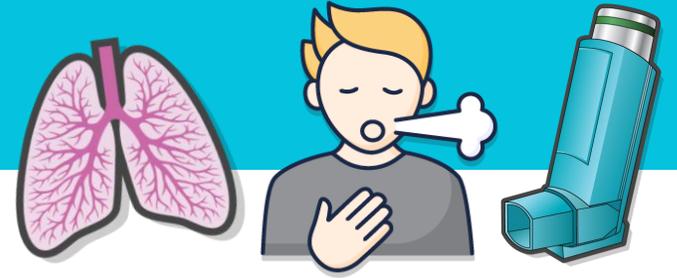


Le plan d'action en cas d'exacerbation respiratoire

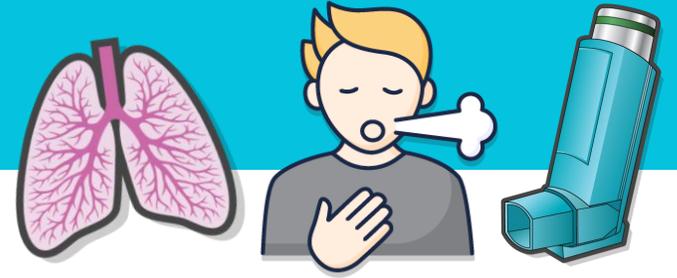


Avertissement



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

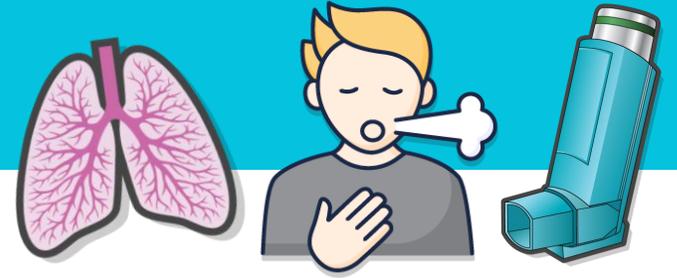


- Respect de soi-même et des autres
- Confidentialité
- Engagement
- Partage et participation
- Bienveillance
- Questions personnelles pour la fin

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



1. La définition, les causes et les impacts d'une exacerbation
2. Comment reconnaître et traiter rapidement une exacerbation?
3. Le plan d'action



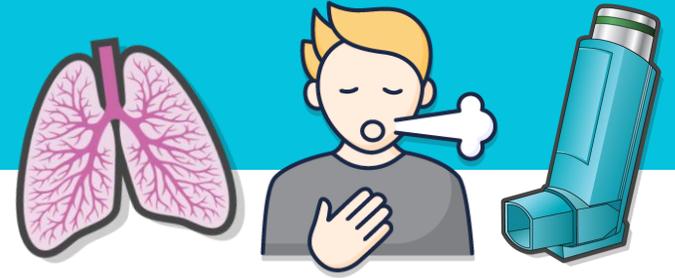


Qu'est-ce qu'une exacerbation respiratoire?



Quels sont les avantages de bien gérer
une exacerbation respiratoire?

Qu'est-ce qu'une exacerbation respiratoire?



