

# Mieux vivre avec une MPOC<sup>MC</sup>

maladie pulmonaire obstructive chronique

## Un plan d'action pour la vie

Guide d'apprentissage pour les patients et leurs familles

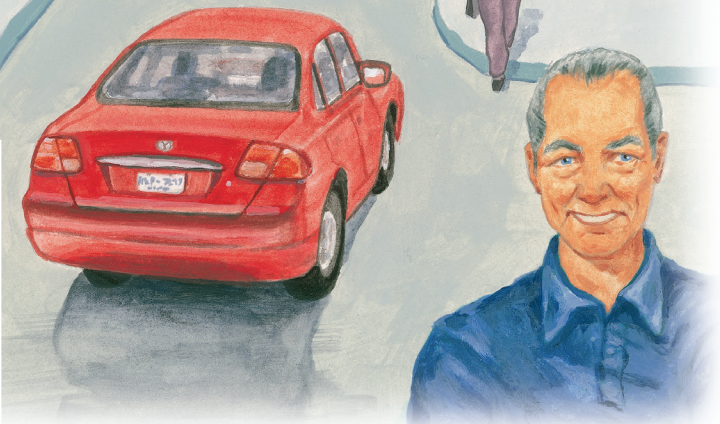
### Maîtriser votre respiration et conserver votre énergie

- Comprendre le fonctionnement de la respiration
- Réduire l'essoufflement
  - Techniques de respiration
  - Positions du corps
- Faciliter le dégagement des voies respiratoires
  - Techniques de toux
  - Respiration contrôlée avec cycle actif
  - Dispositifs
- Mettre en pratique les principes de conservation de l'énergie

Ce guide appartient à :

Professionnel de la santé :

Institution :



MATÉRIEL PROTÉGÉ PAR DROITS D'AUTEUR - NE PAS COPIER OU DISTRIBUER

MATÉRIEL PROTÉGÉ PAR DROITS D'AUTEUR - NE PAS COPIER OU DISTRIBUER

3e édition, 2019

ISBN 978-1-989038-84-0 (version imprimée)

ISBN 978-1-989038-85-7 (PDF)

Dépôt légal– Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2019.

Ce guide est également disponible en version PDF sur le portail :

<http://www.livingwellwithcopd.com/fr/accueil.html>

Mieux vivre **MPOC**<sup>MC</sup>  
avec une  
maladie pulmonaire obstructive chronique

*Un plan d'action pour la vie*

Maîtriser votre respiration et conserver votre énergie

3<sup>e</sup> édition 2019



# Les compétences dont vous avez besoin pour gérer votre MPOC

La maladie pulmonaire obstructive chronique, ou MPOC, est une maladie qui peut affecter de nombreuses parties de votre vie. À mesure que la maladie progresse, elle peut avoir une incidence sur vos activités quotidiennes. Heureusement, vous pouvez faire beaucoup pour surmonter et prévenir ces limitations et améliorer votre bien-être. C'est pourquoi nous avons créé cette série de modules sur l'autogestion.

## Comment ce programme peut-il m'aider avec l'autogestion de la maladie ?

Ce module fait partie du programme Mieux Vivre avec une MPOC. Il s'agit d'un programme éducatif dans lequel vous acquérez des compétences pour gérer votre maladie et adopter de nouveaux comportements sains. Le programme Mieux Vivre avec une MPOC a été testé dans le cadre de plusieurs essais cliniques et les résultats ont été très encourageants. Les patients qui ont utilisé ce programme en collaboration avec leur professionnel de la santé ont eu moins d'exacerbations nécessitant une hospitalisation ou des visites aux urgences. Leur qualité de vie s'est également améliorée, leur permettant de faire plus d'activités et de mieux vivre avec leur maladie.


Les lignes directrices nationales et internationales s'accordent à dire que l'éducation en autogestion est précieuse pour les personnes atteintes d'une MPOC. Le programme d'autogestion Mieux vivre avec une MPOC, que vous pouvez adapter à votre propre situation, a été créé par des experts médicaux en collaboration avec des patients atteints d'une MPOC.

Ce module est votre guide. Utilisez-le pour écrire vos questions ou vos préoccupations. Partagez-le avec vos proches afin qu'ils puissent comprendre ce que vous vivez. Discutez de vos pensées et de vos sentiments avec votre équipe soignante et votre médecin.

Bonne chance dans votre programme!



Dr Jean Bourbeau, M.D.  
Institut thoracique de Montréal  
Centre universitaire de santé McGill (CUSM)



Maria Sedeno, BEng, MM  
Directrice exécutive  
RESPIPLUS

## Bienvenue au module « Maîtriser votre respiration et conserver votre énergie » de la série Mieux vivre avec une MPOC.

Lorsque vous avez une MPOC, le simple fait de respirer peut devenir un effort. Et cette difficulté à respirer peut affecter tous les aspects de votre vie. Votre organisme s'épuisera plus rapidement. Elle peut aussi avoir un impact sur vos émotions en générant de la tension et de l'anxiété.

Mieux vivre avec une MPOC signifie soulager vos symptômes en contrôlant votre respiration et en conservant votre énergie dans vos activités de tous les jours.

### Dans ce module, vous apprendrez :

- Le fonctionnement la respiration
- La technique de respiration à lèvres pincées
- Les positions du corps pour réduire l'essoufflement
- Des techniques de dégagement des voies respiratoires
- Des principes de conservation de l'énergie

## Observez votre respiration

Les personnes atteintes d'une MPOC respirent plus difficilement que les personnes dont la fonction pulmonaire est normale.

Prenez quelques minutes pour observer votre respiration.

Placez une main sur votre ventre et l'autre sur votre poitrine.

Décrivez ce que vous ressentez.

---

---

---

---

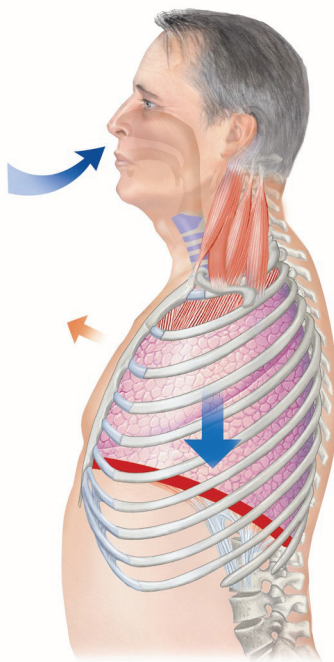


## Comment fonctionne la respiration

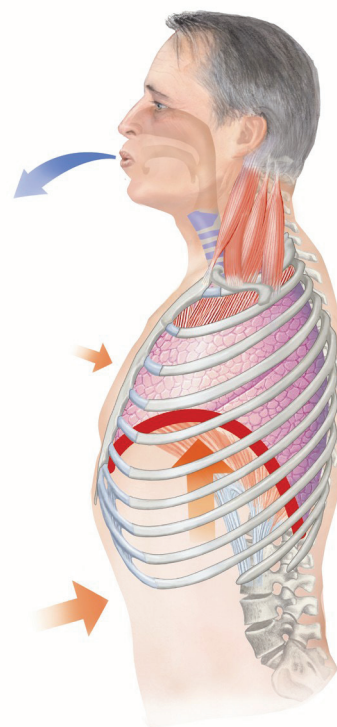
La respiration comporte deux phases : la phase d'**inspiration** (lorsque l'air entre dans les poumons) et la phase d'**expiration** (lorsque l'air sort des poumons).

Le diaphragme est le muscle principal de la respiration. Lorsque le diaphragme se contracte (baisse), la cage thoracique (poitrine) se gonfle et les poumons se remplissent d'air. Lorsque le diaphragme reprend sa position normale (remonte), l'air est expulsé des poumons.

