

Vivre de façon active avec une BPCO

Rester actif lorsque l'on souffre de broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO) peut s'avérer difficile puisque la respiration exige plus d'énergie et d'efforts que normalement.

Cette fiche d'information est destinée aux personnes atteintes de BPCO, ainsi qu'à leurs familles et leurs soignants. Elle explique pourquoi la maladie modifie l'activité, pourquoi il est important de conserver une vie active et comment le faire avec la BPCO.

Qu'est-ce que la BPCO?

La BPCO est le terme générique qui désigne des maladies telles que l'emphysème et la bronchite chronique qui provoquent un rétrécissement permanent des voies respiratoires.

La maladie touche principalement vos poumons et votre capacité à respirer, mais elle peut également retentir sur vos muscles, votre cœur, vos os et votre humeur générale, entre autres.

La fumée de tabac est la cause la plus fréquente de BPCO en Europe, mais la maladie peut avoir aussi d'autres causes comme : la pollution atmosphérique intérieure et extérieure, la poussière et les produits chimiques sur le lieu de travail, ou encore une maladie préexistante comme l'asthme chronique.

Les symptômes ont tendance à s'aggraver au fil du temps et il est possible que vous soyez obligé de ralentir pendant des activités de routine comme monter des escaliers, faire les courses ou prendre votre douche. Il est possible que vous ne vous sentiez pas capable d'effectuer certaines de ces activités. Rester actif peut vous les rendre plus faciles et faire que vous vous sentiez mieux en général.



©iStockphoto.com/Bloodstone

Symptômes fréquents:

- Essoufflement pendant l'effort
- Toux chronique
- Sensation d'oppression
- Sifflement respiratoire

Pourquoi est-ce important de rester actif?

- L'exercice aide tout le monde à rester en forme et en bonne santé
- Si l'on est en forme, la respiration est plus facile pendant l'effort et retourne au calme plus vite à l'arrêt de l'effort
- Plus vous êtes en forme, plus vous serez en mesure d'effectuer des activités du quotidien, et ce malgré vos difficultés respiratoires
- Être en forme et actif vous permettra de rester en bonne santé à l'avenir

Comment la BPCO se manifeste t-elle ?

L'un des premiers signes de la BPCO est l'incapacité à mener des activités aussi facilement qu'auparavant. Il est possible que vous deviez vous arrêter pour récupérer à mi-chemin dans les escaliers, ou vous reposer pendant une marche.

L'essoufflement et la fatigue ont tendance à empirer au fil du temps ; cependant, de nombreux patients trouvent que leur maladie varie d'un jour à l'autre. Si vous pouvez facilement gérer votre essoufflement un jour, il peut vous empêcher de mener des activités le lendemain. De la même manière, si vous vous sentez au plus bas en vous levant un matin, vos symptômes peuvent se dissiper dans l'après-midi.

“Je continue de faire des tâches ménagères, mais j'ai appris à les faire lentement et à étaler les tâches sur plusieurs jours. Mon entourage ne comprend pas toujours pourquoi on est moins actif. J'ai appris à faire à mon propre rythme pour en faire plus. À la place, je sors me promener et faire des choses que j'aime. On doit rester actif le plus longtemps possible.”
(Une personne atteinte de BPCO).



©iStockphoto.com/Imageegam1

La BPCO touche chaque personne différemment selon la gravité de la maladie. Si votre maladie est légère ou modérée, vous pouvez remarquer que des activités telles que la marche, l'exercice, le shopping et d'autres loisirs deviennent plus difficiles. Si votre maladie est plus grave, les activités telles que s'habiller, prendre un bain ou même se coiffer peuvent entraîner un essoufflement.