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

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

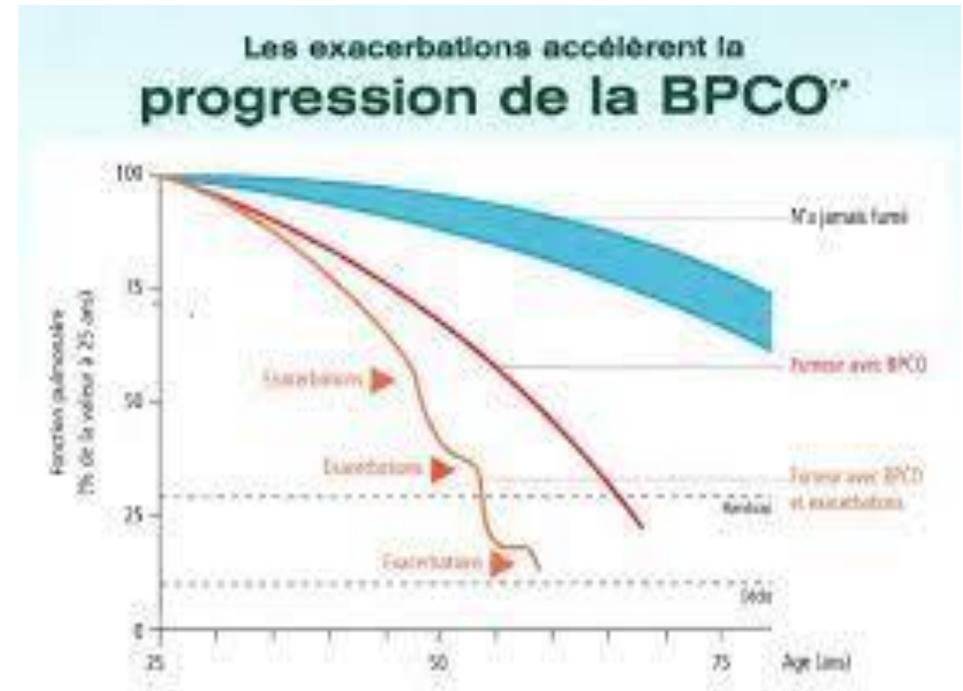
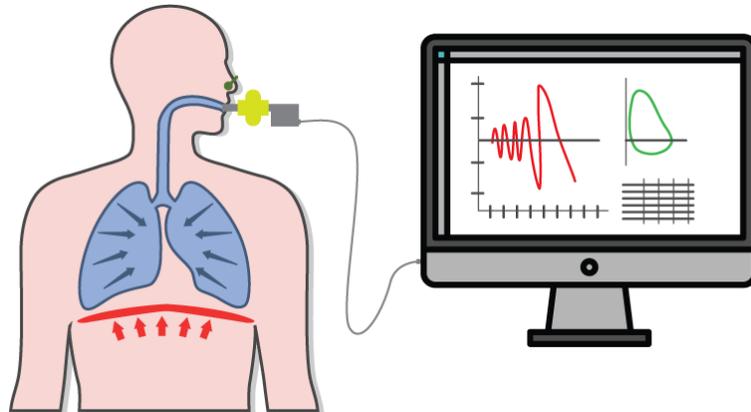
C'est une aggravation des symptômes qui :

- débute de manière subite et aiguë;
- dure depuis au moins 48 heures, sans amélioration.

Les avantages de bien gérer les exacerbations respiratoires



Elles diminuent l'impact sur le volume expiratoire maximal en une seconde (VEMS) qui est l'un des indicateurs de la gravité de votre maladie pulmonaire.

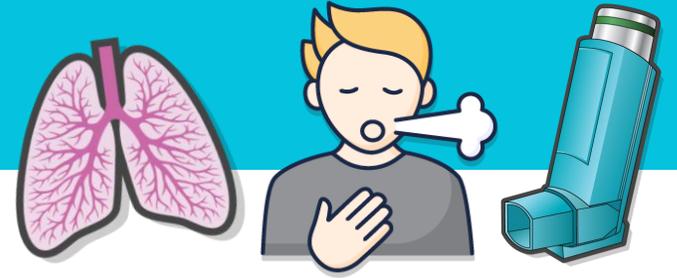


Dr Grégoire Humair, 2022



Quelles sont les différences entre
une bactérie et un virus?

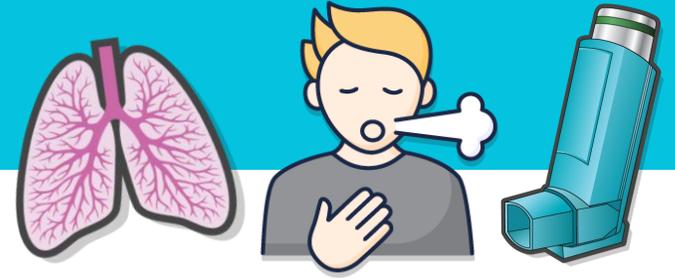
Vrai ou faux?



J'ai absolument besoin d'un antibiotique pour traiter mon infection respiratoire.

