

## PRISE EN CHARGE ET TRAITEMENT DE LA MPOC

La MPOC ne se guérit pas, mais un traitement adapté permet de ralentir sa progression et d'améliorer considérablement la qualité de vie. Voici les éléments qui vont faciliter la gestion de votre maladie :

### Cessation tabagique

En choisissant de cesser de fumer, vous ralentissez la progression de votre MPOC. Si vous souhaitez arrêter de fumer, sachez que de nombreuses ressources sont disponibles pour vous aider :

- **L'Association pulmonaire du Québec**  
Obtenez le soutien d'un inhalothérapeute via notre ligne info : Contactez le 1-888-POUMON9 (768-6669) poste 225
- **J'ARRÊTE** (MSSS du Québec)  
Contactez le 1-866-JARRETE (527-7383)
- **Les Centres d'abandon du tabagisme** (CAT)  
Contactez le CLSC de votre secteur

### Vaccination

Les personnes atteintes de MPOC et leurs proches devraient être vaccinés contre la grippe chaque automne. Des vaccins contre les pneumonies à pneumocoques peuvent aussi vous être recommandés par votre médecin traitant.

### Médication

Les médicaments utilisés pour le traitement de la MPOC visent à maximiser les fonctions des poumons, à réduire l'essoufflement et à améliorer la tolérance à l'effort. Plusieurs médicaments sur ordonnance existent et

il en va de même pour les dispositifs de prise de médicaments. Votre médecin est le professionnel désigné pour déterminer le meilleur traitement pour vous. Si vous avez des difficultés à utiliser le dispositif d'administration du médicament prescrit, il est primordial d'en discuter avec lui. La technique avec laquelle vous prenez votre médication a un impact direct sur son efficacité.

### Réadaptation respiratoire

Les programmes de réadaptation pulmonaire permettent une prise en charge globale qui tient compte autant de l'impact psychologique, que de l'impact social et physique de la maladie. Les personnes inscrites participent à des séances données par une équipe interdisciplinaire de professionnels de la santé qui offrent des interventions sur des thèmes variés (exercice physique, nutrition, techniques de respiration, principes de conservation de l'énergie, etc.). Le centre de réadaptation pulmonaire Inspir'er situé dans les locaux de l'Association pulmonaire du Québec, offre gratuitement un programme complet de réadaptation pulmonaire.

Pour en savoir davantage ou connaître les endroits qui proposent un tel programme près de chez vous, contactez-nous au 1-888-POUMON9 (768-6669) poste 236.

respirer  
respirer  
respirer  
respirer  
respirer  
respirer  
respirer  
respirer  
respirer

### Pourquoi participer à un programme de réadaptation pulmonaire?

- Réduit l'essoufflement au quotidien
- Augmente votre force et votre endurance
- Diminue les exacerbations et les hospitalisations
- Aide à mieux gérer l'anxiété et la fatigue
- Améliore la qualité de vie dès les premières semaines

### Oxygénothérapie

L'oxygénothérapie à domicile est prescrite à des individus qui répondent à des critères bien précis dans le but d'augmenter la concentration d'oxygène dans le sang lorsque celle-ci est jugée insuffisante. Le médecin traitant est la personne-ressource pour vous renseigner à ce sujet.

## L'ASSOCIATION PULMONAIRE DU QUÉBEC

L'Association pulmonaire du Québec, incorporée en 1938, est le seul organisme à but non lucratif à promouvoir la santé respiratoire. Elle a pour mission de combattre les maladies pulmonaires grâce à l'éducation, à la prévention, à la réadaptation, au soutien offert aux personnes atteintes et à leurs proches ainsi qu'à la recherche sur les maladies respiratoires. L'APQ fait également la lutte aux facteurs environnementaux qui peuvent présenter des risques pour la santé respiratoire.

En travaillant à l'amélioration de la santé respiratoire des Québécois et des conditions de vie des personnes souffrant d'une maladie respiratoire et en encourageant ces dernières à prendre leur santé en main, l'APQ agit directement sur la condition des jeunes et des moins jeunes, ce qui entraîne des répercussions directes sur la santé publique.

Contactez-nous au  
**1-888-POUMON9**  
(1-888-768-6669)

ou à l'adresse :  
**info@poumonquebec.ca**

Visitez notre site Web au :  
**poumonquebec.ca**



# MPOC

(bronchite chronique  
et emphysème)

## QU'EST-CE QUE LA MPOC?

La MPOC (maladie pulmonaire obstructive chronique) est une maladie qui englobe deux affections pulmonaires principales : la bronchite chronique et l'emphysème. Ces conditions entraînent une obstruction progressive des voies respiratoires, limitant le passage de l'air et réduisant la capacité respiratoire. Cette obstruction est seulement partiellement réversible. Une personne peut être atteinte de l'une ou l'autre de ces maladies, ou des deux simultanément.

