

SOUS LA DIRECTION DE
Roger Belleau ET
François Maltais

apprendre à vivre avec la bronchite chronique ou l'emphysème



Améliorez votre
qualité de vie

Hôpital Laval



Institut universitaire
de cardiologie
et de pneumologie



UNIVERSITÉ
LAVAL

pul

SOUS LA DIRECTION DE
Roger Belleau & François Maltais

APPRENDRE À VIVRE AVEC la bronchite chronique ou l'emphysème

*La maladie pulmonaire
obstructive chronique et
la réadaptation respiratoire*

LES PRESSES DE L'UNIVERSITÉ LAVAL

Les Presses de l'Université Laval reçoivent chaque année du Conseil des Arts du Canada et de la Société d'aide au développement des entreprises culturelles du Québec une aide financière pour l'ensemble de leur programme de publication.

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise de son Programme d'aide au développement de l'industrie de l'édition (PADIÉ) pour nos activités d'édition.

Illustrations : Suzatte Patry
Cécile Bilodeau

Illustration de la couverture : Laurent Lavail

Conception et mise en pages : Mariette Montambault

Les opinions exprimées dans cet ouvrage n'engagent que les auteurs. L'équipe de rédaction décline toute responsabilité pour les dommages subis par quiconque aurait négligé de consulter son médecin avant d'appliquer les conseils donnés dans ce manuel.

ISBN 978-2-7637-8698-8

© Les Presses de l'Université Laval 2008

Tous droits réservés. Imprimé au Canada

Dépôt légal 2^e trimestre 2008

LES PRESSES DE L'UNIVERSITÉ LAVAL

Pavillon Pollack, bureau 3103

2305, rue de l'Université

Université Laval, Québec,

Canada, G1V 0A6

www.pulaval.com

TABLE DES MATIÈRES

Remerciements	XI
Avant-propos	XIII

CHAPITRE 1

Comment est constitué et comment fonctionne l'appareil respiratoire ?	1
1. À quoi servent les poumons ?	1
2. Comment est constitué l'appareil respiratoire ?	1
3. Comment fonctionnent nos poumons ?	3

CHAPITRE II

Qu'est-ce que la maladie pulmonaire obstructive chronique et comment se manifeste-t-elle ?	5
1. Maladie pulmonaire obstructive chronique : bronchite chronique et emphysème.	5
Que signifie le terme maladie pulmonaire obstructive chronique ou MPOC ?	5
Qu'est-ce que la bronchite chronique ?	5
Qu'est-ce que l'emphysème pulmonaire ?	7
Quelles sont les causes de la maladie pulmonaire obstructive chronique ?	8
2. Comment la maladie pulmonaire obstructive chronique se manifeste-t-elle ?	9
3. Comment fait-on le diagnostic de la maladie pulmonaire obstructive chronique ?	11

Histoire et examen physique	11
Radiographie pulmonaire	11
Spirométrie	12
Analyse du sang artériel	13
Oxymétrie	13
Courbe d'expiration forcée ou spirométrie	13
Épreuve d'effort	14

CHAPITRE III

Comment la prévention et la médication aident-elles

à contrôler votre maladie ? **15**

1. Les outils à votre disposition	15
2. Les mesures préventives	16
Éviter l'exposition à la fumée de tabac	16
Éviter ou prévenir les infections	18
3. Les médicaments	18
Les bronchodilatateurs	19
Les bronchodilatateurs en inhalation	20
Les bronchodilatateurs en comprimés :	21
Les anti-inflammatoires	21
Les antibiotiques	23
Les sirops expectorants et les sirops antitussifs	24
L'oxygène	24

CHAPITRE IV

Comment utiliser votre médication en inhalation pour atteindre

le maximum d'efficacité **27**

1. L'aérosol-doseur : technique de la bouche ouverte	28
2. Aérosol-doseur : technique de la bouche fermée	30
3. L'aérosol-doseur avec dispositif d'espacement	30
4. Le Turbuhaler	32
5. Le Diskus	33
6. Le HandiHaler	34
7. L'Aerolizer	36
8. Le nébuliseur	37

CHAPITRE V**Comment maîtriser votre respiration et dégager****vos voies respiratoires 39**

1. Maîtriser votre respiration 39
 - Technique de respiration à lèvres pincées 39
 - Positions de confort 40
2. Maîtrise de la crise d'essoufflement 41
3. Dégager les voies respiratoires des sécrétions 41
 - La technique de la toux contrôlée : 42
 - La technique de l'expiration forcée : 42

CHAPITRE VI**Comment prévenir et contrôler les épisodes d'exacerbation ? 43**

1. Autogestion 44
2. Plan d'action 45

CHAPITRE VII**Comment les exercices physiques peuvent-ils vous aider à mieux contrôler votre essoufflement et à améliorer****vos tolérance à l'effort ? 47**

1. Pourquoi faire de l'exercice physique ? 47
2. Activation et exercices cardiovasculaires 48
 - Activation 48
 - Exercices cardiovasculaires 48
3. Exercices musculaires 50
 - Exercices des membres supérieurs 51
 - Exercices des membres inférieurs 52
 - Exercices des muscles abdominaux 53
4. Retour au calme, flexibilité et équilibre 53
 - Flexibilité 53
 - Équilibre 56
5. Relaxation 56
 - Pourquoi savoir relaxer 56
 - Méthode de relaxation 56

