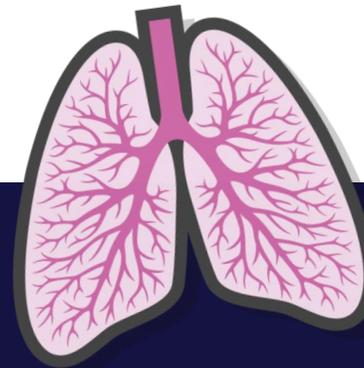
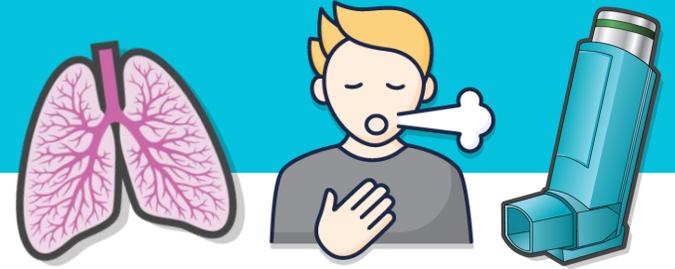


# Bien comprendre la maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC)



# Avertissement



Cet atelier éducatif est enseigné par les professionnel(-le)s du Centre d'expertise en maladies chroniques. Le contenu écrit de cette présentation peut être incomplet sans les explications de votre professionnel(-le) de la santé.

# Les règlements de l'atelier

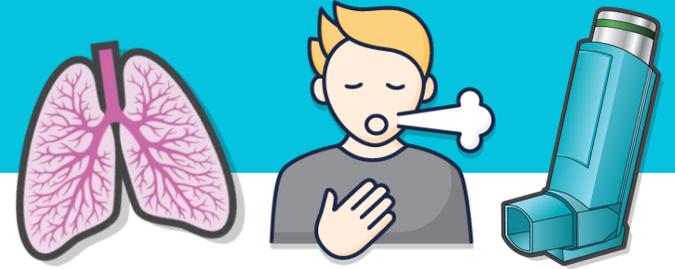


- Respect de soi-même et des autres
- Confidentialité
- Engagement
- Partage et participation
- Bienveillance
- Questions personnelles pour la fin

Avec votre présence aujourd'hui, nous considérons que vous avez consenti à participer à l'atelier ou cours de groupe. Vous pouvez retirer votre consentement en tout temps.

À noter qu'il est interdit d'enregistrer la présentation.

# Le plan de présentation



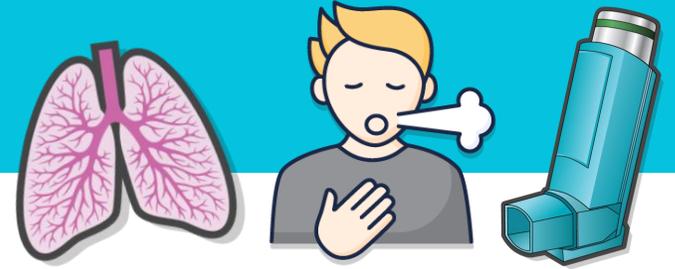
- La maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC), les causes possibles et les symptômes
- L'arrêt tabagique
- L'exacerbation





Selon vous, qu'est-ce qu'une  
maladie chronique?

# Qu'est-ce qu'une maladie chronique?



Il s'agit d'une maladie :

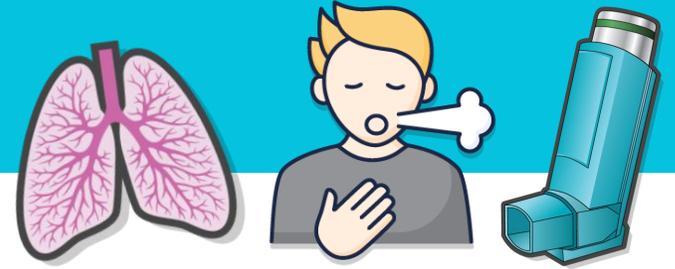
- de longue durée (d'au moins quelques mois);
- qui évolue avec le temps;
- qui ne se résout pas spontanément;
- dont la guérison n'est souvent pas possible.

(Quirion et Filion, 2018)



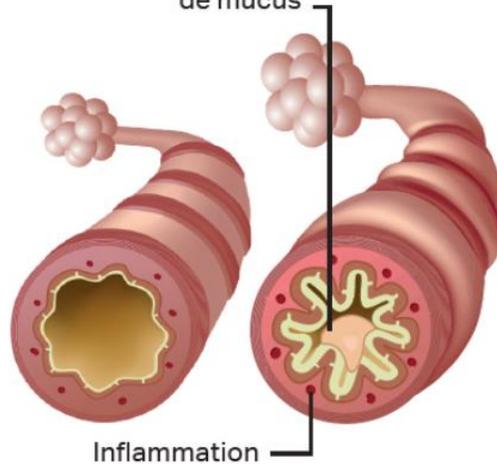
Comment la maladie pulmonaire affecte vos activités au quotidien?

