

# Insuffisance respiratoire chronique : les bienfaits de l'Activité Physique Adaptée



Depuis mars 2017, les médecins peuvent officiellement prescrire des activités physiques adaptées (APA) à leurs patients atteints de maladie chronique.

Ce nouveau statut de « thérapie non médicamenteuse » ouvre la voie à la généralisation du sport adapté dans la vie de plus de 10 millions de patients français.

Le médecin traitant doit préciser les objectifs thérapeutiques visés, les contre-indications liées à l'état du patient, ainsi qu'une indication de la fréquence et de l'intensité des séances d'APA.

Cette activité peut se faire soit en autonomie, soit par l'intermédiaire d'une association spécialisée, soit individuellement avec un professionnel de santé, voire en milieu hospitalier si besoin.

L'APA est dispensée par des professionnels formés à cette pratique (licence STAPS).

Les coûts liés à l'APA ne sont pas pris en charge par l'Assurance maladie, mais des possibilités de financement ou de cofinancement existent, par exemple par les villes, les départements, les régions, etc. Certaines assurances santé complémentaires proposent des contrats qui financent les APA.

Décret n° 2016-1990 du 30 décembre 2016 relatif aux conditions de dispensation de l'activité physique adaptée :

*« Ces activités physiques et sportives » se distinguent des actes de rééducation, réservés aux professionnels de santé, dans le respect de leurs compétences ».*

# Insuffisance respiratoire chronique : les bienfaits de l'Activité Physique Adaptée

Adaptation et textes : Jacqueline Ducrot, infirmière  
Illustrations : Patrick Larme

SPECIMEN

Nous remercions pour leur participation à ce document :

Le docteur Michèle GERMAIN, médecin physiologiste, hôpital de la Croix-Rousse, Lyon,  
et son équipe.

**Quelque soit l'âge  
et l'état de santé,  
il est prouvé scientifiquement  
que l'activité physique  
a de nombreux  
effets bénéfiques.**

Pratiquée quotidiennement, elle diminue le risque de contracter de nombreuses maladies chroniques, telles que l'insuffisance respiratoire, les maladies cardiovasculaires, le diabète, les cancers, notamment celui du côlon et celui du sein.

Cependant, lorsqu'une maladie chronique est diagnostiquée, l'activité physique permet d'en réduire l'évolution et permet une meilleure tolérance des traitements..

