



les intérêts de l'activité physique lors d'un sevrage éthylique



Sommaire

| | |
|---|-----------|
| Activité physique : définitions et intérêts | 4 |
| Qu'entend-on par activités physiques | 5 |
| Activité physique et sevrage | 6 |
| Que faire concrètement par semaine ? | 6 |
| Que propose-t-on aux Cliniques universitaires Saint-Luc ? | 7 |
| Une question..... | 8 |
| Sources | 8 |
| Calendriers d'activité physique | 9 |
| Exercices de renforcement musculaire | 13 |

Activité physique : définitions et intérêts

D'après l' Organisation Mondiale de la Santé (OMS), l'activité physique englobe les loisirs, les déplacements, les activités professionnelles, les tâches ménagères, les activités ludiques, les sports ou l'exercice planifié dans le contexte quotidien, familial ou communautaire.

Ainsi, l'activité physique, c'est tout simplement être actif!

L'activité physique a des effets positifs sur la santé, notamment :

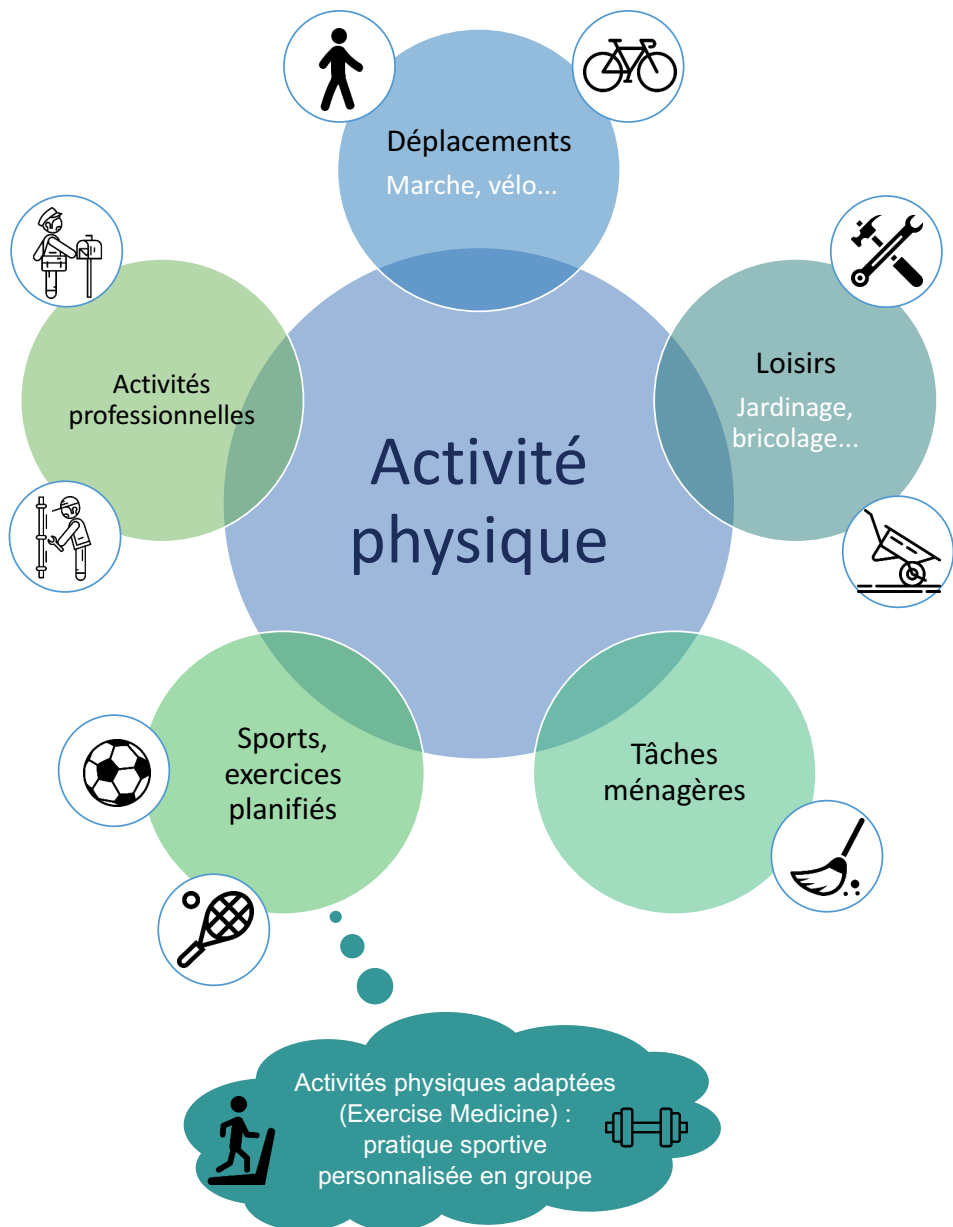
- augmentation de la force ;
- augmentation de l'endurance ;
- amélioration de la composition corporelle ;
- amélioration de la mobilité et des fonctions physiques ;
- stimulation des défenses de l'organisme ;
- amélioration de la qualité de vie.

