

# 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

## Vivre en santé avec votre MPOC

- Prévenir vos symptômes et prendre vos médicaments
- Maîtriser votre respiration et conserver votre énergie
- Gérer votre stress et votre anxiété
- Adopter et maintenir un style de vie sain et satisfaisant
- Développer et intégrer un Plan d'action dans votre vie

Ce guide appartient à :

Professionnel de la santé :

Institution :

## Les habiletés nécessaires pour la prise en charge de votre MPOC

La maladie pulmonaire obstructive chronique, ou MPOC, est une maladie pouvant affecter chaque aspect de votre vie. Plus la maladie progresse, plus l'impact peut être considérable sur vos activités quotidiennes. Les exacerbations de la maladie, ou périodes d'aggravation des symptômes, sont les principales causes d'hospitalisation chez les personnes atteintes d'une MPOC et peuvent aussi réduire davantage votre qualité de vie. Heureusement, vous pouvez faire beaucoup pour surmonter et prévenir ces difficultés et améliorer votre bien-être. C'est d'ailleurs pourquoi nous avons élaboré ce module sur l'autogestion de la MPOC.

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

Ce module fait partie intégrante du programme « Mieux vivre avec une MPOC ». Il s'agit d'un programme éducatif qui vous permettra d'acquérir des compétences pour vous aider à prendre en charge votre maladie, et à adopter de nouvelles habitudes de vie plus saines. Le programme « Mieux vivre avec une MPOC » a été évalué dans le cadre d'une étude clinique et les résultats ont été très encourageants. Les patients qui ont utilisé ce programme en collaboration avec un professionnel de la santé, gestionnaire de cas ou personne-ressource et de leur médecin, présentaient moins d'exacerbations nécessitant une hospitalisation ou une visite à l'urgence. Leur qualité de vie s'étant aussi améliorée, ils pouvaient pratiquer plus d'activités et mieux vivre avec leur maladie.

Les lignes directrices nationales et internationales confirment que l'éducation et l'autogestion sont des approches valables pour les personnes atteintes d'une MPOC. Le programme d'autogestion « Mieux vivre avec une MPOC », que vous pourrez adapter à votre situation, a été créé par des experts médicaux en collaboration avec des patients atteints d'une MPOC.

Ce guide est à vous. Notez-y vos questions et/ou vos inquiétudes. Partagez-le avec vos proches afin qu'ils comprennent ce que vous vivez. Enfin, discutez-en avec votre personne ressource, les professionnels de la santé dans votre équipe de soins, et votre médecin.

Bonne chance dans votre Programme,



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



Mme Diane Nault  
Chef de service  
Service régional de soins à domicile (SRSAD)

## Bienvenue au module « Vivre en santé avec votre MPOC »

Pensez-vous qu'il soit possible d'être atteint d'une MPOC et d'être en santé? C'est tout à fait possible, mais vous-même et votre famille devrez apporter des changements à votre style de vie. Certains de ces changements sont mineurs. D'autres, par contre, comme faire de l'exercice régulièrement ou manger des aliments nutritifs, pourront prendre plus de temps avant de devenir des habitudes. Cependant, en conservant vos nouvelles habitudes de vie saine, vous aurez de meilleures chances de satisfaire vos besoins physiques, affectifs et sociaux.

Mieux vivre avec une MPOC signifie faire plus de choses que vous aimez, adopter et garder des habitudes de vie et des comportements sains dans le but d'améliorer votre qualité de vie.

### Table des matières

<b>Vivre en santé avec votre MPOC</b>	<b>4</b>
<b>Prioriser les sujets que vous voulez discuter</b>	<b>6</b>
<b>Prévenir vos symptômes et prendre vos médicaments</b>	<b>7</b>
Anatomie, physiologie et cause de la MPOC	7
Facteurs qui peuvent aggraver les symptômes	12
Médicaments et techniques d'inhalation	16
<b>Maîtriser votre respiration et conserver votre énergie</b>	<b>31</b>
Technique de respiration à lèvres pincées	32
Positions pour réduire l'essoufflement	36
S.O.S. en cas de crise d'essoufflement	38
Technique de toux	40
Principes de conservation de l'énergie	42
<b>Gérer votre stress et votre anxiété</b>	<b>45</b>
Le stress et l'anxiété	45
Le cycle anxiété-essoufflement et comment le briser	48
Technique de relaxation	51
<b>Adopter et maintenir un style de vie sain et satisfaisant</b>	<b>53</b>
Vivre dans un environnement sans fumée	53
Prendre ses médicaments tels que prescrits	56
Une alimentation équilibrée	57
L'exercice et l'activité physique	61
Le sommeil et la vie sexuelle	62
<b>Développer et intégrer un Plan d'action dans votre vie</b>	<b>66</b>
En quoi consiste un Plan d'action	66
Ce que vous devez faire quand vous vous sentez bien	69
Les aggravations de vos symptômes et comment les gérer	70
<b>Planifier et suivre vos objectifs d'autogestion</b>	<b>81</b>

## Être en santé avec une MPOC (Maladie pulmonaire obstructive chronique)

Même si vous êtes atteint de la MPOC, une maladie chronique, vous pouvez être en santé. En d'autres mots, mieux connaître votre maladie et en prendre charge au quotidien vous aidera à mieux vivre avec votre MPOC.

### Mieux vivre avec une MPOC



- Prévenir vos symptômes et prendre vos médicaments
- Maîtriser votre respiration et conserver votre énergie
- Gérer votre stress et votre anxiété
- Adopter et maintenir un style de vie sain et satisfaisant
- Développer et intégrer un Plan d'action dans votre vie

## Que signifie être en bonne santé?

Mieux vivre avec une MPOC signifie adopter et maintenir des comportements sains dans votre vie. Vous vous êtes fixé comme objectif d'être en bonne santé. Vous savez que pour ce faire, vous devrez modifier votre style de vie et faire plus d'exercice. Vous êtes prêt à faire ces changements, mais vous ne savez pas trop par où commencer.

Pour changer votre style de vie, vous devez d'abord définir ce que veut dire être en santé.



## Que signifie pour vous être en santé?

---

## Que faites-vous pour rester en santé?

---

## Prenez-vous du temps pour vos loisirs? Pourquoi?

---

## Comment vos amis et votre famille peuvent-ils vous aider à améliorer votre état de santé?

---

## Pensez-vous qu'un professionnel de la santé peut vous aider? Comment?

---

Pour prendre votre santé en mains, vous devez évaluer vos besoins.

## Prioriser les sujets que vous voulez discuter

Vous allez identifier avec votre personne-ressource les sujets sur lesquels vous avez besoin de plus d'information pour mieux gérer votre MPOC. Dans le tableau suivant cochez chaque sujet qui vous intéresse ou qui est important pour vous en ce moment.

Sujet	Pages	Date
<input type="checkbox"/> Qu'est que la MPOC et comment j'ai développé cette maladie	7-11	
<input type="checkbox"/> Comment reconnaître et gérer les facteurs qui aggravent mes symptômes respiratoires	12-15	
<input type="checkbox"/> Comment agissent mes médicaments pour la MPOC	16-22	
<input type="checkbox"/> Je veux m'assurer de prendre mes médicaments correctement	23-28	
<input type="checkbox"/> Comment gérer mon essoufflement dans différentes situations	31-39	
<input type="checkbox"/> La toux et les sécrétions me dérangent. Quoi faire?	40-41	
<input type="checkbox"/> Comment conserver mon énergie pour contrôler mon essoufflement	42	
<input type="checkbox"/> J'aimerais mieux gérer mon stress et mon anxiété	45-51	
<input type="checkbox"/> Je veux de l'aide pour vivre dans un environnement sans fumée	53-55	
<input type="checkbox"/> Je veux suivre ma prescription correctement, sans oublis	56	
<input type="checkbox"/> Comment se nourrir d'une façon saine et équilibrée	57-60	
<input type="checkbox"/> Est-ce que l'activité physique et l'exercice sont bons pour moi?	61	
<input type="checkbox"/> J'ai des problèmes de sommeil	62	
<input type="checkbox"/> J'aimerais améliorer ma vie sexuelle	63	
<input type="checkbox"/> C'est quoi un « Plan d'action » pour la MPOC	66-69	
<input type="checkbox"/> Y a-t-il des façons de mieux gérer une aggravation de mes symptômes respiratoires? Qui peut m'aider?	70-78	
<input type="checkbox"/> J'aimerais revoir l'atteinte de mes objectifs d'autogestion	81-82	

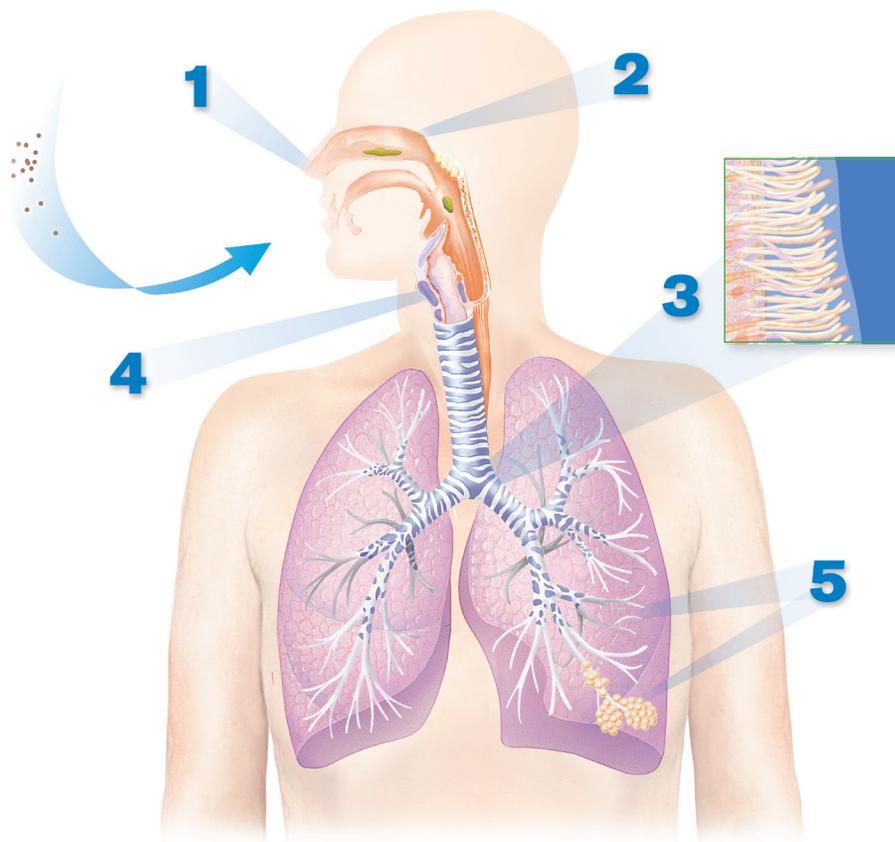
Vous pouvez aussi indiquer la date à laquelle vous avez discuté de chaque sujet avec votre personne-ressource. De cette façon, aux visites suivantes, vous pourrez revenir sur certaines questions, ou bien, choisir des nouveaux sujets.

### Rappelez-vous :

Vous êtes en train d'intégrer dans votre vie de nouvelles stratégies et connaissances qui vous aideront à vivre en santé avec votre MPOC.

## Nos voies respiratoires sont dotées d'un système efficace d'auto-nettoyage

### Poumon normal



1. Chaque fois que vous respirez, l'air descend dans vos poumons entraînant des particules de poussière et de polluants.
2. Plusieurs de ces particules restent emprisonnées au niveau du nez, et les plus petites se collent à la mince couche de sécrétions à l'intérieur des voies respiratoires.
3. Ces sécrétions remontent vers la **trachée** grâce aux mouvements de petits **cils vibratiles** et ensuite dans la gorge.
4. Une fois dans la gorge, les sécrétions sont avalées ou éliminées par la toux.
5. Ces mécanismes empêchent que les particules atteignent les voies respiratoires inférieures et endommagent les **bronches** et les **alvéoles**.

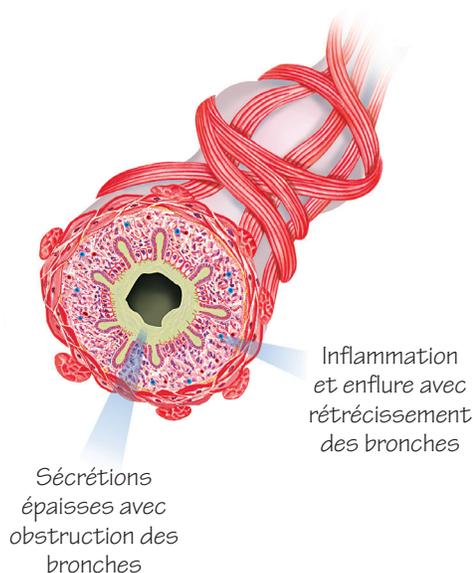
## MPOC : Bronchite chronique obstructive et/ou emphysème

La bronchite chronique obstructive et l'emphysème sont des maladies pulmonaires qui entraînent une « obstruction » ou un blocage des voies respiratoires.

