

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

maladie pulmonaire obstructive chronique

*Un plan d'action pour la vie*

Guide d'apprentissage pour les patients et leurs familles

## Intégrer un programme d'exercices dans votre vie

- L'importance de l'exercice et de l'activité physique
- Votre programme personnalisé d'exercices
- Comment maintenir votre programme d'exercices pour la vie

Ce guide appartient à :

Professionnel de la santé :

Institution :

## Ce que vous devez savoir pour prendre en charge votre MPOC

La MPOC est une maladie pouvant sérieusement affecter chaque aspect de votre vie. Ainsi, des activités simples que vous teniez pour acquises, comme marcher ou s'habiller, peuvent devenir très difficiles. Les poussées actives de la maladie, ou périodes d'aggravation des symptômes – principale cause d'hospitalisations chez les personnes atteintes de MPOC –, peuvent réduire davantage votre qualité de vie. Heureusement, vous pouvez faire beaucoup pour surmonter et prévenir ces difficultés et améliorer votre bien-être. C'est d'ailleurs pourquoi nous avons élaboré cette série de modules sur l'autogestion de la MPOC.

### Comment ce programme peut-il aider à l'autogestion de la maladie?

Il s'agit d'un programme éducatif qui vous permettra d'acquérir des compétences pour vous aider à prendre en charge votre maladie, et à adopter de nouvelles habitudes de vie plus saines. Cette série de modules est partie intégrante du programme « Mieux vivre avec une MPOC », fondé sur des expériences réelles.

Des experts médicaux et des patients atteints d'une MPOC – des gens comme vous – ont collaboré à la création de ces plans d'autogestion que vous pourrez adapter à votre situation. Les lignes directrices nationales<sup>1</sup> et internationales<sup>2,3</sup> confirment que l'éducation et l'autogestion sont des approches valables pour les personnes atteintes d'une MPOC.

Nous avons aussi évalué ce programme éducatif dans le cadre d'une étude clinique et les résultats sont très encourageants. Les patients qui ont utilisé ces modules en collaboration avec un professionnel de la santé, gestionnaire de cas ou personne-ressource et de leur médecin, présentaient moins d'exacerbations nécessitant une hospitalisation ou une visite à l'urgence. Leur qualité de vie s'étant aussi améliorée, ils pouvaient pratiquer plus d'activités et mieux vivre avec leur maladie<sup>4,5</sup>.

Ce guide est à vous. Notez-y vos questions et/ou vos inquiétudes. Partagez-le avec vos proches afin qu'ils comprennent ce que vous vivez. Enfin, discutez-en avec votre gestionnaire de cas ou votre personne-ressource et votre médecin.

Bonne chance dans votre programme.



Jean Bourbeau, M.D.  
Institut thoracique de Montréal,  
Centre universitaire de santé McGill (CUSM)



Mme Diane Nault  
Conseillère clinicienne en soins infirmiers  
Service régional de soins à domicile (SRSAD)

## Bienvenue au module « Intégrer un programme d'exercices dans votre vie » de la série Mieux vivre avec une MPOC

Pour bien vivre avec une MPOC, il est important de demeurer actif physiquement et d'intégrer un programme d'exercices dans ses activités habituelles.

### Ce module vous apprendra :

- l'importance de l'exercice
- quand, où et comment faire de l'exercice
- à reconnaître vos limites
- les éléments de votre programme personnalisé d'exercices
- comment maintenir votre programme d'exercices à long terme

Ce module est votre guide pour débiter et maintenir votre programme d'exercices. Ce programme se fera sous la supervision d'un professionnel de la santé et souvent dans le cadre d'un programme de réadaptation pulmonaire. Ce professionnel de la santé agira comme personne-ressource pour votre programme d'exercices et son maintien à long terme. Montrez ce module à l'un ou l'une de vos proches et utilisez-le pour écrire toute question ou toute inquiétude que vous pourriez avoir. Partagez vos pensées et vos sentiments à ce sujet avec votre personne-ressource au centre de santé. **C'est une partie importante de votre plan d'action pour la vie.**

## Les bienfaits de l'exercice

### Pourquoi l'exercice est-il bon pour vous?

Au même titre que votre médication, l'exercice et l'activité physique jouent un rôle essentiel dans le traitement de votre MPOC.

### Faire plus d'exercice vous aidera à :

- mieux contrôler votre essoufflement
- augmenter vos forces et votre tolérance à l'effort
- mieux contrôler votre anxiété
- augmenter votre confiance en vos capacités
- améliorer votre qualité de vie

**Vous pourrez donc faire plus de choses, vous utiliserez mieux votre énergie et ainsi, vous serez moins essoufflé.**

L'activité physique contribue aussi à réduire les risques liés aux problèmes de santé suivants : maladies du cœur, obésité, hypertension artérielle, ostéoporose, accidents cérébrovasculaires, cancer du côlon, décès prématuré et diabète de type 2.

### Selon vous, comment un programme régulier d'exercices peut-il vous aider à améliorer votre santé?

---

---

---

---

## Nous avons un programme d'exercices à vous proposer!

Votre professionnel de la santé adaptera ce programme à votre condition médicale.

### Êtes-vous prêt à commencer?

Si vous avez répondu **oui** : Bravo! C'est une très bonne décision.

