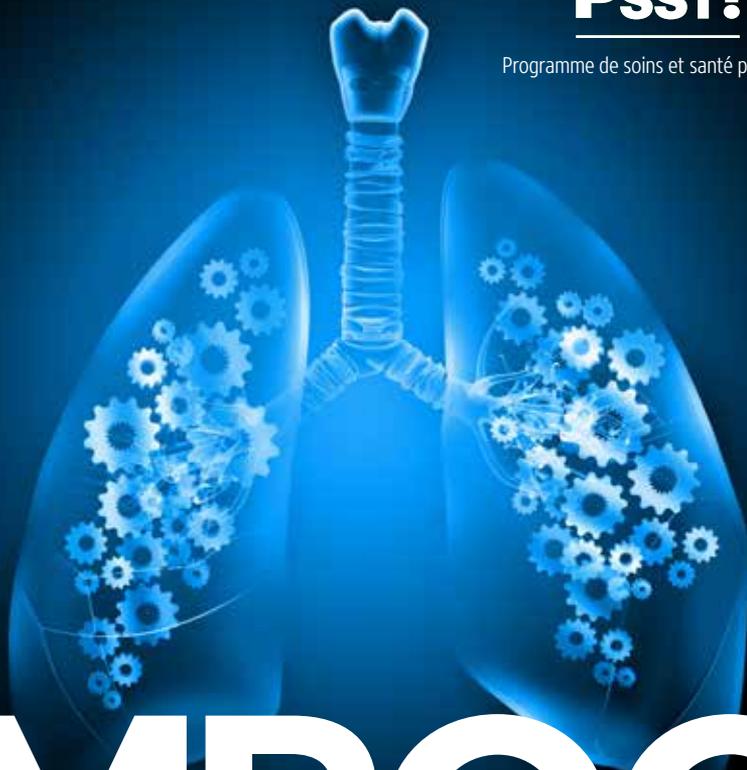


Psst!

Programme de soins et santé pour tous



MPOC

.....
Maladie pulmonaire obstructive chronique



MPOC

Le bon fonctionnement de notre appareil respiratoire est essentiel. Il nous permet notamment de respirer et ainsi de fournir aux cellules de notre corps l'oxygène nécessaire à leur survie. L'être humain peut arriver à survivre quelque temps sans eau et sans nourriture, toutefois, il ne peut absolument pas se passer d'oxygène.

Malheureusement, certaines habitudes de vie peuvent éventuellement provoquer une altération de notre fonction respiratoire. La MPOC ou la « **m**aladie **p**ulmonaire **o**bstroctive **c**hronique » fait partie de ces nombreuses maladies pouvant affecter l'arbre bronchique. Ce guide vous permettra d'en apprendre un peu plus sur cette maladie relativement moins connue et pourtant très fréquente.



TABLE DES MATIÈRES

Qu'est-ce que la MPOC ?	4
Quels sont les symptômes de la MPOC ?	8
Quelles sont les causes ?	11
Quels sont les facteurs pouvant aggraver la maladie au quotidien ?	12
Comment diagnostiquer la maladie ?	14
Comment prévenir ou ralentir l'évolution de la maladie ?	15
Quels sont les différents traitements ?	24
Le plan d'action	30

Qu'est-ce que la MPOC ?

Le terme MPOC fait référence à un ensemble de maladies pulmonaires chroniques mieux connues sous le nom de **bronchite chronique** et **d'emphysème**. Ainsi, une personne qui reçoit un diagnostic de MPOC peut souffrir soit de bronchite chronique, soit d'emphysème ou même des deux maladies.

La MPOC n'est pas rare, puisqu'elle touche plus de 750 000 Canadiens, tout particulièrement ceux âgés de plus de 40 ans. Elle affecte autant les hommes que les femmes et elle est la 4^e cause de décès au Canada, d'où l'importance de la dépister et de la prendre en charge le plus tôt possible.

SAVIEZ-VOUS QUE...

de 60 à 85 % des personnes atteintes de MPOC vivraient avec cette maladie sans même le savoir.

Maladie pulmonaire obstructive chronique

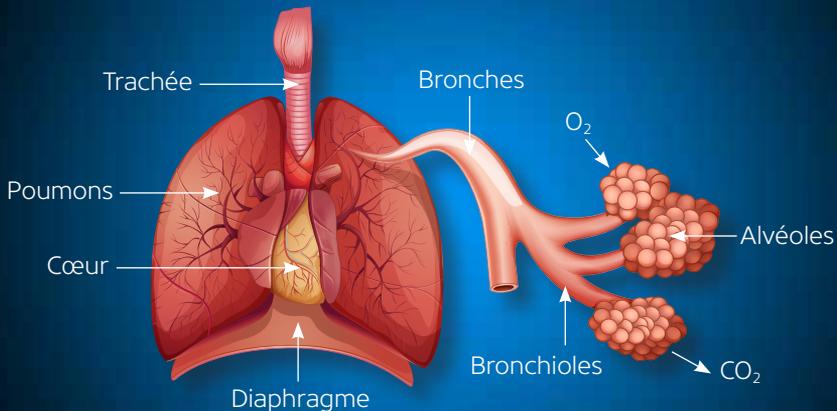


Afin de bien comprendre cette maladie, il est nécessaire de bien différencier ce qui se passe au niveau pulmonaire chez une personne en bonne santé versus une personne atteinte de MPOC.

