

Exercice

Pour les personnes atteintes de maladies
pulmonaires

 AlphaNet

 AlphaNet



INTRODUCTION

Il est courant que les personnes Alpha-1 atteintes de maladies respiratoires sentent qu'elles ne sont capables de pratiquer aucune forme d'exercice physique parce qu'elles s'essoufflent. D'autres s'inquiètent de savoir si l'activité physique est recommandable, et craignent de se faire mal ou d'empirer l'état de leurs poumons. Tandis que certains prétendent que l'activité physique n'a aucune influence sur une maladie pulmonaire chronique, de nombreuses recherches ont démontré qu'une activité physique régulière, lorsqu'elle est associée à la réhabilitation respiratoire, améliore de façon globale la qualité de vie des patients, ainsi que leur tolérance à l'activité physique. De fait, nombreux sont ceux qui pensent qu'une fois que les études sur le sujet seront terminées, elles démontreront que des interventions comme la réhabilitation pulmonaire améliorent considérablement l'espérance de vie des personnes atteintes de maladies pulmonaires par déficit en Alpha-1.

Cette brochure propose un guide d'activités physiques et de remise en forme pour les patients atteints de maladies pulmonaires par Alpha-1, de niveaux de gravité moyen ou sérieux. Gardez à l'esprit que ces instructions ne se substituent pas à l'obtention d'un diagnostic médical précis, ni aux recommandations d'exercices physiques prescrites par votre médecin. Les professionnels de la santé sont les plus à même pour vous indiquer la quantité et la fréquence de vos exercices physiques et peuvent vous fournir des instructions spécifiques pour auto évaluer vos progrès sans mettre en péril votre santé.

Au fil de cette brochure, vous trouverez des exemples d'exercices avec des espaces vides à remplir. Après avoir consulté avec un professionnel de santé, vous pourrez élaborer un programme en vous servant de ces modèles comme guide. Ou bien, vous pouvez demander à votre médecin ou préparateur physique de vous aider à « remplir les espaces vides ». Dans cette manière, vous serez assuré d'avoir un programme adapté à vos besoins physiques spécifiques.



RÉFÉRENCE COISÉE : Pour des explications détaillées concernant les différents types de maladies respiratoires, voir la brochure « Comprendre les Maladies Pulmonaires »

POURQUOI DERRAIS-JE PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

Les Alphas (personnes touchées par le déficit en alpha-1 antitrypsine) qui souffrent d'une maladie pulmonaire se voient souvent réduits à pratiquer de moins en moins d'activité qui suppose un effort physique, la plupart du temps pour éviter la désagréable sensation d'essoufflement. Malheureusement, ce manque d'exercice a tendance à diminuer encore plus leur tolérance à l'exercice, entraînant finalement une incapacité physique toujours plus accrue. Ce handicap est en partie le résultat de ce qu'on appelle le « déconditionnement physique progressif ». Le déconditionnement ou la perte de forme physique survient lorsque l'on cesse toute activité physique. C'est un processus progressif moins on en fait, moins on est capable d'en faire! Comme chacun sait, «ce qui ne l'utilise pas s'oxyde». La rapidité avec laquelle une personne perd la forme dépend de plusieurs facteurs, comme son état physique avant la maladie, combien de temps elle a pratiqué une activité physique et depuis combien de temps elle a cessé de la pratiquer de manière régulière.



BONNE NOUVELLE : La bonne nouvelle c'est qu'il n'est jamais trop tard pour se mettre à l'exercice. Même si vous aurez besoin de vous y remettre avec précautions, il y a beaucoup de bonnes raisons d'inclure la remise en forme dans votre traitement global.

OBTENIR LE FEU VERT DE VOTRE MEDECIN

La première étape à laquelle un Alpha avec une maladie pulmonaire doit se soumettre, avant de commencer tout programme d'exercice, est l'obtention d'un bilan médical de risque cardiaque et de capacité physique. En plus de pouvoir résoudre vos éventuels soucis de santé généraux, l'obtention d'un certificat médical est essentielle pour les individus avec des déficiences cardiorespiratoires : ils s'assurent ainsi que leur programme d'exercice est adapté et ne fera subir un niveau de stress excessif ni au cœur ni aux poumons.

Votre médecin peut être amené à vous demander de réussir une Evaluation de l'Aptitude Physique sur un tapis de course ou sur un vélo statique pour évaluer la quantité d'exercices qui sera à la fois saine et efficace. En général, ces tests sont réalisés avec à la fois un électrocardiogramme et un oxymètre de pouls afin de mesurer la fonction cardiaque et les niveaux d'oxygénation pendant l'effort.

Votre médecin peut ensuite vous proposer une « ordonnance de remise en forme », qui détaillera l'intensité, la durée et la fréquence des activités qui vous conviennent, ou vous recommander un programme de réhabilitation respiratoire, s'il existe près de chez vous. Vous pourrez en savoir plus sur les programmes de réhabilitation pulmonaire à partir de la page 32.

Malgré les bénéfices prouvés de la réhabilitation pulmonaire, il peut s'avérer difficile de trouver un centre avec un programme adapté près de chez vous. Si vous avez été dirigé vers l'un de ces programmes mais que vous êtes dans l'incapacité de trouver un établissement, vous pouvez prendre en considération les options suivantes :

- Vous aurez besoin d'un justificatif médical de réhabilitation respiratoire. Une fois que vous l'avez, vous pouvez suivre les instructions qu'il vous fournit à domicile, dans un centre médical spécialisé ou dans un établissement de remise en forme.
- Une autre manière d'obtenir les services d'une réhabilitation professionnelle est que votre médecin vous oriente vers un programme de réhabilitation cardiaque, plus courant. Malgré le manque de connaissances spécialisées sur les affections pulmonaires, un programme spécifique à vos besoins peut être mis en place.

QUELLE EST POUR MOI LA VALEUR AJOUTÉE DE L'EXERCICE?

Vous ne remarquerez probablement pas les bénéfices de l'activité physique après la première journée. Cependant, si vous participez à un programme régulier de remise en forme, vous expérimenterez une amélioration progressive et régulière de votre santé générale, et même de votre perception de votre capacité respiratoire.

Je ne peux pas faire de sport ; je n'ai pas de souffle !

Il est probable que le bénéfice le plus important de l'activité physique pour les Alphas atteints d'une maladie pulmonaire soit l'effet positif produit sur l'essoufflement ou dyspnée. La dyspnée touche tous les individus atteints d'une maladie pulmonaire; la peur de la dyspnée est souvent le frein qui empêche les individus de pratiquer une activité physique, allant même jusqu'à les limiter dans la réalisation de leurs tâches quotidiennes comme les courses ou le ménage. La bonne nouvelle, c'est que vous pouvez apprendre à coordonner votre respiration avec vos activités, afin d'économiser votre énergie pour augmenter votre capacité à être plus actif sans souffrir de dyspnée.



AVANTAGES DE L'EXERCICE

Améliore la capacité de votre cœur à pomper le sang et à fournir de l'oxygène à votre corps

CE QUE VOUS VOYEZ ET RESSENTEZ

Utilisation optimisée de l'oxygène

Améliore la circulation sanguine dans votre corps et facilite l'échange entre l'oxygène et le dioxyde de carbone

Cela signifie que vous serez moins essoufflé

Améliore le niveau d'énergie

Moins de fatigue au quotidien

Augmente la force musculaire et l'endurance

Vous serez capable d'en faire plus

Augmente la confiance envers votre corps, c'est-à-dire le contrôle du poids

Votre corps va devenir votre meilleur ami et, en même temps, un outil

Améliore le sommeil

Vous vous réveillerez plus frais

Améliore le maintien, ce qui vous aidera à vous déplacer de manière plus commode

Vous perdrez moins d'énergie et vous pourrez économiser vos forces

Vous fait prendre conscience de votre corps et vous aide à reconnaître ce qui aggrave vos symptômes

Pendant l'exercice, vous prendrez conscience des facteurs qui aggravent vos symptômes et serez capable de les contrôler

C'EST AMUSANT ! Vous pouvez vous amuser tout en faisant du sport

C'est une excellente manière de gérer l'anxiété et de vous mettre de bonne humeur

EST-CE QUE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE PEUT RENDRE RÉVERSIBLE LA MALADIE PULMONAIRE PAR ALPHA-1 ?

L'activité physique ne peut pas endiguer la maladie, mais elle peut modifier vos sensations et votre capacité fonctionnelle. Parmi les individus touchés de façon modérée à grave, l'exercice peut réduire l'incapacité à améliorer l'endurance, l'efficacité de la respiration et la dyspnée. Votre programme initial devra démarrer avec des exercices simples dont on augmentera l'intensité avec le temps, et qui devront être suivis de manière constante et régulière.



