



Service  
d'hépatogastroentérologie

# LES INTÉRÊTS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE LORS D'UN SEVRAGE ÉTHYLIQUE



Cliniques universitaires  
**SAINT-LUC**  
UCL BRUXELLES

BROCHURE  
À L'ATTENTION DES PATIENTS  
ET DE LEUR FAMILLE



# **Sommaire**

Activité physique : définitions et intérêts .....	<b>4</b>
Activité physique et sevrage .....	<b>5</b>
Que faire concrètement par semaine ? .....	<b>5</b>
Que propose-t-on aux Cliniques universitaires Saint-Luc ? .....	<b>6</b>
Une question .....	<b>7</b>
Sources .....	<b>7</b>
Calendriers d'activité physique .....	<b>8</b>
Exercices de renforcement musculaire .....	<b>18</b>
Notes personnelles .....	<b>22</b>

## **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

## **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.
2. 4 séances d'activité physique les mardis, mercredis, jeudis et vendredis après-midi, supervisées par un kinésithérapeute et une ergothérapeute (travail de l'endurance et de la force, badminton, ping pong...).
3. Calendrier d'autoévaluation des activités physiques et sportives pendant 3 mois.  
**À remettre pour une mise au point avec un kinésithérapeute lors de la 2<sup>e</sup> semaine d'hospitalisation.**

Proposition d'un programme lors de votre semaine d'hospitalisation :

Jour	Heure
Lundi	Calendrier à compléter
Mardi	15h50 : groupe 45 min (au -1, route 311)
Mercredi	15h50 : groupe 45 min (au -1, route 311)
Jeudi	15h50 : groupe 45 min (au -1, route 311)
Vendredi	15h50 : groupe 45 min (au -1, route 311)
Samedi	Calendrier à compléter
Dimanche	Calendrier à compléter
Lundi	Bon retour chez vous ! (Calendrier !)

**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 !

- Kinésithérapeutes de l'unité 74 : +32 2 764 80 53
- Kinésithérapeute et ergothérapeute responsables des séances d'activité physique : +32 2 764 80 53 / +32 2 764 79 73

## **Sources**

Program Penedo and Dahn, 2005, US Department of Health and Human Services 2008, OMS, Laudet and Stanick, 2010, Varcompfort 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	Durée	Effort perçu
<b>Semaine 1</b>	Séance 1					
	Séance 2					
	Séance 3					
	Séance 4					
	Séance 5					
<b>Semaine 2</b>	Séance 1					
	Séance 2					
	Séance 3					
	Séance 4					
	Séance 5					

## Feuille de route

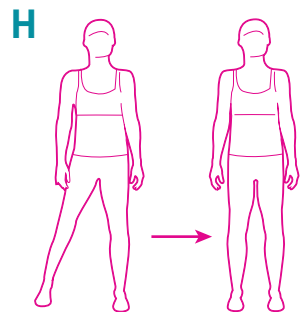
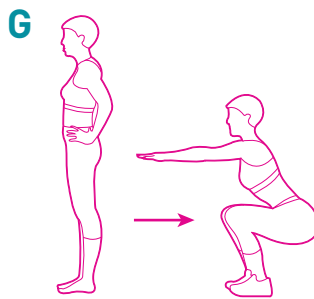
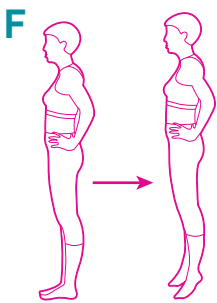
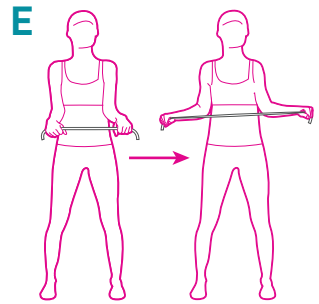
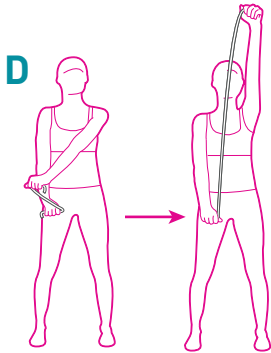
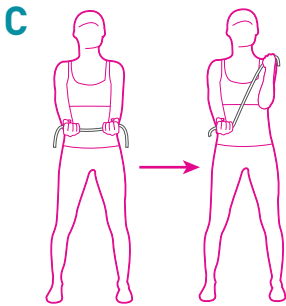
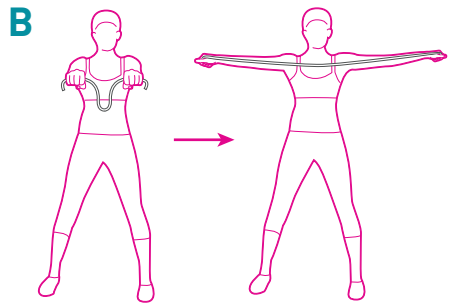
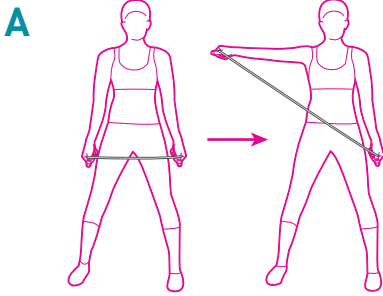
Semaine	Séance	Date	Endurance		Renforcement musculaire	
			type d'exercice	Durée	Noter l'effort perçu de 6 à 20 (Se référer à l'échelle page 8)	Effort perçu
<b>Semaine 3</b>	Séance 1					
	Séance 2					
	Séance 3					
	Séance 4					
	Séance 5					
<b>Semaine 4</b>	Séance 1					
	Séance 2					
	Séance 3					
	Séance 4					
	Séance 5					

