

GUIDE

Ergothérapie

Techniques de conservation d'énergie et simplification des tâches



The Ottawa | L'Hôpital
Hospital | d'Ottawa

Avertissement

Ces renseignements ont été préparés par L'Hôpital d'Ottawa et ne visent pas à remplacer les conseils d'un professionnel de la santé qualifié. Veuillez consulter votre médecin/ergothérapeute, qui pourra déterminer si l'information s'applique à votre cas.

*L'Hôpital d'Ottawa
Service d'ergothérapie
613-737-8368*

Ergothérapeute

P184 (REV 10/2013)

Imprimé à L'Hôpital d'Ottawa

Principes de conservation d'énergie et simplification des tâches

Vous fatiguez-vous facilement?

La fatigue se caractérise par une diminution d'énergie, un essoufflement ou des palpitations. On peut ressentir ces symptômes pendant ou après une activité physique. Cette fatigue affecte votre capacité de fonctionner et votre autonomie dans vos activités de tous les jours.

Après une longue hospitalisation, les patients ont tendance à se fatiguer plus vite qu'à l'habitude. C'est le résultat d'un déconditionnement physique causé par un manque d'activité. Le manque d'activité physique peut diminuer la force musculaire et l'endurance. Si vous avez une maladie chronique et que vous avez peu d'énergie, il est d'autant plus important d'apprendre à gérer votre énergie.

La conservation d'énergie diminue la fatigue

Conserver l'énergie signifie simplement réduire la quantité d'énergie requise pour accomplir une tâche. C'est une question de trouver un juste équilibre entre le repos et le travail. Vous trouverez dans ce document quelques conseils pratiques pour économiser votre énergie pendant vos activités quotidiennes.

Les quatre principes de conservation de l'énergie

Établissez des priorités : Déterminez quelles tâches et activités doivent être faites dans la journée, lesquelles peuvent être remises à demain, déléguées ou annulées (p. ex. faire le lit, marcher, faire la lessive, aller à la banque, laver la voiture).

- Il faut apprendre à reconnaître vos limites personnelles et à dire non.

Planifiez : Organisez votre journée pour faire les activités qui exigent le plus d'énergie au moment où vous en avez le plus.

- Alternez les activités faciles avec les plus difficiles.
- Organisez vos activités et planifiez chacune des étapes de la tâche à effectuer avant de commencer pour économiser du temps et éviter les mouvements ou déplacements inutiles.

Allez-y à votre rythme : Prenez régulièrement des pauses avant de ressentir de la fatigue ou de la douleur.

- Décomposez les tâches plus ardues en plusieurs étapes simples.
- Accordez-vous suffisamment de temps pour effectuer chacune d'entre elles. N'essayez pas de tout faire en même temps.
- Au final, vous accomplirez plus de choses au cours d'une journée si vous vous reposez entre chaque activité.

Adoptez une bonne posture : Choisissez une position confortable.

- Il est préférable de travailler assis, car cela requiert 25 % moins d'énergie que de travailler debout.
- Assoyez-vous dans un fauteuil dont le dossier offre un bon soutien pour le dos.

- Assurez-vous que le siège est suffisamment élevé, car vous dépenserez moins d'énergie en vous levant d'une surface plus élevée.
- La surface de votre poste de travail devrait être 5 cm (2 po) plus bas que vos coudes.
- Comme votre cœur travaille plus fort lorsque vous devez étirer les bras au-dessus de la tête, organisez votre espace de travail pour que les articles que vous utilisez souvent soient entre la hauteur de vos épaules et de votre taille.

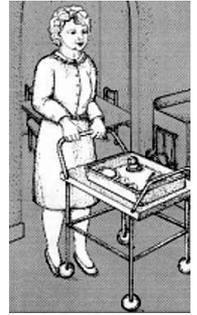
Quelques conseils

Dans la cuisine

- Lorsque vous faites la vaisselle ou pelez des légumes, assoyez-vous devant l'évier sur un tabouret ou sur le siège d'une marchette à quatre roues. Ouvrez les portes du placard sous l'évier et placez vos jambes ou vos genoux dans cet espace. Vous serez ainsi plus près de l'évier et dans une position plus confortable pour votre dos.
- Quand vous travaillez debout, posez un pied sur un appui-pieds ou ouvrez la porte de l'armoire sous l'évier et placez vos pieds sur le rebord intérieur de l'armoire. Cela réduira la pression dans le bas du dos.
- Si possible, utilisez des appareils électriques comme un robot culinaire, un ouvre-boîte électrique, un batteur électrique et un lave-vaisselle. Rangez les appareils que vous utilisez souvent sur le comptoir à portée de la main.