Inspiration

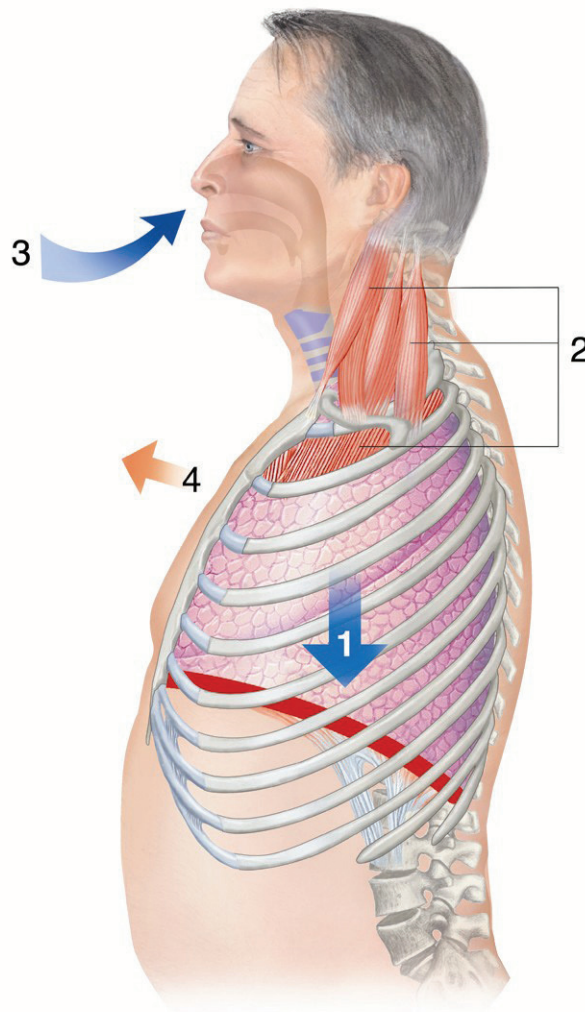


Expiration



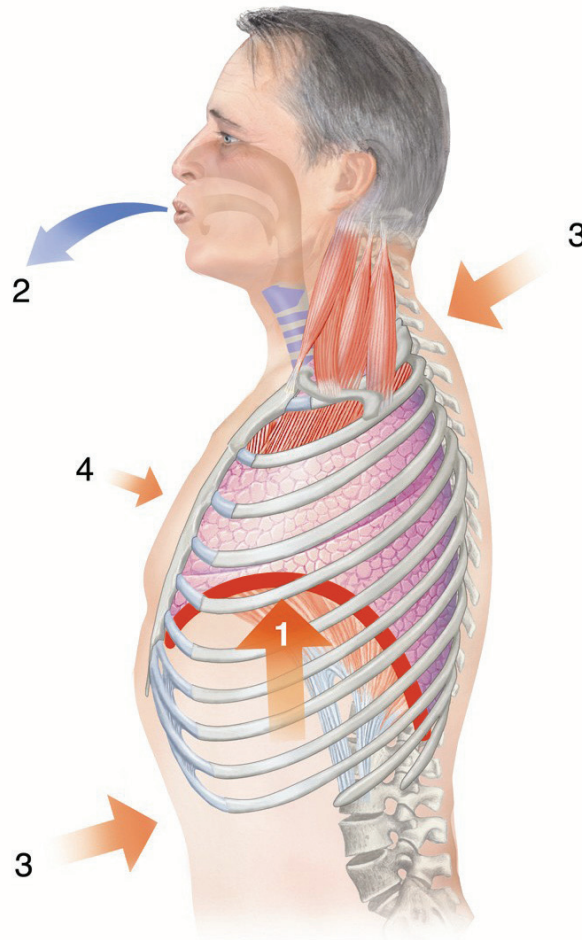


## Respiration chez la personne atteinte d'une MPOC - inspiration



- 1) Le diaphragme se contracte (s'abaisse) pour augmenter l'espace à l'intérieur de la cage thoracique (poitrine).
- 2) Les muscles du cou et des côtes (muscles accessoires) se contractent aussi pour aider le diaphragme.
- 3) Par conséquent, l'air entre dans les poumons.
- 4) La cage thoracique (poitrine) se gonfle.

## Respiration chez la personne atteinte d'une MPOC – expiration



- 1) Le diaphragme, les muscles du cou et des côtes (muscles accessoires) se relâchent, réduisant par le fait même l'espace à l'intérieur de la cage thoracique (poitrine).
- 2) Les muscles du ventre se contractent pour aider à pousser l'air hors des poumons.
- 3) Par conséquent, l'air est expulsé des poumons.
- 4) La cage thoracique (poitrine) se dégonfle.

# Lorsque vous avez une MPOC, l'air reste emprisonné à l'intérieur de vos poumons

## Air emprisonné dans les poumons

En raison d'une obstruction au passage de l'air et d'une perte de l'élasticité des poumons, vos poumons ne se vident pas complètement et l'air reste emprisonné.

## La respiration devient plus difficile

Dû au fait que l'air reste emprisonné dans vos poumons, votre diaphragme doit travailler plus fort et son mouvement est moins efficace. De plus, vous devez avoir recours à vos muscles accessoires du cou, des côtes et du ventre pour respirer.

## Vous vous sentez essoufflé(e)

Comme vous avez de l'air qui reste emprisonné dans vos poumons, vous avez de la difficulté à faire entrer de l'air frais et vous ressentez de l'essoufflement.

MATÉRIEL PROTÉGÉ PAR DROITS D'AUTEUR - NE PAS COPIER OU DISTRIBUER

## Diminuer l'essoufflement

Un essoufflement constant peut créer un sentiment de crainte et d'épuisement. En fait, l'essoufflement est l'un des principaux symptômes de MPOC à l'origine de l'anxiété et de l'invalidité.

Ce qui importe, c'est que ce soit vous qui ayez le dessus sur votre essoufflement, et non le contraire!

**Vos médicaments peuvent vous aider à réduire l'emprisonnement de l'air dans vos poumons, tout comme certaines techniques de respiration et positions du corps.**

Si vous diminuez l'air emprisonné dans vos poumons, vous allez permettre l'entrée d'air frais plus facilement, par conséquent vous serez moins essoufflé(e).

# Respiration à lèvres pincées

La technique de respiration à lèvres pincées peut vous aider à réduire votre essoufflement.

Avez-vous déjà entendu parler de la respiration à lèvres pincées ?  
Si oui, l'utilisez-vous ? De quelle manière et dans quelle(s) situation(s) ?

---

---

---

## But

- Cette technique vous demande d'expirer lentement, ce qui vous permet de sortir plus d'air de vos poumons, diminuant ainsi la quantité d'air emprisonné.

## Bienfaits

1. Réduit la fréquence de la respiration et l'essoufflement.
2. Permet de retrouver une respiration normale plus rapidement après un exercice ou effort.
3. Améliore votre capacité à pratiquer différentes activités.
4. Augmente votre sentiment de maîtrise sur votre propre respiration.

## Points à retenir

- Il faut surtout mettre l'accent sur l'expiration.
- L'expiration devrait être plus longue que l'inspiration, mais pas forcée.
- Familiarisez-vous d'abord avec cette technique au repos. Ensuite, vous serez en mesure de l'utiliser lors d'activités exigeant un effort.

## Respiration à lèvres pincées



1. Inspirez lentement par le nez jusqu'à ce que vous sentiez que vos poumons sont remplis d'air, mais sans forcer.
2. Pincez les lèvres comme pour siffler ou pour embrasser quelqu'un.
3. Expirez lentement tout en gardant les lèvres pincées. Assurez-vous de prendre plus de temps pour expirer que pour inspirer. N'oubliez pas de garder les lèvres pincées.
4. Ne forcez pas vos poumons à se vider.

# Technique de respiration à lèvres pincées – pendant l'effort

Apprendre à inspirer par le nez et à expirer lentement avec les lèvres pincées vous aidera à réduire votre essoufflement pendant les activités physiques. Cette technique pourra aussi empêcher l'anxiété de se transformer en panique pendant une crise aiguë d'essoufflement. Vous pouvez pratiquer la technique de respiration à lèvres pincées avec différentes activités :

## Marcher

- Inspirez 1...2....
- Expirez 1...2...3....4

## Suggestions

- La température extérieure ne doit pas être trop chaude ni trop froide.
- Portez des souliers et des vêtements confortables.
- Détendez vos muscles.
- Marchez aussi vite et aussi loin que vous le pouvez tout en respectant vos propres limites.
- Ne retenez pas votre respiration.
- Arrêtez-vous aussi souvent que nécessaire.

## Porter des objets lourds

- Avant de soulever un objet lourd, inspirez par le nez.
- Expirez avec les lèvres pincées pendant que vous vous penchez pour ramasser l'objet.
- Utilisez la technique de respiration à lèvres pincées pendant que vous transportez l'objet. Répétez ces étapes au moment de déposer l'objet.
- Pliez toujours les genoux et gardez le dos droit lorsque vous soulevez ou déposez l'objet.



## Technique de respiration à lèvres pincées – pendant l'effort

### Monter des escaliers

**Si vous êtes très essoufflé(e) :**

- Inspirez au repos.
- Montez une marche tout en expirant, puis arrêtez-vous pour inspirer. Répétez ces étapes pour chaque marche.

**Si vous êtes capable de monter quelques marches :**

- Inspirez au repos.
- Montez trois ou quatre marches tout en expirant, puis arrêtez-vous pour inspirer.

**Si vous êtes capable de monter un escalier au complet :**

- Inspirez au repos.
- Montez trois ou quatre marches tout en expirant.
- Montez deux marches tout en inspirant.
- Montez trois ou quatre marches tout en expirant, et ainsi de suite.

### Suggestions

- Portez des chaussures antidérapantes.
- Éliminez les obstacles des escaliers.
- Gardez une main sur la rampe pour plus de sécurité.
- Ne tirez pas sur la rampe pour monter.
- Montez lentement.
- Arrêtez aussi souvent que nécessaire.
- Ne forcez pas votre expiration.
- Respectez vos propres limites.

Vous pourriez avoir l'impression que l'application de cette technique de respiration prend beaucoup de votre temps. Mais en fait, vous économiserez du temps, car vous devrez prendre moins de pauses parce que vous serez moins essoufflé(e).



