

# L'exercice physique et vos poumons

L'activité et l'exercice physiques pratiqués régulièrement améliorent la qualité de vie, que vous soyez en bonne santé ou atteint(e) de maladie pulmonaire. Pour de nombreuses personnes, se maintenir en bonne forme signifie préserver sa santé cardiaque, perdre du poids et réduire le risque de maladies telles que le diabète. Cependant, l'exercice physique aide aussi à maintenir les poumons en bonne santé.

Cette fiche explique l'influence de l'exercice physique sur les poumons, de l'activité physique sur la respiration, ainsi que les bienfaits de l'exercice physique pour les personnes atteintes ou non de maladie pulmonaire.

## Qu'est-ce que l'exercice physique, et dans quelle mesure dois-je le pratiquer ?

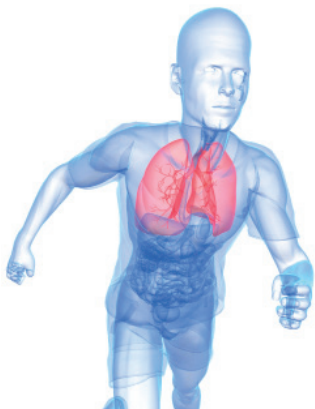
Tout type d'activité physique constitue de l'exercice. Il peut s'agir d'un sport, comme le jogging, la natation, le tennis ou le bowling, d'un programme d'exercice physique ou d'un loisir comme le vélo ou la marche.

Citons également les activités physiques de la vie quotidienne, comme le jardinage, le ménage ou faire les magasins à pied.

Pour rester en bonne santé, il est conseillé de faire 30 minutes d'exercice modéré cinq jours par semaine. Pour une personne en bonne santé, marcher à 4 ou 6 km à l'heure peut constituer un exercice physique modéré. Si vous avez un problème pulmonaire, vous devez marcher suffisamment vite pour être légèrement essoufflé(e).



## Que se passe-t-il dans mes poumons quand je fais de l'exercice ?



Au cours de l'exercice physique, deux organes importants interviennent : le cœur et les poumons. Les poumons apportent de l'oxygène à l'organisme afin de fournir de l'énergie et d'éliminer le dioxyde de carbone, un déchet qui se forme lors de la production d'énergie. Le cœur pompe l'oxygène et l'amène aux muscles sollicités pendant l'exercice.

Lorsque vous faites de l'exercice et que vos muscles travaillent plus intensément, votre organisme utilise davantage d'oxygène et produit plus de dioxyde de carbone. Afin de gérer cette demande supplémentaire, votre respiration augmente, passant d'environ 15 fois par minute au repos (12 litres d'air) à 40-60 fois par minute au cours de l'exercice (100 litres d'air). Votre circulation sanguine augmente également afin d'apporter de l'oxygène aux muscles et leur permettre de rester en mouvement.

Si vos poumons sont sains, vous conservez une grande réserve respiratoire. Vous vous sentirez peut-être essoufflé(e) après l'exercice, mais vous ne serez jamais à bout de souffle. Lorsque votre fonction pulmonaire est diminuée, une grande partie de votre réserve respiratoire pourra être mise à contribution. Cela peut entraîner une sensation d'essoufflement, parfois désagréable mais généralement sans danger.

## Quels sont les bienfaits de l'exercice physique ?

Il est normal de s'essouffler au cours de l'exercice. Cependant, l'exercice physique régulier peut augmenter la force et le fonctionnement de vos muscles, et les rendre plus efficaces. Vos muscles auront besoin de moins d'oxygène pour bouger et produiront moins de dioxyde de carbone, ce qui réduira immédiatement la quantité d'air nécessaire pour respirer pendant l'exercice. L'entraînement améliore également la circulation et renforce le cœur.

L'exercice améliorera votre bien-être physique et psychologique global. Il peut diminuer le risque de développer d'autres problèmes de santé tels qu'un accident vasculaire cérébral, une maladie cardiaque ou une dépression. L'exercice physique régulier est également l'une des actions de prévention les plus importantes contre le diabète de type II.

