

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

Comprendre et mieux vivre avec la maladie

Maladie pulmonaire obstructive chronique

CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR

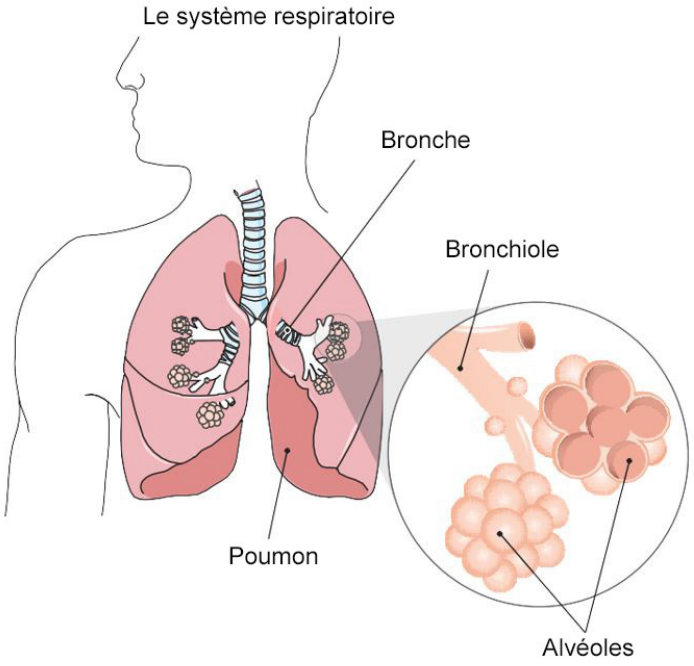
Vous avez reçu un diagnostic de MPOC. Ce feuillet vous explique ce qu'il faut savoir sur cette maladie et comment soulager les symptômes.

C'est quoi la MPOC ?

La MPOC, ou maladie pulmonaire obstructive chronique, regroupe deux maladies :

- **L'emphysème :** les alvéoles (petits sacs d'air au fond des poumons) sont abîmés. L'air reste coincé, ce qui rend l'expiration difficile.
- **La bronchite chronique :** les bronches (petits tubes dans les poumons qui laissent passer l'air) sont souvent irritées et pleines de sécrétions (liquide épais). Cela bloque la circulation de l'air.

Vous pouvez avoir l'une ou l'autre de ces maladies, ou les deux en même temps.



Janvier 2026

Québec

Symptômes les plus fréquents

- Essoufflement
- Fatigue
- Toux
  (avec ou sans sécrétions)
- Respiration sifflante
- Perte de poids
- Sommeil perturbé
- Difficulté à respirer
  en position couchée



C'est le médecin qui confirme la MPOC à l'aide de tests et d'examens.

Qu'est-ce qui peut causer une maladie pulmonaire comme la MPOC ?

- Fumer (c'est la cause principale);
- Respirer la fumée des autres (fumée secondaire);
- Vivre dans un air pollué;
- Être souvent exposé à des produits chimiques (produits ménagers, fumées, etc.);
- Avoir souvent des infections aux poumons;
- Avoir une maladie génétique rare (appelée déficit en alpha1-antitrypsines).

Comment soulager les symptômes ?

Arrêter de fumer

- Le tabac (fumer) abîme les poumons et augmente les sécrétions.
- Conseils : éviter les fumeurs, consulter un professionnel, demander de l'aide.

Se protéger contre les infections

- Vaccination (grippe, COVID-19, pneumocoque).
- Hygiène :
  - Lavez-vous les mains souvent et prenez le temps de bien frotter (20 secondes);
  - Évitez les gens malades;
  - Lavez votre matériel respiratoire 1 fois par semaine (par exemple : masque, embout nasal, tube).

