

Activité physique et fibrose kystique

Les bénéfices pour votre santé



La fibrose kystique ne vous empêche pas de faire de l'activité physique. Au contraire, bouger vous apportera beaucoup de bienfaits. Cette fiche vous explique quelles activités pratiquer et comment.

Quels bienfaits vais-je tirer de l'activité physique ?

L'activité physique :

- > Vous rend plus résistant à l'effort et augmente votre force.
- > Renforce vos muscles et vos os.
- > Augmente votre masse musculaire et vous rend moins essoufflé.
- > Vous donne un sentiment de bien-être.
- > Aide à dégager les sécrétions des poumons.
- > Ralentit le déclin de votre fonction respiratoire.



Dois-je prendre des précautions ?

Les personnes qui sont atteintes par la fibrose kystique perdent plus de sel quand elles transpirent. Cela accélère la déshydratation. Il faut donc prendre certaines précautions :

- > Ne faites pas d'exercice lorsqu'il fait très froid ou très chaud.
- > Buvez beaucoup d'eau.
- > Si vous faites une activité pendant plus de 30 minutes, ajoutez du sel à une boisson d'hydratation. Par exemple : ajoutez 1/8^e de cuillère à thé de sel à 350 ml de boisson d'hydratation.
- > Mangez plus d'aliments salés les jours où vous faites du sport.
- > Si vous avez une infection (augmentation de la toux, fatigue, augmentation des sécrétions ou changement dans leur couleur), faites moins d'exercice et moins longtemps.
- > Prenez des collations et mangez plus lors des repas afin de maintenir votre poids.



ATTENTION

Si vous n'arrivez pas à maintenir votre poids, consultez votre nutritionniste de la clinique de fibrose kystique.

Quelles activités puis-je faire ?

Toutes les activités sont bonnes. Cela dépend de votre tolérance à l'effort et de votre **fonction respiratoire (VEMS)**. Choisissez des activités qui vous donnent du plaisir. Vous aurez plus de chances de continuer.

Exemples d'activités :

- > Marcher à vitesse moyenne pendant 15 à 30 minutes.
- > Aller travailler à vélo : trajet de 10 minutes.
- > Faire du vélo stationnaire pendant 20 minutes par intervalles. Par ex. : 30 secondes à un rythme rapide ou avec une résistance élevée, 2,5 minutes à un rythme lent, à répéter 5 fois.
- > Faire des exercices de renforcement musculaire avec élastique, poids et altères ou avec le poids du corps.
- > Faire une randonnée pédestre de 30 à 60 minutes.
- > Faire un match de tennis, en double.



Comment faire mes exercices ?

- > Commencez votre exercice par un échauffement de 3 à 5 minutes (vitesse lente, pas de résistance, presque pas d'effort).
- > Si votre VEMS est de **plus de 40%**, vous pouvez faire l'activité **en continu ou par intervalles**.
- > Si votre VEMS est de **moins de 40%**, faites votre activité **par intervalles**. La méthode par intervalles consiste à alterner entre de courtes séquences plus intenses et d'autres moins intenses. Faites plus d'exercices moins intenses, comme de la musculation (avec bandes élastiques, poids libres, etc.) que d'exercices intenses qui font travailler le cœur (cardiovasculaires).

À quelle fréquence dois-je faire ces activités ?

Il est important de bouger souvent, tout au long de l'année. Visez une fréquence de 3 à 5 fois par semaine, selon votre tolérance à l'effort. Une activité régulière vous permettra de faire durer les bénéfices pour votre santé.

Comment respecter mes limites ?

Pour mesurer vos efforts, vous pouvez vous baser sur l'échelle de perception de l'effort (EPE). Appelée aussi « échelle de Borg modifiée », elle vous aidera à respecter vos limites.

Échelle de perception de l'effort (Échelle de Borg modifiée)

Niveau de l'effort	Perception de l'intensité
0	Rien du tout
0,5	Très très facile
1	Très facile
2	Facile
3	Moyen
4	Un peu difficile
5	Difficile
6	Plus difficile
7	Très difficile
8	
9	Très très difficile
10	Maximum

Visez un effort entre 3 et 5 (VEMS supérieur à 40%) ou entre 3 et 4 (VEMS inférieur à 40%). Cela doit correspondre à un effort au cours duquel vous êtes capable de discuter tout en étant un peu essoufflé.

Utilisez ce tableau comme un aide-mémoire pour faire vos activités

	VEMS de plus de 40 %	VEMS de moins de 40 %
Activités	Toutes, selon votre tolérance.	Vélo stationnaire, marche, étirements, autres activités selon votre tolérance. Privilégier les exercices musculaires.
Méthode	Par intervalles ou en continu.	Par intervalles.
Fréquence	<ul style="list-style-type: none"> - 3 à 5 fois par semaine - 30 à 60 minutes par jour, en 1 fois ou réparties dans la journée - visez au moins 150 minutes par semaine et dans l'idéal, 300 minutes par semaine 	<ul style="list-style-type: none"> - 3 à 5 fois par semaine - 20 à 30 minutes par jour, en une fois ou réparties tout au long de la journée
Intensité	Entre 3 et 5 sur l'échelle de perception de l'effort.	Entre 3 et 4 sur l'échelle de perception de l'effort.

À qui demander de l'aide ou poser des questions ?

Vous ne savez pas par où commencer ? Vous aimeriez être mieux guidé ?

Contactez la clinique de fibrose kystique du CHUM. Vous pourrez avoir gratuitement un suivi en kinésiologie.

Tél. :



Cette fiche a été réalisée en collaboration avec l'Institut de recherches cliniques de Montréal.



RESSOURCES UTILES

Fibrose kystique Canada

> fibrosekystique.ca

Cliquez sur l'onglet À propos de la fibrose kystique → Vivre avec la fibrose kystique
→ Santé globale et bien-être

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site chumontreal.qc.ca/fiches-sante

Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca

