

## COMPENDIUM ACTIVITES PHYSIQUES

Le groupe alvéole met progressivement à votre disposition un certain nombre d'outils destinés à faciliter la mise en place de programme de réhabilitation respiratoire. Cette démarche fait suite à des demandes des uns et des autres, mais aussi à une volonté de partager le fruit du travail de certains afin d'éviter la perte de temps d'autres, et à la possibilité d'homogénéiser nos pratiques.

La démarche de réhabilitation intègre l'objectif de permettre au patient d'avoir une activité physique régulière bénéfique à sa santé.

Il est parfois difficile de savoir ce que le patient est capable de réaliser compte tenu de sa capacité à l'effort. Il existe une référence listant la dépense énergétique nécessaire à un grand nombre d'activités de la vie journalière, nécessaires, ludiques, professionnelles.... :

Ainsworth BE, Haskell WL, Herrmann SD, Meckes N, Bassett Jr DR, Tudor-Locke C, Greer JL, Vezina J, Whitt- Glover MC, Leon AS. 2011 Compendium of Physical Activities: a second update of codes and MET values. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 2011;43(8):1575-1581.

**Ce compendium est très exhaustif et nous mettons à disposition un tableau de synthèse (2 pages) regroupant des activités usuelles, regroupées en 5 niveaux.**

Pour mémoire :

- 1 MET = VO<sub>2</sub> 3.5ml/kg/min
- Un effort est en général réalisé confortablement entre 40 et 60% de la VO<sub>2</sub>pic du sujet.

## NIVEAUX D'EFFORT REQUIS POUR DIFFERENTES ACTIVITES DE LA VIE QUOTIDIENNE

TRES LEGER (0-2 METS)	LEGER (2-3 METS)	MOYEN (3-4 METS)	LOURD (4-5 METS)	TRES LOURD (>5 METS)	
<b>Activités domestiques</b>					
A la maison					
Faire la vaisselle Repasser Manger Toute activité assise : écrire, lire, se laver, tricoter, coudre, se baigner, manger	Faire la poussière Mettre et débarrasser la table Faire la cuisine ranger Faire les courses Faire la lessive Arroser les plantes Activité debout (se coiffer, se raser, se maquiller, se laver les dents, se laver...) S'habiller ou se déshabiller Se laver les cheveux	Nettoyer les sols (aspirateur ou balai) Laver les vitres Faire la cuisine Faire le lit Nettoyer la baignoire Activité sexuelle	Cirer le parquet Mettre le linge à sécher sur un fil	Déplacer des meubles, des cartons Ranger une pièce entière Monter un escalier avec les courses	
		Vélo d'appartement			
		Gymnastique			
					Rameur
					Aquagym
<b>Bricolage</b>					
	Laver sa voiture Planter des clous Affûter des outils	Réparation voiture Restauration de meubles Poser du carrelage Peinture intérieure Plomberie	Poser ou retirer de la moquette Poncer les sols	Etaler de la terre avec une pelle Peinture extérieure	
<b>Jardinage</b>					
	Planter, rempoter des plantes Tondre la pelouse, assis Arroser le jardin	Ranger son bois Ratisser Tailler des arbustes Cueillir des fleurs ou des fruits	Planter des buissons, ou son potager, penché, Mettre en sac Désherber	Couper du bois Tondre la pelouse (tondeuse à moteur) en marchant Bêcher, labourer, brouetter	
			Débroussailler		

TRES LEGER (0-2 METS)	LEGER (2-3 METS)	MOYEN (3-4 METS)	LOURD (4-5 METS)	TRES LOURD (>5 METS)
<b>Se déplacer</b>				
Se déplacer en voiture, en bus ou en train, en avion	Conduire sa voiture Marcher à la maison, ou de la voiture à la maison Voyager	Se déplacer en moto Descendre des escaliers Pousser un chariot Promener son chien	Monter des escaliers Marcher avec des enfants Marcher dans l'herbe	Randonnée
Marche en extérieur selon la vitesse et le terrain				
<b>Activités de loisirs</b>				
Peindre, dessiner assis Jouer assis (cartes...)	Billard Fléchettes Peindre, dessiner debout	Bowling Croquet Golf avec chariot Pétanque Mini-golf	Tir à l'arc Tennis en double	Badminton Cricket
Barrer un bateau à moteur	flotter	Canoë, voile	Marcher dans l'eau	Natation loisir brasse
Jouer d'un instrument de musique assis	Jouer du piano, du violon, de la guitare	Jouer de la batterie		
		Valse Fox trot Slow Tango Mambo Cha-cha	Salsa Merengue	
Pêche assis			Pêche	Pêche dans le courant
	Chasse assis	Chasse aux oiseaux	Chasse lapin	Chasse gros gibier
	Yoga Tai chi Stretching doux			Cyclisme sur route (léger)