

LES 5 PILIERS DE VOTRE SOUFFLE

Ce que vous faites chaque jour compte autant que vos traitements.

DORMIR

7 à 9 h par nuit

- Horaires réguliers, même le week-end.

Pensez à l'apnée du sommeil (SAHOS) si :

- ronflements forts
- 2 levers ou plus la nuit pour uriner
- fatigue au réveil
- surpoids
- pauses respiratoires
- réveils nocturnes
- respiration par la bouche

Parlez-en à votre médecin.

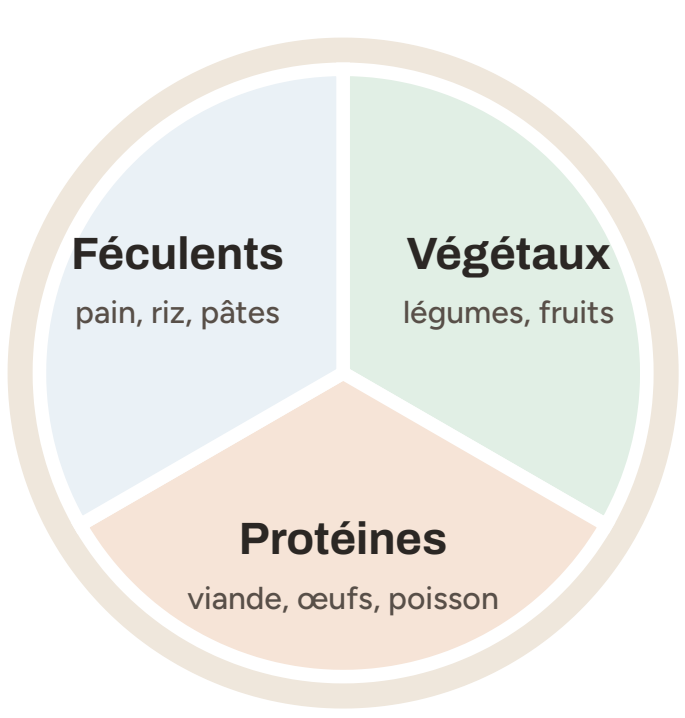
BOIRE

1,5 à 2 L par jour

- Fractionnez : au réveil, aux repas et entre les repas, sans attendre la soif.
- Davantage s'il fait chaud, en cas de fièvre, et **au sport : 15 à 20 cl toutes les 15 à 20 min.**
- **Bien hydraté, le mucus reste plus fluide** et s'évacue plus facilement.

Notre conseil : une gourde graduée, pour suivre facilement ce que vous buvez dans la journée.

MANGER



À chaque repas, 3 parts égales

- Les protéines nourrissent vos muscles, y compris ceux qui respirent.
- 5 fruits et légumes par jour.
- **Vous maigrissez sans le vouloir ? Signalez-le.**

COMPLÉMENTS

Si besoin après un dosage

- **Vitamine D :** si carence, presque 2 fois moins d'exacerbations.
- **Fer :** près d'1 patient BPCO sur 5 en manque, même sans anémie. Dosage de la ferritine.
- **Compléments nutritionnels** si dénutrition : poids et muscle reviennent.
- **Oméga-3 :** plutôt dans l'assiette (sardine, noix, colza).

Discutez-en avec votre médecin.

BOUGER

7 000 pas par jour

- Partez de votre niveau : **+ 1 000 pas par jour**, c'est déjà gagné.
- Bonne intensité : vous pouvez parler, pas chanter. Être un peu essoufflé est normal et utile.
- Et 2 séances de renforcement musculaire par semaine.

Chaque pas compte pour vivre plus longtemps

Baisse de la mortalité, par rapport à 2 000 pas par jour

4 000
– 36 %

7 000
– 47 %

10 000
peu de gain en plus

Les « 10 000 pas » : une pub japonaise des années 1960, pas de la science.

Chez les patients BPCO, **1 000 pas quotidiens en plus** sont associés à environ **20 % d'hospitalisations en moins**.
Marcher plus compte davantage que marcher vite.

La réhabilitation respiratoire

Moins

d'essoufflement et de fatigue au quotidien

÷ 2

de jours passés à l'hôpital dans l'année

Mieux

une qualité de vie nettement améliorée

– 37 %

de mortalité à 1 an quand elle débute dans les 3 mois après une hospitalisation