

Centre d'expertise en maladies chroniques

Programme en maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC)

Programme de réadaptation pulmonaire

L'activité physique et la santé pulmonaire



Avertissement



Cette capsule est enseignée par les professionnels du Centre d'expertise en maladies chroniques. Le contenu écrit de cette présentation peut être incomplet sans les explications de votre professionnel de la santé.

Les thèmes de la présentation



1. La définition de l'activité physique
2. Les bienfaits de l'activité physique
3. La prescription et la progression en activité physique
4. L'auto-surveillance à l'effort, les outils de mesure et les signes et symptômes à surveiller
5. L'activité physique au quotidien



La définition de l'activité physique



« L'activité physique est définie comme tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques qui requiert une dépense d'énergie. L'activité physique désigne tous les mouvements que l'on effectue notamment dans le cadre des loisirs, sur le lieu de travail ou pour se déplacer d'un endroit à l'autre. Une activité physique d'intensité modérée ou soutenue a des effets bénéfiques sur la santé. » (OMS, 2020)





Les bienfaits de l'activité physique

Les bienfaits de l'activité physique



Aide à la gestion des symptômes de la MPOC

Renforce les muscles

Aide à la gestion du poids

Améliore la qualité du sommeil

Améliore la capacité cardiovasculaire

Améliore l'humeur

Améliore la tolérance à l'effort

Améliore le niveau d'énergie

Améliore la capacité à réaliser les activités quotidiennes

Amélioration de la qualité de vie

Assure la solidité des os

Augmente le taux d'oxygénation au niveau sanguin

Améliore le système immunitaire et prévient les infections

Aide à la gestion du stress et de l'anxiété

Améliore le taux de sucre dans le sang

La sédentarité



Le cycle anxiété-essoufflement



Essoufflement causé par la maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC)



Faiblesse musculaire

Anxiété et panique

Dépression et isolement social

Dénutrition

Diminution des activités

Source : Association pulmonaire du Québec.

Les avantages du programme de réadaptation pulmonaire



Avantages pour les **débutants**

- Savoir par où commencer
- Établir des objectifs (Spécifique, Mesurable, Atteignable, Réaliste et Temporel)
- Apprivoiser l'activité physique
- Apprendre les notions de base en activité physique

Avantages pour les **habitués**

- Reprendre l'activité physique de façon sécuritaire
- Établir de nouveaux objectifs (SMART);
- Réviser les notions de base en activité physique

Un mode de vie physiquement actif



AVQ

(activité de la vie quotidienne)

- Faire du jardinage et de l'entretien extérieur
- Passer la balayette et laver les planchers
- Faire du ménage



Gestes actifs

- Utiliser les escaliers
- Faire toutes les rangées de l'épicerie
- Se stationner plus loin pour marcher



Activités physiques

- Pratiquer de la marche, du vélo, de la natation, de la danse, etc. (toutes les activités physiques pratiquées durant 10 minutes consécutives à intensité faible à moyenne)



Vrai ou faux?



Lorsque je suis actif dans mes tâches quotidiennes,
je n'ai pas besoin de faire de l'activité physique.

FAUX



La prescription et la progression en activité physique

Les conditions favorables à la pratique d'activité physique



La prescription en activité physique



Les recommandations

Aérobique	Musculaire	Flexibilité	Équilibre et proprioception
<ul style="list-style-type: none">• 150 minutes par semaine• Trois à cinq fois par semaine• Blocs de 10 minutes et plus en continu	<ul style="list-style-type: none">• Deux à trois fois par semaine• Deux à trois séries de 15 répétitions par exercice• Quatre à sept exercices par séance	<ul style="list-style-type: none">• Quatre à sept fois par semaine• Nombre d'exercices au choix• Cinq minutes et plus	<ul style="list-style-type: none">• Recommandé particulièrement pour les personnes âgées de 65 ans et plus



La prescription individualisée

Toute progression vers l'atteinte de ces recommandations aura des bienfaits sur la santé.

