



**Education thérapeutique**  
savoir et comprendre, décider, agir

J'APPRIVOISE MA BPCO

# RESTER EN FORME AVEC MA BPCO

MODULE 5





**L'Education Thérapeutique** aide les patients atteints de maladies chroniques et leur entourage à comprendre leur maladie, leur traitement, à coopérer avec les soignants, à prendre en main la gestion de leur maladie pour améliorer leur quotidien. L'Education Thérapeutique consiste en un transfert de compétences soignants-soignés pour l'acquisition par le patient d'un savoir, d'un savoir-faire et d'un savoir-être nécessaires pour être, avec l'équipe soignante, acteur dans la gestion de sa maladie. L'Education Thérapeutique des patients BPCO est actuellement proposée à des patients déjà au stade de l'Insuffisance Respiratoire. Elle devrait débiter dès le stade précoce de la BPCO, afin d'agir plus efficacement sur l'évolution de la maladie, puis reprise à mesure que le patient évolue dans les stades de la BPCO.

L'ARAIRLOR a conçu, à partir d'un programme canadien, "Living well with COPD", un programme d'Education Thérapeutique qui comporte :

- > 5 modules destinés aux éducateurs,
- > 1 livret pour le patient,
- > 1 dossier pour le suivi de l'Education Thérapeutique.

D'autres informations sont disponibles sur le site [www.arairlor.asso.fr](http://www.arairlor.asso.fr)

Ce cinquième module "Rester en forme avec ma BPCO" du programme d'Education Thérapeutique de l'ARAIRLOR, permet au patient **de mettre en pratique les bonnes habitudes de vie pour aller plus loin avec sa BPCO.**

Pr Jean-Marie POLU,  
Président de l'ARAIRLOR



850, rue Robert Schuman - 54850 MESSEIN  
Tél. : 03 83 51 03 09 - Fax : 03 83 51 03 10  
E-mail : [contact@arairlor.asso.fr](mailto:contact@arairlor.asso.fr)  
Site : [www.arairlor.asso.fr](http://www.arairlor.asso.fr)

# sommaire

1| OBSERVANCE DE VOTRE TRAITEMENT 6 |

2| UNE ALIMENTATION EQUILIBREE ET ADAPTEE 11 |

3| L'EXERCICE 26 |

4| LE SOMMEIL 37 |

5| LA SEXUALITE 41 |

6| LA VIE SOCIALE 44 |

Dans le **module 4**, vous avez appris à **utiliser votre plan d'action**. Il vous aide à prendre **les bonnes décisions** quand votre état respiratoire se modifie.



**Pourriez-vous définir ce qu'est pour vous la santé ?**

---

---

**Est-il possible de conserver sa santé en ayant une BPCO ?**

---

---

**La santé** n'est pas seulement **l'absence de maladie**, c'est aussi la recherche d'un **"mieux-être"**.

**À votre avis, que pouvez-vous faire pour améliorer votre mieux-être ?**

---

---

**Vous avez une BPCO, voyons ensemble comment améliorer votre qualité de vie.**

**J'observe  
régulièrement  
mon traitement**



**Je sors,  
j'ai une  
vie sociale**



**J'ai une  
alimentation  
équilibrée,  
je surveille  
mon poids**



**Avec l'arrêt  
prioritaire du  
tabac, je peux  
aller plus loin  
avec ma BPCO**

**J'apprivoise  
mon souffle dans  
ma vie sexuelle**



**Je bouge,  
je fais de l'exercice  
régulièrement**



**J'améliore  
mon sommeil**



**Toutes les étapes sont importantes. Osez le changement de vos comportements et soyez patient. Le succès est au bout du chemin.**

1

Arrêtons-nous ensemble à la **première étape** et parlons **de votre traitement**.



**Prenez-vous régulièrement votre traitement (médicaments, oxygène, ventilation, aérosols...)?**

---

---

---

**Si oui, comment faites-vous ?**

---

---

---

**Avez-vous des astuces pour être régulier ? Lesquelles ?**

---

**Si vous ne le prenez pas régulièrement, pouvez-vous nous dire pourquoi ?**

---

**Quelles sont vos difficultés ?**

---

**Réfléchissons ensemble pour trouver des solutions...**

---

# Voici quelques astuces pour les médicaments

## A chacun sa solution !

- > Pour les retrouver facilement, rangez la réserve dans un seul endroit, connu de l'entourage, et gardez l'ordonnance avec vous.
- > Préparez-les à l'avance dans un semainier, ou la veille, les médicaments du lendemain.



- > Pour les prendre, utilisez des points de repère réguliers dans la journée : réveil, repas, coucher, émissions de télévision...  
En vacances, inventez-vous d'autres repères.

**Ayez votre ordonnance en tête.**

- > Si c'est difficile au quotidien, parlez de vos difficultés avec l'équipe soignante. Ne "boudez" pas les médicaments inhalés (quotidiens et de secours), ils sont essentiels.
- > S'il y a une intolérance (nausées, vomissements, diarrhées, tachycardie...) ou une réaction inattendue, parlez-en à votre médecin pour ajuster le traitement.



# La kiné respiratoire fait partie du traitement

Souvenez-vous du **module 2**.

Mettez-vous en pratique les techniques de respiration et de désencombrement ?

---

---

A quel moment ? Et quelles sont vos difficultés ?

---

---



Faites le ménage dans vos poumons, à tous les étages et régulièrement, même en dehors d'une infection !

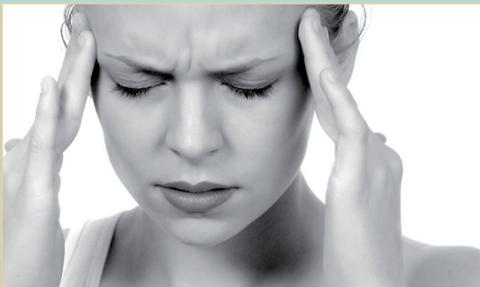
La kiné respiratoire n'est pas uniquement le désencombrement, c'est aussi le contrôle volontaire de la respiration, source d'économie d'oxygène et de diminution de l'essoufflement dans les activités de la vie de tous les jours.

# Si vous êtes sous oxygène



> **Les lunettes sont inconfortables ?** Il existe d'autres modèles, parlez-en à votre prestataire.

> **Vous avez une sécheresse nasale ou au contraire le nez qui coule (rhinite) ?** Des lavages de nez au sérum physiologique ou la mise en place d'un humidificateur peuvent être utiles.



> **Vous avez mal à la tête avec l'oxygène ?** Ne retirez pas l'oxygène, parlez-en à votre médecin rapidement.

> **Le tuyau s'entortille souvent ?**  
Des raccords tournants existent.

> **L'extracteur d'oxygène est bruyant ?**  
Il peut être isolé dans une autre pièce aérée.



> **Vous avez des difficultés pour vos vacances et vos déplacements ?** Il existe du matériel portable, votre prestataire vous proposera des solutions.

> **Vous avez des difficultés pour sortir avec l'oxygène, peur du regard des autres, une mauvaise image de vous, des difficultés pour parler du traitement ?**  
Parlons-en...