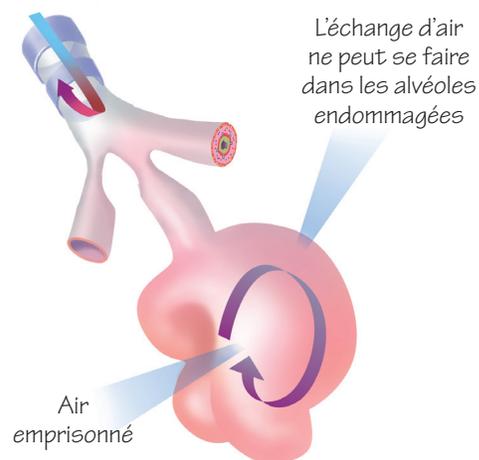
Ces maladies pulmonaires surviennent souvent ensemble bien qu'elles peuvent aussi être présentes séparément.

Ces maladies sont également connues sous le nom de la MPOC (maladie pulmonaire obstructive chronique).

Bronchite  
chronique obstructive



Emphysème



## La MPOC : ses signes et symptômes

Comment la cigarette – et d'autres polluants – peuvent endommager le mécanisme d'auto-nettoyage de vos voies respiratoires.

Lorsque vos voies respiratoires sont continuellement attaquées par des polluants, comme les substances qui se trouvent dans la fumée de cigarette, elles deviennent enflammées, rouges et enflées.

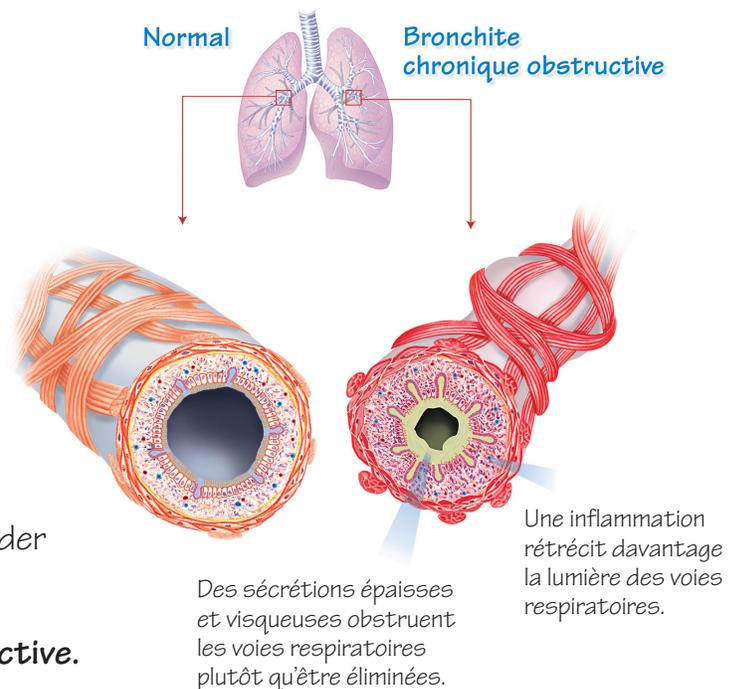
Vos bronches se remplissent alors de sécrétions épaisses et visqueuses. Vous toussiez pour dégager vos bronches. Après un certain temps, vos bronches peuvent devenir obstruées (ou le passage de l'air est limité). Cette obstruction empêche vos poumons de se vider complètement et l'air reste emprisonné.

**Vous avez une bronchite chronique obstructive.**

Quels sont les signes et les symptômes d'une bronchite chronique obstructive?

- ✓ Sécrétions tous les jours
- ✓ Toux fréquente
- ✓ Respiration sifflante
- ✓ Essoufflement à l'effort et pendant les activités quotidiennes

**Votre test de spirométrie confirme la présence d'une obstruction au passage de l'air.**



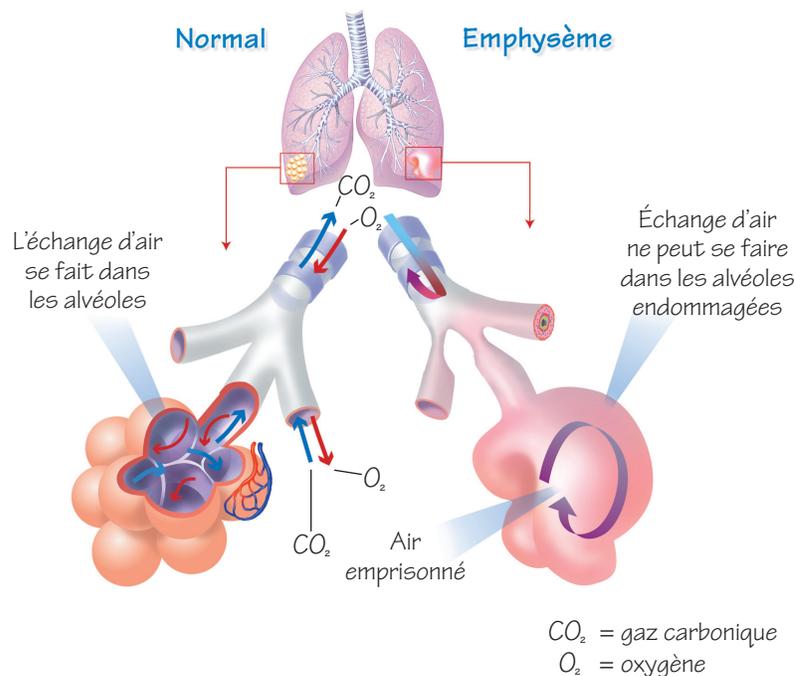
## La MPOC : ses signes et symptômes

### Comment la cigarette – et d'autres polluants – peuvent endommager vos alvéoles

Vos bronches se ramifient en tubes de plus en plus petits, qui se terminent par des millions de minuscules sacs d'air appelés alvéoles. C'est dans les alvéoles que s'effectue l'échange d'oxygène et de gaz carbonique. Si vos alvéoles sont endommagées ou détruites, les poumons perdent de leur élasticité, l'échange de l'oxygène et du gaz carbonique se fait plus difficilement et votre organisme reçoit moins d'oxygène.

Vos poumons ne se vident pas complètement et l'air y reste emprisonné.

**Vous avez de l'emphysème.**



### Quels sont les signes et les symptômes d'emphysème?

- ✓ Essoufflement à l'effort et pendant les activités quotidiennes

**Votre test de spirométrie confirme la présence d'une obstruction au passage de l'air.**

## La principale cause de la MPOC

Selon vous, quel est le principal polluant qui peut endommager vos poumons?

---

---

La fumée de la cigarette est le polluant le plus important et la principale cause de la MPOC.

De nombreuses personnes atteintes de la MPOC fument ou ont déjà fumé. Seule une minorité souffre de déficience en  $\alpha_1$ -antitrypsine, une maladie pulmonaire héréditaire pouvant causer l'emphysème.

## Vérifiez vos connaissances sur les effets de la cigarette.

La cigarette contient plus de 7 000 substances chimiques, dont la plupart sont nocives et peuvent causer des maladies respiratoires ou le cancer.

Vrai     Faux

Le mécanisme auto-nettoyage de vos voies respiratoires est moins efficace si vous fumez ou êtes exposé(e) à la fumée de cigarette.

Vrai     Faux

La fumée secondaire n'est pas dangereuse pour les non-fumeurs.

Vrai     Faux

Il n'est jamais trop tard pour cesser de fumer. Renoncer au tabac peut aider à ralentir la progression de la MPOC.

Vrai     Faux

Si vous croyez avoir besoin d'aide pour y arriver, consultez votre médecin ou un professionnel de la santé qui pourra vous prescrire des médicaments pour vous aider à cesser de fumer et vous soutenir dans votre démarche d'arrêt tabagique. Vous voudrez aussi peut-être envisager de joindre l'un des programmes de lutte contre le tabagisme de votre région. Veuillez consulter les pages 53-55 de ce module.

## Autres polluants et facteurs pouvant aggraver les symptômes de la MPOC

Quand vous avez une MPOC, certains facteurs peuvent causer une aggravation de vos symptômes. Quand cette aggravation persiste, cela s'appelle une exacerbation de la MPOC. Vous apprendrez comment gérer une exacerbation de la MPOC dans la section « Développer et intégrer un plan d'action dans votre vie ».

### Les facteurs les plus communs qui peuvent aggraver vos symptômes :



#### Polluants de l'air intérieur

- ✓ fumée de cigarette, produits d'entretien ménager, odeurs fortes, poussières



#### Polluants de l'air extérieur

- ✓ gaz d'échappement, fumées industrielles, smog



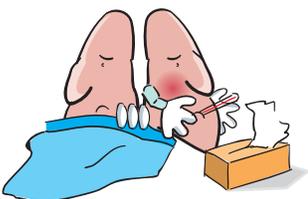
#### Émotions

- ✓ colère, anxiété, stress



#### Changements de température

- ✓ chaleur ou froid extrême, vent, humidité



#### Infections respiratoires

- ✓ rhume, grippe, bronchite, pneumonie

## Comment éviter les facteurs qui aggravent les symptômes de la MPOC

Voyons maintenant ce que vous pouvez faire pour éviter les facteurs qui aggravent vos symptômes respiratoires ou au moins réduire l'exposition à ces facteurs.

Facteurs qui peuvent aggraver vos symptômes respiratoires	Que faites-vous pour éviter ces facteurs ou réduire l'exposition
<b>Polluants de l'air intérieur</b>	
Fumée de cigarette (et tabagisme secondaire)	
Produits d'entretien ménager	
Odeurs fortes	
<b>Polluants de l'air extérieur</b>	
Gaz d'échappement	
Fumées industrielles	
Smog	
<b>Émotions</b>	
Colère	
Anxiété	
Stress	
<b>Changements de température</b>	
Chaleur ou froid extrême	
Vent	
Humidité	
<b>Infections respiratoires</b>	
Rhume/grippe	
Bronchite	
Pneumonie	
<b>Autre</b>	

Si vous croyez avoir besoin d'aide pour y arriver, consultez votre médecin ou un professionnel de la santé qui pourra vous prescrire des médicaments pour vous aider à cesser de fumer et vous soutenir dans votre démarche d'arrêt tabagique. Vous voudrez aussi peut-être envisager de joindre l'un des programmes de lutte contre le tabagisme de votre région. Veuillez consulter les pages 53-55 de ce module.

## D'autres suggestions pour réduire ou éviter l'exposition à ces facteurs

### Polluants de l'air intérieur et extérieur

- **Cessez de fumer et évitez la fumée secondaire.**  
Discutez avec votre médecin et votre personne-ressource les stratégies qui peuvent vous être utiles, à vous et à vos proches, pour arrêter de fumer.
- **Évitez les odeurs fortes.** Travaillez dans des pièces bien ventilées.
- **Évitez le smog.** Si la qualité de l'air n'est pas bonne, essayez de rester à l'intérieur.
- **Évitez les gaz d'échappement et les fumées industrielles.**



### Émotions

- Si vous êtes stressé(e) et anxieux(se), n'hésitez pas à parler de vos sentiments à vos amis et vos proches.
- **Pratiquez vos techniques de respiration et de relaxation.**



### Changements de température

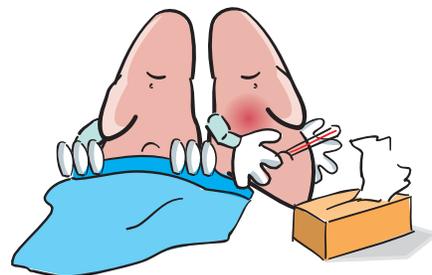
- A) Lorsqu'il fait **froid**, habillez-vous chaudement et couvrez votre nez avec un foulard.
- B) Lorsqu'il fait **chaud** :
- Restez dans un environnement climatisé.
  - Buvez suffisamment d'eau (s'il n'y a pas de contre-indication médicale).
  - Évitez de faire des activités exténuantes.
  - Portez des vêtements légers, de préférence de couleur pâle, ainsi qu'un chapeau.



## D'autres suggestions pour réduire ou éviter l'exposition à ces facteurs

### Infections respiratoires

- Évitez les contacts avec les gens atteints d'une infection respiratoire comme un rhume ou une grippe. Lavez-vous toujours les mains si vous êtes en contact avec eux.
- Vous et les gens avec lesquels vous vivez devriez être vaccinés contre la grippe chaque automne. Demandez à votre personne-ressource ou à votre médecin si vous avez besoin d'un vaccin contre la pneumonie (vaccin antipneumococcique).



Discutez avec votre médecin ou personne-ressource de l'utilisation d'un Plan d'action pour mieux prévenir et maîtriser rapidement vos symptômes respiratoires.