C'EST UN FAIT : L'exercice physique ne peut pas guérir une maladie pulmonaire d'un sujet Alpha-1, mais il peut modifier vos sensations et votre capacité fonctionnelle.

Les programmes d'activités physiques qui prennent en compte le seuil de tolérance des personnes Alpha-1 à l'effort peuvent produire des améliorations significatives dans les fonctions pulmonaires et cardiovasculaires. Une pratique régulière aide renverser le processus de déconditionnement physique et peut donc améliorer votre qualité de vie. Aussi bien les personnes bien portantes que celles touchées par différents degrés d'une maladie pulmonaire peuvent récolter les bénéfices de l'exercice physique régulier.

TECHNIQUES DE GESTION DE L'ÉNERGIE POUR LA VIE DE TOUS LES JOURS

« Courir à droite à gauche », « se stresser » sont des réalités très communes dans notre monde. Tout le monde cherche le chemin le plus court, la réponse la plus rapide, et plus de temps pour se détendre. L'un des premiers objectifs à prendre en considération pour un Alpha atteint d'une maladie pulmonaire est le développement d'un éventail raisonnable d'attentes qui lui permette de gérer le travail, la famille et la santé, tout en conservant l'énergie suffisante pour le travail de respirer. Ces attentes réalistes et la manière de les appliquer à vos activités quotidiennes, c'est ce que nous appelons « La Gestion Énergétique ».

Les conseils pour la gestion énergétique

- **Ménagez-vous :** Accordez-vous du temps pour réaliser une tâche ; évitez la précipitation. Accordez-vous fréquemment des petites pauses avant de vous sentir réellement fatigué.
- **Facilitez-vous la tâche :** utilisez des outils, des instruments ou des postures qui vous demandent un moindre effort. Ce n'est pas de la paresse, c'est de l'intelligence.
- **Espacez les activités :** Convertissez les gros efforts en petites étapes. Prévoyez des pauses entre chaque tâche fatigante. Planifiez votre journée. Si vous avez besoin d'assister à une réunion l'après-midi, évitez les activités fatigantes durant la journée.
- **Éliminez les efforts inutiles :** Éliminez les déplacements inutiles en organisant votre travail en amont et en rassemblant le matériel dont vous avez besoin. Utilisez des assiettes et ustensiles jetables.
- **Évitez les mouvements exténuants :** Les mouvements brusques et rapides peuvent produire de l'essoufflement et de la fatigue. Travailler avec les bras au-dessus de la tête suppose du surmenage. Faites des petits mouvements, doux et fluides.
- **Asseyez-vous pour travailler :** Pour les tâches longues, utilisez une chaise ou un fauteuil pour minimiser la fatigue.
- **Ajustez la hauteur du travail :** Éliminez les mouvements excessifs ou superflus tels que se courber, porter des choses, se baisser ou attraper des objets. Une hauteur inappropriée pour le travail peut provoquer des problèmes de dos et une fatigue généralisée. Un mauvais maintien corporel entrave également la respiration. La meilleure hauteur pour travailler debout devant une table est de 5 cm en dessous du pli de votre coude.
- **Organisez le matériel dans votre lieu de travail :** Conservez les objets que vous utilisez habituellement à portée de main. Rangez-les à proximité de l'endroit où vous vous trouvez le plus souvent.
- **Restez au frais :** Travailler dans une pièce surchauffée est moins efficace pour votre corps que de travailler dans un endroit frais, parce que le cœur et les poumons doivent utiliser plus d'énergie pour se maintenir au frais. Réalisez les activités les plus

stressantes aux heures les plus fraîches du jour. Si votre lieu de travail est surchauffé, investissez dans un ventilateur ou installez l'air conditionné.

- **Apprenez à vous détendre :** Les émotions et tensions consomment l'énergie présente dans votre « banque ». Réduisez l'anxiété en vous organisant à l'avance, en vous laissant assez de temps pour réaliser vos tâches, et bien sûr pour vous reposer.

L'ART ET LA MANIÈRE DE RESPIRER

Respirer va de soi pour nous tous. C'est une activité qui se réalise de manière inconsciente, c'est automatique. Cependant, pour une personne qui a une maladie des poumons chronique, la bonne réalisation des tâches quotidiennes et activités physiques requiert la coordination de la respiration avec le choix des mouvements afin qu'elle puisse réaliser ces activités sans être essoufflée.

Lorsque vous êtes essoufflé, vous sentez que l'oxygène ne rentre pas suffisamment dans vos poumons. C'est pour cela que, souvent, vous essayez de respirer plus vite pour obtenir l'oxygène dont vous sentez avoir besoin. En réalité, et contrairement à votre instinct, c'est une inspiration et expiration prolongées qui sont nécessaires, et non une accélération de la respiration. Chez une personne avec une maladie obstructive du poumon, l'augmentation de la fréquence respiratoire est la conséquence de l'incapacité à vider convenablement l'air des poumons avant la bouffée suivante, augmentant par là même l'essoufflement. Ce phénomène est appelé « hyperventilation » et conduit au blocage de l'air, une situation qui peut être résorbée par la respiration lèvres pincées et en modifiant la manière dont vous respirez durant les activités.

Quels aspects de la respiration pouvez-vous contrôler ?

1. La profondeur de la respiration

Les gens ont parfois tendance à respirer uniquement avec la partie supérieure de la poitrine, sans utiliser du tout le diaphragme. Cela signifie que l'air n'entre pas dans le lobe inférieur du poumon, là où se produit le plus d'échanges gazeux.

2. La fréquence de la respiration

Vous pouvez contrôler la rapidité de votre respiration. Parfois vous pouvez haleter si vite, en prenant des bouffées si courtes et superficielles, en inspirant et expirant l'air si rapidement que le gaz n'atteint jamais les lobes inférieurs des poumons.

3. Les tensions sur les muscles respiratoires

Le fait de contracter les épaules et l'abdomen rend la respiration plus difficile. Vous pouvez apprendre à détendre ces muscles en respirant profondément, d'une manière plus détendue.

TECHNIQUES POUR UNE RESPIRATION COORDONNÉE

L'utilisation d'une respiration coordonnée minimise la sensation de manque d'air et aide à fournir les muscles en oxygène et à en éliminer le dioxyde de carbone. Maîtriser la respiration coordonnée prend du temps et nécessite des efforts et de la pratique. En comprenant comment, pourquoi et quand utiliser la technique des lèvres pincées pour respirer, vous serez incité à désirer maîtriser le procédé.

La respiration avec les lèvres pincées consiste à mettre la bouche en cœur comme pour un baiser et ensuite souffler tout en gardant les lèvres pincées afin d'augmenter la pression nécessaire à l'expiration. Cette technique force les voies respiratoires à rester ouvertes durant l'intégralité du processus d'expiration et permet de vider plus complètement l'air contenu dans les poumons. Voici quelques instructions que vous pouvez pratiquer seul.

La respiration lèvres pincées

Pourquoi ?

- Diminue le nombre de respirations
- Maintien les voies respiratoires ouvertes plus longtemps pendant l'expiration
- Augmente le volume d'air
- Améliore l'échange de gaz
- Diminue le travail de respiration (réduit l'utilisation des muscles respiratoires accessoires)
- Augmente la résistance physique

Comment ?

- Inspirez par le nez (si possible)
- Expirez lentement (ne forcez pas la sortie de l'air)
- Soufflez à travers les lèvres pincées (comme pour siffler ou pour éteindre une bougie)
- L'expiration doit durer deux à trois fois plus longtemps que l'inspiration

Quand ?

La respiration à lèvres pincées est préconisée pendant et après l'effort physique et au cours de n'importe quelle activité qui vous essouffle



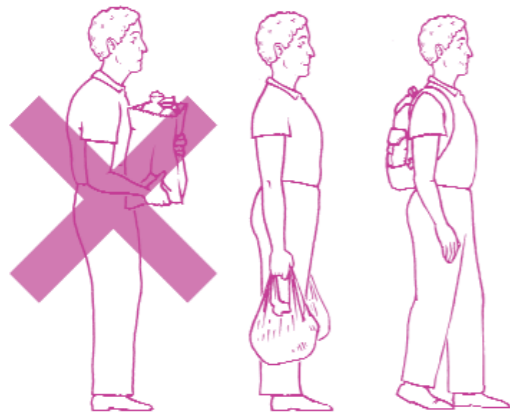
COORDONNER LA RESPIRATION AVEC LES TÂCHES QUOTIDIENNES

De nombreuses activités et tâches quotidiennes peuvent augmenter votre essoufflement et représenter pour vous un véritable challenge à la maison. En pratiquant quelques techniques simples qui vous permettront de coordonner votre respiration à ces activités, vous pourrez améliorer significativement votre capacité à vivre et travailler en étant moins essoufflé.

