



DEMANDEZ À L'ÉDUCATEUR ACTIONNAIR^{MD}

Je suis atteint de MPOC et je suis toujours fatigué. Où puis-je trouver l'énergie de faire ce que je veux?

Plusieurs choses – l'alimentation, l'activité physique, le sommeil, le stress, la dépression et la quantité d'oxygène dans votre sang – peuvent affecter votre niveau d'énergie. Nous aborderons ici la gestion de l'énergie : comment tirer le meilleur parti de l'énergie que vous possédez.

Vous savez déjà que la MPOC rend fatigué, essoufflé et « vidé ». Et quand on se sent ainsi, le plus facile est de... ne rien faire. Toutefois, moins vous êtes actif, plus vous avez le souffle court. Mais la MPOC ne devrait pas vous empêcher de profiter de la vie. En réalité, le fait d'être actif économise de l'énergie à long terme, en faisant travailler vos muscles plus efficacement – autrement dit, on dépense plus d'efforts si nos muscles ne sont pas en forme. Apprendre à économiser votre énergie peut vous aider à demeurer actif. La conservation (ou la gestion) de l'énergie implique de planifier votre dépense d'énergie de manière à pouvoir continuer de bouger et profiter pleinement de la vie.

Voici quelques conseils pour vous aider.

1. Allez-y à votre rythme

Travaillez lentement, à un rythme constant.

Si vous commencez à vous sentir fatigué ou essoufflé, arrêtez et reposez-vous. Mieux encore, reposez-vous avant de devenir essoufflé ou fatigué, en alternant entre de courtes périodes de travail et de petites pauses. Rappelez-vous que la vaisselle, la lessive et le balayage peuvent attendre.

Le travail précipité gaspille de l'énergie, alors évitez d'avoir à vous dépêcher. Planifiez et accordez-vous beaucoup de temps pour faire vos tâches. Par exemple, si vous planifiez un voyage, commencez à faire vos bagages une semaine à l'avance, plutôt que la veille du départ. Sortez vos vêtements la veille d'un rendez-vous tôt le lendemain matin, et programmez votre réveil-matin de manière à ce qu'il sonne 15 minutes plus tôt.

Contrôlez vos repas. Mangez fréquemment de petits repas puis, reposez-vous. Commencer une activité pendant que votre corps est encore en train de digérer vous rendra essoufflé.

Écoutez votre corps. Les jours où vous avez envie de rester tranquille, travaillez moins longtemps ou concentrez-vous sur des tâches qui exigent moins d'énergie.

2. Établissez des priorités

Décidez quelles tâches et quels loisirs sont les plus importants pour vous et concentrez-vous sur cela.

Assurez-vous de placer en tête de liste quelques activités qui vous plaisent – faire quelque chose que vous aimez rechargera vraiment votre batterie! Prenez le temps de faire régulièrement de l'exercice, parce que bouger est moins exigeant lorsque vos muscles sont développés.

Comment raccourcir votre liste de choses à faire? Avez-vous vraiment besoin de faire tout votre repassage d'un seul coup? Pourquoi ne pas laisser la planche de côté et ne repasser qu'un ou deux morceaux à la fois? (Ou mieux encore, achetez des vêtements sans repassage!) Devez-vous vraiment essuyer la vaisselle? Pourquoi ne pas la laisser sécher à l'air? Pourquoi ne pas faire cuire les pommes de terre avec la pelure, plutôt que de les peler?

Vos priorités changeront à mesure que vous prendrez l'habitude de gérer votre maladie chronique.

Vous pourriez choisir de diviser vos tâches en petites étapes, de faire certaines activités moins souvent ou d'assouplir vos exigences. Apprenez à « simplement dire non » aux choses que vous ne voulez ou ne pouvez pas faire. Nous faisons beaucoup de choses seulement parce que les autres s'y attendent.