### Quels sont vos attentes et vos objectifs face à votre programme d'exercices?

---

---

---

Peut-être que vous ou un de vos proches avez encore des questions, des hésitations? Si oui, notez-les ici afin d'en discuter avec votre professionnel de la santé.

---

---

---

---

## Il est important de savoir quand, où et comment faire de l'exercice

### Quand?

**Réservez une période de la journée qui vous convient.**

Trouvez un moment de la journée qui vous appartient, où il y a peu de chance d'être dérangé. Faites-en priorité!

**Quels sont les moments de la journée et de la semaine où vous pourriez faire de l'exercice votre priorité?**

---

---

---

**Attendez au moins une heure après les repas.**

Vous n'aurez d'ailleurs pas le goût de faire de l'exercice avec l'estomac plein.

# Quand, où et comment faire de l'exercice

## Où?

Choisissez un endroit agréable et adaptez votre programme aux saisons.

- Souvenez-vous **d'éviter les facteurs environnementaux qui peuvent aggraver vos symptômes** (chaleurs extrêmes, les grands froids, l'humidité élevée, le smog et les grands vents).
- Si vous aimez les activités extérieures, **planifiez une activité pour chaque saison**. Par exemple, le ski de fond en hiver, le jardinage au printemps, la bicyclette en été et les randonnées pédestres en automne.
- **Considérez aussi des activités que vous pouvez faire à l'intérieur** (centre de conditionnement physique, bicyclette stationnaire, natation) qui ont l'avantage d'être indépendantes des conditions climatiques.
- **Informez-vous des programmes d'exercices offerts dans votre localité**. Basez votre choix sur vos préférences, les coûts, le transport et l'efficacité attendue.
- Informez-vous auprès de vos voisins et amis pour connaître le type d'exercices qu'ils font et **demandez-leur si vous pouvez vous joindre à eux**.

**Maintenant, donnez des exemples d'endroits et d'activités qui vous conviennent :**

Au printemps : \_\_\_\_\_

En été : \_\_\_\_\_

En automne : \_\_\_\_\_

En hiver : \_\_\_\_\_

## Quand, où et comment faire de l'exercice

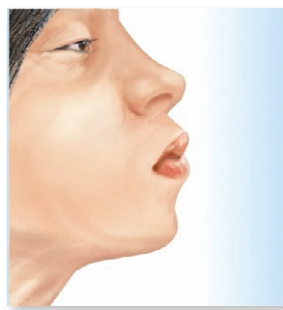
### Comment?

- **Choisissez un mode d'exercice que vous aimez.** Plusieurs types d'activités peuvent procurer de bénéfices pour votre santé.
- **Prenez vos médicaments régulièrement tels que prescrits.** Votre médication régulière vous aide à contrôler vos symptômes lors des activités qui requièrent un effort. Dans certains cas, prendre votre médicament de secours (bronchodilatateur) avant de faire un effort peut vous aider à soulager davantage votre essoufflement. Parlez-en à votre médecin.
- **Portez des vêtements confortables et de bonnes chaussures,** adaptés à la température de la pièce et vous permettant de bouger aisément.
- **Utilisez vos techniques de respiration.** En utilisant la technique de respiration à lèvres pincées pendant l'exercice, vous serez moins essoufflé. **Si vous ne connaissez pas cette technique, parlez-en à votre médecin ou à votre professionnel de la santé.**

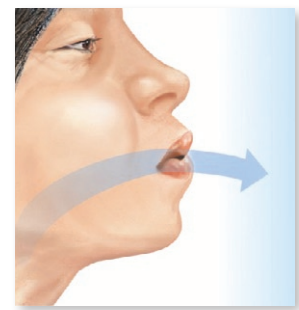
### Respiration à lèvres pincées



**1.**  
Inspirez lentement par  
le nez.



**2.**  
Pincez les lèvres comme  
pour siffler.



**3.**  
Expirez lentement par  
la bouche.

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



## Comment savoir si l'intensité de votre effort est adéquate?

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

### Échelle de perception de l'effort

Intensité de la sensation (essoufflement, fatigue)



0	Rien du tout
1	Très légère
2	Légère
3	Modérée
4	Un peu sévère
5	Sévère
6	Plus sévère
7	Très sévère
8	
9	Très, très sévère
10	Maximale

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

Débutez à un rythme qui vous semble confortable. C'est normal d'avoir un léger degré d'essoufflement. Il est recommandé de pratiquer vos exercices à un niveau d'essoufflement et de fatigue entre **4 à 6 sur 10**. Par exemple à ce niveau, vous devriez être capable de répondre à quelqu'un, mais pas d'entretenir une discussion.

#### Important :

**Ne dépassez pas le niveau 6 de l'échelle.** Si vous dépassez le niveau 6, votre intensité d'effort est trop élevée.

## Apprendre à reconnaître vos limites

Quels sont les symptômes normaux et anormaux qui peuvent être présents lors de la pratique d'exercices?

### Symptômes normaux

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

Si vous ne ressentez aucun de ces symptômes, il se peut que l'intensité de votre effort soit insuffisante.

### Symptômes anormaux

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

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

## Autres maladies chroniques

Si vous avez des problèmes de santé chroniques tels que diabète, arthrose, ostéoporose et/ou une maladie cardiaque, vous pouvez aussi participer à un programme d'entraînement physique.

- Sachez que l'exercice fait aussi partie intégrante du traitement de ces problèmes.
- Cependant certaines activités devront être adaptées pour que vous puissiez en tirer les bienfaits sans danger.