- Evitez la contraction prolongée des abdominaux
- Evitez les positions pliées qui entravent une bonne respiration

Port et transport :

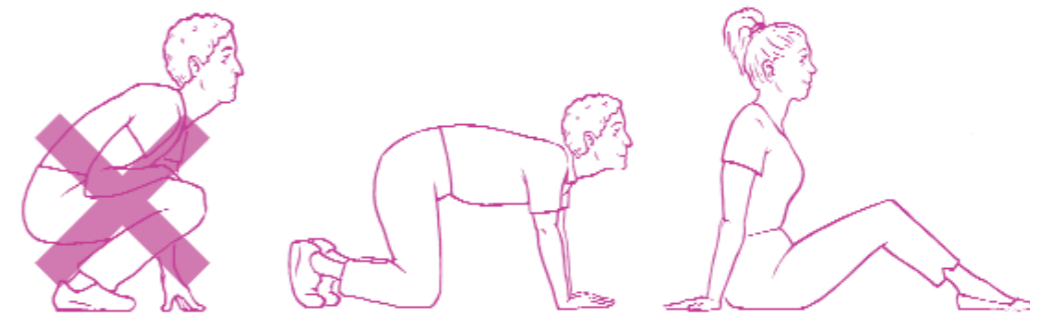
- Evitez dans la mesure du possible de porter les choses à bras le corps
- Utilisez des sacs plastiques pour faire reposer le poids sur vos épaules
- Envisagez d'utiliser un chariot de courses ou un porte valise à roulettes
- Si vous n'avez pas de problème de dos, utilisez un sac à dos



L'action de se baisser exerce une pression sur votre diaphragme, avec pour conséquence de vous sentir essoufflé. Pensez à laisser les objets que vous utilisez fréquemment à portée de main. Lorsque vous vous baissez, maintenez votre dos droit et fléchissez vos jambes. Expirez lorsque vous réalisez ce mouvement.



S'accroupir représente également un problème parce que cela restreint le mouvement de votre diaphragme. Vos jambes exercent une pression contre votre poitrine ce qui rend la respiration plus difficile. Essayez d'éviter cette position. Il est préférable de s'asseoir ou de se mettre à quatre pattes si la tâche réalisée va se prolonger un certain temps.

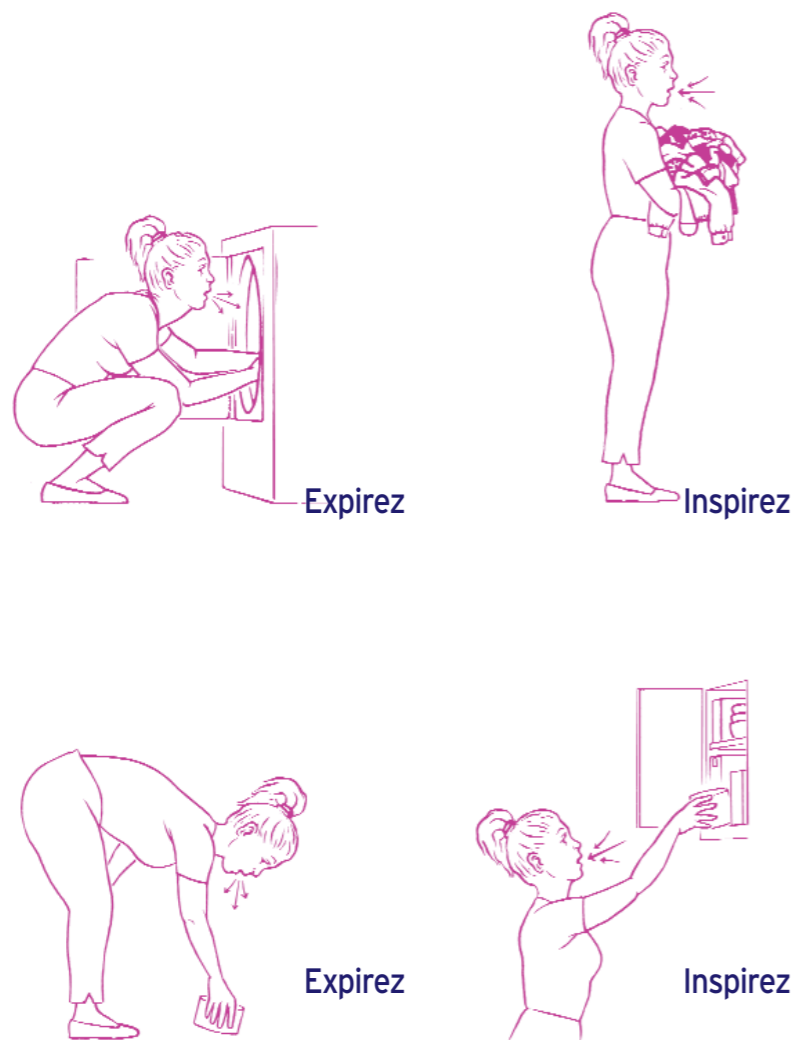


Se pencher en avant alors qu'on est assis n'a rien à voir avec l'action de s'accroupir. S'accroupir entrave votre respiration parce que vos jambes exercent une pression sur votre poitrine. Se pencher en avant vous aide à respirer parce que cela étend votre diaphragme sur une diagonale entre vos côtes et la colonne vertébrale. Cela vous permet une posture plus souple pour respirer. C'est une position particulièrement recommandée pour se remettre d'une crise de dyspnée.



Monter des escaliers est une activité exigeante qui peut vous provoquer de l'essoufflement. Ménagez-vous en marquant une pause après chaque série de quelques marches ou après chaque marche, si besoin est. Essayez de respirer doucement et de manière uniforme. Trouvez le rythme de respiration qui vous convient.

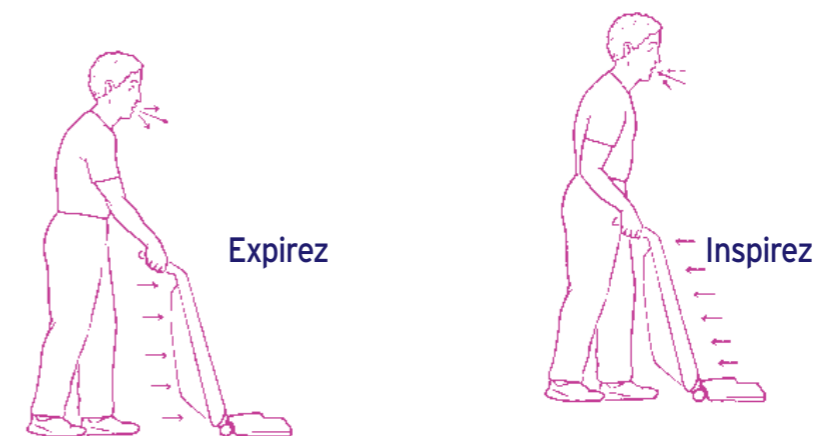
Se pencher et attraper des objets : Tout en vous penchant, expirez. Quand vous vous redressez, inspirez. Maintenez un rythme régulier pour vous pencher et vous redresser, en respirant de manière régulière. Vous pourriez aussi penser à vous procurer une pince de préhension pour l'utiliser dans les tâches qui impliquent de se baisser, de se pencher ou de s'accroupir. Ces instruments se trouvent dans les magasins orthopédiques et spécialisés en matériel médical et vous servent à économiser de l'énergie. On peut les utiliser pour mettre une lessive, dans la cuisine, au garage ou au jardin.



Porter des objets : Expirez au moment de la prise, expirez quand vous les soulevez. Evitez de retenir votre respiration. Divisez le poids à transporter en petites charges et utilisez les muscles de jambes, plus robustes, lorsque vous vous relevez pour éviter de vous faire mal au dos.



Tirer et pousser : Coordonnez votre respiration avec vos mouvements. Par exemple, lorsque vous passez l'aspirateur, expirez lorsque vous poussez l'appareil et inspirez lorsque vous le tirez vers vous.



Utiliser les bras et les mains avec vigueur : Stabilisez votre dos contre un mur ou contre une chaise au dossier de laquelle vous pouvez vous appuyer. Posez vos coudes sur la table ou le bureau quand vous vous servez de vos bras.



Reprendre sa respiration:

Si vous remarquez que vous respirez trop vite ou superficiellement, FAITES UNE PAUSE et concentrez-vous pour revenir à un rythme normal de respiration.