Mieux vivre MPOC<sup>™</sup>  
avec votre

### Plan d'action

Mon nom est : \_\_\_\_\_

#### Liste de personnes-ressources

Rôle	Nom	Téléphone
Personne-ressource		
Médecin de famille		
Pneumologue		
Pharmacien(ne)		

#### Je me sens bien

**Mes symptômes habituels**

- Je me sens essouffé(e) :  Non  Oui, occasionnellement  Oui, tous les jours.
- Je tousse régulièrement :  Non  Oui

**Mon activité**

- Je dors bien, j'ai un bon appétit et je fais mes activités courantes et mes exercices

**Mon traitement régulier est :**

Nom du médicament	Dose	Bouffées/pulvules	Fréquence

2ème édition 2006

## Les médicaments pour la MPOC et l'importance de bien les prendre

Apprendre à éviter ou réduire l'exposition aux facteurs qui peuvent aggraver vos symptômes respiratoires ne représente qu'un aspect de la prise en charge d'une MPOC. Un autre aspect tout aussi important inclut la **prise de vos médicaments tels qu'ils ont été prescrits et selon la bonne technique.**

**Les médicaments ne peuvent pas guérir la MPOC, mais ils peuvent aider à soulager vos symptômes respiratoires de sorte que vous vous sentiez mieux et puissiez bénéficier d'une meilleure qualité de vie.**

Voici ce que vous devriez savoir au sujet de vos médicaments :

- le nom de chacun de vos médicaments
- les effets bénéfiques attendus de chacun de vos médicaments
- la dose que vous devez prendre
- quand prendre chacun de vos médicaments
- comment prendre correctement vos médicaments
- les précautions et les effets secondaires liés à chaque médicament



## Les médicaments pour la MPOC et l'importance de bien les prendre

Pouvez-vous énumérer les médicaments que vous prenez actuellement pour traiter votre maladie respiratoire?

---

---

Pouvez-vous énumérer d'autres médicaments que vous prenez?

---

## Vérifiez vos connaissances sur les médicaments

Pourquoi les médicaments pour la MPOC sont-ils importants?

- Ils réduisent l'essoufflement  Vrai  Faux
- Ils réduisent les sécrétions  Vrai  Faux
- Ils réduisent la toux  Vrai  Faux

Pourquoi la plupart de ces médicaments sont-ils pris par inhalation?

- Ils agissent directement dans les poumons  Vrai  Faux
- Ils agissent plus rapidement que les médicaments administrés par voie orale  Vrai  Faux
- Ils entraînent moins d'effets secondaires que les médicaments administrés par voie orale  Vrai  Faux

## Les médicaments pour traiter la MPOC

Pour garder ses voies respiratoires ouvertes, il faut habituellement plus d'un médicament. **Les bronchodilatateurs sont le principal type de médicaments utilisés de façon quotidienne** pour traiter la MPOC. Il existe d'autres types de médicaments qui peuvent être nécessaires pour soulager vos symptômes respiratoires.

Voici les catégories de médicaments qui seront présentées et décrites plus en détail :

**A. Bronchodilatateurs** – les médicaments les plus importants dans le traitement de la MPOC – ils aident à dilater les voies respiratoires et diminuer l'essoufflement à l'effort.

**B. Anti-inflammatoires** – ils aident à réduire l'enflure des voies respiratoires et peuvent aider à prévenir les exacerbations (aggravations des symptômes respiratoires); chez la MPOC, les anti-inflammatoires en inhalation doivent être prescrits en association avec un bronchodilatateur.

**C. Antibiotiques** – ils aident à traiter les infections et peuvent être utilisés avec les médicaments pour la MPOC lors d'une exacerbation.



## Bronchodilatateurs

Les bronchodilatateurs sont les médicaments les plus importants pour soulager vos symptômes respiratoires. Ils agissent en ouvrant les voies respiratoires et en réduisant l'essoufflement. Certains types sont indispensables pendant une crise d'essoufflement.

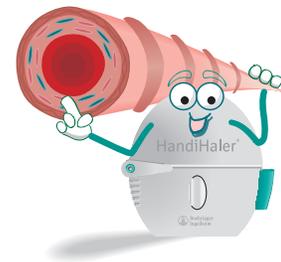
### Anticholinergiques à courte durée d'action

- Empêchent les bronches de rétrécir
- On les utilise de façon régulière, quatre fois par jour



### Anticholinergiques à longue durée d'action

- Indiqués pour le traitement de maintien de la MPOC, réduisent l'invalidité et les exacerbations, et améliorent la qualité de vie
- Empêchent les bronches de rétrécir
- On les utilise régulièrement; inhalation d'une capsule une fois par jour



## Bronchodilatateurs

### Bêta<sub>2</sub>-agonistes à courte durée d'action

- Médicaments de secours
- Ouvrent immédiatement les voies respiratoires
- Peuvent être pris également de façon régulière



### Bêta<sub>2</sub>-agonistes à longue durée d'action

- Indiqués pour le traitement de maintien de la MPOC, réduisent l'invalidité et les exacerbations, et améliorent la qualité de vie
- Empêchent les bronches de rétrécir
- On les utilise habituellement de façon régulière, deux fois par jour
- Ne doivent pas être utilisés pour remplacer les médicaments « de secours »



## Anti-inflammatoires

### Anti-inflammatoires par inhalation

- Réduisent l'inflammation et l'enflure dans les voies respiratoires
- Sont utiles principalement chez les patients atteints de MPOC qui ont des exacerbations fréquentes
- Ne soulagent pas rapidement les symptômes respiratoires
- Chez la MPOC, les anti-inflammatoires en inhalation doivent être prescrits en association avec un bronchodilatateur



### Associations d'un bêta<sub>2</sub>-agoniste à longue durée d'action et d'un anti-inflammatoire par inhalation

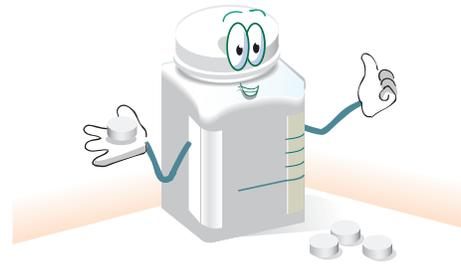
- Effet combiné :
  - o Réduisent l'inflammation et l'enflure des bronches
  - o Ouvrent les voies respiratoires
- Sont utiles chez les patients atteints de MPOC qui ont des exacerbations fréquentes
- Peuvent aussi être utiles chez certains patients pour améliorer davantage les symptômes respiratoires
- Ne soulagent pas rapidement les symptômes



## Médicaments pour traiter les exacerbations

### Anti-inflammatoires par voie orale (prednisone)

- Habituellement prescrits sur de courtes périodes (1-2 semaines) lorsque vos symptômes respiratoires s'aggravent
- Rarement prescrits de façon permanente
- Peuvent soulager les symptômes tels que l'essoufflement, la toux et les sécrétions



### Antibiotiques

- Sont utiles pour traiter les infections respiratoires (sinusite, infections des bronches, pneumonie, etc.)
- Sont offerts sous différentes formes
- Le traitement doit être pris tel que prescrit



Ces médicaments peuvent être inclus dans votre Plan d'action et utilisés en cas d'exacerbation.

**Mieux vivre MPOC**  
avec un

### Plan d'action

Mon nom est : \_\_\_\_\_

#### Liste de personnes-ressources

Nom	Titre
Personne-ressource	
Membre de famille	
Pneumologue	
Pharmacien(ne)	

#### Je me sens bien

**Je suis satisfait de :**

- Je me sens énergique?  Oui  Non
- Je fais mes exercices de toux et de purge?  Oui  Non
- Je suis régulier/ère?  Oui  Non

**Je ne me sens pas bien**

- Je suis fatigué(e)?  Oui  Non
- Je fais mes exercices de toux et de purge?  Oui  Non
- Je suis régulier/ère?  Oui  Non

• Je suis bien, fatigué(e) ou je fais mes activités courantes et mes exercices

Nom du médicament	Dose	Fréquence	Indication

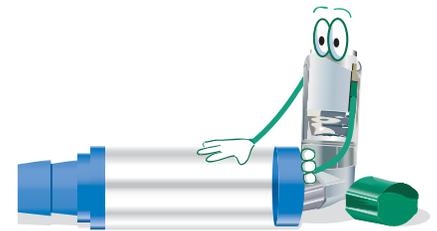
© 2006 MPOC

## Les dispositifs pour les médicaments en inhalation

Les dispositifs pour les médicaments en inhalation sont divisés en deux catégories :

### 1. L'aérosol-doseur (avec ou sans tube d'espacement)

Avec l'aérosol-doseur, appelé aussi inhalateur ou "puffer", la médication est délivrée quand vous appuyez sur la cartouche, ce qui libère une dose de médicament sous forme d'aérosol.



Avec l'aérosol-doseur, vous devez coordonner votre inhalation avec l'activation de votre inhalateur.

L'utilisation de la **chambre d'espacement** est fortement recommandée car elle :

- augmente la quantité de médicament qui atteint vos poumons et
- diminue la quantité de médicament déposée dans votre bouche et gorge, ce qui réduit certains des effets secondaires (goût amer, voix enrouée, muguet).

### 2. Les inhalateurs de poudre sèche

Ces dispositifs libèrent le médicament sous une forme de poudre fine. Le médicament est libéré vers vos poumons lorsque vous inhalez.



**Remarque : Il existe plusieurs types d'inhalateurs, mais tous les médicaments ne sont pas offerts pour chacun de ces dispositifs.**

Chaque type d'inhalateur sera décrit en détail dans les pages suivantes.

#### Important :

Il peut être difficile d'apprendre la bonne technique d'inhalation, mais vous devez persévérer. Si vous utilisez mal votre inhalateur, le médicament pourrait ne pas atteindre vos voies respiratoires comme il se doit, et le traitement pourrait être inefficace. L'utilisation de ces dispositifs doit devenir pour vous une seconde nature, un réflexe.

## Technique d'inhalation : Aérosol-doseur

### ÉTAPES

1. Retirez le capuchon.
2. Agitez le dispositif 3-4 fois de haut en bas (pour bien mélanger le contenu).
3. Inclinez légèrement la tête vers l'arrière et expirez normalement.
4. Placez doucement l'embout buccal entre les dents et refermez les lèvres autour de celui-ci.
5. Commencez à inhaler lentement par la bouche et appuyez une fois sur la cartouche tout en continuant d'inhaler lentement (n'appuyez qu'une seule fois pour libérer qu'une seule dose de médicament).
6. Continuez à inspirer lentement et profondément jusqu'à ce que vos poumons soient remplis d'air.
7. Retenez votre souffle pendant 4 à 10 secondes pour laisser le temps au médicament de se déposer dans vos voies respiratoires.
8. Si vous devez prendre une autre dose, attendez une minute puis répétez les étapes 2 à 7.
9. Remettez le capuchon.



### Entretien et nettoyage

- Une fois par semaine, nettoyez le capuchon et le contenant en plastique, sans la cartouche, avec de l'eau tiède savonneuse. Bien rincez et laissez sécher à l'air.
- Tenez l'inhalateur à l'abri de sources de chaleur et de froid intense; en cas d'exposition de la cartouche au froid, frottez la cartouche entre la paume de vos mains pour la réchauffer.

## Technique d'inhalation : Aérosol-doseur avec tube d'espacement

### ÉTAPES

1. Retirez les capuchons.
2. Bien agiter l'inhalateur 3-4 fois. Insérez-le au bout du tube d'espacement (l'embout de l'inhalateur doit être vers le bas).
3. Inclinez légèrement la tête vers l'arrière et expirez normalement.
4. Placez doucement l'embout buccal du tube d'espacement entre les dents, et refermez les lèvres autour de celui-ci.
5. Appuyez une fois sur la cartouche.
6. Inspirez lentement et profondément par la bouche.
7. **a. Technique à inspiration unique :** Essayez de retenir votre souffle pendant 4 à 10 secondes, puis expirez normalement.  
**b. Technique au volume courant :** Si vous trouvez qu'il est difficile de ne prendre qu'une seule inspiration ou de retenir votre souffle, inspirez et expirez lentement dans le tube d'espacement, 3 à 4 fois de suite.
8. Si vous devez prendre plus d'une dose, attendez 1 min. puis répétez les étapes 2 à 7.
9. Remettez les capuchons.



### Entretien et nettoyage

- Nettoyez le dispositif d'espacement avant de l'utiliser pour la première fois, puis une fois par semaine selon les directives du fabricant afin d'éviter l'accumulation de résidus de médicament ou d'agents de propulsion sur les parois intérieures.
- Si vous entretenez bien votre dispositif d'espacement, vous pourrez l'utiliser pendant un an ou même deux ans selon le type; le dispositif devrait être remplacé plus tôt s'il est endommagé.
- Gardez le dispositif d'espacement dans un endroit sécuritaire afin d'éviter qu'un objet étranger ne rentre dans la chambre.