Au besoin, faites appel à votre professionnel de la santé pour savoir quels exercices vous conviennent.

**Pourriez-vous énumérer vos problèmes de santé autres que la MPOC?**

---

---

---

## Voici votre programme d'exercices

Votre capacité à faire de l'exercice fut évaluée pour que votre médecin et/ou votre professionnel de la santé vous recommande un programme sûr et efficace. Votre personne-ressource vous montrera ensuite comment effectuer votre programme d'exercices.

### Votre programme comprend des exercices :

- d'échauffement
- cardiovasculaires
- de renforcement musculaire
- de flexibilité et équilibre

## Exercices d'échauffement

Commencez toujours votre séance d'entraînement avec une période d'échauffement de quelques minutes. Il suffit de commencer votre séance avec un exercice cardiovasculaire de faible intensité, comme la marche sur place ou l'exercice de votre choix avec peu ou pas de charge de travail.

**Pourquoi, d'après vous, est-il important de faire des exercices d'échauffement avant de commencer à faire de l'exercice plus intense?**

---

---

**Donnez des exemples d'exercices d'échauffement que vous pourriez faire :**

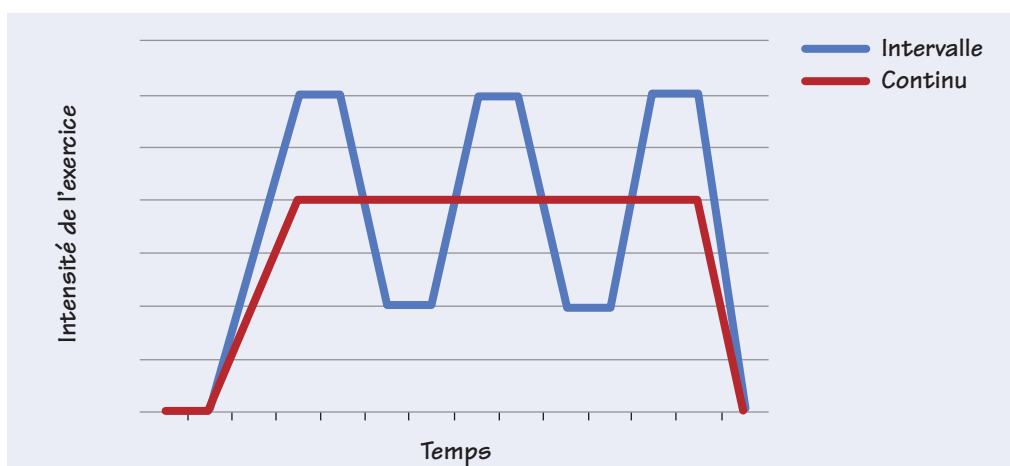
---

## Exercices cardiovasculaires

Les exercices cardiovasculaires sont très importants car ils vous permettront d'améliorer votre endurance. Pour une même activité vous serez donc moins essoufflé et vous serez capable d'en faire plus.

### Voici quelques règles générales...

- Il est recommandé de faire 30 minutes par jour d'exercices cardiovasculaires. Répartissez le temps à votre guise; trois périodes d'activités physiques de 10 minutes sont aussi bénéfiques qu'une période de 30 minutes.
- Pour contrôler l'intensité de votre effort, utilisez **l'échelle de perception de l'effort**. **Respectez une intensité de 4 à 6.**
- Augmentez graduellement la durée de vos exercices cardiovasculaires jusqu'à 30 minutes. Par la suite, augmentez l'intensité de l'exercice.
- Vous devriez faire vos exercices cardiovasculaires au moins 3 à 5 fois par semaine. Cependant, n'oubliez pas de rester physiquement actif à tous les jours.
- **Utilisez la technique de respiration à lèvres pincées.**
- Votre entraînement peut se faire en continu, en gardant la même intensité tout au long de la période d'exercices. Il peut aussi se faire **par intervalles**, en alternant des périodes de haute intensité avec des périodes d'intensité plus basse.



## Votre choix d'exercices cardiovasculaires

Dans ce module nous vous suggérons trois sortes d'exercices cardiovasculaires :



Le vélo stationnaire (ergocycle)



La marche



Les escaliers

Toutefois, il existe une variété d'exercices cardiovasculaires qui peuvent être très bénéfiques (aquaforme, danse, etc.). Parlez-en à votre professionnel de la santé si vous êtes intéressé.

# Le vélo stationnaire (ergocycle)

## Avantages du vélo stationnaire

- Accessible et abordable.
- Permet de faire autre chose pendant l'exercice, comme écouter de la musique, regarder la télévision.
- On peut en faire beau temps, mauvais temps, sans risque de chute.

## Avant de vous procurer un vélo, assurez-vous qu'il est adéquat pour vous

- Le vélo est stable lorsque vous pédalez (non versant).
- L'intensité (ou le niveau de résistance) est réglable.
- La hauteur du siège et celle du guidon sont ajustables.
- Le siège est confortable (essayez-le avant).

