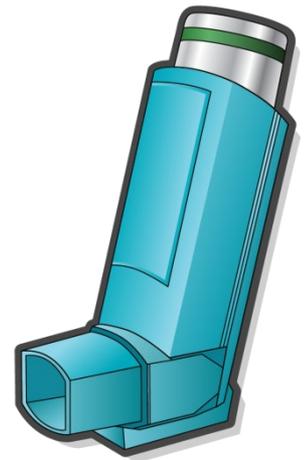
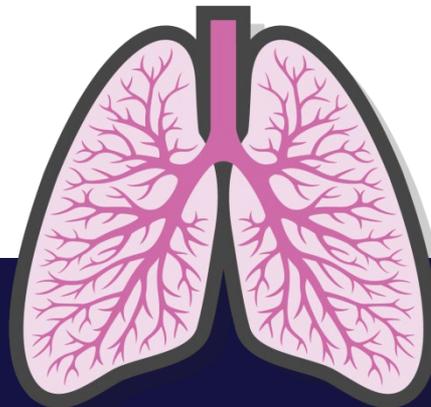


Centre d'expertise en maladies chroniques
Programme en maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC)
Programme de réadaptation pulmonaire

La gestion des exacerbations respiratoires



Avertissement



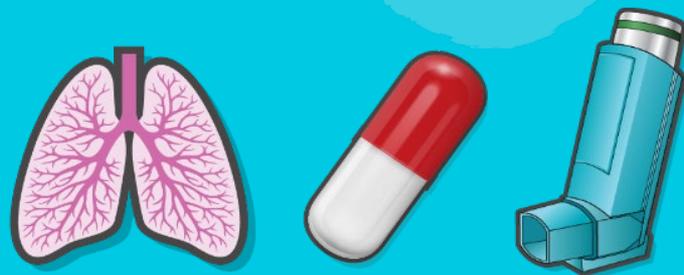
Cette capsule est enseignée par les professionnels du Centre d'expertise en maladies chroniques. Le contenu écrit de cette présentation peut être incomplet sans les explications de votre professionnel de la santé.

Plan de la présentation



1. La définition, les causes et les impacts d'une exacerbation
2. Les stratégies de prévention
3. Les infections respiratoires courantes et les conseils généraux
4. Comment reconnaître et traiter rapidement une exacerbation?
5. Le plan d'action





La définition, les causes et les impacts d'une exacerbation

Qu'est-ce qu'une exacerbation?