FAUX

Les infections respiratoires virales et bactériennes

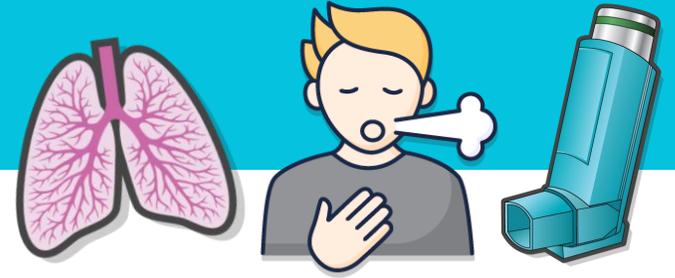


Nous vous invitons à visionner une vidéo intitulée *ANTIBIOSTORIES #1 - Quelles sont les différences entre une bactérie et un virus?* (RéPIA Prévention Infection, 2023) afin d'obtenir quelques explications : ciss.me/capsule-antibiostories



Quoi faire en cas d'exacerbation respiratoire?

Comment agir en cas d'exacerbation respiratoire?



Dans les premières 48 heures, si j'ai une augmentation de mon essoufflement, je devrais suivre les étapes suivantes, dans cet ordre :

Utiliser l'inhalateur de secours régulièrement;

Me reposer;

Faire les techniques de respiration et de gestion du stress.

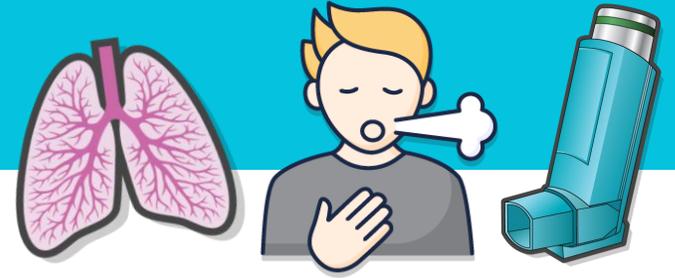


Me reposer;

Faire les techniques de respiration et de gestion du stress;

Utiliser l'inhalateur de secours régulièrement;

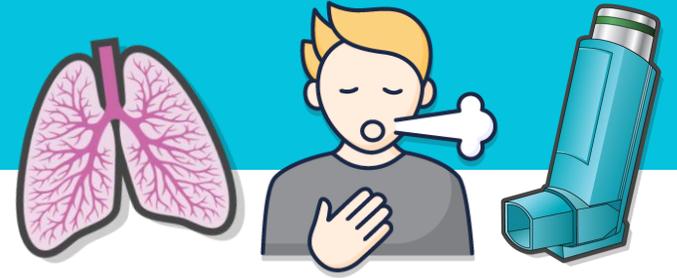
Comment agir en cas d'exacerbation respiratoire? (suite)



Dans les 48 premières heures, si je vois un changement dans mes sécrétions, je devrais :

- faire une hygiène bronchique;
- éviter les facteurs aggravants;
- utiliser l'inhalateur de secours régulièrement.

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

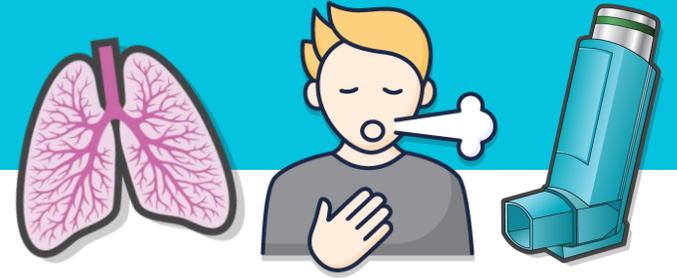


Si les symptômes persistent après 48 heures, commencez **immédiatement** le plan d'action.



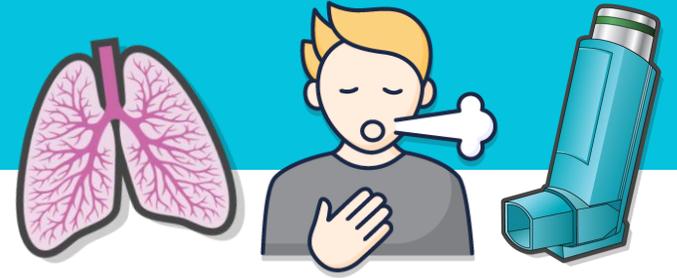
Que connaissez-vous de votre plan d'action?

Le plan d'action



Il s'agit d'une prescription de cortisone et d'antibiotique remise au pharmacien, à prendre en cas de besoin.

Les objectifs du plan d'action



- Reconnaître l'aggravation des symptômes;
- Savoir ce qu'il faut faire lors de l'aggravation des symptômes;
- Commencer rapidement le traitement de l'exacerbation, si nécessaire;
- Éviter les visites chez le médecin, à l'urgence ou une hospitalisation.

