

Les bases de la méthode du pacing

Le pacing et la théorie de l'enveloppe d'énergie ont fait l'objet de multiples publications scientifiques et partages d'expériences. Le guide pratique [accessible par ce lien](#) est une **première synthèse d'une importante documentation** : analyse de programmes étrangers (Australie, Royaume-Uni, USA), de directives officielles (USA, Royaume-Uni), d'articles scientifiques et/ou d'ouvrages sur le pacing, de conseils donnés par des cliniciens et de pratiques de malades-expertes.

Le pacing ne se substitue pas à un traitement médical. Les informations contenues dans le document sont partagées à des fins de soutien et d'éducation. Elles ne sont pas destinées à diagnostiquer, traiter, guérir ou prévenir une maladie. Elles ne constituent pas l'expression d'un avis médical ou paramédical. Si vous avez une pathologie chronique, un suivi médical est indispensable. Ne pas modifier ou arrêter un traitement prescrit par un médecin sans un avis médical éclairé.

Le guide pratique est le fruit d'un travail collaboratif et a pour but de favoriser la mise en place du pacing par les personnes ayant des malaises post-effort / exacerbation de symptômes post-effort. Il se présente sous forme de **fiches avec des sauts de page pour chaque nouveau chapitre**. Nous avons choisi d'être le plus pragmatique possible, pour que vous puissiez très vite adopter de nouvelles habitudes.

Vous trouverez des articles et des ressources à télécharger sur [le site de Millions Missing France](#) N'hésitez pas à nous faire part de vos remarques et de vos suggestions à info@millionsmissing.fr

Sommaire

1. Les fondamentaux
2. Techniques de repos
3. Comprendre le malaise post-effort (ou « crash »)
4. Repérer vos signaux d'alerte de malaise post-effort
5. Identifier vos déclencheurs de malaise post effort
6. En mode « économie d'énergie »
7. Adapter vos comportements et rythmer votre activité
8. Évaluer votre enveloppe d'énergie
9. Évaluez vos dépenses d'énergie
10. Le pacing avec suivi de la fréquence cardiaque
11. Gérer vos relations
12. Outils et astuces
13. Bouger en sécurité

Toute copie même partielle et toute traduction sont interdites sans autorisation des auteurs. Licence CC-BY-NC-ND. L'utilisation des informations fournies s'effectue sous la pleine et entière responsabilité de l'utilisateur. En aucun cas les auteurs ne pourront être rendus responsables de cette utilisation.

Diffusion Millions Missing France