

**Modifié de :** Tandon P, Ismond KP, Riess K, Duarte-Rojo A, Al-Judaibi B, Dunn MA, Holman J, Howes N, Haykowsky MJF, Josbeno DA, McNeely M. Exercise in cirrhosis: Translating evidence and experience to practice. J Hepatol. 2018 Nov;69(5):1164-1177.

### Conseils de base

- Restez hydraté : buvez au moins 1,5 à 2 litres d'eau par jour, sauf si votre médecin vous conseille autrement !
- Assurez-vous de bien vous alimenter et de bien dormir. C'est essentiel pour que votre corps puisse récupérer après l'exercice.

### Motivation

- Souvenez-vous des bienfaits de l'exercice : amélioration de l'endurance et de l'énergie, augmentation de l'agilité et de la santé des os et des articulations, meilleur contrôle de la pression artérielle, du cholestérol et du sucre, bien-être général et meilleure qualité de vie !
- Fixez-vous des objectifs à court et à long terme.
  - Les objectifs à court terme mènent à l'objectif à long terme.
  - Un objectif à court terme peut être de marcher 10 minutes par jour, 3 jours par semaine.
- N'oubliez pas de célébrer vos progrès et vos réussites; quand on ne se sent pas bien, faire un peu d'exercice est toujours mieux que de n'en faire aucun.
  - Célébrez-vous et vos petites et grandes réussites !
- Combinez les activités que vous aimez faire, par exemple écouter de la musique en marchant ou en faisant du jardinage.
- Essayez quelque chose de nouveau de temps en temps. Variez vos activités.
  - Changez votre itinéraire de marche
  - Rejoignez un groupe pour de la danse ou pour une marche dans un centre d'achat ou dans la nature
  - Ne faites pas toujours la même routine
- Trouvez-vous un compagnon !
  - Faites de l'exercice avec un membre de votre famille, un ami ou votre chien (ou le chien du voisin !)
- Souvenez-vous de prendre en note vos activités
  - Utilisez un podomètre, un moniteur d'activité physique comme un bracelet Fitbit ou téléchargez une application de décompte des pas pour votre téléphone
  - Notez vos activités physiques et leur durée dans un journal
  - Prenez en note les distances que vous parcourez régulièrement à pieds
- L'un des meilleurs moments d'un exercice est lorsqu'il se termine. Concentrez-vous sur la façon dont vous vous sentez BIEN après chaque séance.
- N'oubliez pas de respirer et de sourire !

### Ajout d'activités à votre journée en dehors de votre programme d'exercice

- Ajoutez des activités d'une autre façon :
  - Prenez les escaliers au lieu de l'ascenseur
  - Garez votre voiture plus loin du magasin
  - Levez-vous et rasseyez-vous 10 fois lorsque vous êtes devant l'ordinateur ou la télévision.
  - Descendez de l'autobus un arrêt avant votre destination et marchez le reste

### Ajustements pour les journées où vous n'avez pas d'énergie ou où vous ne voulez pas faire d'exercice

- Enfilez vos vêtements d'exercice ou vos chaussures de marche, puis commencez l'activité ou la séance d'exercice. La plupart du temps, vous allez finir par la terminer et vous vous sentirez mieux dans votre peau.
- Malgré des pieds enflés, un abdomen gonflé, des bleus et la peau jaune, le corps a **BESOIN** de bouger. L'exercice est tout aussi important que les médicaments que vous prenez. Un corps fort est nécessaire pour la réussite de vos traitements.

**Modifié de :** Tandon P, Ismond KP, Riess K, Duarte-Rojo A, Al-Judaibi B, Dunn MA, Holman J, Howes N, Haykowsky MJF, Josbeno DA, McNeely M. Exercise in cirrhosis: Translating evidence and experience to practice. J Hepatol. 2018 Nov;69(5):1164-1177.

- Pensez à des façons de modifier les exercices les jours où vous avez moins d'énergie. Quelles activités sont les plus importantes pour vous ?

**Il vaut toujours mieux faire un peu d'exercice que de ne pas en faire du tout !**

### Surveillance pendant l'exercice

- Votre médecin traitant vous donnera une échelle d'effort / d'essoufflement BORG
  - Essayez d'atteindre un score de 5 à 6 sur 10
  - À ce niveau, vous devriez vous sentir :
    - Un peu essoufflé mais encore capable de parler
    - Fatigué mais encore capable de continuer vos exercices
- Si vous prenez des médicaments contre la rétention d'eau (diurétiques) et que vous avez un appareil pour mesurer la tension artérielle, prenez votre pression avant et après l'exercice.
  - Le chiffre du dessus devrait idéalement être entre 100 mm Hg et 160 mm Hg
  - Si le chiffre du dessus se trouve en dehors de cette plage, arrêtez le programme d'exercice et avisez votre médecin.
- Si vous êtes diabétique, il est recommandé de vérifier votre glycémie (sucre) avant et après votre séance d'exercice.