## Vous avez maintenant appris une nouvelle technique pour réduire l'essoufflement

Pouvez-vous décrire d'autres façons de réduire l'essoufflement ?

---

---

Pensez-vous que votre posture peut influencer votre respiration ?

---

---



## Positions du corps pour réduire l'essoufflement

Une mauvaise posture – les épaules tendues ou courbées vers l'avant – peut également entraîner de l'essoufflement, car elle empêche vos poumons de se gonfler à leur capacité maximale. En modifiant votre posture lorsque vous êtes assis(e) ou debout, vous pourrez mieux respirer.

### But

- Diminuer l'utilisation des muscles accessoires (du cou et des côtes) et améliorer le fonctionnement du diaphragme.

### Bienfaits

1. Facilitent le mouvement du diaphragme.
2. Aident à réduire l'essoufflement.

### Points à retenir

- Utilisez la technique à lèvres pincées avec les différentes positions du corps.
- Sortez légèrement la poitrine pour diminuer la pression exercée sur le diaphragme et lui permettre de se relâcher davantage.

MATÉRIEL PROTÉGÉ PAR DROITS D'AUTEUR - NE PAS COPIER OU DISTRIBUER

# Positions du corps pour réduire l'essoufflement

## Assis

### Position assise A

- Placez les deux pieds sur le sol.
- Penchez légèrement la poitrine vers l'avant.
- Posez les coudes sur les genoux.
- Appuyez le menton dans vos mains.



### Position assise B

- Placez les deux pieds sur le sol.
- Penchez légèrement la poitrine vers l'avant.
- Posez les coudes sur une table.
- Appuyez votre tête sur un oreiller.



## Debout

### Position assise A

- Penchez légèrement la poitrine vers l'avant.
- Posez les mains sur vos cuisses.



### Position assise B

- Appuyez les coudes sur un meuble.
- Appuyez la tête sur vos avant-bras.
- Détendez votre cou et vos épaules.



### Position debout C

- Appuyez les mains sur un meuble.
- Évitez de vous agripper ou de vous appuyer trop fort. Cela pourrait fatiguer certains des muscles accessoires et causer de l'essoufflement si vous vous tenez trop longtemps dans cette position.



## Examinez à nouveau votre respiration

Votre respiration a-t-elle changé après avoir utilisé l'une des postures décrites précédemment ? Quelle était la différence ?

---

---

---

Votre respiration varie en fonction de votre posture.

### N'oubliez pas :

- Ayez recours à ces positions qu'on vient de vous expliquer lorsque vous êtes essoufflé(e) et aussi souvent que vous le désirez. Cela vous aidera à accomplir vos activités quotidiennes.

MATÉRIEL PROTÉGÉ PAR DROITS D'AUTEUR - NE PAS COPIER OU DISTRIBUER

## S.O.S. en cas de crise d'essoufflement

Une crise aiguë d'essoufflement peut être une expérience angoissante. Apprendre à rester calme pendant une telle crise peut vous aider à reprendre le contrôle de votre respiration – et diminuer votre anxiété.

### Que faites-vous lorsque vous avez une crise aiguë d'essoufflement ?

---

---

---

#### But

- Ramener votre respiration à la normale après une crise aiguë d'essoufflement.

#### Bienfaits

1. Apprendre à maîtriser un épisode d'essoufflement.
2. Aide à réduire la panique associée avec un tel épisode.

#### Points à retenir

- Accordez-vous l'espace et le temps requis pour stabiliser votre respiration.

## S.O.S. en cas de crise d'essoufflement

### Étapes

1. Arrêtez-vous et trouvez une position confortable.
2. Restez aussi calme que possible.
3. Penchez légèrement la tête.
4. Détendez vos épaules.
5. Inspirez par la bouche.
6. Expirez par la bouche, en essayant de souffler par lèvres pincées.
7. Inspirez et expirez aussi rapidement que nécessaire.
8. Commencez à expirer lentement sans forcer l'expiration, toutefois en pratiquant la technique à lèvres pincées.
9. Ralentissez votre respiration.
10. Commencez à inspirer par le nez.
11. Continuez de respirer avec la technique à lèvres pincées pendant au moins 5 minutes.

**Croyez-vous que vos amis et votre famille puissent vous aider pendant une crise d'essoufflement ?**

---

---

Si oui, pensez de quelle façon ils pourraient vous aider.

## Suggestions pour les amis et la famille

Voir quelqu'un aux prises avec une crise d'essoufflement peut être bouleversant et angoissant.

Soyez prêt(e). Informez vos proches à l'avance de ce qu'ils doivent faire si vous avez une crise d'essoufflement.

### Demandez à vos amis et à votre famille de vous aider :

- en vous parlant lentement et en restant à vos côtés;
- à vous concentrer sur votre respiration;
- à adopter une position pour réduire l'essoufflement;
- à prendre votre médicament de secours tel que prescrit dans votre plan d'action;
- à surveiller étroitement vos symptômes;
- à appeler pour obtenir de l'aide et à poser des questions aux personnes-ressources identifiées dans votre plan d'action;
- à vous rendre à l'hôpital si nécessaire.

MATÉRIEL PROTÉGÉ PAR DROITS D'AUTEUR - NE PAS COPIER OU DISTRIBUER

## Techniques de dégagement des voies respiratoires

Les sécrétions et la toux productive chronique sont deux autres symptômes ressentis par certaines personnes qui sont atteintes de la MPOC.

**Mais saviez-vous que certaines techniques de dégagement peuvent vous aider à éliminer les sécrétions de vos poumons ?**

En présence d'une MPOC, les voies respiratoires peuvent être obstruées par un mucus épais et visqueux qu'on appelle aussi sécrétions. Non seulement ce mucus rend la respiration plus difficile, mais il constitue aussi un milieu favorisant l'apparition d'infections.

Les techniques de dégagement sont donc importantes, car elles aident à éliminer les sécrétions des poumons.

Par contre, les quintes de toux sont souvent inefficaces et épuisantes.

Il existe une façon efficace d'éliminer les sécrétions de vos poumons, tout comme il existe une façon efficace de respirer.

MATÉRIEL PROTÉGÉ PAR DROITS D'AUTEUR - NE PAS COPIER OU DISTRIBUER



## Techniques de dégagement des voies respiratoires

Est-ce que la toux et les sécrétions sont un problème pour vous ?  
Si oui, précisez le(s) problème(s).

Devenez-vous fatigué(e) lorsque vous tousssez ?

Quelle(s) stratégie(s) utilisez-vous pour éliminer les sécrétions de vos poumons ?

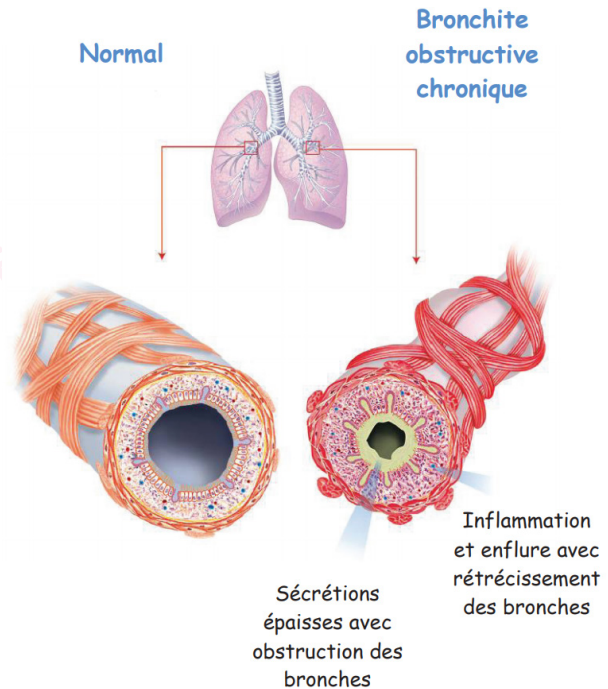
Si vous avez des sécrétions, comment les gérez-vous lors d'une exacerbation ?

Comment le fait de savoir éliminer efficacement les sécrétions de vos poumons peut-il vous aider à mieux respirer et à économiser votre énergie ?

Si vous avez de la difficulté à éliminer vos sécrétions, informez-vous auprès de votre personne-ressource pour savoir quelles sont les techniques et stratégies que vous pouvez utiliser pour vous aider.

## Techniques de dégagement des voies respiratoires

L'accumulation de sécrétions dans les bronches est une conséquence de l'exposition à la fumée de cigarette, des infections respiratoires et de l'inflammation des voies respiratoires. Les mécanismes responsables sont la production excessive de sécrétions, la diminution de la fonction des cils vibratiles qui favorisent la remontée des sécrétions, la fermeture des petites bronches et une toux inefficace.



### But

- Mobiliser et éliminer les sécrétions avec moins d'effort.