CHAPITRE VIII**Comment économiser votre énergie au quotidien ?..... 59**

1. Faire votre toilette sans vous épuiser et en sécurité..... 59
2. Préparer vos repas avec plus de facilité et éviter la fatigue..... 60
3. Ne faire que le ménage nécessaire..... 62
4. Faire des sorties agréables..... 63

CHAPITRE IX**Comment maîtriser vos émotions ?..... 65**

1. L'anxiété, la peur..... 65
 2. La dépression..... 66
 3. La diminution de l'estime de soi et l'atteinte de l'image corporelle..... 67
 4. L'isolement social..... 68
 5. Les émotions de ceux que vous aimez et qui vous entourent..... 69
 6. Vous êtes un aidant naturel..... 71
- En conclusion..... 72

CHAPITRE X**Comment bien vous alimenter pour mieux respirer..... 73**

1. Cesser de maigrir pour conserver votre énergie..... 73
2. Regarder vos pieds pour surveiller votre cœur..... 74
3. Perdre du poids pour économiser votre souffle..... 75

CHAPITRE XI**Comment vivre votre sexualité ?..... 77**

Une histoire d'amour..... 77

Annexe..... 81

Services offerts aux personnes atteintes de maladie pulmonaire
obstructive chronique..... 83

REMERCIEMENTS

Nous remercions très sincèrement tous ceux qui ont collaboré de près ou de loin à la réalisation de ce manuel. Nous aimerions remercier madame Denise Légaré pour son assistance en secrétariat.

Nous désirons également exprimer notre gratitude à GlaxoSmithKline inc. pour le soutien financier.

AVANT-PROPOS

Ce livre-manuel s'adresse spécifiquement aux nombreuses personnes qui sont aux prises avec la bronchite chronique ou l'emphysème, deux maladies souvent regroupées sous le vocable *maladie pulmonaire obstructive chronique* (MPOC). Il pourra être utile aussi aux professionnels de la santé dans leurs interventions quotidiennes auprès de cette clientèle.

Il a été conçu à l'Hôpital Laval par une équipe formée de médecins, d'infirmières, d'inhalothérapeutes, de kinésiothérapeutes, de physiothérapeutes, d'ergothérapeutes, de travailleurs sociaux et de nutritionnistes, dont l'objectif commun est d'aider les personnes atteintes de la MPOC à mieux vivre malgré les symptômes et les inconvénients qui sont associés à cette maladie.

Ce livre-manuel procure de l'information sur la MPOC et son traitement. Il favorise la participation active des patients qui peuvent ainsi être partie prenante dans leur traitement. C'est dans cette stratégie que réside la clef du succès vers une meilleure qualité de vie.

Apprendre à vivre avec la bronchite chronique ou l'emphysème s'intéresse au traitement global de la MPOC en passant par la médication, la pratique régulière d'activités physiques, la sexualité et la relaxation.

En 2008, nous ne pouvons pas encore guérir la MPOC. Nous savons cependant qu'il est réaliste d'obtenir un soulagement efficace et durable, apportant une lueur d'espoir aux personnes qui souffrent de cette maladie chronique.

La MPOC ça se soigne !

Nous espérons que ce livre-manuel vous en convaincra. Bonne lecture !

L'équipe de rédaction



La maladie pulmonaire obstructive chronique et la réadaptation respiratoire

La bronchite chronique et l'emphysème pulmonaire sont caractérisés par l'obstruction permanente des voies respiratoires. Ils provoquent, chez les personnes atteintes, des difficultés d'ordre physique, psychologique et social.

Ce manuel contient de l'information sur la maladie pulmonaire obstructive chronique et sur la médication nécessaire à son traitement, un programme d'exercices et de nombreux conseils pour faciliter les activités quotidiennes.

Nous espérons qu'il contribuera à procurer aux malades plus d'autonomie et un meilleur contrôle sur leur maladie de façon à améliorer leur qualité de vie.

Cet ouvrage issu de l'expérience de professionnels de l'Hôpital Laval s'adresse également à ceux et celles qui vivent et travaillent auprès de personnes atteintes d'une maladie pulmonaire obstructive chronique.

Ont collaboré à cet ouvrage :

1^{re} RANGÉE

Jean-Claude Bellavance :
travailleur social

Denise Légaré : secrétaire

Marie-Ève Lord : ergothérapeute

Nicole Lemieux :
inhalothérapeute

Michelle Martineau : infirmière

Chantal Bérubé :
physiothérapeute

Sarah Bernard : éducatrice
physique spécialisée
en réadaptation

2^e RANGÉE

François Maltais : pneumologue

Louise Gagnon : nutritionniste

Roger Belleau : pneumologue

Jean-Yves Godbout :
patient expert

ABSENTS SUR LA PHOTO :

Andrée-Anne Devost :
physiothérapeute

Marie-Claude Fournier :
infirmière

Hélène Leclère : médecin



ISBN 978-2-7637-8698-8



9 782763 786988

Chaire en Transfert de connaissances, éducation et prévention en santé cardiorespiratoire de l'Université Laval

LES PRESSES DE L'UNIVERSITÉ LAVAL

www.pulaval.com