*« Le sport va chercher la peur pour la dominer,
la fatigue pour en triompher, la difficulté pour la vaincre »*

Pierre de Coubertin



Qu'entend-on par « activité physique » ?



Activité physique et sevrage

Une thérapie par l'exercice est le traitement s'étant montré systématiquement efficace, soulignant son impact potentiel et son importance dans le cadre d'un sevrage éthylique :

- amélioration de la qualité de vie, de l'image corporelle et de la confiance en soi ;
- diminution du stress, de l'anxiété, de la dépression ;
- amélioration de la fatigue et de la qualité du sommeil ;
- amélioration de la sensation d'essoufflement ;
- diminution des effets secondaires des traitements et de la durée d'hospitalisation.

Il est indispensable de réaliser cette pratique sportive régulièrement pour avoir également des effets positifs sur le maintien de l'abstinence.

L'amélioration de votre qualité de vie via l'exercice peut devenir votre meilleur atout pour réussir votre traitement de dépendance à l'alcool.

Que faire concrètement par semaine ?

- 150 minutes d'activité d'endurance d'intensité modérée (essoufflement ou transpiration légère) ;
- ou 75 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue ;
- ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée.

Que propose-t-on aux Cliniques universitaires Saint-Luc ?

1. Séance de sensibilisation, mardi 13h30 lors de la première semaine d'hospitalisation.
2. Des séances d'activité physique en groupe, supervisées par un kinésithérapeute et une ergothérapeute (travail de l'endurance et de la force, badminton, ping pong, ..). RDV au -1 en salle de revalidation, route 323.

Lundi 17h

Mardi 14h15

Mercredi 17h

Vendredi 12h30

Si vous éprouvez des difficultés à vous rendre à la salle de revalidation, n'hésitez pas à le signaler à l'équipe soignante de l'unité dans laquelle vous êtes, un bénévole pourra vous aider à vous y rendre.

3. Calendrier d'autoévaluation des activités physiques et sportives pendant 3 mois. A remettre pour une mise au point avec un kinésithérapeute lors de la 2ème semaine d'hospitalisation.



Complétez le calendrier d'activité physique proposé pour les 3 mois à venir ! Cela vous motivera, et vous aidera à évaluer et améliorer votre activité. N'oubliez pas que la régularité est la condition nécessaire pour bénéficier des effets positifs!

Une question?

N'hésitez surtout pas à nous contacter pour réaliser un bilan physique personnalisé, ou pour toute autre question!

- Kinésithérapeute de l'unité 74: +32 2 764 60 52
- Kinésithérapeute/ergothérapeute responsable des séances d'activité physique: +32 2 764 16 50

Sources

Program Penedo and Dahn, 2005, US Department of Health and Human Services 2008, OMS, Laudet and Stanick, 2010, Varcomfort et al 2015, Brown et al 2014.

Calendrier de suivi



Essayez de compléter votre calendrier tous les jours. Essayez de diversifier votre activité en alternant les exercices d'endurance et de renforcement musculaire. Indiquez après chaque séance votre effort perçu et vos remarques.

Exercices cardio-vasculaires :

Marche, course, vélo, tapis roulant, escaliers.

Pour maximiser l'efficacité des exercices proposés, il existe l'échelle de Borg. Elle vous permettra de cibler concrètement l'intensité de l'effort et de votre perception.

Nous vous conseillons de travailler à une intensité **entre 4 et 6 sur cette échelle.**

| | |
|--|-------------------|
| | Intensité faible |
| | Intensité modérée |
| | Intensité élevée |

Echelle de borg modifiée

| Cote | Perception |
|------|---------------------------------------|
| 0 | Rien du tout |
| 0,5 | Très très facile |
| 1 | Très facile |
| 2 | Facile |
| 3 | Moyen |
| 4 | Un peu difficile |
| 5 | Difficile |
| 6 | |
| 7 | Très difficile |
| 8 | |
| 9 | |
| 10 | Très très difficile (presque maximal) |

Exercices de renforcement musculaire : exercices décrits dans ce carnet.



Pour la réalisation des exercices : 2 à 4 séries de 8 à 12 répétitions avec 2-3 minutes de repos.

Progression : augmenter la répétition, la fréquence et l'intensité de l'exercice.

Feuille de route

| Semaine | Séance | Date | Endurance | | Renforcement musculaire | |
|------------------|----------|------|-----------------|-------|--|--------------|
| | | | type d'exercice | Durée | Noter l'effort perçu de 0 à 10 (Se référer à l'échelle page 9) | |
| Semaine 1 | Séance 1 | | | | Durée | Effort perçu |
| | Séance 2 | | | | | |
| | Séance 3 | | | | | |
| | Séance 4 | | | | | |
| | Séance 5 | | | | | |
| Semaine 2 | Séance 1 | | | | | |
| | Séance 2 | | | | | |
| | Séance 3 | | | | | |
| | Séance 4 | | | | | |
| | Séance 5 | | | | | |

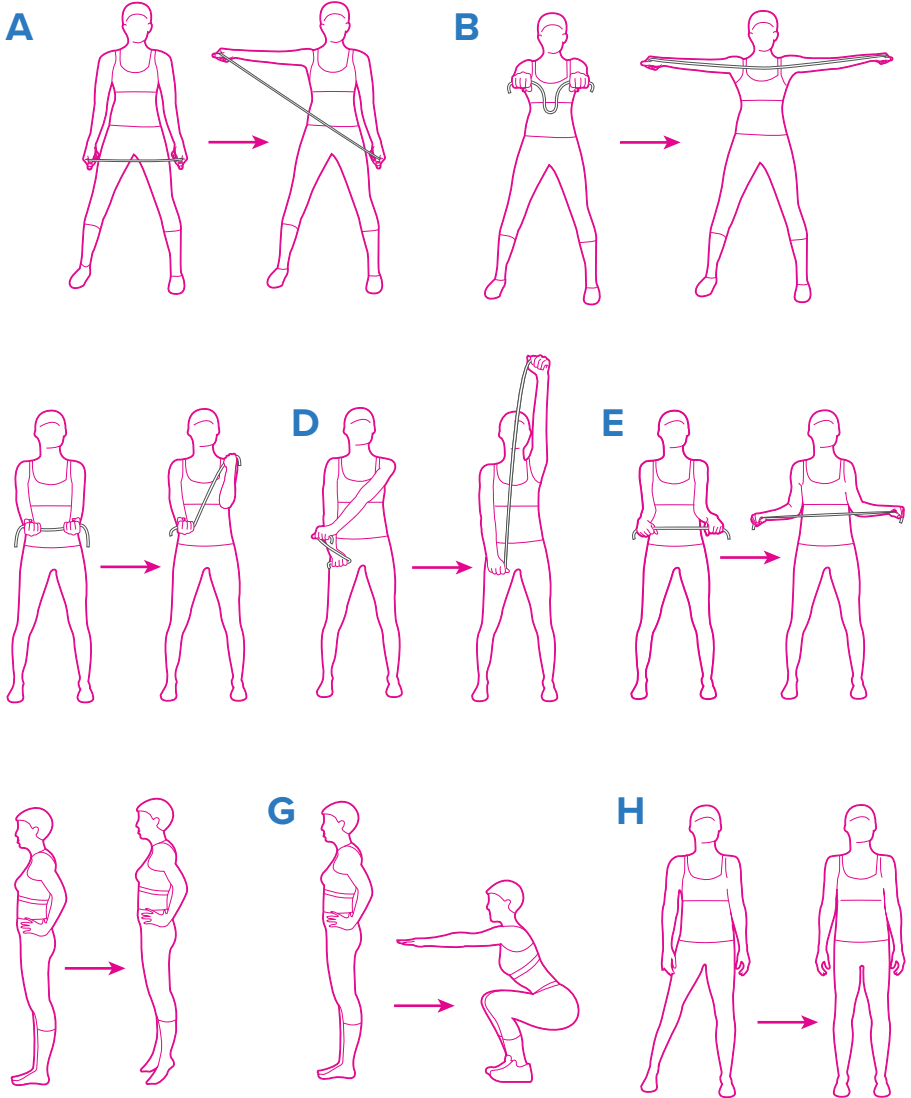
| Feuille de route | | | | | |
|------------------|----------|------|--------------------|-------|---|
| Semaine | Séance | Date | Endurance | | Renforcement musculaire Noter l'effort perçu de 0 à 10 (Se référer à l'échelle page 9) |
| | | | type d'exercice | Durée | |
| Semaine 3 | Séance 1 | | | | Durée Effort perçu |
| | Séance 2 | | | | |
| | Séance 3 | | | | |
| | Séance 4 | | | | |
| | Séance 5 | | | | |
| Semaine 4 | Séance 1 | | | | |
| | Séance 2 | | | | |
| | Séance 3 | | | | |
| | Séance 4 | | | | |
| | Séance 5 | | | | |