D'abord et avant tout, le principe de la respiration permet aux poumons de nettoyer l'air inspiré et ainsi d'apporter l'oxygène (O_2) nécessaire au corps et de rejeter les gaz produits par celui-ci, dont le dioxyde de carbone (CO_2).

Ainsi, l'air entre par le nez et la bouche, se dirige vers la trachée pour aller par la suite dans les poumons, les bronches, les bronchioles et les alvéoles, où les échanges gazeux se produiront. L'oxygène inspiré sera transféré au sang et le dioxyde de carbone (CO_2) produit par le corps humain repassera dans les alvéoles et fera le chemin inverse pour être expiré.

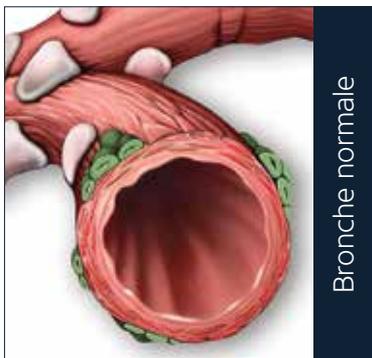
SYSTÈME RESPIRATOIRE



Afin que la respiration soit facile et efficace, on comprend donc que des bronches et des alvéoles en bonne santé sont essentielles.

Bien qu'il arrive qu'ils cohabitent, il est important de bien distinguer la bronchite chronique de l'emphysème.

La **bronchite chronique** est associée à une irritation permanente (inflammation) des voies respiratoires par des substances irritantes telles que la fumée de cigarette. En réaction à ces irritants, les bronches deviennent rouges, enflées et se remplissent de sécrétions. L'air y circule difficilement, ce qui rend la respiration laborieuse.



L'emphysème, de son côté, est une maladie à évolution lente et graduelle qui attaque plutôt les alvéoles des poumons, soit les petits sacs à l'extrémité des bronches où se font les échanges entre l'air « pur » (oxygène, O_2) et l'air vicié (dioxyde de carbone, CO_2). L'emphysème détruit graduellement ces alvéoles et les rend moins élastiques. Cela cause donc de l'essoufflement et de la fatigue chez la personne atteinte, puisque, les alvéoles étant malades, le corps reçoit moins d'oxygène.



Quels sont les symptômes de la MPOC ?

Il peut s'écouler plusieurs années avant que les premiers signes se ressentent, puisque la MPOC est souvent **silencieuse**. Les premiers symptômes se manifestent parfois seulement lorsque les lésions aux poumons sont bien établies.

Ainsi, une personne souffrant de MPOC présentera généralement les symptômes suivants :

- ⚙️ Une toux persistante
- ⚙️ Des sécrétions (crachats) qui perdurent dans le temps
- ⚙️ Une respiration sifflante
- ⚙️ Un essoufflement lors d'une activité physique et même durant les activités quotidiennes
- ⚙️ Une impression de serrement à la poitrine
- ⚙️ Des infections respiratoires fréquentes

Globalement, la MPOC entraîne une respiration pénible qui diminue radicalement la qualité de vie de l'individu atteint, notamment lorsque la maladie n'est pas prise en charge.



Il est possible de diviser la MPOC en quatre stades distincts* :

1. Stade à risque	La maladie n'est pas encore présente. On fait référence au fumeur ou à l'ex-fumeur qui ne présente pour l'instant aucun symptôme, ni de toux, ni de sécrétions.
2. Léger	La personne peut ressentir un essoufflement après un certain effort (ex. : marcher rapidement sur un terrain plat ou monter une légère pente).
3. Modéré	L'essoufflement obligera l'individu à s'arrêter après avoir parcouru seulement une centaine de mètres ou après avoir marché pendant quelques minutes sur un terrain plat.
4. Grave	Le degré d'essoufflement est tel que cela empêche la personne de sortir de la maison, et l'affecte même simplement en s'habillant.

*Source : Société canadienne de thoracologie.

Le fait de présenter de la toux persistante, de l'essoufflement et de la difficulté plus ou moins importante à respirer a un impact direct sur les activités de la vie quotidienne. Ainsi, selon le degré d'intensité, la personne souffrant de maladie pulmonaire obstructive chronique est de plus en plus limitée dans ses loisirs et ses activités quotidiennes, jusqu'à avoir de la difficulté à passer une bonne nuit de sommeil, à se lever et s'habiller, à accomplir des tâches ménagères, etc.

QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ENTRE MPOC ET ASTHME ?

La MPOC et l'asthme affectent tous deux notre système respiratoire. Toutefois, les deux maladies se distinguent considérablement.

	MPOC	ASTHME
Moment d'apparition	Surtout après la quarantaine	Généralement au cours de l'enfance ou de l'adolescence
Influence du tabagisme sur le développement de la maladie	Directement relié	Moins d'influence
Présence de symptômes	Quotidiennement : la fonction pulmonaire continue de se détériorer avec le temps	Épisodique : peu de symptômes au quotidien si les facteurs déclencheurs sont contrôlés
Origine	Secondaire à l'endommagement des bronchioles et des alvéoles	Découle de l'inflammation et de la constriction des bronches
Traitement de base	Bronchodilatateurs	Corticostéroïdes

Quelles sont les causes de la MPOC ?

Le **tabagisme** est responsable de cette maladie dans près de 90% des cas (incluant l'impact de la fumée secondaire). Et plus le nombre de paquets de cigarettes et le nombre d'années de tabagisme augmentent, plus le risque de souffrir de MPOC augmente également. Le tabac cause des dommages permanents aux poumons, ce qui les rend moins efficaces. Dans certains cas, la MPOC peut être associée à la pollution de l'air (au travail et dans l'environnement) ou, plus rarement, à un trouble génétique.

SAVIEZ-VOUS QUE...

On estime que de 15 à 25 % des fumeurs développeront une MPOC.



Quels sont les facteurs pouvant aggraver la maladie au quotidien ?

Lorsqu'une personne est atteinte de MPOC, il peut arriver qu'il y ait des périodes où les symptômes s'aggravent. On parle alors **d'exacerbations** ou de **poussées actives**, et on peut les reconnaître par les symptômes suivants :

- ⚙ Plus grande quantité de sécrétions qu'à l'habitude
- ⚙ Augmentation inhabituelle de l'essoufflement
- ⚙ Augmentation de la toux
- ⚙ Respiration plus sifflante
- ⚙ Sécrétions de couleur plus jaune, verte ou brune

En plus du tabac et de la fumée secondaire, certains facteurs sont propices à créer ces périodes de manque de contrôle :

- ⚙ Les polluants de l'air intérieur (produits chimiques, odeurs fortes, etc.)
- ⚙ Le smog
- ⚙ Le stress, l'anxiété et le surmenage
- ⚙ Les variations de température et d'humidité
- ⚙ Les infections respiratoires (rhume, grippe, pneumonie, bronchite, etc.)

Bien entendu, éviter ces situations permet de diminuer le nombre d'exacerbations et le risque de détérioration de la maladie, et ainsi de voir sa qualité de vie augmentée.

Généralement, la condition physique des personnes vivant avec une MPOC se détériore au fil du temps, puisqu'une baisse de l'énergie et de la force musculaire est pratiquement toujours observée. Les personnes atteintes ont de plus en plus de difficulté à effectuer leurs tâches quotidiennes, sans parler de l'augmentation de l'essoufflement, d'une perte de poids et des niveaux d'oxygène dans le sang en baisse.

Les complications incluent aussi des rhumes, des gripes, des infections comme des pneumonies plus fréquentes, des problèmes cardiaques ou même de la dépression. Ces conséquences affectent inévitablement la qualité de vie des gens atteints de la maladie, mais aussi celle de leur entourage.

Une aggravation de la MPOC non traitée peut conduire à une hospitalisation et peut même être fatale, d'où l'importance de la bonne compréhension et de la prise en charge adéquate de la maladie.

Comment diagnostiquer la maladie ?

Afin de diagnostiquer la MPOC et d'évaluer la fonction respiratoire du patient, le médecin utilisera généralement le test de **spirométrie**. Lors de ce bref examen, la personne doit inspirer profondément, puis expirer dans un appareil aussi fort et aussi longtemps que possible. L'appareil calcule la quantité d'air expiré ainsi que la vitesse à laquelle le patient l'a fait. **Ce test est considéré comme le plus fiable pour dépister une MPOC.**

Au besoin, des examens additionnels peuvent également être demandés par le médecin. Entre autres, la radiographie pulmonaire permet d'évaluer le degré d'endommagement des poumons et les prises de sang peuvent mesurer la quantité d'oxygène dans le sang.

Il est très important de se rappeler que plus la maladie pulmonaire obstructive chronique est diagnostiquée tôt et rapidement prise en charge, plus il sera facile de la contrôler et d'en ralentir la progression.

ATTENTION!