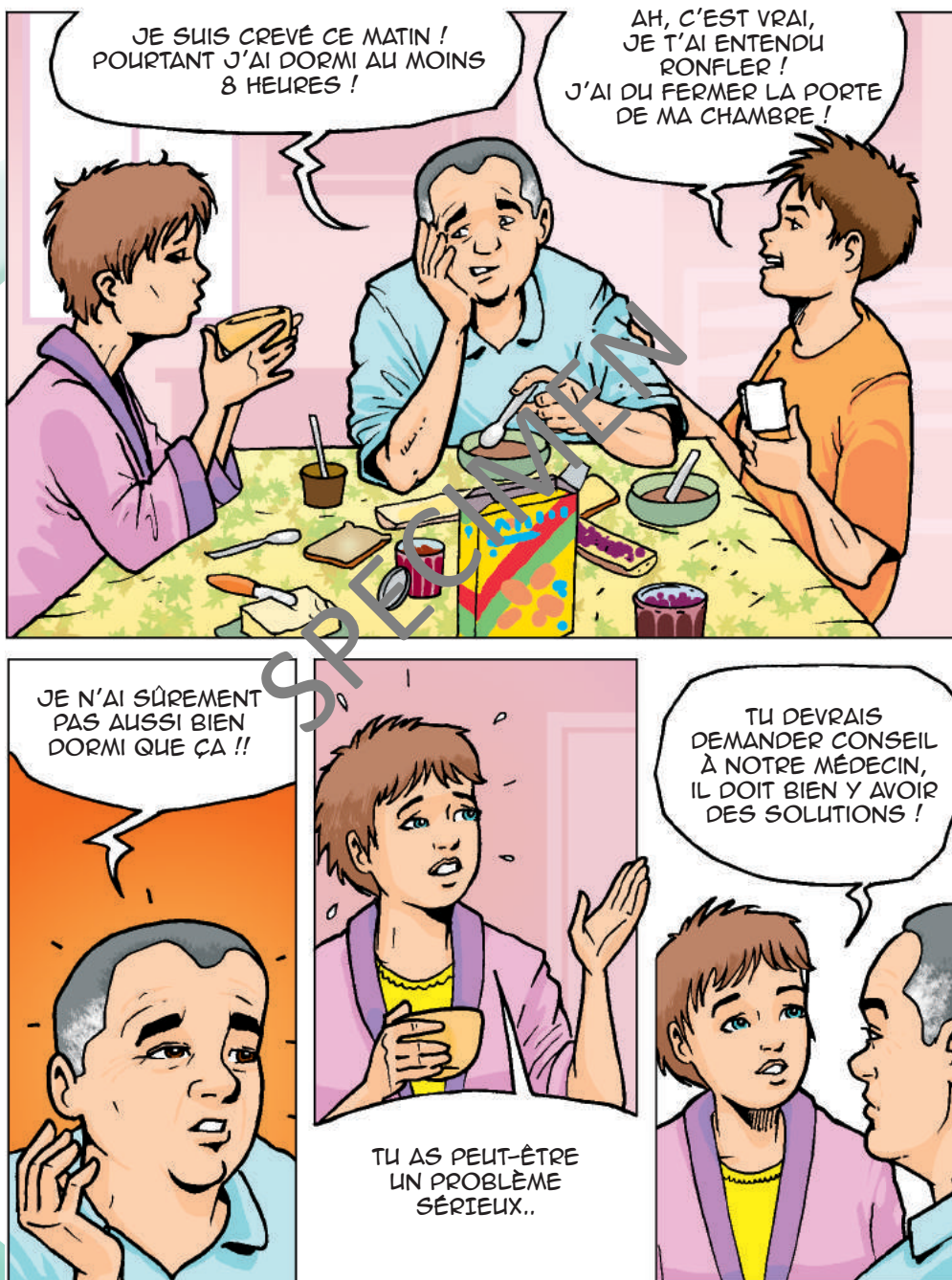
Par ailleurs, pour ceux qui fument, c'est une aide précieuse à l'arrêt du tabac.



# BÉNÉFICES SUR LA FATIGUE

La fatigue intense qu'éprouvent la majorité des patients insuffisants respiratoires est due principalement au manque d'oxygénation correcte de l'organisme.

Elle ne s'améliore pas avec le repos et elle est physique, psychologique et cognitive (fonctions de mémoire, langage, raisonnement, perception, attention...).



Les causes de cette fatigue sont multiples : douleurs, dénutrition, anémie, déprime...

Or, la pratique d'une **activité physique régulière** permet une **nette diminution de cette fatigue** ; elle doit être adaptée à chaque personne en fonction de son état et de ses aptitudes.

# BÉNÉFICES PSYCHOLOGIQUES

L'activité physique favorise une amélioration psychologique et redonne confiance

En retrouvant une certaine conscience de leur corps, elles constatent peu à peu les améliorations et les bienfaits dus à cette pratique.

# BÉNÉFICES SUR LA QUALITÉ DE VIE



La pratique d'une activité physique, notamment en groupe, permet aux personnes de se « changer les idées » en sortant du contexte de la maladie.

Cette activité peut être par exemple, de la marche nordique, de la gymnastique douce, de l'aquagym, du qi gong...

Elle améliore le plus souvent le sommeil et, par ailleurs, procure une image positive de soi-même qui favorise la vie sociale et les relations.

Le retour au travail, pour les personnes en activité, est plus rapide par la suite.



# CHOIX DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE À CHACUN

L'activité physique adaptée vise à rendre le patient autonome afin qu'il l'inscrive dans la durée et dans ses habitudes de vie.

POUR LES PERSONNES ATTEINTES D'INSUFFISANCE RESPIRATOIRE IL EST IMPORTANT DE DÉFINIR S'IL S'AGIT PLUTÔT D'UN ENTRAÎNEMENT À L'EFFORT.



