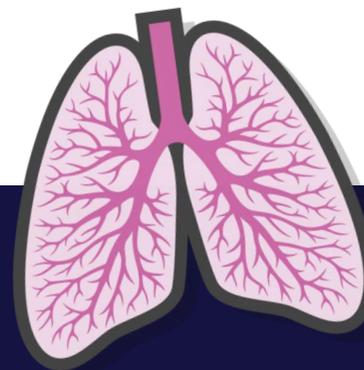
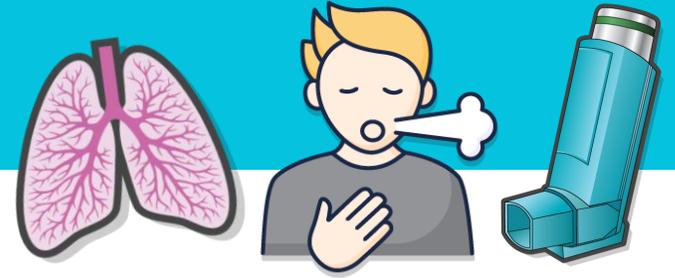


Comprendre les facteurs environnementaux et aggravants de la MPOC



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

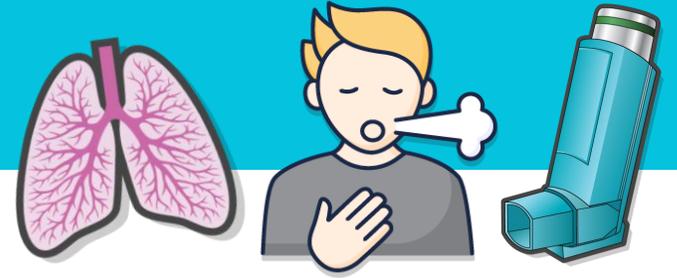


- Respect de soi-même et des autres
- Confidentialité
- Engagement
- Partage et participation
- Bienveillance
- Questions personnelles pour la fin

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



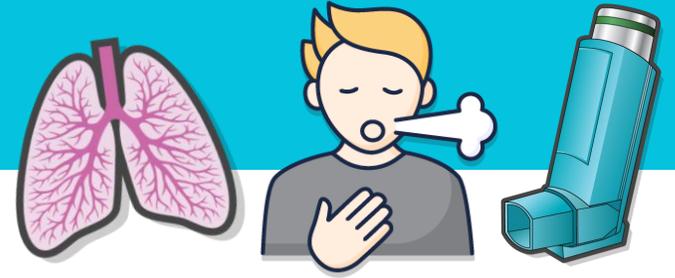
1. Les facteurs environnementaux et les stratégies pour réduire l'exposition
2. Les facteurs aggravants et les stratégies pour réduire l'exposition





Quels sont les éléments qui peuvent affecter votre respiration?

Les facteurs environnementaux et aggravants



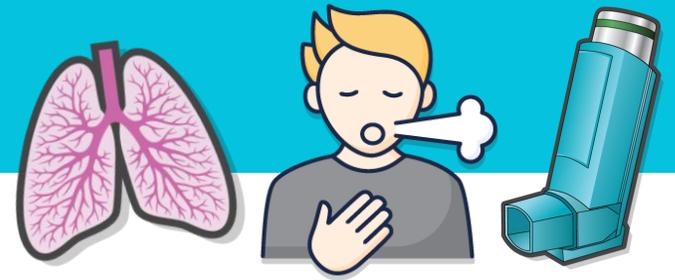
Les facteurs environnementaux :

- Les polluants de l'air;
- Les allergènes;
- Les changements de température.

Les facteurs aggravants :

- Les émotions;
- Les infections respiratoires.

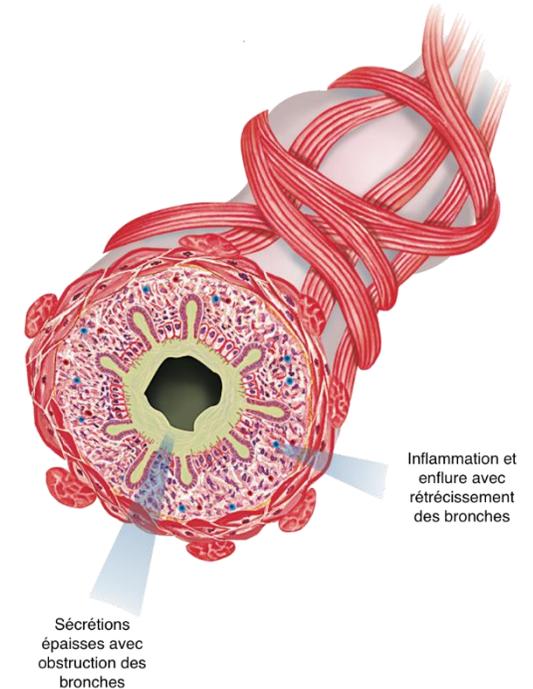
L'influence des facteurs environnementaux



Les facteurs environnementaux peuvent augmenter les symptômes respiratoires en causant :

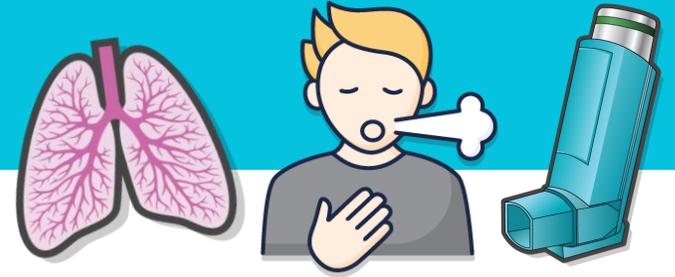
- un bronchospasme (rétrécissement des bronches);
- une inflammation de la paroi bronchique;
- une infection.