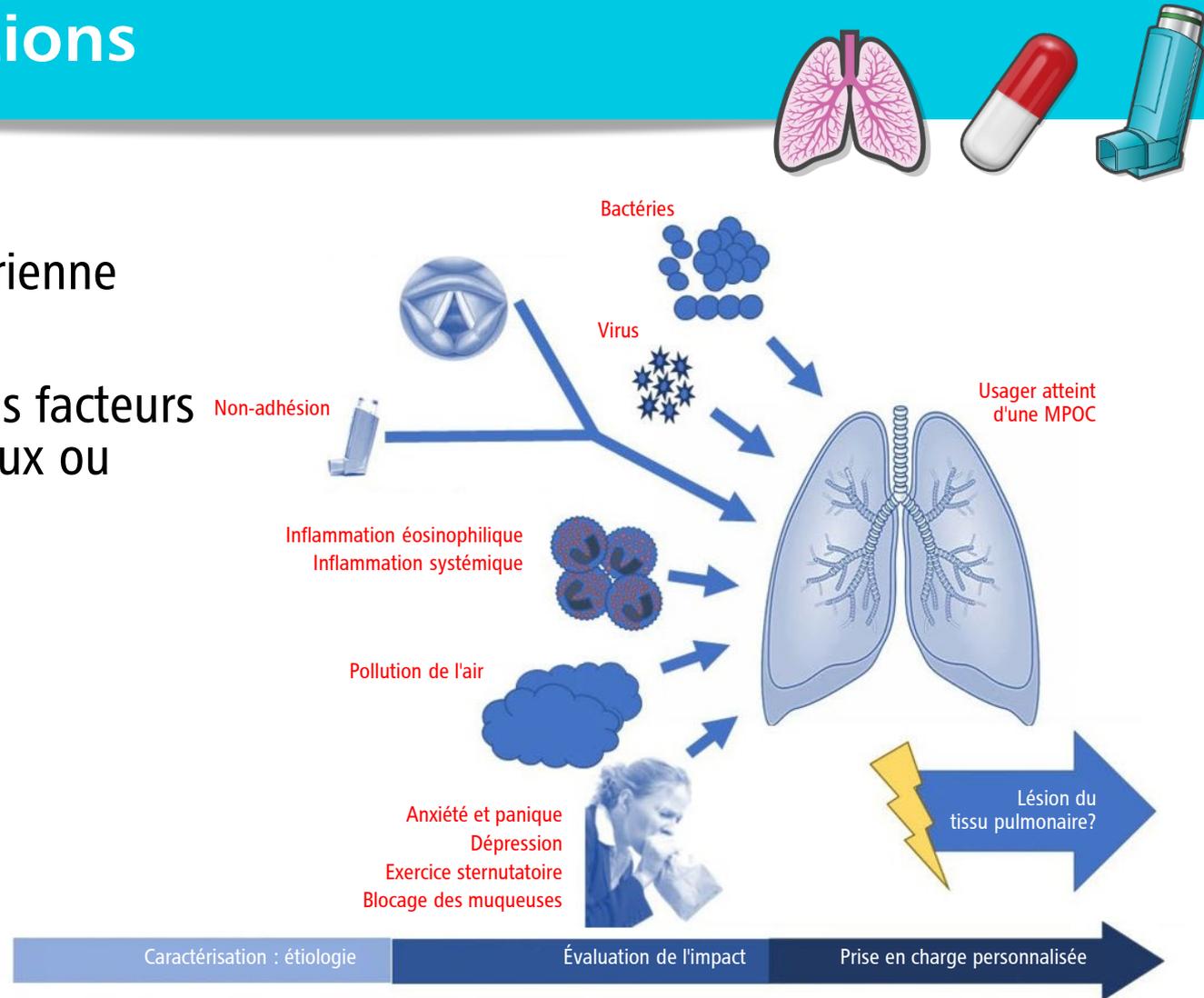
C'est l'aggravation des symptômes de la maladie pulmonaire, soit :

- l'essoufflement;
- la toux;
- les expectorations depuis au moins 48 heures.



Les principales causes d'exacerbations

- L'infection bactérienne ou virale;
- L'exposition à des facteurs environnementaux ou aggravants.



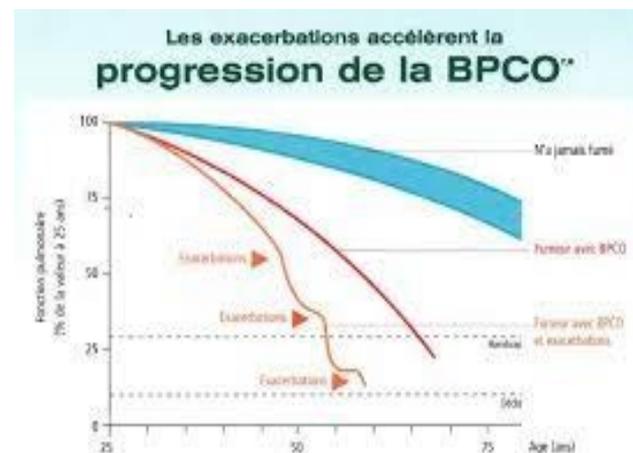
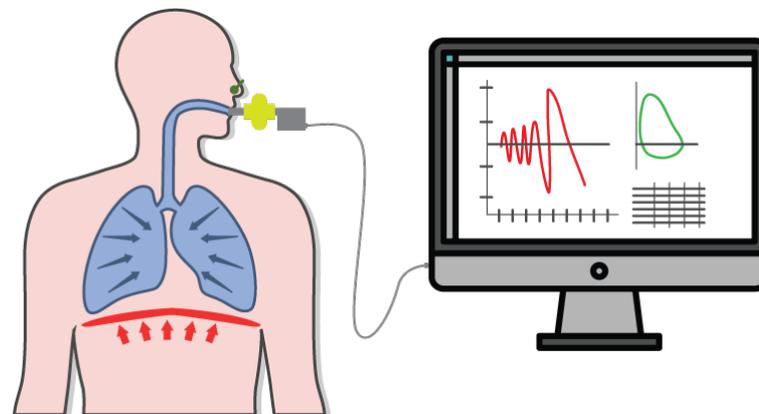
Les impacts des exacerbations sur le VEMS



Le volume expiratoire maximal en une seconde (VEMS) est l'un des indicateurs de la gravité de votre maladie pulmonaire.