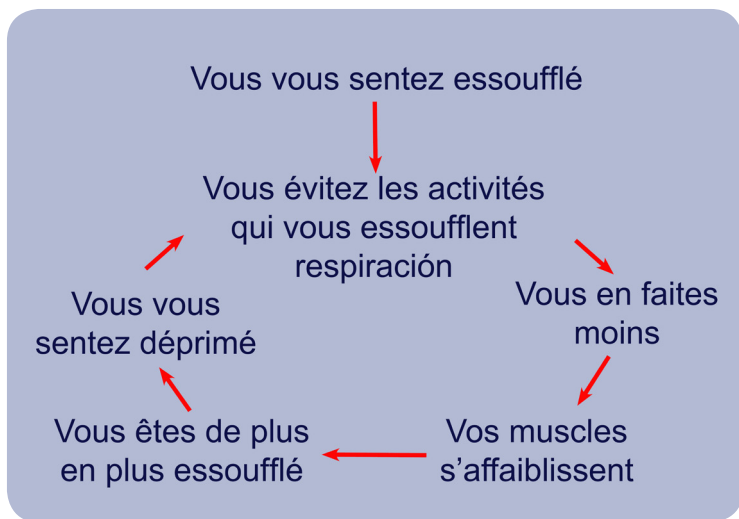
Comme toutes les maladies chroniques qui perturbent les activités du quotidien, la BPCO peut entraîner une souffrance psychologique. La dépression, la tristesse, le sentiment de perdre le contrôle ou la peur et la panique sont des effets secondaires psychologiques de la BPCO.

La BPCO peut également nuire aux relations personnelles puisque de nombreuses personnes commencent à se sentir dépendantes des autres pour les tâches ménagères ou à se sentir seules si sortir devient difficile. Certains s'inquiètent également de leur essoufflement pendant les rapports sexuels. Cet essoufflement peut être inquiétant et altère souvent la libido ou le plaisir. Il est important d'oser en parler à un médecin, une infirmière ou un kinésithérapeute.

Que puis-je faire ?

Outre la prise régulière d'un traitement, vous pouvez réduire votre essoufflement en faisant de l'exercice et en renforçant vos muscles. L'essoufflement pendant certaines activités peut faire peur. Il peut donc être tentant d'éviter l'exercice physique qui va vous essouffler.

Si vous êtes inactif, vous ne serez pas en forme et vos muscles seront désentraînés. Cela signifie que vous perdrez des forces, ce qui rendra les activités physiques d'autant plus difficiles. La conséquence sera des besoins respiratoires plus importants, ce qui rendra les activités simples encore plus difficiles. Ceci peut également affecter votre humeur et vous rendre déprimé.



Vous pouvez mettre fin à ce cercle vicieux dès le début en restant actif. Si vous conservez une activité physique, vos poumons et vos muscles continueront de fonctionner aussi bien et votre état de santé se dégradera beaucoup moins vite. Outre les bénéfices pour votre état de santé général, le fait de rester actif réduira l'essoufflement pendant l'effort, diminuera la fatigue des jambes, augmentera votre énergie, améliorera votre force musculaire, renforcera votre système immunitaire et améliorera votre confiance en vous et votre humeur.



L'étude PROactive: L'étude PROactive développe un nouvel outil qui permettra aux médecins de mesurer le niveau d'activité chez les personnes atteintes de BPCO. Le système fonctionne à l'aide d'un dispositif d'enregistrement électronique, semblable à un téléphone portable ou un agenda électronique, qui enregistre les activités de l'utilisateur pendant la journée. Il recueille également des informations auprès d'un moniteur d'activités que la personne atteinte de BPCO porte sur elle pour voir si son niveau d'activité s'améliore après différents traitements de la maladie. L'équipe de recherche pense que le meilleur moyen d'en savoir plus sur les traitements de la BPCO est d'interroger les personnes malades sur leur qualité de vie. Les investigateurs

étudient actuellement des centaines de personnes atteintes de BPCO en Europe pour déterminer le retentissement de leurs activités, les traitements qu'ils aimeraient voir à l'avenir et leur état général lorsqu'elles font de l'exercice malgré la maladie. Le nouvel outil sera développé en fonction de ces réponses. Pour plus d'informations sur les résultats de l'étude, ou pour toute question au sujet du projet, veuillez envoyer un e-mail à l'adresse : info@proactivecopd.com