# La maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC)



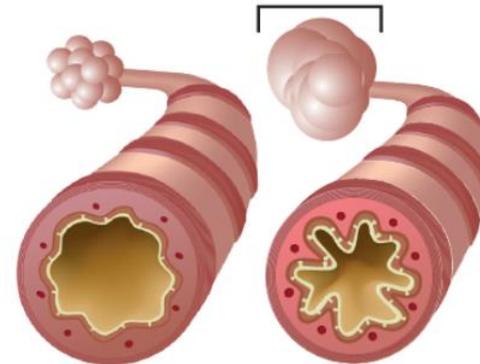
## Bronchite chronique

L'inflammation provoque une production excessive de mucus



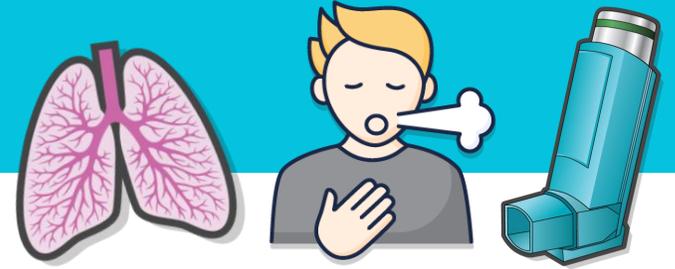
## Emphysème

Dilatation des alvéoles : l'air demeure emprisonné à l'intérieur des alvéoles après l'expiration



Association pulmonaire du Québec, 2024

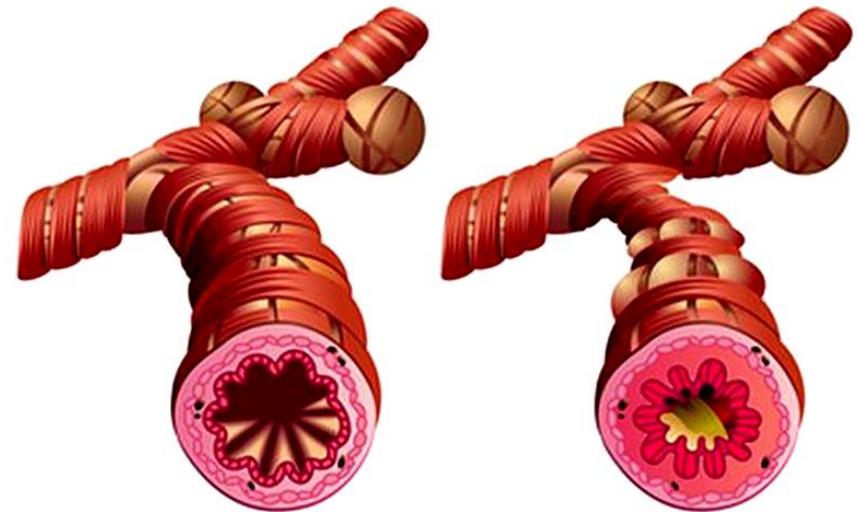
# Le lien entre l'asthme et la MPOC



## La diminution du diamètre des voies aériennes amène :

- une augmentation de l'inflammation au niveau des bronches;
- l'apparition de spasme des muscles bronchiques (bronchospasme).

## Asthme



Bronche normale

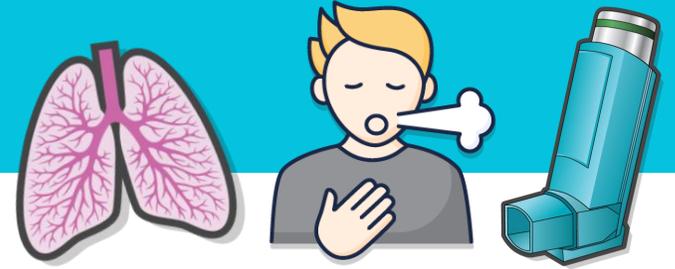
Bronche asthmatique

Dr Marie-Anne Magnan, 2013

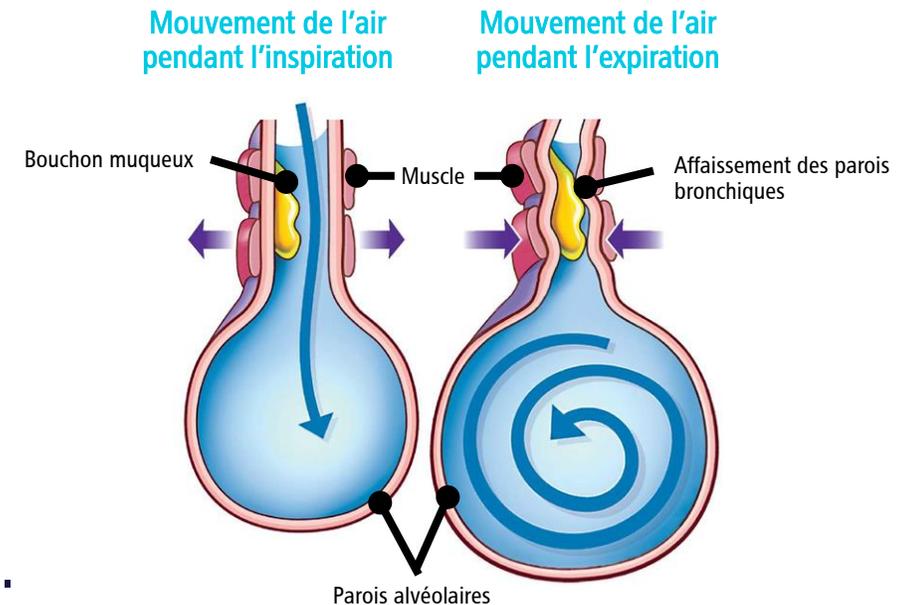


Quels sont les symptômes de la MPOC?