DANS LE CADRE DE LA PRISE EN CHARGE THÉRAPEUTIQUE, LES ÉDUCATEURS SPÉCIALISÉS, COMME MOI, SONT LÀ POUR VOUS CONSEILLER.



Les effets positifs sont observés si l'activité physique adaptée est maintenue plus de 3 mois.

EN PLUS L'ACTIVITÉ EST ADAPTÉE AU STADE DE LA MALADIE, À NOTRE CAPACITÉ PHYSIQUE, AINSI QU'À NOS PRÉFÉRENCES ET À NOTRE ÉTAT PSYCHOLOGIQUE.



IL EST PRÉCONISÉ DE PRATIQUER DES ACTIVITÉS À DOMINANTES AÉROBIE TELLES QUE LA MARCHÉ, LA GYMNASTIQUE, LE VÉLO...



Avoir une pratique régulière : 2 à 5 séances par semaine

Commencer par des séances courtes de 10 à 20 minutes

puis des séances de 40 à 60 minutes précédées d'un d'un temps d'échauffement.

# POUR LES PERSONNES FATIGUÉES OU ÂGÉES



La pratique d'une activité physique peut sembler inutile ou difficile à mettre en œuvre lorsqu'on est âgé, fatigué ou handicapé.

Or, il est prouvé qu'une activité physique régulière réduit le risque de chute et procure un véritable bien-être.

**Certaines personnes, même âgées, sont motivées et parviennent à pratiquer une activité physique (jogging, aquagym, gymnastique, randonnée...) qui leur convient et leur permet également de maintenir une vie sociale.**



Sinon l'important est de bouger le plus souvent possible dans la journée ; par exemple : quelques pas pour aller chercher le pain, monter quelques marches, faire un peu de ménage, de repassage ; jardinage, promenade du chien pour ceux qui le pourraient.



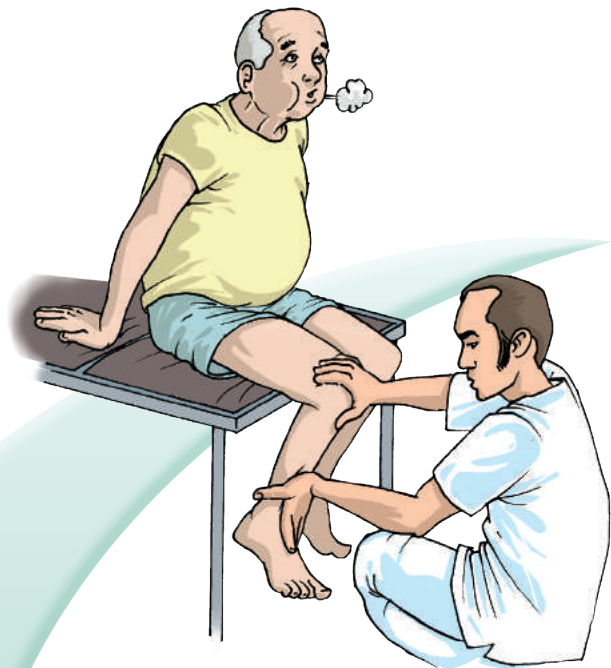
**Il est recommandé une activité physique qui corresponde au minimum à 1/2 heure par jour de marche rapide, même si c'est par tranches de 10 minutes..**



## **Lors d'une maladie chronique, il s'agit d'abord d'un réentraînement à l'effort.**

Avant de commencer, un bilan personnalisé est effectué.

Puis, les séances commencent par un échauffement avec des exercices généraux doux, suivis d'exercices de marche sur tapis roulant ou de pédalage sur vélo.



**On alterne les efforts  
d'intensités différentes  
et les périodes de repos,  
ainsi que les exercices  
respiratoires.  
Dans ces séances,  
on utilise aussi  
la méthode de renforcement  
musculaire, pour lutter contre  
la fonte de la masse musculaire  
et donc la diminution  
des capacités physiques.**

En effet,  
« même après 80 ans,  
des exercices musculaires  
appropriés permettent d'améliorer  
la mobilité, l'équilibre et  
l'autonomie des personnes très fragiles ».