**L'oxygène, ce n'est pas comme l'alcool ou la cigarette, il n'y a pas de dépendance.**

**Avez-vous d'autres raisons pour ne pas prendre d'oxygène ?**

---

**Qu'est-ce qui pourrait vous faire changer d'avis ?**

---

# Si vous êtes sous ventilation nasale



- > **Le masque vous blesse ?** Il existe d'autres modèles, d'autres tailles, parlez-en à votre prestataire.
- > **Vous avez du mal à le mettre en place ?**  
Parlez-en à votre prestataire.
- > **Vous avez une conjonctivite ?** Il y a peut-être des fuites d'air vers les yeux.
- > **Vous avez le nez et la bouche secs ?**  
Un humidificateur ou un autre type de masque peuvent vous aider.
- > **Le ventilateur sonne souvent ?** Parlez-en à votre prestataire, il faudra peut-être changer le masque. Le prescripteur pourra éventuellement modifier les réglages.
- > **Vous êtes ballonné, vous avez de l'aérophagie ?**  
Vous pouvez vous soulager en vous couchant sur le côté gauche (cela facilite l'évacuation des gaz), sinon parlez-en à votre médecin.

**Avez-vous d'autres raisons pour ne pas utiliser votre ventilation nasale : problème matériel pouvant masquer d'autres motifs (vacances, problème de couple, désir de faire une pause...) ?**

**Rassurez-vous, lorsqu'il y a des problèmes, ils n'arrivent pas tous en même temps. En parler permettra de trouver des solutions.**

## 2 Deuxième étape : une alimentation équilibrée et adaptée

À votre avis, une alimentation équilibrée et adaptée peut-elle avoir une influence sur votre santé et sur votre maladie ?



Pouvez-vous nous en parler ?

Une **alimentation équilibrée et adaptée** va vous permettre :

- > de vous maintenir dans un poids santé,
- > d'améliorer vos capacités physiques en conservant et renforçant votre capital musculaire,
- > de prévenir les infections,
- > et d'améliorer votre qualité de vie.

**Vous avez une BPCO,  
c'est une raison supplémentaire pour manger équilibré.**

# Votre alimentation en question

## > Manger, qu'est-ce que cela représente pour vous ?

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Une obligation            | <input type="checkbox"/> Une préoccupation financière |
| <input type="checkbox"/> Un joyeux rendez-vous     | <input type="checkbox"/> Un refuge, une compensation  |
| <input type="checkbox"/> Un respect des traditions | <input type="checkbox"/> Un effort                    |
| <input type="checkbox"/> Autres .....              |   |

## > Qui fait les courses, comment faites-vous ?

Faites-nous part de vos habitudes et de vos difficultés (trajet, manipulation, rangement...)

.....

## > Qui fait la cuisine ? Est-ce un plaisir ou une corvée ?

.....

## > Avez-vous du temps, des idées pour organiser vos repas ?

.....

## > Quelles sont vos habitudes ? (fréquence et durée des repas, lieu, seul, en famille)

.....

## > Que ressentez-vous avant, pendant et après le repas ?

Appétit, anorexie, envie, dégoût, plaisir, essoufflement, épuisement, fatigue, aigreurs, ...

.....

## > Quels sont vos plats préférés et ceux que vous n'aimez pas ?

Evitez-vous de manger certains aliments ?

.....

> Avez-vous fait ou faites-vous un régime ?  Oui  Non

> Avez-vous pris du poids récemment ?  Oui  Non

> Avez-vous perdu du poids récemment ?  Oui  Non

> Si oui, combien de kilos ?  Savez-vous pourquoi ?

# Que mettez-vous dans votre assiette ?

**Qu'avez-vous mangé et bu hier ? Que mangerez-vous ou boirez-vous aujourd'hui et demain ? Et en quelle quantité ?**

	Hier	Aujourd'hui	Demain
Petit-déjeuner Boissons Pain			
Collation et boissons (milieu de matinée)			
Déjeuner Boissons Pain			
Collation et boissons (milieu d'après-midi)			
Dîner Boissons Pain			
Soirée "En-cas"			

**Pensez-vous avoir une alimentation équilibrée par rapport à votre activité ?**

**Connaissez-vous vos besoins et les repères nutritionnels ?**

Parlons de **vos besoins nutritionnels...**

Le corps humain est une usine complexe qui a des besoins

### Bâtitteur

Protéines

Pour construire  
et réparer muscles  
et tissus

*Attention, le corps  
ne sait pas les fabriquer  
ni les stocker !*

### Nettoyeur

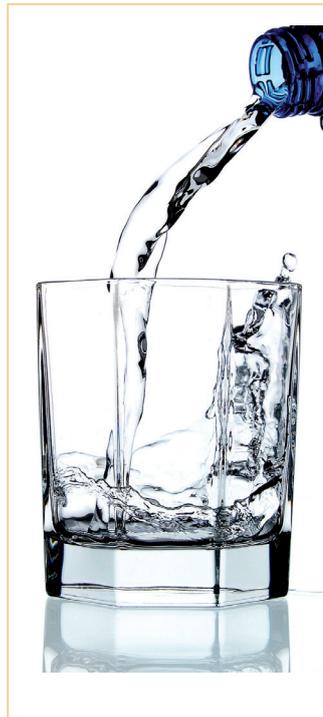
Eau, fibres

### Vitalisant

Vitamines,  
sels minéraux

### Énergisant combustibles

Sucres : glucides  
Graisses : lipides



# Les repères nutritionnels

Familles d'aliments	Ce qu'elles vous apportent	Apports journaliers conseillés
<b>Fruits et légumes</b>	Source de vitamines, de sels minéraux, de fibres, d'eau	Augmentez et variez votre consommation de fruits et légumes <i>Minimum 500 g par jour dont 2 fruits</i>
<b>Pain et autres aliments céréaliers, pommes de terre, légumes secs et riz, pâtes</b>	Source d'amidon = combustible Protéines végétales Sels minéraux Glucides complexes dits sucres lents	<i>A chaque repas et selon l'appétit</i> Privilégiez la variété, favorisez les aliments céréaliers complets
<b>Lait et produits laitiers : yaourts, fromage...</b>	Source de protéines animales Vitamine B, calcium, lipides	<i>Au moins 3 produits laitiers</i> > Privilégiez la variété > Dont une portion de fromage de 30 g
<b>Viande, poisson et produits de la pêche, œufs</b>	Première source de protéines Sels minéraux, vitamine B, lipides	<i>1 à 2 fois par jour : portion 100 à 120 g</i> > Privilégiez les viandes peu grasses, en quantité inférieure à l'accompagnement > Poisson : 2 fois par semaine
<b>Matières grasses ajoutées</b>	Source de lipides Vitamines A, D et E	<i>Sans en abuser mais indispensables</i> > Privilégiez les matières grasses végétales (huile de colza, d'olive) > Limitez le beurre et la crème
<b>Produits sucrés</b>	Source de plaisir et de calories... Sucre rapide	<i>Sans en abuser</i> > Attention aux boissons sucrées > Limitez les aliments gras et sucrés : pâtisseries, glace, chocolat
<b>Boissons</b>	L'eau est la seule boisson indispensable	<i>1 à 1,5 litre de boisson par jour</i> 8 verres par jour sans attendre la soif, sauf contre-indication

# Les clés d'une bonne alimentation

## Limiter la consommation



- > D'aliments gras, longs à digérer et très caloriques.
- > D'aliments sucrés, qui contiennent beaucoup de calories dans un petit volume. En excès, ils sont stockés sous forme de graisse.