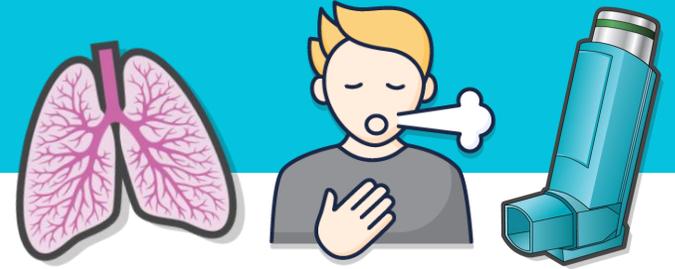
# Les symptômes de la MPOC



- Essoufflement;
- Toux chronique;
- Production de sécrétions;
- Infections respiratoires plus fréquentes et temps de rétablissement plus long;
- Fatigue;
- Perte de poids inexpliquée;
- Capacité réduite à faire les activités de la vie quotidienne.



# Vrai ou faux?



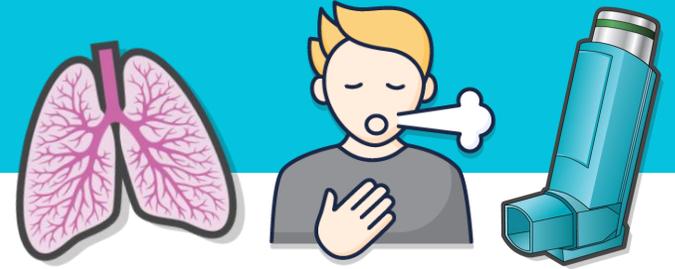
L'exposition à la pollution de l'air, incluant la fumée secondaire, la poussière ou les produits chimiques augmente les risques de développer une MPOC.

VRAI



**Est-ce que le fait d'avoir eu des infections respiratoires répétées durant l'enfance augmente le risque de développer une MPOC?**

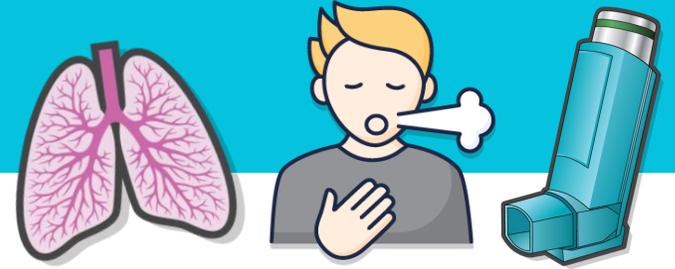
# Vrai ou faux?



Le tabagisme est la cause de 85 % des maladies pulmonaires obstructives chroniques chez les 55 ans et plus.

VRAI

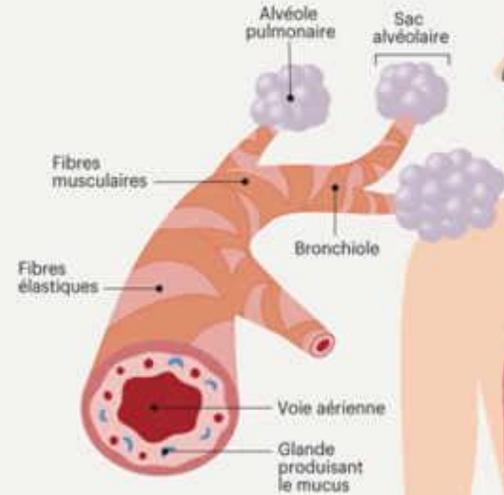
# Le tabagisme



## Comment la fumée empêche les poumons de respirer

En plus d'augmenter le risque de cancers et de maladies cardiovasculaires, fumer provoque des problèmes respiratoires.

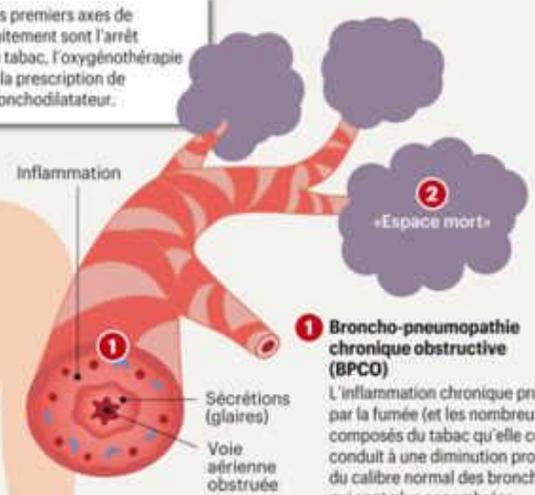
### Poumon sain



Lorsqu'on respire normalement, l'air traverse le nez, passe par la trachée, puis arrive dans les bronches. Celles-ci se divisent en branches de plus en plus petites, les bronchioles, qui se terminent par de petits sacs formés de nombreuses alvéoles et appelés sacs alvéolaires.