## Feuille de route

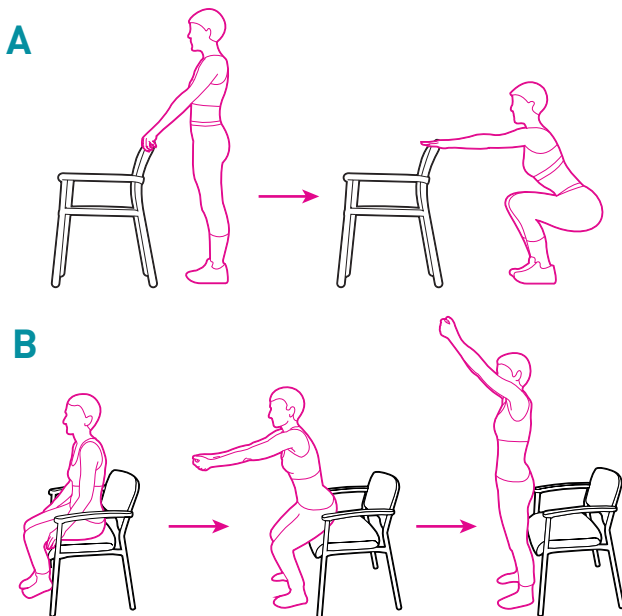
Semaine	Séance	Date	Endurance		Renforcement musculaire	
			type d'exercice	Durée	Noter l'effort perçu de 6 à 20 (Se référer à l'échelle page 8)	
					Durée	Effort perçu
<b>Semaine 5</b>	Séance 1					
	Séance 2					
	Séance 3					
	Séance 4					
	Séance 5					
<b>Semaine 6</b>	Séance 1					
	Séance 2					
	Séance 3					
	Séance 4					
	Séance 5					

# Exercices de renforcement musculaire

## Exercices debout



## Exercices avec une chaise

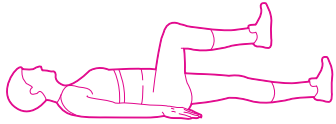


## Exercices couché

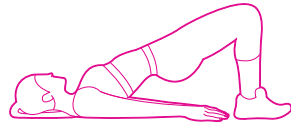
A



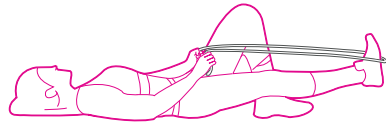
B



C



D







Cliniques universitaires  
**SAINT-LUC**  
UCL BRUXELLES

SUIVEZ-NOUS SUR



## INFORMATIONS

**DÉPARTEMENT DE MÉDECINE INTERNE  
ET SERVICES ASSOCIÉS**  
SERVICE D'HÉPATO-GASTROENTÉROLOGIE

KINÉSITHÉRAPEUTE :  
+32 2 764 80 53  
+32 2 764 79 73

---

ONT PARTICIPÉ À LA RÉALISATION DE CETTE BROCHURE :

A.-C. Latiers & I. Martin

Editeur responsable : Thomas De Nayer / Service de communication

Caroline Bleus, Rudy Lechantre

Photos : Hugues Depasse

---

**Cliniques universitaires Saint-Luc**

Avenue Hippocrate, 10 – 1200 Bruxelles

[www.saintluc.be](http://www.saintluc.be)

---

© Cliniques universitaires Saint-Luc

Vous souhaitez vous inspirer de cette brochure ? Merci de nous contacter préalablement.