

Maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC)

Comprendre la MPOC

La maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC) est une maladie chronique qui endommage les poumons et qui s'aggrave au fil du temps. Cette maladie entraîne des toux persistantes, des infections, la fatigue et un essoufflement. Sans traitement, on peut en mourir. La principale cause de la MPOC est le tabagisme. Les non-fumeurs exposés à des particules ou à des gaz nocifs peuvent également contracter la MPOC.

Les symptômes sont les suivants :

- Essoufflement (dyspnée) progressif, persistant et qui s'aggrave avec l'exercice.
- Toux chronique
- Toux qui fait remonter le mucus

Pour en savoir plus, veuillez lire [MPOC \(Maladie pulmonaire obstructive chronique\)](#) [en anglais]

Gérer la MPOC

Il existe de nombreux traitements contre la MPOC. Vous prenez peut-être déjà des médicaments. Pour en savoir plus sur la gestion de la maladie, veuillez lire [MPOC \(Maladie pulmonaire obstructive chronique\)](#) [en anglais] Les sujets suivants expliquent également le fonctionnement des thérapies spécifiques à la MPOC :

- [Problèmes respiratoires : Utiliser un inhalateur doseur](#) [en anglais]
- [Problèmes respiratoires : Utiliser un inhalateur de poudre sèche](#) [en anglais]
- [Nébulisateur pour le traitement de la MPOC](#) [en anglais]
- [Traitement à l'oxygène pour les maladies pulmonaires obstructives chroniques \(MPOC\)](#) [en anglais]
- [Traitement à l'oxygène : Utiliser l'oxygène à la maison](#) [en anglais]
- [Réadaptation pulmonaire en cas de maladie pulmonaire obstructive chronique \(MPOC\)](#) [en anglais]
- [Voyager avec de l'oxygène](#)

Plan d'action contre les poussées de la MPOC

Les patients aux prises avec la MPOC peuvent connaître des exacerbations ou des poussées qui peuvent être graves et mettre leur vie en danger. Connaître les symptômes et se préparer à faire face à ces poussées est un élément important de la prise en charge de la MPOC. Un plan d'action en cas de poussée peut vous aider et aider votre fournisseur de soins de santé à reconnaître et à traiter rapidement une poussée. Votre fournisseur de soins de santé peut vous aider à cerner les [déclencheurs de la MPOC](#), qui pourront vous aider à apporter les changements nécessaires à votre mode de vie et à votre environnement.

Pensez à garder près de vous un [Plan d'action contre les poussées de la MPOC](#) à jour.

Les symptômes sont les suivants :

- Augmentation rapide de la toux
- Augmentation du mucus, surtout s'il est jaune ou vert
- Essoufflement accru

Pour en savoir plus sur les poussées de la MPOC et sur la façon de les gérer, veuillez consulter les ressources suivantes :

- [Poussées de MPOC](#) [en anglais]
- [MPOC : Gérer la MPOC](#) [en anglais]
- [Plan d'action contre les poussées de MPOC](#) [en anglais]

Vaccinations

Les personnes souffrant de la MPOC sont plus vulnérables aux problèmes graves associés aux maladies qu'un vaccin éviterait. On recommande que les personnes atteintes de MPOC et leurs proches se fassent vacciner pour réduire le risque de ces maladies évitables.

Pour de plus amples renseignements sur les vaccins, consultez les fiches suivantes :

- [Saison de l'influenza \(grippe\)](#)
- [La coqueluche \(la toux coquelucheuse\) \(HealthLinkBC Fiche n° 15c\)](#)
- [Le vaccin contre le zona \(HealthLinkBC Fiche n° 111\)](#)
- [Le vaccin antipneumococcique polysaccharidique \(HealthLinkBC Fiche n° 62b\)](#)
- [Immunisations](#)

Vivre avec une MPOC

Certains facteurs liés au mode de vie et à l'environnement peuvent avoir une incidence sur votre santé physique et aggraver votre MPOC. Renseignez-vous sur les modifications du mode de vie qui peuvent faciliter la vie de personnes souffrant d'une MPOC.

Tabagisme

La principale cause de la MPOC est le tabagisme. La meilleure façon de ralentir la gravité de la MPOC est d'arrêter de fumer ou de réduire le tabagisme pour pouvoir améliorer votre qualité de vie.

QuitNow propose un soutien individuel et des ressources en plusieurs langues pour vous aider à élaborer votre stratégie de renoncement au tabac. Pour de plus amples renseignements, consultez le site suivant :

- [QuitNow.ca](#) [en anglais]

Le programme de renoncement au tabac de la Colombie-Britannique (BC Smoking Cessation Program) aide à assumer le coût des produits de thérapie de remplacement de la nicotine et de certains médicaments sur ordonnance pour la désaccoutumance du tabac. Pour de plus amples renseignements sur ce programme, consultez les fiches suivantes :

- [Programme de désaccoutumance du tabac de la C.-B.](#)

Activité physique

L'activité physique est l'un des outils les plus importants pour gérer votre MPOC après avoir arrêté de fumer. L'exercice aide à renforcer les muscles respiratoires pour que vous puissiez respirer plus facilement et vous sentir mieux.

