



Bouger plus pour être moins essoufflé !



Tout patient atteint de **BPCO** le sait : c'est une maladie qui essouffle. C'est d'ailleurs un des principaux motifs de consultation en pneumologie, avec la toux.

Et que fait-on lorsqu'on est essoufflé ?

On essaye naturellement de réduire toutes les occasions qui produisent cette sensation désagréable et déprimante. Le patient **BPCO** va donc « logiquement » réduire progressivement son activité physique. Certaines études montrent que dès les premiers stades de la maladie, le temps passé à une activité physique modérée est réduit de plus de 40%, au profit de la position assise ou couchée, ou d'une activité « à l'économie » !

Le problème est que moins on bouge, moins les muscles sont performants. La réduction progressive de l'activité physique va donc induire progressivement une réduction quantitative (moins de masse musculaire) et qualitative des muscles (avec moins de fibres endurantes au profit des fibres rapides). Cette diminution de la masse musculaire va augmenter ce que l'on appelle le « cout énergétique » de l'activité physique. En d'autres termes, pour faire ce que vous faisiez facilement plus jeune, il vous faudra respirer plus vite et que votre cœur s'accélère plus, pour apporter aux muscles leur carburant : l'oxygène. Et plus vos muscles seront entraînés, moins ils seront gourmands en oxygène.

Progressivement cette réduction d'activité physique va conduire à une sédentarisation dont on sait maintenant qu'elle augmente le risque d'exacerbations, d'hospitalisations, de comorbidités (c'est-à-dire de maladies associées à la BPCO comme l'hypertension, les troubles du rythme...). Le niveau d'activité physique a même été élu, toutes causes confondues, meilleur facteur pronostique de mortalité. **Si vous avez une BPCO sévère mais que vous gardez une activité régulière, votre pronostic n'aura rien à voir avec celui d'un patient de même gravité mais totalement sédentaire.**

L'évaluation du niveau d'activité quotidienne peut se faire par des questionnaires, ou à l'aide d'objets connectés (podomètres, accéléromètres) qui permettent d'en avoir une vision objective. **Le but n'est pas de viser la performance mais de maintenir un niveau d'activité quotidienne suffisant.** Le dogme des 10.000 pas que l'on voit accompagner tous les bracelets connectés à la mode actuellement n'est certainement pas l'étalon pour les patients **BPCO**. L'idéal est d'évaluer son activité de base et d'essayer d'augmenter de 10% chaque semaine.

La reprise de l'activité physique va progressivement améliorer l'aptitude à l'effort et la qualité de vie au quotidien en diminuant la sensation d'essoufflement pour les efforts de la vie quotidienne. La **motivation** pour changer de comportement est donc une clef fondamentale.



*Mieux bouger pour mieux vivre,
Le défi vaut le coup d'être relevé !*