

L'EXERCICE PHYSIQUE CHEZ LES PATIENTS FIBRO-KYSTIQUES

POURQUOI FAIRE DE L'EXERCICE?

L'exercice physique peut être profitable pour tous les patients fibro-kystiques, peu importe leur fonction pulmonaire. Il est associé à un meilleur maintien de la fonction pulmonaire et à des hospitalisations moins fréquentes. Il peut aider à dégager le mucus des voies respiratoires, à accroître l'appétit et contribuer à l'atteinte d'un poids optimal. L'exercice augmente la force et la fonction musculaires, améliore la santé osseuse et la maîtrise de la douleur et diminue le stress.

CONSEILS



- ✓ L'exercice physique ne remplace pas le dégagement des voies respiratoires de routine (physiothérapie thoracique). Il doit être pratiqué en plus de la physiothérapie de routine.
- ✓ Les séances d'exercice n'ont pas besoin d'être faites en continu; elles peuvent se diviser au cours de la journée pour atteindre les cibles recommandées.
- ✓ Discutez avec une diététiste des enjeux nutritionnels liés à l'exercice. Combiné à une bonne alimentation, l'exercice devrait favoriser la prise de poids.
- ✓ N'oubliez pas l'importance de vous hydrater et de remplacer les sels perdus.
- ✓ Consultez votre équipe soignante avant d'entamer un programme d'exercice.

1 à 6 ans

 **60 MIN/JOUR**
D'ACTIVITÉS FAVORISANT LE DÉVELOPPEMENT



ACTIVITÉ AÉROBIQUE ET ENTRAÎNEMENT CONTRE RÉSISTANCE

Activités impliquant tout le corps qui augmentent la fréquence respiratoire et cardiaque et misent sur la masse corporelle pour augmenter la force musculaire

Sauter, grimper, marcher, courir, pédaler, nager, jouer au soccer ou au basketball, jouer au parc (p. ex. barres de suspension ou mur d'escalade)



- Jouer
- Rendre ça amusant
- Faire participer la famille
- Essayer une variété d'activités
- Bon soulagement du stress pour toute la famille

Retourner pour en savoir plus →



Basé sur : Swisher *et al.*, (2015). Exercise & Habitual Physical Activity for People With Cystic Fibrosis: Expert Consensus, Evidence-Based Guide for Advising Patients. *Cardiopulmonary Physical Therapy Journal*, 26(4), 85-98.

POUR OBTENIR PLUS DE RENSEIGNEMENTS ET
DES IDÉES D'EXERCICES, CONSULTEZ LE SITE :

ParticipACTION à participaction.com/fr-ca

Éducation physique et santé Canada :
phecanada.ca/sites/default/files/fun_fitness_activities_for_kids.pdf

7 à 12 ans

 **60 MIN/JOUR**

D'UNE FOULE D'ACTIVITÉS AMUSANTES, EN PARTICULIER AVEC LA FAMILLE OU LES AMIS



ACTIVITÉ AÉROBIQUE

30-60 min, au moins 3 x/sem.

La respiration est rapide, mais il est encore possible de tenir une conversation

Marcher, courir, nager, pédaler, danser, faire des sports d'équipe, des activités d'aventure extérieures, des jeux vidéos actifs

Suivre des cours, rejoindre une équipe, une ligue ou un club



ENTRAÎNEMENT CONTRE RÉSISTANCE

Activités basées sur la masse corporelle pour renforcer les muscles et les os

Courir, sauter et jouer à la balle



Encouragez le développement moteur normal, comme l'agilité et l'équilibre/la coordination

Le saviez-vous? Le taux de participation à une activité physique déclaré par les participants eux-mêmes atteint un pic à 10 ans

13 à 18 ans

 **60 MIN/JOUR**

D'UNE FOULE D'ACTIVITÉS AMUSANTES, EN PARTICULIER AVEC LA FAMILLE OU LES AMIS



ACTIVITÉ AÉROBIQUE

30-60 min, au moins 3 x/sem.

La respiration est rapide, mais il est encore possible de tenir une conversation

Marcher, courir, nager, pédaler, danser, faire des sports d'équipe, des activités extérieures de type aventure, des jeux vidéos actifs

Suivre des cours, rejoindre une équipe, une ligue ou un club



ENTRAÎNEMENT CONTRE RÉSISTANCE

Une séance officielle d'entraînement contre résistance 2-3 fois/sem par groupe musculaire; incorporer les membres supérieurs et inférieurs et les muscles du tronc; effectuer 1 à 3 cycles de 8 à 12 répétitions



Allouez un choix d'activités qui répondent aux intérêts et aux capacités du jeune

Le saviez-vous? Le taux d'activité physique tend à diminuer chez les adolescents, surtout chez les filles

19 ans et plus

 **150 MIN/SEMAINE**

OU PLUS (DE PRÉFÉRENCE 300 MIN) PARMI UNE FOULE D'ACTIVITÉS AU CHOIX



ACTIVITÉ AÉROBIQUE

30-60 min, au moins 3 x/sem.

La respiration est rapide, mais il est encore possible de tenir une conversation

Marcher, courir, nager, pédaler, danser, faire des sports d'équipe, des activités extérieures de type aventure, des jeux vidéos actifs

Suivre des cours, rejoindre une équipe, une ligue ou un club



ENTRAÎNEMENT CONTRE RÉSISTANCE

Une séance officielle d'entraînement contre résistance 2-3 fois/sem par groupe musculaire; incorporer les membres supérieurs et inférieurs et les muscles du tronc; effectuer 1 à 3 cycles de 8 à 12 répétitions



Consultez un professionnel de la santé pour savoir comment adapter une activité physique en cas de complications, comme le DAFK ou une faible densité minérale osseuse