



UN MANUEL DE MPOC

RESPIREZ
l'association pulmonaire



Qu'est-ce que la MPOC?

« MPOC » signifie « maladie pulmonaire obstructive chronique ». Ce terme englobe deux types de maladies chroniques (à long terme) qui causent une enflure et un blocage partiel des voies aériennes (respiratoires). La MPOC s'aggrave avec le temps. On n'a pas de remède pour la guérir, mais il est possible de la traiter et de la prendre en charge.

La MPOC consiste en deux maladies respiratoires importantes : l'emphysème et la bronchite chronique.

L'emphysème endommage les minuscules alvéoles (sacs d'air) à l'extrémité des poumons. En temps normal, ces sacs d'air se gonflent et se dégonflent comme des ballons à chaque inspiration et expiration. L'emphysème rend ces sacs d'air plus rigides. Puisqu'ils ne peuvent pas s'étirer, l'air y reste captif. Ceci vous donne du mal à inspirer et vous rend fatigué-e.

La bronchite chronique rend les voies aériennes rouges, enflées et irritées. Les glandes des voies aériennes produisent un excès de mucus (flegme), ce qui bloque partiellement le passage de l'air. Ceci vous fait tousser et cracher des sécrétions, et vous essouffle.

Plusieurs personnes atteintes de MPOC ont ces deux maladies à la fois.

Signes et symptômes de la MPOC

Un diagnostic de MPOC est souvent une nouvelle qui nous surprend. La maladie peut commencer par un essoufflement en montant l'escalier ou par une toux qui ne s'en va pas. Certaines personnes croient que l'essoufflement est un signe normal du vieillissement, mais ce n'est pas le cas.

Les personnes ayant la MPOC présentent habituellement un ou plusieurs des symptômes suivants :

- Essoufflement, en particulier à l'activité physique
- Fatigue
- Toux qui dure plus de trois mois
- Crachats de mucus
- Sibilances (sifflements)
- Infections récurrentes comme le rhume, la grippe ou la pneumonie, et temps de rétablissement prolongé

Consultez votre médecin si vous présentez ces signes et symptômes.

Causes de la MPOC

Voici certaines des principales causes de la MPOC :

- Tabagisme (cause numéro un de la MPOC)
- Déficit en alpha 1-antitrypsine (un trouble génétique rare)
- Fumée secondaire
- Pollution de l'air (poussière ou substances chimiques)
- Infections pulmonaires récurrentes durant l'enfance
- Asthme sévère
- Asthme combiné au tabagisme

Diagnostic

Pour diagnostiquer la MPOC, votre médecin ou un-e autre fournisseur(-euse) de soins de santé vous posera des questions sur vos antécédents médicaux. Ces questions pourraient inclure celles-ci :

- Fumez-vous ou avez-vous déjà fumé?
- À quelle fréquence êtes-vous essoufflé-e?
- Quels facteurs aggravent votre essoufflement?
- Toussez-vous? Depuis quand?
- Crachez-vous des sécrétions (flegme, mucus)?
- Avez-vous (ou un membre de votre famille a-t-il) une maladie pulmonaire?
- Avez-vous eu plusieurs infections pulmonaires durant votre enfance?

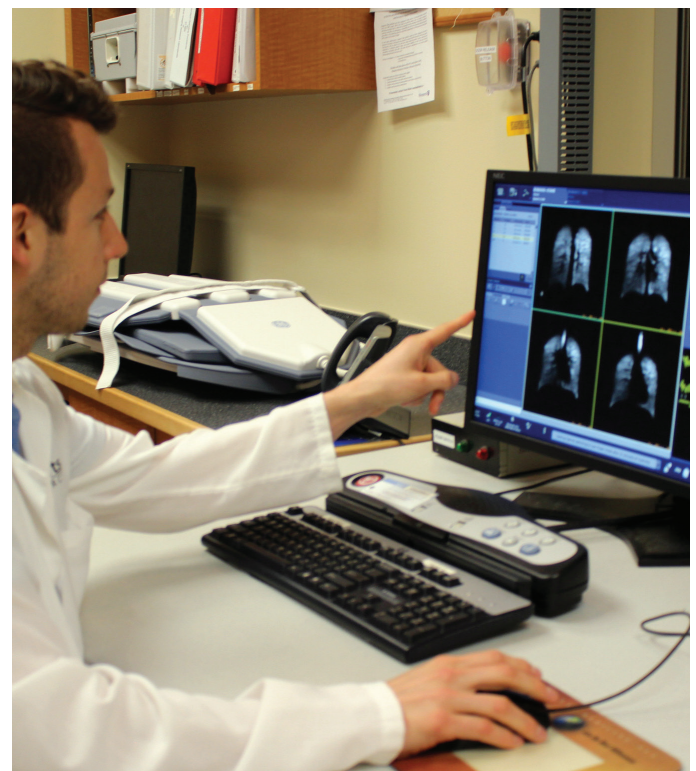
Spirométrie

La spirométrie est le moyen le plus fiable de diagnostiquer la MPOC. C'est un test respiratoire simple qui mesure la quantité d'air que vous pouvez expirer de vos poumons et à quelle vitesse. Si vous présentez l'un ou l'autre des symptômes ou êtes essoufflé-e en exécutant de simples tâches, demandez à votre fournisseur(-euse) de soins de santé de vous prescrire un test de spirométrie.



Radiographie thoracique

La radiographie thoracique aide le médecin à vérifier si vous avez des dommages aux poumons. Une radiographie peut révéler de l'emphysème dans vos poumons. Cette méthode n'est pas suffisante à elle seule pour diagnostiquer la MPOC; la spirométrie est le test recommandé pour poser ce diagnostic.



Oxymétrie

Ce test sans douleur mesure la quantité d'oxygène présent dans votre sang (saturation en oxygène). Votre médecin ou un-e autre fournisseur(-euse) de soins de santé attachera une « sonde » à votre doigt pour mesurer et surveiller la saturation en oxygène de votre sang. L'oxymétrie ne permet pas à elle seule de diagnostiquer la MPOC, mais elle pourrait faire partie des tests conduisant à son diagnostic.

Autres examens

Votre fournisseur(-euse) de soins de santé pourrait vous prescrire d'autres examens, comme un tomodensitogramme, un bilan sanguin et d'autres tests de laboratoire. Le bilan sanguin et/ou des tests de laboratoire sont combinés à d'autres examens afin d'assurer un diagnostic adéquat.





Bien communiquer avec votre fournisseur de soins de santé

Un diagnostic de MPOC peut être bouleversant. Vous aurez probablement de nombreuses questions et les réponses pourraient ne pas toujours être claires, du moins au début. Les personnes ayant la MPOC n'ont pas toutes les mêmes symptômes et le traitement peut varier d'un individu à l'autre. Il est important que vous discutiez de vos options de traitement avec votre médecin et que vous obteniez réponse à toutes vos questions. Assurez-vous de développer une bonne relation avec votre médecin et vos autres fournisseur(-euse)s de soins de santé.

Ces professionnel-les sont là pour vous aider à prendre en charge votre MPOC et à élaborer votre plan d'action (voir la section « Qu'est-ce qu'un plan d'action contre la MPOC? ») et pour répondre à toutes vos questions. Voici quelques gestes que vous pouvez poser pour que vos rendez-vous médicaux se déroulent mieux et pour vous assurer de recevoir les meilleurs soins possible :

- Bâissez votre équipe de soins en MPOC, comprenant votre médecin, votre inhalothérapeute, votre éducateur(-trice) en santé respiratoire et/ou votre pharmacien-ne.
- Dressez une liste écrite de vos questions, en commençant par les plus importantes, et apportez-la.
 - Posez la question suivante : Pourrais-je avoir un plan d'action contre la MPOC pour savoir quoi faire si mes symptômes s'aggravent?
- Dressez une liste écrite de vos symptômes et apportez-la. Soyez honnête. Votre médecin ne peut pas vous aider s'il/elle ne sait pas comment vous vous sentez.
 - Assurez-vous d'indiquer combien de fois vous avez été malade et ce que vous avez fait pour gérer votre maladie.
- Prenez des notes pendant que le/la médecin répond à vos questions. Si vous ne comprenez pas, demandez plus de détails jusqu'à ce que l'explication soit claire.
- Faites-vous accompagner par un-e ami-e ou un-e proche pour vous aider à comprendre, à vous souvenir des détails et à prendre des notes.
- Apportez une liste de *tous* les médicaments que vous prenez, y compris les plantes médicinales ou le cannabis.
 - Posez la question suivante : Quels médicaments vais-je prendre et de quelle façon?
- Si vous n'êtes pas certain-e de prendre vos médicaments correctement, faites vérifier votre technique par votre médecin pour avoir ses commentaires.
- Posez des questions sur les programmes offerts aux personnes ayant la MPOC dans votre communauté, comme un programme de réadaptation pulmonaire.
 - Posez la question suivante : [Si vous fumez] Quel type de soutien puis-je obtenir pour arrêter de fumer?

Après le rendez-vous : Si vous constatez que vous avez oublié de poser une question ou que vous n'avez pas compris quelque chose qu'on vous a dit, rappelez le cabinet de votre médecin et demandez plus d'information. Vous pouvez également parler à un autre membre de votre équipe de soins (en MPOC).

Bâtir votre équipe de soins en MPOC

Apprendre à gérer votre MPOC est la première étape pour maintenir votre santé et retrouver votre qualité de vie. Ceci est beaucoup plus facile avec le soutien d'une équipe. Si la MPOC était un sport, qui aimeriez-vous avoir dans votre équipe? Pensez aux membres de votre famille, à vos ami-es et à des professionnel-les de la santé, comme :

- Votre médecin (et peut-être un pneumologue, c'est-à-dire un spécialiste des poumons)
- Votre infirmière ou infirmier
- Votre pharmacien-ne
- L'inhalothérapeute, l'infirmier(-ère) ou le/la physiothérapeute cardiopulmonaire qui dirige votre programme de réadaptation pulmonaire
- Un-e éducateur(-trice) certifié-e dans le domaine respiratoire de l'Association pulmonaire du Canada, que vous pouvez joindre par la Téléassistance au 1-866-717-MPOC (6762). [voir p.26]

Voici des sujets dont vous pourriez vouloir parler avec votre équipe de soins en MPOC :

- Vos symptômes, en particulier s'ils s'aggravent
- Les tâches et activités que vous trouvez difficiles
- Les choses que vous pouvez faire pour rester en santé (nutrition, alimentation saine, exercice) [voir les sections « MPOC et activité physique » p.16 et « MPOC et alimentation saine » p.27]
- Vos déclencheurs [voir la section « Déclencheurs et poussées » p.12]
- Si vous utilisez plus souvent que d'habitude votre médicament de secours à action rapide
- Toute question concernant vos médicaments ou leurs effets secondaires
- Vos attentes futures
- La navigation du système de soins de santé – ceci peut être exigeant. Le fait d'en discuter avec votre équipe vous permettra d'élaborer un plan et une liste de contacts et de ressources dont vous aurez besoin. Posez des questions et prenez des notes (avec vos aidant-es) pour comprendre les choses à faire pour prendre en charge votre MPOC.