### Avantages

- Réduire votre essoufflement.
- Améliorer les échanges gazeux.
- Économiser de l'énergie en diminuant vos efforts pour respirer.
- Prévenir les infections à répétition (exacerbations).
- Améliorer votre qualité de vie.

### Points à retenir

- Évitez les quintes de toux.
- Il est important d'économiser votre énergie.

# Techniques et dispositifs de dégagement des voies respiratoires

Voici les différentes techniques que vous pouvez utiliser pour mobiliser et éliminer les sécrétions de vos poumons :

- Les techniques de toux contrôlée et d'expiration par petits coups « huff » qui aident à faire sortir les sécrétions.
- La technique de respiration contrôlée avec cycle actif.
- Les dispositifs à pression expiratoire positive avec oscillation (OPEP) qui aident à décoller et faire remonter les sécrétions bronchiques.

Ces techniques et/ou dispositifs devraient faire partie de votre routine de traitement.

## Notez bien

Si vos sécrétions changent de couleur, suivez les recommandations inscrites dans votre plan d'action. S'il y a du sang dans vos sécrétions, consultez sans tarder votre médecin.

## Technique de toux contrôlée

### But

- Éliminer les sécrétions de vos poumons avec moins d'effort.

### Bienfaits

- Préviend les infections causées par une accumulation de sécrétions dans vos poumons.
- Préviend les crises d'essoufflement causées par l'obstruction de vos voies respiratoires par les sécrétions.

### Points à retenir

- Évitez les quintes de toux.
- Il est important d'économiser votre énergie.

### Étapes

1. Asseyez-vous dans une position confortable.
2. Penchez légèrement la tête vers l'avant.
3. Placez les deux pieds fermement sur le sol.
4. Inspirez profondément par le nez, sans forcer.
5. Toussez deux fois, la bouche légèrement entrouverte. La première fois, pour faire décoller les sécrétions; la seconde fois, pour faire monter les sécrétions dans votre gorge. Crachez ces sécrétions dans un mouchoir blanc, et vérifiez la couleur.
6. Prenez une pause et répétez une ou deux fois si le premier essai n'a pas fonctionné.

# Technique d'expiration par petits coups « huff »

## Buts

- Éliminer les sécrétions de vos poumons avec moins d'effort.
- Économiser de l'énergie.
- Prévenir les infections causées par une accumulation de sécrétions dans vos poumons.

## Bienfaits

- Économise de l'énergie en aidant à éliminer les sécrétions à l'aide d'une technique efficace.
- Prévient les infections causées par une accumulation de sécrétions dans vos poumons.

## Étapes

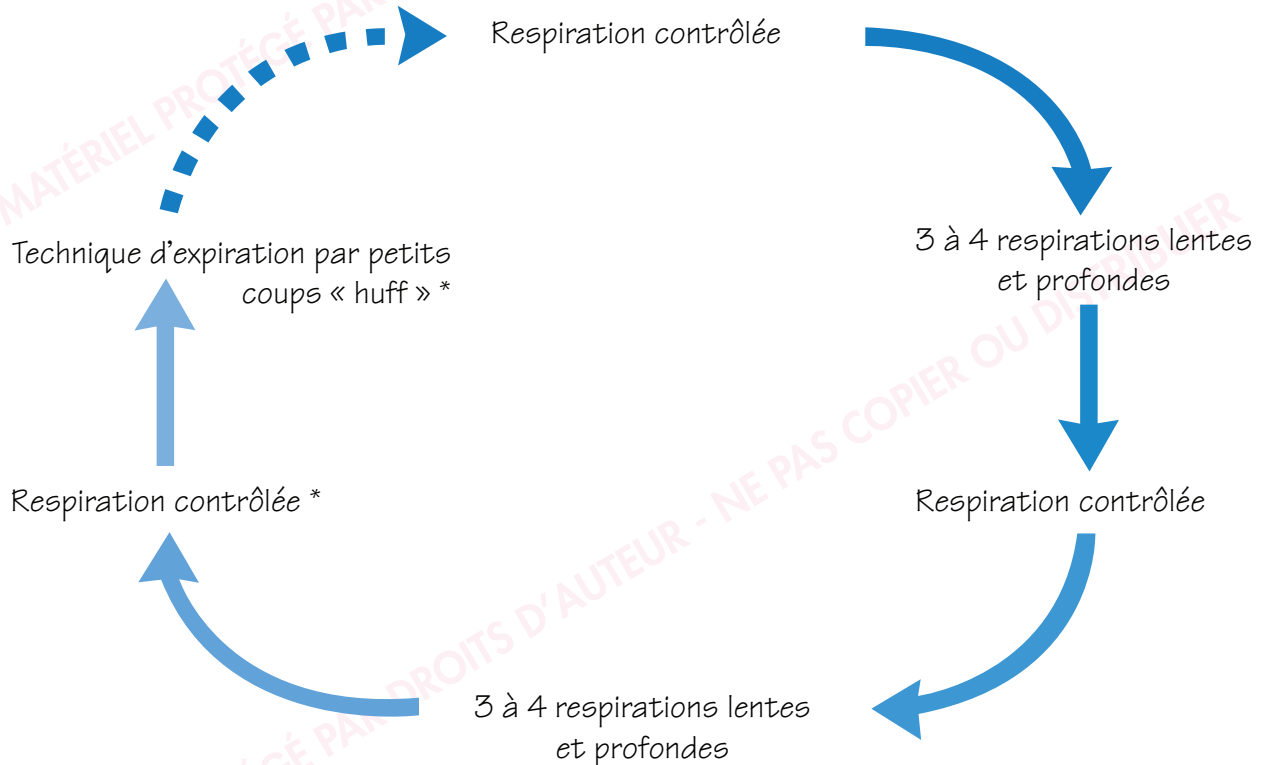
1. Asseyez-vous dans une position confortable.
2. Penchez légèrement la tête vers l'avant.
3. Placez les deux pieds fermement sur le sol.
4. Inspirez profondément par le nez.
5. Expirez par petits coups « huff », sans forcer, la bouche ouverte, comme si vous tentiez de faire de la buée sur une fenêtre.
6. Répétez 2 à 3 fois.

## Technique de respiration contrôlée avec cycle actif

La respiration contrôlée avec cycle actif est une combinaison de plusieurs techniques qui rend le dégagement des sécrétions encore plus efficace. Les objectifs de cette technique sont de mobiliser et d'expulser les sécrétions.

### Cette technique se divise en plusieurs phases :

- la respiration contrôlée
- la phase des respirations profondes
- la technique d'expiration par petits coups « huff » (ou toux contrôlée au besoin)



\*Au besoin, répétez une respiration contrôlée et une technique d'expiration par petits coups, avant de recommencer le cycle.

# Technique de respiration contrôlée avec cycle actif

## Étapes

1. Prenez une position confortable, les épaules et le cou détendus.
2. **Respiration contrôlée** : Placez une main sur votre ventre. Respirez à votre rythme jusqu'à ce que vous vous sentiez reposé(e) et prêt(e) à passer aux phases plus actives du cycle (20-30 secondes). Vous devriez sentir votre main bouger au rythme de votre respiration. Privilégiez l'inspiration par le nez afin de rendre la respiration plus confortable.
3. **Prenez ensuite 3-4 respirations lentes et profondes** (avec le ventre). Si vous en êtes capable, retenez votre souffle pendant 3 secondes après chaque inspiration. Répétez une fois les **étapes 2 et 3**.
4. Terminez par une **respiration contrôlée**.
5. Procédez à la **technique d'expiration par petits coups « huff »**.
6. La **technique d'expiration par petits coups (« huff »)** peut être répétée 1 à 2 fois au besoin à la fin de chaque cycle actif.
  - La **technique de toux contrôlée** pourrait être aussi utilisée si la technique de « huff » est inefficace ou que vous vous sentez plus à l'aise.

MATÉRIEL PROTÉGÉ PAR DROITS D'AUTEUR - NE PAS COPIER

## Technique de respiration contrôlée avec cycle actif

Le cycle complet de respiration contrôlée avec cycle actif doit être répété jusqu'à ce que la technique d'expiration par petits coups ne produise plus de sécrétions ou si vous vous sentez fatigué(e).

En général, le cycle complet dure entre 10 et maximum 30 minutes mais la durée est variable d'une personne à une autre et même d'une journée à une autre. Votre professionnel de la santé déterminera avec vous la durée et la fréquence des séances en fonction de vos besoins (par ex. : il est possible que vos traitements durent plus longtemps ou que vous ayez besoin de plus de traitements durant une journée lors d'exacerbations).

Cette technique peut être pratiquée dans plusieurs positions. Avec l'aide de votre professionnel de la santé vous pourrez déterminer la ou les positions dans laquelle la technique est la plus efficace.

MATÉRIEL PROTÉGÉ PAR DROITS D'AUTEUR - NE PAS COPIER OU DISTRIBUER



# Dispositifs à pression expiratoire positive avec oscillation (OPEP)

## Buts

- Prévenir la fermeture rapide des voies respiratoires en expirant dans l'appareil.
- Mieux mobiliser les sécrétions par les effets des vibrations transmises dans les bronches.