L'exposition prolongée ou répétée peut aggraver la maladie pulmonaire.



CanCOLD, s.d.

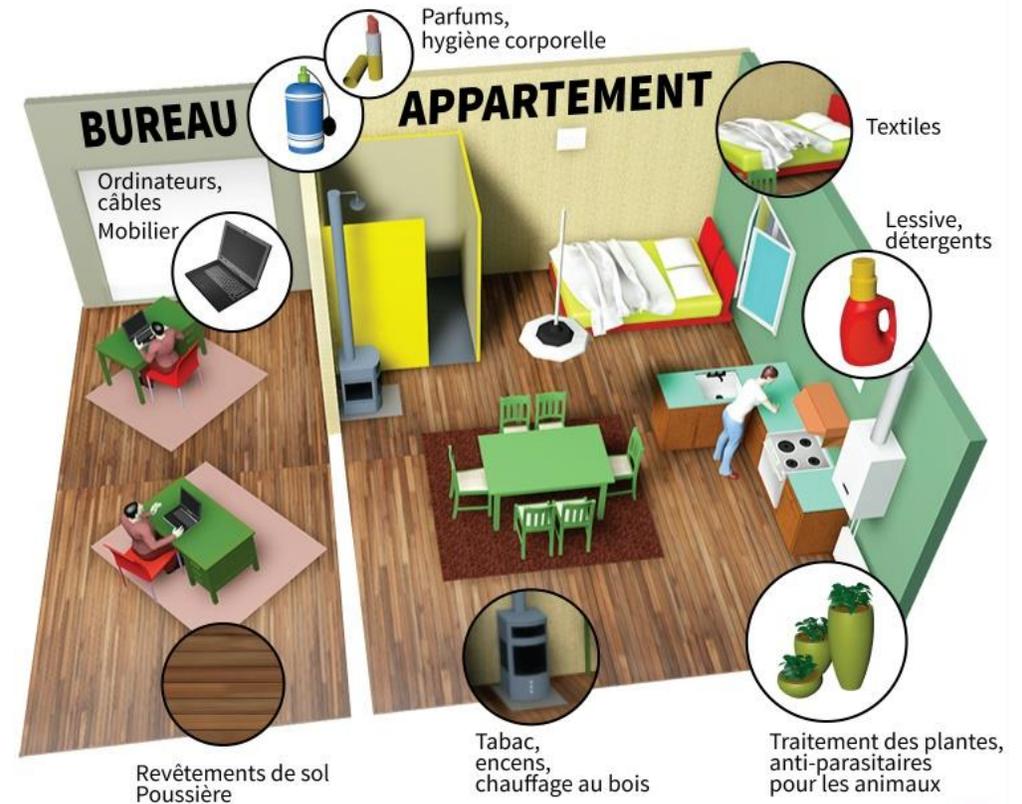
Les polluants dans l'air intérieur



Les intérieurs contaminés par des substances chimiques

Les principaux polluants dans l'air sont :

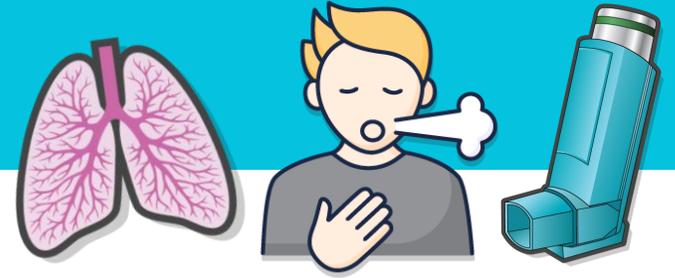
- le tabagisme;
- la fumée secondaire.



Sources : OQAI, Anses

AFP

Une questions à choix multiples

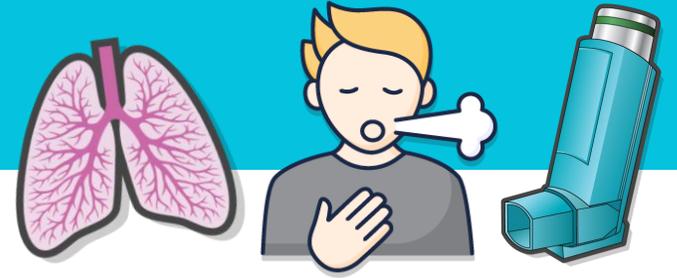


Combien de temps la fumée de cigarette reste dans la maison?

- a) 1 heure
- b) 1 journée
- c) 7 jours**



Vrai ou faux?



Les deux tiers de la fumée émanant d'une cigarette sont inhalés par le fumeur.