Les personnes qui deviennent vos aidant-es informel-les (famille et ami-es) joueront un rôle très important dans votre vie. Elles vous aideront probablement dans des choses du quotidien comme le transport pour des rendez-vous, la prise en charge et les demandes de clarification. Il est important de les aviser de tout changement ou de tout besoin que vous avez.



Cesser de fumer

Si vous avez déjà cessé de fumer, félicitations! Vous avez fait ce qu'il y a de mieux pour améliorer votre santé et ralentir la progression de votre MPOC.

Si vous fumez, le temps est venu d'arrêter.

Certaines personnes croient que, si on a déjà la MPOC, il ne sert à rien de cesser de fumer – mais c'est faux. Abandonner la cigarette prévient des dommages ultérieurs aux poumons et réduit les chances que vous développiez des infections respiratoires, de la toux et des accumulations de mucus.

Cesser de fumer est la chose la plus importante que vous puissiez faire pour améliorer votre santé, mais nous savons que ce n'est pas facile.

La bonne nouvelle est qu'il existe des intervenant-es, des programmes et des médicaments qui peuvent vous aider. Vos chances de succès sont plus grandes si vous combinez diverses méthodes, comme les services de counseling et de soutien et la thérapie de remplacement de la nicotine (gomme ou timbre) ou d'autres médicaments.

Si vous avez besoin d'aide pour cesser de fumer, adressez-vous à :

- L'Association pulmonaire du Canada, au 1-866-717-2673 ou à www.poumon.ca/santé-pulmonaire/maladies-pulmonaires/mpoc
- Votre médecin de famille ou votre pharmacien-ne
- Un groupe de soutien local ou un-e spécialiste de l'abandon du tabagisme
- Votre famille et vos ami-es pour du soutien continu

Les traitements médicaux pour vous aider à cesser de fumer incluent :

- **La thérapie de remplacement de la nicotine**, comme le timbre, la gomme ou les pastilles à la nicotine. Ces médicaments sont vendus sans ordonnance dans la plupart des pharmacies.
- **Le chlorhydrate de bupropion et le tartrate de varénicline** : Ces médicaments d'ordonnance réduisent vos envies de fumer en agissant sur la partie de votre cerveau qui est associée aux dépendances.

La plupart des gens essaient d'arrêter de fumer à plusieurs reprises. Si vous avez essayé et échoué, sachez que vous n'êtes pas seul-e et ne vous découragez pas. Cesser de fumer devient un peu plus facile à chaque fois. Avec chaque tentative, vous augmentez vos chances de réussite. La plupart des gens font quatre ou cinq tentatives avant d'arrêter pour de bon.

Certaines personnes utilisent la cigarette électronique pour s'aider à arrêter de fumer. Toutefois, cette solution n'est pas optimale. On ne connaît pas les effets à long terme des produits vaporisés (comme la cigarette électronique) sur la santé.

De plus, des données démontrent que les produits de vapotage causent certains dommages aux poumons. La meilleure solution est d'abandonner la cigarette ET le vapotage. Demandez à votre fournisseur(-euse) de soins de santé de vous suggérer d'autres ressources pour vous aider à cesser de fumer.



Médicaments d'ordonnance

Vous pouvez prévenir ou soulager vos symptômes de MPOC (comme l'essoufflement, la toux, l'accumulation de mucus et la fatigue) en prenant vos médicaments d'ordonnance. Différents types de médicaments servent à traiter différents symptômes. Si vous avez une poussée, c'est-à-dire un épisode où vos symptômes s'aggravent [voir la section « Déclencheurs et poussées » p.12], votre médecin pourrait vous prescrire des médicaments supplémentaires pour vous aider à vous sentir mieux.

Pour tirer le meilleur parti de vos médicaments, vous avez intérêt à suivre les directives de votre médecin et à prendre vos médicaments exactement comme prescrit.

Certains médicaments sont à prendre au besoin seulement, comme un bronchodilatateur de secours à action rapide. D'autres doivent être pris de façon régulière. Si vous n'êtes pas certain-e de comprendre comment prendre vos médicaments ou utiliser vos dispositifs, et à quel moment le faire, veuillez consulter votre médecin, votre éducatrice(-trice) dans le domaine respiratoire, votre pharmacien-ne ou un-e autre fournisseur(-euse) de soins de santé.

Conservez une liste de tous les médicaments que vous prenez et montrez-la à votre médecin et à votre pharmacien-ne afin qu'ils/elles vérifient les interactions médicamenteuses.

Types de médicaments

Plusieurs types de médicaments et de traitements peuvent vous faciliter la vie avec la MPOC. Certains sont inhalés; d'autres sont oraux (à prendre par la bouche) :

- Bronchodilatateurs pour soulager l'essoufflement
- Combinaisons de bronchodilatateurs et d'anti-inflammatoires pour soulager l'essoufflement et prévenir les poussées [voir la section « Déclencheurs et poussées » p.12]
- Antibiotiques pour combattre des infections
- Oxygène d'appoint (bombe d'oxygène) pour rétablir un faible taux d'oxygène et un niveau d'énergie réduit
- Vaccins contre la grippe et la pneumonie pour aider à prévenir les infections

Inhalateurs

Le principal traitement médicamenteux pour la MPOC est offert sous forme d'inhalateurs (parfois appelés « pompes »). Il existe plusieurs types d'inhalateurs et de dispositifs.

Inhalateurs bronchodilatateurs

Les bronchodilatateurs ouvrent les voies aériennes des poumons, ce qui rend la respiration plus facile. Il existe deux principaux groupes de bronchodilatateurs : les bêta2 agonistes et les anticholinergiques.

Les bêta2 agonistes soulagent l'essoufflement.

Ils peuvent être pris à des fins préventives ou pour un soulagement rapide. Ces médicaments inhalés peuvent être à courte ou à longue durée d'action. Les bêta2 agonistes à courte durée d'action sont souvent utilisés comme médicaments « de secours » ou à action rapide afin d'ouvrir rapidement les voies aériennes. Les bêta2 agonistes à longue durée d'action peuvent également être pris de façon régulière pour prévenir l'essoufflement.

Les anticholinergiques soulagent l'essoufflement, mais par un autre mécanisme que les bêta2 agonistes. Ces médicaments inhalés sont efficaces pour traiter la MPOC, en particulier s'ils sont pris de façon régulière. Il existe des anticholinergiques à courte et à longue durée d'action.

Voici une liste de bronchodilatateurs à courte durée d'action qui pourraient vous être prescrits :

- Atrovent^{MD} MDI
- Airomir^{MD} MDI
- Bricanyl^{MD} Turbuhaler^{MD}
- Ventolin^{MD} Diskus^{MD}
- Ventolin^{MD} MDI

Voici une liste de bronchodilatateurs à longue durée d'action qui pourraient vous être prescrits :

- Incruse^{MC} Ellipta^{MD}
- Seebri^{MD} Breezhaler^{MD}
- Spiriva^{MD} Handihaler^{MD}
- Spiriva^{MD} Respimat^{MD}
- Tudorza^{MD} Genuair^{MD}
- Foradil^{MD} Aerolizer^{MD}
- Onbrez^{MD} Breezhaler^{MD}
- Serevent^{MD} Diskus^{MD}
- Striverdi^{MD} Respimat^{MD} (disponible au Canada sous forme combinée seulement)

Votre médecin pourrait vous prescrire plus d'un type de bronchodilatateurs pour traiter votre MPOC.

Inhalateurs combinés

Si vos problèmes respiratoires sont continus, votre médecin pourrait vous prescrire un médicament combiné. Les inhalateurs combinés sont des médicaments préventifs qui doivent être pris tous les jours. Il existe une panoplie de médicaments combinés, qui peuvent contenir l'un ou l'autre des bronchodilatateurs à courte et à longue durée d'action identifiés ci-dessus. Les combinaisons les plus courantes incluent deux ou trois médicaments dans un seul inhalateur.

Voici une liste d'inhalateurs combinés qui pourraient vous être prescrits :

- Bêta2 agoniste à courte durée d'action et anticholinergique à courte durée d'action
 - Combivent Respimat^{MD}
- Bêta2 agoniste à longue durée d'action et corticostéroïde
 - Advair^{MD} Diskus^{MD}
 - Breo^{MC} Ellipta^{MD}
 - Symbicort^{MD} Turbuhaler^{MD}
- Bêta2 agoniste à longue durée d'action et anticholinergique à longue durée d'action
 - Anoro^{MD} Ellipta^{MD}
 - Duaklir^{MD} Genuair^{MD}
 - Inspiro^{MD} Respimat^{MD}
 - Ultibro^{MD} Breezhaler^{MD}
- Bêta2 agoniste à longue durée d'action, anticholinergique à longue durée d'action et corticostéroïde
 - Trelegy^{MC} Ellipta^{MD}

Les bronchodilatateurs à longue durée d'action aident à soulager l'essoufflement pour une période prolongée; et combinés à un corticostéroïde inhalé, ils réduisent également l'enflure des voies aériennes. Ne vous inquiétez pas – ces stéroïdes n'ont rien à voir avec ceux que prennent certains culturistes pour développer leurs muscles. Au fil du temps, les médicaments combinés peuvent aider à prévenir les poussées de MPOC [voir la section « Déclencheurs et poussées » p.12].

Les médicaments combinés n'ont pas un effet instantané. Si vous avez besoin d'un soulagement immédiat, utilisez votre bronchodilatateur de secours à action rapide.

Médicaments en nébuliseur

Un nébuliseur est un appareil qui transforme un médicament en une fine brume et qui l'envoie dans vos voies aériennes au moyen d'un embout buccal ou d'un masque. Le nébuliseur peut être utile aux personnes qui ont du mal à utiliser des inhalateurs.

Médicaments oraux

Comprimés de corticostéroïdes

Les corticostéroïdes sont également offerts en comprimés, le plus souvent appelés « prednisone ». Les comprimés de corticostéroïdes ont plus d'effets secondaires que les corticostéroïdes inhalés contenus dans les médicaments combinés. Les comprimés de corticostéroïdes sont souvent utilisés pendant une courte période – habituellement lors d'une poussée de MPOC. Si vous devez prendre des comprimés de corticostéroïdes sur une base régulière, votre fournisseur(-euse) de soins de santé veillera à ce que votre dosage soit aussi faible que possible. Vous pouvez parler des effets secondaires de vos médicaments à votre fournisseur(-euse) de soins de santé.

Antibiotiques

Des infections bactériennes dans vos voies aériennes pourraient être la cause de certaines de vos poussées de MPOC. Dans de tels cas, des antibiotiques peuvent aider. Toutefois, les antibiotiques ne fonctionneront pas si votre poussée est due à une infection virale. Il peut arriver que l'on ait en même temps des infections bactériennes et virales. La prednisone est souvent prescrite en complément aux antibiotiques.

Des antibiotiques sont parfois prescrits sur une base régulière à des patient-es qui ont des poussées fréquentes. Votre pneumologue ou votre médecin de famille surveillera de près l'amélioration de votre état et vos effets secondaires.

