Connaître ma MPOC

CHUM

Vous avez reçu un diagnostic de MPOC et vous avez probablement des questions. Cette fiche vous explique ce qu'il faut savoir sur cette maladie et comment en contrôler les symptômes.

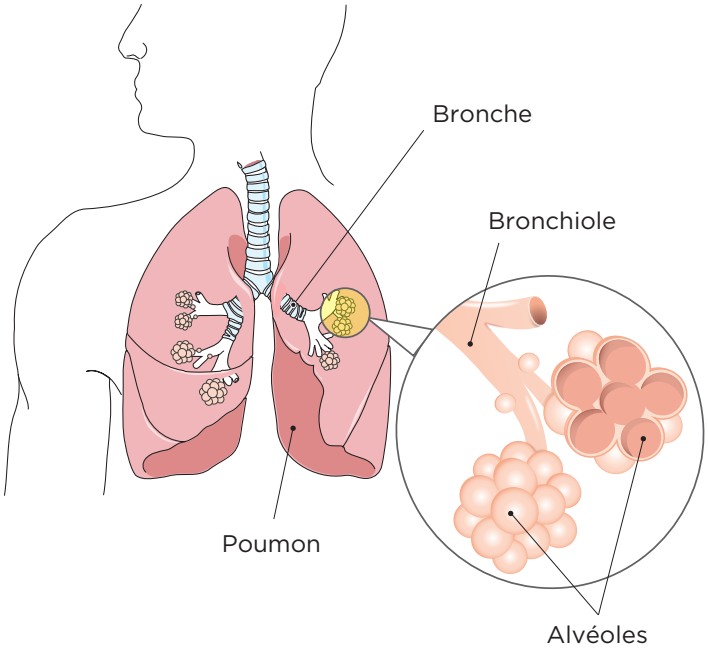
Qu'est-ce que la MPOC ?

La maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC) regroupe deux maladies :

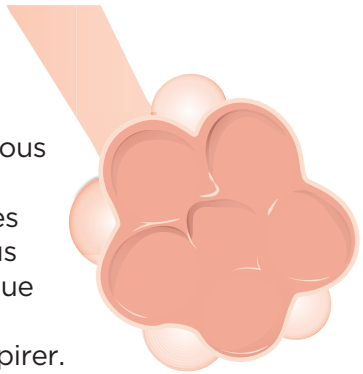
- L'emphysème
- La bronchite chronique

Vous pouvez avoir l'une ou l'autre, ou les deux.

Le système respiratoire

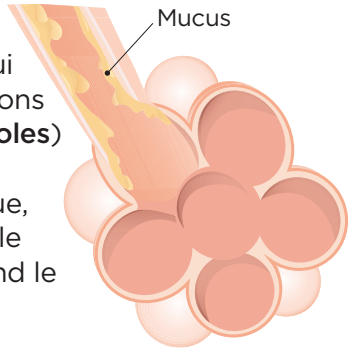


Qu'est-ce que l'emphysème ?



Cette maladie touche les petits sacs où ont lieu les échanges entre l'air que nous respirons et le sang : les **alvéoles** des poumons. Ces petits sacs deviennent plus larges et leur paroi élastique est peu à peu détruite. Il devient alors difficile d'expirer.

Qu'est-ce que la bronchite chronique ?



Il s'agit d'une enflure permanente des conduits qui amènent l'air dans les poumons (les **bronches** et les **bronchioles**) avec une production trop grande de **mucus**. À la longue, ces conduits rétrécissent et le mucus s'accumule ce qui rend le passage de l'air difficile.

4 005 242

335 - Mai 2019

Quels sont les symptômes de la MPOC ?

Ils sont nombreux. Voici les principaux :

- essoufflement
- fatigue
- toux avec ou sans sécrétions
- respiration sifflante
- perte de poids
- sommeil perturbé
- difficulté à respirer en position couchée

C'est le médecin qui confirme la présence de la maladie par des tests et des examens.

Quelles sont les causes de la MPOC ?

L'usage du tabac est la cause principale de la MPOC. Mais elle peut aussi être causée par :

- la fumée des autres (fumée secondaire)
- la pollution de l'air
- l'exposition prolongée à des produits chimiques : produits ménagers ou autres
- de nombreuses infections des poumons durant l'enfance
- une maladie génétique rare

Comment diminuer et contrôler mes symptômes ?

Vos poumons sont sensibles à l'environnement. Identifier ce qui peut aggraver vos symptômes et changer certaines habitudes de vie vous aidera à améliorer votre qualité de vie.

Voici ce qu'il faut faire en priorité :

> **Arrêtez de fumer**

Les produits toxiques contenus dans le tabac abîment vos poumons et diminuent votre fonction respiratoire. Vos bronches produisent du mucus pour éliminer les produits toxiques. Le mucus peut s'accumuler et cela augmente les risques d'infections respiratoires (rhumes, bronchites, pneumonies, etc.).