La structure du plan d'action



**CENTRE
D'EXPERTISE
EN MALADIES
CHRONIQUES**

Montréal *est*

Mon plan d'action

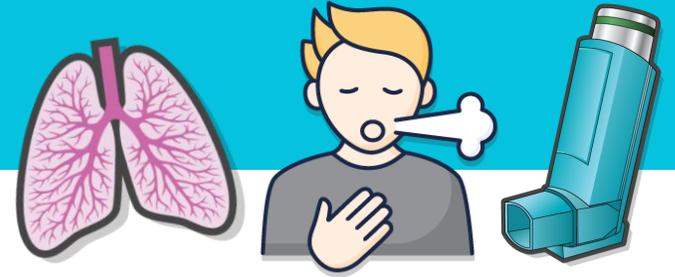
Nom : _____

Mes personnes-ressources

Service	Nom	Coordonnées
Personne-ressource		
Médecin de famille		
Pneumologue		
Pharmacien		

**CENTRE
D'EXPERTISE
EN MALADIES
CHRONIQUES**

La structure du plan d'action (suite)



JE ME SENS BIEN			
Est-ce que j'ai des sécrétions tous les jours?	Oui	Non	Quand ? _____
Couleur habituelle de mes sécrétions : _____			
Est-ce que je tousse fréquemment ?	Oui	Non	
À quel moment suis-je essoufflé? _____			
Pour rester dans mon état normal :			
1. Je prends mes pompes telles que prescrites. Je n'oublie pas de dose. Je les prends même quand ça va bien.			
2. Je reste actif et je pratique de l'activité physique.			
3. Je mange bien.			
4. Je dors bien.			

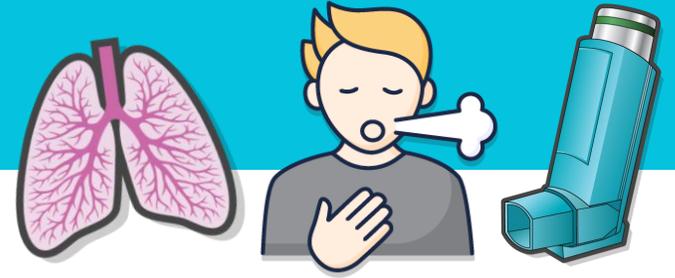
La structure du plan d'action (suite)



JE ME SENS MOINS BIEN			
Plus d'essoufflement qu'à l'habitude. ET/OU		Changements au niveau de mes sécrétions au cours de la journée (couleur, quantité, consistance)	
Pour aller mieux :			
<ul style="list-style-type: none"> • Si j'ai des sécrétions, j'optimise la gestion de mes sécrétions avec une technique de toux contrôlée • Si je suis essoufflé, j'utilise mes outils pour gérer ma respiration et mon stress (techniques de respirations). • J'évite ce qui peut aggraver mes symptômes. • J'utilise mon traitement pour les exacerbations. • Si j'ai des doutes, j'avise ma personne-ressource. 			
Mon traitement pour les exacerbations :			
J'augmente le dosage et/ou la fréquence de mon bronchodilatateur durant _____.			
Nom du médicament	Dose	Inhalations	Fréquence
→ Si mon essoufflement ne s'améliore pas après _____, je débute la Prednisone.			
Nom du médicament	Dose	Comprimé	Fréquence/Durée
Prednisone			
Commentaires : _____			
→ Si mes sécrétions deviennent : _____, je débute la prise de mes antibiotiques.			
Nom du médicament	Dose	Comprimé	Fréquence/Durée
Commentaires : _____			

La structure du plan d'action (suite)

Attention à la zone rouge!



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

- une diminution de l'essoufflement et des sécrétions;
- un retour vers les symptômes quotidiens.

JE ME SENS VRAIMENT MOINS BIEN

! Mes symptômes s'aggravent ou ne s'améliorent pas après 48 à 72 heures de prises de médicaments contre les exacerbations.

→ J'avise ma personne-ressource ou je consulte mon médecin.

! Je suis très essoufflé(e).

! Je suis agité(e), confus(e) et/ou somnolent(e).

! J'ai des douleurs thoraciques.

→ Je compose le 911 pour qu'une ambulance me transporte à l'hôpital.