**Suivez les recommandations générales énoncées précédemment. Respectez une intensité de 4 à 6 sur l'échelle de perception de l'effort.**

## La marche

### Avantages

- C'est un exercice efficace, agréable et reconnu pour ses bénéfices significatifs dans votre vie de tous les jours.
- Peut être pratiquée dans différentes situations de la vie quotidienne (p. ex. marcher au dépanneur au lieu de prendre la voiture).
- Peut être pratiquée avec des amis ou des membres de votre famille.
- S'il fait trop froid, trop chaud ou trop humide pour aller marcher dehors, vous pouvez marcher dans un centre d'achats (Conseil : essayez d'éviter les périodes achalandées.)

**Suivez les recommandations générales énoncées précédemment. Respectez une intensité de 4 à 6 sur l'échelle de perception de l'effort.**

L'utilisation d'un **podomètre** est recommandée comme outil de motivation et d'auto-évaluation.



# La marche

## Comment utiliser le podomètre

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



## Technique du podomètre en trois étapes

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

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

## Les escaliers

### Avantages

- Facilement accessibles.
- Excellents pour améliorer la musculature des jambes.

### Ce que vous devriez savoir...

- Cet exercice est plus exigeant que les autres; prenez soin d'aller plus lentement, en respectant votre rythme.
- Éviter les chutes : gardez une main sur la rampe sans tirer sur celle-ci pour monter.

**Suivez les recommandations générales énoncées précédemment. Respectez une intensité de 4 à 6 sur l'échelle de perception de l'effort.**

### Pour monter les escaliers, la technique de respiration à lèvres pincées est encore plus importante :

#### *Si vous êtes très essouffé*

- Inspirez au repos.
- Montez une marche tout en expirant, puis arrêtez-vous pour inspirer.
- Répétez ces étapes pour chaque marche.

#### *Si vous êtes capable de monter quelques marches*

- Inspirez au repos.
- Montez trois ou quatre marches tout en expirant, puis arrêtez-vous pour inspirer.

#### *Si vous êtes capable de monter un escalier*

- Inspirez au repos.
- Montez trois ou quatre marches tout en expirant.
- Montez deux marches tout en inspirant.
- Montez trois ou quatre marches tout en expirant, et ainsi de suite.

## Exercices de renforcement musculaire

*Vous devez garder vos muscles en forme car vous en avez besoin pour faire vos activités de tous les jours. Les muscles sont essentiels dans votre quotidien pour marcher, monter des escaliers, porter des sacs, vous lever du lit. Autrement dit, ils vous permettent de rester autonome.*

*Les exercices de renforcement musculaire sont constitués d'activités permettant de préserver et d'améliorer la force musculaire. C'est une partie essentielle d'un programme d'entraînement complet.*

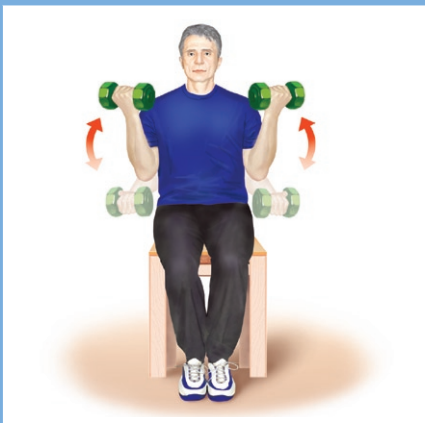
## Règles de base pour un bon renforcement musculaire

- Pour certains exercices, **le poids du corps est suffisant** et pour d'autres, **l'utilisation de poids ou des bandes élastiques** serait préférable.
- **Exécutez les mouvements lentement.** Par exemple, prenez 3 à 5 secondes pour fléchir et étendre les bras.
- Pour **déterminer la bonne charge de travail**, faites 12 répétitions. Les premières répétitions devraient se faire assez facilement. Les dernières (11<sup>e</sup> et 12<sup>e</sup>) devraient être assez difficiles.
- Lorsque vous parvenez à faire 12 répétitions sans difficulté, **ajoutez une autre série de 12 répétitions.**
- N'oubliez pas d'utiliser la technique de respiration à lèvres pincées. Il est suggéré **d'exécuter le mouvement** (au même rythme que vous respirez) **en même temps que l'expiration.**
- Il est important de **ne pas retenir sa respiration.**
- Il est possible de faire ces exercices de façon sécuritaire à tous les jours. **Nous recommandons de les faire au moins 3 fois par semaine.**

# Membres supérieurs

## Biceps

1



**Position :** Assis(e) sur une chaise, un poids dans chaque main. **Mouvement :** Fléchissez et étendez les bras. Répétez.

**Note :** Il est important de maintenir le coude collé au corps durant l'exercice.

## Triceps

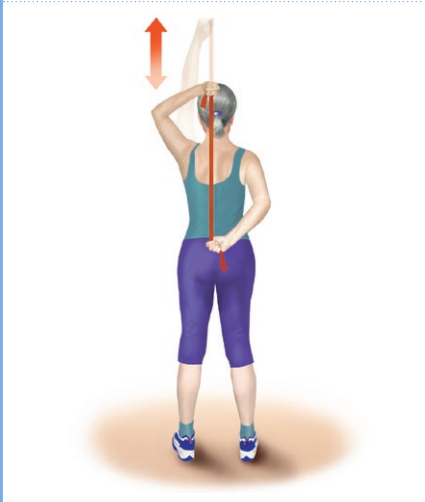
2a



**Position :** Debout, en appui sur une table ou une chaise, le corps penché vers l'avant, un poids dans une main. **Mouvement :** Étendez le bras vers l'arrière. Répétez.