FAUX

Les deux tiers de la fumée sont dispersés dans l'environnement. Cette fumée est plus toxique que la fumée inhalée par le fumeur puisqu'elle n'est pas filtrée.

Les polluants dans l'air extérieur



Sources de polluants



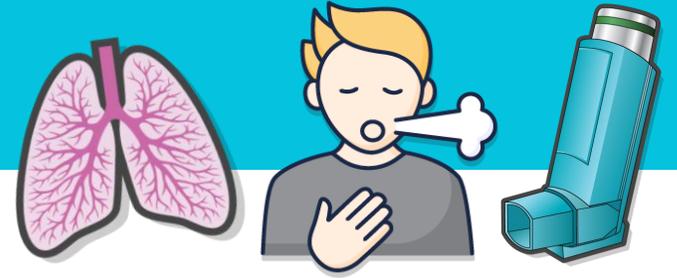
FORÊTS
FEUX DE FORÊT
VOLCANS
ÉCLAIRS
TRANSFORMATIONS
CHIMIQUES
DÉPÔTS HUMIDES
ET SECS

ENGRAIS
BÉTAIL
VILLES

CENTRALES
ÉLECTRIQUES
EXTRACTION DE
PÉTROLE ET DE GAZ
INSTALLATIONS
INDUSTRIELLES
INSTITUTIONS
RÉSIDENCES

MOTOCYCLETTES
VOITURES
CAMIONS
AUTOBUS
AVIONS

Les types d'allergènes



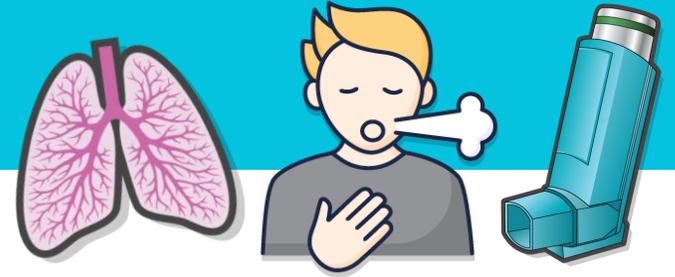
- Les pollens;
- Les moisissures;
- Les particules animales;
- Les acariens.





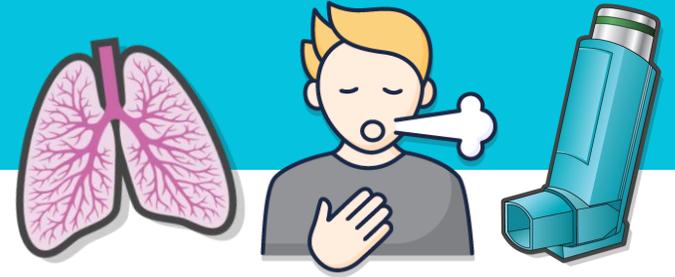
Quoi faire pour limiter l'exposition aux polluants
ou aux allergènes à l'intérieur et à l'extérieur?

Des conseils pour limiter l'exposition aux polluants ou aux allergènes à l'intérieur



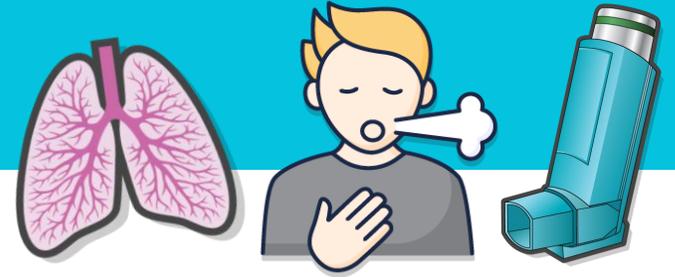
- Avoir une maison propre et non-fumeur;
- Éviter les fleurs coupées dans la maison;
- Aérer la maison si la température et la qualité de l'air extérieur le permettent;
- Garder les fenêtres fermées lors des périodes de pollinisation et utiliser un climatiseur;
- Contrôler le niveau d'humidité dans la maison (50 % et moins);
- Bien entretenir l'air climatisé, les humidificateurs et les déshumidificateurs;
- Installer un échangeur d'air avec des filtres à air à haute efficacité (HEPA).
- Si vous avez une allergie :
 - limiter l'exposition aux allergènes;
 - prendre des médicaments antiallergiques de façon régulière.

Des conseils pour limiter l'exposition aux polluants ou aux allergènes à l'extérieur



- Vérifier la qualité de l'air (smog et allergènes) sur les chaînes météorologiques;
- Rester à l'intérieur en période de smog ou de feu de forêt;
- Garder les fenêtres de la voiture fermées lors des déplacements;
- Nettoyer régulièrement les filtres d'aération et d'air climatisé de la voiture;
- Éviter de s'asseoir près d'un feu de bois résidentiel ou près du barbecue;
- Éviter d'étendre les draps et les vêtements à l'extérieur;
- Éviter de tondre la pelouse;
- Éviter les travaux de jardinage.