## Avantages

- Augmenter votre capacité à éliminer les sécrétions avec moins d'effort.
- Offrir plus d'autonomie. Les dispositifs peuvent être utilisés au moment voulu, sans aucune assistance médicale.

## À noter :

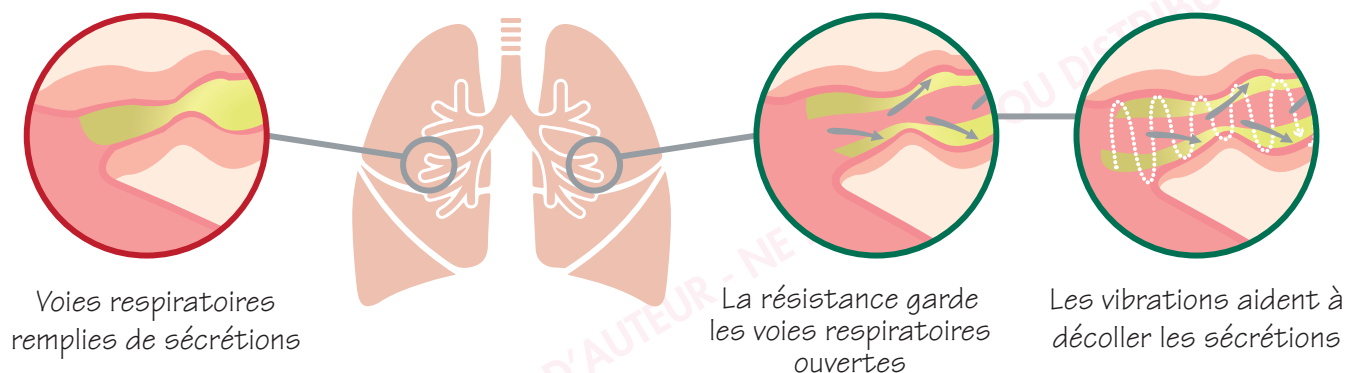
L'utilisation de ces dispositifs n'est pas indiquée pour certaines personnes. Discutez avec votre professionnel de la santé des conditions qui vous permettent ou non d'utiliser l'un de ces appareils.

## Dispositifs à pression expiratoire positive avec oscillation (OPEP)

Utilisez-vous déjà des appareils pour vous aider à mobiliser vos sécrétions ? Si oui, lesquels ?

### Comment fonctionne un dispositif OPEP

Lorsque vous expirez à travers un dispositif OPEP, l'appareil crée une résistance à l'expiration, ce qui permet de maintenir vos voies respiratoires ouvertes. Au même moment, l'appareil transmet des vibrations dans les bronches qui permettent de décoller et faire remonter vos sécrétions. Une fois les sécrétions mobilisées, il sera alors plus facile de les faire sortir.



## Dispositifs à pression expiratoire positive avec oscillation (OPEP)

Voici quelques exemples, actuellement disponibles au Canada, de dispositifs OPEP que votre professionnel de la santé peut vous suggérer d'utiliser :

Dispositif  
Acapella®



Dispositif  
Aérobika®



Dispositif  
Flutter®

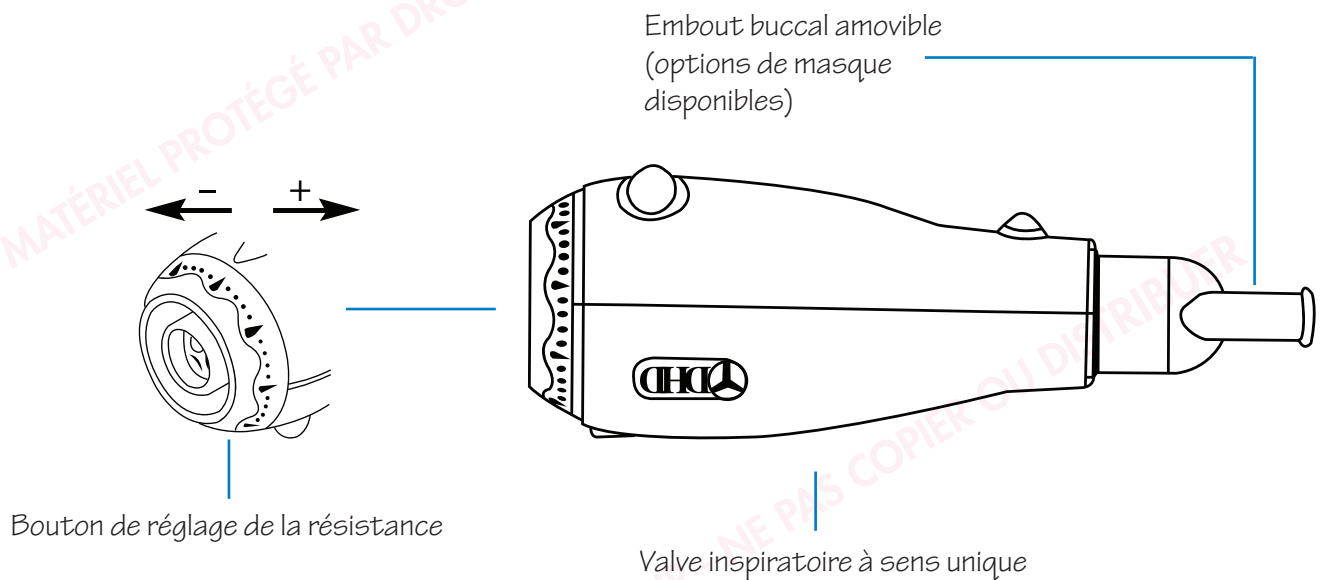


Il est possible que vous utilisiez un autre dispositif. Référez-vous à votre professionnel de la santé pour discuter des avantages et des techniques d'utilisation.

## Dispositif Acapella

### Comment fonctionne ce dispositif

- Le dispositif Acapella dirige l'air expiré dans un cône qui se ferme et s'ouvre de façon successive, ce qui crée une résistance intermittente à l'expiration. L'appareil transmet alors des vibrations dans les bronches, ce qui aide à décoller et faire bouger vos sécrétions.
- Votre professionnel de la santé vous aidera à trouver le meilleur réglage de la résistance et de la fréquence. Les réglages possibles vont de 1 à 5, 1 étant le plus facile et 5 le plus difficile.



### Avantages

- Permet d'inspirer et d'expirer dans le dispositif sans retirer la pièce buccale.
- Peut être utilisé dans n'importe quelle position (assise, debout, penchée), vous permettant de vous déplacer librement.

# Dispositif Acapella

## Technique d'utilisation

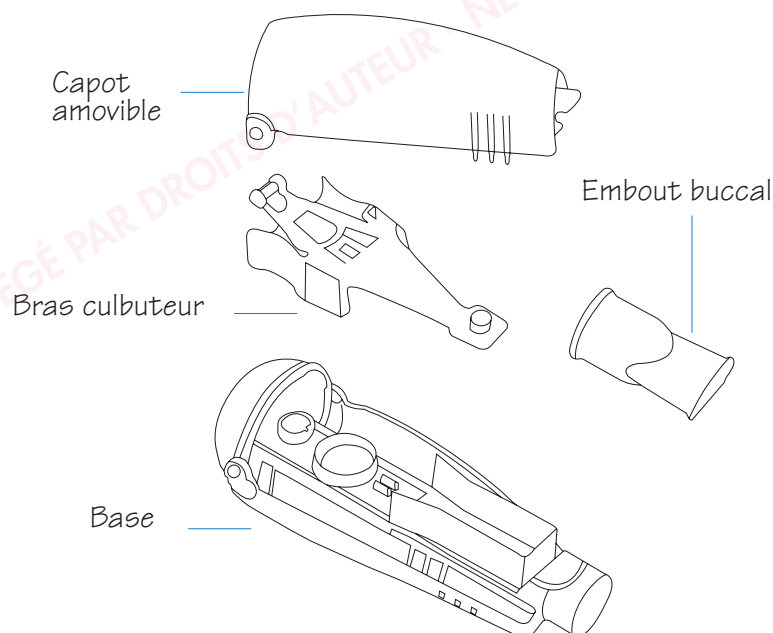
1. Prenez une position confortable. Placez la pièce buccale dans votre bouche, entre vos dents, et fermez bien vos lèvres autour de la pièce buccale.
2. Prenez une grande inspiration à travers le dispositif, sans remplir complètement vos poumons.
3. Retenez votre souffle pendant 2-3 secondes.
4. Expirez activement, mais sans forcer, à travers le dispositif, en gardant les joues bien serrées. Idéalement, l'expiration doit durer 3 à 4 fois plus longtemps que votre inspiration. Évitez de tousser afin de maximiser la mobilisation des sécrétions.
5. Faites 10 à 20 respirations dans le dispositif, selon les recommandations de votre professionnel de la santé. Retirez la pièce buccale (ou masque) et effectuez 2 à 3 "techniques d'expiration par petits coups" « huff » afin de faire sortir les sécrétions (tel que décrit à la page 25). Gardez un mouchoir à portée de la main pour tousser.
6. Attendez 30 à 60 secondes et continuez ce cycle 3 à 6 fois tel que recommandé par votre professionnel de la santé.