### Poumon malade

Les premiers axes de traitement sont l'arrêt du tabac, l'oxygénothérapie et la prescription de bronchodilatateur.



#### 1 Broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO)

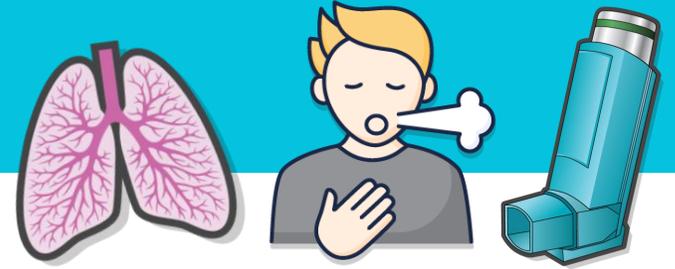
L'inflammation chronique provoquée par la fumée (et les nombreux composés du tabac qu'elle contient) conduit à une diminution progressive du calibre normal des bronchioles, qui sont plus encombrées de sécrétions, et à une destruction des alvéoles (emphysème).

#### 2 Emphysème

La destruction des cloisons des alvéoles provoque la formation de grands «espaces morts» ne pouvant plus servir aux échanges gazeux avec le sang. De plus, la destruction des fibres élastiques fait perdre leur élasticité aux poumons.

Laetitia Grimaldi , 2015

# Deux questions à choix multiples



L'espérance de vie d'un fumeur est diminuée de :

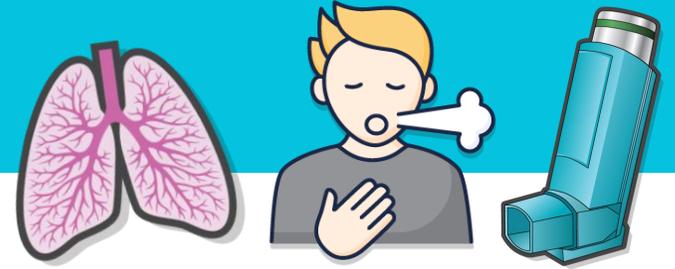
a) 2 ans

b) 5 ans

c) 10 ans



# Deux questions à choix multiples (suite)



La consommation de tabac est responsable de :

- a) 85 % des cancers du poumon
- b) 85 % des MPOC
- c) 30 % de tous les cancers
- d) 25 à 30 % des maladies cardiovasculaires
- e) 1 décès sur 5