Les changements de température



Hiver : air froid et sec

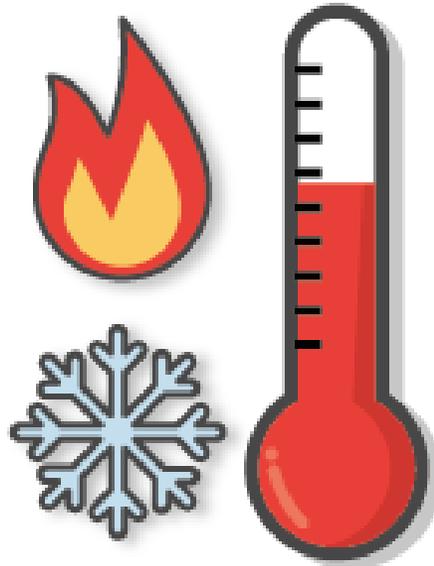
Les bronches et les bronchioles se serrent.



L'air a du mal à passer.



Vous avez l'impression d'étouffer.



Été : air chaud et humide

L'eau contenue dans l'air prend une partie de la place de l'oxygène.



Le corps doit fournir plus d'effort pour aspirer la même quantité d'oxygène.

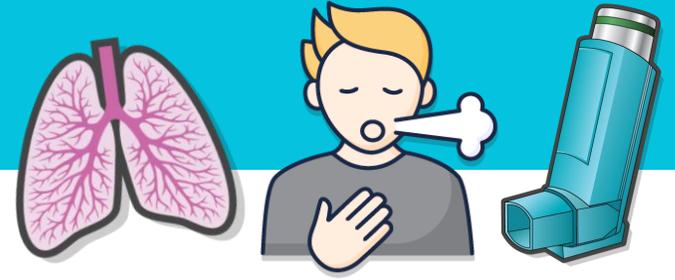


La respiration demande beaucoup plus d'énergie.



Quels sont les trucs pour limiter les symptômes liés aux changements de température?

Les astuces pour limiter l'influence de la température



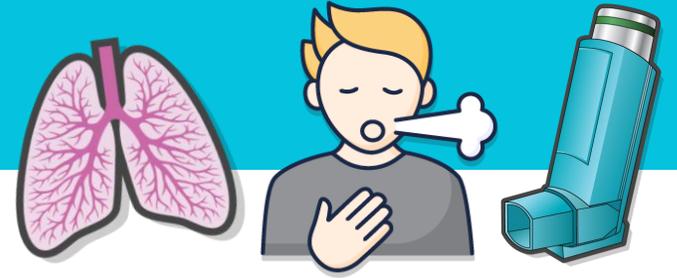
Lorsqu'il fait **froid** :

- s'habiller chaudement;
- se couvrir le nez avec un foulard.

Lorsqu'il fait **chaud** :

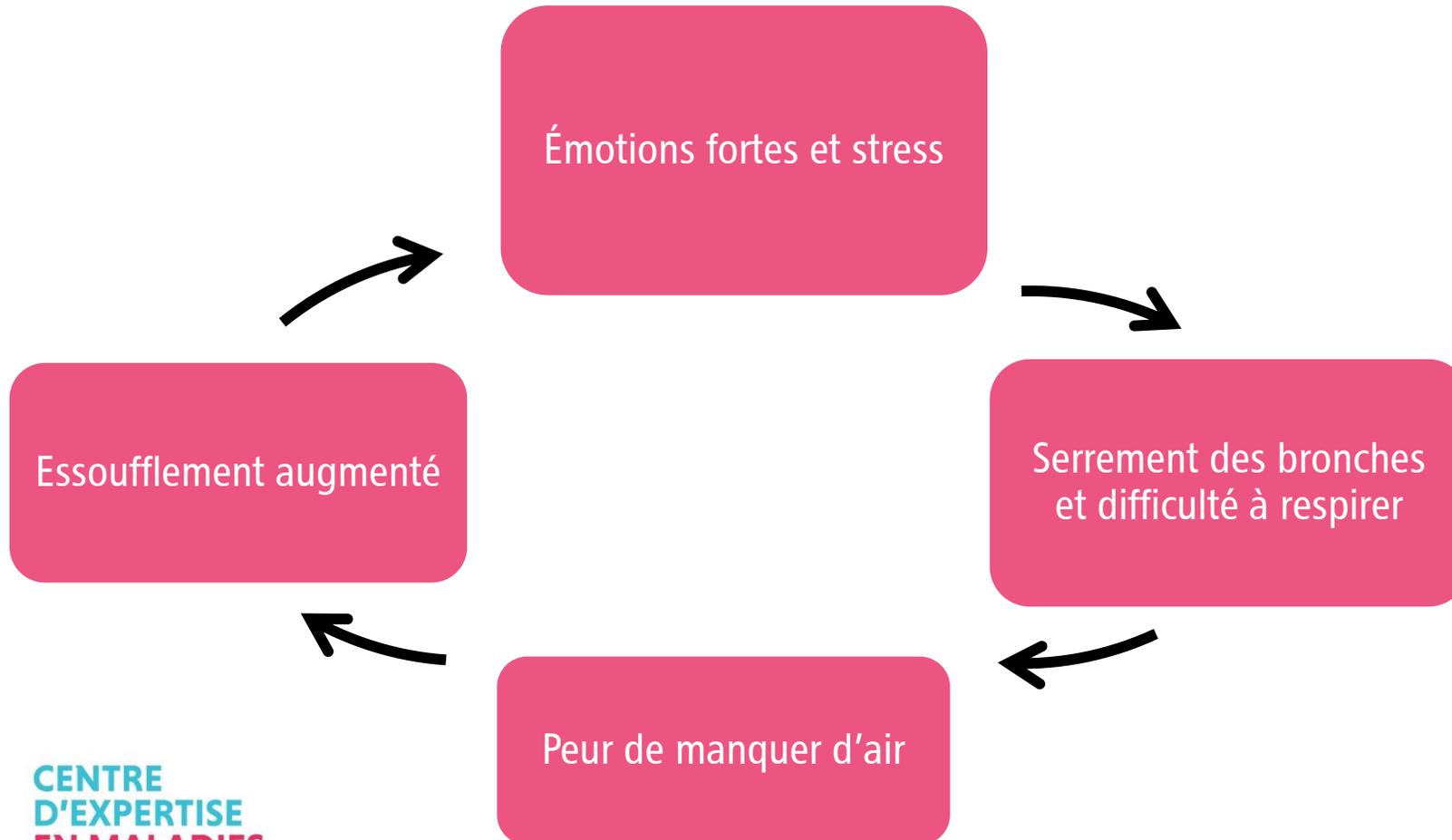
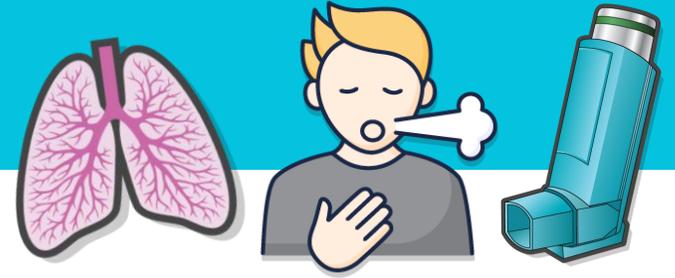
- privilégier les endroits climatisés et frais;
- boire suffisamment d'eau, sauf si vous avez un avis contraire de votre médecin;
- éviter les activités exténuantes;
- porter des vêtements légers ainsi qu'un chapeau.