## Technique d'inhalation : Diskus®

### ÉTAPES

1. Tenez le boîtier dans une main et placez le pouce de l'autre main sur le cran. Déplacez votre pouce le plus loin possible vers l'arrière jusqu'à ce que vous entendiez un déclic.
2. Poussez le levier le plus loin possible vers l'arrière jusqu'à ce que vous entendiez un déclic.
3. Tenez le Diskus® loin de votre bouche, puis expirez normalement.
4. Placez doucement l'embout buccal entre vos dents, refermez les lèvres autour de celui-ci, puis inspirez profondément et rapidement par le Diskus®. Retirez le dispositif et retenez votre souffle de 4 à 10 secondes, puis expirez lentement.
5. Pour fermer votre Diskus®, placez votre pouce sur le cran et ramenez-le vers vous autant que possible jusqu'à ce que vous entendiez un déclic.
6. Si vous devez prendre plus d'une dose, répétez les étapes 1 à 5.

Étape 1



Étape 2



Étape 4



Étape 5



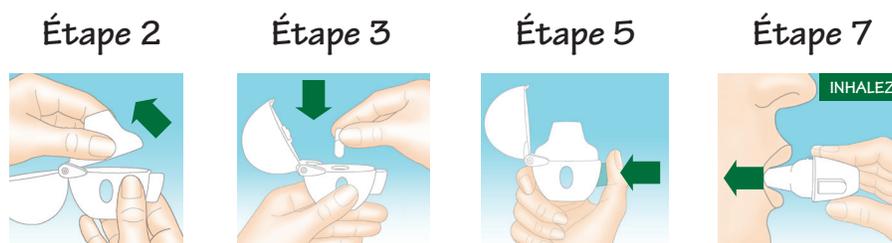
### Entretien et nettoyage

- Essuyez l'embout buccal avec un linge propre et sec.
- Ne jamais immerger l'inhalateur dans l'eau. Ce médicament est fourni sous forme d'une poudre sèche et pourrait s'agglutiner.
- Gardez toujours le dispositif fermé afin de le protéger.
- Entrez le dispositif à la température de la pièce dans un endroit sec.

## Technique d'inhalation : HandiHaler®

### ÉTAPES

1. Soulevez le capuchon protecteur.
2. Ouvrez l'embout buccal.
3. Retirez une capsule Spiriva® de la plaquette (juste avant l'utilisation) et placez-la au centre de la chambre.
4. Refermez bien l'embout buccal jusqu'à ce que vous entendiez un déclic.
5. Tenez le HandiHaler® avec l'embout buccal pointant vers le haut. Enfoncez complètement le bouton vert à une reprise, puis relâchez-le.
6. Tenez le HandiHaler® loin de votre bouche et expirez normalement.
7. Placez l'embout buccal doucement entre vos dents et refermez les lèvres autour de celui-ci. Inspirez profondément de façon à entendre la capsule vibrer.
8. Retirez le HandiHaler® en retenant votre souffle pendant 4 à 10 secondes, puis expirez normalement.
9. Vous pouvez prendre une autre inhalation pour vous assurer que vous avez pris tout le médicament (étapes 7-8).
10. Ouvrez à nouveau l'embout buccal. Tournez le dispositif à l'envers au-dessus d'une poubelle et jetez la capsule utilisée (évitiez de toucher la capsule; le cas échéant, ne touchez pas vos yeux et lavez-vous bien les mains).
11. Refermez l'embout buccal et le capuchon protecteur.



### Entretien et nettoyage

- Le HandiHaler® doit être nettoyé au moins une fois par mois, ou au besoin.
- Ouvrez le capuchon protecteur et l'embout buccal, puis soulevez le bouton de perforation de façon à ouvrir la base.
- Rincez le HandiHaler® à l'eau tiède afin d'éliminer tout résidu de poudre.
- N'utilisez pas de savon et ne placez jamais le HandiHaler® au lave-vaisselle.
- Laissez sécher le HandiHaler® à l'air ambiant.

## Technique d'inhalation : Turbuhaler®

### ÉTAPES

1. Dévissez le capuchon de plastique.
2. Tenez le Turbuhaler® bien droit.
3. Pour charger une dose, tournez la molette de couleur le plus loin possible dans une direction, puis le plus loin possible dans l'autre direction. Vous allez entendre un déclic durant l'une de ces étapes.
4. Tenez le Turbuhaler® loin de votre bouche, puis expirez normalement.
5. Placez l'embout buccal doucement entre vos dents et refermez les lèvres autour de celui-ci. Inspirez profondément par la bouche.
6. Retirez le Turbuhaler® de votre bouche, puis retenez votre souffle pendant 4 à 10 secondes.
7. Si vous devez prendre une autre dose, répétez les étapes 2 à 6.
8. Remplacez le capuchon protecteur.

Étape 3



Étape 5



### Entretien et nettoyage

- Essuyez l'embout buccal avec un linge sec et propre.
- Gardez le capuchon bien fermé, afin de maintenir votre dispositif propre et le protéger de l'humidité. Ne jamais immerger le dispositif dans l'eau.
- Ce médicament est fourni sous forme de poudre qui peut s'agglutiner.
- Entreposez le dispositif à la température de la pièce dans un endroit sec.

## Vérifiez si vous vous sentez capable de prévenir et de maîtriser vos symptômes respiratoires

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

1. Pour identifier les facteurs qui aggravent vos symptômes respiratoires?

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

2. Pour éviter ou au moins réduire l'exposition aux facteurs qui aggravent vos symptômes respiratoires?

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

3. Pour prendre vos médicaments tels qu'ils ont été prescrits (doses et fréquences appropriées) et selon la bonne technique afin de maîtriser vos symptômes respiratoires?

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

4. Pensez-vous que vos médicaments vous aident à prévenir et à maîtriser vos symptômes respiratoires?

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

## Vérifiez si vous vous sentez capable de prévenir et de maîtriser vos symptômes respiratoires

Si vous vous sentez capable de prévenir et de maîtriser vos symptômes respiratoires, continuez à appliquer les stratégies suggérées dans cette section.

Si vous ne vous sentez pas capable de prévenir et de maîtriser vos symptômes respiratoires, quelles sont les raisons?

---

Que pourriez-vous faire pour vous sentir plus à l'aise avec l'utilisation des stratégies et techniques enseignées dans cette section?

---

---

N'hésitez pas à discuter avec votre médecin et votre personne-ressource de vos préoccupations par rapport à vos médicaments et la façon de les prendre.

## L'essoufflement dans la MPOC

Lorsque vous avez une MPOC, la simple fonction de respirer peut devenir un effort. Et cette difficulté à respirer peut affecter tous les aspects de votre vie. Elle peut affecter votre organisme de telle façon qu'il s'épuisera rapidement. Elle peut aussi affecter vos émotions en générant de la tension et de l'anxiété.

### Pourquoi vous sentez-vous essoufflé quand vous avez une MPOC?

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.

Mieux vivre avec une MPOC signifie soulager vos symptômes en prenant vos médicaments mais aussi en contrôlant votre respiration.

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.

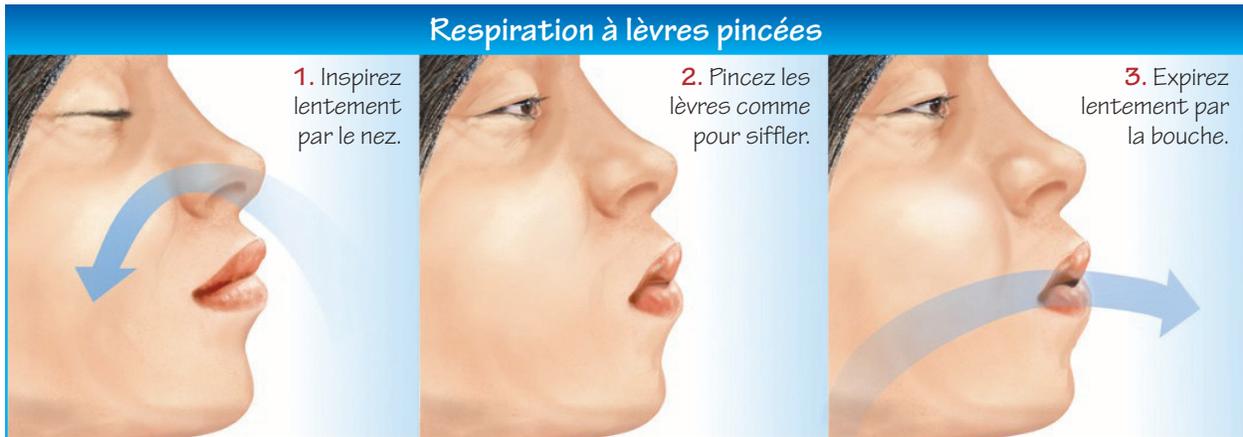
### Bienfaits

1. Réduit la fréquence de la respiration et l'essoufflement
2. Permet de retrouver une respiration normale plus rapidement après un exercice
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, 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



### Étapes

1. Inspirez lentement par le nez jusqu'à ce que vous sentiez que vos poumons sont remplis d'air.
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.

### 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.

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

Si vous êtes capable de monter un escalier :

- 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.

### 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 les étapes au moment de déposer l'objet.
- Pliez toujours les genoux et gardez le dos droit lorsque vous soulevez ou déposez l'objet.

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).



## 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 et améliorer la fonction 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.

## 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 debout A

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



#### Position debout 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 tenir contre la table. Cela pourrait fatiguer certains des muscles accessoires et causer de l'essoufflement si vous vous tenez trop longtemps dans cette position.



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

Une crise aiguë d'essoufflement peut être une expérience angoissante pour les personnes atteintes d'une MPOC. 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. Apprend à maîtriser un épisode d'essoufflement
2. Aide à réduire la panique associée avec un tel épisode

#### **Point 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; détendez vos épaules.
3. Commencez à pratiquer la technique de respiration à lèvres pincées : inhalez par la bouche si vous êtes incapable de le faire par le nez; pincez vos lèvres pour expirer.
4. Ralentissez votre respiration, en prenant plus de temps pour expirer que pour inhaler. Ne forcez pas vos poumons à se vider.
5. Continuez à expirer lentement en gardant vos lèvres pincées; commencez à inspirer par le nez si vous n'étiez pas capable de le faire avant.
6. Continuez à utiliser la respiration à lèvres pincées pendant au moins 5 minutes.

**Comment vos amis et votre famille pourraient vous aider pendant une crise d'essoufflement?**

---

---

**Pensez de quelle façon ils pourraient vous aider.**

## La toux et les expectorations sont deux autres symptômes de la MPOC...

### Mais saviez-vous que certaines techniques de toux peuvent vous aider à mieux dégager vos poumons?

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

La toux est donc importante, car elle aide à éliminer les sécrétions des poumons.

Par contre, une toux régulière survenant en quintes n'a pas le même effet.

Il existe une façon correcte de tousser, tout comme il existe une façon correcte de respirer.

### Savez-vous comment tousser correctement?

---

Comment le fait de savoir bien tousser vous permettra-t-il  
de mieux respirer et d'économiser de l'énergie?

---

---

---



## Technique de toux contrôlée

### But

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

### Bienfaits

1. Prévient les infections causées par une accumulation de sécrétions dans vos poumons
2. Prévient 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.
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. 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.
6. Prenez une pause et répétez une ou deux fois si le premier essai n'a pas fonctionné.

## Principes de conservation de l'énergie

Il est important de rester actif 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 prévenir l'apparition de fatigue.

### But

- Mieux effectuer 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

### Les six principes :

1. Établissez l'ordre de priorité de vos activités
2. Planifiez votre horaire en fonction de vos capacités
3. Réglez votre cadence
4. Modifiez votre posture et organisez votre environnement de façon à réduire l'essoufflement
5. Utilisez la technique à lèvres pincées lors d'activités nécessitant un effort
6. Gardez une attitude positive

## Vérifiez si vous vous sentez capable de maîtriser votre respiration

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 cette section.

1. Pour utiliser votre technique de respiration à lèvres pincées?

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. Pensez-vous que les techniques enseignées dans cette section 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)

## Vérifiez si vous vous sentez capable de maîtriser votre respiration

Si vous vous sentez capable de maîtriser votre respiration, continuez à appliquer dans votre vie quotidienne les techniques enseignées.

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

---

Que pourriez-vous faire pour vous sentir plus à l'aise avec l'utilisation des techniques enseignées dans cette section?

---

---

## Identifier les facteurs de stress dans votre vie

Le stress fait partie de la vie et plus encore lorsque vous êtes aux prises avec une maladie chronique comme la MPOC. Mieux vivre avec une MPOC signifie mieux contrôler vos réactions face à des situations stressantes dans votre vie, maintenir une attitude positive et apprendre à vous détendre.

Les **facteurs de stress** sont des événements ou des situations de la vie de tous les jours auxquels il faut s'adapter ou apporter un changement.

