



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.

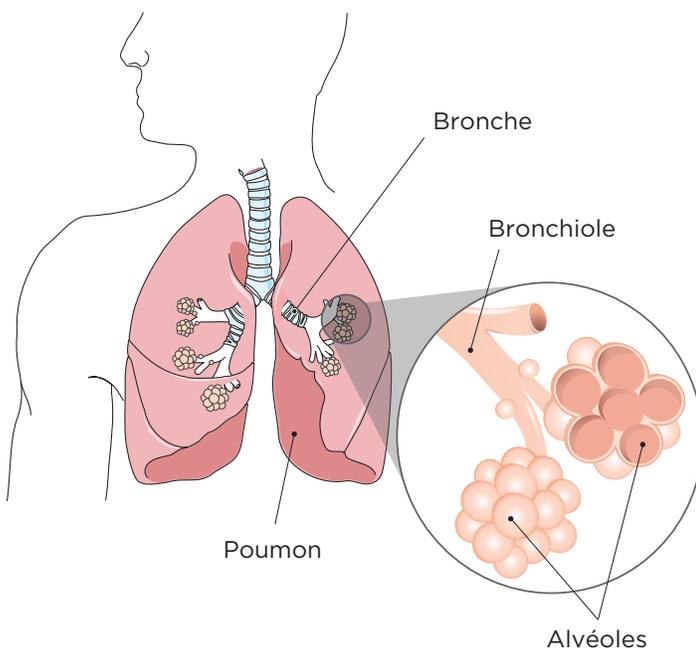
Qu'est-ce que la MPOC ?

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

- L'emphysème
- La bronchite obstructive chronique

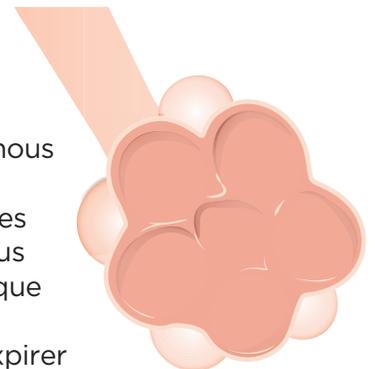
Vous pouvez avoir l'une ou l'autre, ou les deux.

Le système respiratoire



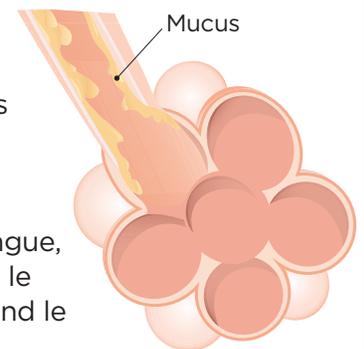
Qu'est-ce que l'emphysème ?

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 (sortir l'air de vos poumons).



Qu'est-ce que la bronchite chronique ?

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



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 :

- l'exposition prolongée à la fumée des autres (fumée secondaire), la pollution de l'air ou des produits chimiques (produits ménagers ou autres)
- de nombreuses infections des poumons durant votre vie
- une maladie génétique rare (déficit en alpha1-antitrypsines)

Comment diminuer et contrôler mes symptômes ?

Vos poumons sont sensibles aux irritants et aux infections. Identifiez ce qui aggrave vos symptômes et changez certaines habitudes de vie. Cela vous aidera à mieux gérer votre MPOC.



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.).

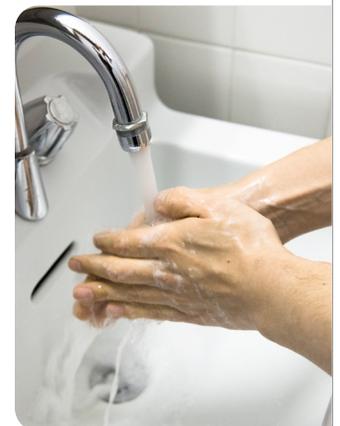
Voici quelques conseils pour vous aider à cesser de fumer.

- 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, la COVID et le pneumocoque

Vos poumons sont plus fatigués. Ils peuvent prendre plus de temps à se rétablir d'une infection. La vaccination 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 avec de l'eau et du savon pendant 2 minutes.
- Tenez-vous loin des personnes qui ont des symptômes d'infection respiratoire (toux, fièvre, fatigue).
- Lavez votre aérochambre ou tout autre matériel respiratoire au moins 1 fois par semaine avec de l'eau savonneuse. Changez-le une fois par année (gratuit à votre pharmacie).





- > **Faites de l'activité physique**
Plus vous bougez, mieux vous gérez votre respiration. Consultez la fiche santé [Bouger pour mieux vivre avec ma MPOC.](#)
- > **Demandez comment bien utiliser vos inhalateurs.**

Que dois-je surveiller ?

Tous les facteurs pouvant 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 votre inhalateur de secours 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 et portez un masque
- Utilisez des produits de nettoyage sans odeur comme du bicarbonate de soude ou du savon à vaisselle.
- N'utilisez jamais de produits pour rendre l'air plus sain. Comme ceux à vaporiser, en diffuseur, à brancher, etc.
- 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 alors plus difficile.

- Restez calme.
- Prenez l'habitude d'exprimer ce que vous ressentez au fur et à mesure.
- Respirez avec les lèvres pincées.
- Faites des exercices de relaxation plusieurs fois par jour.

> La pollution et la poussière

La pollution et la poussière de l'air augmentent la production de sécrétions 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. Enlevez la poussière avec un linge humide pour la capturer et éviter qu'elle s'envole.
- Ne gardez pas d'animaux. Si vous ne voulez pas vous en séparer, ne les laissez pas entrer dans chambre à coucher.
- Lavez vos draps et vos couvertures une fois par semaine à l'eau très chaude.



Quand dois-je m'inquiéter?

Soyez attentifs, si vos symptômes augmentent durant plus de 48 heures et que vous devez utiliser votre inhalateur de secours plusieurs fois par jour. Si vous êtes plus essoufflé, si vous tousssez plus, si vos sécrétions deviennent plus foncées ou vertes, consultez votre infirmière ou votre médecin.



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

Si vous avez un souci de santé lié à votre MPOC, vous pouvez appeler la **ligne Patient Santé CHUM**.



LIGNE SANTÉ PATIENT CHUM

514 890-8086

24 heures sur 24, 7 jours sur 7

Vous êtes un patient du CHUM?

Vous avez des questions sur votre état de santé? Une infirmière peut vous aider.



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 :
> **1 866 JARRETE (527-7383)**
> jarrete.qc.ca

Vidéos du Service régional de soins à domicile (CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal)

> [Youtube.com](https://www.youtube.com)

Dans la barre de recherche, taper « service régional de soins à domicile pour malades pulmonaires » → afficher la playlist complète

Fiches santé sur la MPOC
Taper MPOC dans la barre de recherche.
Voir le lien ci-dessous.

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