QUAND VOUS AVEZ UN SOUCIS, RÉFLECHISSEZ ! SOS MANQUE D'AIR*

- Faites une pause et reposez-vous dans une position confortable
- Baissez la tête
- Baissez les épaules
- Inspirez par la bouche
- Soufflez par la bouche
- Inspirez et soufflez aussi rapidement que nécessaire
- Commencez à expirer plus longuement mais sans forcer
- Commencez à ralentir votre respiration
- Commencez à respirer à travers le nez
- Commencez à pratiquer la respiration par le ventre (respiration profonde en utilisant le diaphragme)
- Maintenez la position au moins 5 minutes

*Avec l'autorisation de : www.lung.ca/copd/management/coping/sos.html

PRÊT À DÉMARRER- RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES POUR L'EXERCICE

Une fois que vous avez pris la décision de vous engager sur un programme de remise en forme, qu'il s'agisse d'un programme indépendant ou d'un programme officiel d'un Centre de Réhabilitation Pulmonaire, il est important que vous suiviez quelques principes de base ou recommandations générales. Pour que l'exercice physique soit bénéfique, vous devrez vous habituer à prendre des précautions.

« Comment m'habiller ? »

Même s'il n'est pas nécessaire que vous vous rendiez chez le vendeur d'équipement sportif le plus proche, il est important que vous portiez des vêtements qui vous permettent d'être à l'aise. Les chaussures de sport doivent être en bon état et appropriées à l'activité que vous avez choisie.

« Comment savoir si j'ai besoin d'oxygène pendant l'entraînement? »

L'oxygène contribue à la production de l'énergie nécessaire au travail des muscles. Lorsque les niveaux d'oxygène dans le sang sont faibles, les poumons réagissent en comprimant les vaisseaux sanguins. Cela peut provoquer un surmenage pour votre cœur. En général, votre médecin vous recommandera un débit pour le repos et un autre pour l'activité physique.

Pendant l'effort, vous aurez besoin d'utiliser votre oxygène selon un débit prescrit. Vous devrez ajuster votre débit pour l'activité, approximativement 5 minutes avant de commencer le programme d'entraînement. Cela permet de prévenir la désaturation (baisse du taux d'oxygène) au moment de commencer votre programme d'exercice.

Si vous vous entraînez au sein d'un programme supervisé, le personnel qualifié contrôlera votre saturation en oxygène afin d'ajuster le débit adéquat. Si vous vous entraînez seul, renseignez-vous auprès de votre médecin pour savoir si vous devez ajuster votre débit d'oxygène en utilisant l'Echelle de Borg pour le Taux de Dyspnée Perçu. Vous apprendrez comment utiliser l'Echelle de Borg pour le Taux de Dyspnée Perçu ainsi que pour le Taux d'Effort Perçu au cours des sections suivantes de cette brochure.

Augmenter l'oxygène n'est pas toujours la meilleure chose -le manque d'air n'est pas forcément dû à un manque d'oxygène- vous avez peut-être simplement besoin de ralentir le rythme. N'augmentez ni ne modifiez le débit d'oxygène avant d'en parler à votre médecin. L'oxygène est un « médicament » utilisé dans le contrôle des maladies pulmonaires chroniques ; l'utilisation de l'oxygène à un débit inapproprié peut provoquer des complications respiratoires.



INFORMATION CLÉ : N'augmentez ni ne modifiez votre débit d'oxygène sans en parler à votre médecin.

Y a-t-il des moments où il est préférable que je ne m'entraîne pas ?

Il est probable qu'à certains moments vous vous sentiez incapable de réaliser votre programme d'exercices pour cause de maladie ou de changements personnels. Quand cela arrivera, vous aurez besoin de retourner chez votre médecin pour vous réévaluer ou être redirigé vers un programme de réhabilitation agréé dans le but de rétablir des niveaux de performances qui ne représentent pas une menace pour votre santé. Les règles de base de la pratique physique pendant une maladie ou une infection sont les suivantes :

- Lorsque vous êtes sérieusement souffrant, un très faible niveau d'activité représente le plus approprié. Cela inclut de prendre soin de soi, de s'asseoir pour manger et de marcher au minimum.
- Quand vous sortez d'une hospitalisation récente ou d'une rechute, reprenez petit à petit votre programme d'exercices, et augmentez le rythme et la résistance selon les recommandations de votre médecin. Des études très récentes suggèrent que la reprise rapide de l'activité physique peut être bénéfique à votre rétablissement.
- Quand vous expérimentez des symptômes inhabituels, réduisez l'intensité de l'exercice du niveau 1 à 2, selon l'Échelle de Borg pour les Taux d'Effort Perçus. Appelez votre médecin et attendez qu'on vous indique qu'il est sans risque pour votre santé d'augmenter à nouveau l'intensité (Voir « Contrôler Votre Programme d'Exercices. »)

Le tableau suivant vous indique à quel moment il est bon de pratiquer une activité physique et à quel moment il faut l'éviter.

OUI : PRATIQUE RECOMMANDÉE	NON : PRATIQUE DECONSEILLÉE
Je me sens fatigué	Je me sens nauséux
J'ai des tremblements	J'ai mal à la jambe et je ne sais pas pourquoi
J'ai mal à la tête	J'ai mal à la poitrine
Je subis le contrecoup d'un traitement aux stéroïdes	Je n'ai pas d'oxygène
J'ai une mauvaise journée	J'ai de la fièvre ou une angine
Je suis trop occupé	
Je m'ennuie et je n'ai envie de rien faire aujourd'hui	

« Dois-je faire de l'exercice physique en intérieur ou en extérieur ? »

Dedans ou dehors, c'est une affaire de préférence personnelle. Il faut prendre en compte que c'est toujours un avantage de pouvoir contrôler les facteurs environnementaux tels que la température, l'humidité ambiante, la ventilation et la lumière lorsqu'on pratique une activité physique à l'intérieur. Puisqu'il est normal que le rythme cardiaque et de respiration s'accélèrent et qu'en plus vous transpiriez en pratiquant un effort physique, être à l'intérieur peut vous permettre d'appréhender des solutions, sans qu'il soit nécessaire d'adapter les fonctions de votre corps à l'environnement.

Quand vous pratiquerez un exercice physique à l'extérieur, votre corps va devoir s'adapter à la température de l'air ainsi qu'à l'humidité ambiante. Quand il fait trop froid, vous pouvez vous refroidir pendant la phase d'échauffement, et quand la température est élevée, vous pouvez avoir trop chaud et être dans l'incapacité de réaliser votre entraînement.

Soyez attentif à la manière dont les changements de température et du taux d'humidité vous affectent dans votre activité quotidienne. Si l'humidité augmente vos symptômes, envisagez de pratiquer les exercices physiques dans un environnement contrôlé. Si vous optez pour les pratiquer à l'extérieur, rappelez-vous que les changements que vous ressentez au niveau des battements du cœur, de la fréquence de respiration ou de la transpiration peuvent être plus intenses que ceux ressentis lorsque vous vous entraînez dans un espace fermé.

« Dois-je modifier mon programme lorsque je voyage ? »

Lorsqu'on voyage, le manque d'accessibilité et l'altitude peuvent rendre l'exercice compliqué. Si là où vous vous trouvez, les installations et équipements ne vous sont ni accessibles ni adaptés, il est possible remplacer l'entraînement par une promenade. Marcher est une activité que l'on peut réaliser n'importe quand et n'importe où. Afin de déterminer une bonne vitesse de marche, comptez le nombre de pas réalisés pendant 60 secondes de la manière suivante : à l'aide d'un chronomètre ou de la trotteuse de votre montre, comptez le nombre de pas réalisés pendant 15 secondes à une allure modérée et multipliez le résultat par quatre. Pour vous donner une référence rapide, consultez le tableau ci-dessous.

COMMENT CALCULER LA VITESSE DE MARCHÉ

Pas par minute	=	Kilomètres par heure
75	=	4
100	=	4,8
115	=	5,3
125	=	5,6
135	=	6,4

Voyages à des altitudes supérieures. Les voyages vers des zones situées en altitude représentent un défi différent. En effet, l'air que nous respirons est moins dense en altitude. Si vous allez séjourner dans une ville dont l'altitude est supérieure à celle à laquelle vous êtes habitué, sachez que la sensation d'essoufflement ou d'autres symptômes peuvent être accentués. Contrôler votre taux de dyspnée perçue vous permettra de pratiquer des exercices physiques sans compromettre votre santé. N'oubliez pas que pratiquer un exercice modéré est recommandé pour se maintenir en forme. Si vous disposez d'un oxymètre, vous pouvez vérifier si votre taux de dioxygène a évolué avec le changement d'altitude. Vous pourrez ensuite adapter votre effort en conséquence pour réaliser votre quota d'exercices et satisfaire vos besoins en oxygène.

