Le sport est aussi bénéfique pour les fumeurs

Compte Test - 2013-01-24 08:13:00 - Vu sur pharmacie.ma

Selon le Dr Alain Bernady, pneumologue (polyclinique côte basque sud, s'il y a bien un groupe de personnes à qui l'activité physique est encore plus bénéfique, c'est celui des fumeurs et des insuffisants respiratoires.

C'est même une question de survie car, du fait de leur essoufflement, les personnes souffrant de bronchopathie chronique obstructive réduisent leur activité physique par réflexe et deviennent sédentaires. Conséquence: leur masse musculaire diminue, ils se déconditionnent à l'effort et rencontrent des difficultés croissantes pour faire des efforts de moins en moins importants. C'est d'autant plus dur pour eux qu'à leur insuffisance respiratoire chronique viennent s'ajouter d'autres pathologies, en particulier des maladies cardio-vasculaires.

La qualité de vie des fumeurs peut être très altérée et c'est d'ailleurs la raison pour laquelle la Sécurité sociale prend en charge leur réentraînement progressif à l'effort ; il s'agit de réhabilitation respiratoire.

Pour ces personnes dont l'état de santé est déjà bien altéré, le réentraînement porte sur un programme personnalisé, avec l'aide d'un kinésithérapeute ou dans un cadre associatif, mais toujours sous contrôle médical régulier. «Il faut bien avoir à l'esprit que reprendre une activité physique régulière, aussi modérée soit-elle, ne peut apporter que des bénéfices. Même dans le cas extrême où le fumeur est déjà essoufflé en se levant de son fauteuil, demain, il pourra parcourir un mètre, puis deux, puis dix, puis cent, etc., grâce au réentraînement. Or cela suffit pour améliorer considérablement sa vie quotidienne, car toutes sortes d'activités qui lui étaient impossibles redeviennent à nouveau à sa portée», insiste le Pr François Carré (CHU Rennes).

Il faut enfin accepter l'idée de ne pas être au même niveau tout le temps: il y a des jours avec et des jours sans, cela ne veut pas dire que c'est le début de la fin, mais juste que ce jour-là, on était moins en forme. Ce n'est pas grave: on fera sûrement mieux demain... ou après-demain», rassure le Dr Jacqueline Jan (médecin du sport, Rennes). Lorsque l'activité physique reprend, la qualité de vie remonte en flèche et c'est bien là le plus important!