L'entraînement cardiovasculaire



Échauffement

- Intensité légère
- Perception de l'effort 0,5 à 2 sur 10
- Deux à cinq minutes

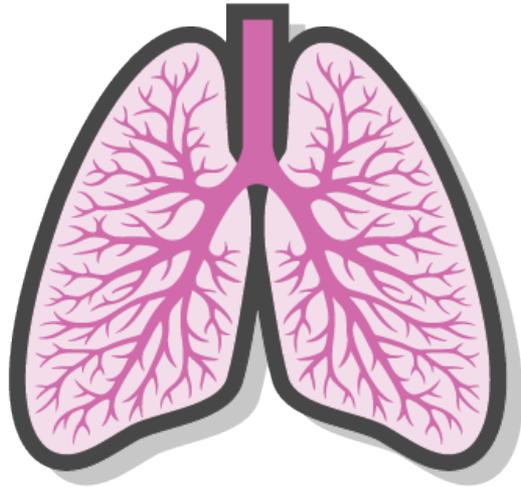
Exercice cardiovasculaire

- Intensité légère à moyenne
- Perception de l'effort entre 2 et 5 sur 10

Récupération

- Intensité légère
- Perception de l'effort 0,5 à 2 sur 10
- Deux à cinq minutes

La respiration à l'effort

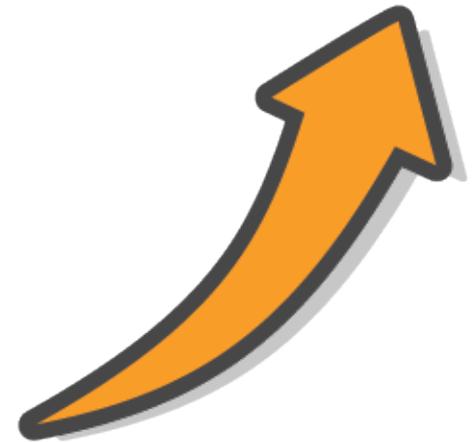


- Tout au long de l'effort cardiovasculaire et musculaire, il est important de garder une respiration fluide.
- Durant l'effort cardiovasculaire, vous devez penser à bien expirer pour faciliter une meilleure inspiration et mieux gérer l'essoufflement.
- Durant l'effort musculaire, vous devez expirer au moment de forcer (lors de la contraction musculaire).
- Utilisez votre technique de respiration à l'effort enseignée par votre inhalothérapeute. Vous pouvez aussi vous référer à la capsule d'enseignement suivante : *Gestion de la respiration et conservation de l'énergie.*

La progression



- La progression est nécessaire pour améliorer et maintenir sa capacité physique.
- La planification d'un objectif en plusieurs étapes aide à guider la progression.
- Débutez par de petits objectifs et passer au prochain lorsqu'une aisance s'installe.
- Respectez les limitation physiques (douleur et blessure) et le niveau d'essoufflement adéquat.
- Ayez du plaisir pour entretenir la motivation.



Un objectif de type SMART



S

Spécifique (défini)

M

Mesurable (tests, distance, pas, poids, etc.)

A

Atteignable (démarche entreprise)

R

Réaliste (révélateur et significatif)

T

Temporel (défini dans le temps)

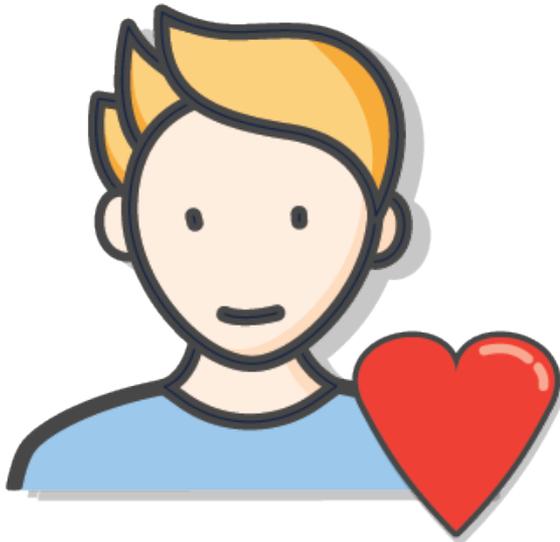


Exemple : Je veux augmenter mon nombre de pas à 8000 par jour d'ici trois mois.