> De sel, qui favorise la rétention d'eau dans l'organisme. Pris en excès (dans l'eau de cuisson, la charcuterie, les plats préparés, le fromage, les gâteaux apéritif), il peut être responsable d'hypertension et de maladies cardio-vasculaires. Le manque de sel dans le sang peut entraîner des troubles de la conscience, une désorientation, un coma. **C'est le médecin qui vous dira de supprimer ou non le sel.**

**Boire régulièrement** sans attendre la soif, notamment l'été et si vous avez de la fièvre. Attention à l'alcool : pas plus de 2 verres de vin par jour pour les femmes et 3 pour les hommes.



**Bouger chaque jour** selon vos possibilités.

**Surveiller régulièrement votre poids** (1 fois par semaine)



### Bien choisir

Choisissez une alimentation variée sur plusieurs jours. Aucun aliment à lui seul ne représente un équilibre parfait. Lisez les étiquettes pour éviter les pièges et savoir ce que contiennent les aliments.



### Bien répartir dans la journée

Pour éviter les grignotages et coups de pompe, prenez un vrai petit-déjeuner, qui devrait couvrir 25 % des apports journaliers, et ne sautez aucun des repas principaux.



### Bien répartir dans l'assiette

Tous les aliments ne sont pas à consommer en quantité égale. Faites la part belle aux fruits et légumes. Dans l'assiette : **½ légumes, ¼ viande, œufs ou poisson et ¼ pommes de terre, riz, pâtes, légumes secs, pain.** Attention aux quantités de vinaigrette et mayonnaise dans les salades.

### Bien adapter en fonction de vos besoins



# Voici quelques astuces pour faciliter les repas si vous êtes essoufflé et fatigué



**Prenez votre bronchodilatateur avant le repas et continuez l'apport d'oxygène pendant et après le repas.** Manger, déglutir et digérer sont des efforts qui augmentent la consommation d'oxygène. L'oxygène favorise l'assimilation et l'utilisation optimale des protéines et autres constituants des aliments.

**Adoptez une bonne position pendant le repas, maîtrisez votre souffle,** souvenez-vous de ce que vous avez vu dans le module 2. Reposez-vous avant et après le repas (aérosols et kiné à distance des repas).



**Faites plusieurs petits repas par jour**

Préférez jusqu'à 5 petits repas à des repas trop copieux pour prévenir le ballonnement et l'essoufflement. Trop rempli, votre estomac va faire remonter le diaphragme et diminuer le volume des poumons. Les petits repas sont plus faciles à digérer.

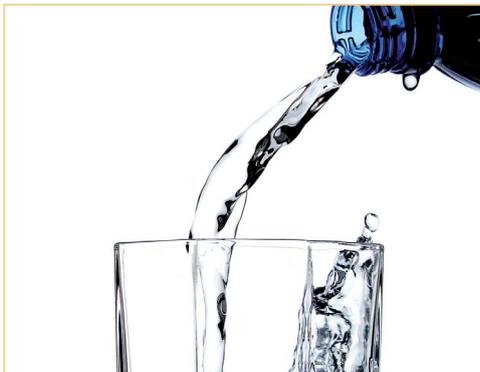
**Buvez moins pendant les repas et plus en dehors,** par petites gorgées : un estomac trop rempli limite le travail du diaphragme.

**Ne mangez pas trop vite,** mastiquez longuement de petits morceaux pour faciliter la salivation.

**Si vous êtes constipé,** mangez des fibres, buvez plus et bougez plus. Les exercices respiratoires sollicitent les abdominaux et favorisent le transit.

**En mangeant équilibré, vous mettez de l'énergie en réserve. Une alimentation adaptée en protéines assure le bon fonctionnement des muscles, prolonge et améliore la qualité de vie.**

Pour conserver vos muscles, faites le plein de **protéines** (viande, œufs, poisson, laitages, 2 fois par jour) et **bougez**.



**Buvez au moins 1,5 l par jour,** sauf contre-indication médicale, toutes boissons confondues (eau, soupe, thé, café, lait, jus de fruits...) pour éliminer les déchets. Si vos urines deviennent jaune foncé, vous devez boire davantage. Boire régulièrement tout au long de la journée, par exemple après chaque passage aux toilettes, permet aussi de fluidifier vos sécrétions.

**Soignez vos dents** pour mieux mastiquer. Sinon, attendrissez, hachez ou moulinez vos aliments.

Certains médicaments entraînent une fuite de potassium dans les urines pouvant être responsable de crampes dans les mollets, de palpitations, de fatigue. Des aliments riches en **potassium** (banane, betterave, kiwi, épinard, datte, orange, pomme de terre, potiron, tomate...) peuvent être un complément utile au traitement médical.



Certaines maladies nécessitent un **régime particulier** et un **suivi médical** (diabète, insuffisance rénale, insuffisance cardiaque).

Retournons dans votre **assiette de la page 13.**  
Pensez-vous avoir tout ce qu'il faut dans votre assiette ?

**Y a-t-il un déséquilibre ? Lequel ?**

---

---

---

**Comment imaginez-vous changer vos habitudes alimentaires ?**

---

---

---

**Quel sera votre stratégie pour y parvenir ?**

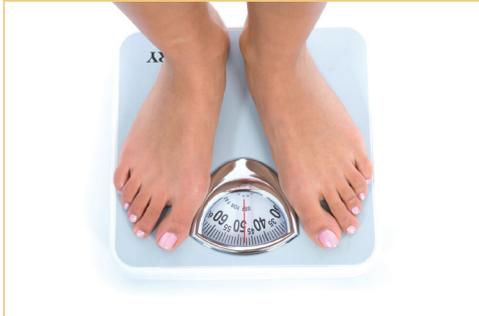
---

---

---

**Une diététicienne peut vous donner un avis personnalisé et adapté. Il vous aidera à changer votre comportement alimentaire.**

# Equilibre et balance



Quel est votre poids ?

---

Quelle est votre taille ?

---

Pouvez-vous vous situer : poids idéal, excessif, obésité, dénutrition... ?

---

Avez-vous une idée de votre poids santé ?

---

Avez-vous déjà entendu parler de l'Indice de Masse Corporelle (IMC) ?

---

Pouvez-vous nous en parler ?

---

---

---

Calculons ensemble votre **Indice de Masse Corporelle.**

$$\text{IMC} = \text{poids en kg} / (\text{taille en m})^2$$

L'IMC, c'est un bon moyen pour engager le dialogue et vous situer :

**< 18** : dénutrition

**De 18 à 25** : poids santé ou idéal

**De 25 à 30** : surcharge pondérale

**De 30 à 40** : obésité

**> 40** : obésité massive

### IMC > 25, trop gros ?

Votre tour de taille augmente ? Votre périmètre de marche diminue !