**Note :** Il est important de maintenir le coude collé au corps durant l'exercice.

2b



**Position :** Debout, le dos bien droit. **Mouvement :** Placez un élastique le long du dos en tenant les extrémités dans chacune de vos mains. Maintenez une main fixe au bas du dos, et étirez l'autre bras au-dessus de la tête aussi haut que possible. Répétez.

## Membres supérieurs

### Pectoraux

3a



**Position :** Couché sur le dos, un poids dans chaque main. Placez les poids à la hauteur de la poitrine. **Mouvement :** Étirez les bras en ligne droite vers le plafond. Répétez.

3b



**Position :** Debout, les mains contre un mur à la hauteur des épaules. **Mouvement :** Pliez lentement les coudes tout en maintenant le corps droit. Poussez sur le mur pour revenir à la position initiale. Répétez.

3c



**Position :** Au sol, en appui sur les genoux et sur les mains. **Mouvement :** Pliez lentement les coudes tout en gardant les genoux sur le sol. Poussez sur le sol pour revenir à la position initiale. Répétez.

## Membres supérieurs

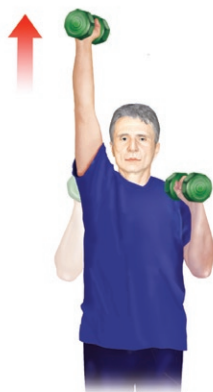
### Ceinture scapulaire

4a



**Position :** Debout ou assis, un poids dans chaque main. **Mouvement :** Soulevez et roulez les épaules vers l'arrière. Répétez.

4b



**Position :** Debout ou assis, les mains au niveau des épaules avec un poids dans chaque main. **Mouvement :** Élevez un bras au-dessus de la tête, vers le plafond, redescendez. Faites le même mouvement avec l'autre bras. Répétez.

4c



**Position :** Debout ou assis, les bras le long du corps, un poids dans chaque main. **Mouvement :** Soulevez les coudes. Redescendez et répétez.

## Abdominaux

### Abdominaux

5a



**Position :** Assis sur une chaise, les bras croisés sur la poitrine. **Mouvement :** Descendez le tronc vers l'arrière et revenez à la position assise. Répétez.

**Note :** Assurez-vous de maintenir le menton collé à la poitrine pendant l'exercice.

5b



**Position :** Couché sur le dos, les jambes fléchies, les mains en l'air, avec ou sans coussin sous la nuque. **Mouvement :** Montez les mains vers le plafond en décollant les épaules du sol. Répétez.

5c



**Position :** Couché sur le dos avec ou sans coussin sous la nuque. **Mouvement :** Pédalez dans les airs (pliez et allongez les jambes).

**Note :** Assurez-vous de bien soutenir le bas de votre dos.



## Membres inférieurs

### Fessier

6a



**Position :** Couché sur le dos, les genoux fléchis. **Mouvement :** Soulevez les fesses de façon à former un pont. Redescendez et répétez.

6b



**Position :** Debout, les coudes en appui sur une table. **Mouvement :** Étendez une jambe vers l'arrière et ramenez. Répétez. Changez de jambe après une série complète.

### Adducteur de la jambe

7



**Position :** Couché sur le côté, la jambe touchant le sol légèrement fléchie et la jambe du dessus allongée. **Mouvement :** Soulevez légèrement la jambe du dessus vers le plafond. Répétez. Changez de jambe après une série complète.

**Note :** Essayez de garder les orteils pointés vers le sol.

## Membres inférieurs

### Quadriceps

8a



**Position :** Assis sur une chaise.

**Mouvement :** Levez-vous lentement de la chaise et rasseyez-vous lentement sans l'aide des mains. Répétez.

8b



**Position :** Debout, en appui sur une chaise.

**Mouvement :** Pliez vos genoux en inclinant légèrement votre corps vers l'avant. Répétez.

**Note :** Pour augmenter la difficulté, maintenez la position fléchie 10-15 secondes sans retenir votre respiration.

## Membres inférieurs

9



### Mollets

**Position :** Debout, en appui sur une chaise.

**Mouvement :** Montez le plus haut possible sur la pointe des pieds. Maintenez 10 à 20 secondes puis descendez. Répétez.

10



### Ischio-jambiers

**Position :** Debout, en appui sur une chaise.

**Mouvement :** Pliez lentement un genou en amenant le talon vers la fesse. Ne pliez pas la hanche, seulement votre genou. Répétez.

## Signes d'intolérance au travail musculaire

Il est normal de sentir une fatigue ou un inconfort lors de l'exécution des exercices de renforcement musculaire et ce, de façon locale ou générale après la séance. Toutefois, les signes suivants suggèrent une intolérance :

- Douleur vive à l'articulation
- Étourdissements ou vertiges qui se prolongent plus d'une minute
- Essoufflement marqué (plus de 6 sur l'échelle de perception de l'effort)

Si vous présentez un ou plusieurs de ces symptômes, vous devriez cesser cet exercice temporairement et consulter votre médecin et/ou un professionnel de la santé.

## Retour au calme, flexibilité et équilibre

Après une séance d'entraînement, prévoyez quelques minutes pour relaxer et laisser votre corps retourner à un état de repos. Profitez de cette période pour faire un travail d'étirement musculaire. Ces exercices favorisent la souplesse et la détente. Cela facilite aussi l'exécution des tâches quotidiennes telles qu'attacher vos souliers, vous laver, etc.