« Le moment de la prise de médicament exerce-t-il une influence ? »

Votre bêta agoniste ou votre inhalateur de secours sont particulièrement utiles comme traitement antérieur à l'exercice. Il est recommandé d'utiliser votre inhalateur 15 à 30 minutes avant de pratiquer vos exercices.

« L'heure de prise des repas a-t-elle une influence ? »

Dans l'idéal, vous ne devriez pas faire un repas lourd juste avant un entraînement. Attendez plutôt 30 minutes ou dans l'idéal, planifiez vos repas afin d'avoir l'énergie suffisante pour pouvoir vous entraîner avant les repas. Si votre objectif est de contrôler votre poids, vous remarquerez que vous mangerez moins après avoir réalisé une session d'exercices.

CONTRÔLER VOS SESSIONS D'EXERCICES

La section suivante décrit des méthodes pour contrôler vos sessions d'entraînement. Le maintien du contrôle pendant l'exercice est essentiel pour n'importe quelle personne qui débute un programme, mais plus encore pour les personnes atteintes d'une maladie pulmonaire par Alpha-1. Contrôler votre niveau d'effort physique et d'essoufflement vous permettra de tirer profit au maximum de votre programme en vous permettant d'augmenter ou de diminuer l'intensité de l'entraînement d'une manière saine et confortable.

Au fur et à mesure que vous améliorerez votre forme, vous remarquerez que les activités qui vous paraissaient difficiles au début vous demanderont moins de temps et moins d'effort. Lorsque vous atteignez le point où il n'y a plus pour vous de challenge, l'utilisation du tableau suivant vous aidera à décider de la progression de votre programme. Si vous vous trouvez au sein d'une structure spécialisée, les professionnels de santé vous aideront à déterminer quand et comment évoluer au sein de votre programme.

Il est recommandé à beaucoup de gens qui ne souffrent pas d'une maladie pulmonaire d'utiliser les mesures de La Fréquence Cardiaque Cible afin de calculer le niveau d'intensité optimum de leur programme d'exercices. Les données de la cible du rythme cardiaque ne sont toutefois pas recommandées pour déterminer la tolérance à l'effort physique pour les personnes qui souffrent d'une maladie pulmonaire, parce que celles-ci ont des fonctions respiratoires altérées. A la place, on préconise aux Alphas atteints de maladies pulmonaires d'avancement moyen à sévère, l'utilisation de l'Echelle de Borg pour le Taux de Dyspnée Perçue ainsi que pour le Taux d'Effort Perçue afin de contrôler sans danger pour la santé, leur programme d'exercice.



INFORMATION CLÉ : Le calcul de la Fréquence Cardiaque Cible n'est pas considéré comme une méthode sûre pour contrôler la tolérance à l'exer-

cice physique.

L'ÉCHELLE DE BORG POUR LE TAUX D'EFFORT PERÇU (TEP)

L'utilisation de L'échelle de Borg pour le Taux d'effort perçu (ou TEP) est utile pour contrôler l'intensité de votre programme d'exercices. En plus de vous permettre de mesurer l'intensité de votre entraînement, c'est également un outil important pour apprendre à gérer vos activités quotidiennes.

En utilisant le TEP, vous pouvez apprendre à contrôler l'intensité de vos performances et à mesurer votre activité pour maintenir un niveau modéré d'effort physique. L'effort physique modéré vous permettra de progresser en fonction de votre double objectif : d'augmenter votre tolérance à l'effort et améliorer vos fonctions respiratoires. Le TEP vous aidera à jauger ce qui peut représenter un risque de blessure. Apprendre à utiliser le TEP ne requiert aucune compétence ni matériel particuliers et vous permettra de maintenir le rythme d'entraînement.

Comment utiliser le TEP

L'effort perçu se mesure à l'aide d'une échelle de 0 à 10 pour évaluer les sensations provoquées par l'exercice physique. Par exemple, le fait d'être tranquillement assis sur une chaise peut correspondre à grade 0. Si dans cette position, vous ajoutez un léger mouvement de bras, le grade peut monter à 0,5. Marcher à un pas que vous considérez modéré peut se mesurer par le chiffre 3. N'oubliez pas, l'évaluation de votre effort physique doit être complètement indépendante du rythme auquel vous pensez réaliser l'exercice ; elle dépend uniquement du ressenti provoqué par l'effort physique. En passant de la marche à une foulée de course tout en montant une côte vous pourriez vous retrouver au niveau 10 de l'échelle. Le TEP recommandé pour la plupart des personnes atteintes d'une maladie pulmonaire par déficit en Alpha-1 est situé entre 3 (moyen) et 4 (un peu difficile).

Si vous sentez que vous n'êtes pas capable de coordonner votre respiration pour réduire l'essoufflement, ou si vous souffrez de maux et douleurs pendant plus de 20 à 30 minutes suivants votre session d'exercices, vous devrez réduire l'intensité de votre entraînement jusqu'à revenir du niveau 1 à 2 sur l'échelle TEP. L'intensité pourra augmenter à mesure que votre forme s'améliorera, jusqu'à ce que vous puissiez atteindre les degrés 3 ou 4 de l'échelle.

L'ÉCHELLE DE BORG POUR MESURER LE TAUX D'EFFORT PERÇU

0	Rien du tout (je ne m'étais même pas rendu compte que je fournissais un effort physique)
0,5	Très très faible (à peine perceptible)
1	Très faible (un très petit effort)
2	Faible (léger)
3	Moyen
4	Un peu difficile
5	Difficile (lourd)
6	
7	Très difficile
8	
9	
10	Maximum

ÉCHELLE DE BORG MODIFIÉE POUR ÉVALUER LE TAUX DE DYSPNÉE PERÇU (TDP)

L'Echelle de Borg du Taux de Dyspnée Perçu (essoufflement) ou TDP est utilisée pendant l'exercice physique ou les tâches quotidiennes pour déterminer le niveau d'essoufflement que vous ressentez. Vous évaluez cette sensation sur une échelle allant de 0 (pas d'essoufflement) à 10 (l'essoufflement est tel que vous devez arrêter l'activité).

Grâce au TDP vous serez capable d'ajuster votre perception d'essoufflement en fonction de la réalisation d'activités (TEP). En combinant le TDP et le TEP, vous pourrez contrôler avec succès les deux aspects de votre programme d'exercices et ainsi l'ajuster en conséquence. A mesure que votre force et votre endurance s'améliorent avec les exercices, vous vous rendrez compte que votre sensation d'essoufflement diminuera, alors que vous êtes resté au même niveau d'exercice. En plus, vous remarquerez que toutes les tâches quotidiennes vous demanderont moins d'efforts et seront moins limitées par l'essoufflement.

ÉCHELLE DE BORG MODIFIÉE POUR L'ÉVALUATION DU TAUX DE DYSPNÉE PERÇU (TDP)

0	Nul
0,5	Essoufflement très très léger
1	Essoufflement très moyen
2	Essoufflement moyen
3	Essoufflement modéré ou légère difficulté respiratoire
4	(Essoufflement) assez sévère
5	Essoufflement sévère ou respiration difficile
6	
7	Manque de souffle sévère ou respiration très difficile
8	
9	Manque de souffle extrêmement sévère
10	Manque de souffle tel que vous avez besoin d'arrêter

COMPOSER SON PROGRAMME D'EXERCICES PERSONNALISÉ

Vous savez à présent comment contrôler l'intensité de l'effort physique, il vous reste à choisir quel type d'exercices vous souhaitez réaliser. Pour orienter votre choix, optez pour les mouvements qui vous attirent, en d'autres termes ceux qui vous plaisent et vous paraissent accessibles. Choisissez les exercices qui correspondent à vos facultés, qui vous apportent à la fois satisfaction et dépassement de soi, mais surtout qui soient sans risque pour votre santé. L'éventail est infini.

La faiblesse musculaire est un problème commun chez les Alpha-1, et beaucoup la considèrent comme le principal obstacle à l'exercice. Travailler les bras, jambes et le torse pour améliorer votre forme vous permettra d'accomplir les tâches quotidiennes avec plus d'énergie et de facilité.

Les « Recommandations pour le Programme d'Entraînement » sont uniquement, comme leur nom l'indique, des recommandations. Chacun se situe à un stade différent dans sa vie et dans sa maladie. La fréquence, la durée et l'intensité des exercices proposés sont élaborées pour vous aider à atteindre l'objectif d'améliorer votre qualité de vie au quotidien. Il vous faudra peut-être diminuer ou intensifier un ou plusieurs paramètres en fonction de l'évolution de votre état de santé et de forme. Il est vital de contrôler votre niveau de fatigue et de manque de souffle pendant l'entraînement, afin de vous permettre d'ajuster et d'améliorer votre programme.

