

## Remerciements



Ajoutez le logo de votre institution

## Numéros de téléphone

Personne ressource :

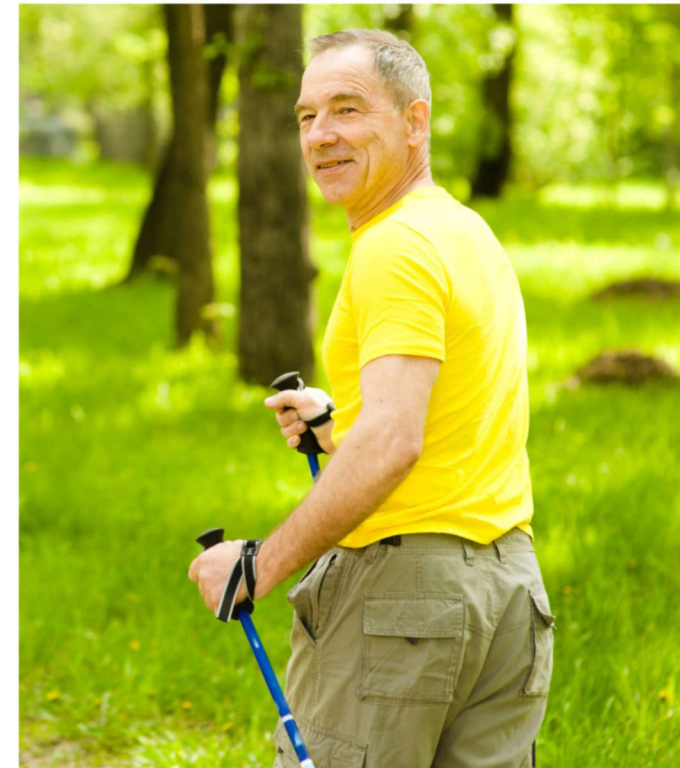
Professionnel de la santé en charge  
du suivi au programme de RP :

Médecin de famille :

Pneumologue :

Pharmacien :

# Comment reprendre un mode de vie actif



Programme Canadien de  
Réadaptation Pulmonaire

Le but de ce pamphlet est de vous aider à reprendre votre programme d'exercices après une période d'inactivité. Premièrement, identifiez ce qui vous a amené à être inactif, puis suivez les recommandations pour reprendre une vie active.

Cause : manque de motivation, autres raisons (ex. vacances)

Depuis quand êtes-vous inactif ?

- **1 à 4 semaines**

Reprenez votre programme d'exercices le plus tôt possible

- **1 à 3 mois**

Suivez le guide pour un retour graduel au programme d'exercices (décrit sur la droite)

- **> 3 mois**

Consultez un professionnel de la santé

Si ce n'est pas possible, suivez le guide pour un retour graduel au programme d'exercices (décrit sur la droite)

**Si la cause de l'inactif est un nouveau symptôme à l'effort (ex. étourdissements, douleur à la poitrine) :** contactez votre médecin.

**Souvenez-vous de votre but :** Pourquoi pensez-vous qu'il est important de faire de l'activité physique ? Qu'est-ce qui pourrait vous aider à faire plus d'activité physique et à maintenir votre motivation ?

Cause : exacerbation, dégradation de la condition respiratoire

Où êtes-vous ?

- **À la maison avec de la médication additionnelle**

Consultez un professionnel de la santé

Reprenez vos activités le plus tôt possible en diminuant temporairement l'intensité de l'effort

Suivez le guide pour un retour graduel au programme d'exercices (décrit sur la droite)

- **À l'hôpital**

Bougez et marchez selon tolérance

Demandez à un professionnel de la santé de vous donner des conseils sur la reprise d'activité physique et suivez ces conseils

**Pas de conseils :** Bougez selon tolérance pendant 3 semaines (pas d'entraînement), puis suivez le guide pour un retour graduel au programme d'exercices (décrit sur la droite)

Si les exercices ne sont pas tolérés, contactez votre professionnel de la santé

Guide pour un retour graduel au programme d'exercices

- **Semaine 1**

Renforcement :

-1 série de chaque exercice avec des poids plus légers

Exercices cardiovasculaires :

-Reprendre progressivement, avec une intensité plus faible. Durée selon tolérance

- **Semaine 2**

Renforcement :

-1-2 séries de chaque exercice avec des poids plus légers

Exercices cardiovasculaires :

-Augmenter la durée

- **Semaine 3**

Renforcement :

-1-2 séries de chaque exercice avec des poids réguliers

Exercices cardiovasculaires :

-Augmenter l'intensité (3-5 sur l'échelle de Borg : vous devez pouvoir parler en faisant de l'activité physique)

- **Semaine 4**

Retour au programme d'exercices régulier