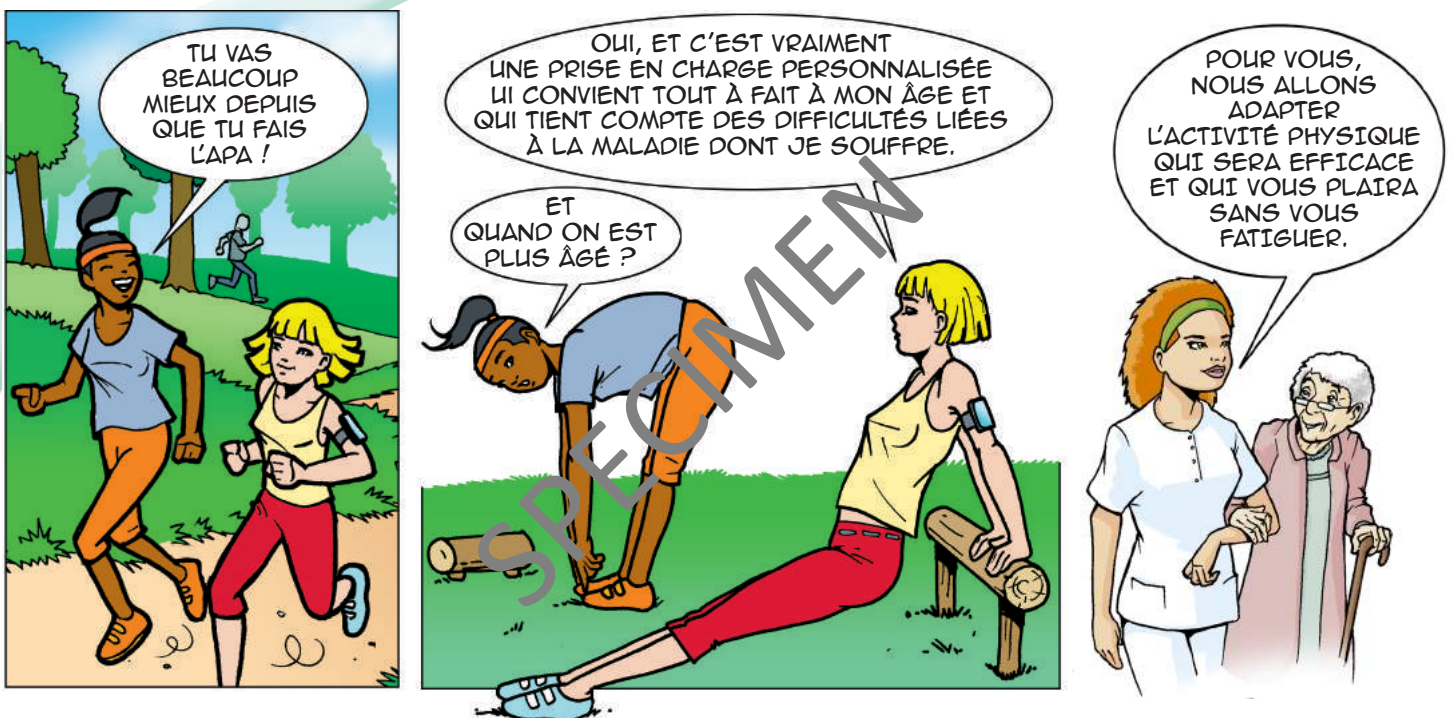
Il est nécessaire aussi d'effectuer  
un travail d'équilibre avec  
des exercices soit statiques soit  
dynamiques.



# QUELQUES CONSEILS PRATIQUES

Pour que l'activité physique soit efficace, il faut qu'elle s'inscrive dans la durée. Pour cela, la motivation de la personne est essentielle. Les résultats positifs contribuent à garder la motivation mais, pour ne pas se décourager, il est conseillé de faire des séances courtes que l'on peut augmenter progressivement.

**Les professionnels :  
éducateurs d'activité physique  
adaptée (APA) sont indispensables  
pour une mise en place  
personnalisée et structurée.**



L'éducateur APA agit dans le parcours de soin du patient, il propose un programme de renforcement musculaire, d'étirements et de coordination des mouvements.