Voici une liste de facteurs de stress auxquels les personnes atteintes d'une MPOC sont souvent confrontées et qui exigent de leur part de faire des changements au sein de leur vie :

### Vie personnelle

- maladie, handicap personnel
- changement au niveau de l'estime de soi
- changement de la situation financière
- changement des habitudes de vie (sommeil, alimentation, exercice, tabagisme)

### Travail, activités de la vie quotidienne et environnement

- changement dans la capacité d'accomplir des activités de tous les jours
- perte d'emploi, congé d'invalidité, retraite
- déménagement dans une nouvelle maison/un nouvel appartement

### Famille et réseau social

- séparation/divorce
- maladie ou décès d'un conjoint, membre de la famille ou ami proche
- conflits avec des membres de la famille ou des amis

Le **stress** est l'ensemble des réactions physiques et psychologiques ressenties par la personne lorsqu'elle est confrontée à des **facteurs de stress**.

## Réactions de stress

Vous pouvez réagir de différentes façons lorsque vous êtes confronté(e) à des situations stressantes (facteurs de stress). Vos réactions auront un impact sur la manière dont vous allez gérer ces situations.

La **peur** est une réaction normale face à un danger immédiat.

Symptômes : augmentation de la fréquence cardiaque, respiration rapide et peu profonde (ressemblant à l'essoufflement observé dans la MPOC), transpiration et tension musculaire.

L'**anxiété** est une réaction qui nous porte à être constamment inquiets et à anticiper la survenue de situations stressantes.

Symptômes : semblables à ceux de la peur.

La **panique** est une réaction de peur ou d'anxiété exagérée, irrationnelle et qui se manifeste soudainement.

Apprendre à faire face au stress vous permettra de mieux fonctionner et d'obtenir plus de satisfaction dans votre vie malgré vos problèmes.

## Comprendre votre réaction d'anxiété

Quelle est la situation la plus stressante que vous avez vécue récemment? Est-ce que cette situation vous rend anxieux(se)?

---

---

Quelles sont les pensées négatives que vous avez face à cette situation?

---

---

Comment votre corps réagit-il lorsque vous êtes anxieux? Décrivez vos symptômes.

---

---

Qu'est-ce que vous faites lorsque vous êtes anxieux(se)?

---

---

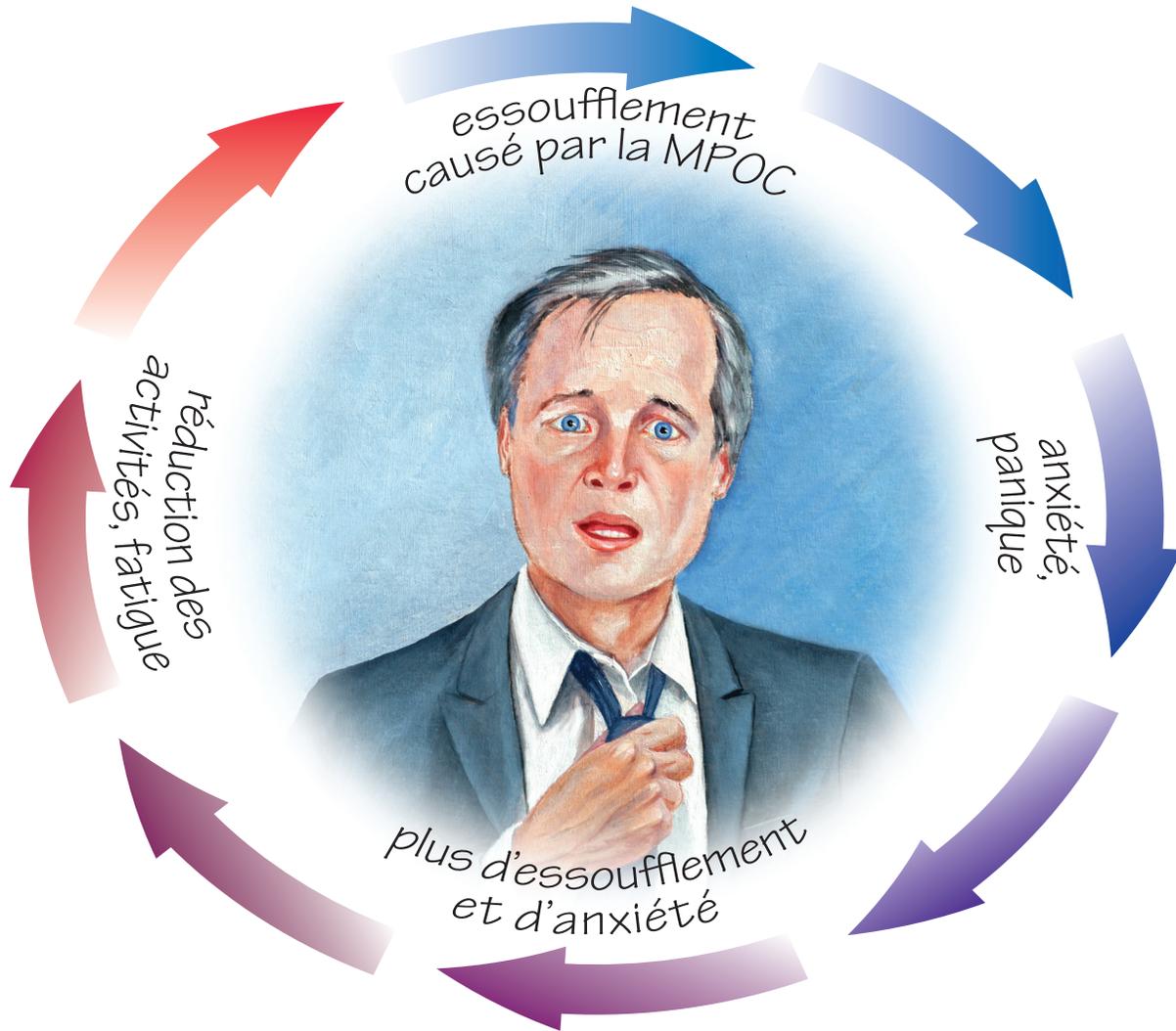
Y a-t-il d'autres actions que vous pourriez faire pour vous aider à mieux gérer cette situation la prochaine fois?

---

---

Savoir quoi faire et planifier à l'avance vos actions face à des éventuelles situations stressantes vous aidera à réduire votre niveau d'anxiété.

## Le cycle anxiété-essoufflement



## Le cycle anxiété-essoufflement

- L'essoufflement est le principal symptôme de la MPOC.
- L'essoufflement peut provoquer de l'anxiété et même de la panique.
- À cause de l'anxiété, la respiration s'accélère, l'essoufflement augmente et comme résultat, vous êtes plus anxieux(se).
- De nombreuses personnes atteintes d'une MPOC choisissent de réduire leurs activités en raison de leur peur d'être essoufflées jusqu'au point d'étouffer.
- Moins vous en faites, moins vous êtes en forme, plus vous êtes fatigué(e), essoufflé(e) et anxieux(se).

**Maîtriser votre anxiété est également très important dans la prévention et la réduction de l'essoufflement.**

## Comment briser le cycle anxiété-essoufflement

- **Reconnaissez vos peurs.** La première étape pour maîtriser votre réaction consiste à comprendre ce qui vous rend anxieux(se). Ne soyez pas trop dur envers vous-même. Ne vous croyez pas faible parce que vous avez peur.
- **Explorez vos peurs.** Certaines des croyances avec lesquelles vous avez grandi pourraient être à l'origine de vos peurs. Demandez-vous : Mes peurs sont-elles basées sur des événements vécus ou sur des situations que je crains ?
- **Planifiez d'avance vos actions.** Vous serez moins anxieux(se) en sachant que vous êtes préparé(e) pour mieux gérer des situations stressantes.
- **Pratiquez des activités qui vous plaisent.** Réservez du temps pour des activités de loisir chaque jour.
- **Essayez de résoudre un problème à la fois.** Apporter trop de changements à la fois ne fera qu'augmenter votre anxiété.
- **Accordez-vous le droit de faire des erreurs.** La plupart des problèmes comportent un certain nombre de solutions possibles. Si vous ne réussissez pas du premier coup, essayez encore, en changeant votre façon de faire s'il le faut.
- **Gardez une attitude positive.** Votre santé mentale s'en trouvera améliorée, tout comme votre capacité à résoudre les problèmes. Essayez de vous concentrer sur ce qui est positif dans votre vie.
- **Cultivez l'humour.** Vous pourriez réduire votre stress et créer un climat favorable.
- **Apprenez à vous détendre.** Utilisez les techniques de relaxation que vous allez apprendre dans les pages suivantes.
- **Si vous ne vous sentez pas à l'aise, posez des questions et obtenez des réponses.** N'hésitez pas à parler à vos proches de vos sentiments et de votre maladie. N'hésitez pas à consulter un professionnel de la santé au besoin.

## Technique de relaxation

### But

- Détendre votre corps et calmer votre esprit.

### Bienfaits

1. Permet d'être plus en contrôle de vos émotions
2. Ralentit votre respiration et diminue la tension musculaire

### Respiration profonde (respiration diaphragmatique)

Vous serez plus détendu(e) si vous fermez les yeux et si vous pensez à un endroit tranquille ou au mot « calme ».

1. Placez une main sur votre abdomen.
2. Inspirez profondément.
3. Sentez votre abdomen se gonfler. Faites sortir votre abdomen le plus possible pendant que vous inspirez : cela aidera à bien remplir vos poumons d'air.
4. Expirez par la bouche tout en gardant les lèvres pincées (comme si vous étiez sur le point de siffler).
5. Sentez votre abdomen revenir à son niveau de gonflement normal.
6. Après chaque expiration, attendez d'être prêt(e) avant de prendre la prochaine inspiration.
7. Après quelques respirations, vous adopterez votre propre rythme. Par exemple : une respiration profonde pour chaque 5 respirations normales.

Si vous commencez à vous sentir étourdi(e), prenez quelques respirations normales avant de recommencer.

### Points à retenir

- Prenez votre temps. La pratique est la clé du succès.
- Il existe d'autres techniques de relaxation, tel que la visualisation; n'hésitez pas à en parler avec votre personne-ressource.

## Vérifiez si vous vous sentez capable de gérer votre stress et anxiété

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

### 1. Pour identifier les facteurs de stress dans votre vie?

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

### 2. Pour contrôler vos réactions face à des situations stressantes?

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

### 3. Pour utiliser la technique de respiration profonde?

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

### 4. Pensez-vous que les stratégies enseignées dans cette section peuvent vous aider à mieux gérer votre stress et votre anxiété?

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

Si vous vous sentez capable de gérer votre stress et anxiété, continuez à appliquer dans votre vie quotidienne les stratégies enseignées dans cette section.

**Si vous ne vous sentez pas capable de gérer votre stress et votre anxiété, quelles sont les raisons?**

---

**Que pourriez-vous faire pour vous sentir plus à l'aise avec l'utilisation des stratégies enseignées dans cette section?**

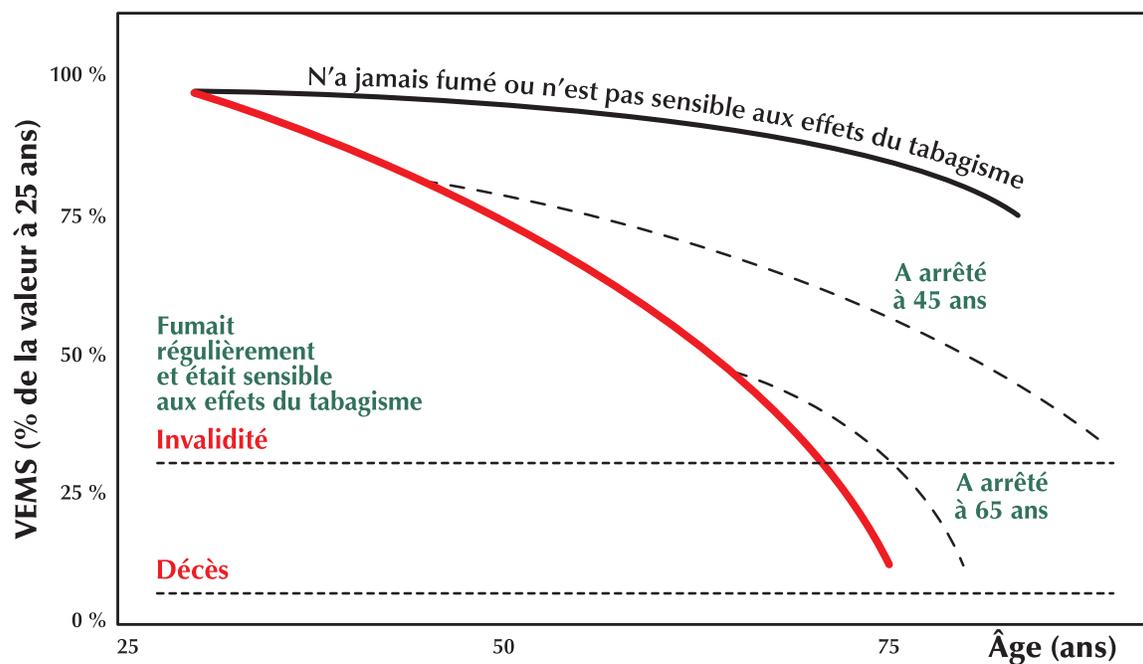
---

## Avoir des saines habitudes de vie

Adopter et maintenir un style de vie sain et satisfaisant nécessite d'acquérir de bonnes habitudes, allant d'un environnement sans fumée, d'une saine alimentation à la pratique régulière d'activités physiques.

