

La musculation est salutaire pour les personnes souffrant de maladies pulmonaires obstructives chroniques

Source

Grove TP (2010) **Should patients with chronic obstructive pulmonary disease be prescribed a resistance-training programme?** *Br J Sports Med* 44(6):396-7.

Les maladies pulmonaires obstructives chroniques (MPOC) sont caractérisées par une diminution de la capacité respiratoire, d'où la dégradation de la qualité de vie des personnes qui en sont atteintes.

Fait bien documenté, les MPOC occasionnent également une dysfonction des muscles squelettiques. Cela s'explique notamment par une diminution de la masse musculaire résultant d'un mode de vie sédentaire, mais également par un changement dans la proportion des types de fibres musculaires. En effet, les personnes atteintes d'une MPOC ont davantage de fibres de types II qui se fatiguent rapidement, que de fibres de type I qui, grâce à une grande capacité oxydative, ont une endurance élevée. Aussi les muscles des personnes souffrant de MPOC ayant moins d'enzymes, de mitochondries et de capillaires que ceux des adultes en santé, l'effort physique les fatigue davantage.

Des études récentes soulignent la valeur de la musculation pour améliorer la force, la capacité respiratoire et l'aptitude physique générale. On a en effet observé une augmentation de la force musculaire des sujets qui ont suivi un programme de musculation de deux ou trois séances par semaine comprenant 2 à 4 séries de 6 à 12 répétitions à 50-85 % de leur répétition maximale (1 RM). Quant à l'amélioration de la capacité respiratoire, de l'aptitude à faire un exercice et bien-être psychologique, les résultats sont similaires chez les personnes ayant qui ont suivi un programme de musculation ou un programme d'entraînement aérobic.

Une autre étude indique qu'un programme de musculation procure une plus grande amélioration de la capacité respiratoire et de la capacité fonctionnelle à l'exercice, ainsi qu'une diminution plus importante de la fatigue, qu'un programme d'entraînement aérobic.

La comparaison d'un entraînement aérobic avec un programme comprenant à la fois de la musculation et des activités aérobies révèle que l'entraînement combiné est le seul qui permet d'augmenter la force musculaire.



En conclusion, la musculation est indiquée pour les personnes atteintes d'une MPOC puisqu'elle permet d'augmenter leur force musculaire, leur capacité respiratoire ainsi que leur capacité à effectuer certains exercices. Bref, en améliorant leurs capacités fonctionnelles, elle améliore leur qualité de vie.

Annabelle Dumais et Guy Thibault