**L'Activité Physique Adaptée,  
dans le parcours de soin, peut être prise en charge  
par la complémentaire santé ou certaines collectivités,  
lorsqu'elle est prescrite médicalement.**

Ainsi dans le cadre d'une insuffisance respiratoire, la pratique d'exercices physiques bien identifiés permet de renforcer l'oxygénisation des muscles et lutte contre les raideurs musculaires, les crampes, les douleurs.

# LA NUTRITION

**Le fait de bien s'alimenter en qualité, en quantité mais aussi avec le plaisir des saveurs, est un élément indispensable dans la prévention des maladies mais aussi en évitant leurs effets secondaires et les complications.**

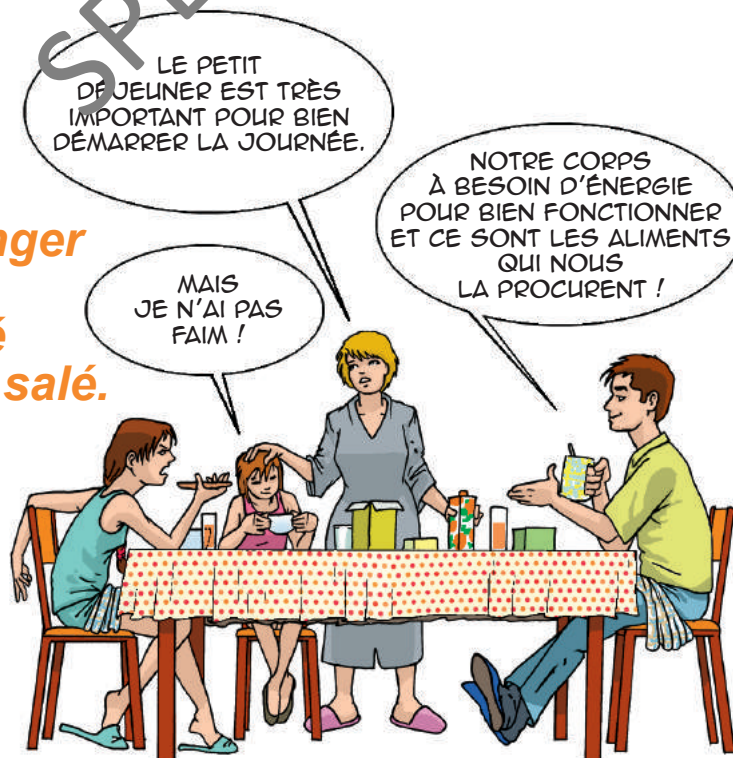
On ne doit pas parler de « régime » mais d'alimentation équilibrée qui comporte à la fois des protéines, des glucides et des lipides ainsi que des fruits et légumes, répartis en 3 ou 4 repas pris dans le calme et, si possible, la convivialité.

## **Quelques conseils pour une alimentation équilibrée :**

Hormis d'éventuelles réductions ou évictions de tel ou tel aliment par nécessité médicale, des conseils de bon sens aident à la composition des repas.

Il est préférable de manger régulièrement et sans excès, de ne pas sauter de repas, d'éviter le grignotage.