Un bon programme d'entraînement est composé de 3 parties :

L'échauffement et les étirements (la souplesse)

- Préparent à l'exercice physique
- Améliorent votre souplesse et votre coordination
- Améliorent la posture des muscles pour le travail respiratoire

L'entraînement des muscles (le renforcement)

- Egaleme nt appelé musculation
- Renforce les muscles pour améliorer votre capacité à travailler (ou non !) sans vous fatiguer

Exercices cardiovasculaires (l'endurance)

- Exercices intensifs qui augmentent le débit sanguin
- Fortifient le cœur et la fonction respiratoire
- Exemples d'exercices : marche, vélo, natation, rame, sports collectifs

En général, si vous vous entraînez seul, il est préférable d'augmenter la durée (d'entraînement) et la fréquence (le nombre de jours par semaine) **avant** de passer à des exercices d'un niveau d'intensité supérieur (niveau sur l'échelle TEP). Si vous ressentez des symptômes inhabituels ou que vous sentez un malaise pendant l'entraînement, réduisez l'intensité (vitesse, force ou intensité) à un niveau qui fasse disparaître ces troubles.

Vous devriez remarquer une amélioration significative de votre état de forme si vous pratiquez un entraînement modéré, sinon quotidien, au moins plusieurs fois par semaine.

RECOMMANDATIONS POUR LE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

Echauffement et étirements (la souplesse)

Fréquence : Au moins 5 fois par semaine, ou tous les jours pour corriger le maintien et le contrôle du corps

Durée : 10 à 30 secondes pour chaque exercice

Intensité : 3 à 5 répétitions par exercice

Entraînement des muscles (le renforcement)

Fréquence : 3 fois par semaine

Intensité : Série de 10 répétitions

Progression : Augmenter les répétitions à 20 (en contrôlant l'évolution sur

les TEP et TDP)

Une fois que vous êtes capable de réaliser deux séries de 20 répétitions lors de deux sessions d'entraînement consécutives, augmentez la résistance, comme indiqué dans les points suivants.

C'est ce qu'on appelle la règle du 2x2 du renforcement musculaire.

- Elastique plus résistant pour les exercices avec élastique
- Un demi kilo en plus pour les exercices de poids
- Ajouter un disque sur les machines de poids

Entraînement cardiovasculaire (l'endurance)

Fréquence : 3 à 5 fois par semaine

Durée : En fonction et sur la base des prescriptions médicales et jusqu'à 20 à 30 minutes d'exercice

Intensité : Votre niveau de performance cible devrait commencer de 3 à 4 sur l'échelle TEP et progresser en utilisant l'échelle TDP

EXERCICES D'ÉCHAUFFEMENT ET D'ÉTIREMENT (LA SOUPLESSE)

L'échauffement et les étirements devraient toujours précéder la pratique d'une activité intense afin de réduire le risque de blessure. Il est aussi important de s'étirer après avoir réalisé votre session d'exercices pour détendre les muscles et éviter les courbatures.

Certaines personnes sont naturellement plus souples. La souplesse dépend de la génétique, du sexe, de l'âge et du niveau d'activité physique de chacun. Plus nous vieillissons, moins nous sommes souples, généralement à cause de la diminution de l'activité physique plus encore que du processus de vieillissement lui-même. Moins nous sommes actifs, moins nous sommes souples. Tout comme pour l'endurance cardiovasculaire ou la force musculaire, la souplesse s'améliore avec l'entraînement régulier.

S'étirer c'est gagner

Avant de procéder aux étirements, prenez quelques minutes pour vous échauffer car étirer des muscles froids peut provoquer des blessures. Commencez par un échauffement simple et peu intensif comme par exemple marcher sur place à vive allure pendant 10 minutes. Prenez le temps de vous échauffer au moins 5 à 10 minutes avant



de vous étirer. Étirez ensuite les principaux groupes musculaires.

BONNE NOUVELLE : Tout comme l'endurance cardiovasculaire et la fortification des muscles, la souplesse s'améliore avec un entraînement régulier.

Quand vient le moment de vous étirer :

- Commencer chaque étirement doucement, en inspirant au début du mouvement et en expirant lorsque vous étirez le muscle
- Étirez jusqu'à ressentir une gêne moyenne. Maintenez la position étirée au moins 10 secondes – relâchez doucement- répétez 3 fois

Évitez ces erreurs pendant les étirements :

- Ne pas forcer un étirement – maintenir la position est plus efficace et comporte moins de risque de blessure
- N'étirez pas un muscle qui n'est pas échauffé
- Ne pas forcer sur un muscle- si vous avez mal, relâcher
- Ne retenez pas votre respiration
- Ne pas réaliser d'étirement juste après avoir mangé

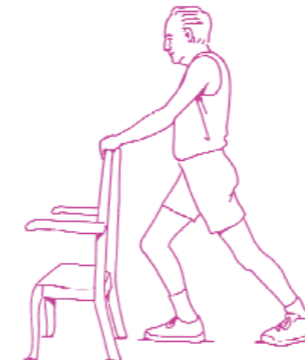
Recommandations spécifiques pour l'échauffement et l'étirement (la souplesse)

Fréquence : au moins 5 fois par semaine, ou tous les jours pour corriger le maintien corporel

Durée : 10 à 30 secondes pour chaque exercice

Intensité : 3 à 5 répétitions par exercice

Étirer les mollets : En plaçant la jambe droite devant et le pied gauche derrière, penchez-vous vers l'avant en maintenant le talon droit au sol. Restez 30 secondes en comptant à voix haute.



Répétez ____ fois. ____ fois par jour .

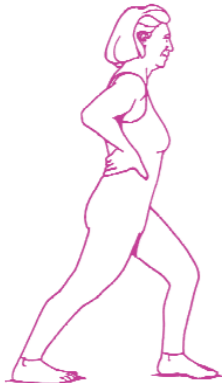
Etirer les quadriceps : Tout en vous appuyant pour maintenir l'équilibre, saisissez votre cheville droite ou gauche. Tirez doucement votre pied vers les fesses jusqu'à sentir un étirement dans la cuisse.



Maintenez ___ secondes.

Répétez ___ fois. ___ fois par jour.

Etirer les hanches : Les pieds parallèles, pliez une jambe vers l'avant, en conservant le genou aligné avec la cheville. Ensuite, penchez-vous en avant, en maintenant la jambe arrière bien droite. Poussez légèrement vos hanches vers l'avant. Maintenez 5 secondes. Répétez l'exercice avec l'autre jambe.



Répétez ___ fois. ___ fois par jour.

Etirer les ischio-jambiers : Prenez la jambe opposée à celle dont le pied est posé par terre et saisissez la jambe droite ou gauche lentement en essayant d'étirer le genou.



Maintenez ___ secondes.

Répétez ___ fois. ___ fois par jour.

EXERCICES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE (LA MUSCULATION)

RENFORCEMENT MUSCULAIRE DES MEMBRES INFÉRIEURS

L'entraînement des membres inférieurs se concentre sur les gros muscles de la partie inférieure du corps, afin de s'attaquer à la faiblesse musculaire qui contribue à limiter des activités telles que la marche. L'augmentation de la force et de la résistance de ces muscles, diminue la sensation de dyspnée et améliore la santé globale et la forme physique des personnes atteintes d'une maladie pulmonaire. Ce type d'exercices est considéré la pierre angulaire de tout programme d'entraînement.

Recommandations spécifiques au renforcement musculaire des membres inférieurs (la musculation)

Fréquence : 3 fois par semaine

Intensité : Une série de 10 répétitions

Progression : Augmenter la série à 20 répétitions (en contrôlant l'évolution sur les TEP et TDP)

Une fois que vous êtes capable de réaliser deux séries de 20 répétitions lors de deux sessions d'entraînement consécutives, augmentez la résistance, comme indiqué dans les points suivants. C'est ce qu'on appelle la règle du 2x2 du renforcement musculaire.

- Élastique plus résistant pour les exercices avec élastique
- Un demi kilo en plus pour les exercices de poids
- Ajouter un disque sur les machines de poids

Le levé de jambe tendue : Pliez une jambe. Levez l'autre d'environ 15 à 20 centimètres en maintenant le genou tendu. Soufflez et tendez les muscles de la cuisse en même temps que vous levez la jambe. Répétez avec l'autre jambe.



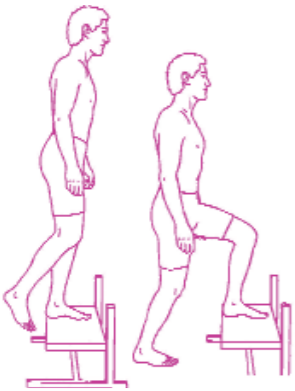
Répétez ___ fois. ___ fois par jour.