Le VEMS diminue avec le temps :

- Environ 30 ml par année à partir de 25 ans chez les personnes en santé;
- Plus rapidement chez les fumeurs;
- Plus rapidement chez les personnes atteintes de maladies pulmonaires;
- Encore beaucoup plus rapidement et sans revenir à son état initial lors des exacerbations pulmonaires.



Dr Grégoire Humair, 2022



Les stratégies de prévention

Les stratégies de prévention pour éviter les exacerbations



1. Avoir un mode de vie sain :

- Cesser de fumer;
- Faire de l'exercice, bien manger et dormir;
- Prendre ses médicaments pour la MPOC;
- Éviter les facteurs aggravants.

2. Être adéquatement vacciné concernant :

- La dose de rappel de la COVID-19;
- Le vaccin annuel de l'influenza (grippe);
- Les vaccins contre la pneumonie.

3. Éviter les personnes malades autant que possible;

Les stratégies de prévention pour éviter les exacerbations (suite)



4. Se laver souvent les mains :

Comment se laver les mains

- 1 Mouillez vos mains
- 2 Savon liquide
- 3 Moussez, frottez - 20 sec
- 4 Rincez - 10 sec
- 5 Sechez vos mains
- 6 Fermez le robinet

N'OUBLIEZ PAS DE LAVÉR:

- entre vos doigts
- sous vos ongles
- et le dessus de vos mains

Association pulmonaire du Canada, 2023

Les stratégies de prévention pour éviter les exacerbations (suite)



5. Porter adéquatement un masque dans les endroits publics intérieurs :

On porte le couvre-visage... et on le porte bien !

Le couvre-visage :

Ne doit pas être placé sous le nez.

Ne doit pas dévoiler le menton.

et ni

Ne doit pas être glissé sous le menton.

Doit bien couvrir le nez, la bouche et le menton.

Votre santé est notre priorité !

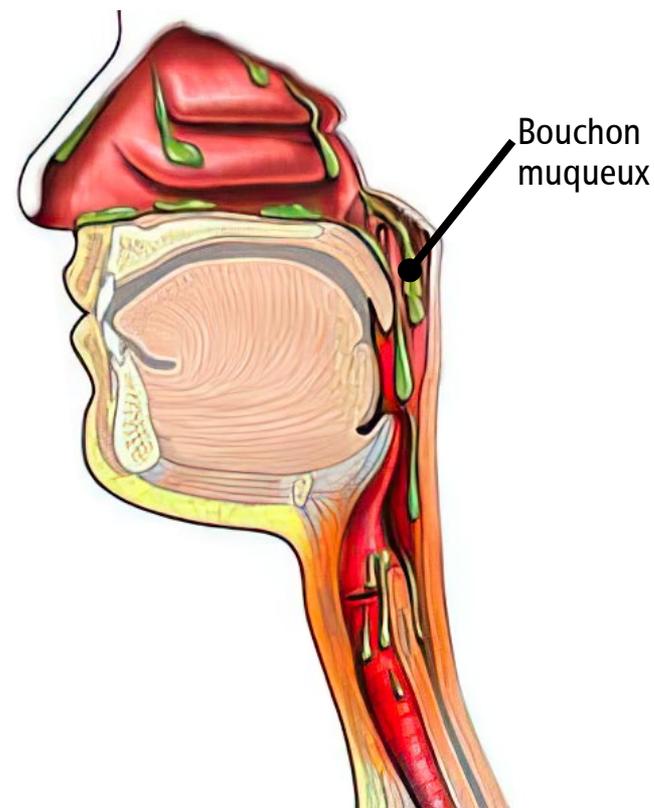
Réseau de transport de Longueuil (RTL), 2023

Les stratégies de prévention pour éviter les exacerbations (suite)



6. Avoir une bonne hygiène nasale :

- Les sécrétions nasales peuvent s'écouler vers les poumons et deviennent un irritant pour les bronches.