En élaborant un plan d'action contre la MPOC avec votre équipe de soins en MPOC, vous aurez des orientations claires vous indiquant quoi faire et quels médicaments prendre en cas de poussée [voir la section « Déclencheurs et poussées » p.12].

Inhibiteurs de la phosphodiesterase 4

Les inhibiteurs de la phosphodiesterase 4 (PDE4) sont un type de médicament oral qui réduit l'inflammation dans les poumons. Ce type de comprimé s'adresse aux patient-es qui ont des antécédents de poussées fréquentes et de toux chronique avec mucus (flegme). Il peut prévenir les poussées et devrait être utilisé avec des inhalateurs réguliers.



Assurez-vous de discuter de vos médicaments avec votre médecin pour comprendre leur fonctionnement et leurs possibles effets secondaires.

Mucolytiques

Les mucolytiques aident à éliminer les sécrétions (tout contenu non désiré, comme le flegme) des poumons en éclaircissant le mucus pour qu'il soit plus facile à expulser par la toux. Ces médicaments s'adressent aux patient-es qui ont des poussées fréquentes. Le médicament en comprimés appelé Mucomyst (N-acétylcystéine – NAC) peut prévenir les poussées.

Vaccins contre la grippe et la pneumonie

Les vaccins (piqûres) contre la grippe et la pneumonie aident à vous protéger contre ces maladies et réduisent vos risques de poussée. Le vaccin contre la grippe est à recevoir chaque année. La plupart des gens n'ont besoin de recevoir le vaccin contre la pneumonie qu'une seule fois, mais certaines personnes peuvent avoir besoin d'une dose de rappel (seconde dose). Demandez à votre médecin si vous aurez besoin d'une dose de rappel.

Oxygène d'appoint

Les personnes ayant la MPOC n'ont pas toutes besoin d'être « branchées sur l'oxygène ». Toutefois, si vous avez des dommages aux poumons dus à la MPOC et si vous avez un faible taux d'oxygène dans votre sang, vous pourriez avoir besoin d'oxygène d'appoint pour rétablir ce taux. Comme tout autre traitement contre la MPOC, l'oxygénothérapie à domicile ne vous guérit pas, mais peut améliorer votre qualité de vie et vous aider à vivre plus longtemps. Si votre médecin vous prescrit l'oxygénothérapie à domicile, il est très important de la considérer comme n'importe quel autre médicament d'ordonnance. Ceci signifie que vous devez utiliser votre oxygène à domicile comme prescrit par votre médecin, c'est-à-dire au débit et à la fréquence recommandés. Selon votre état, ce pourrait être toute la journée, la nuit seulement ou en cas d'efforts particuliers (par exemple, marcher ou bouger beaucoup).



- » **Il existe différents types d'équipement d'oxygénothérapie à domicile.**
- » **Veillez tenir la graisse et le feu à bonne distance de la bouteille d'oxygène.**
- » **L'oxygénothérapie à long terme nécessite une humidification.**

L'oxygénothérapie ne remplace aucun autre traitement prescrit. Elle s'ajoute à vos autres prescriptions d'inhalateurs et/ou de réadaptation pulmonaire. Votre oxygénothérapie à domicile et vos autres prescriptions forment un tout.

S'il est déterminé que vous avez besoin d'oxygénothérapie à domicile pour augmenter le niveau d'oxygène dans votre sang, vous devrez discuter avec le/la professionnel-le de la santé d'une compagnie d'oxygénothérapie à domicile pour déterminer l'équipement qui vous convient le mieux.

L'oxygénothérapie est généralement livrée sous forme de gaz à partir d'une bouteille ou d'un concentrateur. Dans la plupart des cas, vous respirerez l'oxygène à l'aide d'une pince nasale insérée dans vos narines, mais vous pourriez parfois avoir besoin d'un masque recouvrant votre bouche et votre nez. Respirer ce supplément d'oxygène élèvera le faible niveau d'oxygène dans votre sang, atténuera les efforts du corps et facilitera votre respiration.

Puisque le corps ne peut pas emmagasiner d'oxygène, la thérapie fonctionne seulement lorsque vous l'utilisez. Si vous retirez votre masque ou votre pince nasale, le niveau d'oxygène dans votre sang diminuera en quelques minutes. Comme tout autre médicament d'ordonnance, l'oxygène doit être utilisé soigneusement et correctement. Vous devrez suivre les instructions et respecter les mesures de sécurité.

Si vous avez des questions au sujet de l'utilisation appropriée de vos inhalateurs ou d'autres traitements, adressez-vous à un membre de votre équipe de soins en MPOC.





Chirurgie

En plus des médicaments, votre médecin pourrait vous recommander divers types de chirurgies.

Greffe de poumon

La greffe de poumon n'est pas un remède mais plutôt un traitement. Elle peut être une option pour certaines personnes ayant une MPOC de stade avancé qui ne fument plus et qui ne survivraient pas sans greffe. Pour être admissible à une greffe de poumon, vous devez d'abord remplir des critères spécifiques; vous serez ensuite inscrit-e sur une liste d'attente. L'attente peut être longue. Lors d'une greffe de poumon, le/la chirurgien-ne retire un poumon, ou les deux, puis les remplace par des poumons sains. La chirurgie comporte des risques. Les personnes greffées doivent prendre des immunosuppresseurs (médicaments antirejet) pour le reste de leur vie.

Chirurgie de réduction du volume pulmonaire

Ce type de chirurgie aide certain-es patient-es ayant la MPOC à mieux respirer. Si votre médecin détermine que vous y êtes admissible, ce type de chirurgie peut réduire votre essoufflement. Lors de la chirurgie, des morceaux de tissus endommagés sont retirés des poumons. Ceci permet aux tissus sains de « mieux fonctionner ».

Qu'est-ce qu'un plan d'action contre la MPOC?

Le plan d'action contre la MPOC est un peu comme un contrat écrit entre vous et votre médecin ou votre équipe de soins en MPOC. Ce document décrit clairement les déclencheurs de votre MPOC, les façons de les éviter et quoi faire en cas de poussée [voir la section « Déclencheurs et poussées » p12]. Vous élaborerez ce plan en collaboration avec votre médecin et un-e éducateur(-trice) certifié-e dans le domaine respiratoire.

C'est un outil très important que vous pouvez utiliser pour prendre en charge votre MPOC. Votre plan d'action vous aide à identifier les signes qui se manifestent avant une poussée, pour que vous sachiez les reconnaître dans l'avenir. De cette façon, vous saurez qu'une poussée s'en vient et serez prêt-e à la traiter sans tarder.

Par exemple, vous noterez par écrit comment vous vous sentez avant l'apparition d'une poussée. Votre médecin ou votre éducateur(-trice) certifié-e dans le domaine respiratoire vous expliquera comment gérer la situation. La prochaine fois que vous remarquerez ces symptômes, vous consulterez votre plan d'action contre la MPOC et suivrez les indications de votre médecin.

Le plan d'action est un guide pour vous aider à éviter une visite aux urgences en cas de poussée, mais vous devriez continuer de prendre vos médicaments comme prescrits même lorsque vous vous sentez bien.



Déclencheurs et poussées

Lorsque vous avez la MPOC, vos poumons sont affaiblis. Ils sont incapables de se protéger contre la pollution de l'air ou de combattre un rhume. Il est important que vous sachiez comment éviter et prévenir les facteurs qui aggravent votre MPOC.

Éviter les déclencheurs

Les déclencheurs sont les facteurs qui aggravent votre MPOC. Plusieurs personnes ayant la MPOC remarquent que l'air poussiéreux ou enfumé rend leur respiration plus difficile. D'autres peuvent être affectées par des odeurs, l'air froid, la pollution de l'air intérieur et extérieur, l'humidité ou le vent. En identifiant vos déclencheurs, vous pourrez apprendre à les éviter.

Air extérieur

Des jours de smog ou de mauvaise qualité de l'air sont possibles en tout temps – pas seulement l'été. La mauvaise qualité de l'air peut être due à des gaz d'échappement, à un feu de forêt ou à toute autre fumée de combustion du bois.

Surveillez la qualité de l'air. Consultez des sites Web, écoutez la radio, regardez la télévision ou lisez le journal

pour vous tenir au courant des alertes de qualité de l'air dans votre localité. Lorsqu'une alerte est en vigueur, restez à l'intérieur, fermez les fenêtres et allumez votre climatiseur. Restez au frais et buvez suffisamment d'eau pour vous hydrater.

Lorsque possible, évitez les déplacements aux heures de pointe et les stationnements souterrains.

Air intérieur

La qualité de l'air intérieur est tout aussi importante que celle de l'air extérieur, en particulier si votre MPOC vous oblige à éviter de sortir. Il est important de vous assurer que l'air que vous respirez à l'intérieur est aussi propre que possible. Pour que cet air soit sain, faites de votre maison un espace sans fumée. Aérez votre milieu de vie. Faites circuler de l'air frais. Gardez les pièces propres et désencombrées, et faites des époussetages fréquents.

Essayez de ne pas utiliser de produits chimiques dans votre maison. La peinture, les vernis, les produits d'entretien ménager, le fixatif à cheveux et les parfums peuvent déclencher des problèmes respiratoires. Évitez les produits qui dégagent de fortes odeurs et optez plutôt pour des produits nettoyants naturels.

Éviter les poussées

Une poussée est une aggravation de vos symptômes de MPOC. C'est la principale raison pour laquelle des personnes ayant la MPOC vont à l'hôpital. Les poussées doivent être prises très au sérieux.

Les poussées sont habituellement causées par un déclencheur comme la pollution de l'air ou des allergènes, ou par une infection respiratoire due à un virus (rhume ou grippe) ou à une bactérie. Faites votre possible pour prévenir les poussées et pour les traiter rapidement lorsqu'elles apparaissent.

Restez en santé pour éviter les poussées

- Prenez soin de vous et essayez d'éviter le rhume, la grippe et les autres maladies infectieuses.
- Prenez tous vos médicaments comme prescrit.
- Mangez sainement.
- Dormez suffisamment.
- Faites de l'exercice.
- Tenez-vous loin des personnes malades.
- Faites-vous vacciner contre la grippe et renseignez-vous sur la possibilité de vous faire vacciner contre la pneumonie.
- Lavez-vous les mains correctement et souvent.
- Suivez votre plan d'action contre la MPOC.

Sachez reconnaître les signes avant-coureurs d'une poussée

On peut souvent sentir qu'une poussée s'annonce. Portez attention aux signes. Si vous réagissez à temps, elle sera plus facile à traiter et vous n'aurez peut-être pas à aller à l'hôpital.