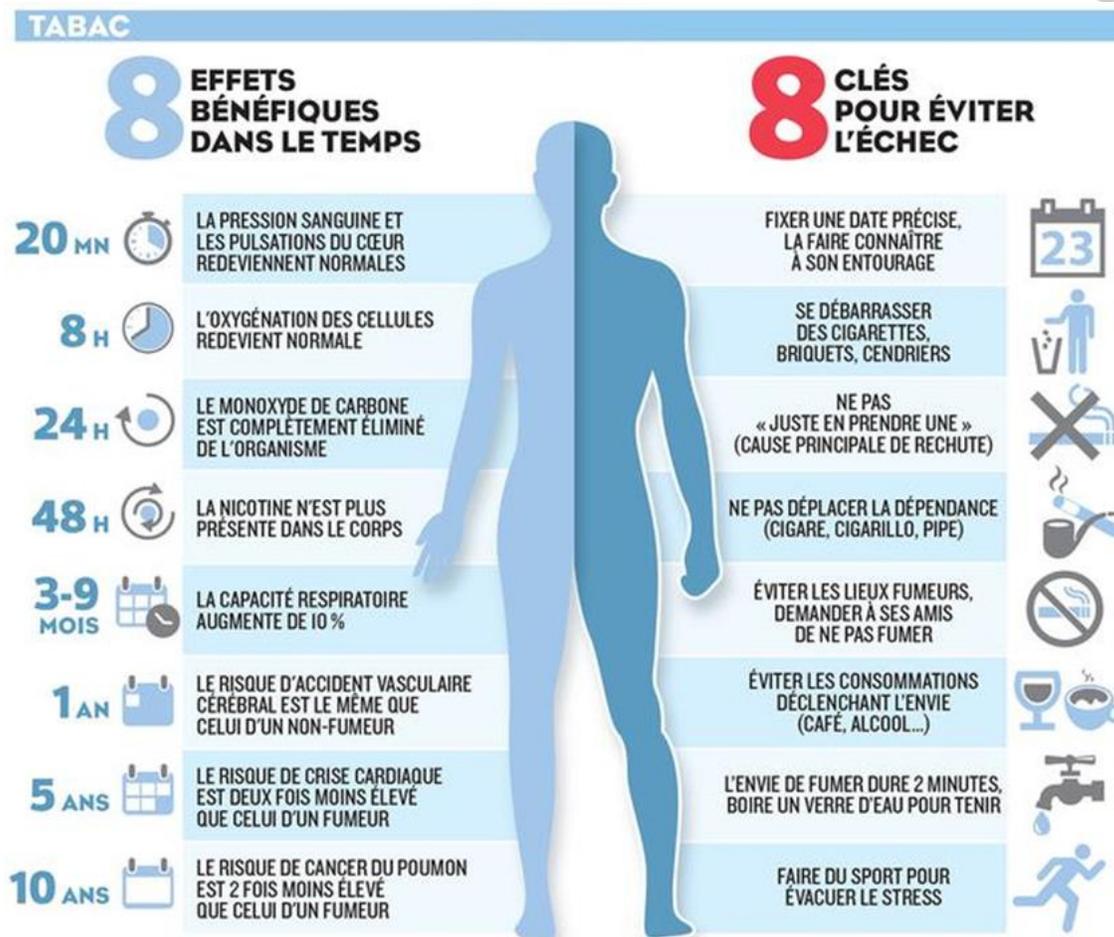


Toutes ces réponses sont bonnes!

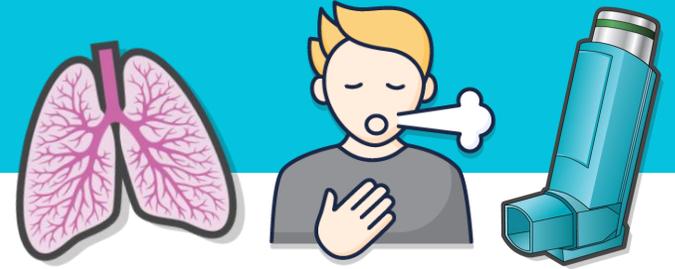


Quels conseils donneriez-vous à quelqu'un qui souhaite arrêter de fumer?

# La cessation tabagique



# Les produits de remplacement de la nicotine



Timbre + Gomme au besoin



Timbre + Inhalateur au besoin



Timbre + Pastilles au besoin



Timbre + Vaporisateur au besoin



Ziban® + Timbre



Association pulmonaire du Québec, 2020

- Le timbre;
- La gomme;
- Les pastilles;
- La médication :
  - Zyban;
  - Champix;
- L'inhalateur\*;
- Le vaporisateur\*.

\* Ils sont contre-indiqués en cas de maladie pulmonaire.

Certains produits peuvent être combinés, selon le mode d'emploi et les recommandations de votre professionnel(-le) de la santé.

# Les ressources en arrêt tabagique



## UN PETIT COUP DE POUCE!

Cesser de fumer n'est pas facile, mais rappelez-vous que de nombreuses personnes y sont parvenues.

Pour vous épauler dans votre démarche, plusieurs ressources sont disponibles :



### Association pulmonaire du Québec

Ligne téléphonique desservie par des professionnels en santé respiratoire.

Lundi au jeudi : 8h00 à 16h30

Vendredi : 8h00 à 12h00



### Enfin libre! Du Tabac

1888-768-6669 poste 222

Programme de cessation tabagique offert gratuitement dans les bureaux de l'Association pulmonaire du Québec.



### J'ARRÊTE (1 866 JARRETE (527-7383))

Ligne téléphonique desservie par des spécialistes en arrêt tabagique.

Lundi au jeudi : de 8h00 à 21h00

Vendredi : 8h00 à 20h00



### Site internet J'ARRÊTE (jarrete.qc.ca)

Créez rapidement votre profil et profitez gratuitement de la plus récente méthode reconnue efficace pour vous libérer du tabac. Recherchez également le centre d'abandon en tabagisme (CAT) le plus près de chez vous afin de bénéficier gratuitement d'un service d'aide en cessation tabagique en individuel ou en groupe.



### Défi J'arrête J'y gagne (defitabac.qc.ca)

Campagne québécoise qui invite les fumeurs qui sont prêts à arrêter de fumer, à passer à l'action. Même si le défi à lieu une fois par année, le site internet et la page facebook sont actifs toute l'année.



### SMAT

Service gratuit de messagerie texte pour cesser de fumer. Recevez par texto des trucs et conseils afin de vous soutenir dans votre démarche d'abandon tabagique.



### SOS défi

Application mobile gratuite pour vous aider à cesser de fumer.



Quelle est la principale complication de la MPOC?

# L'exacerbation respiratoire

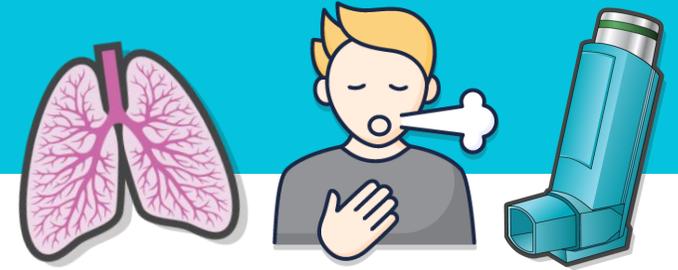


C'est l'aggravation des symptômes de la maladie pulmonaire, soit :