## Cesser de fumer

La chose la plus importante que vous devez faire pour ralentir l'évolution d'une MPOC est de cesser de fumer.



À votre avis, comment le fait de cesser de fumer influencera-t-il votre état de santé?

## Cesser de fumer

### But

- Cesser de fumer.

### Bienfaits

1. Réduit la toux et les sécrétions
2. Peut améliorer pour certains la respiration quoique l'effet le plus important est un ralentissement du déclin de vos fonctions pulmonaires
3. Réduit la fréquence et la sévérité des infections respiratoires
4. Diminue le risque de crise cardiaque et de cancer



Le tabagisme crée une accoutumance et il faut parfois des années pour s'en débarrasser. Soyez patient envers vous-même. Il y a plusieurs façons d'augmenter vos chances de succès.

Voici quelques suggestions:

### Médicaments

- L'utilisation de certains médicaments peut **doubler vos chances de succès**.
- Il y a plusieurs produits qui peuvent vous aider à cesser de fumer :
  - o Nicotine de remplacement : timbres, gommes, pastilles, inhalateurs et vaporisateur buccal.
  - o Médicaments (pilules) sans nicotine, qui sont disponibles sur prescription seulement. Ces médicaments agissent sur le cerveau pour aider à réduire l'envie de fumer et les symptômes de sevrage.
- Pour connaître les meilleures options pour vous, appelez un spécialiste en cessation tabagique de votre région, votre médecin ou pharmacien.

## Cesser de fumer

### Support et aide

- Vous pouvez **tripler** vos chances de succès lorsque la médication est combinée à des interventions d'un professionnel de la santé. Il existe des programmes individuels ou de groupe. Parlez-en à un professionnel de la santé, par exemple, un spécialiste en cessation tabagique de votre région, votre médecin ou pharmacien.
- Appelez la **ligne sans frais de renoncement au tabac** de votre région. Ce service d'assistance téléphonique offre un soutien aux gens qui veulent cesser de fumer ou qui veulent apprendre davantage sur la cessation tabagique.
- Vous pouvez aussi appeler l'**association pulmonaire** de votre province : ils peuvent vous informer sur les lignes sans frais, les groupes de soutien, et autres ressources de votre région.

### Autres stratégies utiles

- **Planifiez à l'avance**
  - o Choisissez un bon moment pour arrêter (idéalement, une journée normale; évitez les événements spéciaux, ou jours quand vous vous sentez malade).
  - o Enlevez de votre entourage tous les objets liés au tabac (cendriers, briquets).
  - o Utilisez un calendrier pour suivre vos progrès.
- **Gérez l'envie de fumer et les symptômes de sevrage**
  - o Retardez : L'envie de fumer disparaît habituellement après 3-5 minutes.
  - o Buvez de l'eau, essayez de la gomme sans sucre (par exemple, avec nicotine), ou mangez quelque collation santé et légère.
  - o Changez vos idées : Par exemple, prendre une marche vous donnera de l'énergie et vous aidera à arrêter de penser à la cigarette.
  - o Respirer profondément peut vous aider à relaxer et éloigner l'envie de fumer.
- **Composez avec les rechutes**
  - o Ne soyez pas trop dur envers vous-même. En général, il faut essayer de cesser de fumer 5-6 fois avant de réussir. Demandez de l'aide.
  - o Trouvez les facteurs qui ont causé votre rechute et évitez-les dans le futur.

## Prendre ses médicaments tels que prescrits

### Buts

- Ouvrir les voies respiratoires, réduire les symptômes respiratoires et prévenir les complications.

### Bienfaits

1. Soulage l'essoufflement
2. Augmente la tolérance à l'effort
3. Préviend les exacerbations (périodes d'aggravation) les crises et les complications
4. Réduit le nombre de visites à l'urgence et les hospitalisations
5. Améliore la qualité de vie



### Points à retenir

- Prenez vos médicaments tels que prescrits, selon la bonne technique.
- Donnez-vous un point de référence dans la journée pour vous souvenir de prendre vos médicaments : par exemple, le matin, tout de suite après le lever.
- Placez une note de rappel sur la porte du réfrigérateur.
- Consultez votre personne-ressource et/ou votre médecin si vous avez des questions sur vos médicaments et votre traitement.
- Demandez de l'information et observez les effets de vos médicaments sur vos symptômes. Prenez des notes.



**Prendre vos médicaments tels que prescrits et selon la technique appropriée est une étape importante si vous voulez maintenir un style de vie sain.**

## Une alimentation saine et équilibrée

Pour respirer, votre organisme a besoin d'une grande quantité d'énergie et de carburant. En fait, une personne atteinte de la MPOC dépense plus d'énergie pour respirer, en comparaison à une personne qui n'est pas atteinte de maladie respiratoire! Manger peut être comparé à faire le plein de votre voiture.

**La qualité du carburant a une grande importance.**

### Selon vous, pourquoi est-il important d'avoir une alimentation saine et équilibrée?

---

---

#### But

- Maintenir un poids santé par une alimentation équilibrée.

#### Bienfaits

1. Conserve l'énergie
2. Améliore la qualité de vie
3. Améliore la capacité physique
4. Prévient les infections

#### Points à retenir

- Si vous êtes en dessous de votre poids idéal, vous pouvez manquer d'énergie : peut-être vous devriez manger plus ou augmenter la quantité d'énergie et de protéine dans votre diète.
- Si vous avez un excès de poids, il est plus difficile pour vos muscles de travailler et ceci peut aggraver votre essoufflement. Une diète équilibrée vous aidera à perdre du poids graduellement.



## Basez votre alimentation sur les recommandations du Guide alimentaire canadien<sup>†</sup>

Produits céréaliers	Légumes et fruits	Produits laitiers	Viandes et substituts
<b>6 à 8 portions par jour</b>	<b>7 à 10 portions par jour</b>	<b>2 à 3 portions par jour</b>	<b>2 à 3 portions par jour</b>
Une portion égale :	Une portion égale :	Une portion égale :	Une portion égale :
1 tranche de pain	1 légume ou fruit de grosseur moyenne	1 tasse de lait (250 ml)	50 à 100 g de viande, de volaille ou de poisson
30 g de céréales prêtes à servir	1/2 tasse (125 ml) de légumes ou de fruits surgelés ou en conserve	3/4 tasse (175 ml) de yogourt	1/3 à 2/3 de poisson en conserve (50 à 100 g)
3/4 tasse (175 ml) de céréales chaudes	1/2 tasse (125 ml) de jus	50 g de fromage (3 po x 1 po x 1 po)	1/2 tasse à 1 tasse (125 à 250 ml) de fèves en conserve
1/2 bagel, pain pita ou petit pain	1 tasse (250 ml) de salade	2 tranches (50 g) de fromage	1/3 tasse (100 g) de tofu
1/2 tasse (125 ml) de pâtes alimentaires ou riz			2 cuillerées à table (30 ml) de beurre d'arachides

<sup>†</sup> [http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt\\_formats/hpfb-dgpsa/pdf/food-guide-aliment/view\\_eatwell\\_vue\\_bienmang-fra.pdf](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt_formats/hpfb-dgpsa/pdf/food-guide-aliment/view_eatwell_vue_bienmang-fra.pdf) (2011)

## Exemple de menu typique

	Que mangez-vous?
<b>Déjeuner</b>	
Gruau (3/4 tasse, 175 ml)	
Lait (1 tasse, 250 ml)	
1 banane moyenne	
<b>Collation</b>	
Jus d'orange (1/2 tasse, 125 ml)	
Pain aux raisins (1 tranche)	
<b>Dîner</b>	
Soupe aux tomates et aux fèves (1/2 tasse, 125 ml)	
Pain (1 tranche)	
Purée de pommes (1/2 tasse, 125 ml)	
Carottes crues (1/2 tasse)	
<b>Collation</b>	
Yogourt (3/4 tasse, 175 ml)	
<b>Souper</b>	
Poulet rôti (50 à 100 g)	
Riz (1 tasse, 250 ml)	
Macédoine de légumes (1/2 tasse, 125 ml)	
Pêches en conserve (1/2 tasse, 125 ml)	
<b>Collation</b>	
1 muffin	

Ce menu est seulement un exemple et pourrait ne pas convenir à tous les besoins; il indique l'apport quotidien minimal nécessaire de 6 portions de produits céréaliers, 7 portions de légumes et fruits, 2 portions de produits laitiers et 2 portions de viande et substituts de viande, tel que recommandé dans le Guide alimentaire canadien.

## Tirer le meilleur profit de chaque repas

### Qu'est-ce qui vous empêche de bien manger?

Problèmes potentiels	Suggestions
Essoufflement ou fatigue en mangeant	Faites une pause; essayez de déposer votre couteau et fourchette à table entre les bouchées. Vous dépenserez moins d'énergie à mastiquer si vos aliments sont coupés en petits morceaux et si les viandes sont tendres. Détendez-vous avant et après les repas et assoyez-vous le dos bien droit. Au besoin, utilisez votre bronchodilatateur à courte durée d'action et ayez recours à vos techniques de toux avant les repas.
Difficultés à préparer les repas	Choisissez des recettes faciles et rapides et préparez plus d'un repas à la fois. Congelez les portions inutilisées afin de les manger un autre jour. Cherchez de l'aide pour la préparation des repas, comme par exemple, un membre de la famille, ou des services tels que la « popotte roulante ».
Ballonnement et gaz	Mangez lentement et mastiquez bien. Évitez des boissons gazeuses, et des aliments qui causent du gaz, par exemple, les légumes (fèves, lentilles), le chou et les oignons.
Sentiment d'avoir l'estomac rempli trop vite	Buvez moins pendant les repas. Prenez plutôt de petites gorgées de liquide une heure avant les repas. Mangez de petits repas plus souvent (5 ou 6 repas par jour). Mangez des aliments froids qui donnent moins rapidement l'impression d'avoir l'estomac plein.
Constipation	Mangez des aliments riches en fibres, par exemple, le riz brun, céréales à base de son ou d'avoine, les pains multigrains ou blé entier. Buvez au moins 8 verres d'eau par jour (si vous n'avez pas de restriction). Faites de l'exercice régulièrement dans la mesure de vos capacités.

Si vos problèmes persistent, consultez un professionnel de la santé.

## L'exercice est l'un des traitements les plus importants de la MPOC

L'exercice régulier est essentiel à votre bien-être physique et mental. Même un peu d'exercice peut vous aider dans la mesure où vous en faites régulièrement.

Faites-vous de l'exercice et/ou de l'activité physique de façon régulière? Si oui, lequel et à quelle fréquence? \_\_\_\_\_

Si non, qu'est-ce qui vous empêche de faire de l'exercice? \_\_\_\_\_

### But

- Rester en forme.

### Bienfaits

1. Réduit l'essoufflement
2. Augmente la masse musculaire et aide à maintenir la masse osseuse
3. Améliore la capacité fonctionnelle et l'endurance
4. Améliore l'humeur et diminue les risques de dépression
5. Améliore le sommeil et la qualité de vie



### Points à retenir

- Il est recommandé de faire au moins 30 minutes d'activité physique par jour.
- Les exercices aérobiques (marcher, nager, faire de la bicyclette et du jogging) et de musculation (membres inférieurs et supérieurs) sont deux parties importantes d'un programme d'exercice.
- Faites évaluer votre forme physique par votre médecin ou professionnel de la santé avant d'entreprendre un programme d'exercices.

La brochure « **Bougez plus... Respirez mieux** » peut vous guider sur la façon d'augmenter votre niveau d'activité physique.

Si vous avez besoin de débiter un programme formel d'exercices, parlez-en à votre professionnel de la santé. Le module « **Intégrer un programme d'exercices dans votre vie** » peut être recommandé pour vous.

## Pour s'assurer d'une bonne nuit de sommeil

Avoir une bonne nuit de sommeil est très important. Vous pouvez vous sentir fatigué pendant le jour lorsque votre sommeil est dérangé (par exemple, à cause de problèmes respiratoires ou de la toux).

### But

- Dormir d'un sommeil reposant et réparateur.

### Bienfaits

1. Renouvelle l'énergie pour la journée suivante
2. Améliore les capacités intellectuelles
3. Réduit l'anxiété



### Suggestions pour bien dormir la nuit

- Faites de l'exercice, mangez bien et restez actif.
- Établissez une routine.
- Détendez-vous avant d'aller au lit. Pratiquez vos exercices de relaxation, prenez un bon bain et écoutez de la musique.
- Évitez de manger lourdement avant de vous coucher. Digérer un repas copieux prend du temps et augmentera votre essoufflement.
- Ne buvez ni café, ni thé, ni cola avant le coucher. De même, évitez le chocolat, car tous ces aliments contiennent des substances stimulantes qui nuiront à votre sommeil.
- Gardez le taux d'humidité constant dans votre chambre.
- Évitez de parler de sujets stressants ou de regarder des émissions de télévision troublantes, car cela pourrait et vous empêcher de dormir.