Comment avoir une bonne hygiène nasale?



Position : debout ou assis, le haut du corps légèrement incliné

Endroit : au-dessus d'un lavabo ou dans la douche



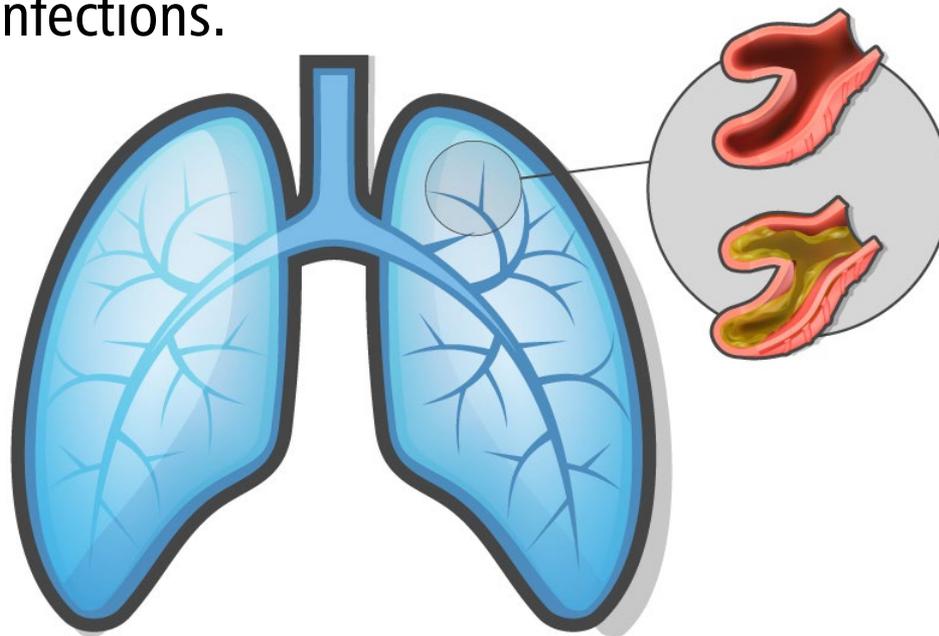
1. Se tenir debout ou assis le haut du corps légèrement incliné au-dessus d'un lavabo ou dans la douche;
2. Pencher un peu la tête du côté gauche;
3. Irriguer la narine droite avec environ 120 ml de solution saline;
4. Respirer normalement par la bouche;
5. Répéter dans cette narine s'il y a encore des sécrétions;
6. Ensuite se moucher doucement pour éviter que la solution bloque les oreilles et cause de l'inconfort;
7. Refaire les mêmes étapes dans l'autre narine en penchant la tête vers la droite;
8. Ajuster la position de la tête pour ne pas que la solution se retrouve à l'arrière de la gorge ou dans les oreilles.

Les stratégies de prévention pour éviter les exacerbations (suite)

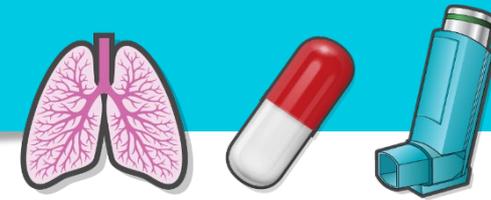


7. Avoir une bonne hygiène bronchique :

- En plus d'obstruer vos poumons, les sécrétions qui y sont emprisonnées augmentent le risque de développer des infections.



La gestion des sécrétions



- Restez bien hydraté en limitant la consommation de caféine et d'alcool.
- Faites des exercices de respiration et d'endurance.
- Utilisez une technique de toux.
- Souvenez-vous que les personnes ayant une maladie pulmonaire n'ont pas toutes un surplus de sécrétions.
- Si vous avez beaucoup de sécrétions :
 - Il existe des dispositifs d'élimination des sécrétions.
 - Il y a aussi le drainage postural et la physiothérapie pulmonaire.