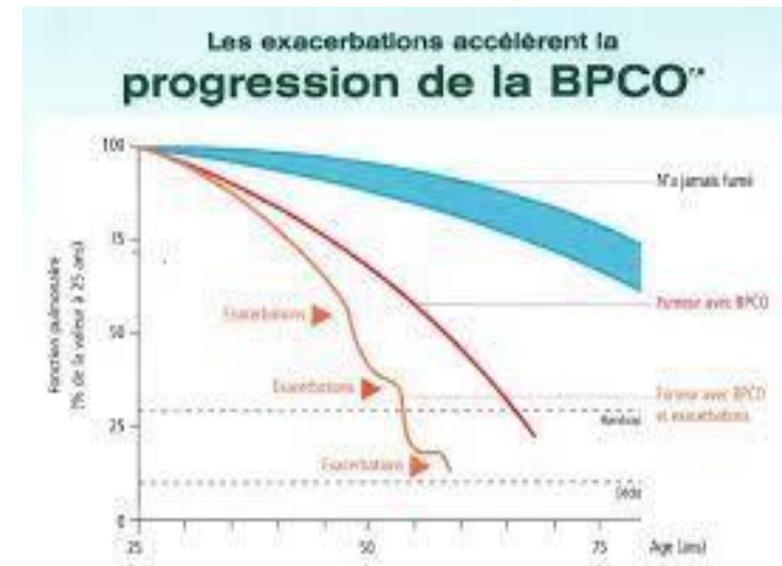
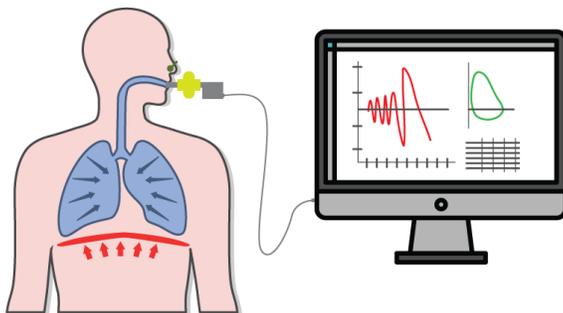
- l'essoufflement;
- la toux;
- les expectorations;

depuis au moins 48 heures, sans amélioration.

# 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.

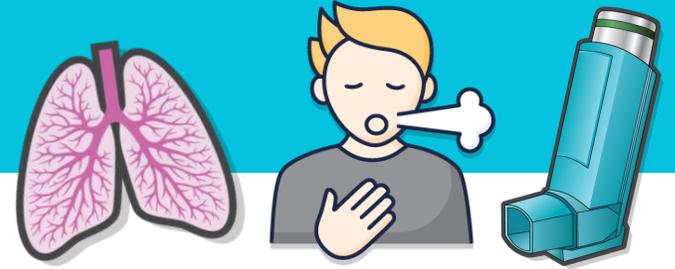


Dr Grégoire Humair, 2022



Quoi faire en cas d'exacerbation respiratoire?

# Comment agir en cas d'exacerbation respiratoire?



## Dans les 48 premières heures :

### S'il y a une augmentation de l'essoufflement :

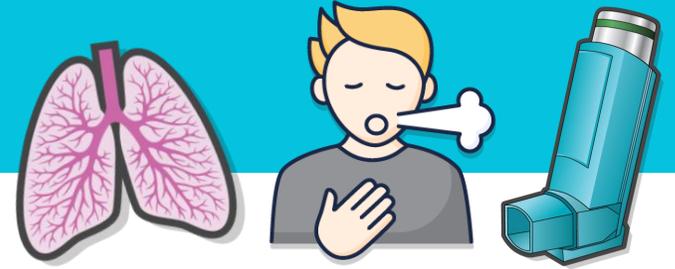
- faire les techniques de respiration;
- utiliser un inhalateur de secours.

### S'il y a un changement dans les sécrétions :

- faire une toilette bronchique régulière (ex. : toux contrôlée et dispositif de PEPO AEROBIKA).



# Comment agir en cas d'exacerbation respiratoire? (suite)



Si les symptômes persistent après 48 heures :

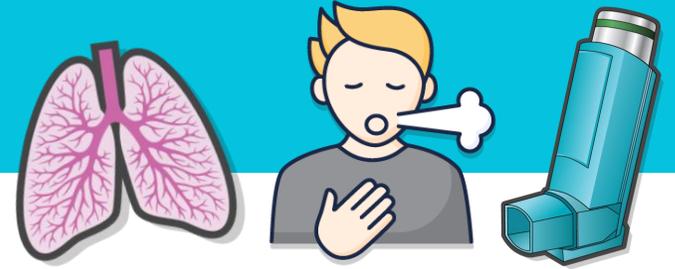
➡ Débutez **immédiatement** le plan d'action.

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

➡ Vous n'avez pas de plan d'action?

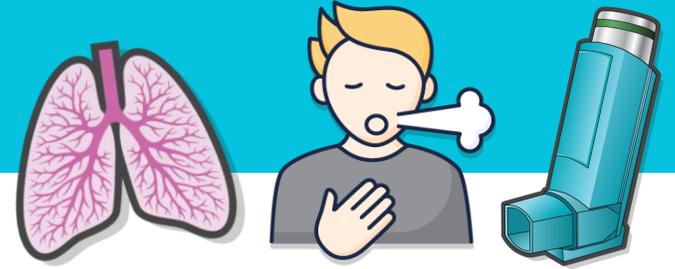
- Prenez un rendez-vous avec un médecin pour une évaluation médicale.

