une personne cessant de faire de l'activité physique.

- Face à l'essoufflement prononcé (relié à la maladie), la personne aura tendance à diminuer ses activités. Cette diminution entraînera à moyen terme un déconditionnement et une faiblesse musculaire (atrophie).

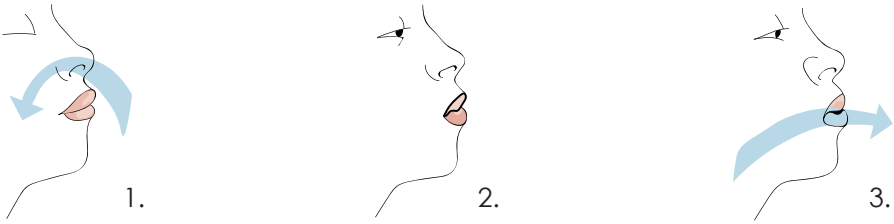
- Suite à un déconditionnement, la personne sera encore plus essoufflée et développera une crainte (anxiété) face à l'exercice. La dépression et l'isolement social sont souvent associés à la MPOC puisque la personne s'empêche d'avoir des activités par crainte de fatigue et/ou dyspnée.

- En faisant de l'exercice régulièrement, il est possible d'éviter cette spirale. Connaître les bonnes techniques respiratoires (lèvres pincées, diaphragmatique) et gérer son essoufflement (à l'aide de techniques spécifiques), permettront d'éviter l'anxiété et l'atrophie musculaire.

- Une fois la spirale contrôlée, la qualité de vie du patient sera grandement améliorée et l'évolution de la maladie sera ralentie/stabilisée.

TECHNIQUE DE RESPIRATION

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 complètement.

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.

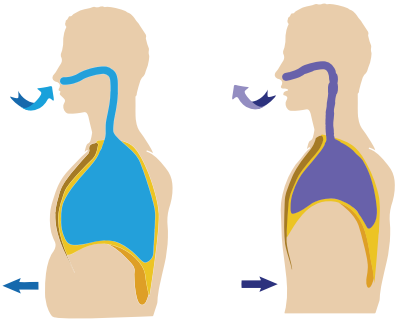
2 EXERCICE DE MOBILISATION THORACIQUE (HAUTE)

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

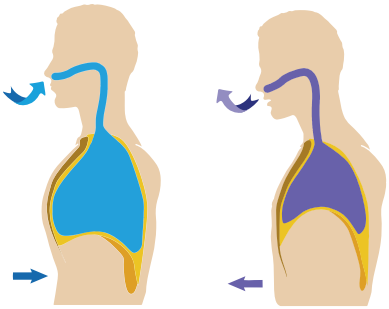
3 EXERCICE DE MOBILISATION THORACIQUE (BASSE)

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

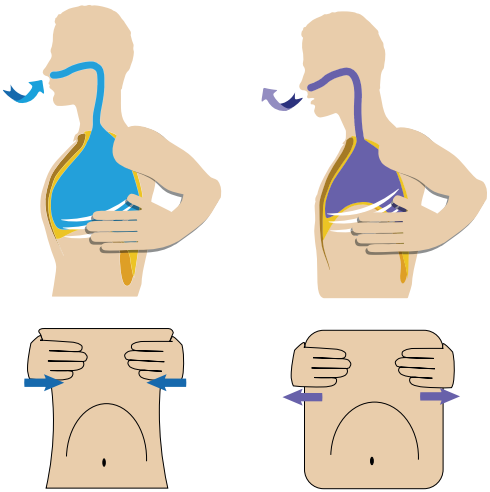
Maximum de 10 répétitions.



1



2



3

LES DIFFÉRENTES POSITIONS

POUR RÉDUIRE L'ESSOUFFLEMENT

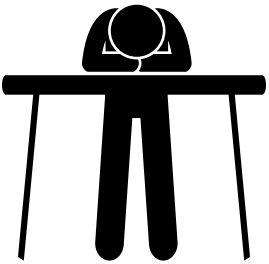
Position assise

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

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

Position debout

- Penchez légèrement la poitrine vers l'avant.



- Appuyez les coudes sur un meuble.

- Appuyez les mains sur un meuble.

LES DIFFÉRENTES TECHNIQUES DE TOUX
(permettent de mobiliser et de dégager les voies aériennes)

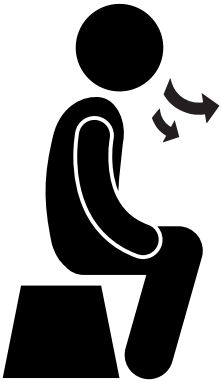
Technique de toux contrôlée

1. Asseyez-vous dans une position confortable. (les pieds à plat)
2. Penchez légèrement la tête vers l'avant.
3. Inspirez par le nez.
4. Toussez deux fois, la bouche entrouverte. **
5. Crachez et vérifiez la couleur.
6. Prendre une pause puis répétez 1 à 2 fois.

** la première toux pour décoller les sécrétions et la deuxième pour les faire remonter dans la gorge.

Technique de toux par petits coups

1. Asseyez-vous dans une position confortable. (les pieds à plat)
2. Penchez légèrement la tête vers l'avant.
3. Inspirez par le nez.
4. Expirez par petits coups, la bouche entrouverte, comme si vous vouliez faire de la buée dans une fenêtre.
5. Répétez 2 à 3 fois.



TECHNIQUE DE DÉSENCOMBREMENT BRONCHIQUE

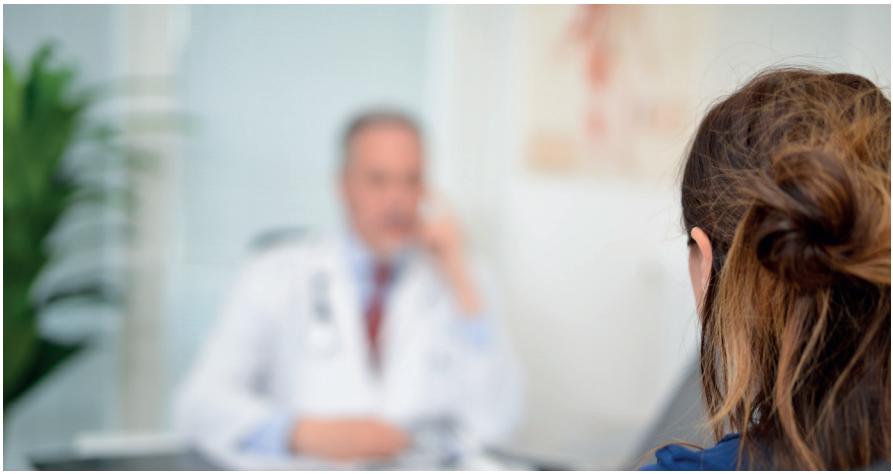
Dispositif à pression expiratoire positive avec oscillation

But

Mobiliser les sécrétions par effets de vibrations dans les bronches

1. Asseyez-vous dans une position confortable (les pieds à plat) et installez la pièce buccale dans la bouche.
2. Prenez une grande inspiration.
3. Expirez en gardant les joues serrées.
4. Répétez 10 à 20 respirations.
5. Après 10 respirations, utilisez une technique de toux afin d'éliminer les sécrétions.

Vous pouvez vous référer à votre pharmacien.



LA MÉDICATION

La bonne prise de sa médication permet de :

- soulager les symptômes ;
- augmenter la qualité de vie.

Pour obtenir ses effets, il est important de bien connaître :

- le nom ;
- les effets désirés ;
- la dose ainsi que la fréquence ;
- la méthode d'administration ;
- les précautions à prendre.

3 familles importantes de médicaments :

- Les bronchodilatateurs.

Les plus importants, dilatent les voies respiratoires et diminuent l'essoufflement.

- Les anti-inflammatoires.

Diminuent l'inflammation au niveau des bronches.

- Les médicaments pour traiter les exacerbations.

Empêchent la progression d'une exacerbation.

MON PLAN D'ACTION

Nom : _____ Diagnostic : _____ Date : _____

JE ME SENS BIEN

Est-ce que j'ai des sécrétions tous les jours ?

Oui ☐ Non ☐

Couleur habituelle de mes sécrétions :

_____

Est-ce que je tousse fréquemment ?