Surveillez les symptômes qui durent plus de 48 heures :

- Plus de fatigue ou d'essoufflement que d'habitude
- Plus de toux que d'habitude
- Changement de couleur de votre mucus – il pourrait être jaune, vert ou brun
- Augmentation de la quantité, de l'épaisseur ou de la viscosité du mucus
- Fièvre, mal de gorge ou symptômes du rhume
- Enflure aux chevilles
- Besoin de dormir en position assise plutôt que couchée
- Sensation d'être particulièrement malade ou mal en point

Traitez rapidement la poussée

Les poussées de MPOC peuvent commencer de manière soudaine et inattendue. C'est pourquoi vous devez connaître votre plan d'action contre la MPOC et le suivre promptement. Ceci pourrait impliquer de conserver une provision de comprimés d'antibiotiques ou de corticostéroïdes avec des directives de votre médecin, en cas de besoin. Si votre médecin vous a dit de commencer à prendre des antibiotiques ou des corticostéroïdes dès les premiers signes d'un rhume ou d'une infection, n'attendez pas. Le traitement rapide d'une poussée peut réduire votre risque de maladie grave et prévenir des dommages ultérieurs à vos poumons. Si vous présentez ces symptômes et n'avez pas de plan d'action, consultez un médecin sans tarder.

Les signes d'avertissement plus sérieux incluent **la douleur thoracique, les lèvres ou les doigts bleutés et la confusion**. Si vous présentez ces signes, téléphonez immédiatement au 911 ou demandez à quelqu'un de vous conduire à la salle d'urgence la plus près. Ne conduisez pas vous-même.

Quand téléphoner à votre médecin ou vous rendre aux urgences

Suivez votre plan d'action contre la MPOC. Certaines poussées sont mineures, mais d'autres peuvent être très aiguës. En cas de poussée, si vos médicaments ne fonctionnent pas ou si votre état s'aggrave, téléphonez à votre médecin ou rendez-vous à la salle d'urgence la plus près.

Connaissez vos médicaments

Si vous devez vous rendre à l'hôpital, on vous demandera quels médicaments vous prenez. Il peut être utile de conserver en tout temps une liste à jour de tous vos médicaments (y compris les dosages et la fréquence d'utilisation).

À l'hôpital

On vous donnera des médicaments pour ouvrir vos voies aériennes et vous aider à mieux respirer. On prendra également votre pouls, votre température et votre pression artérielle.

On mesurera la quantité d'oxygène dans votre sang et on pourrait vous donner de l'oxygène (avec ou sans masque). On pourrait également vous donner un médicament anti-inflammatoire pour réduire l'enflure de vos voies aériennes, ou des antibiotiques si votre poussée est due à une infection pulmonaire bactérienne.

Avant votre retour à la maison

Assurez-vous de comprendre tout changement apporté à votre médication, que ce soit des dosages différents pour vos médicaments actuels ou de nouvelles ordonnances. On devrait vous avoir indiqué pendant combien de temps prendre chaque médicament et à partir de quel moment vous devriez diminuer le dosage ou arrêter de le prendre.

Si le personnel de l'hôpital estime qu'il faudra plusieurs jours avant que votre dossier d'urgence soit transmis à votre médecin, il pourrait vous être utile d'en demander une copie à rapporter avec vous.



Après votre visite à l'hôpital

Deux ou trois jours après votre sortie de l'hôpital, téléphonez à votre médecin pour prendre un rendez-vous afin de discuter des raisons pour lesquelles vous avez dû vous rendre à l'hôpital et des façons d'éviter que cela se reproduise. Informez votre médecin de tout changement apporté à vos médicaments à l'hôpital.

Il est essentiel de trouver un-e éducateur(-trice) certifié-e dans le domaine respiratoire qui fera partie de votre équipe de soins de santé et pourra vous aider à prendre en charge votre MPOC.

N'oubliez pas de prendre soin de vous tous les jours, et pas seulement lorsque vous ne vous sentez pas bien.

Essoufflement

L'essoufflement – ou le souffle court – est très répandu chez les personnes ayant la MPOC. Certaines personnes se sentent essouffées la plupart du temps; d'autres le sont seulement lorsqu'elles marchent ou font de l'exercice. Une saine alimentation, un sommeil suffisant, le contrôle de l'anxiété, l'activité physique régulière et un environnement sain peuvent limiter votre essoufflement.

Être essoufflé-e peut faire peur, mais il y a des choses que vous pouvez faire pour vous sentir mieux. Les outils qui peuvent vous aider à soulager votre essoufflement incluent les aides à la marche et les exercices de respiration. Certaines personnes trouvent qu'un ventilateur placé devant leur visage aide à soulager les symptômes d'essoufflement.

Vous trouverez ci-dessous des techniques de respiration qui pourraient vous être utiles. Consultez votre fournisseur(-euse) de soins de santé pour savoir si elles vous conviennent. Il pourrait également vous être utile de pratiquer ces exercices avec votre éducateur(-trice) dans le domaine respiratoire pour vous assurer de les faire correctement.

Respiration avec les lèvres pincées

Ce type de respiration aide à expulser l'air vicié et à ralentir votre respiration. Lorsque vous pratiquez cette technique, essayez de rendre vos expirations deux fois plus longues que vos inspirations.

1. La bouche fermée, inspirez une quantité normale d'air par le nez.
2. Pincez vos lèvres comme pour siffler.
3. En gardant vos lèvres pincées, expirez lentement par la bouche.



Inspirer

Expirer

Respiration diaphragmatique

Le diaphragme est le muscle respiratoire principal. Si vous apprenez à bien le contrôler, cela pourrait vous aider à soulager votre essoufflement. Cette technique n'est pas difficile.

1. Détendez vos épaules et assoyez-vous confortablement dans un fauteuil.
2. Déposez doucement vos mains sur votre ventre.
3. Inspirez lentement par le nez. Votre ventre devrait se gonfler sous vos mains.
4. Expirez lentement en pinçant les lèvres. Votre ventre devrait se dégonfler.



Inspirer

Expirer

Contrôler votre respiration

L'essoufflement peut vous faire paniquer et respirer plus vite que la normale. Ceci pourrait vous faire perdre la maîtrise de votre respiration. Outre la respiration avec les lèvres pincées, voici quelques conseils pour contrôler votre respiration si vous commencez à vous sentir essoufflé-e :

- Arrêtez-vous et adoptez une position de repos confortable.
- Respirez par la bouche.
- Inspirez et expirez aussi rapidement que nécessaire.
- Commencez à prolonger vos expirations. (Utilisez la technique des lèvres pincées si elle fonctionne bien pour vous.)
- Ralentissez votre respiration.
- Recommencez à inspirer par le nez.
- Une fois repris le contrôle de votre respiration, essayez la technique de respiration diaphragmatique.

Lorsque vous vous sentez mieux, gardez votre position de repos et continuez à respirer avec les lèvres pincées pendant cinq minutes ou jusqu'à ce que vous sentiez que votre état est redevenu normal.

Adopter la bonne position

Le positionnement adéquat de votre corps peut également aider à réduire l'essoufflement. Une mauvaise posture peut rendre la respiration difficile. Il est utile de garder le dos droit.

Position assise

1. Placez vos deux pieds au sol.
2. Penchez légèrement la tête et les épaules vers l'avant.
3. Posez vos bras sur vos genoux.
4. Gardez vos bras détendus.

Position debout

1. Appuyez votre dos contre un mur, une chaise ou un comptoir.
2. Écartez légèrement les pieds.
3. Détendez votre cou et vos épaules et penchez-les légèrement vers l'avant.
4. Posez doucement vos mains sur vos cuisses ou sur un meuble.

Conserver votre énergie

Planifiez vos tâches et prenez votre temps pour les accomplir, de manière à économiser de l'énergie là où vous le pouvez. Il pourrait suffire d'apporter de simples changements à votre routine – par exemple, limiter le nombre de fois où vous devez monter l'escalier, ou vous asseoir pour préparer le souper.

Réduire l'anxiété

Le stress émotionnel peut causer de l'essoufflement. Voici quelques suggestions pour gérer l'anxiété et contrôler votre essoufflement.

- Prévoyez et essayez d'éviter les situations qui vous causent du stress.
- Élaborez des plans pour les situations que vous ne pouvez éviter. Par exemple, prévoyez un fauteuil roulant si vous devez prendre l'avion.
- Si vous commencez à vous sentir anxieux(-se), assoyez-vous, détendez-vous et pratiquez la respiration avec les lèvres pincées.
- Parlez à vos ami-es et à votre famille de ce qui vous rend anxieux(-se). En le sachant, ils et elles pourraient vous aider.
- Envisagez une thérapie contre l'anxiété.
- Détendez-vous et rappelez-vous qu'il n'est pas nécessaire de tout faire le jour même.



MPOC et activité physique

Exercice

L'exercice fait du bien à tout le monde, mais il est particulièrement important pour les personnes qui ont la MPOC. De fait, c'est l'un des plus puissants outils à notre disposition pour prendre en charge la MPOC – le deuxième plus important, après l'abandon du tabagisme.

L'exercice peut vous aider à respirer mieux et vous donner plus d'énergie. Commencez par discuter d'exercice physique avec votre médecin ou un autre fournisseur(-euse) de soins de santé. Demandez-lui si l'utilisation de votre bronchodilatateur avant de faire de l'exercice pourrait vous faciliter la tâche. Assurez-vous de connaître les techniques de respiration et de toux qui peuvent vous aider pendant vos séances d'exercice.

Bienfaits

Lorsque chaque respiration est une corvée, il peut être tentant de limiter nos efforts. Toutefois, si vous devenez de moins en moins actif(-ve), vos muscles (y compris votre cœur) perdent graduellement de leur efficacité. Ils doivent travailler plus fort, ce qui vous rend plus fatigué-e et essoufflé-e. L'exercice régulier peut aider votre cœur, vos poumons et vos muscles à travailler plus efficacement, et vous pouvez alors faire plus avec le même effort.

L'exercice régulier peut également vous aider à atteindre un poids santé. Il renforce votre ossature et la capacité de votre corps de combattre les infections. Il peut augmenter votre niveau d'énergie, améliorer votre humeur et vous aider à

maintenir votre autonomie ou à la retrouver. Le fait d'être en bonne forme peut également réduire les chances que vos symptômes de MPOC vous conduisent à l'hôpital.

L'exercice n'est pas nécessairement intimidant. De fait, la marche est l'un des meilleurs moyens d'améliorer votre condition physique.

Commencez lentement et augmentez graduellement la durée ou l'intensité de l'effort à mesure que vous prenez des forces. Faites régulièrement de l'exercice. N'oubliez pas qu'il est préférable de faire un peu d'exercice et d'avancer à petits pas que de ne rien faire du tout.

Avant de commencer

Obtenez l'approbation de votre médecin

Il peut être difficile de commencer à faire de l'exercice lorsqu'on ne se sent pas bien. Vous pourriez aussi vous inquiéter de la possibilité d'être essoufflé-e. Discutez avec votre médecin et votre équipe de soins en MPOC du type de programme d'exercice qui vous convient le mieux et de l'utilisation de vos médicaments avant, pendant et après l'exercice.

Votre médecin pourrait également vous donner des conseils d'initiation à l'exercice, comme l'utilisation d'une marchette ou la participation à un programme de réadaptation pulmonaire.

Conseils pour un plan d'exercice efficace

Restez sur la bonne voie

1. FIXEZ-VOUS DES OBJECTIFS PERSONNELS

Collaborez avec votre équipe de soins en MPOC pour vous fixer des objectifs raisonnables et développer un plan d'exercice adapté à votre condition physique et à votre capacité respiratoire.