MATÉRIEL PROTÉGÉ PAR DROITS D'AUIE

## Dispositif Acapella

### Conseils d'utilisation

1. Le dispositif Acapella est un dispositif à usage unique (ne doit pas être partagé).
2. Avant de l'utiliser, inspectez attentivement le dispositif. En cas de bris, le remplacer immédiatement. Assurez-vous que le bouton de réglage de la résistance est réglé selon les instructions de votre professionnel de la santé.
3. Lors de l'utilisation, veillez à ne pas boucher les orifices d'expiration avec les mains à l'arrière du dispositif.
4. Utilisez votre dispositif Acapella régulièrement, au moins 2 fois par jour ou tel que recommandé par votre professionnel de la santé.
5. Afin d'éviter la croissance des bactéries, il est très important de nettoyer et de désinfecter régulièrement le dispositif.
  - L'appareil doit être démonté après chaque usage, nettoyé à l'eau chaude additionnée d'un peu de savon à vaisselle doux, rincé à l'eau chaude et secoué.
  - Poser les 4 pièces détachées sur un serviette en papier absorbant jusqu'à ce que tous les éléments soient complètement secs. N'utilisez jamais une serviette en tissu, car vous voulez éviter que la peluche ne pénètre dans l'appareil.
  - Il faut désinfecter le dispositif 1 fois/jour (suivre les instructions du fabricant et de votre professionnel de la santé).



# Dispositif Aéroিকা

## Comment fonctionne ce dispositif

- Lorsque vous expirez à travers le dispositif, une soupape crée une résistance intermittente à l'expiration. L'appareil transmet alors des vibrations dans vos bronches, ce qui aide à décoller et faire bouger vos sécrétions. La fréquence des vibrations est influencée par le réglage de la résistance
- La résistance doit être ajustée par votre professionnel de la santé selon vos besoins. La résistance sera réglée de telle sorte que l'expiration dure 3 à 4 fois plus longtemps que l'inspiration.

Embout buccal  
amovible

Indicateur de réglage de  
la résistance expiratoire



## Avantages

- Améliore la capacité pulmonaire et la qualité de vie chez certains patients
- Peut diminuer les exacerbations, les visites aux urgences, les hospitalisations et l'utilisation de la cortisone et des antibiotiques.
- Permet l'inspiration et l'expiration à travers l'appareil sans retirer l'embout buccal.
- Il est très léger et facile à tenir dans n'importe quelle position (assise, debout ou inclinée), ce que vous permet de vous déplacer librement.
- Durable et facile à nettoyer (peut aller au lave-vaisselle)

## Dispositif Aérobika

### Technique d'utilisation

1. Prenez une position confortable. Placez la pièce buccale dans votre bouche, entre vos dents, et fermez bien vos lèvres autour de la pièce buccale.
2. Prenez une grande inspiration à travers le dispositif, sans remplir complètement vos poumons.
3. Retenez votre souffle pendant 2-3 secondes.
4. Expirez activement, mais sans forcer, à travers le dispositif, en gardant les joues bien serrées. Idéalement, l'expiration doit durer 3 à 4 fois plus longtemps que votre inspiration. Évitez de tousser afin de maximiser la mobilisation des sécrétions.
5. Faites 10 à 20 respirations dans le dispositif selon les recommandations de votre professionnel de la santé. Après au moins 10 respirations, retirez la pièce buccale et effectuez 2 à 3 techniques d'expiration par petits coups « huff » et si nécessaire 2 à 3 toux contrôlées afin d'éliminer les sécrétions (tel que décrit aux pages 24 et 25). Gardez un mouchoir à portée de la main pour tousser.
6. Attendez 30 à 60 secondes et continuez ce cycle 3 à 6 fois tel que recommandé par votre professionnel de la santé.

MATÉRIEL PROTÉGÉ PAR DROITS D'AUTEUR - NE PAS COPIER



# Dispositif Aérobaka

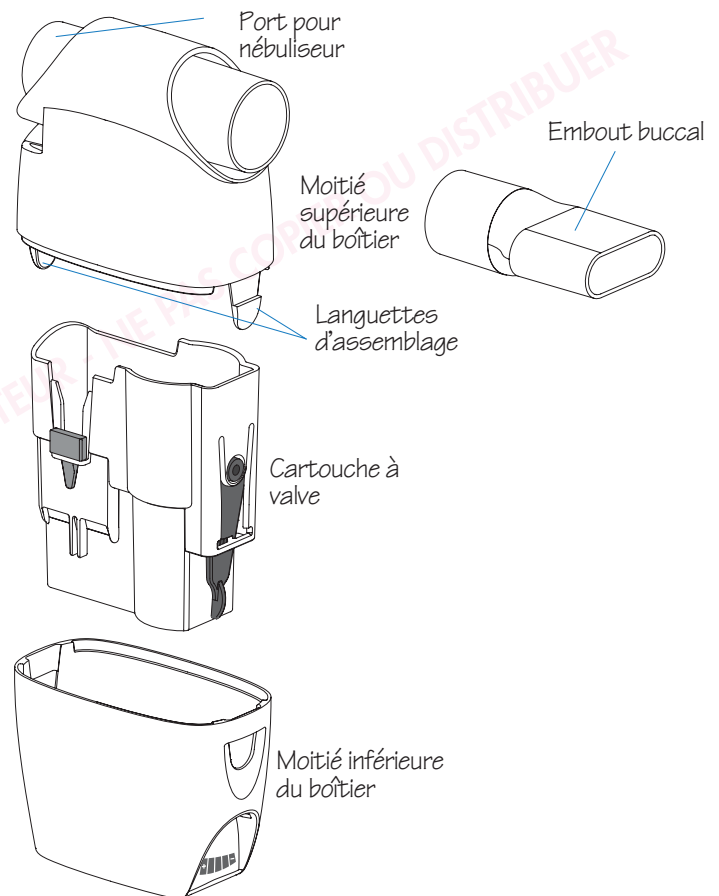
## Conseils d'utilisation

1. Le dispositif Aérobaka est un dispositif à usage unique (ne doit pas être partagé).
2. Avant de l'utiliser, inspectez attentivement le dispositif. En cas de bris, le remplacer immédiatement. Assurez-vous que le bouton de réglage de la résistance est réglé selon les instructions de votre professionnel de la santé.
3. Lors de l'utilisation, veillez à ne pas boucher les orifices d'expiration avec les mains à l'arrière du dispositif.
4. Utilisez votre dispositif Aérobaka régulièrement, au moins 2 fois par jour ou tel que recommandé par votre professionnel de la santé. En cas d'une plus grande production de sécrétions que d'habitude, augmentez jusqu'à 3 à 4 fois par jour.
5. Afin d'éviter la croissance des bactéries, il est très important de nettoyer et de désinfecter régulièrement le dispositif.

- L'appareil doit être nettoyé à la fin de chaque jour. Une fois les pièces démontées, celles-ci doivent être trempées 15 minutes dans l'eau chaude additionnée d'un peu de savon à vaisselle doux, ensuite les agiter gentiment avant d'être rincées à l'eau chaude.

- Prenez note que ce dispositif peut être nettoyé au lave-vaisselle. Pour sécher les pièces, il faut les secouer et les déposer sur un serviette en papier absorbant jusqu'à ce que tous les éléments soient complètement secs.

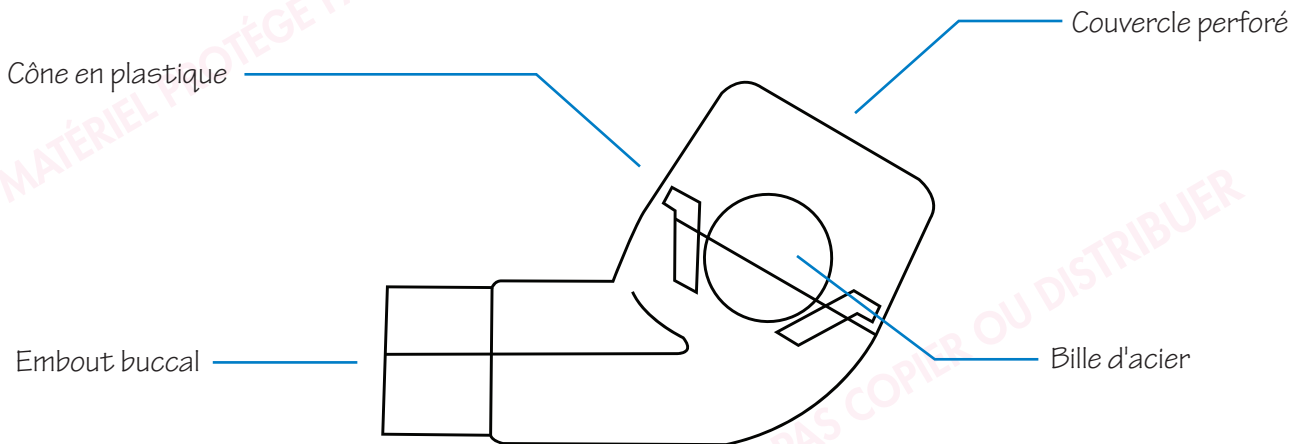
- Il faut désinfecter le dispositif (pièces démontées) 1 fois par semaine (suivre les instructions du fabricant et de votre professionnel de la santé).



