



Messages clés

MIEUX VIVRE AVEC UNE BPCO C'EST :

- Pratiquer une activité physique et sportive adaptée pour :
 - Améliorer la ventilation (mouvements respiratoires),
 - Retarder le seuil d'essoufflement (dyspnée),
 - Entretien ou développer la masse musculaire altérée (déconditionnement).
- Adopter une alimentation équilibrée et variée.
- Prendre son traitement.



Conduite à tenir

MIEUX AGIR POUR SOIGNER SA BPCO C'EST :

- Entretien ou développer ses capacités cardiorespiratoires et musculaires par une activité physique et sportive régulière et adaptée selon une fréquence, une intensité, un temps et un type (F.I.T.T).
- Manger moins gras, moins sucré, moins salé et réduire la consommation d'alcool.
- Réduire ou stopper sa consommation de tabac.
- Adapter son traitement avec son médecin.



En pratique

MIEUX BOUGER AVEC UNE BPCO C'EST :

- Ne pas fumer 2 heures avant ni 2 heures après l'exercice si l'on est fumeur.
- S'hydrater.
- Respecter les phases d'échauffement et de récupération.
- Contrôler la saturation en oxygène régulièrement (BPCO modérée à sévère).

- Eviter de pratiquer en conditions froide ou d'air sec, ainsi qu'en cas de pic de pollution.
- Signaler tout symptôme qui semblerait inhabituel (douleur dans la poitrine, malaise, essoufflement anormal, palpitations) survenant à l'effort ou juste après l'effort.



En savoir plus

LA BPCO C'EST QUOI ?

Selon L'OMS « La bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO) n'est pas seulement une maladie mais un terme qu'on utilise pour décrire les affections pulmonaires chroniques caractérisées par une obstruction chronique de la circulation de l'air à l'intérieur des poumons ».

L'asthme et la mucoviscidose sont des BPCO.

➔ **Pour en savoir plus: voir les fiches pratiques «Asthme » et « Mucoviscidose »**

Le diagnostic de trouble ventilatoire obstructif est fondé sur l'évaluation de la capacité respiratoire.

Le volume maximal expulsé la première seconde d'une expiration forcée est rapporté au volume maximum pouvant être inspiré et expiré. La BPCO est diagnostiquée lorsque ce rapport est inférieur à 70% après administration d'un bronchodilatateur.

Dans le temps, les patients atteints de BPCO sont essouffés pour des efforts de plus en plus modérés limitant leurs activités. C'est « le cercle vicieux du déconditionnement ».

COMMENT ÇA MARCHE ?

Les capacités ventilatoires sont réduites par l'inflammation et l'augmentation des sécrétions bronchiques dues à la maladie.

L'activité physique et sportive réduit l'état inflammatoire et l'essoufflement. L'air a plus d'espace pour circuler, l'effort est mieux toléré.

L'activité physique et sportive réduit l'aggravation des symptômes de la maladie (exacerbations).

L'activité physique et sportive permet d'acquérir une plus grande autonomie (périmètre de marche).

VRAI / FAUX

Dans le cas d'une BPCO le développement de la masse musculaire est nécessaire.

VRAI

La baisse des qualités musculaires est une des complications de la maladie. Le déconditionnement constitue un cercle vicieux. A l'inverse, le développement de la force musculaire est un moyen de limiter ces complications.

L'effort augmente l'inflammation des voies respiratoires.

VRAI / FAUX

A l'effort la respiration rapide et profonde peut entraîner une irritation transitoire ressentie dans les voies respiratoires. Mais l'activité physique et sportive adaptée permet la sécrétion de substances anti-inflammatoires dont l'effet perdure après l'arrêt de l'exercice.

L'air froid calme les irritations respiratoires.

FAUX

L'air froid et sec, ou chargé de poussière et de polluants, favorise les troubles respiratoires.

Un tissu devant la bouche permet de réchauffer et d'humidifier l'air inspiré.