Restez actif en fonction de votre degré d'essoufflement

Si vous êtes régulièrement essoufflé, demandez à votre médecin de déterminer ce qui se passe. Les astuces suivantes peuvent aider les personnes atteintes de BPCO à gérer leur essoufflement pendant une activité physique :

Mesurez votre degré d'essoufflement:	Comment rester actif
Vous n'êtes pas gêné par l'essoufflement, sauf en cas d'effort intense	<ul style="list-style-type: none"> Participez à un programme régulier d'activités comprenant 30 minutes d'exercice modéré au moins 5 jours par semaine (p. ex. marche rapide) Prenez le temps de récupérer après l'effort
Essoufflement lorsque vous vous dépêchez ou montez une pente	<ul style="list-style-type: none"> Planifiez vos activités à l'avance de manière à ne pas avoir à trop vous presser Si vous n'avez pas assez de temps, ne vous pressez pas au risque d'exacerber votre essoufflement. Gardez votre rythme, du mieux que vous le pouvez Pensez à utiliser le traitement inhalé de secours prescrit par votre médecin en cas de symptômes
Vous marchez moins vite que les autres personnes de votre âge à cause de l'essoufflement, ou vous devez vous arrêter pour respirer lorsque vous marchez à votre propre rythme	<ul style="list-style-type: none"> C'est normal d'être essoufflé. Un essoufflement modéré ne présente aucun danger et signifie simplement que l'exercice physique est efficace Respirez profondément plutôt que rapidement Reposez-vous si vous en avez besoin et pensez à utiliser votre inhalateur de secours
Vous vous arrêtez pour respirer au bout de 100 mètres ou après quelques minutes	<ul style="list-style-type: none"> Programmez beaucoup de temps de repos au sein de vos activités Atteignez votre objectif à votre propre rythme C'est normal d'être essoufflé Consultez un spécialiste de la BPCO et de l'exercice physique (p. ex. kinésithérapeute) pour déterminer les exercices que vous pouvez faire pour rester en forme
Vous êtes trop essoufflé pour quitter la maison, ou vous êtes essoufflé en vous habillant ou en vous déshabillant	<ul style="list-style-type: none"> Faites une chose à la fois L'essoufflement est stressant mais il n'est pas dangereux. Votre respiration doit revenir au calme après quelques minutes de repos. Cherchez des distractions pour oublier votre respiration pendant 2 minutes jusqu'à ce que vous ne soyez plus essoufflé Maintenez vos activités simples du quotidien dans la mesure du possible

L'un des moyens les plus simples de contrôler l'essoufflement est de respirer avec les lèvres pincées, comme si vous alliez siffler. Si vous inspirez profondément par le nez et expirez par la bouche entr'ouverte, vos voies respiratoires restent ouvertes plus longtemps, ce qui contribue à rétablir une fréquence respiratoire normale. Selon l'intensité de vos symptômes et vos préférences pour faire de l'exercice, planifiez vos différentes activités depuis le petit travail ménager jusqu'à des séances d'exercice structurées.

Un kinésithérapeute peut vous aider à programmer des activités adaptées à votre cas.

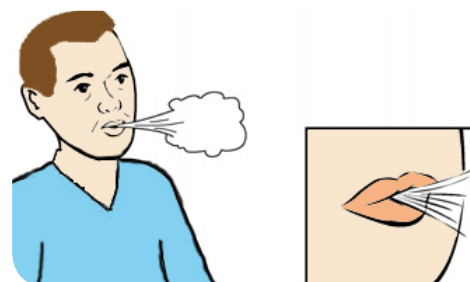


Image adaptée © The Ohio State University Medical Center

Vous pouvez essayer d'intégrer différentes activités dans votre vie quotidienne pour rester en forme :