2. AUGMENTEZ L'EFFORT GRADUELLEMENT

Respectez vos limites, mais essayez de vous entraîner un peu plus fort ou un peu plus longtemps à quelques jours d'intervalle. Ceci améliorera l'efficacité de votre corps et de vos muscles.

3. AYEZ DU PLAISIR

Trouvez une activité que vous aimez. Vous êtes plus susceptible de continuer de vous entraîner si vous voyez l'exercice davantage comme un loisir que comme une tâche. Envisagez des activités comme l'aquaforme, la danse, le yoga ou la marche avec un-e ami-e. Si vous préférez être seul-e, regardez un film ou écoutez une baladodiffusion pendant votre séance d'exercice. Bien sûr, continuez d'être prudent-e et vigilant-e dans votre environnement.

4. ALTERNEZ VOS ACTIVITÉS

Lorsque vous avez la MPOC, vous avez besoin de renforcer tous vos muscles. Toutefois, il se peut que vous ne soyez pas en mesure de les entraîner tous en une seule séance. Essayez de faire travailler les muscles de vos bras une journée et ceux de vos jambes le lendemain, pour un entraînement complet qui ne vous épuisera pas.

5. PLANIFIEZ JUDICIEUSEMENT

Faites de l'exercice aux moments où vous savez que votre niveau d'énergie est plus élevé – par exemple, après avoir pris votre médicament. Ne vous entraînez pas le ventre plein, mais plutôt avant un repas ou une heure ou deux après. Une fois que vous avez trouvé ce qui vous convient le mieux, considérez l'exercice au même titre qu'un rendez-vous. Organisez votre journée en conséquence. Ne vous demandez pas si vous avez assez de temps pour faire de l'exercice, car vous trouverez inévitablement des excuses pour ne pas le faire. L'exercice fera éventuellement partie intégrante de votre routine.

6. ÉCOUTEZ VOTRE CORPS

Si vous êtes épuisé-e ou vous sentez malade, il pourrait vous être utile de limiter vos exercices cette journée-là. Si vous avez un événement spécial, envisagez d'écourter votre séance d'entraînement ou de la reporter au lendemain.

7. HABILLEZ-VOUS CONFORTABLEMENT

Portez des vêtements amples. Optez pour plusieurs couches de vêtements, pour pouvoir enlever un chandail si vous avez trop chaud. Choisissez des chaussures qui s'attachent facilement, qui soutiennent bien le pied et qui sont bien coussinées.

8. SURVEILLEZ LA MÉTÉO ET LA POLLUTION DE L'AIR

Évitez les activités physiques à l'extérieur lorsque le niveau de pollution de l'air est élevé et que le temps est trop froid, trop chaud ou trop humide. Si possible, dans de tels cas, prévoyez de faire de l'exercice à l'intérieur.

9. GÂTEZ-VOUS

Pour rester motivé-e, offrez-vous une petite récompense après votre séance d'exercice.

10. FAITES RÉGULIÈREMENT DE L'EXERCICE

Faites de votre forme physique une priorité et ciblez des plages horaires spécifiques de votre semaine pour faire de l'exercice. Visez une fréquence d'au moins trois fois par semaine.

N'oubliez pas : si vous devez arrêter l'exercice pour cause de maladie ou toute autre raison, ne vous découragez pas. Recommencez lentement lorsque vous en êtes capable. Vous retrouverez graduellement votre forme musculaire.

Concevoir votre propre régime d'entraînement

Un régime de conditionnement physique efficace doit inclure des exercices de flexibilité, d'aérobic et de renforcement. Une fois que votre médecin vous aura autorisé-e à commencer à faire de l'exercice, envisagez de concevoir votre propre routine d'entraînement.

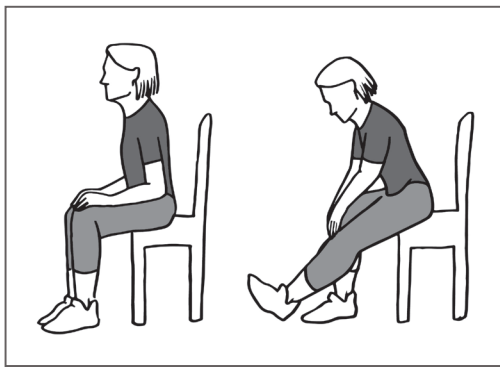
Exercices de flexibilité

Les étirements sont un aspect important de toute routine d'entraînement pour garder les muscles flexibles et détendus, aider les articulations à bouger plus librement et augmenter votre amplitude de mouvement. Ils peuvent également prévenir les courbatures et relâcher les tensions. Lors de vos étirements, respirez lentement et naturellement.

Étirement de l'arrière de la cuisse

Assoyez-vous le dos droit, un pied appuyé au sol et l'autre jambe allongée devant vous, le talon au sol et les orteils vers le haut.

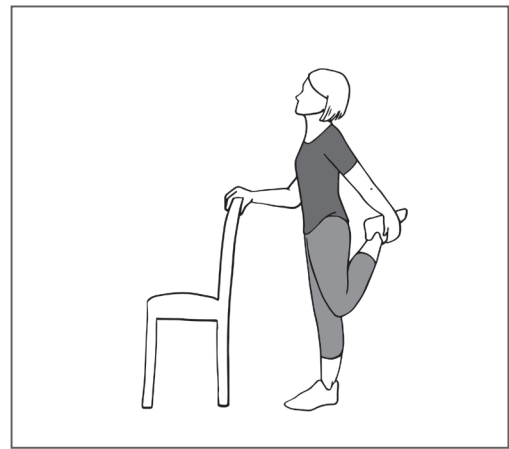
- Tendez vos bras vers l'avant pour toucher votre pied, votre mollet ou votre genou (le plus loin possible sans ressentir de douleur). N'oubliez pas de fléchir les hanches et non le dos.
- Vous devriez sentir un étirement à l'arrière de la cuisse.
- Tenez cette position pendant 30 secondes. Prolongez graduellement jusqu'à 60 secondes.
- Étirez l'arrière de l'autre cuisse de la même façon.
- Répétez trois fois pour chaque jambe.



Étirement de l'avant de la cuisse

Tenez-vous debout en appuyant une main contre un mur ou sur le dossier d'une chaise pour garder l'équilibre.

- Agrippez votre cheville ou le bas de votre pantalon avec votre main et tirez doucement vers le haut.
- Vous devriez sentir un étirement à l'avant de la cuisse.
- Tenez cette position de 30 à 60 secondes.
- Étirez l'autre cuisse de la même façon.
- Répétez trois fois pour chaque jambe.



Étirement du fessier

Assoyez-vous le dos droit, une cheville placée sur le genou de la jambe opposée.

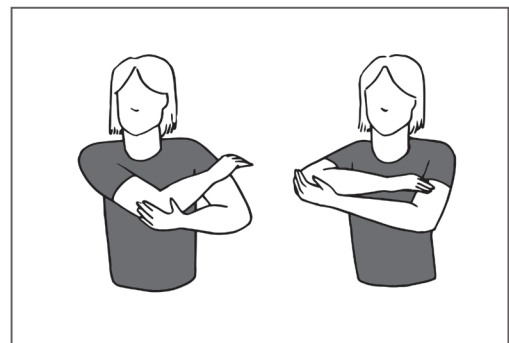
- Inclinez-vous vers l'avant à partir de la taille. Vous devriez sentir un étirement dans le fessier.
- Tenez cette position de 30 à 60 secondes.
- Étirez l'autre côté du fessier de la même façon.
- Répétez trois fois pour chaque jambe.



Étirement de l'épaule

Assoyez-vous ou tenez-vous debout, le dos droit, et placez une main sur l'extérieur du coude du bras opposé.

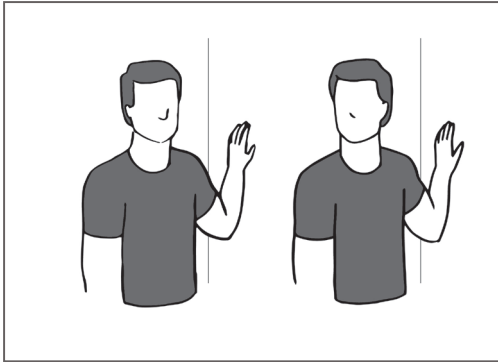
- Tirez doucement votre coude vers l'autre côté de votre poitrine.
- Vous devriez sentir un étirement dans l'épaule du bras sur lequel vous tirez.
- Tenez cet étirement de 30 à 60 secondes.
- Étirez l'autre épaule de la même façon.
- Répétez trois fois pour chaque bras.



Étirement de l'épaule et de la poitrine

Tenez-vous debout et placez l'avant-bras et la main contre un mur. L'avant-bras devrait être à la même hauteur que l'épaule. Le coude devrait être légèrement reculé par rapport à l'épaule.

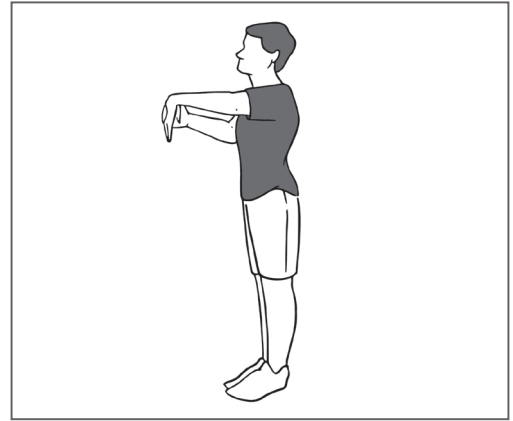
- Tournez votre tête du côté opposé au mur.
- Vous devriez sentir un étirement dans votre bras et votre poitrine.
- Tenez cet étirement de 30 à 60 secondes.
- Étirez l'autre côté de la poitrine de la même façon.
- Répétez trois fois pour chaque bras.



Étirement de l'avant-bras, paume vers le bas

Assoyez-vous ou tenez-vous debout, le dos droit, un bras tendu devant vous, paume vers le bas.

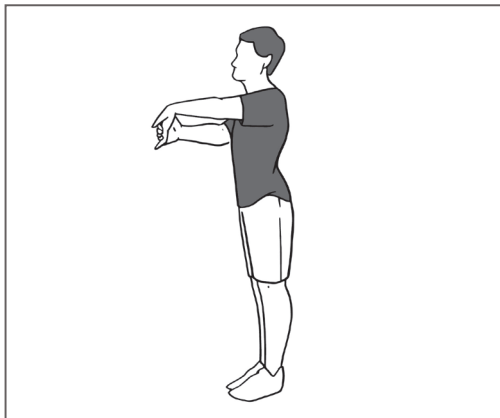
- Avec l'autre main, poussez doucement vers le sol le dessus de la main tendue. Vous devriez sentir un étirement dans l'avant-bras.
- Tenez cette position de 30 à 60 secondes.
- Étirez l'autre main de la même façon.
- Répétez trois fois pour chaque main.



Étirement de l'avant-bras, paume vers le haut

Assoyez-vous ou tenez-vous debout, le dos droit, un bras tendu devant vous, paume vers le haut.