### Points à retenir

- Tout le monde peut avoir de la difficulté à dormir à un moment ou à un autre.
- Il n'y a pas de quantité normale d'heures de sommeil.
- Chaque personne dort le nombre d'heures qui lui est bénéfique.

**Si vos problèmes de sommeil persistent, et que vous vous sentez fatigué pendant la journée, consultez votre médecin.**

## Une vie sexuelle satisfaisante

La sexualité peut être une source de relaxation et de plaisir. Les problèmes respiratoires et la fatigue causés par la MPOC peuvent avoir un impact négatif sur la sexualité chez quelques personnes.

### But

- Avoir une vie sexuelle saine et satisfaisante de façon à répondre à mes besoins et à ceux de mon ou ma partenaire.

### Bienfait

- Peut mener à un sentiment de mieux-être pour vous et votre partenaire.

### Quelques conseils

- Gardez la forme en faisant régulièrement de l'exercice. L'effort physique déployé pendant les rapports sexuels équivaut à monter un escalier à un rythme normal.
- Utilisez au besoin votre bronchodilatateur à courte durée d'action 20 à 30 minutes avant tout rapport sexuel, comme vous le feriez avant tout autre exercice physique.
- Utilisez vos techniques de respiration et de relaxation pour diminuer votre essoufflement.

### Points à retenir

- Une vie sexuelle satisfaisante ne se limite pas aux rapports sexuels. Les émotions engendrées par un souper romantique, de la musique douce et le fait de simplement se toucher peuvent aussi créer une plus grande intimité entre votre partenaire et vous-même.
- Tous vos sens sont engagés dans votre sexualité : vue, ouïe, odorat, goût et toucher.

**Si vous avez encore des inquiétudes à propos de votre vie sexuelle, parlez-en à votre personne-ressource au centre de santé.**

## Vérifiez si vous vous sentez capable d'adopter et de maintenir de saines habitudes de vie

Sur une échelle de 1 à 10, encerclez le chiffre qui indique le mieux si vous vous sentez capable d'utiliser les stratégies enseignées dans cette section pour adopter et maintenir de saines habitudes de vie.

### 1. Pour vivre dans un environnement sans fumée?

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

### 2. Pour prendre vos médicaments tels que prescrits?

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

### 3. Pour avoir une alimentation saine et équilibrée?

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

### 4. Pour faire de l'exercice régulièrement?

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

### 5. Pour avoir de bonnes habitudes de sommeil?

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

## Vérifiez si vous vous sentez capable d'adopter et de maintenir de saines habitudes de vie

6. Pensez-vous que les stratégies enseignées dans cette section peuvent vous aider à adopter et maintenir de saines habitudes de vie?

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

7. Pensez-vous que si vous adoptez de saines habitudes de vie vous serez en mesure d'améliorer votre qualité de vie?

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

Si vous vous sentez capable d'adopter et de maintenir de saines habitudes de vie, continuez à appliquer dans votre vie quotidienne les stratégies enseignées dans cette section.

Si vous ne vous sentez pas capable d'adopter et de maintenir de saines habitudes de vie, quelles sont les raisons?

---

Que pourriez-vous faire pour vous sentir capable de mettre en application les stratégies enseignées dans cette section?

---

---

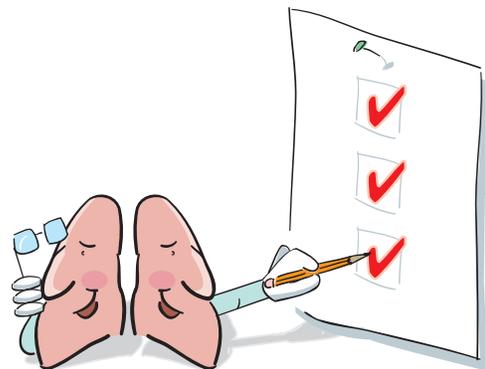
## Votre Plan d'action

Pour bien vivre avec une MPOC, il faut savoir reconnaître les changements dans ses symptômes respiratoires et savoir comment les maîtriser.

Votre Plan d'action devrait occuper une place importante dans votre vie, car il vous aidera à prendre des décisions relatives à la gestion de votre MPOC et particulièrement lorsque vos symptômes respiratoires s'aggravent.

### Votre Plan d'action vous aidera à :

- Mieux reconnaître vos symptômes respiratoires quotidiens.
- Tenir compte de ce que vous faites tous les jours pour vous sentir bien, y compris prendre vos médicaments tels qu'ils ont été prescrits.
- Reconnaître une aggravation de vos symptômes respiratoires et les situations pouvant la provoquer.
- Savoir quoi faire pour prévenir une aggravation de vos symptômes respiratoires et amorcer un traitement dès que possible si cela arrive.
- Savoir qui vous devez appeler et à quel moment, si vos symptômes respiratoires s'aggravent et/ou ne s'améliorent pas.



## Reconnaître vos symptômes respiratoires et identifier quand ils s'aggravent et pourquoi

Quels sont vos symptômes respiratoires de tous les jours?

---

---

Vos symptômes se sont-ils aggravés récemment? Qu'est-il arrivé la dernière fois que vos symptômes se sont aggravés? Qu'avez-vous fait?

---

---

Soyez prévoyant(e).

Qu'est qui entraîne une aggravation de vos symptômes?

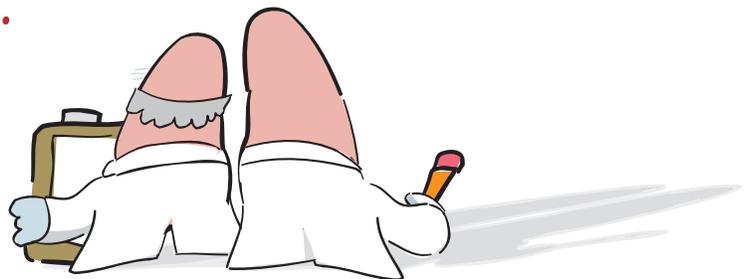
---

---

Maintenant, voyons comment vous pouvez mieux maîtriser vos symptômes.

Il est important que vous sachiez quoi faire en cas d'aggravation de vos symptômes respiratoires.

**Voici votre Plan d'action.**



## Préparons votre liste de personnes-ressources

Un des éléments essentiels de votre Plan d'action est d'avoir les numéros de téléphone de vos personnes-ressources à portée de la main. Ces personnes sont celles que vous devez appeler en cas de problème avec vos symptômes respiratoires ou votre traitement. Inscrivez leurs noms et leurs numéros de téléphone ci-dessous.

### Liste de personnes-ressources

Service	Nom	Téléphone
Personne-ressource		
Médecin de famille		
Pneumologue		
Pharmacien(ne)		

## Voyons votre Plan d'action lorsque vous vous sentez bien

Pour être capable de reconnaître les changements de vos symptômes, vous devez d'abord identifier quels sont vos symptômes respiratoires lorsque vous vous sentez bien.

### Dans votre cas, quels sont vos symptômes respiratoires habituels?

Lorsque vous vous sentez bien, votre Plan d'action vous aide à surveiller vos symptômes, à prendre votre médication régulière telle que prescrite et à maintenir un style de vie sain.

### Je me sens bien

Mes symptômes respiratoires habituels			
<ul style="list-style-type: none"><li>• Je me sens essoufflé(e) quand je : _____</li><li>• J'ai des sécrétions à tous les jours. <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/> Oui, couleur : _____</li><li>• Je tousse régulièrement. <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/> Oui</li></ul>			
Mes actions			
<ul style="list-style-type: none"><li>• J'évite les facteurs qui aggravent mes symptômes.</li><li>• Je dors et je mange bien, et je fais mes activités courantes et mes exercices tels que : _____</li><li>• Je me fais vacciner contre la grippe et la pneumonie selon la fréquence recommandée.</li></ul>			
Mon traitement régulier est :			
Nom du médicament	Dose	Bouffées/pilules	Fréquence

## Voyons votre Plan d'action lorsque vous vous sentez moins bien

Le facteur qui cause le plus souvent une aggravation des symptômes de la MPOC (exacerbation) est une infection respiratoire.

Imaginez que vous avez une infection respiratoire. Vous notez un changement dans vos sécrétions et vous êtes plus essoufflé(e) qu'à l'habitude.

### Les symptômes d'une infection respiratoire sont :

- 1. Changement de la couleur, le volume et/ou la consistance de vos sécrétions.**  
 Vos sécrétions peuvent devenir jaunes ou vertes ou simplement plus foncées.  
 Vous pouvez avoir plus de sécrétions. Vos sécrétions peuvent devenir plus épaisses.
- 2. Plus d'essoufflement qu'à l'habitude.** Vous avez plus de difficulté à accomplir vos tâches habituelles.

Vous pourriez également avoir des symptômes de rhume et/ou un mal de gorge avant que surviennent les changements de vos sécrétions et de votre essoufflement.

### Pour vous, quels sont les symptômes que vous notez lorsque vous avez une infection respiratoire?

---

---

**Si vous reconnaissez les symptômes d'une infection respiratoire, vous devez agir rapidement.**

#### **Rappelez-vous!**

- Une infection respiratoire devrait être traitée dans les 48 heures suivant le début de l'aggravation des symptômes de votre MPOC.
- Les symptômes respiratoires que vous ressentez lors d'une exacerbation sont souvent identiques d'un épisode à l'autre, il est donc important de bien les identifier pour pouvoir agir rapidement la prochaine fois.

## Que devriez-vous faire si vous pensez avoir une infection respiratoire?

Vérifiez s'il y a un changement de vos symptômes respiratoires afin de décider si vous devriez prendre le traitement additionnel déjà inclus dans votre Plan d'action; si non, contactez votre médecin.

### 1. Observez les changements de la couleur, du volume et de la consistance de vos sécrétions (pas seulement le matin).

- Si la couleur de vos sécrétions devient jaune ou verte, vous avez probablement une infection bactérienne et **vous devriez commencer à prendre un antibiotique** prescrit par votre médecin. **N'attendez pas plus de 48 heures avant de débiter la prise d'un antibiotique.**
- Pour tout autre changement de vos sécrétions (volume, consistance), discutez avec votre médecin du besoin de prendre un antibiotique.

### 2. Observez les changements au niveau de votre essoufflement.

- Si vous êtes plus essoufflé(e) qu'à l'habitude, vous devriez d'abord **augmenter la dose de votre médicament de secours (bronchodilatateur)** tel que prescrit par votre médecin.
- Si votre essoufflement ne s'améliore pas malgré l'augmentation de votre bronchodilatateur et que vous avez de la difficulté à accomplir vos tâches habituelles, **vous devriez débiter un traitement de prednisone** prescrit par votre médecin. **N'attendez pas plus de 48 heures pour débiter la prise de prednisone.**

#### Rappelez-vous!

En agissant rapidement (en dedans de 48 heures), votre récupération sera moins difficile et plus courte.

## En présence de symptômes d'une infection respiratoire, vous devez agir rapidement

### N'oubliez pas d'utiliser votre Plan d'action.

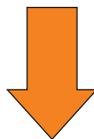
1. Prenez le traitement additionnel prescrit par votre médecin en fonction des changements de vos symptômes (changements de vos sécrétions et plus d'essoufflement qu'à l'habitude) et du délai recommandé.
2. Évitez les facteurs qui peuvent aggraver vos symptômes.
3. Utilisez vos techniques de respiration, de relaxation, de positionnement du corps et de conservation de l'énergie.
4. Avisez votre personne-ressource.

### Je Me Sens Moins Bien

#### Mes symptômes respiratoires

- Changements de mes sécrétions (couleur, volume, consistance)
- Plus d'essoufflement qu'à l'habitude

Notez que ces symptômes peuvent faire suite à un rhume/grippe ou à un mal de gorge.



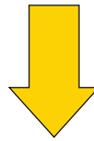
#### Mes actions

- Je prends le **traitement additionnel** prescrit par mon médecin.
- J'évite ce qui peut aggraver mes symptômes.
- J'utilise mes techniques de respiration, de relaxation, de positionnement du corps et de conservation de l'énergie.
- J'avise ma personne-ressource : \_\_\_\_\_

## Voyons maintenant votre traitement additionnel

### CHANGEMENTS DE MES SÉCRÉTIONS

Mon traitement additionnel est :



- Je débute la prise de mon ANTIBIOTIQUE si mes SÉCRÉTIONS deviennent

---

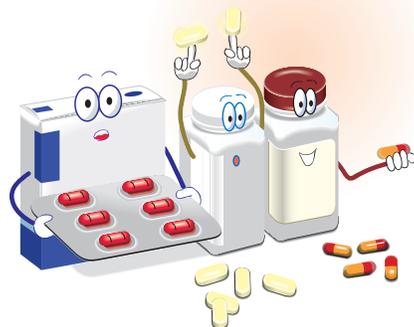
---

J'observe la **couleur**, le volume et la consistance de mes sécrétions  
(pas seulement le matin).