Flutter Valve®
Respiratory Therapy Zone, 2022



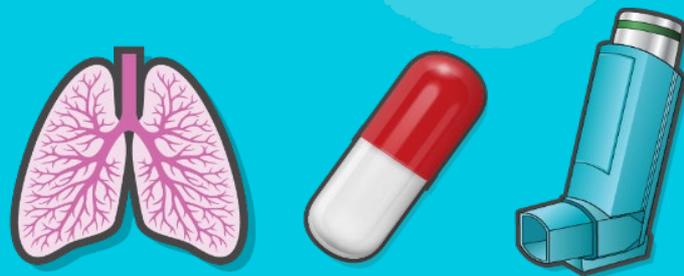
Acapella®
ICU Medical Inc., 2023



Dispositif de PEPO AEROBIKA
Trudell Medical International, 2022

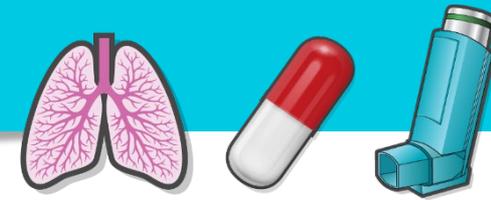
Et si ce n'était pas assez?





Les infections respiratoires courantes et les conseils généraux

Les infections respiratoires virales courantes



SYMPTÔMES	CORONAVIRUS Symptômes de légers à graves	RHUME Apparition progressive des symptômes	GRIPPE Apparition soudaine des symptômes
Fièvre	Courant	Rare	Courant
Fatigue	Parfois	Parfois	Courant
Toux	Courant* (sèche, généralement)	Légère	Courant* (sèche, généralement)
Éternuements	Non	Courant	Non
Maux et douleurs	Parfois	Courant	Courant
Écoulement nasal ou congestion	Rare	Courant	Parfois
Mal de gorge	Parfois	Courant	Parfois
Diarrhée	Rare	Non	Parfois chez les enfants
Maux de tête	Parfois	Rare	Courant
Essoufflement	Parfois	Non	Non

Sources: World Health Organization, Centers for Disease Control and Prevention

Source = virus



Pas d'antibiotique

Les conseils en cas d'infection respiratoire virale



1. Reposez-vous.

- Le repos vous aidera à combattre la maladie.
- L'immobilité complète n'est pas recommandée.

2. Restez bien hydraté.

- La fièvre fait transpirer et favorise la perte de liquide.
- Évitez les boissons alcoolisées ou celles contenant de la caféine.

Les conseils en cas d'infection respiratoire virale (suite)



3. Soulagez les inconforts.

- Fièvre, douleurs musculaires ou maux de tête :
 - Prenez de l'acétaminophène, mais vérifiez auprès de votre pharmacien.
- Douleur à la gorge :
 - Laissez fondre des glaçons ou des pastilles non médicamenteuses.
 - Gargarisez-vous avec de l'eau salée.
 - Mangez des aliments froids de consistance molle.
- Congestion ou écoulement nasal :
 - Utilisez une solution saline pour les rendre plus liquides (hygiène nasale)
- Toux persistante qui interfère avec le sommeil :
 - Dormez avec la tête surélevée.



Comment reconnaître et traiter rapidement une exacerbation?

Comment reconnaître rapidement une exacerbation de la MPOC?

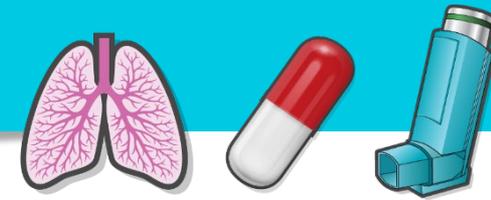


Une augmentation des symptômes respiratoires qui :

- débute de manière aiguë et subite;
- dure plus de 48 heures.

**Elle peut nécessiter une hospitalisation
et contribue à aggraver la MPOC.**

Les signes et symptômes d'une exacerbation



- Plus d'essoufflement qu'à l'habitude, surtout lors d'activités normales;
- Une augmentation de la toux;
- Un changement dans les sécrétions :
 - Couleur : jaune, vert ou couleur plus foncée;
 - Quantité : plus de sécrétions qu'à l'habitude;
 - Consistance : plus épais qu'à l'habitude.

Comment agir en cas d'exacerbation de la MPOC?