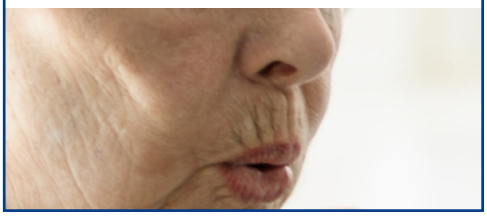
Bouger et bien respirer

- Activité physique régulière pour mieux gérer la respiration.
- Bien utiliser vos pompes (inhalateurs) : demandez conseil.

Important

- Ne forcez pas l'air à sortir
- Ne gonflez pas vos joues

Si vous êtes étourdi, arrêtez quelques minutes, puis recommencez doucement.



Technique de respiration « lèvres pincées »

Quand on a une MPOC, respirer demande plus d'effort. La technique des lèvres pincées peut vous aider à mieux faire sortir l'air de vos poumons.

Comment faire :

1. Inspirez doucement par le nez (comptez jusqu'à 2).
2. Pincez les lèvres comme pour siffler OU serrez les dents pour faire un « S ».
3. Expirez lentement par la bouche (comptez jusqu'à 4).

Quand l'utiliser :

- Pendant un effort physique;
- En cas d'essoufflement ou de stress;
- Aussi souvent que nécessaire.

Ce qui peut aggraver vos symptômes

Les changements de température

- Humidité, chaleur, froid, vent

Ce que vous devez faire :

- couvrez votre nez;
- restez à l'intérieur;
- installez un climatiseur;
- évitez les efforts intenses;
- gardez votre pompe (inhalateur) de secours avec vous.



Les odeurs fortes et les produits chimiques

- Aérez les pièces (ouvrez les fenêtres);
- Portez un masque;
- Utilisez des produits sans odeur (bicarbonate de soude, vinaigre dilué, savon à vaisselle);
- Informez vos proches que les odeurs vous dérangent;
- Évitez les produits pour changer les odeurs dans la maison. Par exemple : vaporisateur (spray), chandelles.

À retenir :

- Utilisez le moins d'énergie possible pour respirer;
- Gardez assez d'énergie pour vos activités importantes;
- Prenez des pauses (moment de repos) quand vous faites une activité.



Gérer son énergie au quotidien

Avec une MPOC, respirer demande plus d'énergie que chez une personne en bonne santé. Vous devez apprendre à économiser votre énergie pour continuer à faire vos activités et vos loisirs, malgré l'essoufflement.

Planifiez votre semaine

- Faites une liste des tâches à faire : ménage, douche, repas, loisirs (marche, jardinage, visite, etc.).
- Faites ce qui est le plus important en premier.
- Faites un peu de tâches chaque jour, c'est moins fatigant.
- Après avoir fait une tâche, prenez un moment de repos.

Respectez votre rythme

- Faites attention à la fatigue.
- Faites des pauses avant d'être trop essoufflé.
- Utilisez la technique des lèvres pincées pendant les efforts.
- Prenez des moments de repos.
- Demandez de l'aide les jours où vous êtes moins en forme.

Pour vous simplifier la vie

Certaines choses peuvent vous aider à chaque jour et vous simplifier la vie, par exemple :

- Restez assis pour faire certaines tâches (plier le linge, éplucher les légumes);
- Faites les choses en plusieurs étapes;
- Utilisez des produits ménagers sans odeur.

Restez actif

Bougez chaque jour pour garder vos muscles forts. Votre respiration sera plus facile.

Faites des exercices simples, par exemple levez une boîte de conserve pour rendre vos bras plus forts.

Quand consulter ?

Consultez un professionnel de la santé si :

- Vos symptômes durent plus de 2 jours;
- Vous utilisez votre pompe (inhalateur) de secours plusieurs fois par jour;
- Vous êtes plus essoufflé;
- Votre toux ou vos sécrétions augmentent.

Pour des questions : 8-1-1
En cas d'urgence : 9-1-1

Produit par Clarté santé, ce document est protégé par la licence Creative commons.

Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Ouest
Québec

santemonteregie.qc.ca/ouest

T126 – JANVIER 2026