Oui ☐ Non ☐

À quel moment suis-je essoufflé(e) ?

_____

Sur une échelle de 1 à 10, mon essoufflement quotidien est de :
1 : je ne suis pas essoufflé(e)
10 : je n'arrive pas à parler

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

JE ME SENS MOINS BIEN

- ⚠ Changements au niveau de mes sécrétions au cours de la journée (Couleur, quantité, consistance).
- ⚠ Plus d'essoufflement qu'à l'habitude.

JE ME SENS BEAUCOUP MOINS BIEN

- ⚠ Mes symptômes s'aggravent ou ne s'améliorent pas après 48 heures de prises de médicaments contre les exacerbations.
- ⚠ Je suis très essoufflé(e).
- ⚠ Je suis agité(e), confus(e) et/ou somnolent(e)
- ⚠ J'ai des douleurs thoraciques.

POUR RESTER DANS MON ÉTAT NORMAL

- ✓ Je prends mon traitement tel que prescrit.

Médicament	Dosage	Fréquence	Spécificité

POUR ALLER MIEUX

- ✓ J'utilise mon ordonnance pour les exacerbations.
- ✓ J'évite les facteurs qui peuvent aggraver mes symptômes.
- ✓ J'utilise des méthodes pour gérer mon stress et mon anxiété.
- ✓ Je pratique les techniques de respiration.
- ✓ J'économise mon énergie.
- ✓ J'avise ma personne-ressource.

POUR DEMANDER DE L'AIDE

- ✓ J'avise ma personne ressource

  et/ou
- ✓ Je consulte mon médecin

  et/ou
- ✓ Je me rends à l'urgence de l'hôpital le plus proche.

Ma vie est en danger ?
Je compose le 911

Le plan d'action permet une plus grande autonomie et une meilleure gestion de sa maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC). Il permet d'éviter une hospitalisation lors d'une exacerbation de sa maladie. Votre plan d'action doit être révisé fréquemment avec votre médecin ou votre pneumologue. N'oubliez pas d'aviser votre personne ressource lorsque vous débutez la prise de médicaments supplémentaires.

Si vous utilisez votre plan d'action à 2 reprises dans un temps rapproché, il est important d'aviser votre médecin.

MON TRAITEMENT LORS D'UNE EXACERBATION

PLUS D'ESSOUFFLEMENT QU'À L'HABITUDE

J'augmente le dosage et/ou la fréquence de mon bronchodilatateur

Médicament : _____ Dose : _____ Inhalation : _____

Fréquence : _____

Spécificité : _____

Si mon essoufflement ne s'améliore pas, je débute la Prednisone

Médicament : _____ Dose : _____ # comprimé(s) : _____

Fréquence : _____ # jour(s) : _____

Spécificité : _____

CHANGEMENT AU NIVEAU DE MES SÉCRÉTIONS

Je débute la prise de mes antibiotiques si mes sécrétions deviennent : _____

* Ne pas attendre plus de 48 h avant de débuter les antibiotiques

** Il est important de compléter le traitement

Médicament : _____ Dose : _____ # comprimé(s) : _____

Fréquence : _____ # jour(s) : _____

Spécificité : _____

Si vous avez pris cet antibiotique au cours des 3 derniers mois, utilisez plutôt celui-ci :

Médicament : _____ Dose : _____ # comprimé(s) : _____

Fréquence : _____ # jour(s) : _____

Spécificité : _____

LISTE DES PERSONNES RESSOURCES

Spécialiste	Nom	Téléphone
Inhalothérapeute		
Infirmière		
Médecin de famille		
Pneumologue		
Autres		

SIGNES VITAUX : LA TENSION ARTÉRIELLE ET LA SATURATION

Tension artérielle :

Définition : Votre tension artérielle correspond à la pression que votre sang exerce sur la paroi de vos vaisseaux. On la mesure en millimètres de mercure, une unité dont l'abréviation est mmHg.

Comme la tension artérielle varie selon que le cœur se contracte ou relaxe, cette mesure comporte deux nombres :

- La tension systolique correspond à la force dégagée par le cœur qui se contracte et propulse le sang dans les vaisseaux. Elle est représentée par le chiffre le plus élevé, apparaissant habituellement en premier (par exemple, une tension évaluée à 120/70 signifie que la tension systolique est de 120 mmHg).
- La tension diastolique se lit lorsque le cœur est au repos. Elle est représentée par le chiffre le moins élevé et apparaissant habituellement en second (par exemple, une tension évaluée à 120/70 signifie que la tension diastolique est de 70 mmHg).

Votre tension artérielle fluctue énormément tout au long de la journée. Elle est habituellement basse lorsque vous êtes au repos et plus élevée lorsque vous vous activez. Le simple fait de vous asseoir ou de vous lever peut modifier votre tension artérielle. D'autres facteurs influencent ces constantes fluctuations, comme vos émotions, l'usage du tabac, l'environnement et les médicaments.

Pourquoi prendre la tension artérielle avant et après l'effort ?

- **Avant :** Nous prendrons votre tension artérielle avant l'effort afin de nous assurer que votre tension n'est pas trop élevée ou trop basse. Nous pourrons de cette façon vous guider lors de l'exercice, puisque la tension artérielle s'élève à l'effort (dans la majorité des cas). Une tension trop élevée au départ risquerait d'être encore plus élevée et pourrait endommager les vaisseaux sanguins et surcharger le cœur.

- **Après :** La prise de tension après l'effort permet de voir si la récupération suite à l'effort a bien été faite. En effet, la tension artérielle devrait être égale ou plus basse (durant les minutes qui suivent l'arrêt) que celle avant l'exercice. Cet effet se poursuit quelques heures après votre entraînement.

Saturation en oxygène :

Définition : C'est la quantité d'oxygène fixée sur l'hémoglobine des globules rouges du sang. Elle est exprimée en pourcentage de l'hémoglobine saturée en O2.

Comment mesure-t-on la saturation ?

Sa valeur est obtenue par la mesure des gaz du sang artériel (ponction du sang) ou par une mesure simple transcutanée (avec un petit appareil muni d'un capteur au doigt qui affiche la valeur de la saturation artérielle, un saturomètre (SpO2)).

QUE DOIT-ON MANGER POUR

Bien vous nourrir vous aidera à contrôler les symptômes de la maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC). Cette fiche vous explique quels aliments choisir et comment les préparer.

Pourquoi dois-je avoir une alimentation particulière ?

À cause de la MPOC, vous poumons ont besoin de plus d'énergie pour remplir leurs fonctions. Il y a aussi plus de risque qu'ils s'infectent. C'est pourquoi il vous faut choisir des aliments riches en protéines. Ces aliments donnent de l'énergie et vous permettent :

- d'atteindre et de garder un poids santé
- de reprendre des forces
- de renforcer vos muscles
- d'améliorer votre fonction respiratoire
- de renforcer votre système immunitaire
- de réduire vos risques d'infections respiratoires
- d'augmenter l'efficacité de vos médicaments contre la MPOC

Que faire en cas de difficultés à respirer ?

Si vous avez des problèmes pour respirer et que cela vous gêne pour manger, voici quelques conseils qui pourront vous aider :

- Reposez-vous avant et après les repas.
- Éliminez les sécrétions avant les repas.
- Prenez plusieurs repas et collations par jour (petit repas mais fréquents).
- Mangez lentement, prenez de petites bouchées et mâchez bien.
- Prenez des pauses au cours des repas s'il le faut.
- Évitez d'avaler de l'air. Par exemple, évitez la gomme à mâcher, l'usage de la paille et les boissons avec des bulles.

MIEUX VIVRE AVEC LA MPOC?

- Évitez les aliments qui provoquent la formation de gaz et font gonfler le ventre.
- Essayez de prendre vos repas dans une ambiance détendue.

Que faire si je n'ai pas faim ?

Voici quelques trucs pour vous aider à manger :

- Prenez plusieurs petits repas et collations par jour.
- Buvez moins de liquide aux repas.
- Planifiez les horaires de vos repas.
- Prenez des aliments qui apportent beaucoup d'énergie.
- Buvez des boissons nutritives entre les repas au besoin.
- Assaisonnez vos plats pour leur donner du goût. Ajoutez des herbes, un peu de sel, du poivre, etc.
- Mangez quand vous avez faim, peu importe l'heure.
- Faites de l'exercice, selon votre tolérance.