Autres recommandations :

Une mise en situation du plan d'action



Que faire si...?

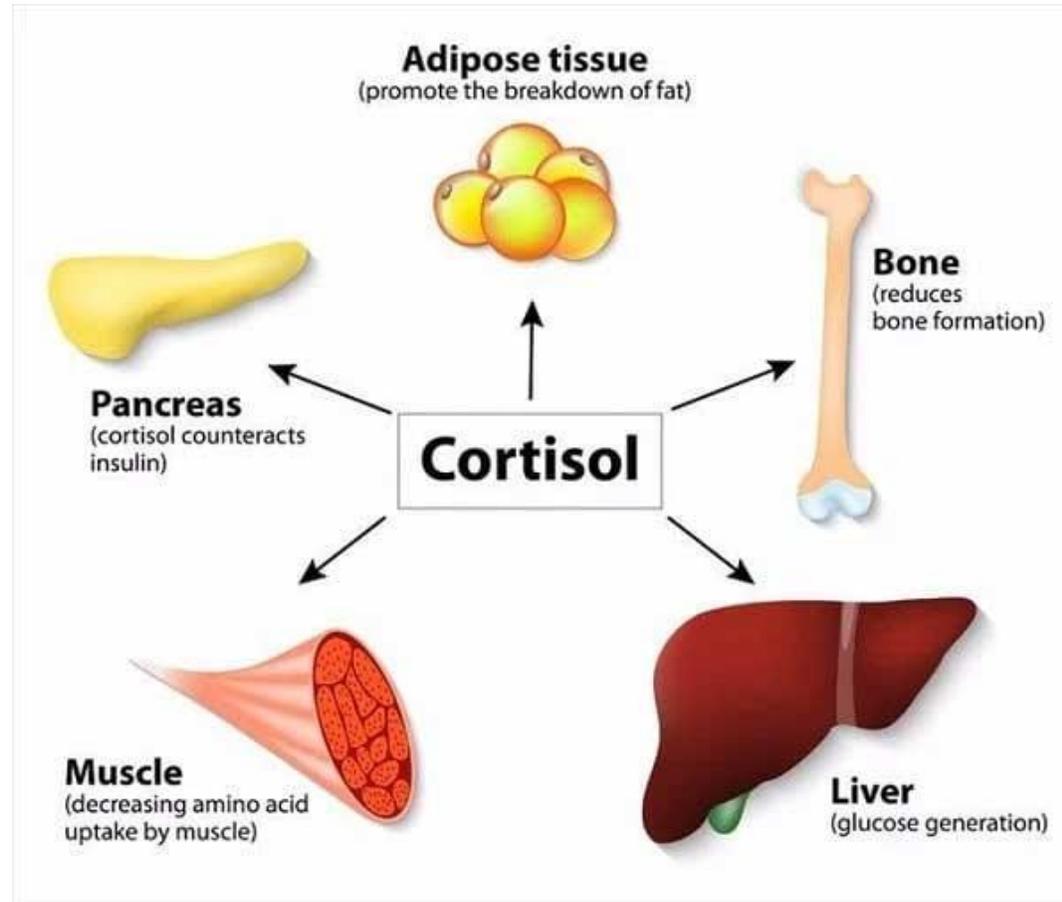
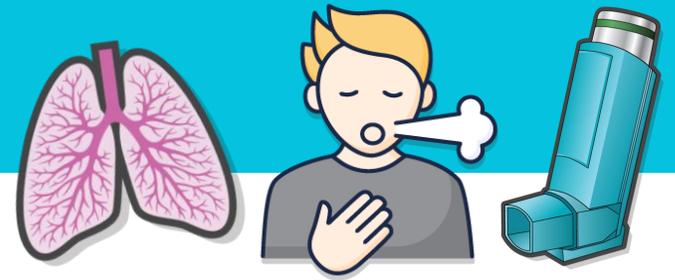
Vrai ou faux?



Ce n'est pas grave si je prends mon plan d'action pour rien.