Selon l'INESSS  
(Institut national d'excellence  
en santé et en services sociaux),

au Québec,  
environ **10 %**  
des personnes  
de **35 ans et plus**  
ont un diagnostic  
de maladie  
pulmonaire  
obstructive  
chronique  
(MPOC).

## ÊTES-VOUS ATTEINT(E) DE LA MPOC?

La MPOC est une maladie respiratoire qui se développe lentement. Les premiers symptômes se manifestent par de la toux ou de l'essoufflement lors d'un effort physique. Un diagnostic précoce peut permettre une meilleure prise en charge de la maladie et une meilleure qualité de vie.

### ARRÊTEZ-VOUS QUELQUES SECONDES: FAITES LE TEST DE DÉPISTAGE DE LA MPOC!

1. Toussez-vous régulièrement ?
2. Crachez-vous des sécrétions régulièrement ?
3. Êtes-vous essoufflé(e), même lorsque vous faites de simples tâches ?
4. Avez-vous une respiration sifflante lorsque vous faites de l'exercice ou durant la nuit ?
5. Avez-vous fait plusieurs épisodes d'infections respiratoires au cours des dernières années ?

Si vous avez répondu OUI à au moins 2 questions, demandez à votre médecin de vous examiner afin de vérifier si vous êtes atteint(e) de la MPOC.

Pour confirmer un diagnostic de MPOC, votre médecin doit absolument prescrire un test de spirométrie. Ce test simple et rapide permettra d'évaluer, en partie, votre fonction pulmonaire.

## LA BRONCHITE CHRONIQUE

La bronchite chronique est caractérisée par une inflammation permanente des bronches et une production excessive de mucus qui entravent la circulation de l'air jusqu'aux poumons. Lorsque l'obstruction devient importante, les poumons ne peuvent se vider complètement et l'air reste emprisonné dans les alvéoles. Cette maladie se définit principalement par une toux chronique avec expectorations présentes pendant au moins trois mois consécutifs, et ce, durant deux années de suite.

**Résultat :** La personne atteinte tousse, crache et présente de l'essoufflement lors de l'exercice ou lors des activités de la vie quotidienne.

## L'EMPHYSÈME

L'emphysème affecte les alvéoles des poumons. En temps normal, les alvéoles sont comme de petits sacs élastiques. Ils se gonflent d'air à l'inspiration et se vident lors de l'expiration. Chez une personne atteinte d'emphysème, on observe une dilatation des alvéoles accompagnée d'une destruction de la paroi de ces dernières. L'air demeure emprisonné à l'intérieur des alvéoles endommagées, ce qui rend la respiration plus laborieuse. Les échanges d'oxygène et de CO<sub>2</sub> sont eux aussi diminués, réduisant la quantité d'oxygène disponible dans le corps. De plus, la destruction des tissus du poumon le rend moins élastique. Il s'installe alors une intolérance progressive à l'effort.

**En résumé :** La personne atteinte d'emphysème est essoufflée lors de l'exercice ou pendant les activités de la vie quotidienne.

## SIGNES ET SYMPTÔMES DE LA MPOC

Les personnes atteintes de MPOC présentent généralement un ou plusieurs de ces symptômes :

- Essoufflement pouvant aller du souffle court à l'effort à celui d'être trop essoufflé pour s'habiller ;
- Toux chronique (surtout dans la bronchite chronique) ;
- Production de sécrétions (surtout dans la bronchite chronique) ;
- Infections respiratoires plus fréquentes (grippe, pneumonie) et temps de rétablissement plus long ;
- Fatigue ;
- Perte de poids inexplicable ;
- Capacité réduite à s'adonner aux activités de la vie quotidienne ;
- Respiration sifflante ;
- Sensation d'oppression thoracique.

Essoufflement  
Toux chronique  
sécrétions  
infections respiratoires  
perte de poids  
Capacité réduite  
Respiration sifflante  
oppression thoracique

La MPOC  
**multiplie par 2**  
le risque de cancer  
du poumon et  
jusqu'à **2,5 fois** pour  
les formes sévères,  
indépendamment  
du tabagisme.

## CAUSES DE LA MPOC

Dans 90 % des cas, l'apparition de la MPOC est liée au tabagisme. Les autres facteurs possibles sont :

- Le déficit en alpha-1 antitrypsine qui consiste en un trouble héréditaire rare causant l'apparition précoce de l'emphysème pulmonaire et une obstruction bronchique très sévère ;
- La fumée secondaire ;
- La pollution de l'air (poussières et produits chimiques) ;
- Les infections pulmonaires répétées durant l'enfance.