

## Avoir une activité physique adaptée - Fiche conseil

---

Votre médecin vous a prescrit un programme d'activité physique adaptée dans le cadre de la prise en charge de votre bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO).

La pratique d'une activité physique régulière est essentielle, elle permet notamment :

- de réduire la mortalité et les hospitalisations liées à la maladie,
- de ralentir l'évolution de la maladie,
- de réduire le nombre d'exacerbations de la maladie,
- de réduire les symptômes, dont l'essoufflement.

Dans le cadre de cette pratique, veuillez suivre les précautions habituelles conseillées à tous les sportifs (voir les 10 règles d'or du sportif en scannant le QR code correspondant). De plus :

- surveillez votre saturation en cours d'exercice ; celle-ci ne doit toujours rester  $\geq 90$  % (sauf indication différente du médecin),
- prenez votre traitement par bronchodilatateur en début de séance,
- arrêtez immédiatement votre effort et appelez le 15 en cas de douleur thoracique.

En parallèle de la pratique de l'activité physique adaptée, il est essentiel d'adapter votre mode de vie en réduisant autant que possible votre niveau de sédentarité et en augmentant votre niveau d'activité physique dans votre vie quotidienne.

À l'issue du programme d'activité physique adaptée, il sera également essentiel de poursuivre la pratique d'une activité physique plusieurs fois par semaine.

Scannez les QR codes pour :

- évaluer votre niveau actuel de sédentarité et d'activité physique,
  - obtenir des conseils pour augmenter votre activité physique au quotidien en dehors du sport,
  - connaître les principales précautions à prendre lors de la pratique d'une activité sportive, en plus des précautions spécifiques à la BPCO,
  - trouver une maison Sport-Santé proche de chez vous. Les maisons Sport-Santé peuvent :
    - vous aider à trouver les ressources sportives adaptées à vos besoins,
    - Évaluer vos capacités physiques et élaborer avec vous un programme personnalisé en lien avec des professionnels qualifiés.
-



**Test de niveau d'activité physique (adulte)**

Manger Bouger

Site internet



**L'activité physique adaptée en BD**

Coactis Santé

Site internet



**Activité physique et BPCO**

HAS

PDF



**Bouger plus**

Santé Publique France

Site internet



**Les 10 règles d'or du sportif**

Ordotype

Site internet



**Maisons Sport-Santé**

sports.gouv.fr

Annuaire