Que faire si la fatigue m'empêche de préparer mes repas ?

- Demandez à quelqu'un de vous aider.
- Cuisinez des repas simples en bonne quantité et congelez-les en petites portions.
- Achetez des plats préparés à l'épicerie. Certaines offrent un service en ligne et font des livraisons.
- Vous pouvez aussi utiliser les services d'un traiteur ou d'une popote roulante.

Comment manger plus de protéines ?

Ajoutez-en à tous vos repas. Voici quelques conseils.

Au déjeuner :

- Œufs cuisinés à votre goût.
- Beurre d'arachides ou d'amandes : à tartiner sur du pain, des muffins ou des bagels.
- Noix : ajoutez-en à votre yogourt, vos céréales ou votre gruau.
- Lait ou lait de soya enrichi dans votre café, vos céréales ou votre gruau.
- Yogourt riche en matières grasses (8 à 10 %), nature ou avec des noix, des céréales ou des fruits.
- Fromage : seul ou avec du pain.

Au diner et au souper :

- Au moins une portion de viande, de volaille, de poisson ou de fruits de mer. Une portion équivaut à la paume de votre main, bien remplie.
- Ajoutez des œufs à vos salades, sandwichs, sauces et soupes.
- Ajoutez du tofu ou des légumineuses à vos soupes, salades, plats mijotés ou sauces tomate.
- Ajoutez du fromage à vos sauces, sandwichs, salades, pommes de terre en purée ou omelettes. Faites des plats gratinés avec du fromage.

Dans vos collations :

- Prenez du lait, du lait au chocolat, du lait de soya enrichi, du yogourt, du yogourt grec, du fromage, du pouding, des noix, etc.

Comment avoir une alimentation qui me donne de l'énergie ?

Augmentez les matières grasses (MG).

- Prenez du lait entier à 3,25 %, du yogourt à 4 %, du fromage à 30 % et plus, etc.
- Ajoutez à vos repas et recettes : huiles, beurre, margarines, crème, mayonnaise.
- Choisissez des desserts contenants : crème fouettée, crème glacée, sirop, miel, sucre ou confiture.

Attention ! Si vous faites du diabète ou si votre taux de sucre est haut à cause de vos médicaments, ne prenez pas d'aliments sucrés comme du sirop, du miel ou de la confiture. Consultez une nutritionniste au besoin.

Autres conseils pour vous aider à bien manger.

Lorsque vous faites une infection respiratoire :

- Prenez des aliments faciles à mâcher : purées, soupes, yogourts, lait frappé, etc.
- Prenez des petits repas et des suppléments nutritifs liquides plusieurs fois par jour.
- Buvez de 1,8 L à 2 L (7 à 8 tasses) de liquide chaque jour, sauf avis contraire de votre médecin.

Si vous avez des problèmes cardiaques :

- Respectez la limite de liquides que votre médecin vous a indiquée.
- Réduisez le sel.
- Choisissez des aliments frais ou congelés plutôt que des aliments en conserve.

Si vous prenez des pompes ou d'autres médicaments avec de la cortisone :

Consommez beaucoup de calcium et de vitamine D. Pour cela, prenez des produits laitiers à chaque repas ou collation. Vous pouvez aussi prendre des suppléments au besoin. Parlez-en à votre médecin ou à votre nutritionniste.

- Buvez peu d'alcool car il nuit à la fonction respiratoire.
- Pesez-vous plus souvent et notez votre poids dans un carnet. S'il y a des changements importants, consultez une nutritionniste.
- Vous pouvez peut-être prendre un comprimé de multivitamines ou un supplément de magnésium. Parlez-en à votre médecin ou votre nutritionniste.

Qu'en est-il des suppléments ?

Les suppléments (ex : Ensure, Boost, etc.) ne remplacent pas un repas. Ils peuvent le compléter ou servir de collation. Vous pouvez aussi faire vous-même des boissons nutritives.

Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.

HYGIÈNE DE SOMMEIL

L'importance d'une bonne nuit de sommeil

Avoir une bonne nuit de sommeil permet de récupérer l'énergie dépensée dans la journée. Lorsqu'on est atteint de MPOC, la toux ainsi que l'essoufflement peuvent perturber le sommeil.

Il est important de bien dormir pour :

- Renouveler l'énergie ;
- Améliorer l'humeur ;
- Diminuer l'anxiété.

Il ne faut pas se comparer aux autres. Tout le monde peut avoir de la difficulté à dormir à certains moments. Voici quelques conseils pour favoriser un bon sommeil.

- Faire de l'exercice ;
- Avoir une routine ;
- Faire des exercices de relaxation avant de dormir (technique de respiration, visualisation) ;
- Ne pas trop manger avant de dormir ;
- Ne pas boire de caféine le soir ;
- Ne pas s'exposer à des facteurs aggravants avant le coucher (émotions fortes, fumée de cigarette, etc.) ;
- Avoir sa médication près de son lit.

Il ne faut pas se forcer à dormir. Attendre d'être fatigué avant d'aller au lit permet un meilleur rétablissement. Si vous n'êtes pas fatigué et que vous allez dormir, la frustration de ne pas être capable de dormir peut causer un essoufflement.

Si l'essoufflement vous tient éveillé, prenez vos médicaments tel que prescrit. Si la toux vous tient éveillé, utilisez les différentes techniques de toux contrôlées.

Si vous éprouvez des problèmes de sommeil au quotidien, parlez-en à votre médecin.

LA SEXUALITÉ AVEC LA MPOC

La sexualité est souvent négligée lorsqu'on est atteint de MPOC. Savez-vous que les rapports sexuels sont une source de relaxation ainsi que de plaisir ? Certaine personne ont vécu un essoufflement majeur lors de rapport sexuel et par conséquent, les évitent.

S'abstenir n'est pas une solution… La sexualité est une partie très importante de notre quotidien, au même titre que manger, boire et dormir.

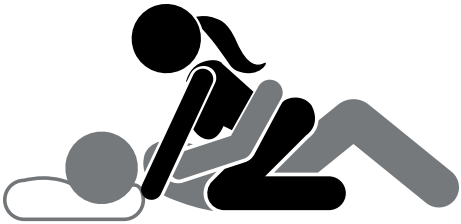
Avoir une vie sexuelle satisfaisante :

- Il ne s'agit pas seulement d'avoir des rapports sexuels, il s'agit de créer une intimité entre vous et votre partenaire ;
- Soyez créatif, créez une atmosphère propice au rapprochement ;
- Essayez de garder la forme, le rapport sexuel peut être comparé à monter un escalier ;
- Prenez votre bronchodilatateur 30 minutes avant un rapport sexuel ;
- Faites quelques techniques de toux contrôlées avant un rapport sexuel ;
- Utilisez les techniques de respirations en cas d'essoufflement.

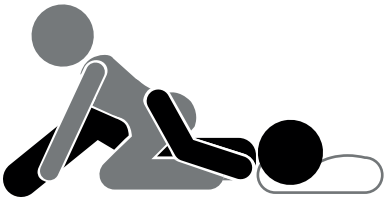
Avoir des rapports intimes permet de renouer avec votre partenaire, il est important pour vous et pour lui/elle de comprendre que ce n'est pas une course.

Voici quelques positions pour lui et elle. Ces positions demandent moins d'énergie, elles vous permettront d'avoir du plaisir sans toutefois être à bout de souffle.

Positions pour elle



Positions pour lui



Si votre état de santé ne vous permet pas d'avoir de rapport sexuel, il y a d'autres moyens de créer des moments d'intimités. Un souper romantique, des moments de tendresses, etc. Consultez un/une sexologue au besoin.

L'ARRÊT TABAGIQUE

Programme offert gratuitement par l'Association pulmonaire du Québec.

- Êtes-vous prêt à arrêter de fumer ?
- Est-ce que le support de groupe est quelque chose que vous aimez ou recherchez dans votre processus de cessation tabagique ?
- Êtes-vous prêt à vous investir pour une période de 7 semaines ?

Pour plus d'informations visitez poumonquebec.ca

ou appelez sans frais le 1 800 768-6669 poste 232

Notes:

PARTIE 2 : RÉADAPTATION

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 et régulière est bénéfique.