## Dispositif Flutter

### Comment fonctionne ce dispositif

- Lorsque vous expirez à travers le dispositif, la bille d'acier à l'intérieur rebondit et crée une résistance intermittente au passage de l'air. L'appareil transmet alors des vibrations dans les bronches, ce qui aide à décoller et faire bouger vos sécrétions.
- L'angle auquel le dispositif est maintenu est très important car il détermine la fréquence des vibrations. Votre professionnel de la santé vous aidera à trouver l'angle auquel vous ressentirez le plus de vibrations dans votre poitrine, et qui sera le plus efficace pour éliminer les sécrétions.



### Avantages

- Améliore la capacité pulmonaire.
- Diminue l'essoufflement et améliore la capacité à faire des activités physiques.

# Dispositif Flutter

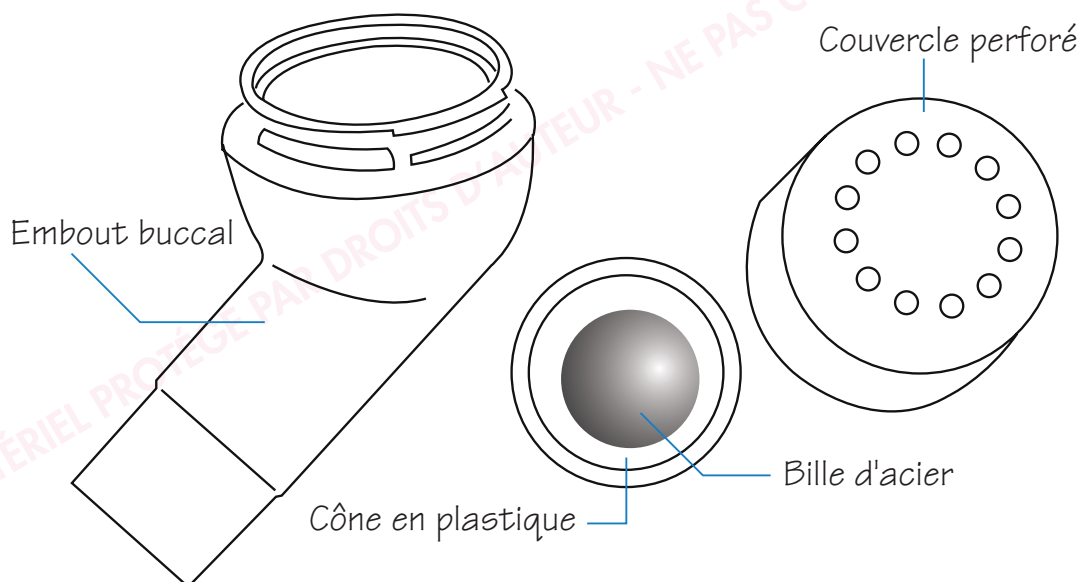
## Technique d'utilisation

1. Prenez une position assise confortable, le dos bien droit, avec la tête légèrement inclinée vers le haut.
2. Inspirez lentement par le nez sans remplir complètement vos poumons.
3. Placez la pièce buccale, entre vos dents, et fermez bien vos lèvres autour de la pièce buccale.
4. Placez l'appareil à l'angle approprié, légèrement vers le haut ou vers le bas, pour ressentir pleinement les effets des vibrations dans votre poitrine.
5. Retenez votre souffle pendant 2-3 secondes.
6. Expirez activement, mais sans forcer, à travers le dispositif, en gardant les joues bien serrées. Idéalement, l'expiration doit durer 3 à 4 fois plus longtemps que votre inspiration. Évitez de tousser afin de maximiser la mobilisation des sécrétions.
7. Faites 5 à 15 respirations dans le dispositif selon les recommandations de votre professionnel de la santé.
8. Faites 1 ou 2 respirations plus profondes supplémentaires dans le dispositif Flutter, mais cette fois, inspirez par le nez lentement et aussi confortablement que possible.
9. Retenez votre souffle pendant 2-3 secondes.
10. Expirez avec force à travers l'appareil de la manière la plus complète et la plus confortable possible, sans vider complètement l'air des poumons.
11. Retirez la pièce buccale et effectuez 2 à 3 techniques d'expiration par petits coups « huff » et si nécessaire 2 à 3 toux contrôlées afin d'éliminer les sécrétions (tel que décrit aux pages 24 et 25). Gardez un mouchoir à portée de la main pour tousser.
12. Attendez 30 à 60 secondes et continuez ce cycle 3 à 6 fois tel que recommandé par votre professionnel de la santé.

## Dispositif Flutter

### Conseils d'utilisation

1. Le dispositif Flutter est un dispositif à usage unique (ne doit pas être partagé).
2. Avant de l'utiliser, inspectez attentivement le dispositif. En cas de bris, le remplacer immédiatement.
3. Lors de l'utilisation, veillez à ne pas boucher les orifices d'expiration avec les mains l'extrémité du dispositif.
4. Utilisez votre dispositif Flutter régulièrement, au moins 2 fois par jour ou tel que recommandé par votre professionnel de la santé.
5. Afin d'éviter la croissance des bactéries :
  - Après chaque usage, l'appareil doit être démonté, rincé à l'eau claire et essuyé avec une serviette en papier propre et sèche.
  - Aux 2 jours, le dispositif doit être nettoyé à l'eau chaude additionnée d'un peu de savon à vaisselle doux. Secouer les 4 pièces détachées et les déposer sur un serviette en papier absorbant jusqu'à ce que tous les éléments soient complètement secs.
  - Suivre les instructions du fabricant et de votre professionnel de la santé.



## Voici d'autres suggestions pour vous aider à éliminer les sécrétions de vos poumons

1. Il peut y avoir accumulation de sécrétions dans vos poumons pendant la nuit. Vous devriez essayer d'utiliser ces techniques tous les matins.
2. De la même façon, afin d'avoir une bonne nuit de sommeil, vous pouvez utiliser ces techniques le soir avant de vous coucher ou avant le souper.
3. Au besoin, vous pouvez répéter ces techniques dans la journée, par exemple avant de sortir de la maison.
4. Évitez les quintes de toux. Vous gaspillez votre énergie et cela pourrait augmenter votre essoufflement.
5. Gardez dans votre routine ces techniques de mobilisation des sécrétions, même si vous en avez peu.
6. Portez une attention particulière à bien vous hydrater, ce qui peut aider à liquéfier vos sécrétions.
7. Bougez de façon régulière. Ceci aidera à mobiliser vos sécrétions.

MATÉRIEL PROTÉGÉ PAR DROITS D'AUTEUR - NE PAS COPIER OU DISTRIBUER

## Économiser votre énergie

Imaginez que vous vous réveillez un beau matin ensoleillé.

Vous vous étirez et vous regardez le soleil par la fenêtre. Une journée parfaite pour sortir et bouger.

Décrivez votre respiration pendant que vous vous brossez les dents, que vous vous rasez ou que vous vous brossez les cheveux.

---

---

Décrivez votre respiration pendant que vous prenez une douche ou que vous vous habillez.

---

---

Devez-vous vous arrêter ? Êtes-vous essouffé(e) ? Votre respiration est-elle différente ?

---

---

## Principes de conservation de l'énergie

Il est important de rester actif(ve) et de maintenir sa routine quand on est atteint(e) de la MPOC. Apprendre à maîtriser sa respiration pendant les activités quotidiennes aide à conserver son énergie et à retarder l'apparition de fatigue.

### But

- Effectuer plus efficacement les activités quotidiennes qui causent la fatigue et l'essoufflement.

### Bienfaits

1. Minimisent la fatigue et l'essoufflement .
2. Permettent de mieux effectuer les activités quotidiennes en fonction de son niveau d'énergie.

### Points à retenir

- Essayez d'évaluer les moments de la journée où votre niveau d'énergie est à son plus bas et à son plus haut.
- N'oubliez pas de pratiquer les activités qui vous permettent de vous détendre et de refaire le plein d'énergie.
- Évitez de vous presser, même si vous êtes du genre à avoir de la difficulté à ralentir.
- N'essayez pas de tout faire en même temps.
- Soyez attentif(ve) à votre posture et votre respiration pendant vos activités.

## Principes de conservation de l'énergie

### 1. Classez vos activités par ordre d'importance.

- Évaluez les activités que vous devez faire et que vous aimeriez faire.
- Évitez les activités qui ne sont pas nécessaires.

