

BPCO (broncho-pneumopathie chronique obstructive) **L'activité physique pour votre santé**

Décembre 2022

Vous avez une broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO) et votre médecin vous a prescrit de l'activité physique. Cette fiche vous donne des informations qui vous aideront à suivre les conseils et la prescription du médecin. Une fiche complémentaire vous apportera des informations générales sur l'activité physique.

Êtes-vous concerné ?

Toutes les personnes qui ont une BPCO peuvent pratiquer une activité physique ajustée à leur niveau d'essoufflement, en respectant les contre-indications.

Quel bénéfice pour vous ?

La pratique régulière d'une activité physique fait partie du traitement de la broncho-pneumopathie chronique obstructive, quels que soient votre âge et la sévérité de la maladie.

L'activité physique a des effets bénéfiques sur :

- la gêne respiratoire (essoufflement) ;
- la fatigue.

Elle vous apporte du mieux-être et améliore votre qualité de vie.

Pratiquer une activité physique permet d'augmenter la capacité cardiorespiratoire, c'est-à-dire la capacité de l'organisme à apporter de l'oxygène aux muscles et aux organes sollicités lors d'un effort physique.

Cela permet aussi de reprendre confiance en soi en faisant plus facilement et avec plus de plaisir vos activités de la vie quotidienne, vos activités physiques adaptées, vos activités sociales ou vos activités sportives de loisirs.

La pratique à plusieurs favorise les relations sociales, elle peut vous aider à vous motiver et à vous sentir soutenu et encouragé.

Dans quelle condition l'activité physique vous est-elle prescrite ?

Toutes les activités physiques peuvent être pratiquées, choisissez celles que vous pouvez faire avec plaisir et facilement selon les possibilités locales ; parlez-en à votre médecin.

Vous pouvez reprendre, sans risque, une activité physique légère, notamment celle de la vie quotidienne : déplacements, activités domestiques ou professionnelles.

Avant de reprendre une activité physique d'intensité modérée à élevée, un avis médical est recommandé. Le but est d'évaluer votre condition physique, la sévérité de la BPCO et ses conséquences, les facteurs de risque cardiovasculaire et les autres maladies fréquemment associées. Il s'agit aussi de vérifier si vous êtes concerné par le phénomène de désaturation à l'effort, autrement dit par un manque d'oxygène dans le sang lors de l'exercice physique, ou par une autre contre-indication temporaire.

Pour les patients atteints d'une BPCO sévère ou avec une insuffisance respiratoire chronique, l'activité physique est prescrite, le plus souvent, à la suite d'un stage de réadaptation respiratoire. La réadaptation respiratoire associe : le réentraînement à l'effort, la reprise d'activités physiques adaptées, l'éducation thérapeutique, le soutien psychologique et le renforcement de la motivation.

→ L'activité physique doit être régulière et augmenter progressivement en intensité et en volume en fonction de votre ressenti.

Les situations où l'activité physique est contre-indiquée

- L'activité physique est contre-indiquée de manière temporaire, après un épisode récent (moins de 3 semaines) d'aggravation des symptômes respiratoires (exacerbation) ou en cas d'insuffisance respiratoire non contrôlée.
- En cas de symptôme anormal (notamment douleur à la poitrine, essoufflement plus intense), un avis médical urgent est indispensable.

Ce document a été élaboré par la HAS et relu par des membres du groupe de travail du projet « [Consultation et prescription médicale d'activité physique à des fins de santé](#) » ainsi que par des membres de l'association Santé respiratoire France. Il a été rédigé selon les consignes en vigueur et les connaissances disponibles à la date de sa publication qui sont susceptibles d'évoluer en fonction de nouvelles données.

Scannez-moi pour des informations pratiques



Toutes nos publications sont téléchargeables sur www.has-sante.fr