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

- Augmentation du niveau d'énergie
- Consommation plus efficace de l'oxygène
- Amélioration de l'humeur
- Amélioration de la qualité du sommeil
- Maintien de l'autonomie au quotidien
- Diminution du stress
- Diminution des douleurs
- Stimulation du système immunitaire

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 du 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 perception de l'effort, page 34).

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

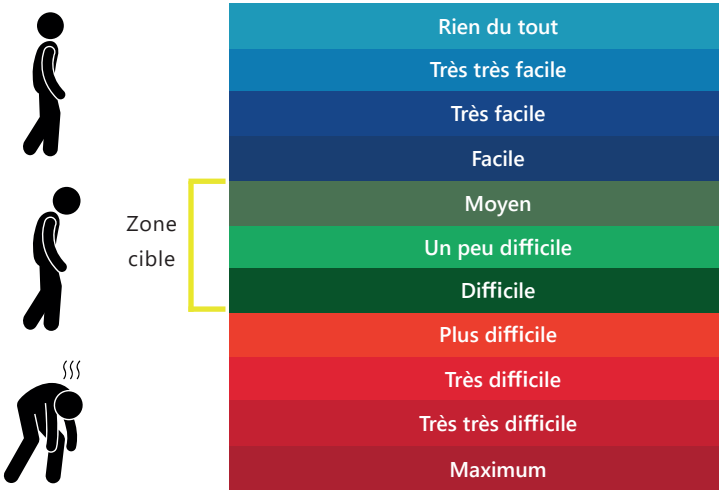
Il est important de vous questionner sur le temps que vous accordez à l'exécution d'une activité. Si vous êtes très essoufflé, c'est peut-être parce que vous voulez en faire trop.

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. (Voir pages 9, 10, 12 et 13)

Ne vous découragez pas et essayez d'en faire un peu plus la prochaine fois. Souvenez-vous, un peu c'est déjà beaucoup.

ÉCHELLE DE PERCEPTION DE L'EFFORT

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 quotidienne d'exercices, 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. 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).

3. Assurez-vous d'avoir une tenue vestimentaire confortable (pas de vêtements serrés à la taille) et de **bonnes chaussures** (chaussures fermées).

4. Assurez-vous d'avoir votre bronchodilatateur à courte durée d'action (Ventolin ou Bricanyl) avec vous et utilisez-le selon les recommandations de votre médecin (15 minutes avant l'exercice et avec une chambre d'espacement si votre inhalateur est sous forme d'aérosol-doseur).

5. Adaptez vos aides à la mobilisation selon la saison (pics, crampons, etc.).

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

7. Pratiquez l'activité physique 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.

8. Adoptez une position pour réduire l'essoufflement au besoin (voir page 12).

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 à 60 minutes par séance d'activité physique, 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 sur 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.

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.

POINTS À CONSIDÉRER PENDANT VOTRE SÉANCE DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE:

Effectuez, si possible, les exercices selon l'ordre suggéré :	1- Échauffement 2- Mouvements de musculation (renforcement) 3- Exercices de flexibilité (étirement)
Recherchez une intensité « confortable » lorsque vous faites les exercices. Faites de 12 à 15* répétitions afin de ressentir un certain travail musculaire. *La dernière répétition devrait être de légèrement à modérément difficile.	Si vous êtes trop essouflé, réduisez votre effort en ralentissant la cadence et/ou en diminuant le poids et/ou la résistance.
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.

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 **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 perception de l'effort, page 34)
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.

POURQUOI S'ÉCHAUFFER AVANT UN ENTRAÎNEMENT ?

Un échauffement signifie d'exécuter une activité physique de faible intensité avant d'augmenter le rythme de votre séance. L'échauffement est nécessaire **pour préparer le corps à un effort soutenu**. Il est également important de le faire avant la séance pour **réduire les risques de blessures musculaires ou les douleurs** liés à l'activité physique.

De quelle durée doit être un échauffement ?

L'échauffement a une durée variable et proportionnelle à la durée de l'activité physique. Il s'agit simplement de mettre votre corps en mouvement durant **5 minutes.**

Que se passe-t-il dans le corps ?

- **Élévation de la température corporelle :** améliore la fluidité du sang et facilite la circulation du cœur vers les muscles. Les vaisseaux sanguins se dilatent et accentuent l'oxygénation des muscles.
- **Une augmentation de la production du lubrifiant articulaire :** afin de réduire les frottements et les risques de blessures.
- **Amélioration de la coordination motrice :** augmentation de l'efficacité des transmissions nerveuses favorisant une meilleure réponse motrice des membres.
- **Augmentation de l'élasticité des muscles :** cela réduit les risques de blessures.

Quelques exemples d'échauffement :

Vous pouvez débuter avec une marche de 5 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.

Finalement, un bon échauffement avant votre entraînement vous permettra d'être plus apte à votre entraînement, de diminuer les malaises, les risques de blessures et augmentera vos performances. Il est primordial de ne pas l'oublier avant de débuter toute activité physique.

Récupération active: c'est une période de « retour au calme » avant de cesser l'exercice qui est primordiale afin de favoriser une diminution de l'essoufflement plus rapidement et efficacement, ainsi que de prévenir certains malaises lors de l'arrêt de l'effort, par exemple des étourdissements suite à une diminution du flot sanguin trop rapide.

MOUVEMENTS DE MUSCULATION

Exercices à faire sans matériel

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 au moment de l'effort. Cela signifie que vous devez expirer au moment où vous soulevez ou tirez des poids, des élastiques ou autres.

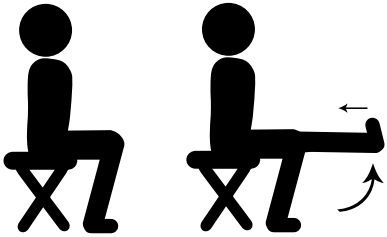
Si le nombre de répétitions est trop élevé, n'hésitez pas à le diminuer. Vous pourrez l'augmenter progressivement.

-> Souvenez-vous ! Expirez les lèvres pincées !

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 en êtes capable, levez-le jusqu'à la hauteur du genou. Revenez à la position initiale.

Progression : ajoutez un poids à la cheville.

Expirez en levant la jambe.

Répétitions : 12 à 15 fois par jambe.

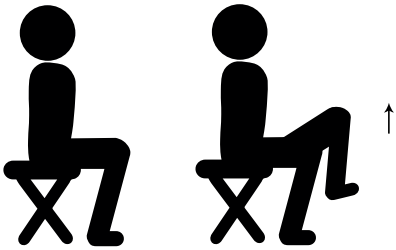
B- FLEXION DE LA HANCHE

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.



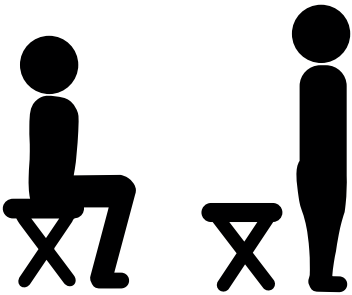
C- ASSIS-DEBOUT OU SQUAT

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.



POUR L'ARRIÈRE DES CUISSES (ISCHIO-JAMBIERS)

Exercices A ou B

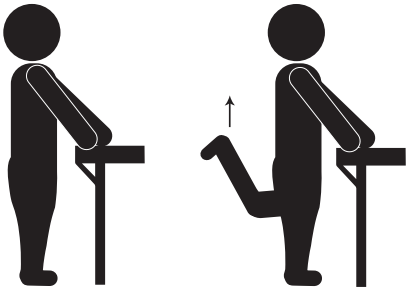
A- FLEXION DU GENOU

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.



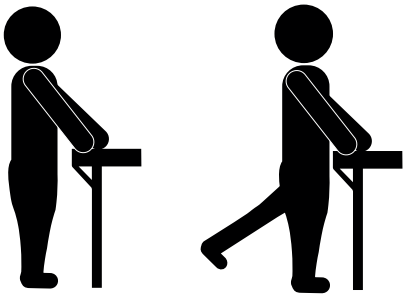
B- EXTENSION DE LA HANCHE

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 levant la jambe vers l'arrière.