- Jardiner
- Monter et descendre les escaliers
- Descendre du bus un arrêt plus tôt ou marcher un peu
- Faire un peu de natation
- Vous étirer à la maison pour renforcer vos muscles

Si vous souhaitez améliorer votre forme physique, vous pouvez participer à des programmes d'entraînement organisés par des spécialistes ou des programmes de réhabilitation respiratoire. La réhabilitation respiratoire consiste en des exercices supervisés, des informations sur l'appareil respiratoire et la santé, et se déroule le plus souvent en groupe. Elle peut être bénéfique si vous n'avez pas l'habitude de faire du sport et que vous souhaitez augmenter votre niveau d'activité progressivement. Elle peut également vous redonner confiance et vous permettre de mieux prendre en charge votre maladie.

Informations sur la respiration

www.european-lung-foundation.org

Votre forme physique s'améliorant, vous pourrez vous inscrire à des séances ou des cours organisés, comme des cours d'aquagym, de yoga ou de danse. Pour connaître les activités adaptées à votre cas et les programmes disponibles dans votre région, prenez conseil auprès de votre médecin, votre infirmière ou votre kinésithérapeute.



À retenir :

- N'oubliez jamais de vous échauffer avant, et d'avoir un temps de récupération après l'effort
- Prévoyez toujours de l'eau pour boire avant, pendant et après l'effort
- Ayez vos médicaments à portée de main
- N'allez pas au-delà de vos limites
- Utilisez la respiration lèvres pincées

Arrêtez toute activité si vous ressentez l'un des signes suivants :

- Oppression dans la poitrine
- Vertige ou nausée
- Sensation de moiteur ou de froid
- Augmentation des sifflements respiratoires
- Douleur au niveau des articulations ou des muscles
- Fatigue anormale

Questions fréquentes (FAQ)

- Est-il dangereux d'être essoufflé ?

L'essoufflement peut être stressant mais les accélérations du rythme cardiaque et de la respiration pendant l'effort sont normales et non dangereuses. Votre respiration doit retrouver son rythme normal dès l'arrêt de l'activité. Dans le cas contraire, vous devez contacter votre médecin. Si vous êtes plus essoufflé que les personnes de votre âge pendant l'effort, demandez conseil à un médecin. Il devrait vous recommander un rythme cardiaque d'effort sous forme du nombre de pulsations par minute que vous devez atteindre pendant l'effort. Il existe souvent des solutions simples qui peuvent rendre les activités physiques plus faciles.

- L'oxygène peut-il aider ?

Les médecins prescrivent de l'oxygène en fonction de la teneur en oxygène du sang et non pas en fonction de l'essoufflement. Vous pouvez être très essoufflé tout en ayant des niveaux d'oxygène suffisants dans votre sang ; d'autres personnes peuvent avoir besoin d'oxygène même si elles se sentent bien respirer. Si le taux d'oxygène dans votre sang est en deçà d'un seuil critique, il est possible que l'on vous prescrive de l'oxygène.

- Quand dois-je consulter mon médecin ?

Vous devez consulter votre médecin dès le début pour déterminer la cause de votre essoufflement pendant l'effort et savoir quel type d'exercice est adapté à votre cas. Vous devez également consulter un médecin si votre respiration se dégrade brutalement pendant l'effort, ou si elle ne se rétablit pas à l'arrêt de l'exercice.



EUROPEAN
LUNG FOUNDATION

L'ELF a été fondée par l' « European Respiratory Society (ERS) » dans l'objectif de rassembler les patients, le grand public et les professionnels de santé de la respiration pour promouvoir la médecine pneumologique. L'ELF fait la promotion de la santé respiratoire dans toute l'Europe et rassemble les plus grands spécialistes européens pour apporter des informations aux patients et renforcer la prise de conscience du public à propos des maladies respiratoires.

Ce document a été rédigé avec l'aide de spécialistes en BPCO : Professeur Thierry Troosters, Dr Fabienne Dobbels, Dr Roberto Rabinovich et Karen Heslop.