Plus votre tour de taille augmente, plus le diaphragme remonte et réduit le volume des poumons, vous êtes plus essoufflé et les risques cardio-vasculaires sont plus importants. Tous les gestes de la vie quotidienne deviennent plus difficiles, le cœur se fatigue plus vite, **vous bougez moins, les muscles fondent... la qualité de vie diminue.**

Pour perdre du poids, il faut diminuer la masse grasse en préservant les muscles : l'apport d'énergie alimentaire doit être inférieur aux dépenses, tout en veillant à **l'apport journalier de protéines.**

Une diététicienne peut vous aider à estimer vos besoins quotidiens et trouver un équilibre dans votre assiette.



**de fruits, légumes et protéines,**



**de graisses et sucres,**



**d'exercice**

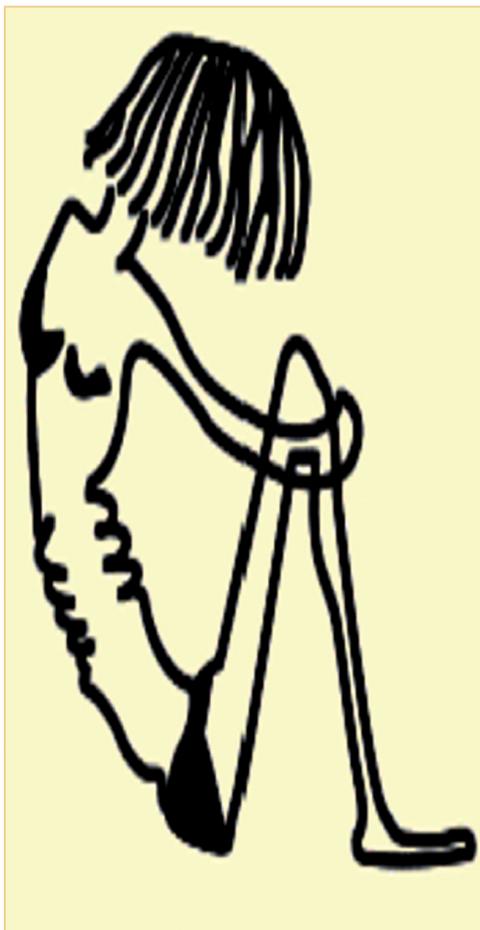
**Augmentez vos dépenses en bougeant plus, vous dépenserez plus de calories. Vous serez surpris de voir votre souffle revenir et votre périmètre de marche s'élargir.**

**IMC < 18, trop maigre ?**

**Attention à la dénutrition, qui représente à elle seule un facteur d'aggravation de la BPCO.**

Soyez attentif à la perte de poids car elle aggrave votre maladie respiratoire. La fonte musculaire intéresse aussi les muscles respiratoires et le cœur. Elle augmente la fatigue dans les gestes de tous les jours.

**Une perte de poids de 30 % entraîne une diminution de 60 % de la performance des muscles respiratoires.**

**Connaissez-vous les signes d'alerte ?**

- > IMC < 18
- > Ma perte de poids est importante
- > Je fais plus de surinfections
- > Je suis fatigué, je ne tiens plus debout
- > Je suis plus essoufflé
- > Je n'arrive plus à sortir de chez moi
- > J'ai des problèmes de mémoire
- > Je suis constipé
- > J'ai mal aux jambes
- > Je n'ai pas de force ni de tonus
- > Mes vêtements et bijoux sont trop grands
- > J'ai la peau sèche, les ongles striés et cassants, les os saillants

**Vous êtes peut-être en danger !**

## Quelle est la raison de cette perte de poids ?

Vous avez peut-être un **apport nutritionnel insuffisant** ?

Vous ne mangez pas assez ?

## Comment pouvez-vous modifier votre alimentation pour stopper la perte de poids et la fonte musculaire ?



Pour stopper la diminution de la masse musculaire et la reconstituer, vous pouvez apporter des calories en **enrichissant le contenu de votre alimentation** sans trop augmenter le volume de nourriture : ajoutez du gruyère, des œufs, du lait en poudre dans vos préparations sucrées ou salées. **N'oubliez pas les combustibles** : riz, pâtes, légumes secs, pommes de terre. Vous pouvez également prendre des compléments riches en protéines prescrits par votre médecin ou un médecin nutritionniste.

## Le médecin traitant et le pneumologue pourront identifier d'autres causes :

- > Poursuite de l'intoxication tabagique ou autres dépendances ?
- > Manque d'oxygène pas ou insuffisamment corrigé au repos et à l'effort ?
- > Contraintes sociales, financières ?
- > Dépression, anorexie ?
- > Problèmes digestifs : vomissements, diarrhées... ?
- > Etat dentaire ?
- > Autres maladies ?

**L'apport alimentaire n'est parfois pas seul en cause. Un avis médical est nécessaire. Avec une aide médicale psychologique, sociale et nutritionnelle, votre état général peut s'améliorer.**

### 3 Troisième étape : l'exercice

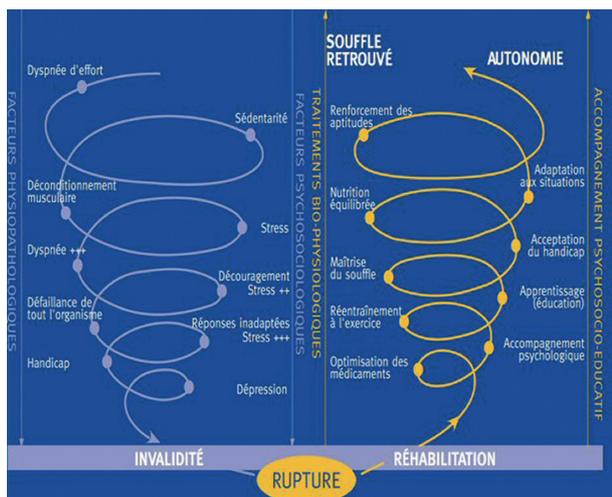
Vous avez une BPCO, vous êtes essoufflé et on vous dit de faire de l'exercice. Qu'en pensez-vous ?



- > Je ne peux pas à cause de mon souffle.
- > J'ai peur pour mon cœur.
- > C'est une souffrance.
- > J'aime rester à la maison.
- > Je vais faire une crise, un malaise.
- > C'est pour les bien-portants.
- > C'est une contrainte de plus.
- > Je suis découragé.
- > Autres.

## Vous êtes essoufflé et vous réduisez votre activité ?

Que va-t-il se passer ? Souvenez-vous du **module 1** :



Utilisation de l'image avec la permission du Dr. C. PREFFAUT

Ce glissement peut se faire à votre insu, moins vous bougez, plus **l'inconfort respiratoire** augmente.

Du jardin au fauteuil, du fauteuil au lit et du lit à la dépression...