- Avec l'autre main, poussez doucement vers le sol les doigts de la main tendue.
- Vous devriez sentir un étirement dans l'avant-bras.
- Tenez cette position de 30 à 60 secondes.
- Étirez l'autre paume de la même façon.
- Répétez trois fois pour chaque main.



Étirement du cou

Assoyez-vous ou tenez-vous debout, le dos droit et les pieds bien appuyés au sol.

- Penchez votre tête d'un côté.
- Poussez la main opposée vers le bas.
- Vous devriez sentir un étirement dans le cou, du côté opposé à l'inclinaison de votre tête.
- Tenez cette position de 30 à 60 secondes.
- Étirez l'autre côté du cou de la même façon.



Exercices d'aérobie

Les exercices d'aérobie font augmenter votre rythme cardiaque pendant une période prolongée et accroissent la force et l'efficacité du cœur, de sorte que votre corps utilise moins d'oxygène pour le même degré d'effort.

Les exercices d'aérobie incluent toute activité qui augmente votre rythme cardiaque. Outre la marche, vous pourriez essayer :

CYCLISME

Le cyclisme peut améliorer votre forme cardiaque et pulmonaire et augmenter votre force et votre endurance. Vous pouvez l'intégrer dans votre régime d'exercice. Vous pouvez commencer à votre rythme et augmenter votre vitesse et votre distance à mesure que vous en êtes capable. Comme toute activité d'aérobie, le cyclisme peut aider à développer l'endurance, à maintenir un poids sain et à réduire le stress. Il peut également réduire le risque de développer d'autres problèmes de santé comme le diabète.

NATATION

La natation est un excellent exercice d'aérobie qui fait travailler tout le corps. Elle améliore à la fois la forme aérobique, la force musculaire, l'endurance et la flexibilité. Ses bienfaits incluent un risque réduit de blessure et une meilleure posture.

Exercices de renforcement

L'entraînement en résistance renforce et entraîne vos muscles pour qu'ils se fatiguent moins vite. Des muscles forts et en forme utilisent l'oxygène plus efficacement, ce qui réduit le travail des poumons. Pour les personnes ayant la MPOC, les exercices de résistance qui sollicitent le haut du corps sont particulièrement utiles car ils renforcent également les muscles respiratoires.

Pour développer votre force, pédalez sur un vélo stationnaire, étirez-vous à l'aide de tubes de caoutchouc ou soulevez des poids. Vous n'avez pas besoin d'équipement spécial. Par exemple, vous pouvez renforcer les muscles de vos bras en transportant des sacs d'épicerie ou en exécutant des flexions du coude ou d'autres exercices pour le haut du corps avec une boîte de soupe en conserve.

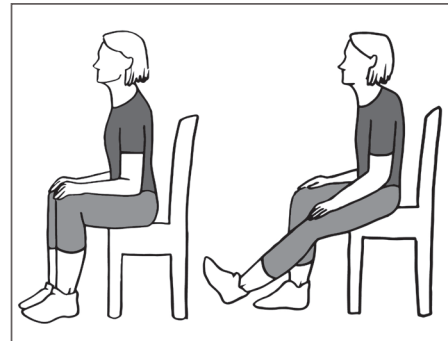
Pour l'avant des cuisses

(Choisissez A, B ou C)

A. Extension de la jambe

Assoyez-vous le dos droit, les mains posées confortablement sur vos genoux et les pieds appuyés au sol.

- Allongez une jambe devant vous, le talon appuyé au sol et les orteils pointés vers le haut.
- Ramenez la jambe à sa position de départ.
- Répétez de 5 à 15 fois pour chaque jambe.

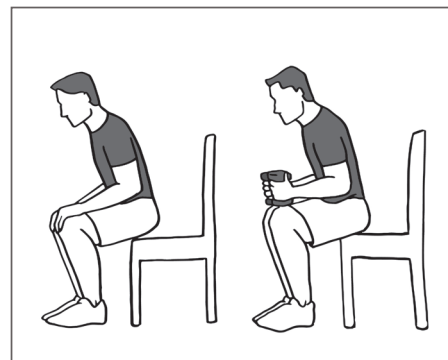


B. Extension de la jambe

Assoyez-vous le dos droit, les genoux formant un angle de 90 degrés par rapport au sol et les mains posées confortablement sur vos genoux.

- Inclinez-vous légèrement vers l'avant puis levez-vous debout en position droite, les mains de chaque côté du corps. (Si la chaise est dotée d'accoudoirs, utilisez-les pour vous lever au besoin.)
- Reprenez votre position de départ.
- Répétez de 5 à 15 fois.

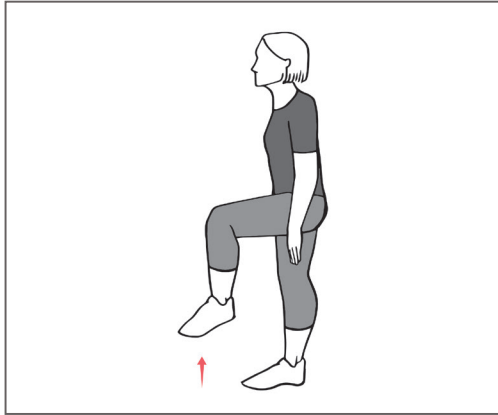
Progression : Faites cet exercice en tenant des poids dans vos mains.



C. Lever du genou

Tenez-vous debout, le dos droit et les mains de chaque côté du corps, ou une main contre un mur ou sur le dossier d'une chaise pour garder l'équilibre.

- Levez une jambe devant vous de manière à ce que votre genou forme un angle de 90 degrés.
- Ramenez la jambe à sa position de départ.
- Répétez de 5 à 15 fois pour chaque jambe.



Pour l'arrière des cuisses

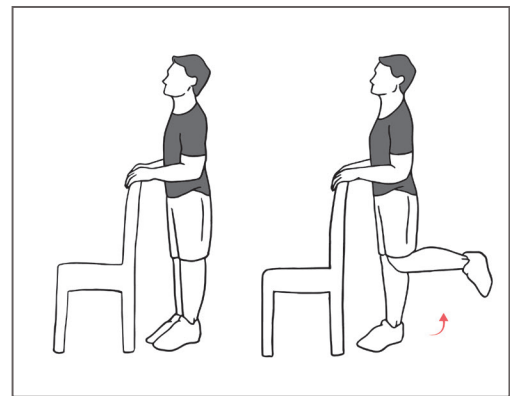
(Choisissez A ou B)

A. Flexion du genou

Tenez-vous debout, le dos droit, et appuyez vos mains contre un mur ou sur le dossier d'une chaise pour garder l'équilibre.

- Levez un pied vers l'arrière, de manière à ce que la partie inférieure de votre jambe soit parallèle au sol.
- Ramenez le pied à sa position de départ.
- Répétez de 5 à 15 fois pour chaque jambe.

Progression : Faites cet exercice avec un poids attaché à chaque cheville.

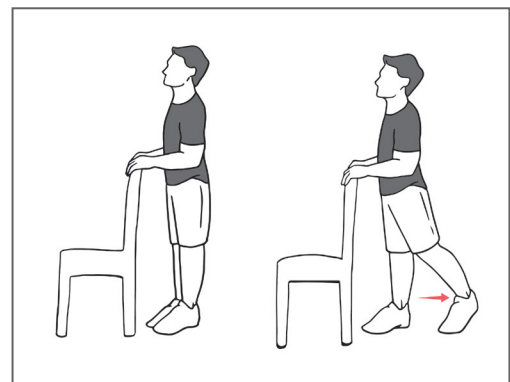


B. Lever de la jambe

Tenez-vous debout, le dos droit, et appuyez vos mains contre un mur ou sur le dossier d'une chaise pour garder l'équilibre.

- Levez doucement et lentement une jambe vers l'arrière.
- Ramenez la jambe à sa position de départ.
- Répétez de 5 à 15 fois pour chaque jambe.

Progression : Faites cet exercice avec un poids attaché à chaque cheville.



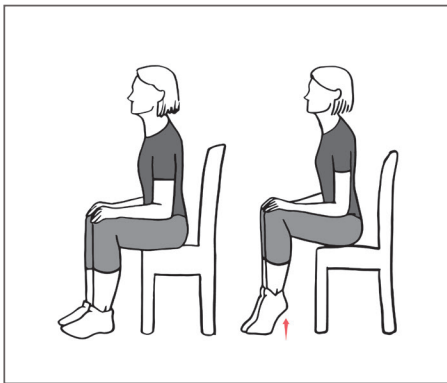
Pour les chevilles

Lever du talon

Assoyez-vous le dos droit, les mains posées confortablement sur vos genoux et les pieds appuyés au sol.

- Soulevez vos talons.
- Ramenez les talons à leur position de départ.
- Répétez de 5 à 15 fois.

Progression : Faites cet exercice en position debout.

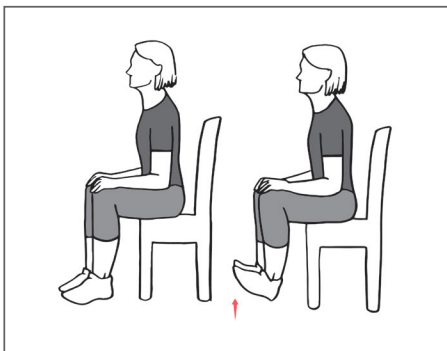


Lever des orteils

Assoyez-vous le dos droit, les mains posées sur vos cuisses et les pieds appuyés au sol.

- Soulevez l'avant des pieds en pointant les orteils vers le haut.
- Ramenez les pieds à leur position de départ.
- Répétez de 5 à 15 fois.

Progression : Faites cet exercice en position debout.



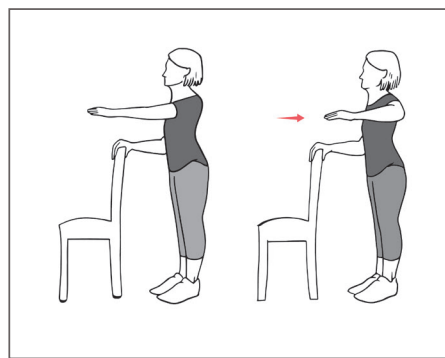
Pour le dos

Extension du bras

Tenez-vous debout, le dos droit, un bras tendu devant vous, parallèle au sol. Si vous avez besoin d'aide pour garder l'équilibre, tenez le dossier d'une chaise avec votre main opposée.

- Tirez le coude vers vous de manière à former un angle de 90 degrés.
- Ramenez le bras à sa position de départ.
- Répétez de 5 à 15 fois pour chaque bras.

Progression : Faites cet exercice en tirant les deux coudes en même temps.