### Voici quelques règles générales :

- Avant de débiter les exercices de flexibilité et d'équilibre, **adoptez une bonne posture**. En position assise ou debout, abaissez vos épaules et gardez la tête et le cou bien alignés avec votre colonne vertébrale (comme si vous étiez adossé à un mur).
- Pour chaque étirement, **maintenez la position 20 à 30 secondes**. Vous devriez sentir un léger inconfort dû à l'étirement (mais pas de douleur). Répétez 1-2 fois chaque mouvement.
- **Respirez de façon régulière** sans retenir votre souffle.
- **Faites chaque étirement de façon progressive**, sans donner des coups.

**Travailler la flexibilité permet une plus grande souplesse.**

## Exercices de flexibilité

### Cou

11a



**Position :** Le dos droit, regardez devant vous.

**Mouvement :** Inclinez la tête vers le côté de manière à ce que votre oreille s'approche de votre épaule. Revenez au centre et répétez de l'autre côté.

11b



**Position :** Le dos droit, regardez devant vous.

**Mouvement :** Abaissez lentement votre menton vers votre poitrine, en gardant les épaules détendues. Ramenez la tête droite (sans pencher vers l'arrière). Répétez.

## Exercices de flexibilité

### Tronc

12a



**Position :** Debout, les pieds écartés plus large que les épaules, croisez les bras sur votre poitrine.

**Mouvement :** Inclinez lentement le tronc sur le côté. Redressez-vous. Répétez.

12b



**Position :** Debout, le corps bien droit, croisez les bras sur votre poitrine. **Mouvement :** Tournez vos épaules afin de regarder derrière vous. Répétez.

### Isquio-jambiers

13



**Position :** Assis sur une chaise, une jambe allongée sur un banc ou au sol devant vous.

**Mouvement :** Penchez-vous lentement vers l'avant jusqu'à ce que vous ressentiez un léger inconfort derrière la jambe. Maintenez et répétez.

## Exercices de flexibilité

### Quadriceps

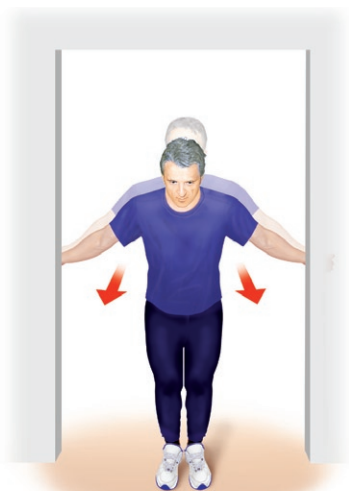
14



**Position :** Debout, un genou en appui sur une chaise. **Mouvement :** Avancez le bassin vers l'avant pour ressentir un étirement sur le devant de la cuisse.

### Pectoraux

15



**Position :** Tenez-vous debout à l'intérieur d'un cadre de porte. Placez vos bras derrière vous en les appuyant de chaque côté de la porte. **Mouvement :** Penchez votre corps vers l'avant jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement le long de la poitrine et des bras.

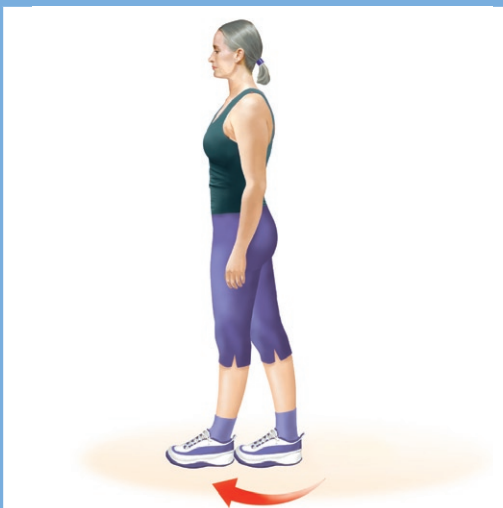


## Exercices d'équilibre

Afin de pratiquer les exercices suivants de façon sécuritaire, installez-vous près d'un meuble ou un mur afin d'y prendre appui en cas de besoin.

### Exercices d'équilibre

16



**Position :** Debout. **Mouvement :** Placez un pied devant l'autre de façon à ce que le talon d'un pied s'appuie au bout des orteils de l'autre. Tenir 30 secondes.

17



**Position :** Debout. **Mouvement :** Placez les pieds la largeur des épaules. Déplacez un pied de manière à décrire un triangle au sol en touchant chaque sommet du bout des orteils. Répétez environ 5 fois de chaque côté. **Progression :** Répétez le même exercice sans toucher le sol.

18

**Position :** Debout. **Mouvement :** Soulevez légèrement une jambe de manière à vous tenir en équilibre sur un pied. Maintenez la position 10 à 20 secondes.

## L'importance du maintien de votre programme d'exercices

### Rappelez-vous que :

La pratique d'exercices cardiovasculaires et de renforcement musculaire doit être continue afin d'en conserver les bienfaits à long terme.

Après quelques jours d'inactivité, vous commencez déjà à perdre un peu de votre endurance et la force acquise lors de votre programme d'exercices.

Saviez-vous que pour réduire l'essoufflement :

- Votre programme d'exercice régulier a un effet thérapeutique encore plus puissant que celui des meilleurs médicaments.
- L'exercice régulier combiné à une médication optimale constitue pour vous la meilleure combinaison.