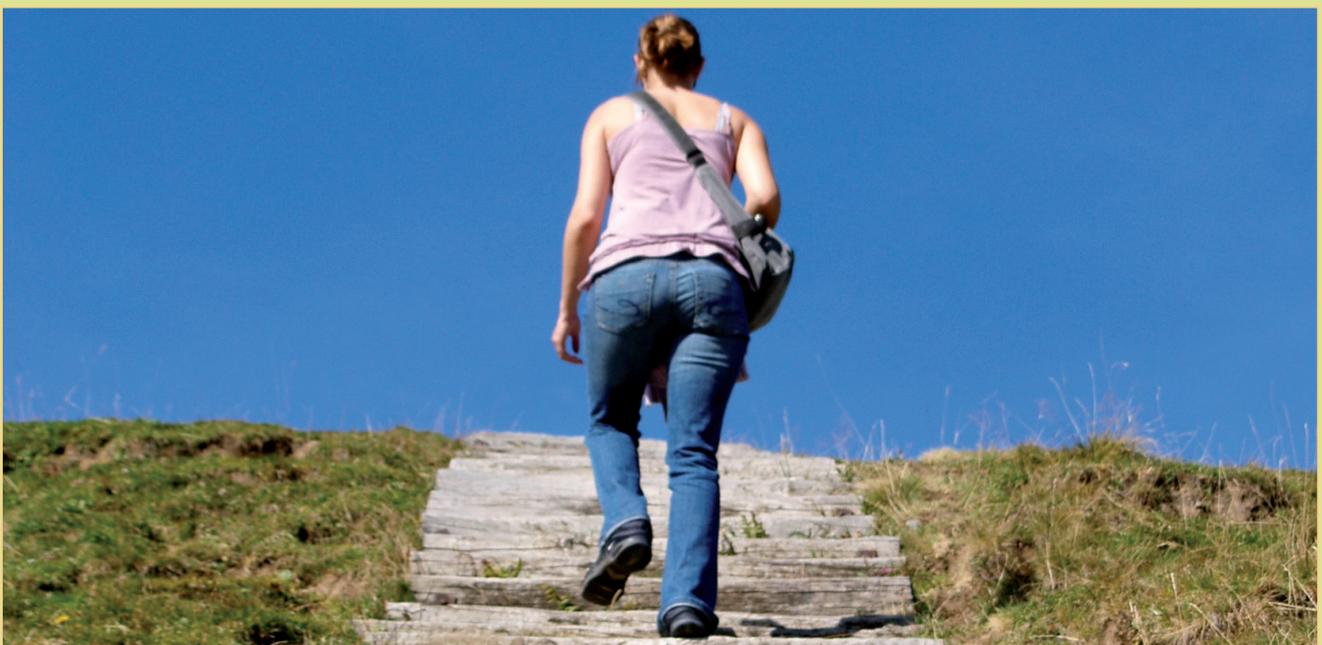
**C'est difficile à croire, mais c'est aussi par l'exercice adapté et journalier que votre capacité d'effort augmente.**

# Plus de muscles pour bouger mieux : pour quoi faire et que pouvez-vous en attendre ?

Bien sûr, il est difficile d'accepter un programme d'exercices quand le souffle manque et que les muscles sont affaiblis, mais, même assis, il est possible de **faire travailler vos muscles** pour vous remettre debout.

Une activité d'intensité modérée, progressive et régulière permet de rompre cette spirale infernale en refaisant du muscle.

**Pour un même effort, un muscle entraîné a un rendement supérieur. Il consomme moins d'énergie et d'oxygène, il sollicite moins la ventilation.**



**Respirer, bouger... une victoire au quotidien.**

# Pour faire de l'exercice, trouvez vos motivations !



- > Pouvoir me déplacer à la maison plus facilement et être plus indépendant (toilette, habillage...)
- > Etre moins essoufflé dans mon quotidien
- > Participer à la vie de famille
- > Rencontrer du monde
- > Retourner dans mon club, mon association
- > Marcher plus loin et plus longtemps sans m'arrêter
- > Mieux connaître mes limites
- > Sortir en famille ou entre amis
- > Promener mon chien
- > Etre moins fatigué
- > Etre plus sûr de moi
- > Etre plus optimiste
- > Etre moins anxieux
- > Retourner à la pêche, jouer aux boules, aller aux champignons
- > Mieux dormir
- > Profiter des vacances

**Avez-vous d'autres idées ?**

---

---

---

**Soyez actif à votre façon tous les jours,  
l'âge n'est pas une barrière !**

## Quelles activités avez-vous actuellement ?

# À chacun son niveau d'activité et d'effort



Quel niveau pensez-vous pouvoir atteindre ?

Sans oublier que la marche est l'exercice le plus simple et est accessible à tous.

L'activité peut, pour tous, être plus structurée et sans danger sous forme d'**exercices**, de **gymnastique douce**, à faire **en groupe** ou **à la maison**.

## Comment travailler ?

### 3 étapes :

- > L'échauffement, les étirements, qui préparent l'exercice.
- > Le travail musculaire avec ou sans entraînement cardio-vasculaire.
- > La récupération, retour au calme, toujours accompagnée d'exercices respiratoires.

Les exercices musculaires doivent être adaptés, sans être douloureux, à la compréhension, à la tolérance et au plaisir de chacun.



Faire les exercices lentement par **séries de 6 à 8**, à **répéter 2 ou 3 fois**.

Bien sûr, avec votre BPCO, votre niveau d'efforts est plus faible !

Pour être efficace, l'effort doit être ressenti, la sensation d'étirement et d'essoufflement léger peut être normale, voire recherchée.

Les séances devraient être renouvelées **3 fois par semaine** et durer **au moins 30 minutes**.

Si vous ne pouvez travailler que moins de 30 minutes par séance, préférez le travail des membres inférieurs.

# L'exercice à tout prix ? Qu'en pensez-vous ?

Pas n'importe où, pas n'importe comment et **toujours en sécurité !**



> Privilégiez **l'endurance**, les efforts modérés et prolongés plutôt que les exercices intenses et courts.

> L'exercice doit rester **confortable**, vous devez pouvoir parler pendant l'effort sans être exténué.

> Préparez et accompagnez l'exercice : désencombrement, bronchodilatateur de courte durée et oxygène prescrit au débit d'effort si nécessaire.

> Pour surveiller la **fréquence cardiaque**, vous pouvez acheter un cardiofréquencemètre ou un saturomètre. Vous ne devez pas dépasser 60 à 80 % du pouls maximum prédit (60 à 80 % de [220 - l'âge]).



> Chez vous ou à l'extérieur, soyez attentif à l'**environnement**, ni trop chaud ni trop froid, ni pollué.

> Choisissez le moment de la journée qui vous convient le mieux, en dehors de la digestion.

> Adoptez des vêtements amples et des chaussures confortables et adaptées à l'exercice.



> N'oubliez pas d'avoir votre **bronchodilatateur** de secours à portée de main.

> Veillez à vous **hydrater** avant, pendant et après l'exercice.

> Si vous avez peur d'être seul, n'hésitez pas à vous faire accompagner, à condition que l'accompagnant s'adapte à votre rythme et non l'inverse. Evitez les zones désertes, pensez à prendre votre téléphone portable et vos bronchodilatateurs de secours.

Vous ne devez **pas faire d'exercices** si vous avez :

- > Des palpitations
- > Une douleur thoracique
- > De la fièvre
- > Une sensation de malaise
- > Un essoufflement sévère, des sifflements lors d'une surinfection ou d'un pic de pollution
- > Une cyanose (doigts, lèvres) et des œdèmes des membres inférieurs

**Maintenant, au travail !**

## Commençons par les exercices d'échauffement

Par **séries de 6 à 8** et à répéter **2 ou 3 fois**.

**Le cou** Assis, épaules relâchées, lentement sans forcer, maintenir la position 5 secondes et revenir à la position de départ.