L'auto-surveillance à l'effort, les outils de mesure et les signes et symptômes à surveiller

L'auto-surveillance



L'auto-surveillance vous permet :

- d'augmenter votre sentiment de confiance et d'autonomie;
- d'augmenter votre niveau de sécurité face à la pratique d'activités physiques;
- de mieux connaître les réactions de votre corps;
- de garder un meilleur contrôle de l'essoufflement à l'effort;
- d'être au cœur et en contrôle de votre réadaptation.

Ce que vous pouvez mesurer...



- La perception de l'effort;
- La pression artérielle;
- La fréquence cardiaque;
- La saturation en oxygène;
- La quantité d'activité physique par semaine (le nombre de minutes par semaine);
- Le nombre de pas par jour;
- Les signes et symptômes.

L'échelle de perception de l'effort

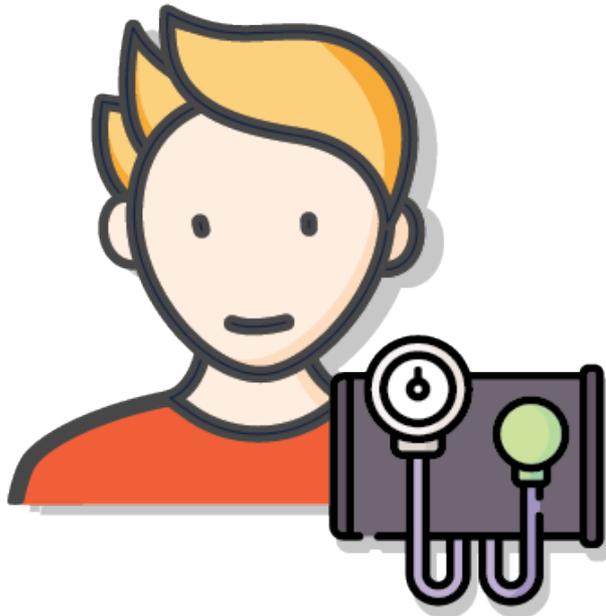


Cotisation	Perception
0	Rien du tout
0,5	Très très facile
1	Très facile
2	Facile
3	Moyen
4	Un peu difficile
5	Difficile
6	
7	Très difficile
8	
9	
10	Très très difficile

Cette échelle de perception de l'effort :

- Aide à déterminer l'intensité;
- Est variable d'une personne à l'autre
- Est un exemple et une application test de parole;
- Permet d'être à l'écoute des signes et symptômes
- Rappelle l'importance de respecter ses limites.

La fréquence cardiaque (FC), la saturation en oxygène (SaO₂) et la tension artérielle (TA)



1. La FC, la TA et la SaO₂ visées au repos et à l'effort sont différentes pour chaque personne.
2. La vérification de ces indicateurs vous permettra d'évaluer si vous respectez une bonne intensité.

