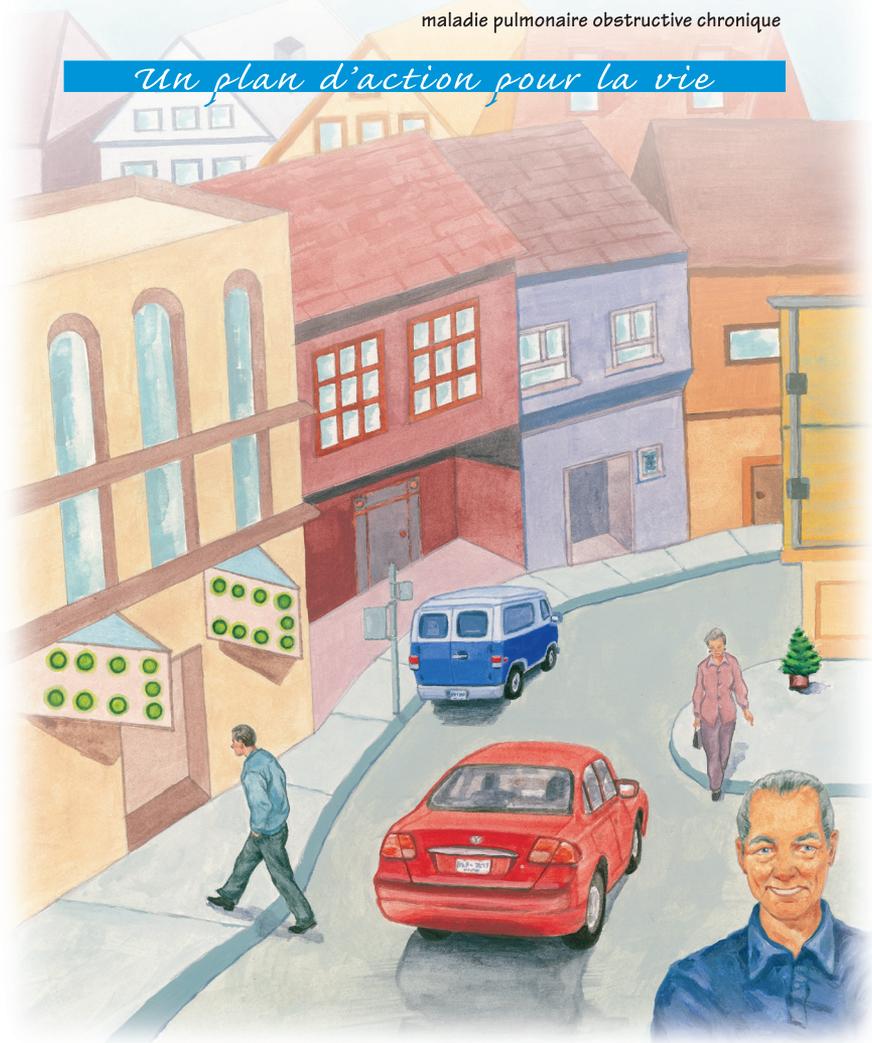


# Mieux vivre MPOC<sup>MC</sup> avec une

maladie pulmonaire obstructive chronique

*Un plan d'action pour la vie*



*Bougez plus... respirez mieux*

## Bougez plus... respirez mieux

---

Malgré un essoufflement marqué et continu, il est très important pour la personne atteinte d'une maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC) ou toute autre maladie respiratoire chronique de rester active, sans quoi, elle perd peu à peu de son autonomie et de sa qualité de vie en raison de l'intolérance à l'effort et de la fatigue qui s'installent.

**Mieux vivre avec une maladie pulmonaire chronique signifie qu'il faut bouger plus pour mieux respirer.**

L'objectif de cette brochure est d'inciter et d'aider les personnes atteintes et leurs proches à augmenter leur niveau d'activité physique à tous les jours et ce, à long terme.