Répétitions : 12 à 15 fois par jambe.



***Faites attention à ne pas lever la jambe trop haut (afin de ne pas creuser le bas du dos). Si vous ressentez une douleur au bas du dos, cessez l'exercice.**

POUR LES MOLLETS

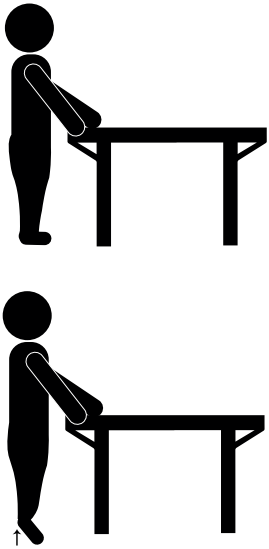
A- FLEXION PLANTAIRE

En position debout, le dos droit et les pieds bien à plat au sol, montez sur la pointe des pieds, puis redescendez.

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.



POUR LES MUSCLES DU DOS

Exercices A ou B

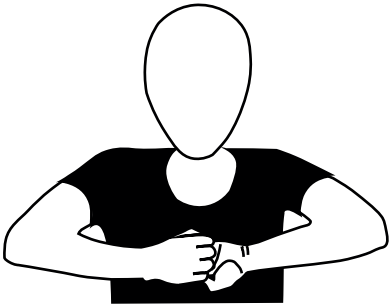
A- TIRADE HORIZONTALE

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.



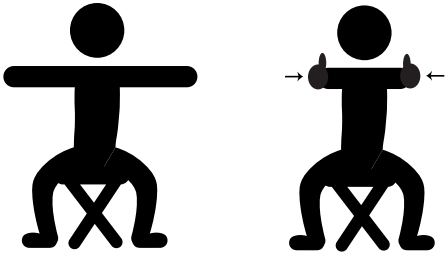
B- OUVERTURE DES BRAS

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 de chaque côté.



POUR LES MUSCLES DU THORAX (PECTORAUX)

Exercices A ou B

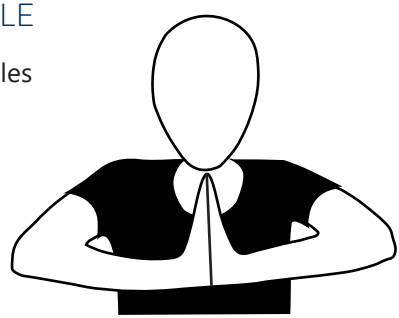
A- PRESSION HORIZONTALE

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.



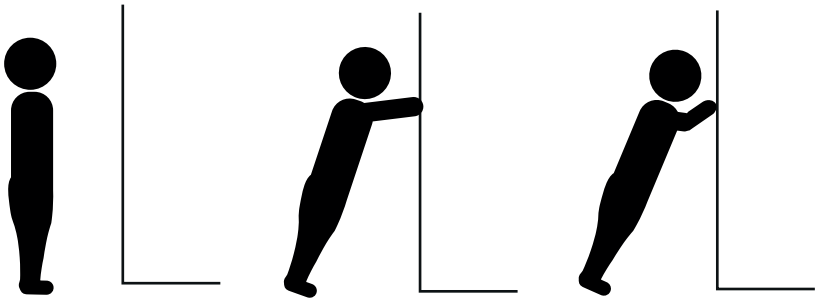
B- POMPE AU MUR

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.

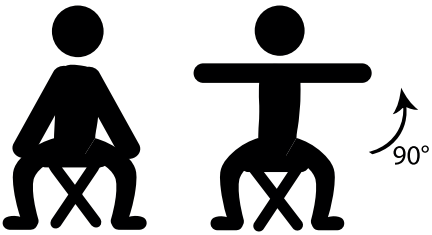


Expirez lors du retour à la position initiale.

POUR LES ÉPAULES (DELTOÏDES)

Exercices A et B

A- 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 degrés, puis redescendez-les.

Progression : ajoutez des poids dans la main.

Expirez en levant les bras.

Répétitions : 12 à 15 fois.

B- DÉVELOPPÉ MILITAIRE

En position assise sur une chaise, les pieds au sol à la largeur des hanches, les coudes alignés aux épaules et à 90 degrés.

Élevez les bras au dessus de la tête en expirant et revenir à la position initiale en inspirant.

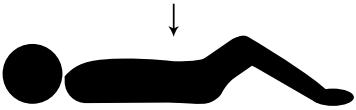
Progression : ajoutez des poids dans la main.

Répétitions : 12 à 15 fois.

B- BASCULE DU BASSIN

En position couchée 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.

MOUVEMENTS DE MUSCULATION

Exercices à faire avec la bande élastique

La musculation peut être exécutée sous plusieurs formes, elle est un excellent moyen de s'entraîner afin d'augmenter sa force physique et son endurance musculaire.

Ce qui doit être considéré :

- Choisissez votre élastique (résistance) en fonction de votre niveau.
- Gardez la même vitesse lors de l'exécution (ex.: ne pas relâcher rapidement l'élastique).
- Utilisez la bonne technique de respiration.

Le choix de la résistance

Lors de la première répétition d'un exercice, assurez-vous que pendant la phase de relâchement, l'élastique reste tendu jusqu'au bout (ou presque). Si celui-ci devient "mou" trop vite, choisissez une autre couleur. La couleur des élastiques varie d'une compagnie à l'autre.

La vitesse

Les exercices doivent être exécutés lentement et avec une vitesse constante de manière à ne pas créer une tension excessive en relâchant trop rapidement.

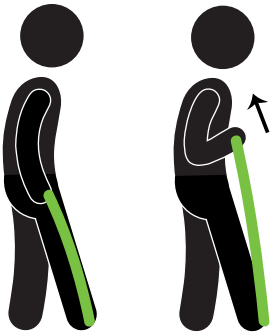
La respiration

Toujours expirer lors de l'effort (sauf exception)! Cependant, pour les exercices du haut du corps, il faut inspirer quand il y a une ouverture de la cage thoracique (facilite l'entrée d'air dans les poumons).

POUR LES BICEPS

A- FLEXION DES COUDES

En position debout, mettez l'élastique sous un pied (pour plus de stabilité : un pied avant et l'autre arrière). Les paumes des mains vers le haut. Faites une flexion du coude en expirant. Les coudes restent fixes, seulement les avant-bras bougent.



Inspirez au retour.

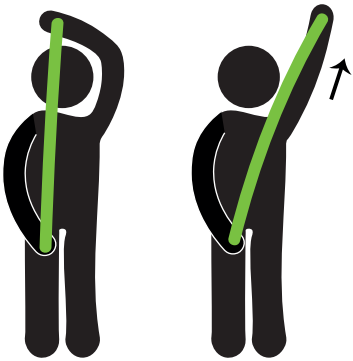
Répétitions : 12 à 15 fois.

Faites l'exercice des deux côtés.

POUR LES TRICEPS

A- EXTENSION DES COUDES

En position debout, tenez l'élastique avec une main à l'arrière du dos. Le bras qui travaille est tendu le long de la tête. Fléchissez le coude derrière la tête puis allongez (en expirant) en restant bien parallèle à la tête.



Inspirez au retour (flexion coude).
Le coude doit rester fixe.

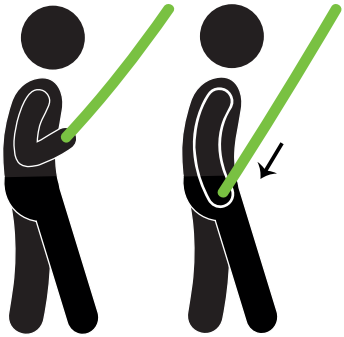
Répétitions : 12 à 15 fois.
Alternez les 2 bras.

Faites l'exercice des deux côtés.

B- EXTENSION DES COUDES

(Pour ceux qui ont des limitations au niveau de l'épaule.)

En position debout, passez l'élastique sur un crochet au mur ou sur une poignée de porte. Agrippez par la main l'élastique de chaque côté. Faites une extension du coude (vers le bas, en expirant) en gardant le coude fixe, la main tournée vers le sol.



ATTENTION : assurez-vous que la bande élastique ne glisse pas de son attache.