Les signes et symptômes physiques à évaluer



1

Niveau d'essoufflement

Difficulté à respirer ou essoufflement très important ou disproportionné

2

Niveau de fatigue

Faiblesse ou fatigue importante

3

Niveau d'effort

Envie de vomir ou étourdissement

4

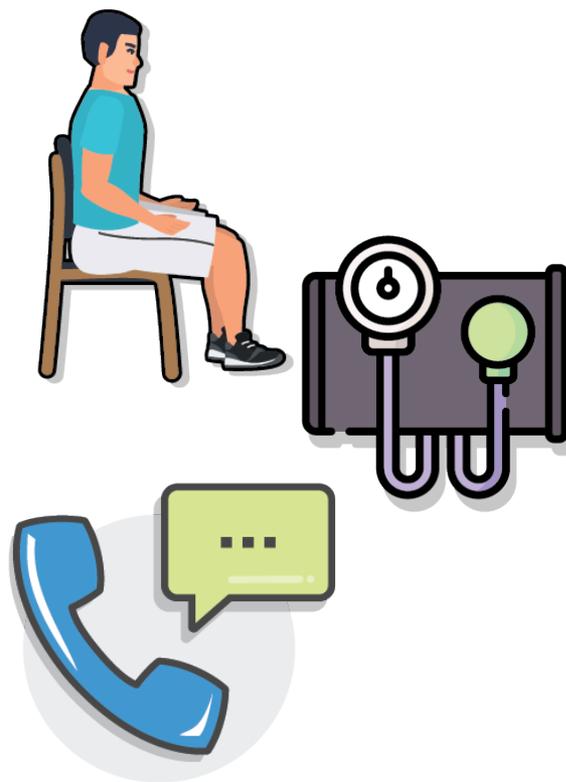
Niveau de douleur

Douleur importante thoracique, dorsale haute ou à l'estomac, pression sur la poitrine ou claudication (douleurs aux jambes), etc.

Quoi faire si un symptôme nouveau ou aggravé apparaît?



- Cesser l'activité ou diminuer l'intensité et prendre un temps de repos;
- Aviser quelqu'un si possible;
- S'asseoir au besoin;
- Relaxer (se concentrer à reprendre son souffle);
- Mesurer sa saturation, sa pression artérielle, sa fréquence cardiaque et sa glycémie au besoin;
- Faire une autogestion des symptômes (médication d'urgence);
- Si toujours persistant, composer le 911.



Quoi faire lors d'une exacerbation de la MPOC?



- Réduisez l'intensité de vos activités physiques ou arrêtez-les temporairement jusqu'à ce que vos symptômes soient améliorés.
- Utilisez votre plan d'action selon les modalités prévues à cet effet.
- Contactez votre médecin ou professionnel de la santé si vous n'êtes pas capable de reprendre vos activités après une exacerbation.



L'activité physique au quotidien

L'activité physique à la maison



Les trucs pratiques pour ajouter l'activité physique à la maison :

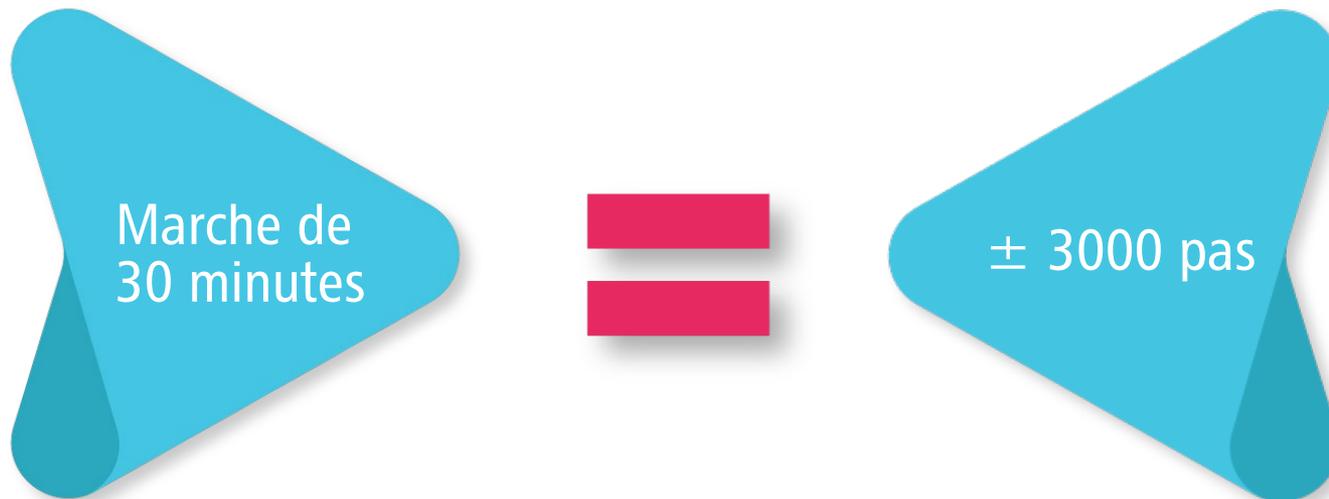
- Planifiez l'activité physique ou celle de la vie quotidienne dans votre routine pour en faire un peu à tous les jours.
- Faites des exercices avec le poids de votre corps (ex. : s'asseoir et se relever à l'aide d'une chaise, exercices sur une chaise, monter l'escalier, etc.).