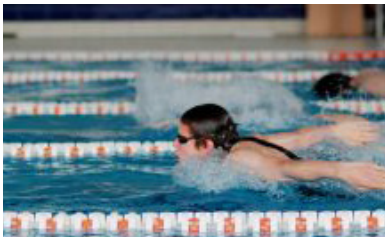
## Que puis-je faire pour aider mes poumons à supporter l'exercice ?

Pour maintenir vos poumons en bonne santé, il est avant tout important d'en prendre soin. Fumer affectera votre capacité à entreprendre une activité physique et à développer tout votre potentiel. Si vous arrêtez de fumer, vous serez probablement capable de faire de l'exercice plus longtemps, dès deux semaines après l'arrêt. La brochure de l'ELF sur « Le tabagisme et les poumons » peut fournir plus d'informations à ce sujet.



## L'exercice physique peut-il provoquer des problèmes pulmonaires ?

Les personnes suivant des programmes d'entraînement très intense, ou qui s'entraînent régulièrement dans certains environnements, risquent de développer de l'asthme ou un problème connu sous le nom d'hyperréactivité bronchique, qui entraîne une obstruction des voies respiratoires après l'exercice.



Les scientifiques pensent que les substances nuisibles présentes dans l'environnement de l'entraînement en sont responsables, telles que le chlore d'une piscine ou l'air froid et sec d'une piste de ski. Les athlètes pratiquant des sports d'endurance peuvent potentiellement inhaler une plus grande quantité de substances nocives, puisqu'ils sont exposés plus longtemps à ces conditions. La brochure de l'ELF « L'asthme chez les athlètes de haut niveau » contient davantage d'informations à ce sujet.

## Que faire si je constate un problème ?

Vous devez connaître les symptômes associés aux problèmes pulmonaires, tels que la toux, le souffle court ou la fatigue, et consulter votre médecin à ce sujet dès que possible.

Lors de la consultation, il pourra vous être demandé de faire un test de spirométrie. Ce test vérifie votre respiration et peut contribuer au diagnostic de problèmes pulmonaires. Vous devrez souffler dans un appareil mesurant la quantité d'air dans vos poumons et votre vitesse d'expiration. La brochure de l'ELF sur la « Spirométrie » vous permettra d'en savoir plus sur ce test.



Il pourra également vous être demandé de faire un test d'exercice physique afin d'évaluer vos limites.

## ► Faire de l'exercice avec une maladie pulmonaire chronique

Les personnes ayant une maladie pulmonaire chronique peuvent améliorer leurs symptômes grâce à l'exercice physique.

Si vous avez une maladie pulmonaire chronique, l'idée de s'essouffler rapidement peut vous faire peur et vous dissuader de faire de l'exercice. Vous aurez peut-être la tentation d'éviter de faire de l'exercice parce vous pensez que cela provoquera un essoufflement, mais si vous faites moins d'activité physique, vous serez en moins bonne forme et vos activités quotidiennes deviendront encore plus difficiles.

Le mieux est de demander l'avis d'un médecin ou d'un kinésithérapeute avant de commencer à faire de l'exercice physique afin de vous assurer que vos intentions sont adaptées à vos capacités et ne présentent aucun danger. Tous les programmes d'exercice physique doivent être progressifs, afin de permettre à l'organisme de s'adapter. Il est important de faire de l'exercice à votre propre rythme. Si, au cours de l'activité, vous êtes trop essoufflé(e) pour parler, ralentissez ou prenez une courte pause si nécessaire. Plus vous en faites, plus vous pourrez en faire !

Des exercices intermittents peuvent également vous aider à gérer le souffle court. Ils consistent à alterner des exercices brefs, de 1 à 2 minutes, avec des moments de repos (ou d'exercice plus lent). Cela s'appelle « l'entraînement fractionné ».



Si votre essoufflement empire brusquement ou ne diminue pas rapidement après l'exercice, vous devez consulter un médecin.