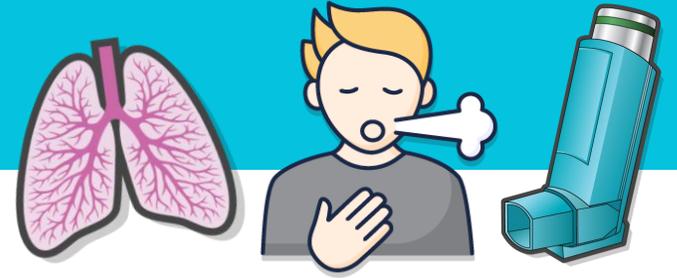
FAUX

La suppression de la fonction surrénale



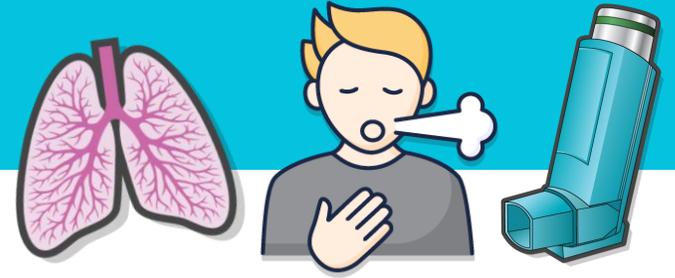
CHBC, 2025

La résistance aux antibiotiques



Nous vous invitons à visionner une vidéo intitulée *ANTIBIOSTORIES #2 – Antibiotiques, adoptons les bons réflexes!* (RéPIA Prévention Infection, 2023) afin d'obtenir quelques explications : ciss.me/capsule-antibiostories2

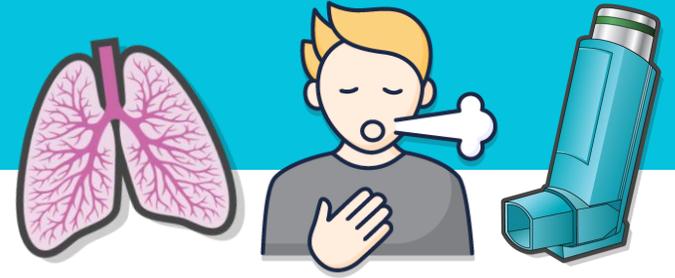
En conclusion



Bien connaître les signes et symptômes d'une exacerbation respiratoire peut vous aider à commencer un traitement tôt et à prévenir la progression de votre maladie pulmonaire.

Utilisez toujours votre plan d'action judicieusement!

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

CEMC du secteur Richelieu-Yamaska

- Téléphone : 450 773-4387
- Courriel : 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



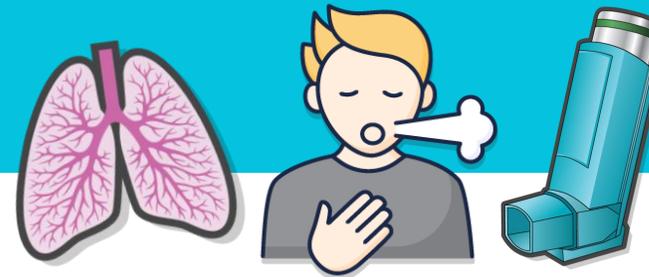
Nous vous invitons à visiter le site Web du Centre d'expertise en maladies chroniques afin de consulter les documents concernant les sujets de l'atelier au ciss.me/cemc

Montréal-est

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

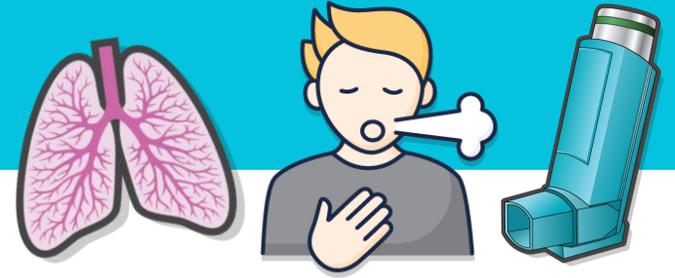
Québec 

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/>
- Community Health Center BC (CHCBC). (2025). *Les effets du cortisol aussi appelé hormone du stress*. <https://www.chcbc.com/hormones/cortisol/>
- 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/>

Les références (suite)



- RéPIA Prévention Infection. (2023). *ANTIBIOSTORIES #1 - Quelles sont les différences entre une bactérie et un virus?* <https://www.youtube.com/watch?v=LBNlKrgnMxo>
- RéPIA Prévention Infection. (2023). *ANTIBIOSTORIES #2 – Antibiotiques, adoptons les bons réflexes!* <https://www.youtube.com/watch?v=aRTFaXOvtEY>
- 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 