**Les personnes physiquement actives conservent plus longtemps leur autonomie, ainsi que leur santé physique et mentale.**

## **Bravo! Vous participez déjà à un programme d'exercices**

**Quels sont les bénéfices que vous en avez retirés?**

Ce que vous en pensez : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ce que vos proches en pensent : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Quels sont les facteurs qui vous aident à maintenir votre programme d'exercices?**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Quels sont les facteurs qui représentent des barrières à la poursuite de votre programme?**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Connaissez-vous des moyens ou des individus qui peuvent vous aider à surmonter ces barrières? Lesquels?**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Voici quelques solutions aux barrières souvent rencontrées lors du maintien d'un programme d'exercices

Barrières	Solutions possibles
Aggravation des symptômes de votre MPOC (exacerbation)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Réduisez l'intensité de vos activités physiques ou arrêtez-les temporairement jusqu'à ce que vos symptômes s'améliorent.</li><li>• Utilisez votre plan d'action (si vous en avez un) et contactez votre personne-ressource. Si vous n'en avez pas, contactez votre médecin.</li><li>• Recommencez à pratiquer des activités physiques légères dès que vos symptômes s'améliorent. Augmentez graduellement par la suite (par exemple, commencez à faire juste vos exercices d'échauffement et de flexibilité).</li></ul> <p><b>Remarque :</b> Contactez votre médecin et/ou votre professionnel de la santé si vous n'êtes pas capable de reprendre vos activités physiques habituelles après une aggravation de votre MPOC (exacerbation).</p> <p>Votre solution : _____</p>

Barrières	Solutions possibles
<b>Facteurs environnementaux</b> (chaleur, humidité, pluie, vent, froid, etc.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trouvez des activités que vous pouvez faire à l'intérieur (centre de conditionnement physique, vélo stationnaire, natation) et qui ont l'avantage d'être indépendantes des conditions climatiques.</li> <li>• Considérez des alternatives pour les journées où il fait très chaud : utilisez un climatiseur ou un ventilateur ou allez faire de la marche dans un centre d'achats; vous pouvez aussi choisir un moment de la journée où il fait plus frais.</li> </ul> <p>Votre solution : _____</p>
<b>Accessibilité, déplacement</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informez-vous des services existant dans votre communauté (services de bénévoles, transport adapté, co-voiturage, vignettes pour personnes à mobilité réduite)</li> </ul> <p>Votre solution : _____</p>
<b>Manque de ressources financières</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il existe une multitude de programmes d'activités à faible coût ou gratuites dans votre communauté.</li> <li>• Vérifiez dans votre entourage la possibilité de récupérer des équipements usagés (achat ou don).</li> </ul> <p>Votre solution : _____</p>

Barrières	Solutions possibles
<b>Problèmes émotionnels : stress, anxiété, dépression</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• L'activité physique peut être une bonne stratégie pour vous aider à passer à travers les périodes difficiles.</li><li>• N'hésitez pas à consulter votre professionnel de la santé ou votre médecin.</li></ul> <p>Votre solution : _____</p>
<b>Manque d'intérêt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Soyez fier de ce que vous avez accompli.</li><li>• Récompensez-vous : il est important de célébrer.</li><li>• Variez l'endroit où vous faites l'exercice ou imaginez un ajustement ou une façon de faire qui augmenterait votre intérêt à faire de l'exercice.</li><li>• Demandez à quelqu'un de se joindre à vous.</li></ul> <p>Votre solution : _____</p>
<b>Vacances</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Prévoyez des périodes d'exercice durant vos vacances.</li><li>• Profitez-en pour faire des exercices différents.</li></ul> <p>Votre solution : _____</p>

Parlez-en à votre professionnel de la santé qui pourra vous aider à trouver des solutions à ces problèmes et autres, s'il y a lieu, qui pourraient représenter une barrière au maintien de votre programme d'exercices.

## Voici une occasion pour vous de planifier!

Mon plan pour maintenir mon programme d'exercices pour le prochain mois :

---

---

---

---

Mon plan pour maintenir mon programme d'exercices pour l'année :

---

---

---

---

Mon plan pour maintenir mon programme d'exercices pendant et après une exacerbation de ma MPOC :

---

---

---

---

## Le matériel requis pour la pratique de votre programme d'exercices à la maison

Même si vous pratiquez vos activités physiques à l'extérieur, il est important d'avoir quelques outils à la maison vous permettant de vous entraîner.

Choisissez parmi ceux-ci en tenant compte de vos intérêts, de vos moyens et de l'espace à la maison.

### Pour l'exercice aérobie :

- Vélo stationnaire
- Tapis roulant
- Escalator
- Elliptique
- Escaliers de votre résidence

### Pour les exercices de renforcement musculaire :

- Haltères
- Bandes élastiques
- Sac de sable
- Ballon suisse
- Tapis du sol
- Plusieurs objets à la maison peuvent servir à la place des haltères : boîtes de conserve, bouteilles en plastique remplies avec du sable...



## Voyons si vous êtes prêt à intégrer un programme d'exercices dans votre vie

Sur une échelle de 1 à 10, encerclez le chiffre qui indique le mieux votre capacité à suivre votre programme d'exercices de façon régulière et à long terme, considérant les moyens que vous avez maintenant à votre disposition.