### 2. Planifiez votre horaire.

- Restez actif(ve) selon vos capacités.
- Établissez un horaire réaliste pour la journée, la semaine ou le mois.
- Essayez de planifier les activités exigeant plus d'énergie (p. ex., faire le marché, aller chez le médecin, passer l'aspirateur) au moment de la journée où votre niveau d'énergie est à son plus haut.

### 3. Réglez votre cadence.

- Identifiez vos limites et respectez-les.
- Ralentissez le rythme : un rythme plus lent et régulier demande moins d'énergie.
- Ralentissez pour parler, rire, manger ou tousser, car ces actions peuvent rendre votre respiration difficile et entraîner de l'essoufflement.
- Alternez entre les tâches difficiles et les tâches plus faciles. Par exemple, n'allez pas faire votre marché la même journée que vous passez l'aspirateur.
- Divisez les tâches plus exigeantes en plusieurs étapes.
- Prenez des pauses pour vous reposer.
- Assurez-vous d'avoir une bonne nuit de sommeil.



# Principes de conservation de l'énergie

## 4. Posture

- Soyez attentif(ve) aux mouvements qui causent plus d'essoufflement ou de fatigue (comme se pencher ou étirer les bras pour tenter d'atteindre un objet).
- Organisez vos espaces de rangement de façon à réduire le besoin de vous pencher ou de vous étirer pour atteindre les choses.
- Essayez de travailler en vous appuyant sur vos coudes et/ou vos bras.
- Évitez de porter des objets lourds. Il est moins difficile de pousser, de tirer ou de faire glisser ces objets.
- Lorsque vous transportez des objets lourds, tenez-les aussi près de vous que possible.
- Travaillez à une hauteur qui vous permet de maintenir une bonne posture.
- Si vous êtes fatigué(e), pratiquez la plupart de vos activités en position assise (vous utiliserez moins d'énergie que si vous étiez debout).

## 5. Technique des lèvres pincées

- Utilisez la technique des lèvres pincées lorsque vous faites des activités physiques.
- Expirez lorsque vous devez fournir un effort (p. ex., pour ouvrir une porte lourde : inspirez, puis expirez en ouvrant la porte).

## 6. Attitude positive

- Essayez d'être patient(e) et tolérant(e) envers vous-même et votre entourage.
- Gardez votre sens de l'humour.
- Visualisez-vous comme une personne qui tire le maximum de ce qu'elle a plutôt que comme une victime de votre maladie.

## L'intégration des principes de conservation de l'énergie

Comment pourriez-vous appliquer certains de ces principes dans vos activités quotidiennes ? Donnez des exemples.

---

---

---

---

MATÉRIEL PROTÉGÉ PAR DROITS D'AUTEUR - NE PAS COPIER OU DISTRIBUER

MATÉRIEL PROTÉGÉ PAR DROITS D'AUTEUR - NE PAS COPIER OU DISTRIBUER

## Vérifiez votre niveau de confiance

Sur une échelle de 1 à 10, encerclez le chiffre qui indique le mieux si vous vous sentez capable d'utiliser les techniques enseignées dans ce module.

**1. Pour utiliser votre technique de respiration à lèvres pincées avec vos activités de la vie quotidienne ?**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
Pas confiant(e) du tout Très confiant(e)

**2. Pour utiliser les positions de corps pour réduire l'essoufflement ?**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
Pas confiant(e) du tout Très confiant(e)

**3. Pour maîtriser votre respiration dans une crise aiguë d'essoufflement ?**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
Pas confiant(e) du tout Très confiant(e)

**4. Pour utiliser des techniques de dégagement des voies respiratoires afin de mobiliser et d'éliminer les sécrétions de vos poumons ?**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
Pas confiant(e) du tout Très confiant(e)

**5. Pour intégrer des principes de conservation de l'énergie dans votre vie de tous les jours ?**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
Pas confiant(e) du tout Très confiant(e)

**6. Pensez-vous que les techniques de respiration enseignées dans ce module peuvent vous aider à mieux maîtriser votre respiration ?**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
Pas confiant(e) du tout Très confiant(e)

**7. Pensez-vous que les principes de conservation de l'énergie peuvent être utiles dans votre vie de tous les jours ?**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
Pas confiant(e) du tout Très confiant(e)

## Améliorer votre niveau de confiance

Si vous vous sentez capable de maîtriser votre respiration et de conserver votre énergie, continuez à appliquer dans votre vie quotidienne les techniques enseignées dans ce module.

**Si vous ne vous sentez pas capable de maîtriser votre respiration et de conserver votre énergie, quelles sont les raisons ?**

---

---

**Que pourriez-vous faire pour vous sentir plus à l'aise avec l'utilisation des techniques enseignées dans ce module ?**

---

---

### N'oubliez pas

L'essoufflement fait partie de la vie quotidienne des personnes atteintes de la MPOC. Rien ne le fera entièrement disparaître.

Ceci dit, le recours régulier aux techniques de respiration et de dégagement des voies respiratoires, aux postures et aux principes de conservation de l'énergie enseignés dans ce module vous aidera à réduire de façon considérable votre essoufflement et la fatigue – et à mieux vivre avec la MPOC.





## Remerciements

**Mieux vivre avec une MPOC a été mis à jour après consultation auprès de groupes de professionnels de la santé éducateurs en MPOC et de patients atteints d'une MPOC partout au Canada**

### Auteurs de la 3e édition

D. Nault, B.Sc., inf., M.Sc. • M. Sedeno, B.Eng., M.M • M.È. Séguin, inh. • J. Bourbeau, MD, M.Sc., FRCPC • S. Gagnon, MD • C. Girard, B.Sc., P.T. • A. Hatzoglou, B.Sc., P.T. • I. LeClerc, inf. • S. Lessard, Pharm.D., MBA, CRE, CTE • G. Paziienza, B.Sc., P.T.

### Auteurs de la 2e édition

J. Bourbeau, MD, M.Sc., FRCPC • D. Nault, B.Sc., inf., M.Sc. • M. Sedeno, B.Eng., M.M • A. Hatzoglou, B.Sc., P.T. • J. Lamb, B.Sc., OT, MA • S. Mak, B.Sc., OT

### Auteurs de la 1ère édition

C. Levasseur, B.Sc., inf., M.Sc. • D. Beaucage, inf., B.Sc. • E. Borycki, inf., M.Sc. • D. Nault, B.Sc., inf., M.Sc. • J. Bourbeau, MD, M.Sc., FRCPC

## Institutions participantes et collaborateurs

- Réseau québécois d'éducation en santé respiratoire (RQESR)
- Association Pulmonaire du Québec (APQ)
- RESPTREC (Respiratory Training and Educator Course)
- Institut thoracique de Montréal, Centre universitaire de santé McGill (CUSM), Montréal
- Hôpital Laval, Institut de cardiologie et de pneumologie de l'Université Laval, Sainte-Foy
- Service régional des soins à domicile, Hôpital Maisonneuve-Rosemont affilié à l'Université de Montréal, Montréal
- Pavillon Notre-Dame du Centre hospitalier universitaire de Montréal (CHUM), Montréal
- Centre universitaire de santé de l'Estrie, Sherbrooke
- Hôpital du Sacré-Cœur affilié à l'Université de Montréal, Montréal
- Centre hospitalier affilié universitaire de Québec, Pavillon St-Sacrement, Québec
- Hôpital Maisonneuve-Rosemont affilié à l'Université de Montréal, Montréal
- Groupe de travail national sur la MPOC de l'Association pulmonaire

### Une initiative de RESPIPLUS

**Cette nouvelle édition a été rendu possible grâce à une subvention à visée éducative de Trudell Medical International.**

Le pouvoir de gérer une maladie chronique est entre vos mains. Le programme Mieux vivre avec une MPOC a été utilisé dans le monde entier au cours des 20 dernières années. Il a été traduit en 14 langues et son efficacité a été attestée dans plus de 40 publications dans des revues médicales évaluées par des pairs.

" Ce programme a démontré un impact très positif sur la santé des patients, ainsi qu'une réduction importante de la fréquence des hospitalisations et des visites aux urgences."

J. Bourbeau, pneumologue du  
Centre universitaire de santé McGill

" Une tendance à augmenter l'autonomie du patient dans la gestion de sa propre condition médicale... J'ai vu une invitation à m'impliquer... Nous évoluons vers un changement extrêmement important dans la relation entre le patient et le médecin."

H. Tremblay, patient expert

Une initiative de



RESPIPLUS

Partenaires et collaborateurs



Trudell Medical International



Boehringer  
Ingelheim



**RQESR**

RÉSEAU QUÉBÉCOIS D'ÉDUCATION  
EN SANTÉ RESPIRATOIRE  
La référence des professionnels



L'ASSOCIATION PULMONAIRE<sup>MD</sup>  
Québec

ISBN 978-1-989038-85-7



9 781989 038857 >

Matériel protégé par des  
droits d'auteur