Coups de pied latéraux : Appuyez-vous sur une chaise pour maintenir l'équilibre. Placez les jambes dans le prolongement des épaules et les pieds droits. Sans plier le genou, donnez un coup de pied latéral. Ne vous penchez pas. Répétez l'exercice avec l'autre jambe pour compléter la série.



Répétez ____ fois. ____ fois par jour.

Steps : A l'aide d'un marche pied ou d'un tabouret, montez puis descendez avec la même jambe 5 fois de suite. Répétez l'exercice avec l'autre jambe pour compléter la série de 10 steps.



Maintenez ____ secondes.

Répétez ____ fois. ____ fois par jour.

Flexion des genoux modifiée : Levez-vous de la position assise. Une fois debout, maintenez le dos droit. Sans vous courber ni vous laisser tomber, asseyez-vous lentement.



Répétez ____ fois. ____ fois par jour.

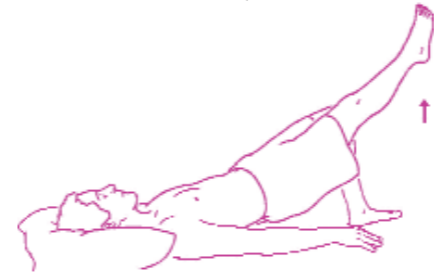
Le pont : Allongé sur le dos les pieds légèrement écartés dans le prolongement des épaules. Lever les hanches vers le plafond.



Maintenez ____ secondes.

Répétez ____ fois. ____ fois par jour.

Le pont (à une jambe) : Allongé sur le dos les pieds légèrement écartés dans le prolongement des épaules et une jambe tendue. Lever les hanches vers le plafond tout en maintenant la jambe tendue.



Répétez ____ fois. ____ fois par jour.

Abdominaux : Allongé sur le dos les jambes pliées et les mains derrière les oreilles. Tout en expirant, essayez de lever doucement les épaules à environ 10 centimètres du sol. Maintenez le bas du dos contre le sol. Inspirez quand vous revenez à la position allongée.



Répétez ____ fois. ____ fois par jour.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE DES MEMBRES SUPÉRIEURS

Le renforcement musculaire des membres inférieurs améliore l'endurance pour la marche mais il n'est pas utile pour améliorer les activités du quotidien qui requièrent l'utilisation des bras et des épaules (membres supérieurs).

Les Alphas avec des problèmes pulmonaires ont tendance à utiliser les muscles des bras et des épaules pour respirer. Par conséquent, lorsqu'ils réalisent des tâches qui impliquent les bras et les épaules (comme s'habiller, se doucher ou faire le ménage) ils peuvent souffrir de dyspnée ou d'essoufflement. Le renforcement musculaire des membres supérieurs aura un impact positif sur votre capacité à réaliser des activités à la hauteur ou au dessus des épaules tout en diminuant l'usage du cou et de la poitrine pour respirer. Les exercices de renforcement musculaire des membres supérieurs incluent des exercices de mouvements de bras ainsi que des exercices pour les muscles qui aident à avoir une meilleure posture. Se tenir convenablement est important parce qu'une bonne posture aligne correctement le corps et ainsi, aide à mieux respirer.

CONSEILS POUR AMÉLIORER LA POSTURE

BON:

- Se tenir droit et bien étiré
- Relever le menton
- Maintenir la tête et les épaules alignés
- Vérifier régulièrement sa posture dans un miroir ou à travers le reflet d'une grande fenêtre

MAUVAIS:

- Lire ou regarder la télé en étant avachi ou voûté.
- Rester assis, debout ou allongé trop longtemps.
- Retenir sa respiration lors des étirements
- S'étirer sans être échauffé

Recommandations spécifiques pour le renforcement des muscles supérieurs

Fréquence : 3 fois par semaine

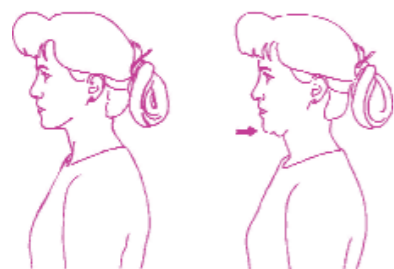
Durée : Augmentez de 2 minutes avec une minute de pause jusqu'à ce que vous soyez capable de réaliser l'exercice pendant 15 minutes d'affilé.

Intensité : Travaillez aux niveaux 3 et 4 du TEP et ajustez l'intensité en vous servant du TDP

Progression: Ajoutez environ 200 grammes de lest à chaque poignet, et jusqu'à un maximum de 700 grammes pour chaque poignet, si vous le tolérez.

Double menton :

Rentrez doucement le menton tout en étirant la partie postérieure du cou.



Maintenez ___ secondes.

Répétez ___ fois. ___ fois par jour.

Haussement d'épaules :

Haussez les épaules jusqu'aux oreilles.



Maintenez ___ secondes. Relâchez.

Répétez ___ fois. ___ fois par jour.

Haussement d'épaules circulaire :

Levez les épaules vers le haut y effectuez des mouvements circulaires vers l'arrière.



Répétez ___ fois. ___ fois par jour.

Pincement des épaules :

Rapprochez les omoplates l'une de l'autre. Maintenez la position 10 secondes en comptant à voix haute.



Répétez ___ fois. ___ fois par jour.

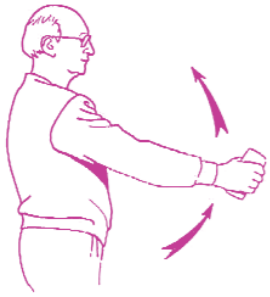
L'exercice du levier :

Assis sur une chaise, les bras légèrement pliés, soulevez et baissez une barre de musculation. Inspirez en un temps (1 seconde) en levant la barre, expirez en 2 temps tandis que vous rabaissez la barre. Levez et baissez la barre 20 fois par minute (utilisez une montre à trotteuse pour contrôler le temps). Travaillez jusqu'à un maximum de 15 minutes puis ajoutez environ 250 grammes par poignet.



Répétez ___ fois. ___ fois par jour.

Soulevez un poids avec les bras : Assis ou debout, saisissez un poids dans une main. En maintenant le coude tendu, soulevez le bras au dessus de la tête. Retournez tout doucement à la position initiale. Répétez l'exercice avec l'autre bras.



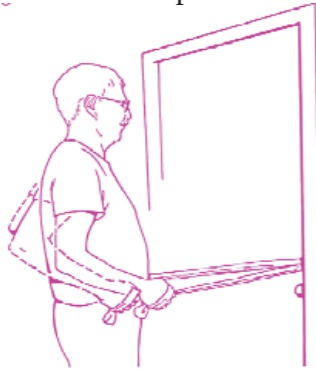
Répétez ____ fois. ____ fois par jour.

Standing Arcs de cercle : Abduction (180°) : Assis ou debout, les bras le long du corps, en tenant des poids de ____ kilos. Elever les bras sur le côté aussi haut que possible.



Répétez ____ fois. ____ fois par jour.

Rame avec des bandes élastiques : Bloquez ou accrochez un élastique dans une porte et saisissez-en les deux extrémités. Coudes pliés, tirez vers l'arrière en rapprochant les omoplates.



Maintenez ____ secondes.

Répétez ____ fois. ____ fois par jour.



C'EST UN FAIT : Les bandes élastiques peuvent être coupées avec des ciseaux à la taille désirée. Il en existe de grosseurs et de résistance différentes et on peut les trouver dans les magasins de sport, les magasins médicaux spécialisés ainsi que dans les centres de réhabilitation.

L'ENTRAÎNEMENT CARDIOVASCULAIRES (L'ENDURANCE)

L'entraînement cardiovasculaire ou entraînement d'endurance est une composante primordiale de tout programme d'entraînement thérapeutique. Ces exercices peuvent être réalisés avec du matériel varié, comme le vélo statique, le tapis de course, le steppeur mais aussi en sortant faire une marche intense. A moins que votre médecin vous ait indiqué autre chose, une session d'entraînement devrait durer entre 20 et 30 minutes. Si la perte ou le contrôle de poids est votre objectif, on recommande généralement une session plus longue. La fréquence d'entraînement devrait être de 3 fois par semaine pour vous maintenir en forme et de 5 pour améliorer votre forme.

Vous choisirez chacun de vos exercices en fonction de vos facultés, intérêt et de la facilité d'accès au matériel adéquat. Si vous ne disposez pas d'un accès au matériel, les exercices de marche sont aussi efficaces que les autres. Si vous aimez vous entraîner en groupe, beaucoup de gymnases disposent de tapis de course. Ces centres vous garantissent un environnement sûr, sans variation de température ou d'humidité et relativement accessible.