Les facteurs aggravants



1. Les émotions fortes
2. Les infections respiratoires

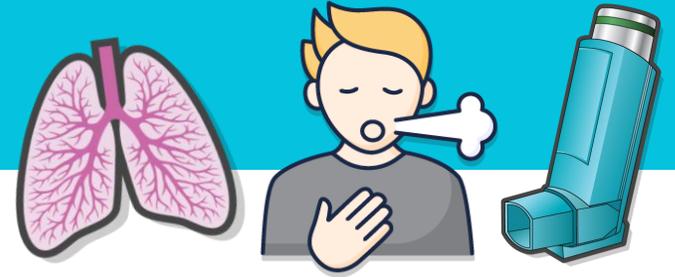
Le lien entre les émotions fortes et la difficulté à respirer



Pour briser le cercle vicieux :

- utiliser des techniques de respiration et de relaxation;
- parler à ses proches;
- aller chercher de l'aide auprès d'un organisme ou d'un(e) professionnel(-le) de la santé.

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

La source de ces infections respiratoires est un virus.

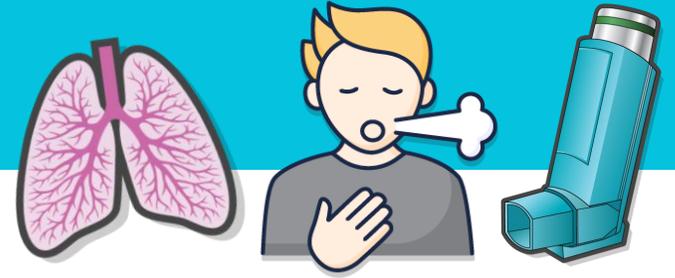


Il n'y a pas d'antibiotique.



Quoi faire pour diminuer les risques de faire une infection?

Les stratégies de prévention pour éviter les infections



Avoir un mode de vie sain en :

- cessant de fumer;
- faisant de l'exercice, en mangeant bien et en dormant bien;
- prenant ses médicaments pour la MPOC;
- évitant les facteurs aggravants.

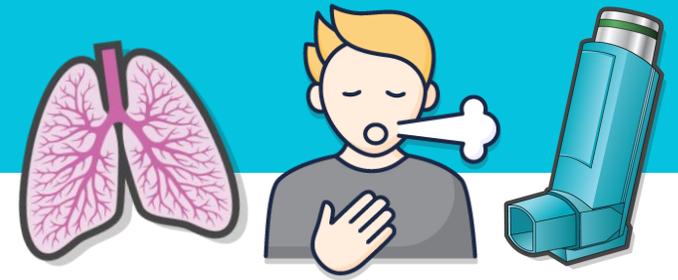
Être adéquatement vacciné concernant :

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

Éviter les personnes malades autant que possible.



Les stratégies de prévention pour éviter les infections (suite)



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 LAVER:

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

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

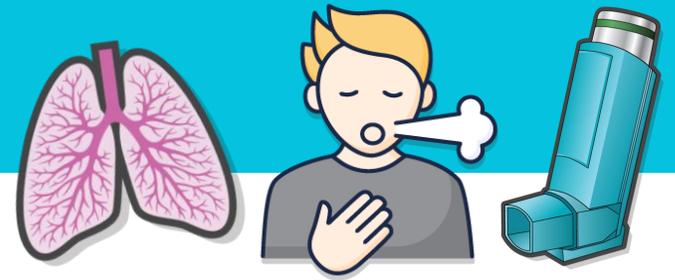
Le couvre-visage :



Votre **santé** est notre priorité !