Tournez à gauche puis à droite



Penchez à gauche puis à droite

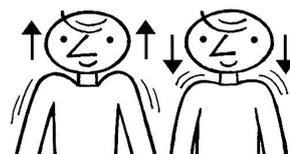


En avant, en arrière

**Les épaules**



Tournez dans les deux sens

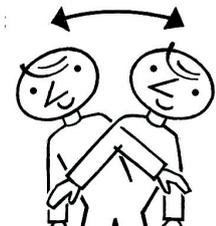


Montez, maintenez 5 secondes, relâchez

**Le tronc**



En position assise, si vous avez des problèmes d'équilibre



**Les jambes et les chevilles**



Marchez sur place

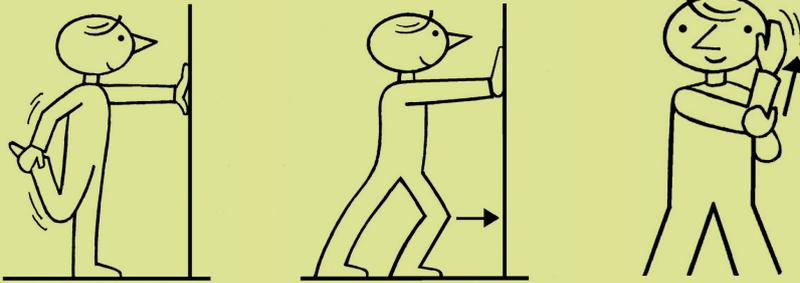
Avec appui si problèmes d'équilibre



Faites des cercles d'un côté puis de l'autre

# Continuons avec les exercices d'étirement

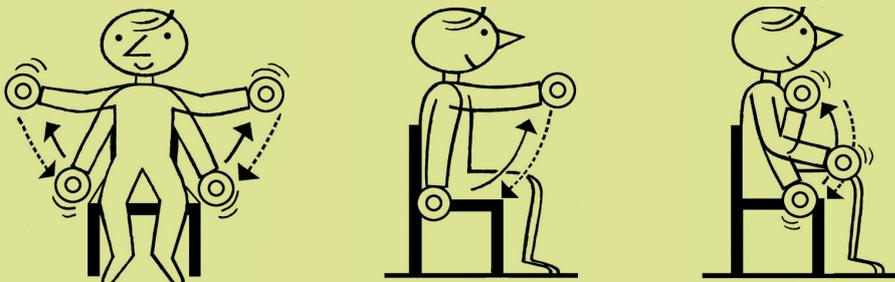
## Exercices d'étirement



Maintenez la position 8 à 10 secondes

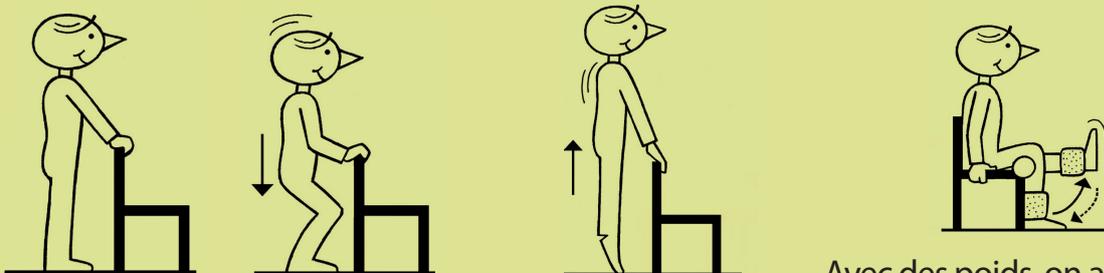
# Terminons avec le travail musculaire avec ou sans charge

## Les membres supérieurs



Freinez la descente

## Les membres inférieurs

 Groupe musculaire à privilégier :

Fléchir, maintenir

Se lever, maintenir, redescendre lentement

Avec des poids, on augmente la difficulté de l'exercice. Freinez la descente

Maintenez la position 5 secondes minimum

**N'oubliez pas de respirer !**

## Les abdominaux

Plaquez le creux du dos bien au sol : soufflez



Pour vous relever, roulez sur le côté et prenez la position du chevalier servant

Rentrez le ventre en contractant les abdominaux

Il existe beaucoup d'autres exercices qui peuvent vous convenir : travail avec des **bâtons de ski**, avec des **élastiques**, sur un **ballon** ou **taï-chi-chuan**. Trouvez une activité physique que vous aimez, simple, peu onéreuse et proche de chez vous.

Perception de l'essoufflement à l'effort :

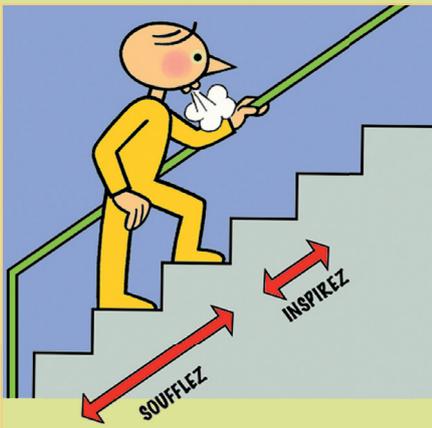
## Echelle de Borg modifiée

	Degré de perception de la dyspnée
0	Absence totale de dyspnée
0,5	Dyspnée à peine perceptible
1	Très légère
2	Légère
3	Moyenne
4	Assez grave
5	Grave
6	
7	Très grave
8	
9	Presque maximale
10	Dyspnée maximale

**Le niveau 0 doit être votre perception de la dyspnée lorsque vous êtes au repos.**

# Voyons maintenant les exercices cardio-vasculaires

**La marche** (ou tapis roulant à la maison) : activité simple et efficace. Marchez à une allure régulière en balançant vos bras, soufflez lèvres pincées sur un temps plus long que l'inspiration. Chez vous ou à l'extérieur, trois fois par semaine et au minimum 30 minutes avec des pauses plus ou moins longues selon votre endurance, puis un peu plus vite, un peu plus loin.



## La montée raisonnable d'un escalier

Elle peut remplacer la marche, la bicyclette ou le tapis roulant tout en favorisant les muscles de vos jambes.

- > Soufflez et inspirez avant de commencer,
- > Expirez sur 1, 2 ou 3 marches en fonction de votre souffle,
- > Arrêtez-vous pour vous reposer, respirez calmement et inspirez avant de vous remettre en route.

Ne bloquez pas votre respiration, augmentez ou ralentissez la vitesse selon la perception de votre essoufflement.

**Soyez attentif à votre corps et à votre fatigue : la perception de votre essoufflement peut être mesurée avec l'échelle de Borg modifiée et ne doit pas dépasser 4 : effort un peu difficile.**

**Votre rythme cardiaque ne doit pas dépasser 60 à 80 % de votre pouls maximal prédit : 60 à 80 % de (220 – l'âge).**

# Le programme de Réentraînement à l'Effort (REE) sur bicyclette stationnaire

## Pour qui ?

Le **réentraînement à l'effort** est indiqué quelle que soit la sévérité de votre BPCO et quel que soit votre âge, dès qu'apparaît un essoufflement à l'effort.