Je n'attends pas plus de 48 heures pour débiter la prise de mon antibiotique.

Antibiotique	Dose	Pilules	Fréquence/jours

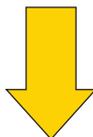
Commentaires :



## Voyons maintenant votre traitement additionnel

PLUS D'ESSOUFFLEMENT QU'À L'HABITUDE

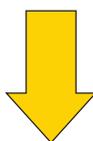
Mon traitement additionnel est :



- J'augmente le dosage de mon médicament de secours (BRONCHODILATATEUR) si je suis plus ESSOUFFLÉ(E) qu'à l'habitude.

Bronchodilatateur	Dose	Bouffées	Fréquence

Commentaires :



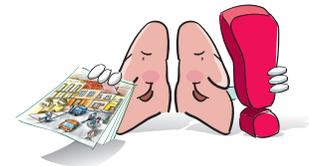
- Je débute la prise de ma PREDNISONE si malgré l'augmentation du dosage de mon bronchodilatateur mon ESSOUFFLEMENT NE S'AMÉLIORE PAS et j'ai de la difficulté à accomplir mes tâches habituelles.

Je n'attends pas plus de 48 heures pour débiter la prise de ma prednisone.

Prednisone	Dose	Pilules	Fréquence/jours

Commentaires :

## Voyons votre Plan d'action quand vous vous sentez beaucoup moins bien



Que devriez-vous faire si vos symptômes respiratoires ne s'améliorent pas même après avoir utilisé votre Plan d'action ?

---

---

---

Appelez votre personne-ressource ou rendez-vous à l'urgence de l'hôpital, si :

- vos symptômes s'aggravent ou ne s'améliorent pas après 48-72 heures de traitement (antibiotique et/ou prednisone)
- vos symptômes s'aggravent à nouveau peu de temps après la fin d'un traitement (antibiotique et/ou prednisone)

### Je Me Sens Beaucoup Moins Bien

Mes symptômes	Mes actions
<ul style="list-style-type: none"><li>• Après 48-72 heures de traitement (antibiotique et/ou prednisone) mes symptômes s'aggravent ou ne s'améliorent pas.</li><li>• Peu de temps après la fin d'un traitement (antibiotique et/ou prednisone), mes symptômes s'aggravent à nouveau.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• J'appelle ma personne-ressource.</li><li>• Après 17 heures ou pendant le week-end, je me rends à l'urgence d'un hôpital.</li></ul>

## Voyons votre Plan d'action quand vous croyez que votre vie est en danger

Si vous croyez que votre vie est en danger, ne prenez pas de risque,  
composez le 911.

### Je Crois Que Ma Vie Est En Danger

Mes symptômes	Mes actions
Dans n'importe quelle situation, si : <ul style="list-style-type: none"><li>• Je suis extrêmement essoufflé(e).</li><li>• Je suis agité(e), confus(e) et/ou somnolent(e).</li><li>• J'ai des douleurs thoraciques.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Je compose le 911 pour qu'une ambulance me transporte à l'urgence d'un hôpital.</li></ul>

### Autres recommandations de mon médecin concernant mon Plan d'action :



---

---

---

## Reconnaître et maîtriser une aggravation de vos symptômes respiratoires due à d'autres facteurs

D'autres facteurs qu'une infection respiratoire peuvent également causer une aggravation des symptômes (exacerbation) de la MPOC. Vos symptômes peuvent aussi être aggravés par l'**exposition à des facteurs de l'environnement** ou **des émotions fortes/stress**. Voyons comment vous pouvez maîtriser vos symptômes dans ces situations.

### Aggravation des symptômes respiratoires suite à l'exposition à des facteurs environnementaux

**Les facteurs environnementaux** comme les polluants (fumée de cigarette), le smog, les changements de température, le vent ou l'humidité peuvent aggraver vos symptômes respiratoires, surtout l'essoufflement. Vous pourriez aussi tousser et/ou expectorer davantage. **Vos symptômes ne devraient s'aggraver que pour une courte période.**

Pour prévenir toute aggravation de vos symptômes respiratoires, **évitez les facteurs qui contribuent à une telle aggravation**. Si vous ne pouvez pas éviter les facteurs qui aggravent vos symptômes, utilisez votre médicament de secours de 20 à 30 minutes avant d'être exposé à ces facteurs.

#### Votre Plan d'action dans cette situation

1. Prenez immédiatement votre médicament de secours (bronchodilatateur) tel que prescrit par votre médecin.
2. Évitez ou réduisez l'exposition aux facteurs qui ont aggravé vos symptômes.
3. Utilisez vos techniques de respiration, de relaxation et de positionnement du corps.

**Si vos symptômes s'aggravent ou ne s'améliorent pas, appelez votre personne-ressource ou rendez-vous à l'urgence de l'hôpital.**

**Si vous croyez que votre vie est en danger, ne prenez pas de risque, composez le 911.**

## Reconnaître et maîtriser une aggravation de vos symptômes respiratoires due à d'autres facteurs

### Aggravation des symptômes respiratoires causée par le stress et/ou les émotions

Une situation stressante dans bien des cas peut être contrôlée sans médication, à l'aide de techniques de respiration et de relaxation. Rappelez-vous que le stress peut engendrer des réactions physiques réelles telles qu'une augmentation de l'essoufflement et du pouls, de la transpiration, etc. Vos symptômes ne devraient s'aggraver que pour une courte période.

L'utilisation de votre médicament de secours (bronchodilatateur) peut s'avérer nécessaire.

#### **Votre Plan d'action dans cette situation**

1. Utilisez vos techniques de respiration, de relaxation et de positionnement du corps.
2. Au besoin, prenez votre médicament de secours (bronchodilatateur) tel que prescrit par votre médecin.

**Si vos symptômes s'aggravent ou ne s'améliorent pas, appelez votre personne-ressource ou rendez-vous à l'urgence de l'hôpital.**

**Si vous croyez que votre vie est en danger, ne prenez pas de risque, composez le 911.**

## Vérifiez si vous vous sentez à l'aise avec l'utilisation de votre Plan d'action

Sur une échelle de 1 à 10, encerclez le chiffre qui indique le mieux si vous vous sentez capable d'utiliser votre Plan d'action de façon appropriée.

1. Pour reconnaître des changements au niveau de vos symptômes respiratoires?

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

2. Pour agir adéquatement en fonction des symptômes qui se sont aggravés?

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

3. Pensez-vous que votre Plan d'action vous aidera à prévenir et à maîtriser vos symptômes respiratoires?

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

4. Pensez-vous que votre Plan d'action vous aidera à prévenir les visites à l'urgence ou les hospitalisations?

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

## Vérifiez si vous vous sentez à l'aise avec l'utilisation de votre Plan d'action

Si vous vous sentez à l'aise avec votre Plan d'action, commencez à l'utiliser dès aujourd'hui!

Si vous ne vous sentez pas entièrement à l'aise avec votre Plan d'action, quelles sont les raisons?

---

---

Que pourriez-vous faire pour être plus à l'aise à utiliser votre Plan d'action?

---

---

Contactez votre personne-ressource et votre médecin pour réviser votre Plan d'action et la manière de l'utiliser, surtout en présence d'une aggravation de vos symptômes (exacerbation).

### N'oubliez pas

- Si vous utilisez bien votre Plan d'action, vous deviendrez plus indépendant(e) et vous vous sentirez davantage en contrôle lorsque vos symptômes s'aggravent!
- Votre Plan d'action pourra faire la différence entre une visite à l'hôpital et un traitement à domicile!

**Votre Plan d'action devrait être votre  
compagnon de tout instant. C'est votre Plan  
d'action pour la vie!**

## Voici une occasion pour vous de planifier!

Vous avez appris des nouvelles habiletés pour la prise en charge de votre MPOC. Vous devez intégrer ces nouvelles habitudes dans votre vie de tous les jours, et ce à long terme, si vous voulez avoir des résultats positifs sur votre santé et votre qualité de vie. Il est important d'établir un plan, en décrivant vos objectifs personnels (les petits pas sont aussi importants que les grands!), et le temps pour les accomplir.

### Mes objectifs en vue de mieux vivre avec ma MPOC pour le prochain mois :

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Êtes-vous confiant(e) de réaliser vos objectifs du prochain mois?

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

### Mes objectifs en vue de mieux vivre avec ma MPOC pour les \_\_\_\_\_ prochains mois :

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Êtes-vous confiant(e) de réaliser vos objectifs des \_\_\_\_\_ prochains mois?

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

Notes : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Signature du patient

Date : \_\_\_\_\_

Signature du professionnel de la santé

Date : \_\_\_\_\_

## L'intégration et le maintien de votre programme d'autogestion

Prenez le temps pour réviser vos objectifs et votre plan.

1. Quels objectifs avez-vous réussi à atteindre?

---

---

---

2. Comment êtes-vous parvenu à atteindre vos objectifs?

---

---

---

3. Y-a-t-il des objectifs qui vous restent à atteindre? Lesquels?

---

---

---

4. Qu'est-ce qui pourrait vous aider à atteindre ces objectifs?

---

---

---

Notes: \_\_\_\_\_

---



# Remerciements

Mieux Vivre avec une MPOC a été développé en collaboration avec des groupes de professionnels de la santé éducateurs en MPOC et des patients atteints d'une MPOC.

Adaptation du programme "Mieux Vivre avec une MPOC" (2e édition), Institut thoracique de Montréal, Canada

## Auteurs

D. Nault, inf., MSc • M. Lebel, inf., BSc • M. Sedeno, BEng, MM • J. Bourbeau, MD, MSc, FRCPC

## Collaborateurs

D. Beaucage, inf., BSc • E. Bischoff, MD, PhD • D. Cosgrove, PhD, BSc, MCSP • C. Dresdell, MSc • Brittany Grenis, inh., CRE • N. Léveillé, inf., kinésiologue, BSc • B. O'Neill, PhD, BSc, MCSP

## Institutions participantes

Institut thoracique de Montréal, Centre universitaire de santé McGill, Montréal, Canada

Service régional de soins à domicile (SRSD), Montréal, Canada

Agence de la santé et des services sociaux de Montréal, Canada

## Auteurs de la 2e édition (Montréal, Québec, Canada, 2006)

J. Bourbeau, MD, MSc, FRCPC • D. Nault, inf., MSc • M. Sedeno, BEng, MM • M. Lebel, inf., BSc • I. Drouin, inf., BSc • A. Joubert, inf., BSc • L. Soto, inf., BSc • B. Lapierre, MD • M. Dawes, MD • M. Roper, MD • D. Melanson, BSW • Louise Gagnon, dt.p., MSc • Ginette Poulin, inf., MSc • A. Hatzoglou, pht., BSc • Judy Lamb, erg., BSc, MA • Susanne Mak, erg., BSc • S. Parenteau, MD • V. Pepin, PhD • S. Bernard, MSc • P. Desgagné, PhD • AA. Devost, pht., BSc • A. Berthiaume, MSc, MAD • V. Tremblay, t.r.p. • J. Frennete, inf., BSc

## Auteurs de la 1ère édition (Montréal, Québec, Canada, 1998)

C. Levasseur, inf., MSc • D. Beaucage, inf., BSc • D. Nault, inf., MSc • E. Borycki, inf., MN • R. Debigaré, pht., MSc • C. Bérubé, pht. • F. Maltais, MD, FRCPC • R. Belleau, MD, FRCPC • S. Bégin, inh., BSc • M. Déziel, inf., BSc • D. St-Jules, inf., MSc • V. Perreault, inf., MSc • J. Bourbeau, MD, MSc, FRCPC

## Institutions participantes (éditions 1998 et 2006)

Montreal Chest Institute, McGill University Health Centre, Montréal, Canada

Service régional de soins à domicile, Hôpital Maisonneuve-Rosemont affilié à l'université de Montréal, Montréal, Canada

Institut de cardiologie et de pneumologie de Québec, Sainte-Foy, Canada

Centre hospitalier universitaire de Montréal, Pavillon Notre-Dame, Montréal, Canada

Hôpital du Sacré-Cœur affilié à l'Université de Montréal, Montréal, Canada

Centre hospitalier affilié universitaire de Québec, Pavillon St-Sacrement, Québec, Canada

Hôpital juif de réadaptation, Montréal, Canada

CSSS Cavendish, Montréal, Canada

Groupe de travail national sur la MPOC de l'Association pulmonaire



Boehringer  
Ingelheim



GlaxoSmithKline



L'ASSOCIATION PULMONAIRE

ActionAir 1 866 717-MPOC (6762)  
[www.lung.ca/breathworks/fr/](http://www.lung.ca/breathworks/fr/)



RÉSEAU QUÉBÉCOIS  
DE L'ASTHME  
ET DE LA M.P.O.C.

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

Maladie pulmonaire obstructive chronique

[www.livingwellwithcopd.com](http://www.livingwellwithcopd.com)