Une augmentation de l'essoufflement :

- Utilisez un inhalateur de secours.
- S'il n'y a aucun soulagement, la cortisone pourrait vous être prescrite.

Un changement dans les sécrétions :

- Faites une toilette bronchique régulière (ex. : toux contrôlée et dispositif de PEPO AEROBIKA).
- S'il y a un changement de couleur de vos sécrétions, un antibiotique pourrait vous être prescrit.

Comment agir en cas d'exacerbation de la MPOC? (suite)



Si les symptômes persistent après 48 heures :



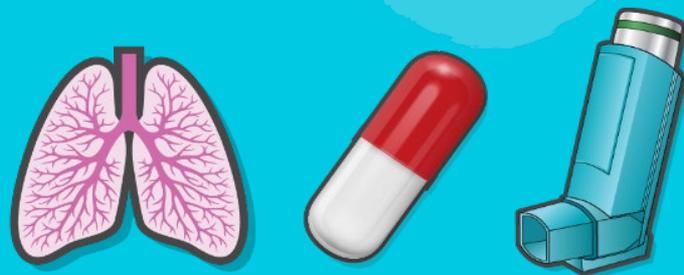
Débutez IMMÉDIATEMENT votre plan d'action.

- Communiquez avec votre inhalothérapeute, votre infirmier(-ère) ou votre pharmacien(ne).



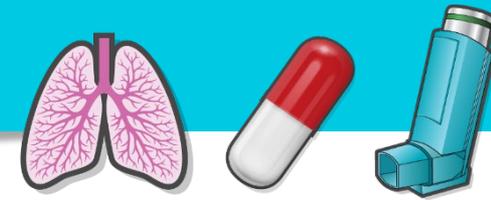
Vous n'avez pas de plan d'action?

- Communiquez avec votre inhalothérapeute ou votre infirmier(-ère).



Le plan d'action

Le plan d'action



Il s'agit d'une entente écrite entre vous et votre médecin qui vous donne les indications claires sur la manière de gérer les exacerbations de votre MPOC.

Les objectifs du plan d'action



- Reconnaître les symptômes quotidiens;
- Établir la liste des médicaments quotidiens;
- Reconnaître l'aggravation des symptômes et leurs causes;
- Prévenir l'aggravation des symptômes;
- Commencer rapidement le traitement de l'exacerbation;
- Éviter les visites chez le médecin, à l'urgence ou une hospitalisation.

La structure du plan d'action



- Je me sens bien.
- Je me sens moins bien.
- Mon traitement lors d'une exacerbation (prescription médicale)
- Je me sens beaucoup moins bien.
- Liste de personnes-ressources

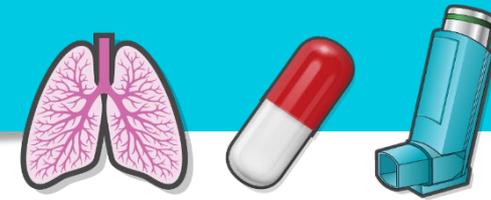
La structure du plan d'action (suite)



JE ME SENS BIEN	JE ME SENS MOINS BIEN	JE ME SENS BEAUCOUP MOINS BIEN																				
<p>Est-ce que j'ai des sécrétions tous les jours ? Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/></p> <p>Couleur habituelle de mes sécrétions : _____</p> <p>Est-ce que je tousse fréquemment ? Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/></p> <p>À quel moment suis-je essoufflé(e) ? _____</p> <p>Sur une échelle de 1 à 10, mon essoufflement quotidien est de : 1 : je ne suis pas essoufflé(e) 10 : je n'arrive pas à parler</p> <p>① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩</p>	<p>⚠ Changements au niveau de mes sécrétions au cours de la journée (Couleur, quantité, consistance).</p> <p>⚠ Plus d'essoufflement qu'à l'habitude.</p>	<p>⚠ Mes symptômes s'aggravent ou ne s'améliorent pas après 48 heures de prises de médicaments contre les exacerbations.</p> <p>⚠ Je suis très essoufflé(e).</p> <p>⚠ Je suis agité(e), confus(e) et/ou somnolent(e)</p> <p>⚠ J'ai des douleurs thoraciques.</p>																				
POUR RESTER DANS MON ÉTAT NORMAL	POUR ALLER MIEUX	POUR DEMANDER DE L'AIDE																				
<p>☑ Je prends mon traitement tel que prescrit.</p> <table border="1" data-bbox="345 962 830 1172"> <thead> <tr> <th>Médicament</th> <th>Dosage</th> <th>Fréquence</th> <th>Spécificité</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table>	Médicament	Dosage	Fréquence	Spécificité																	<p>☑ J'utilise mon ordonnance pour les exacerbations.</p> <p>☑ J'évite les facteurs qui peuvent aggraver mes symptômes.</p> <p>☑ J'utilise des méthodes pour gérer mon stress et mon anxiété.</p> <p>☑ Je pratique les techniques de respiration.</p> <p>☑ J'économise mon énergie.</p> <p>☑ J'avise ma personne-ressource.</p>	<p>☑ J'avise ma personne ressource et/ou</p> <p>☑ Je consulte mon médecin et/ou</p> <p>☑ Je me rends à l'urgence de l'hôpital le plus proche.</p> <p>Ma vie est en danger ? Je compose le 911</p> 
Médicament	Dosage	Fréquence	Spécificité																			