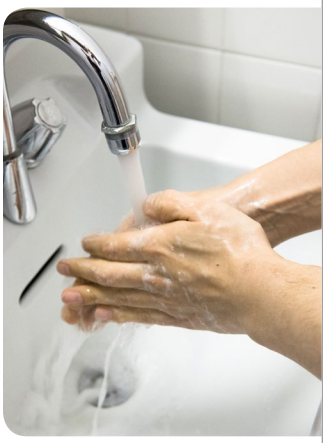
Voici quelques conseils pour vous aider à cesser de fumer.

- Ne fréquentez pas les endroits où il y a des fumeurs.
- Encouragez vos proches à cesser de fumer.
- Consultez un professionnel pour vous aider à arrêter de fumer.
- Consultez nos fiches sur l'arrêt du tabac. Elles vous aideront.

> **Faites-vous vacciner contre la grippe et le pneumocoque (voir votre médecin pour ce dernier)**

Vos poumons sont plus faibles. Ils peuvent prendre plus de temps à se rétablir d'une infection. Le vaccin contre la grippe est une bonne façon de diminuer les risques d'infections qui pourraient aggraver votre état. De plus, pour diminuer ces risques :

- Lavez-vous les mains souvent. Recommencez après avoir été dans un endroit public.
- Tenez-vous loin des personnes qui ont des symptômes de grippe (toux, fièvre, fatigue).
- Lavez votre aérochambre 1 fois par an.



> **Faites de l'activité physique**

Plus vous bougez, mieux les symptômes respiratoires de la MPOC sont contrôlés. Consultez la fiche ***Bouger pour mieux vivre avec ma MPOC.***

> **Demandez comment bien utiliser vos pompes**

Que dois-je surveiller ?

D'autres facteurs peuvent aggraver vos symptômes :

> **Les changements de température et d'air**

Vos poumons s'adaptent mal aux changements brusques d'air (humidité, froid, chaleur, vent, etc.). Vous avez l'impression d'étouffer.

- Couvrez votre nez avec un foulard quand il fait très froid ou quand il vente.
- Restez à l'intérieur quand il fait très humide et très chaud dehors.
- Si vous pouvez, installez un système à air climatisé chez vous.
- Ne faites pas d'activités physiques intenses et évitez les sorties quand il fait très chaud ou très froid.
- Ayez toujours vos pompes avec vous.

> **Les odeurs fortes et les produits chimiques**

- Si vous utilisez de la peinture, du vernis, du parfum, des produits de coiffure, etc., aérez les pièces.
- Achetez des produits de nettoyage écologiques.
- Ne portez pas de parfum et demandez à vos proches d'en faire autant.

> **Les situations émotives**

Les émotions fortes peuvent déclencher un serrement de vos bronches. La respiration devient difficile.

- Restez calme et exprimez ce que vous ressentez.
- Faites des exercices de respiration et de relaxation.

> **La pollution et la poussière**

La pollution et la poussière de l'air augmentent le mucus et la toux.

- Si la qualité de l'air extérieur est mauvaise (smog, pollution, etc.), restez à l'intérieur.
- Ne mettez pas de tapis chez vous.
- Passez souvent l'aspirateur et ôtez la poussière de vos meubles.
- Ne gardez pas d'animaux. Si vous ne voulez pas vous en séparer, laissez-les en dehors de votre chambre à coucher.
- Utilisez le sèche-linge pour sécher vos vêtements.
- Lavez vos draps et vos couvertures une fois par semaine.

Quand dois-je m'inquiéter ?

Soyez attentifs si vos symptômes augmentent durant plus de 48 heures et que vous devez utiliser vos pompes plus souvent. Si vous êtes plus essouflé, si vous toussez plus, si vos crachats deviennent colorés, consultez votre infirmière ou votre médecin.

A qui m'adresser pour obtenir de l'aide ?

Consultez votre professionnel de la santé pour des conseils supplémentaires. Vous pouvez aussi appeler Info-Santé au **8-1-1**, vous rendre dans une clinique sans rendez-vous ou dans un CLSC.

Consultez aussi les fiches :

> *Bouger pour mieux vivre avec ma MPOC*.

> *Quoi manger pour mieux vivre avec la MPOC*.

RESSOURCES UTILES

Association pulmonaire du Canada :
> **poumon.ca**

Mieux vivre avec la MPOC :
> **livingwellwithcopd.com**

Pour arrêter de fumer :

Centre d'arrêt tabagique de votre CLSC.

Ligne J'arrête :
> **866 JARRETE (527-7383)**
> **jarrete.qc.ca**

Pour bien gérer votre énergie :
> **youtube.com**
tapez « Capsule MPOC/Conservez votre énergie »

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.

Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site **chumontreal.qc.ca/fiches-sante**

Questions

Notez les questions que vous voulez poser à votre équipe de soins pour ne pas les oublier.

Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca

Ce document est protégé sous la licence Creative Commons