La contre-indication est relative si vous avez :

- > une incapacité physique (douleur, arthrose, limite articulaire),
- > d'autres maladies évolutives,
- > une maladie psychiatrique,
- > de l'artérite,
- > si vous manquez de motivation.

La contre-indication est absolue si vous avez :

- > une hypertension sévère,
- > une instabilité respiratoire,
- > des problèmes cardiaques,
- > un infarctus de moins de 3 mois.

## Comment ?

Un programme de réentraînement à l'effort sur bicyclette stationnaire est prescrit par votre pneumologue après un bilan respiratoire avec une épreuve d'effort pour mesurer votre tolérance et déterminer l'intensité de l'exercice que vous pouvez faire en toute sécurité : des consignes précises sur le niveau d'effort et la fréquence cardiaque à atteindre et à ne pas dépasser sont données.



**De l'oxygène peut être nécessaire et prescrit à l'effort.**

## Où ?

Après le bilan, le REE peut être réalisé soit en centre, à l'hôpital ou en clinique, pendant un séjour de 3 à 4 semaines en internat ou en ambulatoire, soit au domicile.

4

## Quatrième étape : le sommeil



Vous avez dépensé de l'énergie dans la journée. **La nuit, le sommeil recharge vos batteries.**

Parlez-nous de votre sommeil : vos activités avant l'heure du coucher, repas du soir, alcool, fatigue, ambiance de votre chambre, bruit, température, lumière, difficultés d'endormissement, nuit calme ou agitée, réveil, cauchemars, gêne respiratoire, ronflement, apnées du sommeil, appareillage d'oxygène ou de ventilation, choc émotionnel, stress, surmenage, douleurs, prise d'excitants, inactivité...

---

---

---

---



**Le matin, avez-vous la sensation d'avoir récupéré pendant la nuit ?**

---

---

**À votre avis, qu'est-ce qui peut perturber votre sommeil ?**

---

---

---

**Au contraire, qu'est-ce qui peut favoriser la qualité de votre sommeil ?**

---

---

---

# Voyons ensemble quelques pistes qui peuvent vous aider à améliorer la qualité de votre sommeil

Dès le matin et jusqu'au soir, vous pouvez préparer votre nuit :



- > En vous levant régulièrement à la même heure et pas trop tard.
- > En profitant au maximum de la lumière du jour, les volets vite ouverts pour ne pas rester dans le noir.
- > En ne tombant pas dans le piège des grandes siestes : elles ne doivent pas excéder 30 minutes.



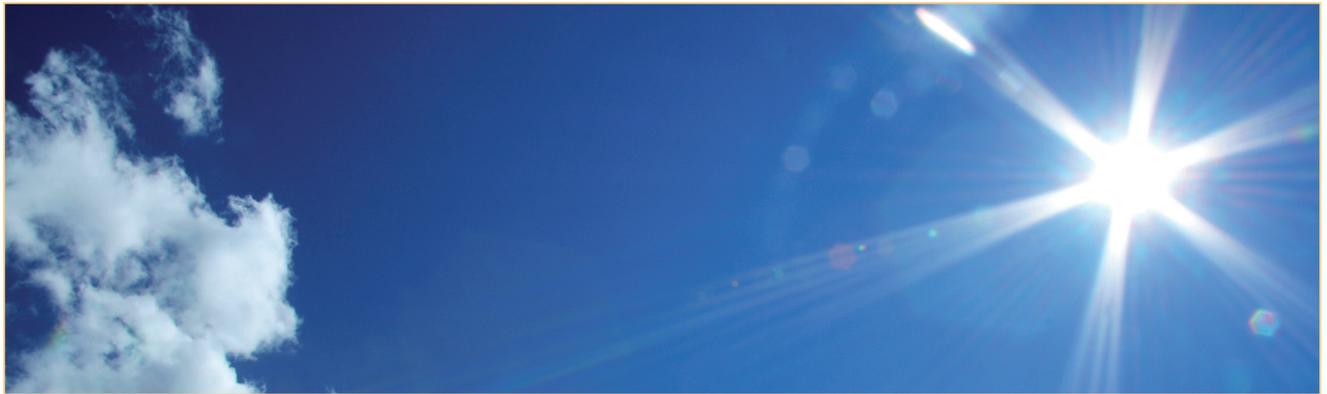
- > En mangeant à des heures régulières. Attention au repas du soir, s'il est insuffisant, la faim va vous réveiller, et s'il est trop important, la digestion sera plus difficile et plus longue. Le thé et le café sont des excitants. Le soir, préférez une infusion (tilleul, camomille) ou un verre de lait, mais pas trop pour ne pas provoquer des réveils intempestifs ! Evitez l'alcool.



- > En sortant, en ayant une activité régulière. Quand le temps le permet, une promenade détente de 20 minutes en fin de journée favorise le sommeil profond de début de nuit.
- > En éteignant votre ordinateur, votre télévision. Evitez de vous endormir devant. Immanquablement, vous vous réveillerez dans la nuit.
- > En préférant une activité plus calme et en évitant les discussions "houleuses" en fin de journée.

# Construisez votre stratégie

Nous avons chacun une **horloge interne**, un rythme. Sachons le reconnaître et le respecter.



Vous pouvez vous ménager des temps d'évasion (film, lecture...), de relaxation, de pensée positive, et si le stress et les soucis vous submergent, en parler c'est aussi les partager.

Attention à certains médicaments, comme les corticoïdes par voie orale qui favorisent les insomnies ou les fluidifiants bronchiques pris trop tard qui peuvent entraîner une toux nocturne.

**Pensez à bien vous désencombrer avant de vous coucher !**

Si la douleur perturbe votre sommeil, parlez-en à votre médecin (changement de traitement, des heures de prise des antalgiques, de literie...).

L'heure du coucher doit être régulière, prenez le "train du sommeil" dès qu'il passe et guettez les signes d'arrivée (bâillements, paupières lourdes...).

L'ambiance de votre chambre est importante : température à 18 °C, aération, bruits, lumière, odeurs literie...

**Si vous êtes essoufflé, préférez la position semi-assise.**

**Si les troubles du sommeil s'installent ou persistent, parlez-en à votre médecin, c'est peut-être une dépression.**

## 5 Cinquième étape : la sexualité

**Votre BPCO vous arrête dans votre vie sexuelle.**



**Quelles sont vos craintes ?**

---

**Comment en parler à votre conjoint ?**

---

**Comment l'aimer autrement ?**

---

**Comment faire avec l'oxygène ?**

---

**Que pouvez-vous faire pour essayer de reprendre des relations sexuelles ?**

---

---

### Préparez la tendresse et l'effort.

Une vie amoureuse ne se limite pas aux rapports sexuels, les **préliminaires**, les **câlins** et la **communication** sont importants : ambiance, souper, musique, toucher, écouter, sentir, parler, partager...

Privilégiez ces moments, prenez votre temps. Ces préliminaires peuvent procurer autant de satisfaction qu'une relation sexuelle complète.



L'acte sexuel complet est un **effort physique**.

