



Tout patient atteint de BPCO le sait : c'est une maladie qui essouffle. C'est d'ailleurs un des principaux motifs de consultation en pneumologie, avec la toux. Et lorsqu'on est essoufflé, on essaye naturellement de réduire toutes les occasions qui créent cette sensation désagréable et parfois insoutenable. Or, comme le souligne le Dr Matthieu Larousse, pneumologue à Toulon (Var), « L'activité physique est le traitement le plus efficace pour traiter tous les domaines de la BPCO : la maladie elle-même, le malade qui en souffre et enfin son isolement social, car il est souvent plus motivant de « faire du sport » ensemble ». Explications



BPCO : restez actif!

Dès les premiers stades de la maladie, le temps passé à une activité physique tend progressivement à se réduire au profit de positions assises ou couchées, ou d'une activité « à l'économie ».

Les conséquences sont diverses :

- Une **baisse quantitative et qualitative de la masse musculaire**. Plus l'activité physique est restreinte, moins les muscles sont performants (les fibres endurantes disparaissent au profit de fibres rapides).
- Un **risque de sédentarisation** favorisant la survenue d'exacerbations, d'hospitalisations et de comorbidités (c'est-à-dire de maladies associées à la BPCO comme l'hypertension, les troubles du rythme, etc.).
- Une **hausse du « coût énergétique » de l'activité physique**. Pour un même effort, le cœur devra travailler plus vite, d'où une respiration qui s'accélère afin de fournir une quantité suffisante de carburant aux muscles (l'oxygène). A l'inverse, plus les muscles seront entraînés, moins ils seront gourmands en oxygène.



Les bénéfices de l'activité physique

A l'inverse, la reprise ou le maintien d'une l'activité physique apporte de nombreux bénéfices au quotidien, à la fois vis-à-vis des symptômes et de la qualité de vie :

 **Une amélioration de la fonction respiratoire et de la dyspnée.** L'aptitude à l'effort et la qualité de vie sont progressivement renforcées, du fait d'une moindre sensation d'essoufflement pour les efforts de la vie quotidienne.

 **Un sommeil de meilleure qualité.**

Une amélioration des paramètres musculaires (force physique, endurance).

 **Des bénéfices sur le plan cardiovasculaire** de par la néo-angiogenèse qu'elle induit, c'est-à-dire la formation de nouveaux vaisseaux sanguins, capables de prendre le relais en cas de défaillance artérielle (en cas d'excès de cholestérol, de diabète etc.).

Faire du sport c'est aussi **démontrer que le « corps est encore capable »**, avec une valorisation de soi. Ses effets sont très positifs pour **limiter l'impact psychologique de la maladie et agir contre l'anxiété et la dépression.**

 **Attention**, pratiquer une activité physique ne compense pas les effets néfastes du tabagisme. En revanche, chez un ex ou non-fumeur, elle améliore significativement l'espérance de vie en bonne santé.

NOS CONSEILS

➤ **Prenez rendez-vous avec vous-même** : la difficulté est de se ménager un temps pour soi, dédié à l'activité physique. Pour vous aider, inscrivez-là dans votre agenda comme n'importe quel rendez-vous, tout en sachant qu'il est possible de fractionner sa pratique quotidienne en séances de dix minutes, en fonction de vos possibilités.



➤ **Sentez-vous en sécurité** : pratiquer seul une activité physique peut être source d'inquiétudes. La présence d'un professionnel de santé, d'un enseignant en activité physique adaptée (APA) ou d'un éducateur sportif voire d'un groupe de patients dans le cadre d'activités associatives permet de rassurer.

➤ **Prenez un avis médical.** Pour les personnes souffrant de BPCO à un stade sévère, a fortiori en cas de comorbidités telle une insuffisance cardiaque, l'activité physique doit être initiée en centre de rééducation.

➤ L'aide d'un **kinésithérapeute respiratoire** peut être utile pour vous accompagner dans la pratique d'exercices adaptés et trouver le rythme qui vous convient.

➤ Des **objets connectés** peuvent vous permettre d'évaluer votre niveau d'activité quotidienne de manière objective (podomètre, accéléromètre, etc.).



➤ Maintenir une activité régulière permet **d'entretenir vos acquis** suite à une réhabilitation respiratoire.

Plus de fiches pratiques sur www.sante-respiratoire.com

Bouger, ensemble



Pratiquer une activité en groupe est un excellent moyen d'échanger sur ses expériences, de s'entraider et de lutter contre l'isolement, très péjoratif sur l'évolution de la maladie. L'émulation collective, la convivialité et le plaisir, sont des déterminants clés pour entretenir la motivation dans le temps.

Pour trouver une structure près de chez vous :

[CONSULTEZ NOTRE ANNUAIRE EN LIGNE](#)

Quelles activités pratiquer ?



Pratiquer une activité physique est fortement recommandé, quelle que soit cette activité, et quel que soit le stade de la BPCO. Le but n'est pas de viser la performance mais de pratiquer une activité qui vous plaise de manière régulière, adaptée et en toute sécurité !

Les activités peuvent être variées : en endurance, marche en intérieur et en extérieur, ou du vélo d'appartement, à votre allure, à une fréquence de cinq fois une demi-heure par semaine. Des exercices de renforcement musculaire des bras et des jambes (flexions, allèges), comme les squats sont également très utiles. Marche nordique, natation, karaté etc. tout est possible.



Il peut être bénéfique d'effectuer cette activité au « seuil ventilatoire », déterminé lors d'une épreuve d'effort cardio-respiratoire. En l'absence de cet examen, le mieux est de viser le « seuil de dyspnée », c'est-à-dire le moment où l'on commence à rechercher son souffle. C'est précisément à ce seuil auquel il convient de marcher ou bien pédaler par exemple.

Votre médecin est votre premier interlocuteur pour vous informer et vous conseiller.

LIENS UTILES

Lire l'article [BOUGER ENSEMBLE !](#)

[Plus de conseils avec David Communal, enseignant en APA](#)

[Pourquoi ne pas tester la méthode Pilates ?](#)

Témoignage : [Lorsque l'addiction à la marche remplace celle au tabac](#)

Plus de fiches pratiques sur www.sante-respiratoire.com