



PULMONARY HYPERTENSION
ASSOCIATION OF CANADA

L'ASSOCIATION D'HYPERTENSION
PULMONAIRE DU CANADA

Exercice et l'HTP

Quelle est la quantité d'exercice qui vous convient ?

L'exercice régulier peut améliorer la capacité cardiovasculaire (la capacité du corps à absorber de l'oxygène et à l'acheminer vers les muscles et les organes), la fonction musculaire et la qualité de vie des personnes atteintes de tous les types d'HTP. Même une petite quantité d'exercice, comme marcher lentement jusqu'à l'autre côté de la pièce, peut avoir des effets positifs sur la santé.

Les recommandations en matière d'exercice diffèrent pour chaque patient en fonction de la gravité de l'HTP et d'autres facteurs de santé. En fonction des symptômes et de votre réponse au traitement, ces recommandations peuvent changer au fil du temps.

Consultez toujours votre équipe de soins en HTP avant de commencer un programme d'exercices. Votre spécialiste en HTP pourrait vous recommander une réadaptation cardiaque ou pulmonaire (si elle est disponible dans votre région) ou vous aider à créer un plan d'exercice indépendant qui vous convient.

Conseils pour maximiser votre énergie

Trouver le bon équilibre entre l'activité et le repos peut s'avérer difficile pour les personnes atteintes de HTP. Vous savez mieux que quiconque à quel point la HTP peut drainer votre énergie et affecter votre mobilité. Parfois, même une promenade est hors de question.

Le fait de ne pas pouvoir faire les choses que vous faisiez avant le diagnostic de HTP n'est pas un signe d'échec. En raison de votre HTP, vous devez être plus sélectif sur ce que vous pouvez faire et sur ce qui est important pour vous. Prenez le temps de réexaminer vos priorités.

Envisagez les stratégies suivantes pour conserver votre énergie :



Mode de vie

- Écoutez votre corps.
- Soyez à l'aise pour dire non et ne vous sentez pas coupable. Si vous avez tendance à vous épuiser à aider les autres, examinez attentivement votre situation avant d'accepter des demandes, des invitations ou des activités.
- Faites des pauses ou des siestes aussi souvent que nécessaire.
- N'ayez pas peur de demander et d'accepter de l'aide. Demandez à des personnes de vous aider à porter des objets, à effectuer des tâches ménagères ou à faire des courses. De nombreuses personnes se sentent bien lorsqu'elles aident quelqu'un d'autre.

Maison et bureau

- Réglez une minuterie pendant les activités pour vous rappeler de faire une pause. Par exemple, si vous avez un travail physique à effectuer, réglez un minuteur pour 10 à 15 minutes. Lorsque le chronomètre sonne, arrêtez de travailler, hydratez-vous et reposez-vous pendant au moins une minute pour chaque minute travaillée.
- Gardez les objets que vous utilisez souvent au niveau des hanches. Évitez de vous baisser, de vous accroupir ou de vous pencher. Si vous devez vous pencher, relevez-vous lentement.
- Surélevez les poubelles, les lave-linge, les sèche-linge, les bacs de jardinage et les meubles, en particulier votre lit.
- Gardez un tabouret haut dans la cuisine pour cuisiner.
- Utilisez une chaise de douche et une pomme de douche mobile.
- Utilisez un aspirateur robotisé et une pince.
- Utilisez un chariot ou une charrette à roues pour transporter des objets.
- Faites vos achats en ligne et utilisez les services de livraison. Pourquoi parcourir les allées du magasin et attendre à la caisse lorsque vous pouvez faire la plupart de vos achats en ligne ?

En route

- Obtenez une autorisation de stationnement pour les personnes à mobilité réduite. Demandez à votre médecin une attestation à envoyer aux autorités provinciales.



PULMONARY HYPERTENSION
ASSOCIATION OF CANADA

L'ASSOCIATION D'HYPERTENSION
PULMONAIRE DU CANADA

- Utilisez des dispositifs de mobilité dans les endroits où il faut beaucoup marcher. Économisez votre énergie pour profiter de l'expérience.
- Recherchez autant que possible de nouvelles destinations.
- Évitez de vous garer sur des pentes afin de réduire votre consommation d'énergie lorsque vous vous rendez à votre voiture ou en revenez.
- Faites vos courses de manière stratégique pour éviter de marcher davantage.
- Faites votre liste de courses en fonction de la disposition du magasin.
- Gardez une chaise pliante avec vous pour faciliter les files d'attente.

Ressources pour rester actif avec une maladie pulmonaire

Webinaire sur l'exercice et la nutrition, Conférence communautaire sur HTP, mai 2022

<https://www.youtube.com/watch?v=7dIIQRqR-4Q&t=295s>

Fitness for Breath Exercise Program, Fondation pour la santé respiratoire (en anglais)

https://www.youtube.com/playlist?list=PL3c2uHjsFT_X4EJktK3OV_PETeec-SiLw

5 Videos to Safely Start a Home Exercise Routine, Pulmonary Hypertension Association (en anglais)

<https://phassociation.org/5-videos-to-safely-start-a-home-exercise-routine/>