

## ANNEXE 5. Feuillelet d'information destiné aux patients atteints de maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC)

### QU'EST-CE QUE LA MPOC?

La MPOC est une maladie pulmonaire qui rend la respiration difficile. Les poumons peuvent être irrités ou endommagés par la fumée de cigarette, la pollution de l'air, les émanations chimiques, la fumée de la combustion du bois et de fréquentes infections pulmonaires durant l'enfance. Chez certaines personnes, ces lésions entraînent la MPOC. Les symptômes les plus courants de la MPOC sont la toux persistante, le flegme (mucus) lorsque le sujet tousse et/ou les essoufflements, notamment pendant l'effort ou d'autres activités physiques. Nous ne sommes pas censés devenir essoufflés en prenant de l'âge.

### QUE FAIRE POUR MIEUX RESPIRER?

#### Arrêtez de fumer

L'abandon du tabagisme est le meilleur moyen de prévenir des lésions pulmonaires additionnelles. Consultez votre médecin de famille pour connaître d'autres options. Contactez la ligne de téléassistance gratuite de l'Association pulmonaire du Canada au 1-866-717-MPOC (6762) ou consultez le site Web [www.poumon.ca/sant%C3%A9-pulmonaire/maladies-pulmonaires/mpoc](http://www.poumon.ca/sant%C3%A9-pulmonaire/maladies-pulmonaires/mpoc) pour de plus amples renseignements sur l'abandon du tabagisme et les programmes locaux d'aide à l'abandon.



#### Soulagez vos symptômes

- **Prenez vos médicaments** : Les médicaments peuvent contribuer à maîtriser vos symptômes; ils se prennent par un inhalateur leur permettant d'arriver directement aux poumons. Il se peut qu'on vous ait prescrit plus d'un médicament. Il est essentiel de savoir comment prendre chacun d'entre eux. Les principaux médicaments prescrits pour la MPOC sont :
  - ✓ Les bronchodilatateurs — ils aident à soulager les essoufflements en ouvrant les voies respiratoires dans les poumons. Ils peuvent procurer un soulagement rapide et sont utilisés quand vous avez besoin d'un soulagement immédiat.
  - ✓ L'association d'un bronchodilatateur et d'un stéroïde par inhalation — ces agents contribuent à soulager les essoufflements et à réduire l'enflure des voies respiratoires. Les associations médicamenteuses sont utiles au fil du temps, mais ne procurent pas un soulagement immédiat.



Même si vous pensez qu'un médicament n'est pas utile au début, il est important de continuer à le prendre.

- **Apprenez à utiliser votre inhalateur correctement** : Si votre médicament ne se rend pas aux poumons, il ne sera pas efficace! Demandez à votre médecin ou à votre pharmacien de vous montrer comment utiliser l'inhalateur correctement. Il est utile de vérifier votre technique à chaque visite. Vous pouvez regarder des vidéos montrant comment utiliser les différents types d'inhalateurs sur le site Web de l'Association pulmonaire du Canada (cliquez sur le lien « Médicaments » au : [www.poumon.ca/sant%C3%A9-pulmonaire/maladies-pulmonaires/mpoc](http://www.poumon.ca/sant%C3%A9-pulmonaire/maladies-pulmonaires/mpoc)).
- **Évitez les déclencheurs** : Évitez ce qui pourrait irriter vos poumons comme la poussière, les émanations et la fumée de cigarette. Restez à l'intérieur lorsque la qualité de l'air extérieur est mauvaise.

#### Améliorez votre santé et devenez plus actif :

L'activité est l'une des meilleures choses que vous puissiez faire! Elle peut vous aider à mieux vous sentir et à vous donner plus d'énergie. Bien qu'il puisse être difficile de penser à faire de l'activité physique lorsque vous vous sentez fatigué et que vous avez des difficultés à respirer, l'activité physique régulière peut vous aider. Adressez-vous à un expert de la ligne de téléassistance gratuite de l'Association pulmonaire du Canada (1-866-717-MPOC [6762]) au sujet de l'activité physique. Vous pouvez télécharger une brochure sur l'activité physique à la section « Feuilles d'information et dépliants sur la MPOC » du site Web :

[www.poumon.ca/sant%C3%A9-pulmonaire/maladies-pulmonaires/mpoc](http://www.poumon.ca/sant%C3%A9-pulmonaire/maladies-pulmonaires/mpoc).



### COMMENT PRÉVENIR LES EXACERBATIONS?

Les exacerbations surviennent lorsque vous êtes plus essoufflé(e), que vous toussiez davantage ou que vous produisez plus de flegme — lequel devient souvent vert ou jaune, ou s'épaissit. Il est important de prévenir les exacerbations ou de les traiter le plus tôt possible, car elles peuvent endommager vos poumons et elles sont le principal motif d'hospitalisation des personnes atteintes de MPOC.

- Prenez soin de votre santé, prenez vos médicaments de la manière prescrite, et faites-vous vacciner contre la grippe et la pneumonie.
- Discutez avec votre médecin de la création d'un plan d'action pour vous aider à agir tôt lorsque vous présentez des symptômes. Apportez votre plan d'action à chaque visite. Vous trouverez un plan d'action blanc à l'adresse : <http://www.copdactionplan.com/> (cliquez sur Plan d'action pour MPOC, 2013).

### OÙ PUIS-JE TROUVER PLUS D'INFORMATION?

La plupart de l'information présentée dans ce résumé provient du *Guide d'ActionAir*, une brochure de l'Association pulmonaire du Canada. Vous trouverez cette brochure à l'adresse [www.poumon.ca/sant%C3%A9-pulmonaire/maladies-pulmonaires/mpoc](http://www.poumon.ca/sant%C3%A9-pulmonaire/maladies-pulmonaires/mpoc) ainsi que d'autres renseignements utiles sur les médicaments (y compris le mode d'emploi des inhalateurs), les exacerbations, les déclencheurs, l'activité physique, la gestion de l'énergie et de la fatigue, et la manière de reprendre votre souffle lorsque vous vous sentez essoufflé(e).

© La Fondation pour l'éducation médicale continue, [www.fmpe.org](http://www.fmpe.org)

Novembre 2017