Pour récolter au mieux les fruits de l'exercice cardiovasculaire, il est nécessaire de se plier aux limites d'intensité recommandées. Pour débiter, votre niveau cible de performance devra se situer entre les niveaux 3 et 4 de l'Echelle de Borg pour le TEP et progresser en fonction de votre tolérance à l'exercice basée sur la perception du manque de souffle, en utilisant l'Echelle de Borg pour le TDP.

Augmenter l'intensité de l'exercice influe directement sur l'élévation du rythme cardiaque ainsi que sur d'autres métabolismes. C'est pourquoi il est primordial de contrôler vos sessions d'entraînement, non seulement pour votre sécurité, mais aussi pour ajuster l'intensité de l'exercice au travail cardiovasculaire. Comme nous l'avons déjà vu, se baser sur les calculs de la Fréquence Cardiaque Cible n'est pas une méthode recommandée pour contrôler l'intensité d'exercice chez les personnes atteintes d'une maladie pulmonaire. Il est au contraire fortement conseillé à ces personnes de se référer à l'Echelle de Borg et aux TEP et TDP comme outils de contrôle.

Recommandations spécifiques à l'entraînement cardiovasculaire

Fréquence : Une fois par jour, 3 à 5 fois par semaine

Durée : 3 minutes d'échauffement avant l'entraînement et 3 minutes d'étirements après celui-ci, d'une intensité moitié moins forte que celle de votre entraînement. Entraînement en lui-même : 30 minutes sans s'arrêter

Intensité : Votre niveau de performance cible devrait débuter de 3 à 4 sur l'échelle TEP et progresser en utilisant l'échelle TDP (en fonction du niveau d'essoufflement ressenti).

Progression : Augmenter la durée des entraînements jusqu'à 30 minutes. L'ajustement de l'intensité ou de la durée devra se baser en fonction des symptômes ressentis et des taux TDP et TEP.

QU'EST-CE QU'UN PROGRAMME DE RÉHABILITATION RESPIRATOIRE ?

Certaines personnes peuvent considérer qu'un programme de réentraînement physique n'est pas adapté à leur situation personnelle. En revanche, votre médecin peut vous prescrire un programme de réhabilitation respiratoire, bien que celui-ci ne soit pas disponible sur tout le territoire. Un programme de réhabilitation respiratoire est recommandé aux personnes qui n'ont pas suivi de réentraînement physique ou à celles pour qui il est très difficile de réaliser les tâches quotidiennes et celles du travail à cause des sensations de fatigue ou d'essoufflement. Initier un programme de réhabilitation respiratoire va vous aider à commencer, recommencer ou recycler un programme d'entraînement. Un programme de réhabilitation pulmonaire est un programme structuré avec des éléments qui ressemblent souvent à un programme de gymnase, mais avec une différence significative au niveau du personnel encadrant. Dans programmes vous pourrez compter sur le soutien d'infirmières, de médecins, de kinésithérapeutes, de pneumologues, d'entraîneurs personnels, et d'autres patients, qui vous aideront atteindre vos objectifs.



C'EST DU GÂTEAU : Réaliser un programme de réhabilitation respiratoire va vous aider à commencer, recommencer ou recycler un programme d'exercices physiques.

« Comment choisir mon programme ? »

Votre médecin traitant peut vous orienter vers un programme avec lequel il est habitué à travailler. Si ça n'est pas le cas, vous pouvez vous renseigner auprès d'un centre spécialisé, hôpital et/ou clinique de votre quartier. N'hésitez pas à contacter ces structures et à les visiter pour vous assurer que l'équipement et le personnel répondent à vos besoins médicaux. Les programmes de réhabilitation cardiovasculaires peuvent être plus accessibles dans certaines régions bien que moins adaptés. Il existe quelques éléments à prendre en compte avant de bien choisir votre programme.

Les composantes d'un programme de réhabilitation respiratoire

La base d'un programme de réhabilitation respiratoire est composée de trois éléments :

1. Une évaluation fonctionnelle des capacités respiratoires.
2. Le développement d'un traitement personnalisé en fonction de vos limitations et besoins, orienté vers des objectifs précis.
3. La mise en place du traitement.

L'évaluation

Le bilan initial est composé d'une évaluation de la force et de la résistance musculaire, de la tolérance à l'effort et d'une épreuve d'effort cardiorespiratoire. Le bilan est en général réalisé par des pneumologues, ergothérapeutes et kinésithérapeutes. Pendant les exercices, une attention particulière est prêtée aux éventuels besoins en oxygène, ainsi qu'aux autres soucis de santé.

Votre bilan va évaluer la posture, la force et la résistance musculaire, l'équilibre, la démarche, la stabilité des articulations et l'effort cardiorespiratoire. Il est important d'évaluer chaque domaine afin d'élaborer un programme d'exercice spécifique en fonction de vos besoins individuels. Pour mesurer l'endurance cardiorespiratoire des tests sur un vélo ergométrique et sur un tapis de marche pendant 6 ou 12 minutes peuvent être réalisés.

Lorsque le personnel de réhabilitation dispose de l'infrastructure nécessaire pour le réaliser, un test de résistance à l'effort peut servir de base à l'élaboration d'un programme de réentraînement. Pendant que vous passez les tests, la personne qui vous évalue va mesurer le rythme cardiaque, la pression artérielle, l'essoufflement ressenti, l'effort physique ressenti et la saturation en oxygène. Le cas échéant, un électrocardiogramme peut être réalisé. Au fur et à mesure de l'avancement de votre program-

me de réhabilitation, des nouvelles évaluations, basées sur vos résultats précédents, seront réalisées afin de mesurer votre évolution.

Un test de compétences à l'effort, basé sur des activités physiques de la vie quotidienne est réalisé en général par un ergothérapeute. Les activités évaluées mesurent la capacité à : s'habiller, se laver, cuisiner, manger ou accomplir des tâches ménagères (lessive, ménage). En utilisant la Mesure d'Indépendance Fonctionnelle (MIF), on peut quantifier l'autonomie de chaque patient dans les tâches quotidiennes. Pour mesurer les limitations de l'activité professionnelle, on utilise des outils qui évaluent la productivité du travailleur et sa tolérance à des tâches spécifiques comme par exemple sa capacité à soulever des poids, à rester debout, à s'agenouiller ou à se tenir dans d'autres postures.

Un facteur essentiel du processus d'évaluation est votre objectif personnel d'une part et vos motivations d'autre part. C'est à partir de ces données, mais aussi de vos préférences personnelles, que l'équipe soignante pourra confectionner le programme d'entraînement qui vous corresponde le mieux.



POUR APPROFONDIR : L'examen qui précède un programme de réhabilitation respiratoire est composé, en général, d'une évaluation de la force et de la résistance musculaire, de la tolérance à l'effort et de la tolérance à l'exercice cardiorespiratoire.

Avantages d'un programme de réhabilitation respiratoire

Réaliser son programme de remise en forme à domicile vous ferait passer à côté de nombreux bénéfices. Le personnel de réhabilitation peut vous orienter sur la manière dont vous réalisez vos exercices et vous proposer des pistes pour vous améliorer sans risque pour votre santé. En plus, vous pourrez bénéficier du soutien de personnes qui suivent un programme équivalent pour des symptômes similaires. Cet aspect est particulièrement positif si vous avez des doutes concernant la bonne réalisation de votre entraînement et votre rythme de progression.

RESTER ACTIF

Que vous commenciez un programme de réhabilitation à domicile ou dans un centre, la clé du succès réside dans la continuité. Se maintenir en forme est une tâche de longue haleine qui fait appel au sens du devoir et à l'engagement. Les bénéfices sont aussi connus que reconnus. Avec le temps, vous remarquerez une amélioration significative de votre capacité à réaliser les activités du quotidien, avec moins de fatigue, et moins d'essoufflement. Vous pouvez aussi décider de prendre en main votre programme d'activités et de remise en forme et influencer sur l'amélioration générale de votre qualité de vie. Parlez-en à votre médecin, et commencez sans plus attendre à vous entraîner sans risque pour votre santé.



NOTES



Ce fascicule a été réalisé par AlphaNet dans le cadre de son programme de Prévention et de Gestion des Maladies Alpha-1 (ADMAP).

AlphaNet est une organisation à but non lucratif qui fournit des services de gestion et de soutien aux individus touchés par le déficit en Alpha-1, à travers une équipe de professionnels de la médecine et de coordinateurs spécialement formés au service des patients AlphaNet.