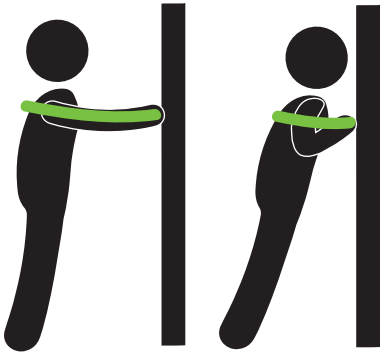
Répétitions : 12 à 15 fois.

Faites l'exercice des deux côtés.

POUR LES PECTORAUX ET TRICEPS

A- EXTENSION DES BRAS AU MUR (PUSH-UP)

Passez l'élastique dans votre dos et insérez chaque bout de la bande sous vos mains au mur. Placez vos mains devant sur le mur, bras tendus, à la largeur de vos épaules. Effectuez des pompes classiques contre le mur en gardant le dos bien droit.



Pour augmenter la difficulté, vous pouvez éloigner vos pieds du mur et avoir une prise large au mur (mains éloignées l'une de l'autre.)

Expirez en vous éloignant du mur et inspirez lors du retour.

Faites l'exercice des deux côtés.

POUR LES PECTORAUX ET TRICEPS

A- DÉVELOPPÉ DE L'ÉPAULE

En position debout, les pieds à plat au sol à la largeur des hanches.

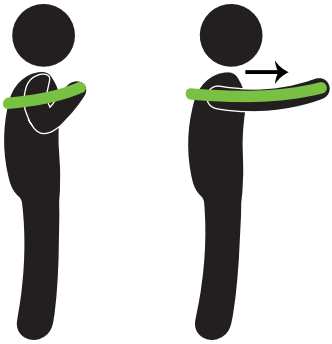
Passez l'élastique sous vos aisselles en le passant dans le dos.

Prennez une extrémité de l'élastique dans chacune de vos mains et levez vos coudes à la hauteur de vos épaules tout en faisant un angle de 90°au niveau du coude.

Poussez les mains vers l'avant en dépliant complètement vos coudes et en expirant.

Revenez à la position initiale en inspirant.

Répétitions : 12 à 15 fois.



POUR LES DELTOÏDES POSTÉRIEURS, ANTÉRIEURS, MOYENS, GRAND DORSAL ET PECTAURAUX

A- ÉLÉVATION LATÉRALE DE L'ÉPAULE

En position debout, agrippez le bout de la bande avec votre main et l'autre bout doit être au sol, sous votre pied (du même côté que votre bras). Vos pieds doivent être de la largeur de vos épaules. La paume de votre main pointée vers le sol. Faites une élévation latérale avec votre épaule en inspirant. (Ne montez pas au dessus de votre épaule).

Expirez au retour. Inspirez à l'effort, car ouverture de la cage thoracique.

Répétitions : 12 à 15 fois.

Faites l'exercice des deux côtés.

POUR LES DORSAUX ET BICEPS

A- TIRADE VERS L'ARRIÈRE

En position assise, passez l'élastique sous vos pieds et saisissez la bande élastique avec chacune de vos mains.

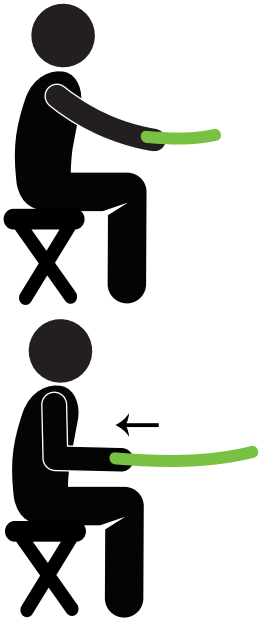
Tirez vos coudes vers l'arrière en collant vos omoplates en inspirant puis relâchez doucement en expirant.

Gardez le dos bien droit.

ATTENTION : maintenez la tête droite pour ne pas que votre cou bouge vers l'avant.

Inspirez à l'effort, car ouverture de la cage thoracique.

Répétitions : 12 à 15 fois.



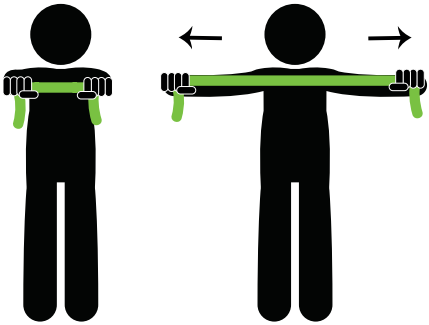
POUR LES RHOMBOÏDES, DORSAUX ET DELTOÏDES

A- EXTENSION HORIZONTALE

En position debout, tenez la bande élastique devant vous, vos bras tendus. Vos mains sont placées à la largeur de vos épaules, paumes vers le sol. Tirez la bande élastique de chacune de vos mains vers l'extérieur. Lors de l'exécution, vos mains doivent rester sous la hauteur de vos épaules.

Gardez le dos bien droit.

Répétitions : 12 à 15 fois.



POUR LES QUADRICEPS

A- EXTENSION DU GENOU

En position assise, attachez la bande élastique à votre cheville. Faites une extension du genou (en expirant) et inspirez en ramenant votre pied au sol. **Votre genou doit rester fixe.** Il n'y a que votre jambe qui bouge.

Répétitions : 12 à 15 fois.

Faites l'exercice des deux côtés.

POUR LES FESSIERS ET ISCHIOS-JAMBIERS

A- EXTENSION DE LA HANCHE

En position debout, placez-vous derrière une chaise face au dossier ou face à une table. Attachez une des extrémités de l'élastique à une patte de chaise/table et l'autre à votre cheville. Gardez le dos droit. Élevez la jambe attachée vers l'arrière en gardant celle-ci tendue (en expirant). Poussez vers l'arrière en contractant le fessier et inspirez au retour.

Répétitions: 12 à 15 fois.

Faites l'exercice des deux côtés.

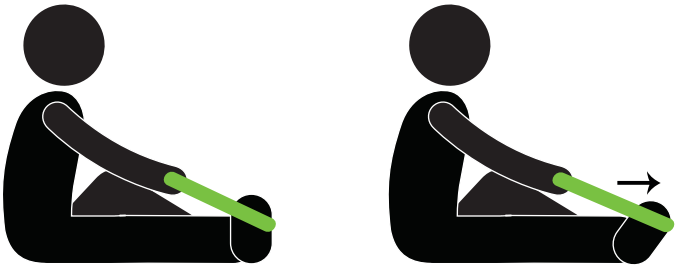
POUR LES MOLLETS

A- FLEXION PLANTAIRE

Asseyez-vous sur le bout d'une chaise et allongez les jambes. Placez la bande élastique derrière le centre de votre pied. Gardez le dos bien droit. Pointez votre pied vers l'avant (en expirant) et ramenez vos orteils vers le haut en inspirant. Gardez votre jambe tendue et votre talon au sol.

Répétitions : 12 à 15 fois.

Faites l'exercice des deux côtés.



LES RISQUES DE CHUTES

Qu'est-ce qu'une chute ?

Selon le dictionnaire Larousse : action de tomber, de perdre l'équilibre, d'être entraîné vers le sol. C'est aussi tomber vers une surface inférieure (par exemple : d'un divan, basculer en retournant sur celui-ci).

Facteurs de risque de chute

Les comportements	La personne	L'environnement
• Grimper • Choix des souliers • Se hâter	• Équilibre, force • Peur de tomber • Vision, audition • Problème de santé/ médicaments	• Éclairage • Obstacle • Surface

Conséquences possibles

Fracture, peur de tomber, douleur, diminution de l'autonomie.

Comment prévenir les chutes ?

1. En exécutant des exercices de renforcement.
2. En pratiquant son équilibre et sa proprioception (perception, consciente ou non, de la position des différentes parties du corps lors de mouvements).
3. En favorisant un environnement sécuritaire.

EXERCICES D'ÉQUILIBRE

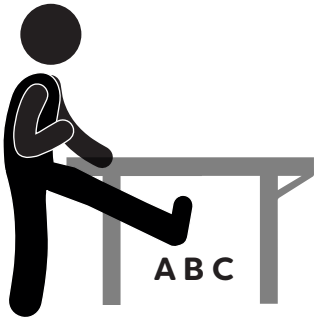
Niveau 1 :

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. Au besoin tenir un comptoir ou autre appui.