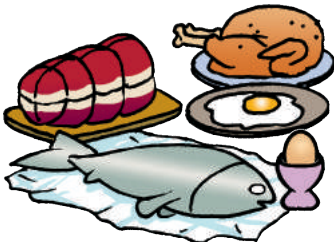





**Il faut éviter de manger trop gras, trop sucré ou trop salé.**



## L'équilibre entre les différents composants alimentaires est utile à connaître :

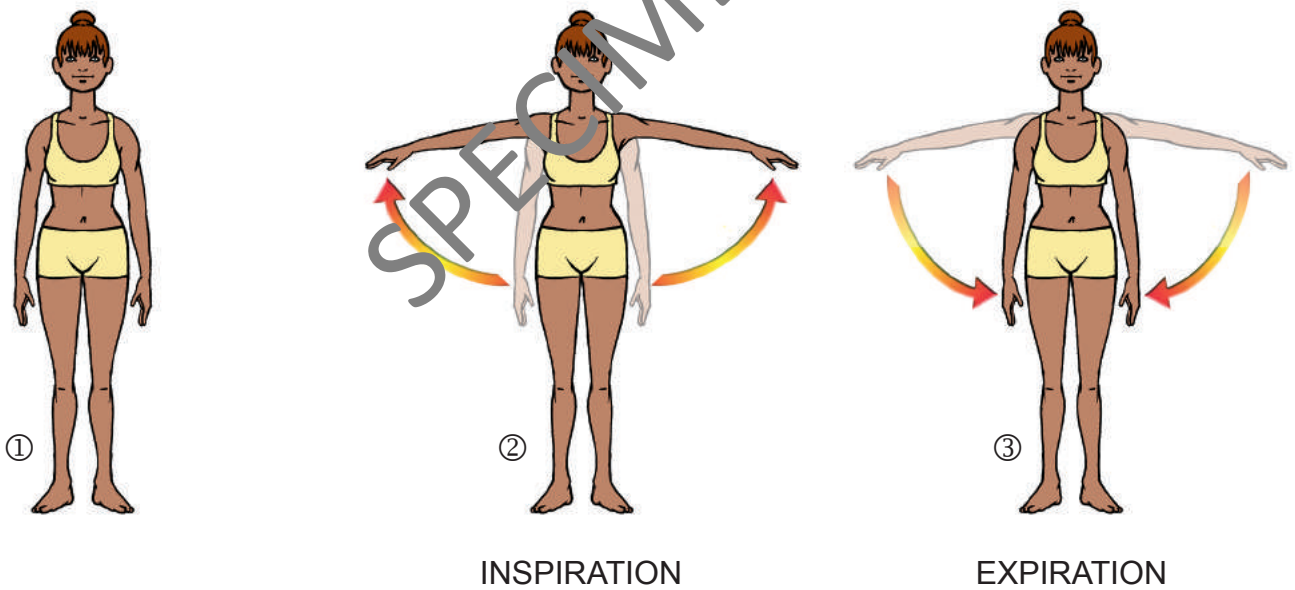
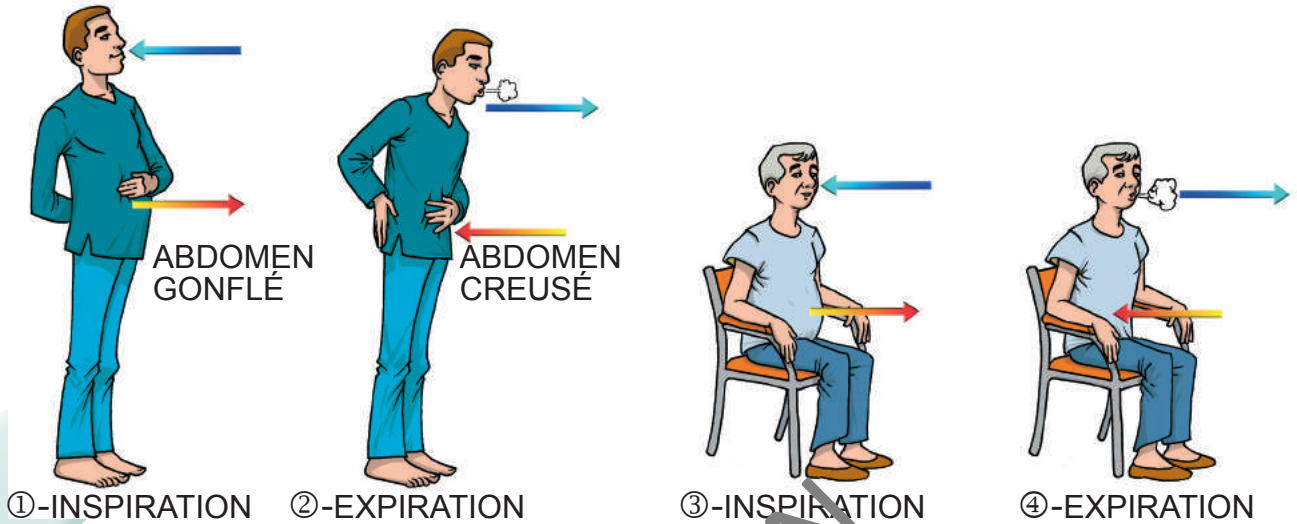
### L'EAU

le corps humain est constitué d'environ 70 % d'eau ;  
il est nécessaire de boire au moins 1,5 litres par jour : eau, thé,  
tisanes pour compenser les pertes obligatoires.