Les [Services relatifs à l'activité physique](#) de HealthLink BC peuvent vous aider à démarrer. Communiquez avec HealthLinkBC en composant le **8-1-1** et demandez à parler à un professionnel de l'exercice qualifié du lundi au vendredi de 9 h à 17 h, heure du Pacifique.

Pour de plus amples renseignements, consultez :

- [MPOC : L'exercice pour se sentir mieux](#) [en anglais]

Régime alimentaire

Si vous avez une MPOC, il se peut que vous ayez moins d'appétit ou moins d'énergie qu'auparavant. Vous vous sentez peut-être trop fatigué pour préparer un repas ou le manger. Maintenir une alimentation saine aidera à renforcer le système de défense naturel de votre corps.

Les [Services de diététistes](#) de HealthLinkBC peuvent vous aider. Communiquez avec HealthLinkBC en composant le **8-1-1** et demandez à parler à un diététiste professionnel du lundi au vendredi de 9 h à 17 h, heure du Pacifique.

Pour de plus amples renseignements, consultez :

- [MPOC : Pour une alimentation saine](#) [en anglais]
- [MPOC : Éviter la perte de poids](#)

Environnement

Une mauvaise qualité de l'air peut causer une MPOC ou en aggraver les symptômes. Respirer des vapeurs chimiques, de la poussière, de la fumée secondaire ou de la pollution de l'air sur une longue période de temps peut également endommager les poumons.

- [Qualité de l'air, Environnement \(Fiches de HealthLinkBC\)](#)
- [Les incendies incontrôlés et votre santé](#)

Planification préalable des soins

La Planification préalable des soins est recommandée à tous les patients ayant reçu un diagnostic de MPOC. Notez vos souhaits ou des instructions concernant vos soins de santé actuels ou futurs au cas où vous seriez incapable de prendre une décision par vous-même. Pour plus d'informations et d'outils pour lancer un plan, voir [Planification préalable de soins](#).

Sites Web utiles

Association pulmonaire de la Colombie-Britannique

Il s'agit d'un organisme de bienfaisance sans but lucratif et bénévole de santé qui offre de l'information sur les programmes et les ressources éducatives relatifs à la MPOC. Vous pouvez communiquer avec un éducateur respiratoire agréé pour obtenir des réponses à vos questions sur les maladies pulmonaires et des sujets connexes. Appelez la ligne d'aide de l'Association pulmonaire sur la MPOC en composant le 1-866-717-2673 ou rendez-vous sur leur site Web.

- [Association pulmonaire de la Colombie-Britannique](#)

L'Association pulmonaire canadienne

L'Association fournit aux personnes atteintes d'une MPOC des renseignements sur les traitements, sur les médicaments et plus encore. Leur outil de recherche sur la santé pulmonaire peut aider à trouver des services de prise en charge de la MPOC ou à cesser de fumer.

- [L'Association pulmonaire canadienne](#) [en anglais]

Votre autorité sanitaire

- Vancouver Coastal Health
 - [Programme de conditionnement physique pulmonaire Champion](#). Un programme d'éducation, d'exercice et de soutien social pour les personnes atteintes de MPOC et leur famille.
 - [Clinique de la maladie pulmonaire obstructive chronique](#). Offre des services d'éducation, de counselling et d'orientation pour aider les personnes à acquérir plus de confiance et un meilleur contrôle sur la MPOC.
- Fraser Health
 - [Éducation sur l'autogestion de la MPOC](#). Fournit de l'éducation et des conseils sur la façon de mieux gérer la MPOC à domicile.
 - [Santé pulmonaire](#). Éduque les patients, confirme le diagnostic et le traitement de la maladie pulmonaire grâce à une approche d'équipe multidisciplinaire.
- Interior Health
 - [Programme Breathe Well](#). Offre des soins respiratoires intensifs à domicile, des services d'éducation et de gestion de cas aux patients qui reçoivent leur congé de l'hôpital afin de les aider à gérer leur MPOC.
 - [Thérapie respiratoire communautaire](#). Fournit un soutien clinique et une formation sur l'autogestion aux personnes atteintes de MPOC et d'autres affections.
- Island Health
 - [Surveillance de la santé à domicile](#). Offre un soutien aux personnes atteintes d'insuffisance cardiaque ou d'une MPOC en les aidant à gérer leur maladie à domicile.
 - [Groupe de soutien sur la MPOC](#). Fournit des services de soutien et des renseignements aux personnes atteintes de MPOC.
- Northern Health Authority
 - [Centre de gestion des maladies chroniques](#). Fournit des ressources éducatives, une prise en charge clinique et des services de soutien relatifs à la MPOC et à d'autres affections. Des services de soutien sont offerts à leurs familles, à leurs prestataires de soins de santé et aux membres de leur communauté.

Dernière mise à jour : le 10 avril 2019

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez www.HealthLinkBC.ca/healthfiles ou votre service de santé publique local. Pour les demandes de renseignements et de conseils sur la santé en C.-B. qui ne constituent pas une urgence, visitez www.HealthLinkBC.ca ou composez le **8-1-1** (sans frais). Les personnes sourdes et malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le **7-1-1**. Des services de traduction sont disponibles sur demande dans plus de 130 langues.