FICHE SANTÉ

MPOC – L'importance d'avoir des loisirs

Votre maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC) ne doit pas vous empêcher de faire les activités qui vous plaisent. Cette fiche :

- Vous explique pourquoi ces activités sont bonnes pour votre santé
- Vous donne des conseils sur la manière de les pratiquer

Pourquoi me remet-on cette fiche ?

Votre MPOC cause des symptômes pénibles et gênants. Il peut alors vous sembler plus facile de laisser tomber vos activités et de rester à la maison.

Pourtant, les loisirs peuvent vous apporter du bonheur. Or, ce sentiment de bien-être agit de façon positive sur votre maladie. En effet, quand on fait une activité qu'on aime, on oublie le quotidien. On peut même oublier que respirer est un effort.

Cette fiche donne des conseils pour continuer à vous occuper avec vos loisirs préférés.

Comment faire pour pratiquer encore mes loisirs ?

Conseil le plus important : vos loisirs doivent faire partie de votre vie de tous les jours. Mettez-les dans votre horaire de la semaine.

Toutefois, faites toujours attention de garder votre énergie. D'abord, cela vous permet de ne pas vous essouffler. Ensuite, vous respectez ainsi vos limites. C'est important. Sinon, vous pourriez être tenté d'utiliser vos limites comme prétexte pour ne pas pratiquer vos loisirs.

Voici d'autres conseils utiles :

- Choisissez un loisir qui vous plaît vraiment. Même si ce n'est pas le plus facile. Ainsi, vous serez sûr d'être motivé pour le faire.
- Votre loisir doit éviter les irritants pour les bronches. Par exemple, si vous aimez la sculpture, faites-en avec du bois dur, mais pas avec du plâtre.
- Quand vous faites ce qui vous plaît, prenez votre temps, ne vous dépêchez pas. Allez-y à votre rythme. Appréciez l'instant présent. Cet état d'esprit vous fait oublier pendant un moment votre essoufflement.
- Quand vous pratiquez un loisir avec d'autres personnes, soyez sûr que ces personnes sont positives. Avoir un bon esprit d'équipe permet d'éviter un stress inutile.

4 005 911

1245 © 2025

Que faire si je dois annuler ou changer un rendez-vous ?

Appelez le Centre des rendez-vous du CHUM, du lundi au vendredi, entre 7 h 30 et 16 h 30.

514 890-8051

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

Pour tout souci de santé lié à votre MPOC, vous pouvez appeler la **ligne Santé Patient CHUM**.

BLOC-NOTES

Questions

LIGNE SANTÉ PATIENT CHUM

514 890-8086
24 heures sur 24, 7 jours sur 7
Vous êtes un patient du CHUM ?
Vous avez des questions sur votre état de santé ? Une infirmière peut vous aider.

RESSOURCES UTILES

Programme national
« Mieux vivre avec une MPOC »
livingwellwithcopd.com

Vidéo Youtube du Service régional de soins à domicile (CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal)
Youtube.com
Vidéo accessible par le site du ciusss.
ciusss-estmtl.gouv.qc.ca
Onglet Soins et services → Soins à domicile - Maladies pulmonaires chroniques → capsules vidéo en français sur la gestion de l'essoufflement → Maintenir ses activités de loisirs

Les fiches santé sur la MPOC
Voir le lien ci-dessous.
Taper « MPOC » dans la barre de recherche.

Il existe d'autres fiches santé du CHUM. Demandez à votre équipe de soins quelles fiches peuvent vous aider.

Vous pouvez aussi les lire sur Internet.
chumontreal.qc.ca/fiches-sante

Le contenu de ce document ne remplace en aucun cas les conseils de votre professionnel de la santé.

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

Ce document est protégé sous la licence Creative Commons