### **BPCO**

Si vous êtes atteint(e) de BPCO, vos voies respiratoires sont endommagées. Cela signifie qu'à l'expiration, vos voies respiratoires se rétrécissent avant que vous n'ayez expulsé tout l'air de vos poumons. De nombreux patients atteints de BPCO serrent les lèvres afin de respirer plus lentement et plus efficacement. La marche peut également être facilitée si vous avez les bras maintenus (si vous tenez votre chariot de courses par exemple, ou bien si vous agrippez la ceinture de votre pantalon). Un déambulateur à roulettes peut être utile aux patients atteints de maladie pulmonaire sévère.

Si vous souffrez de BPCO sévère, vous pouvez avoir des difficultés à apporter suffisamment d'oxygène à votre organisme. Si tel est le cas, vous aurez peut-être besoin d'oxygène supplémentaire au cours de votre activité. Votre médecin saura l'évaluer avant que vous ne commenciez un programme d'entraînement.



Lisez la brochure de l'ELF sur « Une vie active avec la BPCO » pour en savoir plus sur les manières de mener une activité physique avec la BPCO.

### **Fibrose pulmonaire**

Si vous souffrez de fibrose pulmonaire, de problèmes pulmonaires interstitiels ou de problèmes au niveau de la paroi thoracique, vous aurez du mal à gonfler vos poumons. Vous devrez peut-être inspirer plus profondément et plus lentement afin que les poumons puissent se dilater autant que possible.

## Asthme

Si vous consultez un médecin, ce dernier pourra vous aider à contrôler vos symptômes. Si votre asthme est bien contrôlé, vous pourrez pratiquer de l'exercice au même niveau qu'une personne en bonne santé.

Votre médecin peut vous prescrire des médicaments afin de contrôler vos symptômes. Les stéroïdes par inhalation, un traitement couramment utilisé par les asthmatiques, sont les médicaments qui contrôlent le mieux les symptômes. Et les agonistes  $\beta_2$  sont le meilleur traitement pour soulager les symptômes à court terme.

Si vous êtes un(e) athlète et que vous souhaitez faire des compétitions, vous devriez vérifier si votre traitement figure sur la liste des médicaments considérés comme des produits dopants. La plupart des médicaments contre l'asthme (y compris les stéroïdes par inhalation) ne sont pas interdits lors des compétitions, mais il est important de vérifier chaque traitement que vous envisagez de prendre. En recevant le meilleur traitement le plus tôt possible vous aurez les meilleures chances de concourir à égalité avec les concurrents non asthmatiques.

**Étude de cas :** Kjeld Hansen du Danemark a fini le marathon de New York en dépit de son asthme.

« Difficile de se motiver pour l'entraînement quand on n'arrive pas au niveau d'une personne non asthmatique. Avec mon asthme, j'avais parfois l'impression de souffler dans un sifflet. Si vous essayez de courir en soufflant dans un sifflet, vous comprendrez ce que j'ai ressenti. »

« Pendant mon entraînement pour le marathon, j'ai pris de l'assurance. J'ai suivi soigneusement mon traitement et je me suis exercée au moins 3 fois par semaine. Grâce à mon traitement, j'ai pu éliminer les symptômes de l'asthme. L'entraînement pour le marathon était formidable : j'ai pu dépasser mes limites et constater des améliorations jour après jour. »



### Conseils généraux

- Échauffez-vous toujours au préalable.
- Améliorez votre souplesse avec des étirements.
- Améliorez votre endurance, vous pourrez vous entraîner plus longtemps.
- Augmentez l'activité à votre rythme.
- Améliorez votre force musculaire (par exemple, soulevez des poids).
- Prenez le temps de vous détendre après l'exercice, laissez votre respiration revenir à un rythme normal.



Souvenez-vous que l'exercice apporte de nombreux bénéfices et peut être agréable, malgré un problème de santé à long terme. Même si une tâche vous semble difficile au début, si vous procédez par étape et à votre propre rythme, vous constaterez rapidement une amélioration de vos symptômes.