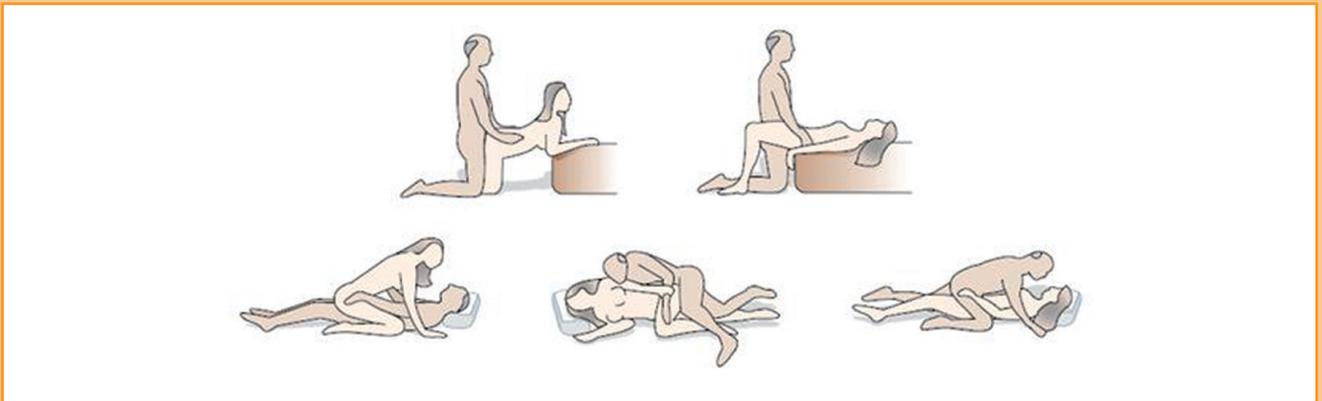
**Le saviez-vous ?** L'énergie nécessaire pour un acte sexuel est à peu près équivalente à celle dépensée pour monter 20 marches, ou marcher rapidement à plat pendant 4 à 6 minutes tout en étant capable de parler.

Pour améliorer la qualité des relations affectives et sexuelles, la consultation d'un sexologue et d'un psychologue peut être précieuse.

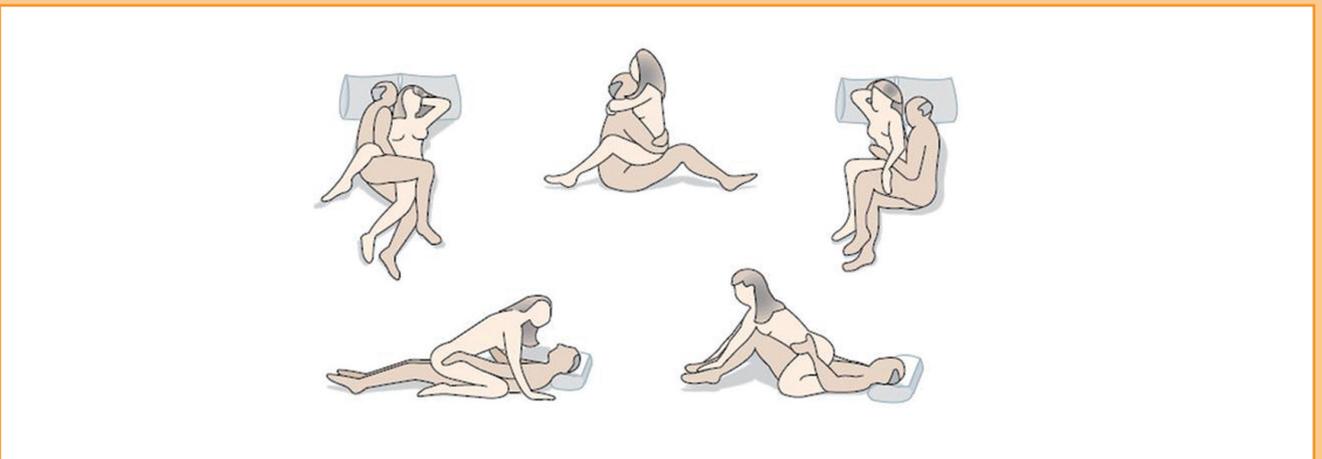
N'oubliez pas de prendre votre bronchodilatateur et de vous désencombrer avant. Comme pour tout effort, l'**oxygène** et les **bronchodilatateurs** peuvent apporter une aide précieuse.

Pour vous aider à dépenser moins d'énergie et faciliter la respiration, **certaines positions sont plus adaptées.**

## Lorsque la femme est atteinte de BPCO



## Lorsque l'homme est atteint de BPCO



**Ne jamais se presser, chercher le plaisir.  
Dialoguez, indiquez à votre partenaire les positions  
les plus confortables, le moment que vous préférez...  
Prendre le risque de l'expérience n'est pas dangereux.**

## 6 Sixième étape : avoir une vie sociale

Vous savez maintenant que :

- > l'arrêt du tabac,
- > la prise régulière de votre traitement,
- > une alimentation équilibrée et adaptée,
- > de l'exercice régulier,

**améliorent votre santé et votre bien-être physique, mental et social.**

**Vous connaissez mieux vos limites et vous êtes plus confiant en vos possibilités.**



**Qu'avez-vous envie de faire ?**

---

**Quelles activités sociales envisagez-vous d'entreprendre ou de reprendre ?**

---

**Quels bénéfices pouvez-vous attendre d'une rencontre avec d'autres personnes ?**

---

**Faites-vous partie d'une association, d'un club, d'une vie de quartier ? Sinon, pourquoi ?**

---

## Actif physiquement, actif socialement !

**Une vie sociale** permet d'échanger, de partager (des idées, des difficultés), de construire et de mener à bien un projet, de s'ouvrir aux autres, de s'enrichir et de partager. La relation sociale est pourvoyeuse de liens affectifs, de sympathie, d'estime de soi et d'aide pratique.



La vie sociale et amicale permet de traverser et **surmonter les événements difficiles de la vie.**

Rester **actif sur le plan social** permet de se sentir utile, renforce votre confiance en vous, vous incite à bouger, à sortir...

**De chez vous, à l'extérieur, de l'extérieur vers les autres.  
Les autres chez vous.**

**Mieux dans sa tête et dans son corps !  
Mieux dans son corps et dans sa tête !**





## L'Equipe

**P<sup>r</sup> Jean-Marie POLU** : Médecin coordonnateur  
du Projet d'Education Thérapeutique  
**M<sup>me</sup> Elisabeth POLU** : Kinésithérapeute - Psychologue  
**M<sup>me</sup> Sylvie FRIANT** : Infirmière  
**M<sup>me</sup> Marjorie NORGIOLINI** : Assistante Sociale  
**M<sup>me</sup> Sylvie CHERY** : Secrétariat  
Avec la collaboration de **patients de l'ALIRAS**

## Comité éditorial

**Directeur de publication** : P<sup>r</sup> Jean-Marie POLU  
**Assistante de publication** : M<sup>me</sup> Sylvie CHERY

## Images

Avec la permission de "Living well with COPD",  
programme canadien d'éducation thérapeutique



850, rue Robert Schuman  
54850 MESSEIN  
Tél. : 03 83 51 03 09 - Fax : 03 83 51 03 10  
E-mail : [contact@arairlor.asso.fr](mailto:contact@arairlor.asso.fr)  
Site : [www.arairlor.asso.fr](http://www.arairlor.asso.fr)

© Reproduction interdite sans l'autorisation des auteurs.