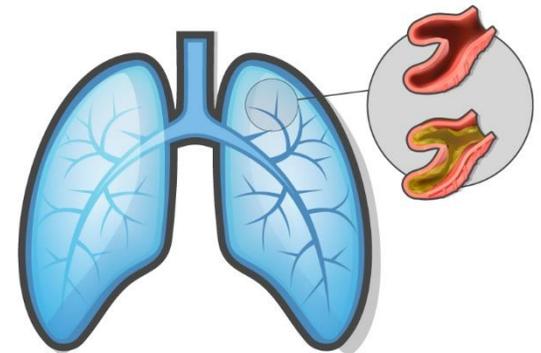
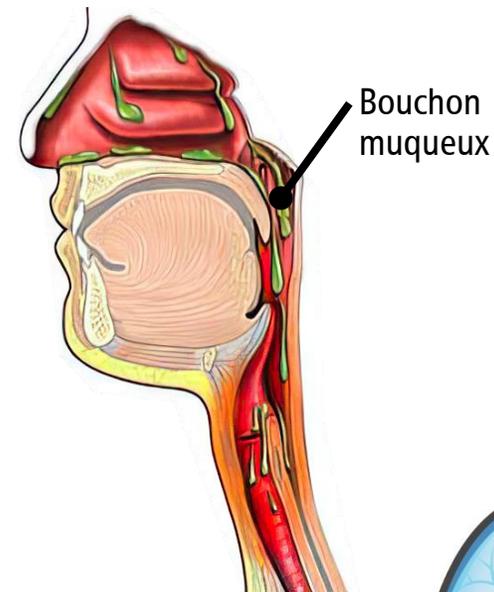
Réseau de transport de Longueuil (RTL), 2023

Les stratégies de prévention pour éviter les infections (suite)

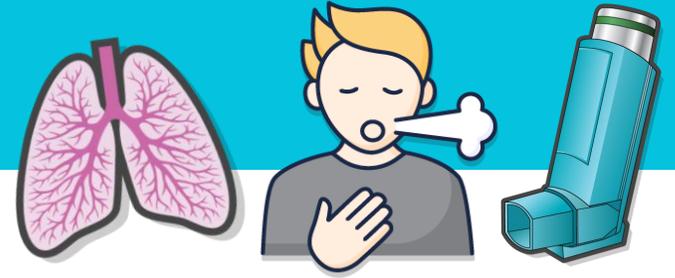


Avoir une bonne hygiène nasale et bronchique :

- Les sécrétions nasales peuvent s'écouler vers les poumons et deviennent un irritant pour les bronches.
- En plus d'obstruer vos poumons, les sécrétions qui y sont emprisonnées augmentent le risque de développer des infections.



Comment avoir une bonne hygiène nasale?



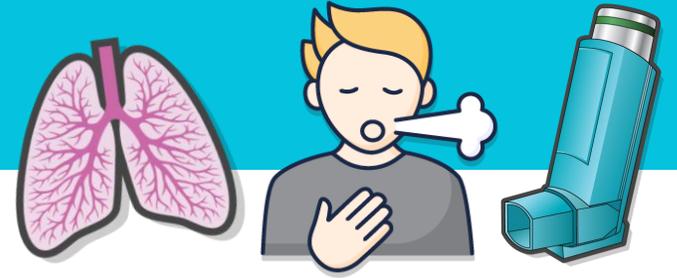
Position : debout ou assis, le haut du corps légèrement incliné

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 que la solution ne se retrouve pas à l'arrière de la gorge ou dans les oreilles.

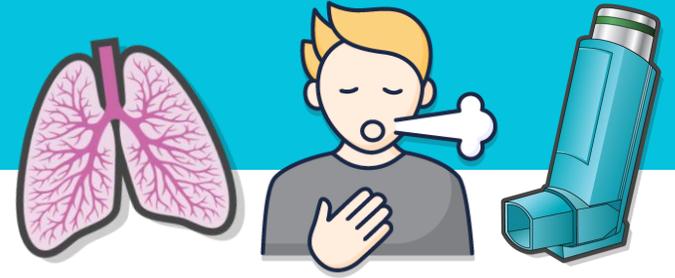
Vrai ou faux?



Toutes les personnes ayant une maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC) ont des sécrétions.

FAUX

L'hygiène bronchique



- Rester bien hydraté et limiter la consommation de caféine et d'alcool;
- Faire des exercices de respiration et d'endurance;
- Utiliser une technique de toux;
- Si la technique de toux contrôlée est inefficace :
 - utiliser un dispositif d'élimination des sécrétions;
 - pratiquer le « clapping » (méthode manuelle de dégagement des voies respiratoires permettant le drainage des sécrétions).