3. Planifiez

Réservez les tâches les plus exigeantes pour les moments où vous avez le plus d'énergie. Vous serez probablement à votre meilleur après avoir pris vos médicaments alors planifiez vos activités en conséquence. Les après-midi sont difficiles? Essayez de préparer le souper en avant-midi, ou par étapes au cours de l'après-midi. Les journées chaudes et humides affectent votre respiration? Faites vos tâches en soirée, lorsque c'est plus frais.

Avant de quitter la maison, pensez aux endroits où vous irez. Pouvez-vous stationner près de l'entrée? Y a-t-il des places où s'asseoir? Où sont les toilettes? Un peu de planification peut éviter la panique de chercher une salle de toilette ou un lieu de repos. Inscrivez les items sur votre liste d'épicerie dans le même ordre qu'ils se trouvent en magasin.. Vous n'aurez donc pas à marcher inutilement. Vous pouvez ainsi planifier votre semaine en répartissant les activités de manière à équilibrer travail et repos et ce, chaque jour.

Mais gardez votre horaire flexible. Vous pourrez alors reporter vos plans à plus tard, les jours où vous sentez le besoin de rester à la maison.

4. Adaptez vos activités

Trouvez des manières plus simples et moins fatigantes d'accomplir vos

tâches. Ces changements devraient vous aider à demeurer actif, et non vous éviter complètement de faire les activités. (Une chose importante à se rappeler : être assis exige 25 % moins d'énergie qu'être debout.)

Voici quelques exemples – mais vous en trouverez sûrement plusieurs autres :

- Après le bain, enfiler un peignoir en tissu éponge au lieu de vous essuyer.
- Asseyez-vous sur un tabouret de bain pour prendre votre douche.
- Asseyez-vous pour vous raser, vous habiller, broser vos cheveux ou vous maquiller.
- Prenez une douche ou lavez-vous à la main au lieu de prendre un bain – du moins, à l'occasion.
- Asseyez-vous pour peler des légumes, laver la vaisselle ou faire du repassage. Votre chaise devrait offrir un bon soutien pour le dos et empêcher que vous ayez à vous pencher.
- Préparez vos repas en plus grosses portions que vous pourrez congeler et utiliser plus tard.
- Utilisez moins souvent l'escalier : organisez vos choses de manière à n'utiliser l'escalier qu'une fois par jour. (Truc : utilisez un panier à linge pour regrouper les items qui doivent être montés ou descendus à la fin de la journée.)
- Facilitez-vous la tâche de faire le lit, en remplaçant les couvre-lits épais par une couverture chauffante légère ou une douillette en duvet synthétique.
- Avant de vous coucher, préparez vos vêtements pour le lendemain.
- Préparez vos repas au micro-onde ou à la mijoteuse, ce qui réduit la chaleur dans votre cuisine en plus de faciliter la préparation et le nettoyage.
- Si vous n'avez pas de vignette de stationnement pour personne handicapée, envisagez d'en faire la demande.
- Essayez d'éviter de conduire aux heures de pointe. Conduire sur une route peu achalandée est beaucoup moins stressant et cela vous permet d'éviter une partie de la pollution de l'air.
- Faites vos emplettes dans de petits magasins bien organisés; vous économiserez des pas.



5. Choisissez vos vêtements judicieusement

Habillez-vous confortablement! Évitez les brassières et les gaines serrées et choisissez des tissus amples. C'est une mauvaise idée de porter un vêtement qui vous serre au cou, à la taille ou à la poitrine quand vous inspirez. (Des bretelles sont plus confortables qu'une ceinture.) Et puisque attacher ses chaussures exige de se pencher et de s'étirer, optez autant que possible pour des chaussures qui s'enfilent facilement.

6. Organisez votre espace

Les mouvements inutiles – pour aller chercher un objet plus haut que votre tête ou au sol – gaspillent de l'énergie.

En organisant votre espace, vous aurez moins besoin de vous pencher et de vous tourner, ce qui vous épargnera des pas. Par exemple, avant de vous asseoir pour travailler, placez à portée de main les outils et fournitures dont vous aurez besoin. Dans la cuisine et l'atelier, organisez les comptoirs et les armoires de manière à ce que les accessoires les plus souvent utilisés soient faciles d'accès.