# En conclusion



- Il est important de bien comprendre sa maladie chronique pour agir rapidement et prendre le contrôle de celle-ci.
- La maladie pulmonaire modifie la façon de respirer et cause de l'essoufflement, ce qui peut perturber les activités de la vie quotidienne.
- Bien connaître les signes et symptômes d'une exacerbation peut aider à commencer un traitement tôt et à prévenir la progression de la maladie pulmonaire.

# Vous êtes responsable de votre parcours!



Contactez-nous par téléphone ou par courriel lorsque vous devez vous absenter ou pour reprendre un atelier manqué.

## CEMC du secteur Pierre-Boucher

- Téléphone : 450 468-7700
- Courriel : [maladies.chroniques.pb.cisssme16@ssss.gouv.qc.ca](mailto:maladies.chroniques.pb.cisssme16@ssss.gouv.qc.ca)

## CEMC du secteur Richelieu-Yamaska

- Téléphone : 450 773-4387
- Courriel : [maladies.chroniques.ry.cisssme16@ssss.gouv.qc.ca](mailto:maladies.chroniques.ry.cisssme16@ssss.gouv.qc.ca)

## CEMC du secteur Pierre-De Saurel

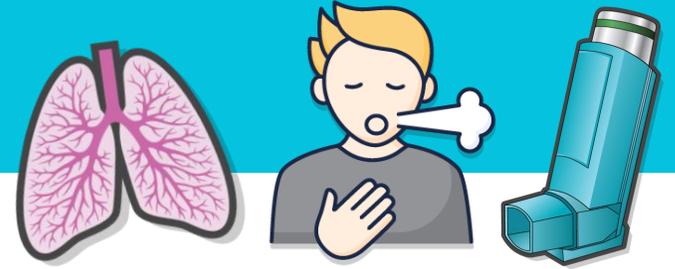
- Téléphone : 450 551-8051
- Courriel : [maladies.chroniques.pds.cisssme16@ssss.gouv.qc.ca](mailto:maladies.chroniques.pds.cisssme16@ssss.gouv.qc.ca)

# Les références



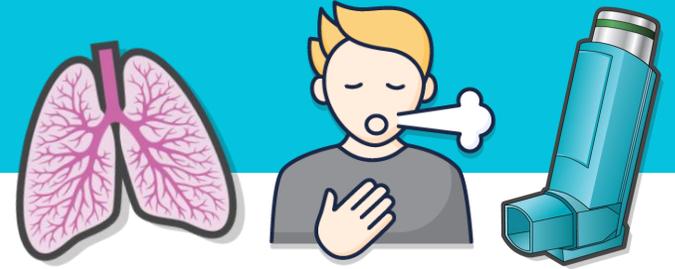
- Agence de la santé et des services sociaux de la Capitale-Nationale. (2009). *Manuel d'informations pratiques – À l'intention des personnes atteintes de maladies pulmonaires obstructives chroniques (MPOC) et leurs proches (3e éd.)*. <https://docplayer.fr/11656474-Approuve-par-le-comite-scientifique-du-rqam-le-17-mars-2009.html>
- Association pulmonaire du Québec. (2020). Cessation tabagique. <https://poumonquebec.ca/sante-pulmonaire/informations/cessation-tabagique/>
- Association pulmonaire du Québec. (2024). *MPOC, Emphysème et Bronchite*. <https://poumonquebec.ca/maladies/mpoc/>
- Bandha Yoga. (s.d.). *Awaken Your Psoas with the Bandha Yoga Psoas Awakening Series*. [https://www.bandhayoga.com/keys\\_psoas.html](https://www.bandhayoga.com/keys_psoas.html)
- Benoit Tremblay, inhalothérapeute
- 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/inlinefiles/2.%20Humair%20Gr%C3%A9goire\\_Exacerbation%20BPCO%20prise%20en%20charge%20ambulatoire\\_24.03.2022.pdf](https://www.unisante.ch/sites/default/files/inlinefiles/2.%20Humair%20Gr%C3%A9goire_Exacerbation%20BPCO%20prise%20en%20charge%20ambulatoire_24.03.2022.pdf)
- Espace Musculation. (2021). *Anatomie*. <https://www.espace-musculation.com/anatomie/>
- Euforia. (2019). *Connaissez-vous les AVQ?* <https://info.euforia.ca/connaissez-vous-les-avq/>
- Euforia. (2019). *Que sont les AVD?* <https://info.euforia.ca/que-sont-les-avd/>
- Gerard. (s.d.). *Etirements Musculaires*. Pinterest. <https://in.pinterest.com/pin/202310208239891143/>

