

MPOC – Connaître et gérer les facteurs aggravants



Certains facteurs aggravent les symptômes de votre maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC). Cette fiche :

- Vous aide à savoir quels sont ces facteurs
- Vous donne des conseils pour les éviter

Pourquoi me remet-on cette fiche ?

Votre MPOC cause un essoufflement, de la toux et des sécrétions. Ces symptômes sont pénibles et gênants. Certains facteurs peuvent les aggraver, mais vous pouvez agir pour les éviter.

Cette fiche donne des conseils pour être moins exposé à ces facteurs aggravants.

Comment être moins exposé aux facteurs aggravants ?

Infections

Les maladies causées par des microbes qui touchent les poumons ou les bronches (infections respiratoires) sont le pire des facteurs aggravants. Ce sont, par exemple : le rhume, la grippe, la COVID, une infection des bronches (bronchite) ou des poumons (pneumonie).

Il est essentiel de prévenir ces maladies pour garder une bonne capacité à respirer.

Important! Suivez conseils suivants. Cela pourra vous éviter de tomber malade.

- Évitez d'être en contact avec toute personne qui a une infection respiratoire. Même si elle vous dit qu'elle est « sur la fin ».



- Lavez-vous souvent les mains. Demandez à tout le monde de se laver les mains en entrant chez vous.
- Surveillez bien vos symptômes. Vous verrez ainsi tout de suite s'ils s'aggravent.
- Tenez un journal de bord de vos sécrétions. Notez chaque matin leur couleur, leur quantité et leur consistance. Notez aussi votre essoufflement sur une échelle de 0 à 10.
- Si vos symptômes sont plus forts 2 jours de suite, appelez votre infirmière de suivi et commencez votre plan d'action. Voir la fiche santé [MPOC - Comprendre et utiliser un plan d'action pour bien gérer la maladie.](#)
- Soyez à jour pour vos vaccins (grippe, COVID, pneumocoque, VRS).

Tabac

Il faut arrêter de fumer et éviter la fumée des autres. Cela aide à :

- diminuer les sécrétions
- rendre les alvéoles des poumons plus élastiques
- moins tousser et moins cracher de sécrétions
- éliminer le goudron dû au tabac qui est collé dans les bronches
- mieux respirer
- être moins essoufflé
- améliorer la qualité de l'air dans votre environnement



Quels facteurs causent de l'essoufflement ?

Évitez la pollution de l'air autour de vous.



Par exemple :

- **Smog**
 - Quand il y en a, restez à l'intérieur avec les portes et les fenêtres fermées.
 - En été, faites marcher l'air climatisé. Nettoyez le filtre chaque semaine.
- **Endroit où beaucoup de voitures circulent**
 - Évitez de marcher le long des boulevards. Prenez plutôt les rues résidentielles pour avoir moins de pollution dans l'air.

- **Poussières dans l'air**

- Au printemps, évitez les rues non nettoyées. La présence de sable y est importante. Quand les voitures passent, le sable est projeté dans l'air environnant.
- Si vous allez dans un endroit très poussiéreux, comme un grenier, portez un masque.

- **Fumée ambiante**

- Évitez d'être exposé à la fumée de tout type de produits du tabac, y compris les cigarettes électroniques.
- Évitez les feux de camp. Si ce n'est pas possible, placez-vous le plus loin possible de la fumée ou portez un masque.

- **Odeurs fortes**

- Évitez tout type de parfums, qu'ils soient pour vous ou pour les personnes de votre entourage. Exemples : les parfums pour le corps, les parfums d'ambiance, les produits parfumés comme les crèmes, les chandelles ou les diffuseurs de parfum.

Évitez de respirer les vapeurs de produits chimiques comme les produits nettoyants. Utilisez des produits sans odeur comme le bicarbonate de soude ou le liquide à vaisselle pour faire le ménage.



Évitez les émotions intenses.

Par exemple :

- **Colère**
 - N'attendez pas qu'une situation s'aggrave pour en parler. Parlez de vos soucis dès qu'ils se présentent.
- **Stress**
 - Préparez les choses à l'avance. Parlez de vos craintes ouvertement à vos proches. Ne laissez pas une pensée négative contrôler vos émotions.
- **Disputes**
 - Parler ouvertement de vos craintes. Restez objectif et n'accusez pas l'autre. Demandez à vos proches de faire la même chose.
 - En cas de dispute, prenez un pas de recul. Réfléchissez avant de parler. Vous devez éviter que vos paroles dépassent votre pensée.
 - Au besoin, prenez un temps de repos chacun de votre côté. Cela permet de réfléchir et de revenir sur la discussion de manière calme et objective.



Restez à l'abri quand la météo n'est pas bonne.

Par exemple :

- Températures très chaudes ou très froides
- Vent fort
- Forte humidité

Que faire si je dois annuler ou changer un rendez-vous ?

Appelez le Centre des rendez-vous du CHUM, du lundi au vendredi, entre 7 h 30 et 16 h 30.

☎ 514 890-8051

À qui demander de l'aide ou poser des questions ?

Pour tout souci de santé lié à votre MPOC, vous pouvez appeler la **ligne Santé Patient 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

Programme national
« Mieux vivre avec une MPOC »
livingwellwithcopd.com

Les fiches santé sur la MPOC
Voir le lien ci-dessous.
Taper « MPOC » dans la barre de recherche.

Il existe d'autres fiches santé du CHUM.
Demandez à votre équipe de soins quelles
fiches peuvent vous aider.



Vous pouvez aussi les lire
sur Internet.

chumontreal.qc.ca/fiches-sante

Le contenu de ce document ne remplace en aucun cas les conseils de votre professionnel de la santé.

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