Répétitions : 5 à 10 fois.

Tenir 5 à 10 secondes.



Niveau 2 :

Proprioception : déplacez la jambe devant vous et avec contrôle.

Progression : tentez d'écrire votre nom avec le pied. Au besoin tenir un comptoir ou autre appui.

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: légèrement inconfortable 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.

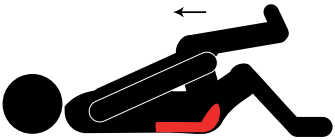
POUR LES FESSIERS

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.

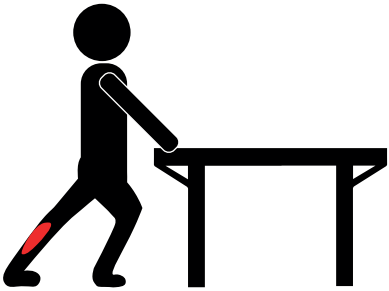
TRIPLE FLEXION

Couché sur le dos, les pieds à plat au sol, 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 LES MOLLETS

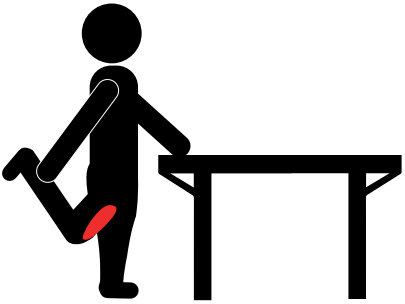
En position debout, derrière une chaise ou un autre appui, reculez une jambe et posez le talon au sol en gardant le genou tendu. Pliez la jambe avant de façon à ressentir l'étirement dans le mollet de la jambe arrière. Faites le même exercice de l'autre côté.



POUR L'AVANT DES CUISSES (QUADRICEPS)

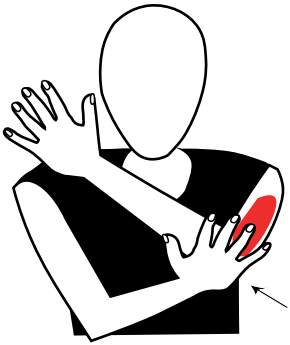
En position debout, une main en appui sur une chaise ou le mur, saisissez avec l'autre main la cheville ou le bord du pantalon de la jambe à étirer, puis pliez le genou doucement de façon à ressentir un étirement à l'avant de la cuisse. Ensuite, faites le même exercice avec l'autre jambe. Au besoin,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

Attention à bien maintenir le dos droit.



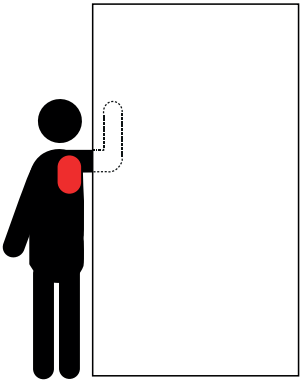
POUR LES ÉPAULES (DELTOÏDES)

Placez votre main sur l'épaule opposée. Pour bien sentir l'étirement, aidez-vous en plaçant votre main sur le coude et poussez vers le haut.



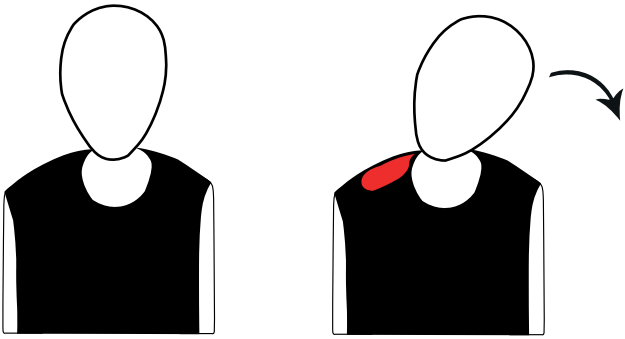
POUR LES PECTORAUX

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.



LES BIENFAITS DE LA RÉADAPTATION PULMONAIRE

Bienfaits généraux sur la santé :

- Contrôle du poids ;
- Meilleurs taux de lipides ;
- Tension artérielle et glycémie mieux contrôlées ;
- Diminution du risque de problème cardiaque ;
- Meilleure capacité aérobie ;
- Prévention de l'ostéoporose ;
- Favorise la qualité du sommeil ;
- Amélioration de la confiance et de l'estime de soi.

Bienfaits propres à la MPOC (selon l'Association pulmonaire canadienne)

- L'activité physique pratiquée de façon régulière aide à prévenir les infections et/ou diminuer les symptômes de celles-ci.
- Diminue la durée des hospitalisations (lors de surinfections).
- Aide à éviter la fonte de la masse musculaire, souvent reliée à l'utilisation de certains médicaments et associée à la sédentarité.
- Contribue à maintenir un poids santé, en vous évitant d'entrer dans la spirale suivante : sédentarité, essoufflement prononcé, crainte de bouger, déconditionnement…
- Diminue l'isolement et le stress souvent relié à la maladie, augmentant ainsi le bien-être mental et émotif.
- Permet de maintenir l'autonomie.

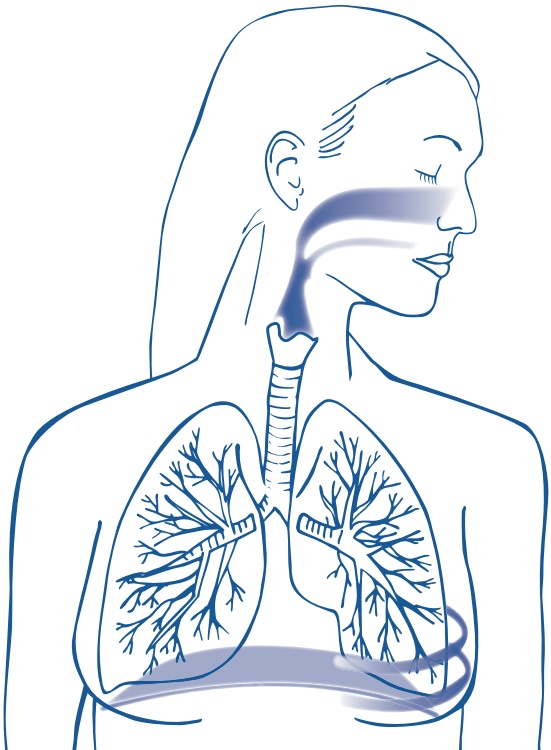
- Favorise la qualité du sommeil, ce qui permet d'avoir plus d'énergie pour vos activités durant le jour !
- Permet d'apprendre et d'utiliser les bonnes techniques de respiration.
- Permet de bien connaître son corps et ses symptômes, de se familiariser avec l'essoufflement et de bien doser l'intensité de ses efforts. Apprendre à prioriser ses activités !
- Améliore la tolérance à l'effort et favorise une récupération plus rapide pour un même type d'effort.

    1. Permet de développer le nombre de mitochondries (cellules musculaires) qui captent l'oxygène de votre sang pour fournir un effort de type aérobique (ex. : marche, vélo, escalier). Ce mécanisme d'adaptation permet à vos muscles d'être beaucoup plus efficaces à capter et utiliser l'oxygène de votre sang.

    2. Permet de maintenir / développer la capillarisation des fibres musculaires, augmentant l'apport sanguin (et en oxygène) aux muscles sollicités à l'effort.

    3. Permet de maintenir / développer la masse musculaire et donc également votre endurance/ force pour un effort.

- Meilleure qualité de vie.



LA MOTIVATION

Garder la motivation à l'entraînement, est-ce possible ?

Saviez-vous que…

- Un tiers des Québécois n'est pas assez actif pour récolter des bienfaits sur sa santé ?
- La moitié des gens qui initient un programme d'exercices vont abandonner dans les 6 premiers mois ?
- Le manque de temps, la fatigue, le travail, l'éloignement et le manque d'encadrement sont des raisons souvent évoquées afin de justifier l'abandon du programme d'entraînement.
- La majorité du temps, la cause de tous ces abandons est la difficulté à conserver la motivation. Dans votre cas, il sera primordial de garder la motivation afin de poursuivre tout le beau travail accompli depuis le début du programme. La motivation est le facteur qui influence le plus l'adhésion à un programme de conditionnement physique.