Voici d'autres exemples :

- Rangez les objets que vous utilisez souvent dans des tiroirs ou sur des tablettes faciles d'accès.
- Rangez vos bas et vos sous-vêtements dans un tiroir à la hauteur de votre taille.
- Placez vos souliers à côté de votre lit, plutôt que près de la porte d'entrée.
- Avant de prendre un bain ou une douche, placez votre savon et votre shampoing à portée de la main.
- Placez votre batterie de cuisine dans une armoire ou un rangement à la hauteur de votre poitrine, plutôt que dans le tiroir au bas du four.

7. Munissez-vous d'outils adéquats

Les bons outils peuvent vous épargner du temps et des efforts. Par exemple, pour éviter de soulever des objets, utilisez un panier à roulettes ou un chariot manuel. Pour réduire les voyages entre la cuisine et la table, transportez les assiettes, les ustensiles et la vaisselle chaude à l'aide d'une desserte. Pour réduire l'exposition à la poussière (qui peut irriter vos voies respiratoires), utilisez un chiffon humide au lieu d'un plumeau, et envisagez de porter un masque lorsque vous époussetez et passez l'aspirateur.

D'autres outils peuvent vous faciliter la vie :

- pinces à long manche ;
- chausse-pied à long manche ;
- porte-poussière à long manche ;
- aspirateur vertical à sac jetable ;
- aspirateur à main pour les petits dégâts ;
- siège de bain ;
- barres d'appui pour le bain ;
- douche à main ;
- siège de toilette levé ;
- tabouret de jardinage pliable.

8. Demandez de l'aide

Demander de l'aide ne signifie pas que vous perdez votre autonomie – c'est une façon de conserver l'énergie pour les choses qui comptent.

9. Relaxez!

Prenez le temps de vous détendre. La tension, l'anxiété et l'inquiétude peuvent vous rendre plus fatigué et essoufflé. Il peut être utile de faire des activités que vous aimez ou de pratiquer une technique de relaxation comme la visualisation ou la respiration profonde. N'oubliez pas d'écouter votre corps et de vous reposer avant d'être fatigué.

10. Surveillez votre posture

Une bonne posture économise de l'énergie. Travailler avec le dos rond ou les épaules affaissées augmente les risques de se blesser et de retenir son souffle.

Évitez de vous pencher pour soulever un objet : poussez-le, tirez-le ou glissez-le, plutôt.

Si vous devez soulever ou transporter quelque chose, forcez avec vos jambes, utilisez vos deux mains et tenez l'objet près de votre corps.

Choisissez des surfaces de travail qui vous permettent de

vous asseoir ou de vous tenir droit. Essayez des comptoirs et des chaises de différentes hauteurs. (Truc pour ajuster la hauteur d'une table : placez des livres rigides ou des blocs sous les pattes.) N'oubliez pas de changer souvent de position.



11. Contrôlez votre respiration

Contrôler sa respiration lors d'efforts peut aider à réduire l'essoufflement et la fatigue.

- Expirez au plus dur de l'effort. Par exemple, pour vous pencher, inspirez debout et expirez en vous penchant vers le bas.
- Ne retenez pas votre souffle!
- Pratiquez la respiration avec les lèvres pincées ou la respiration diaphragmatique, afin qu'elle devienne naturelle.

Pour plus d'information sur les techniques de respiration contrôlée, voir ce feuillet de l'Association pulmonaire : **L'essoufflement.**



*Toutes les illustrations, outre celle de l'éducateur, sont utilisées avec l'autorisation du programme d'éducation à l'autogestion **Mieux vivre avec une MPOC** - un plan d'action pour la vie.*

Obtenez l'information et le soutien dont vous avez besoin, en communiquant avec l'un de nos **éducateurs ActionAir sur la MPOC.**

Composez le **1-866-717-MPOC (6762)** ou consultez nos pages sur Internet à **www.lung.ca/actionair.**

ACTIONAIR^{MD}