

## Mythe du mois de Janvier

### « Je suis essoufflé à l'effort, donc je ne suis pas en forme »

Il peut être inquiétant pour certains d'être essoufflé pendant un effort physique demandant. Toutefois, l'essoufflement à l'effort est normal et nécessaire pour progresser. Bien que nous cherchions l'essoufflement pendant l'entraînement, il est important d'en connaître sa limite. Le niveau d'intensité d'un effort peut être évalué par des outils tels que la fréquence cardiaque, le test de la parole ou la perception de l'effort (OPIQ, 2016).

Au Centre Épic, il est possible de vous référer à l'Échelle de Borg pour ajuster votre intensité et respecter vos limites en salle de musculation ou dans les cours en groupe (Association pulmonaire du Québec, 2020). Cette échelle est subjective, liée à votre perception d'effort et à vos sensations physiques. Le test de la parole, lui, est un bon indicateur pour nos kinésologues puisqu'il leur permet d'analyser si votre niveau d'effort est optimal. Par exemple, si vous êtes capable de maintenir une conversation soutenue durant l'entraînement, cela voudrait dire que vous manquez de défi et que l'exercice est de faible intensité (OPIQ, 2016). Dans ce cas, il serait pertinent d'augmenter votre résistance, charge ou vitesse, et ce, afin de créer de nouvelles adaptations pour vous améliorer. Cependant, si vous n'êtes pas capable de parler ou répondre aux questions rapides, vous devez diminuer votre intensité puisque vous avez assurément dépassé vos limites. Aussi, il est important de ne pas se comparer avec son voisin, puisqu'un même effort peut sembler facile pour une personne et difficile pour une autre (OMS, 2016). L'effort espéré devrait être un peu difficile à difficile et devrait rester sans douleur. Selon votre résultat au test à l'effort, il est possible que le cardiologue vous ait même recommandé de ne pas dépasser une intensité ou une fréquence cardiaque cible. Évidemment, plus l'intensité est élevée, moins grande est la capacité à maintenir ce niveau d'effort pour une longue durée.

En effet, il faut sortir de la zone de confort durant l'entraînement pour en retirer tous les bienfaits. Être essoufflé est donc signe d'une bonne réponse physiologique. Néanmoins, la difficulté à respirer, elle, n'est pas normale, surtout lorsqu'elle est jumelée à des étourdissements, à une douleur thoracique ou à des nausées (Juneau, 2018). Ces symptômes associés à la crise cardiaque (infarctus du myocarde), doivent être pris au sérieux. Nous vous recommandons de rester alerte à ces sensations inconfortables et d'en aviser rapidement un kinésologue dès leur manifestation. Ils sont là pour ça et prêts à vous prendre en charge !