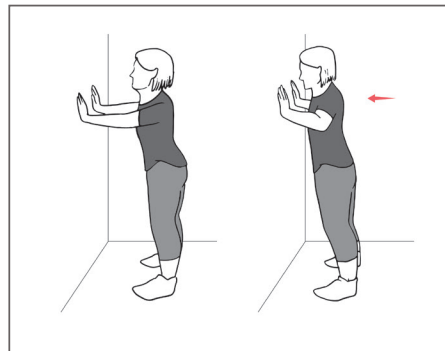


Pour la poitrine

Pompes (« push-ups ») en position debout

Tenez-vous debout face à un mur, les pieds appuyés au sol, assez éloignés du mur pour que vous puissiez appuyer vos mains contre celui-ci. Vos mains devraient être alignées avec la hauteur et la largeur de vos épaules.

- En gardant les pieds appuyés au sol, laissez vos épaules s'approcher du mur.
- Ramenez le corps à sa position de départ, comme si vous faisiez une pompe (un « push-up »).
- Répétez de 5 à 15 fois.



Pour les épaules

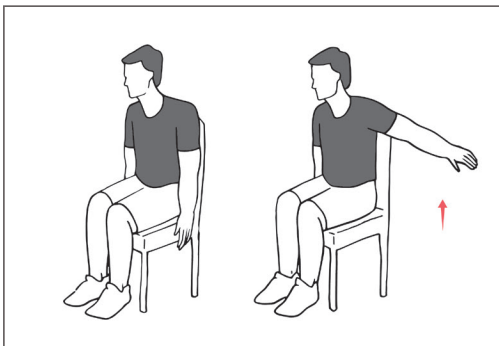
Élévation latérale du bras

Assoyez-vous, les pieds appuyés au sol et les bras allongés de chaque côté du corps.

- Levez un bras latéralement (de côté) jusqu'à ce qu'il soit parallèle au sol.
- Ramenez le bras à sa position de départ.
- Répétez de 5 à 15 fois pour chaque bras

Progression 1 : Faites cet exercice en levant les deux bras en même temps.

Progression 2 : Faites cet exercice en tenant des poids dans vos mains.



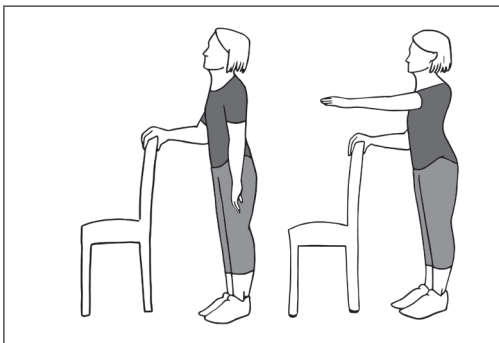
Élévation frontale du bras

Assoyez-vous, le dos droit, les pieds appuyés au sol et les bras allongés de chaque côté du corps.

- Levez un bras devant vous, de manière à ce qu'il soit à la même hauteur que votre épaule, parallèle au sol.
- Ramenez le bras à sa position de départ.
- Répétez de 5 à 15 fois pour chaque bras.

Progression 1 : Faites cet exercice en levant les deux bras en même temps.

Progression 2 : Faites cet exercice en tenant des poids dans vos mains.



Pour les bras

Flexion avant du coude

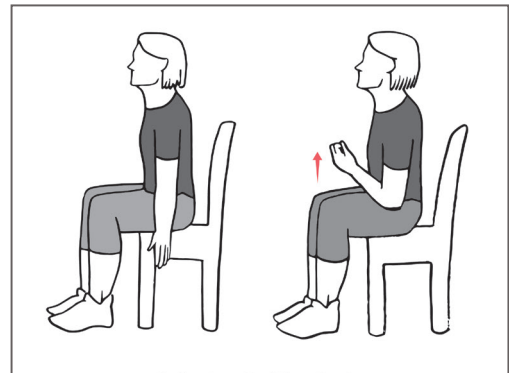
Assoyez-vous, le dos bien appuyé et les bras allongés de chaque côté du corps.

- Pliez le coude et levez l'avant-bras et la main vers le haut.
- Ramenez le bras à sa position de départ.
- Répétez de 5 à 15 fois pour chaque bras.

Progression 1 : Faites cet exercice en position debout, en tenant le dossier d'une chaise.

Progression 2 : Faites cet exercice en pliant les deux coudes en même temps.

Progression 3 : Faites cet exercice en tenant des poids dans vos mains.



Flexion arrière du coude

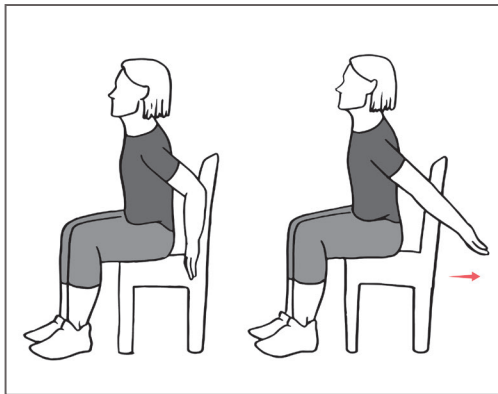
Assoyez-vous, les pieds appuyés au sol et le dos bien appuyé, en reculant un bras derrière vous. Pliez votre coude, la paume face vers l'arrière.

- Dépliez votre bras vers l'arrière jusqu'à ce qu'il soit droit.
- Ramenez le bras à sa position de départ.
- Répétez de 5 à 15 fois pour chaque bras.

Progression 1 : Faites cet exercice en position debout.

Progression 2 : Faites cet exercice en dépliant les deux bras à la fois.

Progression 3 : Do this exercise with weights on your wrist.



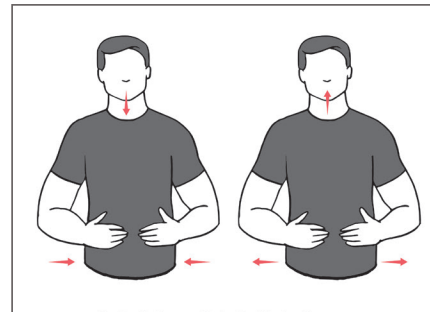
Pour l'abdomen

Contractions abdominales

Assoyez-vous, le dos droit, les pieds appuyés au sol, les mains posées sur votre abdomen en pointant les doigts vers votre nombril.

- Contractez vos muscles abdominaux en rentrant votre nombril vers l'intérieur et en expirant.
- Relâchez l'abdomen à sa position de départ en inspirant lentement.
- Répétez de 5 à 15 fois.

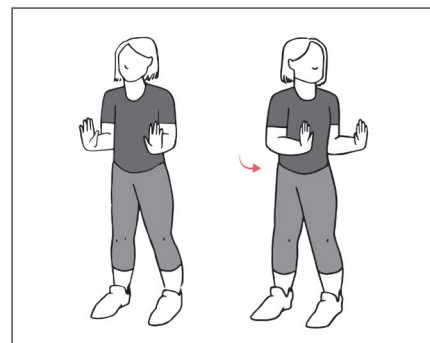
Progression : Faites cet exercice en position debout.



Rotation du haut du corps

Assoyez-vous ou tenez-vous debout, le dos droit, les pieds appuyés au sol et écartés environ à la largeur des épaules. En gardant le haut des bras de chaque côté du corps, pliez vos coudes et tendez les mains devant vous. Vos coudes devraient arriver environ à la hauteur de votre nombril. Ou encore, vous pouvez simplement plier les bras sur votre poitrine.

- En gardant vos pieds et vos hanches immobiles, tournez la partie supérieure de votre corps vers un côté.
- Ramenez le haut du corps à sa position de départ.
- Tournez la partie supérieure de votre corps vers l'autre côté.
- Répétez de 5 à 15 fois de chaque côté.



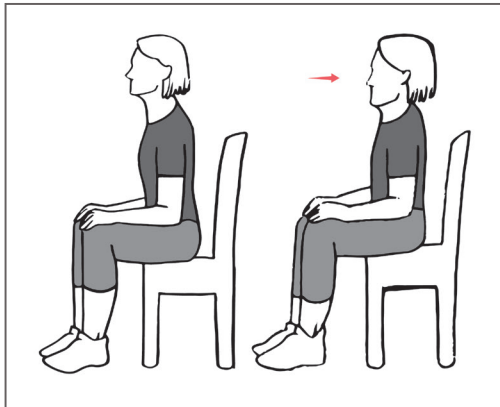
Pour le cou

Recul du menton

Asseyez-vous, le dos bien appuyé et les pieds appuyés au sol.

- Reculez doucement votre menton et votre tête.
- Ramenez le menton à sa position de départ.
- Répétez de 5 à 15 fois.

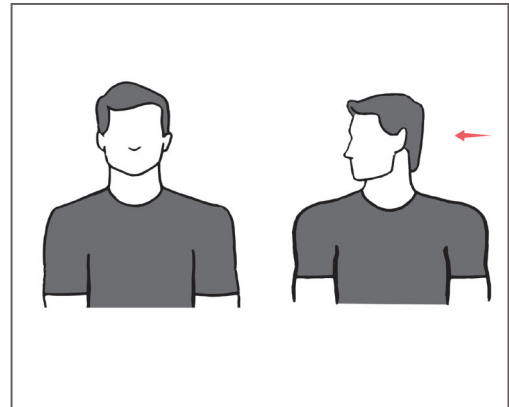
Pour une plus grande amplitude de mouvement, vous pouvez placer un doigt au centre de votre menton et exercer une légère pression en reculant votre tête et votre menton.



Rotation de la tête

Asseyez-vous, le dos bien soutenu et les pieds appuyés au sol.

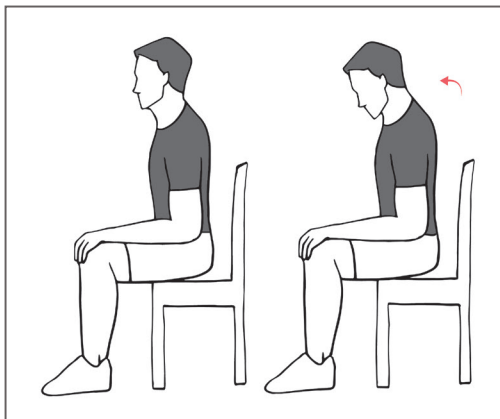
- Tournez votre tête d'un côté comme pour regarder par-dessus votre épaule.
- Ramenez la tête à sa position de départ.
- Tournez la tête de l'autre côté.
- Répétez de 5 à 15 fois de chaque côté.



Descente du menton

Asseyez-vous, le dos bien appuyé et les pieds appuyés au sol.

- Rapprochez votre menton de votre poitrine.
- Ramenez le menton à sa position de départ.
- Répétez de 5 à 15 fois.



Se joindre à un programme de réadaptation pulmonaire

La participation à un programme de réadaptation pulmonaire (aussi appelée « réhabilitation pulmonaire ») est un excellent moyen d'apprendre à faire de l'exercice et de trouver du soutien et de l'encouragement. La réadaptation pulmonaire est fortement recommandée pour la plupart des personnes qui ont la MPOC. Elle est habituellement dirigée par un-e inhalothérapeute, un-e infirmier(-ère) ou un-e physiothérapeute cardiopulmonaire.