Les techniques de toux

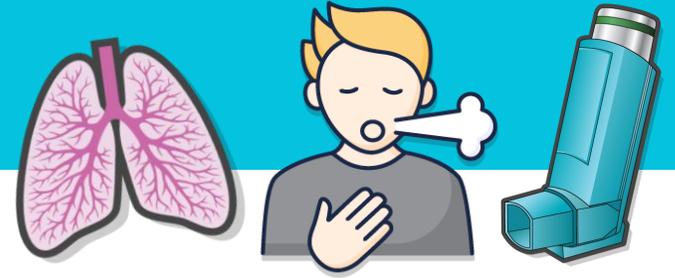


L'**objectif** est d'éliminer les sécrétions des poumons tout en utilisant moins d'effort.

Les **bénéfices** sont de :

- prévenir les infections causées par l'augmentation des sécrétions dans les poumons;
- réduire l'essoufflement causé par les sécrétions bloquant les voies respiratoires.

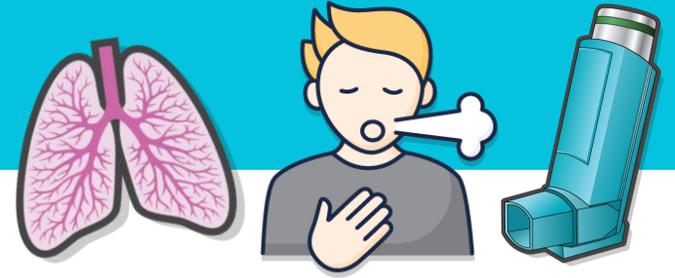
La technique de toux contrôlée



- S'asseoir les pieds à plat sur le sol;
- Se pencher légèrement vers l'avant;
- Inspirer profondément par le nez;
- Tousser deux fois avec la bouche entrouverte;
- Cracher les sécrétions dans un mouchoir blanc pour en observer la couleur et la consistance;
- Prendre une pause et répéter au besoin.



Les dispositifs de désencombrement bronchique



Gelomuc[®]
Pohl Boskamp, 2025

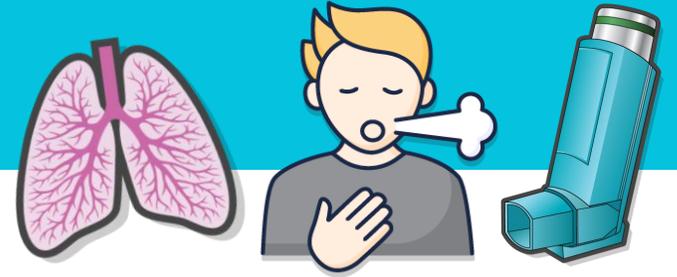


Dispositif de PEPO AEROBIKA
Trudell Medical International, 2022



Flutter Valve[®]
Respiratory Therapy Zone, 2022

Le nettoyage des dispositifs de désencombrement bronchique



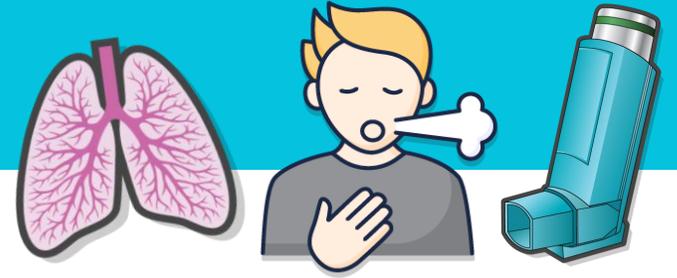
1. Démonter l'appareil;
2. Nettoyer à l'eau savonneuse;
3. Rincer à l'eau propre;
4. Sécher à l'air complètement.





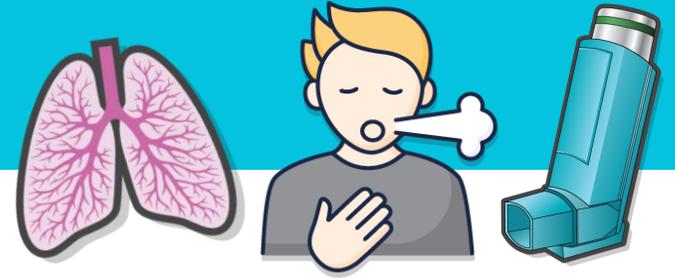
Quoi faire lors d'une infection respiratoire courante?

Les conseils en cas d'infection respiratoire virale



1. Se reposer;
2. Rester bien hydraté;
3. Soulager les inconforts.

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



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

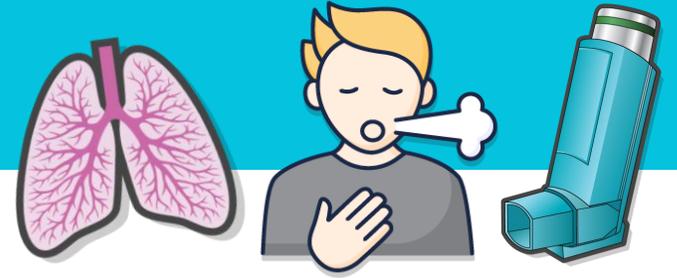
- faire les techniques de respiration;
- utiliser un inhalateur de secours.

