

paru dans Primary and Hospital Care 22/2016

L'activité physique et la BPCO: Impact sur le pronostic et intervention possible



LIGUE PULMONAIRE

Le manque de mouvement est considéré comme un facteur de risque pour de nombreuses maladies chroniques; l'OMS décrit le manque chronique de mouvement comme 10^e cause de mortalité la plus fréquente. Le bénéfice qu'apporte une activité physique est connu de tous; Platon avait déjà décrit «le manque d'activité comme étant préjudiciable à la santé».

Activité physique et performance

Il s'agit de deux notions distinctes, fréquemment placées à tort sur un même pied d'égalité. L'**activité physique** consiste en la quantité totale de dépense d'énergie qui dépasse le métabolisme de base. Ainsi, des activités physiques minimales sont également enregistrées et s'additionnent au cours de la journée. Dans le cas de la **performance**, il s'agit du travail physique mesurable par unité de temps, enregistré généralement en watts, en équivalents métaboliques ou par le biais de la mesure de l'absorption maximale d'oxygène. Jusqu'à présent, les médecins se sont trop focalisés sur la performance au sens diagnostic et parfois également thérapeutique, se concentrant trop peu sur l'activité physique globale, importante du point de vue du pronostic. Contrairement à la performance, l'activité physique ne se mesure pas facilement: les questionnaires standardisés sont souvent imprécis, et les podomètres élémentaires ne peuvent pas enregistrer les mouvements lents et les activités de la partie supérieure du corps, de telle manière que seuls les accéléromètres ou d'autres appareils sophistiqués permettent des mesures exploitables.

L'activité physique en cas de BPCO

La BPCO conduit souvent à une diminution significative de l'activité physique, cette dernière étant par ex. plus marquée chez les patients touchés par la BPCO que chez ceux souffrant de maladies coronariennes. Une réduction de l'activité physique peut être constatée par rapport à la population non malade déjà au cours des stades précoces de BPCO qui ne sont souvent pas encore diagnostiqués cliniquement. Au cours de ces dernières années, on a pu montrer que l'activité physique en cas de BPCO est l'un des facteurs de pronostic centraux revêtant une signification similaire au volume expiratoire maximal par seconde (VEMS). Ainsi, l'augmentation de l'activité physique est un objectif thérapeutique primordial dans le concept global du traitement de la BPCO.

Réhabilitation pulmonaire et changement du style de vie

Non seulement la réhabilitation pulmonaire augmente la performance, mais elle améliore également la qualité de vie et diminue la fréquence des exacerbations. Dans un sens plus large, il est également souhaitable de prendre en compte dans la vie quotidienne le changement du style de vie acquis lors de la réhabilitation, ce qui n'est pourtant pas facile pour de nombreux patients. Il manque encore la preuve que la réhabilitation puisse augmenter l'activité physique de façon durable dans la vie quotidienne. Par ailleurs, il n'existe pas de mesure alternative pouvant atteindre cet objectif thérapeutique important.

La réhabilitation pulmonaire n'est pas uniquement un programme d'entraînement médical. Elle est aussi une offre complète par le biais de laquelle la prise en charge de la maladie par le patient revêt une signification centrale, par ex. selon le modèle canadien du «living well with COPD», parallèlement à la thérapie d'entraînement individualisée, à l'optimisation du traitement pharmacologique et au soutien lors de l'arrêt du tabagisme.

Conséquences pour la pratique

Chez les patients souffrant de BPCO, le thème de l'activité physique doit être régulièrement abordé, et les patients doivent être encouragés à effectuer une telle activité. Des appareils simples tels que les podomètres ou accéléromètres rudimentaires peuvent documenter non seulement le manque de mouvement, mais également inciter le patient à être actif au niveau physique. L'utilisation d'applications correspondantes sur les smartphones s'inscrit absolument dans la tendance actuelle! Les patientes et les patients doivent être encouragés individuellement à avoir des activités physiques adaptées à leur niveau de performance, leurs goûts et leurs capacités motrices.

Chez les patients souffrant de BPCO comportant un manque de mouvement présumé ou certain, l'indication d'une réhabilitation pouvant être effectuée généralement en ambulatoire et donc de façon moins onéreuse devrait être posée de façon précoce. La réhabilitation stationnaire est indiquée chez les patients polymorbides ou aux stades BPCO très avancés. Avec plus de 70 programmes accrédités, la Suisse dispose d'un réseau très dense en offres; la réhabilitation stationnaire aussi bien qu'ambulatoire est une prestation obligatoire des assureurs.

Reconnaissance précoce – traitement efficace

La Ligue pulmonaire met à disposition sur son site Internet un **test de risque BPCO** et propose par ailleurs en novembre des **spirométries** gratuites dans de nombreux cantons. Les deux tests donnent une première indication sur l'importance du risque de souffrir de BPCO ou montrent si la personne est déjà éventuellement atteinte (www.liguepulmonaire.ch/bpc0).

La Ligue pulmonaire

- informe une grande partie de la population sur la maladie, ses symptômes et ses causes
- propose régulièrement des conseils individualisés relatifs à l'arrêt du tabagisme
- loue, fournit des instructions, assure la maintenance d'appareils inhalateurs et de dispositifs d'oxygénothérapie et garantit un suivi ultérieur serré en ambulatoire
- conseille les patients au niveau de la maladie, de la thérapie et des thèmes psychosociaux par rapport à l'intégration de la thérapie dans le quotidien
- s'engage dans le domaine du self-management training et de la formation structurée et efficace des patients
- propose des cours «Respirer et bouger» ainsi que des groupes sportifs adaptés aux troubles respiratoires
- propose un échange d'expériences et encourage les groupes d'entraide
- propose aux patients et à leurs proches, avec les «séjours bol d'air», des vacances accompagnées professionnelles en Suisse et à l'étranger, avec des activités physiques
- entretient un réseau national de stations-services d'oxygène liquide auprès desquelles les patients peuvent remplir gratuitement leurs appareils portatifs

Pour plus d'informations sur les offres de la Ligue pulmonaire et sur le thème de la BPCO, prière de consulter le site www.liguepulmonaire.ch.

Responsable du contenu de cet article

Dr méd. Martin Frey
Médecin chef, Pneumologie / médecine interne
Clinique Barmelweid
5017 Barmelweid
martin.frey@barmelweid.ch