Feuille de route

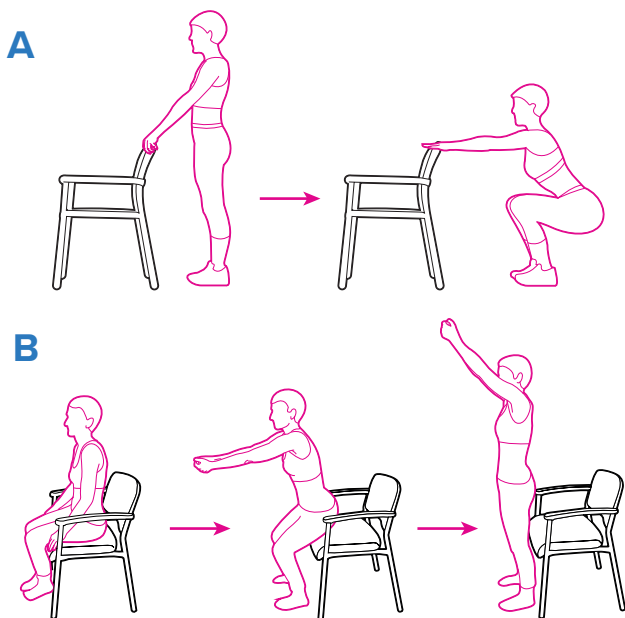
| Semaine | Séance | Date | Endurance | | Renforcement musculaire | |
|------------------|----------|------|-----------------|-------|--|--------------|
| | | | type d'exercice | Durée | Noter l'effort perçu de 0 à 10 (Se référer à l'échelle page 9) | |
| Semaine 5 | Séance 1 | | | | Durée | Effort perçu |
| | Séance 2 | | | | | |
| | Séance 3 | | | | | |
| | Séance 4 | | | | | |
| | Séance 5 | | | | | |
| Semaine 6 | Séance 1 | | | | | |
| | Séance 2 | | | | | |
| | Séance 3 | | | | | |
| | Séance 4 | | | | | |
| | Séance 5 | | | | | |

Exercices de renforcement musculaire

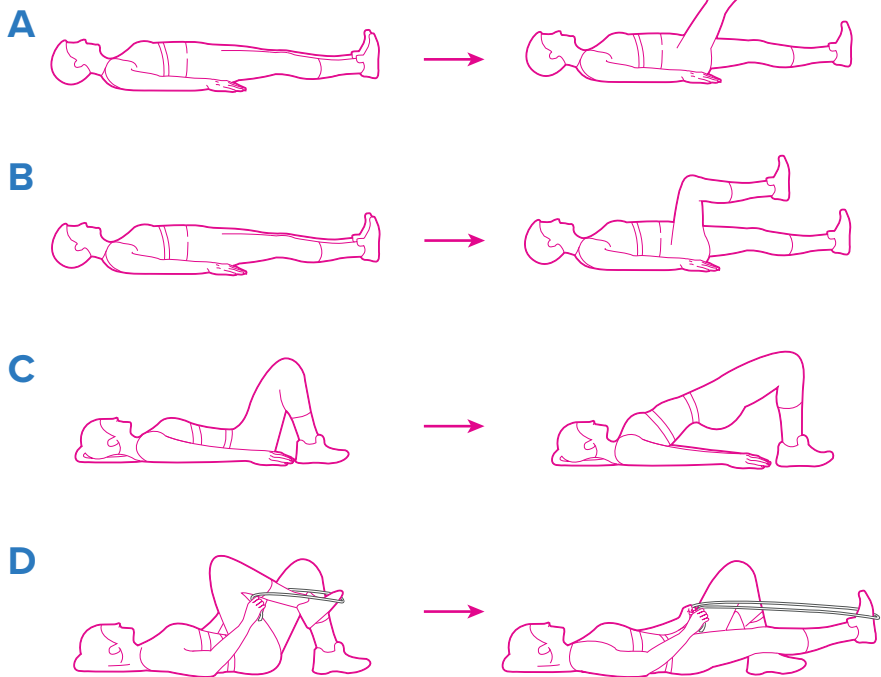
Exercices debout



Exercices avec une chaise



Exercices couché



Département de médecine
interne et services associés
Service d'hépatogastroentérologie

Kinésithérapeute :
+32 2 764 80 52

Editeur responsable: Thomas De Nayer / Service de communication
Photos: Shutterstock - Hugues Depasse

Cliniques universitaires Saint-Luc
Avenue Hippocrate, 10 – 1200 Bruxelles
saintluc.be

© **Cliniques universitaires Saint-Luc**
Vous souhaitez vous inspirer de cette brochure?
Merci de nous contacter préalablement.

**Soutenez notre hôpital
universitaire, faites un don
à la Fondation Saint-Luc**

IBAN: BE41 1910 3677 7110
Communication spécifique:
« Service d'hépatogastroentérologie »

Les dons de 40€ et plus sont
déductibles fiscalement.

D'ores et déjà merci!