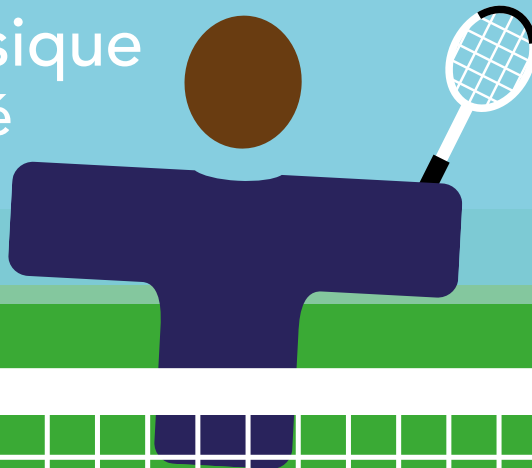




## mon ingrédient actif

### L'activité physique pour votre santé pulmonaire



Cette ressource traite de la façon dont l'activité physique peut avoir des répercussions sur votre santé pulmonaire. Elle devrait être utilisée conjointement avec de l'information additionnelle fournie par votre médecin de famille.

L'activité physique régulière peut vous aider à gérer plusieurs maladies pulmonaires comme l'asthme, la maladie pulmonaire obstructive chronique ou MPOC et autres. Les études démontrent que les personnes atteintes de maladies pulmonaires qui sont plus actives ont:



Une meilleure tolérance à l'activité physique

Une meilleure humeur, un meilleur sommeil et une meilleure qualité de vie

Un meilleur fonctionnement physique

Moins de fonte musculaire chez les personnes atteintes de MPOC

Moins d'admissions à l'hôpital pour les personnes atteintes de MPOC

Votre activité physique peut être **agréable**, efficace, and **sécuritaire**.



## Agréable



Certaines personnes atteintes de maladies pulmonaires trouvent difficile d'entreprendre une activité physique parce qu'elles se sentent essouffées. Il est préférable de commencer graduellement. Être actifs avec d'autres personnes peut constituer une excellente façon de rendre l'activité physique plus agréable.

Essayer différentes activités vous permet de trouver ce qui fonctionne le mieux pour vous à long terme. Si vous ne savez pas trop comment vous y prendre, vous pourriez assister à un cours de conditionnement physique ou à une activité organisée en groupe. Communiquez avec l'Association pulmonaire du Canada, une organisation qui travaille à promouvoir la santé pulmonaire, ainsi qu'à prévenir et à gérer la maladie pulmonaire, pour de plus amples renseignements sur les différents programmes de santé pulmonaire.

## Efficace



L'exercice aérobique peut améliorer l'humeur et la qualité de vie des personnes souffrant de maladies pulmonaires. Les exercices de force, d'équilibre et de souplesse sont très efficaces pour tout type de maladie pulmonaire. La réadaptation pulmonaire est une stratégie très efficace pour les personnes souffrant de MPOC. Votre équipe de soins de santé peut vous orienter.

## Sécuritaire



Le type d'activité physique que vous pouvez pratiquer de façon sécuritaire dépend de votre état de santé, de votre niveau de forme physique et des traitements en cours. Commencer à faire de l'exercice signifie habituellement de bouger « un peu, mais souvent » en faisant de la marche légère ou un type d'activité semblable. Augmentez graduellement à un niveau auquel vous sentez que vous êtes essouffé, tout en étant encore capable de parler, mais pas de chanter.

Si vous vous sentez particulièrement fatigué, vous pouvez essayer une activité moins intense pendant une plus courte période, ou prendre une journée de repos et réessayer le lendemain. Si l'activité physique rend la respiration beaucoup plus laborieuse, parlez-en avec votre équipe de soins.

Un inhalateur et une période de réchauffement et de récupération plus lente pourraient être utiles.

Évitez l'activité physique et consultez votre médecin si:

OU

Si vous éprouvez un des symptômes suivants:

- Vous faites de l'asthme et il n'est pas bien maîtrisé
- Vous souffrez de MPOC et elle n'est pas stable ou vos taux de saturation en oxygène sont moins de 88 % à 90 %

- Fatigue ou faiblesse inhabituelle
- Douleur thoracique ou pouls irrégulier
- Difficulté à respirer
- Se sentir malade pendant l'activité
- Douleur aiguë ou blessure
- Étourdissements inexplicables

## Ressources utiles



Le site Web de l'Association pulmonaire contient d'excellents renseignements sur les maladies pulmonaires et l'activité physique.

[https://www.poumon.ca/sant%C3%A9-pulmonaire/maladies-pulmonaires/asthme/exercice?\\_ga=2.139847477.742219928.1530796648-8774172.1530796648](https://www.poumon.ca/sant%C3%A9-pulmonaire/maladies-pulmonaires/asthme/exercice?_ga=2.139847477.742219928.1530796648-8774172.1530796648)

[https://www.poumon.ca/sant%C3%A9-pulmonaire/maladies-pulmonaires/mpoc/traitement?\\_ga=2.139847477.742219928.1530796648-8774172.1530796648](https://www.poumon.ca/sant%C3%A9-pulmonaire/maladies-pulmonaires/mpoc/traitement?_ga=2.139847477.742219928.1530796648-8774172.1530796648)

Des médecins du Royaume-Uni ont créé un site Web comportant des vidéos informatives et des brochures en ligne, y compris des conseils spécifiques sur l'activité physique pour les différentes maladies pulmonaires.

<http://www.benefitfromactivity.org.uk/why-am-i-doing-this/conditions/respiratory-disease/?submit=Go>

Ce projet bénéficie du financement des Subventions en éducation des patients pour les résidents en médecine familiale de la Fondation pour l'avancement de la médecine familiale (FAMF).

Ce feuillet d'information est fourni à titre d'information seulement et ne remplace pas l'avis de votre médecin. Vérifiez toujours auprès de votre médecin si vous avez des préoccupations au sujet de votre état de santé ou d'un traitement. L'auteur, les collaborateurs ou les promoteurs ne sont pas responsables, directement ou indirectement, de tout préjudice pouvant découler de l'utilisation correcte ou non de l'information contenue ou présumée dans le présent feuillet d'information.

© 2017 Mon ingrédient actif/Dre Jane Thornton. Remerciements à Dr Noah Ivers, Ann Gates, Reframe Health Lab, Emily Nicholas et Seven Stones. Tous droits réservés.

Approuvé par:

THE COLLEGE OF  
FAMILY PHYSICIANS  
OF CANADA



LE COLLÈGE DES  
MÉDECINS DE FAMILLE  
DU CANADA

Bénéficie de l'appui de:



WCH  
WOMEN'S COLLEGE HOSPITAL  
Health care for women. RESEARCH-DRIVEN.

SEVEN  
STONES