Plan d'action MON GUIDE d'enseignement et de réadaptation pulmonaire, pages 16 et 17

La structure du plan d'action (suite)



JE ME SENS BIEN

Est-ce que j'ai des sécrétions tous les jours ?
Oui Non

Couleur habituelle de mes sécrétions :

Est-ce que je tousse fréquemment ?
Oui Non

À quel moment suis-je essoufflé(e) ?

Sur une échelle de 1 à 10, mon essoufflement quotidien est de :
1 : je ne suis pas essoufflé(e)
10 : je n'arrive pas à parler

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

POUR RESTER DANS MON ÉTAT NORMAL

Je prends mon traitement tel que prescrit.

Médicament	Dosage	Fréquence	Spécificité

La structure du plan d'action (suite)



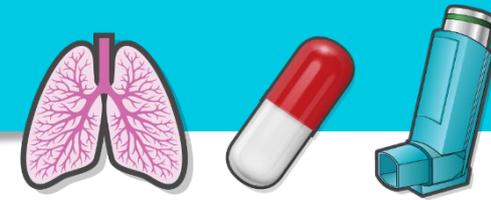
JE ME SENS MOINS BIEN

- ⚠ Changements au niveau de mes sécrétions au cours de la journée (Couleur, quantité, consistance).
- ⚠ Plus d'essoufflement qu'à l'habitude.

POUR ALLER MIEUX

- ✔ J'utilise mon ordonnance pour les exacerbations.
- ✔ J'évite les facteurs qui peuvent aggraver mes symptômes.
- ✔ J'utilise des méthodes pour gérer mon stress et mon anxiété.
- ✔ Je pratique les techniques de respiration.
- ✔ J'économise mon énergie.
- ✔ J'avise ma personne-ressource.

La structure du plan d'action (suite)



MON TRAITEMENT LORS D'UNE EXACERBATION

PLUS D'ESOUFFLEMENT QU'À L'HABITUDE

J'augmente le dosage et/ou la fréquence de mon bronchodilatateur

Médicament : Dose : Inhalation :

Fréquence :

Spécificité : _____

Si mon essoufflement ne s'améliore pas, je débute la Prednisone

Médicament : Dose : # comprimé(s) :

Fréquence : # jour(s) :

Spécificité : _____

CHANGEMENT AU NIVEAU DE MES SÉCRÉTIONS

Je débute la prise de mes antibiotiques si mes sécrétions deviennent : _____

* Ne pas attendre plus de 48 h avant de débiter les antibiotiques

** Il est important de compléter le traitement

Médicament : Dose : # comprimé(s) :

Fréquence : # jour(s) :

Spécificité : _____

Si vous avez pris cet antibiotique au cours des 3 derniers mois, utilisez plutôt celui-ci :

Médicament : Dose : # comprimé(s) :

Fréquence : # jour(s) :

Spécificité : _____

Que faire si mes symptômes ne changent pas?