La réadaptation pulmonaire vous montrera :

- Comment faire de l'exercice (en plus de vous donner l'occasion d'essayer les exercices)
- Comment gérer la MPOC (nutrition, conservation d'énergie)
- Des techniques de respiration et de toux

La réadaptation pulmonaire est également une activité sociale, où les personnes qui ont la MPOC peuvent partager des histoires et s'encourager mutuellement.

La réadaptation pulmonaire à grande échelle est habituellement offerte dans les hôpitaux ou des cliniques des grandes villes. Si vous vivez dans une ville de plus petite taille qui n'offre pas de cours de réadaptation pulmonaire, vous pouvez combiner quelques avenues de rechange comme :

- Des programmes informels offerts par de plus petits hôpitaux ou dans votre communauté
- Des programmes d'entraînement
- Des cours de nutrition offerts par votre centre communautaire local
- Un club de marche dans un centre commercial
- Un cours d'aquaforme

Plusieurs personnes qui ont la MPOC développent leurs propres programmes de réadaptation autodirigés.

Vous pourriez avoir besoin d'une référence de votre médecin pour vous joindre à un programme de réadaptation pulmonaire. Si vous et votre médecin déterminez que la réadaptation pulmonaire vous convient, visitez www.poumon.ca/santé-pulmonaire/demandez-de-laide pour trouver un programme près de chez vous.





MPOC et vie quotidienne

MPOC et alimentation saine

La nutrition et la maladie pulmonaire peuvent être un enjeu complexe. Ceci est dû au fait que chaque maladie pulmonaire soulève des défis nutritionnels particuliers. Les maladies pulmonaires incluent l'asthme, la bronchite, la fibrose kystique et la maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC). Chaque maladie a ses traitements, ses symptômes et ses effets secondaires qui peuvent affecter l'état nutritionnel du corps. Les défis courants peuvent inclure un appétit accru ou réduit, un gain ou une perte de poids et l'incapacité de satisfaire adéquatement vos besoins nutritionnels.

Toutefois, toutes les maladies pulmonaires ont un point en commun : quelle que soit votre maladie, les aliments que vous mangez devraient contribuer à votre santé globale. Il pourrait être utile de collaborer avec un-e diététiste agréé-e pour développer un plan de repas qui vous convient. Assurez-vous de consommer des aliments entiers et évitez autant que possible les aliments transformés.

Avant de concevoir votre propre plan de repas, posez-vous les questions suivantes :

1. CONNAISSEZ-VOUS LES EFFETS SECONDAIRES DE VOTRE MALADIE OU DE VOS MÉDICAMENTS?

Par exemple, la fatigue, les maux de tête, l'essoufflement, la difficulté à avaler ou le reflux acide peuvent être des symptômes qui vous affectent au quotidien. Ceux-ci pourraient vous épuiser et vous décourager dans la préparation de vos repas.

Il est utile de choisir des aliments faciles à cuisiner et qui exigent peu de temps de préparation, car ceci vous évitera de dépenser trop d'énergie avant de manger. Si vous avez de la difficulté à avaler, les aliments mous ou en purée peuvent aider à augmenter votre apport alimentaire sans risque d'étouffement. Vous pourriez également ajouter une boisson fouettée ou protéinée bien équilibrée, entre vos repas, pour vous assurer un apport plus complet en nutriments.



Ces liquides, comme des boissons fouettée ou protéinée, aident également à maintenir l'hydratation. Plusieurs patient-es ayant une maladie pulmonaire ont un reflux gastro-œsophagien en raison d'une toux excessive, d'une irritation de la gorge ou de certains aliments. Vous pouvez faire certaines choses pour soulager ces symptômes.

Ceci inclut :

- manger des repas plus petits et plus fréquents, pour que la nourriture soit plus facile à digérer;
- maintenir une position droite 30 à 60 minutes avant, pendant et après les repas; et
- éviter des « déclencheurs alimentaires » (spécifiques à chaque patient-e) comme les aliments riches en matières grasses, les mets épicés, les agrumes ou la nourriture très acide comme les produits à base de tomates.

2. VOS REPAS SONT-ILS ÉQUILIBRÉS?

Bien que la quantité spécifique puisse varier selon vos besoins, tous les aliments devraient être sains et équilibrés. Lorsque vous créez un repas, voici une règle facile à essayer et à respecter : plus de couleurs égalent plus de nutriments! Inclure une variété de fruits et de légumes aide à satisfaire vos besoins en micronutriments. Les personnes qui ont une maladie pulmonaire ont souvent besoin d'un apport accru en protéines, vu leurs médicaments, afin de prévenir

l'affaiblissement musculaire. Le fait d'inclure des aliments riches en protéines dans tous vos repas et collations vous aidera à atteindre vos objectifs quotidiens. N'oubliez pas que les aliments ne sont pas tous égaux; consultez *le Guide alimentaire canadien* et adaptez les quantités selon vos besoins spécifiques. Assurez-vous de boire de l'eau avec tous vos repas et évitez les breuvages contenant du sucre ajouté.

3. VOS QUANTITÉS SONT-ELLES GÉRABLES?

Répondre à vos besoins caloriques quotidiens peut être difficile, frustrant et fatigant. Puisque l'air et les aliments se disputent l'espace, il peut être difficile de consommer suffisamment de calories et de protéines tout au long de la journée. Il peut être utile de consommer plus souvent des repas en petites portions et des collations au lieu de plus grosses portions moins souvent. Il est essentiel de choisir des repas plus petits et riches en nutriments qui s'appuient sur des sources adéquates de protéines (comme le poisson, le poulet, les haricots, le tofu et les produits laitiers faibles en gras) afin de maintenir la masse musculaire maigre et de prévenir la perte de poids. N'ayez pas peur de modifier la texture des aliments en les hachant ou en les réduisant en purée pour les rendre plus faciles à manger.

Gardez à l'esprit que, quels que soient vos besoins alimentaires à un moment précis, l'objectif général est d'atteindre et de maintenir un poids santé tout en alimentant sainement votre corps.

MPOC et intimité

L'intimité peut continuer de faire partie de votre vie. Il est important d'être honnête avec votre partenaire et de discuter de vos limites dues à l'essoufflement et à d'autres symptômes associés à la MPOC. Prévoyez les relations sexuelles à des moments où vous êtes reposé-e. Évitez les repas lourds ou les excès d'alcool avant les relations sexuelles, afin de prévenir l'essoufflement.

Vos médicaments contre la MPOC ne devraient pas interférer avec votre fonction sexuelle. Vous pouvez prendre une dose de votre médicament de secours à action rapide (bronchodilatateur) avant la relation sexuelle pour réduire l'essoufflement. Prenez votre temps et choisissez une position sexuelle confortable et agréable pour vous et votre partenaire.

Planification préalable des soins

Il est important que vous ayez un mot à dire dans votre plan de traitement. Mais un temps viendra peut-être où vous ne serez pas capable d'exprimer vos volontés thérapeutiques à vos fournisseur(-euse)s de soins de santé. C'est pourquoi il est important de planifier et d'informer vos proches de vos volontés, afin qu'ils puissent agir en conséquence si vous n'êtes pas apte à le faire.

- Discutez de vos volontés avec vos ami-es et votre famille ou avec toute personne qui pourrait prendre des décisions pour vous si vous n'êtes pas apte à le faire.
- Écrivez vos volontés et parlez-en avec vos fournisseur(-euse)s de soins et vos professionnel-les des finances ou du droit. Collaborez avec eux/elles à développer une « directive de soins » ou un « plan préalable des soins ».
- Discutez et identifiez un-e mandataire spécial-e. Cette personne prendra des décisions en votre nom si vous n'êtes pas apte à le faire.
- Examinez vos options médicales avec votre médecin.

Visitez www.planificationprealable.ca pour d'excellents conseils sur les conversations à avoir avec vos êtres aimés.

Aide-mémoire

Avoir la MPOC peut être une expérience bouleversante et il peut être difficile de se souvenir de tout. Voici un aide-mémoire pour vous aider.

- Dresser une liste de questions pour votre fournisseur(-euse) de soins de santé
- Bâtir une équipe de soins en mpoc
- Élaborer un plan d'action contre la mpoc avec votre équipe de soins en mpoc
- Se joindre à un programme de réadaptation pulmonaire
- Rencontrer un-e diététiste agréé-e pour créer un plan de repas adéquat
- Élaborer une routine et un plan d'exercice
- Demander à votre fournisseur(-euse) de soins de santé de remplir une demande de permis de stationnement accessible
- Élaborer un plan préalable de soins
- Dresser une liste de vos médicaments à conserver dans votre portefeuille
- Dresser une liste pour vous aider à naviguer le système de soins de santé, y compris les coordonnées de tous les services dont vous avez besoin

Communiquez avec l'Association pulmonaire du Canada

Comprendre la MPOC et apprendre à la gérer peut vous aider à profiter de la vie au maximum. Après avoir lu ce guide, vous pourriez avoir besoin de plus d'information. Peut-être souhaitez-vous en savoir davantage sur l'exercice ou sur les techniques de respiration.

L'Association pulmonaire du Canada peut vous aider.

Pour parler à un-e éducateur(-trice) certifié-e dans le domaine respiratoire, téléphonez à la ligne de Téléassistance au 1-866-717-MPOC (6762) ou visitez notre site Web à www.poumon.ca/santé-pulmonaire/maladies-pulmonaires/mpoc.

À propos de l'Association pulmonaire du Canada

L'Association pulmonaire du Canada est l'organisme chef de file au Canada qui aide les Canadiens et Canadiennes à respirer; elle sauve des vies, prévient la maladie pulmonaire et améliore la santé pulmonaire par la recherche, le plaidoyer, l'éducation et le soutien. À titre d'organisme de bienfaisance fondé sur l'action bénévole, nous dépendons des dons du public pour appuyer notre mission de diriger des initiatives nationales et internationales en santé pulmonaire, d'aider les gens à prendre en charge la maladie pulmonaire et de promouvoir la santé pulmonaire.

Équipe éditoriale et d'expert-es

Ce guide d'information sur la santé a été rendu possible grâce à l'expérience et à l'expertise des personnes suivantes :

- Peter Clarke, militant pour les patient-es
- Amy Henderson, Association pulmonaire du Canada
- Shelly Hutchinson, RN, MN, CRE, LiveWell Chronic Disease Management – Saskatoon, Saskatchewan Health Authority
- Vicki Kennedy, RN, MN, CRE, Spécialiste régionale en soins infirmiers cliniques (CNS-C), soins palliatifs, BC Interior Health
- Stephanie Lawrence, militante pour les patient-es
- Trent Litzenberger, BScPT, BSPE, CRE, Association pulmonaire – Saskatchewan
- Anastasia Maczko, RD, CDN, Diététiste pour personnes greffées du poumon, New York
- Jaimie Peters, MN, RN, CRE, Association pulmonaire – Saskatchewan

Le contenu a été révisé par Marketa Stastna, gestionnaire du marketing et des communications, Association pulmonaire du Canada.

Demandez de l'aide si vous en avez besoin et maintenez le contact avec les autres. La solitude et l'ennui peuvent s'installer rapidement si vous n'entretenez pas de liens avec vos ami-es et votre famille.

RESPIREZ
l'association pulmonaire

www.poumon.ca