<b>les protéines (ou protides)</b>	<b>les lipides</b>	<b>les glucides (deux catégories)</b>
<p>viandes, oeufs et poissons : ce sont les éléments essentiels constituant les muscles, les os, les phanères (cheveux, ongles...) et qui jouent un rôle important dans le transport de l'oxygène.</p>	<p>corps gras indispensables à l'énergie mais qui doivent être consommés avec modération, en privilégiant ceux qui contiennent le « bon » cholestérol : huiles végétales (notamment huile d'olive), poissons « bleus » (saumon, maquereau...).</p>	<p><b>1ère catégorie :</b> les glucides lentement absorbés (pâtes, pain, pommes de terre, riz...). Ils sont indispensables et doivent être consommés à chaque repas.</p>
		
<b>les glucides (deux catégories)</b>	<b>les fruits et légumes</b>	<b>les laitages</b>
<p><b>2ème catégorie :</b> les glucides rapidement absorbés (toutes les sucreries, boissons sucrées...), ils ne doivent figurer qu'exceptionnellement au menu.</p>	<p>ils contiennent des fibres (nécessaires au transit intestinal), de l'eau et des vitamines : il est bon d'en manger au moins 5 par jour.</p>	<p>ils sont composés à la fois de protéines et de lipides ; ils sont utiles car ils contiennent du calcium et du phosphore, éléments indispensables pour les os.</p>
		

# DANS LE CADRE DE L'INSUFFISANCE RESPIRATOIRE

voici quelques exemples de gestes à réaliser pour augmenter la capacité respiratoire :





Les personnes insuffisantes respiratoires dont l'état nécessite un apport additionnel en oxygène plusieurs heures par jour, ne doivent pas pour autant renoncer à toute activité physique : que ce soit simplement de monter un escalier, de faire ses courses, du ménage ou du jardinage aussi bien que de pratiquer de la marche, du vélo, de la gymnastique douce, par exemple.

Cet apport d'oxygène lors de l'activité physique permet de la réaliser avec moins de fatigue et ainsi d'améliorer la condition physique des personnes.

Elles peuvent utiliser un extracteur d'oxygène portatif (que l'on porte à l'épaule ou sur le dos) et se déplacer ainsi en toute liberté ; les appareils actuels sont de plus en plus petits et légers ; ils ont une autonomie de plusieurs heures ce qui laisse bon nombre de possibilités.

**L'essentiel est de bouger : les mouvements renforcent l'oxygénation des muscles et de tous les tissus du corps et ils améliorent l'état de santé général du patient.**

**Les dispositifs d'oxygène portables ne sont pas une entrave à l'activité physique, et l'amélioration de l'état de la personne.**

SPECIMEN



[www.chepe.fr](http://www.chepe.fr)

148, bld Yves Farge - 69190 Saint-Fons  
Tél.: (33) 4 78 70 92 86 - Fax: (33) 4 78 70 92 35  
e-mail : [chepe@chepe.fr](mailto:chepe@chepe.fr)



© 2019 - CHEPE / Carole production  
Paris - France

ISBN : 978-2-36733-030-3 / dépôt légal : 2ème trimestre 2019

Tous droits de reproduction, de traduction et d'adaptation strictement réservés pour tous pays

Il est prouvé que l'activité physique pratiquée à tout âge et quotidiennement améliore l'état de santé, elle prévient de nombreuses maladies chroniques, comme les maladies respiratoires, cardiaques, certains cancers, l'ostéoporose, le diabète, les maladies rhumatismales et, lorsque les personnes en souffrent déjà, elle diminue les complications et retarde l'évolution négative de ces maladies.



Avec le soutien de :