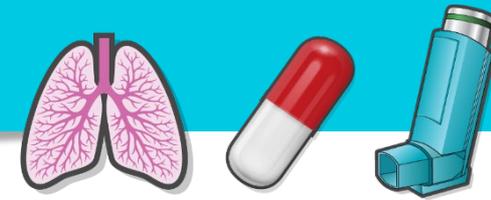


Une amélioration devrait être ressentie dans les 48 à 72 heures :

- Diminution de l'essoufflement et des sécrétions;
- Retour vers les symptômes quotidiens.

S'il n'y a pas d'amélioration dans les 48 à 72 heures, veuillez consulter votre professionnel de la santé.

Attention à la zone rouge



Vous devez consulter.

JE ME SENS BEAUCOUP MOINS BIEN

- ▲ Mes symptômes s'aggravent ou ne s'améliorent pas après 48 heures de prises de médicaments contre les exacerbations.
- ▲ Je suis très essoufflé(e).
- ▲ Je suis agité(e), confus(e) et/ou somnolent(e)
- ▲ J'ai des douleurs thoraciques.

POUR DEMANDER DE L'AIDE

- ✓ J'avise ma personne ressource et/ou
- ✓ Je consulte mon médecin et/ou
- ✓ Je me rends à l'urgence de l'hôpital le plus proche.

Ma vie est en danger ?
Je compose le 911



Liste des personnes ressources



Spécialistes	Nom	Téléphone
Inhalothérapeute		
infirmière		
Médecin de famille		
Pneumologue		
Autres		

Conclusion



- La prévention est la meilleure stratégie pour éviter les exacerbations.
- Bien connaître les signes et symptômes d'une exacerbation peut vous aider à commencer un traitement tôt et à prévenir la progression de votre maladie pulmonaire.

Les références



Association pulmonaire du Canada. (2023). *Le lavage des mains d'expert*. <https://www.poumon.ca/sant%C3%A9-pulmonaire/pr%C3%A9venir-la-maladie-pulmonaire/contr%C3%B4le-des-germes/le-lavage-des-mains-dexpert>

Association pulmonaire du Québec. (2023). <https://poumonquebec.ca/>

Conseil québécois sur le tabac et la santé. (2023). *J'ARRÊTE*. <https://www.quebecsanstabac.ca/jarrete>

Dr Grégoire Humair. (2022). Exacerbation BPCO — Prise en charge ambulatoire. *Unisanté — Centre universitaire de médecine générale et santé publique*, Lausanne https://www.unisante.ch/sites/default/files/inline-files/2.%20Humair%20Gr%C3%A9goire_Exacerbation%20BPCO%20prise%20en%20charge%20ambulatoire_24.03.2022.pdf

ICU Medical Inc. (2023). *Acapella® DM & DH Vibratory PEP Therapy System*. <https://www.smiths-medical.com/products/respiratory/bronchial-hygiene/acapella-vibratory-pep-therapy-system>

Mieux vivre avec une MPOC. (2023). <https://www.livingwellwithcopd.com/fr/accueil.html>

Pneumacorps. (2023). <https://www.pneumacorps.com/>

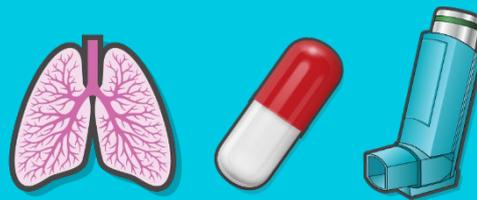
Réseau de transport de Longueuil (RTL). (2023). *Comment bien porter le couvre-visage?* <https://m.rtl-longueuil.qc.ca/fr-CA/comment-bien-porter-le-couvre-visage/>

Réseau québécois d'éducation en santé respiratoire (RQESR). (2023). <https://www.rqesr.ca/>

Respiratory Therapy Zone. (2022). *Flutter Valve and Acapella: Explained (PEP Therapy)*. <https://www.respiratorytherapyzone.com/acapella-flutter-valve/>

Société canadienne de thoracologie. (2023). <https://cts-sct.ca/?lang=fr>

Trudell Medical International. (2022). *Dispositif de PEPO AEROBIKA*. <https://www.trudellmed.com/ca/fr-CA/products/dispositif-de-pepo-aerobika>



Merci!

Montérégie-est

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de la Montérégie-Est

Québec 