Il existe 2 types de motivation :

A- Extrinsèque : celle qui provient des renforcements extérieurs

- Support conjoint, des amis et de la famille
- Résultats positifs d'évaluation (tests d'effort)
- Modèle social (j'aimerais être en forme comme…, j'aimerais ressembler à…)
- Reconnaissances, récompenses (médailles, cadeaux…)
- Environnement (musique, télévision, plein air)

Ce type de motivation est plus important dans les 6 premiers mois, à la suite de l'amorce d'un programme de mise en forme.

B- Intrinsèque : celle qui vient de soi-même

- Désir de dépassement, d'accomplissement, plutôt que des résultats
- Bien-être physique et mental
- Réalisation de soi, confiance et estime de soi

Ce type de motivation est de plus en plus important au fil du temps, afin de favoriser le maintien à long terme.

Voici quelques conseils indispensables :

1. Trouvez une activité que vous aimez ! C'est primordial de bouger en ayant du plaisir. Investir un peu de temps pour sa santé et son bien-être ne doit pas être une corvée.
2. L'activité choisie doit être facilement accessible :
   - Près de chez soi
   - Peu coûteuse
   - Nécessitant peu de matériel
   - Pouvant être pratiquée de façon individuelle
3. Trouvez-vous un partenaire d'entraînement ! Vous pourrez vous motiver et vous encourager mutuellement…
4. Fixez-vous des objectifs (réalistes, mesurables, spécifiques) à court, moyen et long terme, de façon à suivre votre cheminement et voir votre amélioration.
5. Gardez-vous une place dans votre horaire pour pratiquer vos exercices, de façon stratégique. Si vous avez plus d'énergie le matin, n'attendez pas le soir pour bouger.
6. Sachez vous récompenser à l'occasion. Faire de l'exercice nous oblige parfois à faire un effort considérable. Cet effort peut être récompensé par divers moyens : achat équipement sportif, musique, livre… La poutine n'est pas la meilleure récompense !
7. Prévoyez-vous des alternatives ! Pour garder la motivation et favoriser le maintien à long terme, prévoyez l'imprévisible ! Exemple : la pluie/neige : faites une activité intérieure : marche au centre d'achats, vélo stationnaire, escaliers… Votre imagination n'a pas de limite !

LE PODOMÈTRE

Qu'est-ce que c'est ?

Petit appareil (fixé à la taille) qui sert à comptabiliser le nombre de pas que l'on effectue quotidiennement.

- Il nous permet de savoir si l'on est suffisamment actif ou si l'on aurait avantage à augmenter notre niveau d'activité physique.
- Il utilise un pendule horizontal suspendu à un ressort qui bondit d'un côté à l'autre et affiche simultanément le nombre de pas.
- Certains modèles plus dispendieux vont vous indiquer : heure et date, distance parcourue, vitesse moyenne et fonctionnent même avec GPS et peuvent transférer les informations à votre ordinateur.

Pourquoi l'utiliser ?

- Léger, peu encombrant et très simple d'utilisation.
- Prix très abordable (autour de 20$ = bonne qualité)
- Fiabilité surprenante ! Marge d'erreur d'environ 1 %
- Comptabilise tous les déplacements, du matin au soir. Permet donc de vérifier le niveau d'activité et d'avoir une rétroaction immédiate.
- Excellent outil motivationnel ! En notant ce que vous faites chaque jour, vous pouvez tenter de dépasser le résultat obtenu.
- En vente dans tous les magasins de sport (La Cordée, Sports experts, SAIL, Mountain Equipment COOP, Canadian Tire et autres).

Attention !

- Cet appareil est peu efficace pour les personnes obèses, car le podomètre doit être maintenu à la verticale pour bien fonctionner.
- Il est également insensible aux activités non ambulatoires telles que : vélo et musculation. Moins efficace aussi au jogging.
- Pour un même nombre de pas, la distance parcourue dépend de la longueur de la foulée de chaque personne et ce ne sont pas tous les podomètres qui font cette distinction.

Recommandations :

- De manière générale, on recommande aux gens d'effectuer 30 minutes d'activités physiques modérées par jour.
- Une marche d'intensité modérée de 30 minutes représente entre 3000 et 4000 pas.
- Il y a plusieurs visions quant au nombre de pas recommandés quotidiennement, mais voici un récapitulatif :

Moins de 3000 pas/jour	Vous êtes sédentaire ! Les 3000 premiers pas correspondent aux petits déplacements nécessaires pour accomplir nos activités de la vie quotidienne (douche, toilette, ménage…). Ce n'est qu'après ces 3000 pas de base qu'on quitte la sédentarité.
Entre 3000 et 6000 pas/jour	Vous êtes légèrement actif. Dans cette zone, on quitte la sédentarité et la marche commence alors à apporter des bénéfices pour notre santé.
Entre 6000 et 9000 pas/jour	Vous êtes actif ! Bravo, cette zone est l'objectif visé afin de profiter des bénéfices.
Plus de 9000 pas/jour	Vous êtes très actif, c'est excellent ! Continuez ainsi, les bienfaits s'additionnent.

La marche et les obstacles…

- Évitez de vous entraîner à l'extérieur lors de conditions climatiques difficiles telles que : chaleur, humidité, smog, froid, vent… Profitez de ces journées pour faire une activité intérieure telle que : aller vous entraîner au gym du centre Inspir'er pour le programme de maintien, marcher dans un centre d'achats…
- Marcher au moment de la journée où vous vous sentez le plus en forme. Ce ne sera pas une corvée, mais un investissement pour votre santé afin de vous changer les idées et prendre de l'air.
- N'hésitez pas à fractionner vos marches durant la journée. Vous aurez pratiquement les mêmes bienfaits sur la santé si vous marchez 3 x 10 min durant votre journée ou seulement 30 minutes. C'est une façon de faire qui vous facilite la tâche pour commencer. (Comme nous avons l'habitude de le faire en divisant le 30 minutes sur 2 appareils différents : vélo et tapis)
- Augmentez progressivement le nombre de pas effectués. Évitez d'avoir des attentes irréalistes, qui pourraient vous décourager. N'oubliez pas également que la motivation est primordiale !

Nous vous souhaitons une bonne marche !

Références : Kino-Québec www.kino-quebec.qc.ca/podometre.asp

Acti menu : www.actimenu.ca

STAR TRAC

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
		Prendre des temps d'arrêt au besoin
	La distance à parcourir	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
		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
	Le terrain et les chaussures	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
		Respirer avec les lèvres pincées, pendant cette marche
	La 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)
		Essayer d'augmenter graduellement la durée
	Le retour au calme	À la fin de votre séance, ralentir graduellement et prendre le temps de respirer.
	La progression	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 :

Catherine Boucher, inhalothérapeute, Centre Inspir'er.

Jonathan Lévesque, pneumologue, Centre Inspir'er.

Claude Poirier, pneumologue, Centre Inspir'er.

Claudia Riendeau, kinésiologue, Centre Inspir'er.

1888 POUMON9
1 888 768-6669

poumonquebec.ca

L'Association pulmonaire du Québec, incorporée en 1938, est le seul organisme à but non lucratif à promouvoir la santé respiratoire. Elle a pour mission de combattre les maladies pulmonaires grâce à l'éducation, à la prévention, à la réadaptation, au soutien offert aux personnes atteintes et leurs proches ainsi qu'à la recherche sur les maladies respiratoires.

L'APQ fait également la lutte aux facteurs environnementaux qui peuvent présenter des risques pour la santé respiratoire. En travaillant à l'amélioration de la santé respiratoire des Québécois et des conditions de vie des personnes souffrant d'une maladie respiratoire et en encourageant ces dernières à prendre leur santé en main, l'APQ agit directement sur la condition des jeunes et des moins jeunes, ce qui entraîne des répercussions directes sur la santé publique.

Aidez-nous à vous aider!

Contactez-nous au 1888 POUMON9
(1-888-768-6669)
ou à l'adresse info@poumonquebec.ca

Visitez notre site Web
poumonquebec.ca

Association pulmonaire du Québec

Réalisé grâce à une subvention sans restriction du partenaire suivant :

Boehringer Ingelheim