

MPOC – Utiliser l'échelle de Borg



Niveau de l'effort	Perception de l'intensité
0	Rien du tout
0,5	Très très facile
1	Très facile
2	Facile
3	Moyen
4	Un peu difficile
5	Difficile
6	Plus difficile
7	Très difficile
8	
9	Très très difficile
10	Maximum

La maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC) ne doit pas vous empêcher d'être actif. Bien utiliser l'échelle de Borg vous aidera à mieux gérer votre essoufflement pendant vos activités.

Qu'est-ce que l'échelle de Borg ?

C'est une échelle qui permet de voir comment on perçoit l'intensité d'un effort, y compris l'effort demandé par votre essoufflement.

À quoi l'échelle peut-elle m'être utile ?

Elle vous aidera à respecter vos limites. Vous pourrez voir où vous vous situez quand vous êtes au repos et quand vous faites un effort.

Vous pourrez ainsi garder le contrôle de votre essoufflement, peu importe ce que vous faites.

L'échelle vous aidera ainsi à rester actif.

Les effets positifs de l'activité physique

sur votre santé, en lien avec votre maladie, sont nombreux. Rester actif permet de diminuer votre essoufflement au repos ou à l'effort. Cela vous permet aussi d'avoir de l'endurance et de bouger plus.

Il existe des exercices adaptés à votre état de santé. Voir la fiche santé [Bouger pour mieux vivre avec ma MPOC](#).



Comment utiliser l'échelle de Borg ?

Lisez d'abord les descriptifs de l'échelle. Puis, évaluez votre essoufflement dans chacune des situations suivantes :

- Au repos en ne faisant rien ou une activité très calme (exemple : lire, regarder la télévision).
- En faisant une activité modérée (exemple : cuisiner, faire le ménage).
- Pendant un effort plus important (exemple : vous laver).

Vous pourrez ainsi doser votre activité pour rester dans la bonne zone.

Dans l'Annexe à la page 3, regardez comment utiliser l'échelle de façon plus précise.

Placez des échelles de Borg bien en vue un peu partout chez vous. Ainsi, vous pouvez en voir une chaque fois que vous faites une activité.

Que faire si je dois annuler ou déplacer un rendez-vous?

Appelez le Centre des rendez-vous du CHUM, du lundi au vendredi, entre 7 h 30 et 16 h 30.

☎ 514 890-8051

Qui appeler pour avoir de l'aide ou poser des questions?

Pour tout souci de santé lié à votre MPOC, vous pouvez appeler la **ligne Santé Patient CHUM**.



LIGNE SANTÉ PATIENT CHUM

514 890-8086

24 heures sur 24, 7 jours sur 7

Vous êtes un patient du CHUM?

Vous avez des questions sur votre état de santé? Une infirmière peut vous aider.



RESSOURCES UTILES

Programme national
« Mieux vivre avec une MPOC »
> livingwellwithcopd.com

Association pulmonaire du Canada :
> poumon.ca

Les fiches santé du CHUM sur la MPOC :
voir le lien ci-dessous.
Taper « MPOC » dans la barre de recherche.

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site chumontreal.qc.ca/fiches-sante



BLOC-NOTES



Questions



Personnes-ressources et contacts



Observations

Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca

Suivez les conseils ci-dessous.

Échelle de perception de l'effort
(Échelle de Borg modifiée)

Niveau de l'effort	Perception de l'intensité
0	Rien du tout
0,5	Très, très facile
1	Très facile
2	Facile
3	Moyen
4	Un peu difficile
5	Difficile
6	Plus difficile
7	Très difficile
8	
9	Très, très difficile
10	Maximum

Zone bleue (0 à 2)

C'est la zone où vous devez vous situer au repos ou pendant un effort minimal. Cette zone correspond à votre essoufflement de base dû à votre maladie. Il est important de rester dans cette zone la majorité du temps. Cela permet d'éviter d'être fatigué à cause de votre respiration.

Vous devez prendre l'habitude de respirer souvent avec les lèvres pincées. Cela permet de bien faire sortir l'air de vos poumons. Vous évitez ainsi d'être essoufflé à cause de votre respiration. Voir la fiche santé [MPOC - La respiration à lèvres pincées](#).

Zone verte (3 à 6)

Quand vous faites un effort, vous êtes plus essoufflé. C'est normal. Mais faites attention de rester dans la zone verte. Pensez aussi à faire la respiration à lèvres pincées pendant vos activités.

Ralentissez ou cessez votre activité si vous passez en zone rouge (7).

Pendant votre récupération, utilisez la respiration à lèvres pincées de manière profonde. Rappel : L'expiration (l'air qui sort) doit être 2 fois plus longue que l'inspiration (l'air qui entre).

Zone rouge (7 à 10)

Il est important de pas aller dans cette zone. Sinon, vous risquez de perdre le contrôle de votre essoufflement.