S'il y a un changement dans les sécrétions :

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



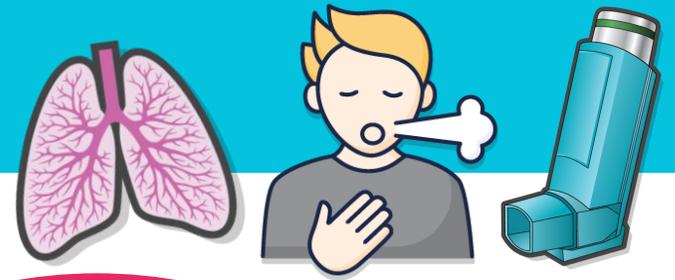
Vrai ou faux?



Une infection respiratoire est automatiquement une exacerbation.

FAUX

Si je me réveille avec un nez qui coule, une toux sèche et un mal de gorge, je devrais...



Appeler mon médecin pour des antibiotiques



ou

Faire une hygiène nasale



Si je me sens plus essoufflé après avoir monté les escaliers, je devrais...

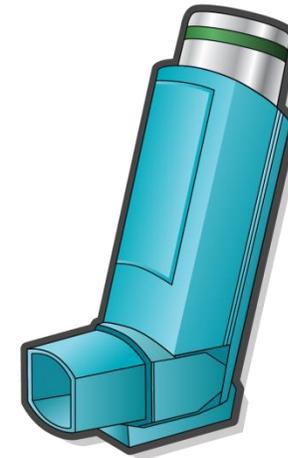


Faire mes techniques de respirations

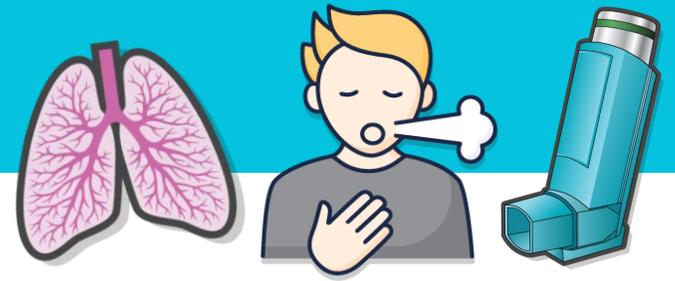


Prendre mon inhalateur de secours

ou



Si je suis plus essoufflé depuis deux jours,
je devrais...



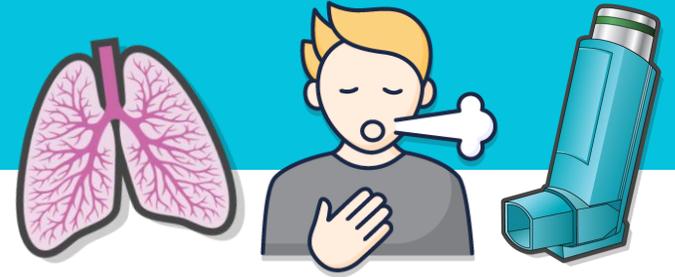
ou

Attendre que ça passe



Appeler pour prendre un rendez-vous
avec un médecin ou avoir mon plan
d'action, s'il y a lieu

En conclusion



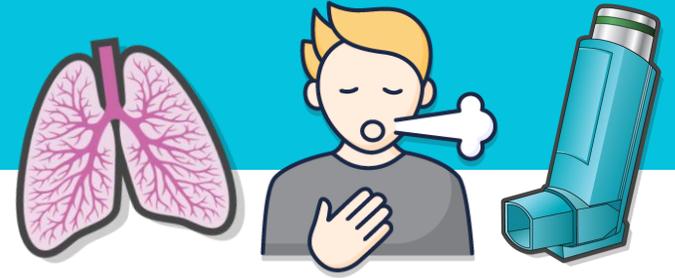
Développer des stratégies pour éviter et réduire l'exposition aux facteurs qui aggravent les symptômes contribuera à diminuer l'irritation des poumons et limiter les symptômes.

Vous avez un pouvoir d'agir sur votre maladie chronique en :

- ayant un mode de vie sain;
- étant adéquatement vacciné;
- évitant les personnes malades autant que possible;
- ayant une bonne hygiène nasale et bronchique.

La prévention est la meilleure stratégie pour éviter les exacerbations.

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



- 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 Canada. (2023). *Le lavage des mains des experts*. <https://www.poumon.ca/sant%C3%A9-pulmonaire/pr%C3%A9venir-la-maladie-pulmonaire/contr%C3%B4le-des-germes/le-lavage-des-mains-dexpert>
- CanCOLD. (s. d.). *Au sujet de la MPOC*. <https://cancold.ca/fr-ca/au-sujet-de-la-mpoc/>
- Conseil canadien des ministres de l'environnement (CCME). (s. d.). *L'Air au Canada*. <https://ccme.ca/fr/qualite-de-lair>
- 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. (2020). <https://www.pneumacorps.com/>
- Réseau de transport de Longueuil (RTL). (2023). *Le couvre-visage*.
- Respiratory Therapy Zone. (2022). Flutter Valve and Acapella: Explained (PEP Therapy). <https://www.respiratorytherapyzone.com/acapella-flutter-valve/>
- Trudell Medical International. (2022). Dispositif de PEPO AEROBIKA. <https://www.trudellmed.com/ca/fr-CA/products/dispositif-de-pepo-aerobika>



Merci!

Montréal-est

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

Québec 