# Les références (suite)

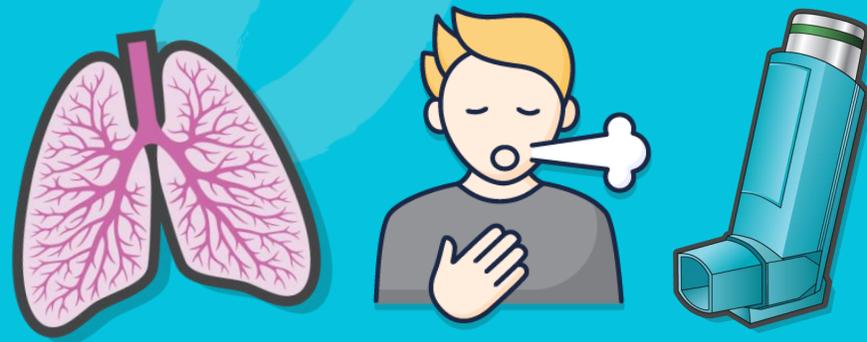


- Gérard, Dr B. (2012). BPCO : rompre le cercle vicieux du déconditionnement le plus tôt possible. *Pneumocourlancy*. [http://pneumocourlancy.fr/documents/Presentation\\_BPCO.pdf](http://pneumocourlancy.fr/documents/Presentation_BPCO.pdf)
- Grimaldi, L.. (2015). Les poumons des fumeurs sont inégaux face à la maladie. *Planète Santé magazine*. <https://www.planetesante.ch/Magazine/Addictions/Tabac/Les-poumons-des-fumeurs-sont-inegaux-face-a-la-maladie>
- 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>
- Larousse. (2023). *Muscle sterno-cléido-mastoïdien*. [https://www.larousse.fr/encyclopedie/medical/muscle\\_sterno-cl%C3%A9ido-masto%C3%AFdien/16271](https://www.larousse.fr/encyclopedie/medical/muscle_sterno-cl%C3%A9ido-masto%C3%AFdien/16271)
- Le Figaro Santé. (s. d.). *Arrêt du tabac*. <https://sante.lefigaro.fr/mieux-etre/tabac-alcool-drogues/tabac-arret/quel-moment>
- Le Figaro Santé. (s. d.). *Quels sont les principaux cancers liés au tabac?* <https://sante.lefigaro.fr/mieux-etre/tabac-alcool-drogues/tabac-effets-cancer/quels-sont-principaux-cancers-lies-tabac>
- Magnan, A-M. (2013). Asthme. *Docteurlic*. <https://www.docteurlic.com/maladie/asthme.aspx>
- Mieux vivre avec une MPOC. (2023). <https://www.livingwellwithcopd.com/fr/accueil.html>
- Mieux vivre avec une MPOC. (2007). *Technique de respiration pour réduire l'essoufflement*. [https://www.livingwellwithcopd.com/DATA/DOCUMENT/33\\_fr~v~respiration-a-levres-pincees.pdf](https://www.livingwellwithcopd.com/DATA/DOCUMENT/33_fr~v~respiration-a-levres-pincees.pdf)

# Les références (suite)



- Muscolino, Dr. J. (2020). Sternocleidomastoid ("SCM"). *Learn Muscles*. <https://learnmuscles.com/glossary/sternocleidomastoid-2/>
- Myers, T. W. (2020). Anatomy trains: Myofascial Meridians for Manual and Movement Therapists (4e éd.). *Anatomy Trains*.
- Pneumacorps. (2020). <https://www.pneumacorps.com/>
- Quirion, J. et Filion, L. (2018). *Répondre au besoin d'information des personnes qui ont récemment reçu un diagnostic de maladie chronique*. *Perspect Infirm*.
- Respiratory Therapy Zone. (2022). *Flutter Valve and Acapella: Explained (PEP Therapy)*. <https://www.respiratorytherapyzone.com/acapella-flutter-valve/>
- Rupapara, Dr. H. (2023). Pectoral Muscle Pain. *Mobile Physiotherapy Clinic*. <https://mobilephysiotherapyclinic.in/pectoral-muscle-pain/>
- Starrett, K. et Cordoza G. (2015). *Becoming a Supple Leopard: The Ultimate Guide to Resolving Pain, Preventing Injury, and Optimizing Athletic Performance* (2e éd.). *Victory Belt Publishing*.
- Trudell Medical International. (2022). *Dispositif de PEPO AEROBIKA*. <https://www.trudellmed.com/ca/fr-CA/products/dispositif-de-pepo-aerobika>
- Turgeon, E. (2009). Échelle de perception de l'effort. *Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke (CHUS) - programme-clientèle en soins cardiopulmonaires*. <https://reseau1quebec.ca/wp-content/uploads/2022/03/EchellCardio09-1g-VF.pdf>
- Wikipédia. (2017). *Fichier : Vue antérieure et postérieure des muscles du corps de l'homme.jpg*. [https://fr.m.wikipedia.org/wiki/Fichier:Vue\\_ant%C3%A9rieure\\_et\\_post%C3%A9rieure\\_des\\_muscles\\_du\\_corps\\_de\\_l%27homme.jpg](https://fr.m.wikipedia.org/wiki/Fichier:Vue_ant%C3%A9rieure_et_post%C3%A9rieure_des_muscles_du_corps_de_l%27homme.jpg)
- Vivre avec la FPI. (2022). *Quel est l'impact sur les poumons de la fibrose pulmonaire idiopathique (FPI)?* <https://vivreaveclafpi.fr/quel-impact-sur-les-poumons-de-la-fibrose-pulmonaire-idiopathique-fpi/>



Merci!

Montérégie-est

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

Québec 