Le nombre de pas au quotidien



Objectif à atteindre : entre 6000 et 10 000 pas par jour



Toute progression vers l'atteinte de ces recommandations
aura des bienfaits sur la santé.

L'activité physique au quotidien



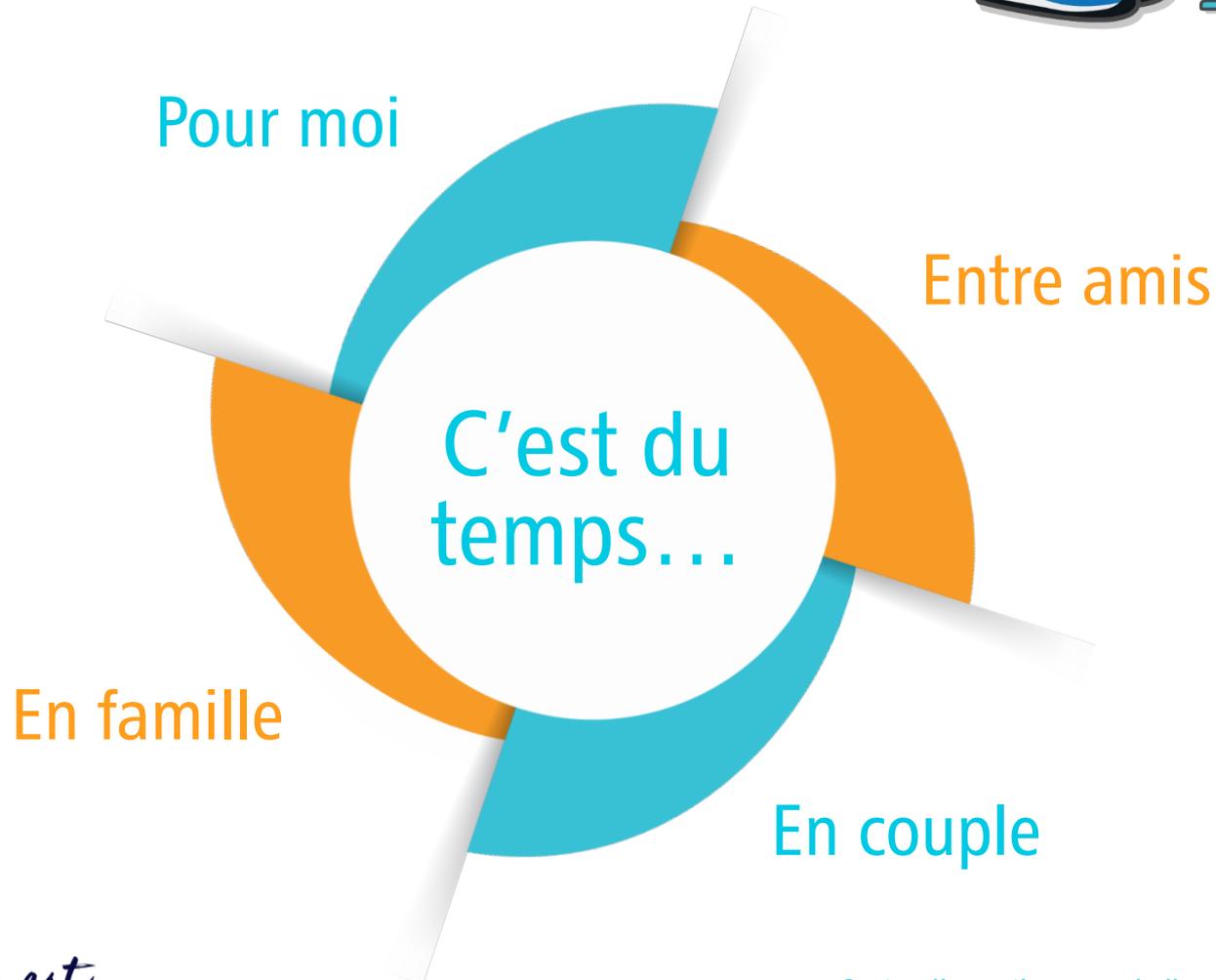
Pour augmenter mon nombre de pas par jour, je peux :



