

L'activité physique est bonne pour vos poumons

Tout type d'exercice ou d'activité faisant travailler les muscles est considéré comme de l'activité physique. Il peut s'agir d'une activité de loisir ou d'un sport que vous pratiquez pour le plaisir ou à un niveau compétitif : de la course à pied ou du vélo au football et au tennis, ou encore de la pétanque ou du golf au patinage sur glace et au surf, ainsi que tous les autres types d'activités sportives existantes. Il peut aussi s'agir d'une activité physique faisant partie du quotidien, comme le jardinage ou le ménage. Même le fait de se garer à une petite distance des magasins et faire le reste du chemin à pied est un pas dans la bonne direction.



Toute activité physique supplémentaire fait du bien à votre santé.
Quantité d'activité physique recommandée :

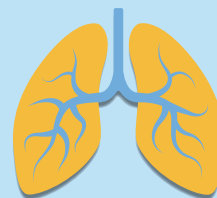
**2 heures et
30 minutes
par semaine**

Cela correspond à 30 minutes par jour, 5 jours par semaine

10 minutes d'exercice par séance suffisent

Vous devez être essoufflé, mais encore en mesure de parler

L'exercice peut améliorer le fonctionnement de vos poumons.



Des exercices adaptés tels que des exercices de rééducation pulmonaire peuvent vous aider à vous sentir mieux ou à gérer votre maladie, si vous souffrez d'une maladie pulmonaire.



L'exercice physique améliore le bien-être physique et mental. Il réduit le risque de développer d'autres maladies telles que de subir un AVC et de souffrir d'une maladie cardiaque, de dépression et de diabète de type 2.



HEALTHY LUNGS FOR LIFE

Principaux conseils

Échauffez-vous, revenez au calme

Démarrez lentement et échauffez-vous par des mouvements doux. Vous préparez ainsi votre corps à faire de l'exercice.

À la fin de votre séance de pratique, ralentissez vos exercices, étirez les muscles que vous avez sollicités et attendez que votre respiration retrouve son rythme normal.



Amusez-vous

Pratiquez une activité que vous aimez, à votre propre rythme. Lorsque vous vous sentez prêt à le faire, augmentez progressivement l'intensité d'exercice. N'ayez pas peur d'être un peu essoufflé. L'activité deviendra plus facile à mesure que vous vous habituerez.

Si vous y prenez plaisir, vous aurez plus de chances de pratiquer l'activité avec régularité et de l'intégrer à votre routine hebdomadaire.

Étirements

Des étirements doux améliorent la souplesse, ce qui permet d'effectuer les activités quotidiennes avec plus de facilité et de réduire les douleurs et les courbatures. Faire des étirements en pleine conscience est aussi un bon moyen d'améliorer son bien-être mental.



Évitez les routes

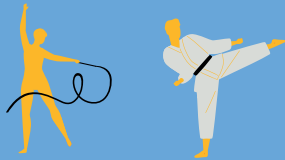
Si vous faites de l'exercice en plein air, restez à l'écart des routes pour éviter la pollution atmosphérique. Mais gardez à l'esprit que dès une distance d'un à deux mètres de la circulation, le niveau de pollution atmosphérique diminue déjà sensiblement.

Si vous faites de l'exercice en ville, pratiquez votre activité dans des parcs, des espaces publics ou des chemins où le niveau de pollution de l'air est moins élevé.



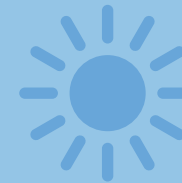
Essayez quelque chose de nouveau

Beaucoup de personnes pensent ne pas aimer l'exercice physique parce qu'elles n'aiment pas faire du footing, aller à la salle de sport ou pratiquer un sport d'équipe. Mais chacun peut trouver une forme d'exercice qui lui convient ! Essayez autre chose, comme un cours de danse, du karaté ou même un atelier de cirque. Vous pourriez explorer la ville où vous habitez en vélo électrique ou en trottinette électrique. Il existe une infinité de possibilités, alors ne vous limitez pas à une activité à laquelle vous ne prenez aucun plaisir.



Surveillez la météo

La pollution atmosphérique est généralement plus élevée les jours chauds et ensoleillés, tandis que l'air est plus propre après un temps pluvieux ou venteux. Suivez les recommandations des autorités sanitaires les jours de forte chaleur ou de forte pollution de l'air. Ces jours-là, il faudra peut-être éviter toute activité physique intense si vous souffrez d'une maladie pulmonaire.



Équilibre

Il est important de préserver sa capacité d'équilibre, en faisant des exercices sur une jambe ou en pratiquant des activités travaillant l'équilibre telles que le yoga, le ski ou l'escalade. Cela permet de réduire le risque de chute lorsque l'on vieillit.



Entretenez vos muscles

Développer sa masse musculaire est particulièrement important pour les personnes atteintes d'une maladie pulmonaire, les femmes et les personnes âgées. Faire de la musculation au poids du corps ou soulever des haltères permet de renforcer ses muscles.



Bougez souvent

Évitez de rester longtemps assis ou couché, par exemple en regardant la télévision ou en travaillant à un bureau. Si vous ne pouvez pas l'éviter, levez-vous au minimum toutes les 30 minutes.

Ce document a été élaboré dans le but d'informer le public des bienfaits de l'activité physique pour la santé des poumons et d'aider les professionnels de santé à expliquer les avantages liés à des poumons en bonne santé. Il a été produit par l'European Lung Foundation (ELF) dans le cadre de la campagne « Healthy Lungs for Life », avec l'aide de Kjeld Hansen (patient) et de Frits Franssen, Thierry Troosters et Karl Sylvestre (professionnels de santé).



HEALTHY LUNGS FOR LIFE