1. Croyez-vous être capable de suivre votre programme d'exercices régulièrement (au moins 3 jours par semaine) pendant un mois?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

*Pas confiant du tout*

*Très confiant*

2. Croyez-vous être capable de suivre votre programme d'exercices régulièrement (au moins 3 jours par semaine) pendant 1 an?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

*Pas confiant du tout*

*Très confiant*

3. Croyez-vous qu'en faisant plus d'exercice régulièrement et à long terme vous réussirez à mieux contrôler votre essoufflement et à augmenter votre tolérance à l'effort?

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

*Pas confiant du tout*

*Très confiant*

**Si vous vous sentez confiant**, faites de l'exercice une partie intégrante de votre routine quotidienne.

**Si vous ne vous sentez pas confiant**, il est important d'en discuter avec votre professionnel de la santé qui pourrait vous aider.

## En résumé :

Faites de l'exercice une partie intégrante de votre routine quotidienne. Prenez le temps de faire de l'exercice, et d'y prendre plaisir.

Entourez-vous de personnes qui ont confiance en vous et qui vous aiment. Ayez confiance en vous-même! C'est un pré-requis au succès.

En faisant de l'exercice, vous pourrez changer votre corps et votre esprit. Vous serez capable de faire plus et vous aurez davantage confiance en vous.

N'oubliez pas de vous récompenser! Vous le méritez bien.

***Vous savez que vous pouvez le faire!***

# Votre programme d'exercices

## 1. Exercices d'échauffement :

Commencez avec \_\_\_\_\_ à \_\_\_\_\_ minutes de \_\_\_\_\_

## 2. Exercices cardiovasculaires :

Type d'exercice			
Fréquence			
Durée			
Charge de travail			
Échelle d'effort			

## 3. Exercices de renforcement musculaire :

Exercices	Charge-poids (résistance)	Répétitions	Fréquence

## 4. Relaxation : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Signature du patient

\_\_\_\_\_  
Signature du professionnel de la santé

Tél. : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_



# Votre calendrier d'activités physiques

Mois \_\_\_\_\_

Année \_\_\_\_\_

Calendrier d'activités physiques							
Semaine	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
1							
2							
3							
4							
5							

## Instructions :

1. Planifier pour chaque journée les activités à pratiquer.
2. Indiquer le nombre total de minutes ou de pas de marche faits cette journée.

## Le maintien de votre programme d'exercices à long terme

Prenez un peu de temps pour revoir votre plan à long terme

1. Quels objectifs avez-vous réussi à atteindre?

---

---

2. Quels facteurs ont facilité l'atteinte de vos objectifs de maintien?

---

---

3. Y a-t-il des objectifs qui vous restent à atteindre? Lesquels?

---

---

4. Quels facteurs pourraient vous aider à atteindre ces objectifs?

---

---

Réviser vos objectifs de maintien et les facteurs aidants avec votre professionnel de la santé et votre médecin.

Notes :

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Remerciements

Collaborateurs à la 2<sup>e</sup> édition

## Auteurs

Institut thoracique de Montréal, Centre universitaire de santé McGill. J. Bourbeau, M.D., M.Sc., F.R.C.P.C. • M. Sedeno, B.Eng., M.M.

Service régional de soins à domicile (SRSD). D. Nault, inf., M.Sc.

Hôpital du Sacré-Cœur de Montréal. S. Parenteau, M.D., F.R.C.P.C. • V. Pepin, Ph.D.

Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec. S. Bernard, M.Sc. • P. Desgagné, Ph.D. • AA. Devost, Pht.

Hôpital juif de réadaptation. A. Berthiaume, M.Sc., M.A.D.

Hôpital Maisonneuve-Rosemont. V. Tremblay, TRP

CSSS Cavendish. J. Frennete, inf.

## Institutions participantes et collaborateurs

Réseau Québécois de l'asthme et de la MPOC (RQAM)

Mieux vivre avec une MPOC fut mis à jour après consultation auprès de groupes de professionnels de la santé éducateurs en MPOC et de patients atteints d'une MPOC provenant de différentes régions du Québec.



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



RÉSEAU QUÉBÉCOIS  
DE L'ASTHME  
ET DE LA M.P.O.C.

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

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

1. O'Donnell DE, Aaron S, Bourbeau J, et al. Canadian Thoracic Society. Canadian Thoracic Society recommendations for management of chronic obstructive pulmonary disease – 2003. *Can Respir J* 2003;10(Suppl A):11A-65A. 2. Celli BR, MacNee W; ATS/ERS Task Force. Standards for the diagnosis and treatment of patients with COPD: a summary of the ATS/ERS position paper. *Eur Respir J* 2004;23(6):932-46. 3. Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease. Global strategy for the diagnosis, management, and prevention of chronic obstructive pulmonary disease. NHLBI/WHO Workshop Report 2004. 4. Bourbeau J, et al. Reduction of Hospital Utilization in Patients with Chronic Obstructive Pulmonary Disease – A Disease-specific Self-management Intervention. *Arch Intern Med* 2003;163:585-91. 5. Bourbeau J, Nault D, Borycki E. Comprehensive Management of Chronic Obstructive Pulmonary Disease. BC Decker Inc. 2002. 6. Borg G. Perceived exertion and pain scales. Human Kinetics, Champaign (1998).