La marche

- Utiliser la marche comme moyen de me déplacer (ex. : faire les commissions);
- Me stationner plus loin des entrées;
- Utiliser les escaliers plutôt que l'ascenseur;
- Planifier des balades à pieds avec mes proches ou mon animal de compagnie;
- Faire plusieurs aller-retour au lieu d'un seul voyage (ex. : apporter les sacs de l'épicerie).

L'activité physique



Pour conclure



- L'activité physique a des effets bénéfiques sur plusieurs aspects de votre santé.
- C'est un outil qui permet de vous impliquer dans votre processus de réadaptation.
- Le kinésologue vous accompagnera dans ce processus de réadaptation que vous soyez débutant ou habitué à pratiquer des activités physiques.

Les références



- Beauchamp, J. (2020). Comment mieux dormir grâce à l'activité physique? *Équilibre*. <https://equilibre.ca/comment-mieux-dormir-grace-a-lactivite-physique/>
- Davidson, M.H. et Priya Pulipati, V. (2021). Dyslipidémie. *Le Manuel Merck*. <https://www.merckmanuals.com/fr-ca/professional/troubles-endocriniens-et-m%C3%A9taboliques/dyslipid%C3%A9mies/dyslipid%C3%A9mie>.
- Diabète Québec. <https://www.diabete.qc.ca>.
- Fédération des kinésiologues du Québec. *Son champ d'exercice*. <https://www.kinesiologue.com/fr/son-champ-dexercice>.
- Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada. <https://www.coeuretavc.ca/>
- Gouvernement du Québec. (2009). *Carnet de marche – La marche, un geste naturel!* <https://numerique.banq.qc.ca/patrimoine/details/52327/1944190>
- Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa. *Réadaptation cardiaque : Activité physique*. <https://www.ottawaheart.ca/fr/r%C3%A9adaptation-cardiaque-activit%C3%A9-physique/sentra%C3%AEner-%C3%A0-la-bonne-intensit%C3%A9>
- Lee J., Lee R., Stone AJ. (2020). Combined Aerobic and Resistance Training for Peak Oxygen Uptake, Muscle Strength, and Hypertrophy After Coronary Artery Disease: a Systematic Review and Meta-Analysis. *J Cardiovasc Transl Res.* 13(4), 601-611.
- MacDougall JD., McKelvie RS., Moroz DE., Sale DG., McCartney N. et Buick F. (1992). Factors affecting blood pressure during heavy weight lifting and static contractions. *J Appl Physiol (1985)*, 73(4), 1590-7.
- Narloch JA. et Brandstater ME. (1995). Influence of breathing technique on arterial blood pressure during heavy weight lifting. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 76(5), 457-462.
- Organisation mondiale de la Santé. (2022). *Activité physique*. <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.
- Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE). (2021). *Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les adultes âgés de 18 à 64 ans*. <https://csepguidelines.ca/fr/adults-18-64/>.
- Société québécoise d'hypertension artérielle. <https://www.hypertension.qc.ca>.



Merci!

Montérégie-est

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de la Montérégie-Est

Québec 