- Transportez les articles sur un plateau ou dans les poches de votre tablier en prenant soin de répartir la charge. Faites-les glisser sur le comptoir au lieu de les soulever.
- Quand vous mélangez des ingrédients dans un bol, placez un napperon antidérapant sous le bol pour le stabiliser et éviter d'avoir à le tenir.
- Si vous avez suffisamment d'espace, faites la vaisselle une seule fois par jour et laissez-la sécher à l'air.
- Préparez de plus grosses quantités de nourriture et congelez les restants.
- Faites cuire les légumes entiers et avec la peau, ou achetez-les congelés ou en conserve.
- Faites cuire vos légumes à la vapeur au lieu de les faire bouillir. Ainsi, vous n'aurez pas à soulever de chaudron rempli d'eau chaude.
- Évitez de vous pencher pour aller chercher des ingrédients ou des articles. Il est préférable de vous mettre à genoux ou de vous asseoir sur une chaise pour les atteindre (à moins que vous ayez subi récemment un remplacement de la hanche postérieure).
- Utilisez une batterie de cuisine légère pour éviter d'échapper des plats chauds. Utilisez des ustensiles à gros manche qui sont plus faciles à manier.
- Faites livrer votre épicerie. Demandez au livreur de déposer vos sacs sur le comptoir ou sur la table pour éviter de vous pencher.
- Prenez des pauses pour reposer vos articulations quand vous faites une tâche comme couper des légumes. Reposez vos mains quelques minutes, puis reprenez votre activité.



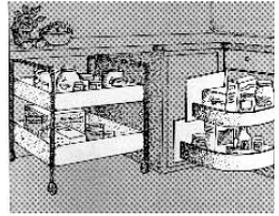
Soins corporels (se laver, s'habiller, faire sa toilette)

- Préparez tous les articles dont vous avez besoin pour ne faire qu'un seul déplacement à la salle de bain.
- Choisissez des vêtements faciles à enfiler et à entretenir comme des chaussures avec bandes velcro, des pantalons amples et infroissables à taille élastique.
- Évitez de vous pencher. Quand vous vous lavez ou vous habillez, commencez par les pieds. Comme ils sont plus difficiles à atteindre, ils demandent plus d'énergie. Pour enlever vos chaussettes, levez votre jambe et placez-la sur le genou de la jambe opposée (à moins que vous ayez subi récemment un remplacement de la hanche postérieure). Utilisez un instrument à long manche pour mettre vos pantalons ou vos souliers. Ne vous levez-vous qu'une seule fois pour remonter vos pantalons.
- Utilisez une éponge, un peigne ou une brosse à long manche pour éviter de vous fatiguer le bras en le tenant au-dessus de votre tête trop longtemps.
- À la sortie du bain ou de la douche, mettez un peignoir ou une sortie de bain en tissu-éponge pour vous sécher et ainsi diminué la fatigue dans les bras
- Utilisez des barres d'appui, une douche-téléphone, un siège de douche ou de bain et un siège de toilette surélevé.
- Agrafez votre soutien-gorge à l'avant, puis tournez-le.



Entretien ménager et autres généralités

- Demandez de l'aide pour organiser le contenu de vos armoires, de vos placards et de votre réfrigérateur. Rangez les objets lourds ou ceux que vous utilisez plus souvent dans des endroits faciles d'accès, à une hauteur adéquate, entre les épaules et la taille.
- Gardez des produits et des articles d'entretien ménager (aspirateur léger, balai, vadrouille de type « Swiffer ») à chaque étage pour éviter de monter et de descendre les escaliers trop souvent.
- Ramassez des objets à l'aide d'une pince à long manche pour éviter de vous pencher.
- Placez la machine à laver et la sécheuse au rez-de-chaussée, si cela est possible.
- Placez un banc de rangement près de la porte d'entrée. Vous pourrez vous asseoir pour mettre vos chaussures et ranger certains articles (p. ex. foulard, parapluie, pantoufles).
- Si vous savez qu'une tâche sera trop fatigante pour vous, demandez de l'aide ou déléguez-la à quelqu'un. Donnez la priorité aux activités qui sont importantes pour vous et que vous serez capables d'accomplir.



Le repos

- Faire de courtes siestes (maximum 40 minutes) permet de réduire la fatigue. C'est aussi un bon moyen de récupérer. Cependant, essayez de rester actif durant le jour pour que la fatigue normale s'installe au moment du coucher. Faire de l'exercice tous les jours augmente la force et l'endurance à long terme. Cela vous permettra d'être moins fatigué pendant vos activités quotidiennes.

- Faites une activité relaxante avant de vous coucher. Prenez un bain chaud ou écoutez de la musique douce. Faites des exercices de relaxation comme la technique de respiration profonde, la détente musculaire ou la visualisation (pour en savoir plus, parlez-en à votre ergothérapeute).
- Soyez indulgent envers vous-même. Il vous faut être ouvert et motivé à apporter des changements dans votre style de vie pour y intégrer des principes de conservation d'énergie. Avec la pratique, il vous sera plus facile d'adopter ces changements.
- N'oubliez pas de garder une réserve d'énergie pour vos loisirs. Nous vous encourageons à parler de vos expériences personnelles sur la conservation d'énergie et la simplification des tâches avec votre famille et vos amis.

Références

1. Occupational Therapy: Practice Skills for Physical Dysfunction. Pedretti Pendelton, Schultz-Krohn (6^e édition), 2 juin 2006
2. Occupational Therapy for Physical Dysfunction. Radomski, Trombly (6^e édition), 1^{er} mars 2007
3. Occupational Therapy and Physical Dysfunction: Principles Skills and Practice. Turner, Foster and Johnson (5^e édition), 18 mars 1996