Toute personne de plus de 40 ans, fumeuse ou ex-fumeuse, présentant un des symptômes mentionnés précédemment (toux persistante, sécrétions qui perdurent dans le temps, respiration sifflante, épisodes d'infections respiratoires fréquents et persistants, etc.) devrait être soumise à une spirométrie.



Comment prévenir ou ralentir l'évolution de la maladie ?

À ce jour, **il n'existe aucun traitement pour guérir la MPOC**. Par contre, la prise en charge précoce de la maladie peut assurément ralentir son évolution, prévenir les complications, diminuer les symptômes et améliorer la qualité de vie. Voici quelques actions à accomplir au quotidien afin de gérer cette maladie.

ACTION 1 : L'ARRÊT TABAGIQUE

L'arrêt tabagique est sans contredit la clé du succès pour prévenir ou du moins ralentir la progression de cette maladie. Il n'est jamais trop tard pour cesser de fumer. Si vous êtes atteint de MPOC, arrêter de fumer ne vous redonnera pas la fonction pulmonaire perdue, mais vous pourrez limiter les dommages éventuels.

Il s'agit en fait de la seule action qui permet de prévenir et de retarder la progression de la maladie.



En cessant de fumer, vous obtiendrez les bénéfices suivants à plus ou moins long terme :

- ⚙️ Diminution de la toux et des sécrétions bronchiques
- ⚙️ Ralentissement de la détérioration de la fonction pulmonaire
- ⚙️ Diminution de la fréquence et de la sévérité des infections respiratoires
- ⚙️ Diminution du risque de cancer

Il n'est pas facile de cesser de fumer, puisque la dépendance peut devenir extrêmement forte chez certaines personnes. La nicotine provoque une stimulation du système nerveux. Certains fumeurs l'utilisent pour son effet calmant ou stimulant, alors que d'autres fument simplement par habitude.

Plusieurs programmes de soutien et d'aide à l'abandon du tabagisme sont offerts à la population. Votre pharmacien est d'ailleurs un allié précieux dans cette démarche. N'hésitez pas à lui demander conseil si vous désirez obtenir davantage d'informations concernant l'arrêt tabagique. Il saura vous guider et vous recommander les traitements adaptés à votre situation.

ACTION 2 : FAIRE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'essoufflement causé par la MPOC amène souvent la personne malade à adopter un style de vie sédentaire, alors que **l'activité physique doit faire partie intégrante du traitement de la maladie.**

En effet, l'activité physique améliore la qualité de vie d'un individu atteint de MPOC, puisqu'elle augmente la tolérance à l'effort (diminution de l'essoufflement) et renforce les muscles respiratoires, pour ainsi faciliter l'expiration de l'air.

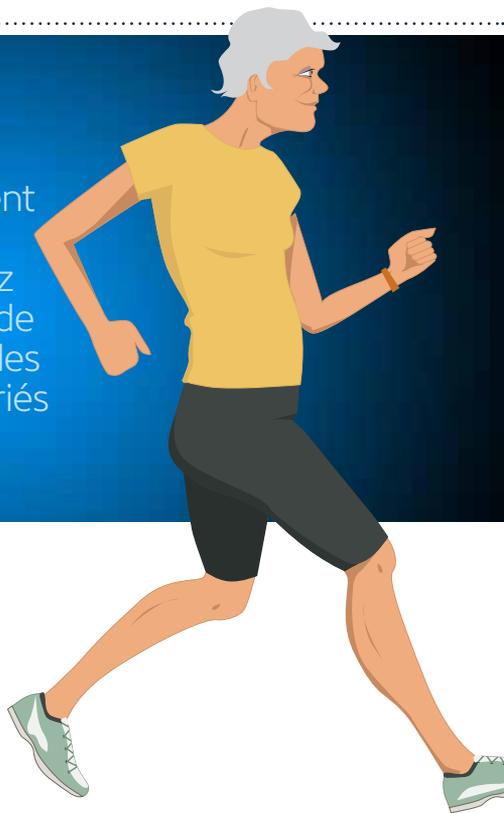
Pour bénéficier des vertus de l'activité physique, il est recommandé de faire **30 minutes d'exercice** cardiovasculaire par jour (marche rapide, natation, etc.), et ce, de **trois à cinq fois par semaine**. Notez qu'il est tout aussi bénéfique de faire trois séances de dix minutes d'exercice que 30 minutes consécutives.

N'oubliez pas de choisir un type d'activité qui convient à votre style de vie. Si vous aimez la nature, une marche quotidienne dans la forêt pourrait être un excellent exercice physique. Par contre, si vous préférez faire de l'exercice en groupe, un cours de natation ou de danse aérobique pourrait davantage vous convenir. Lorsque vous choisissez votre activité, pensez aussi aux facteurs qui aggravent vos symptômes. Si le vent ou l'humidité élevée perturbent votre santé respiratoire, il pourrait être préférable de choisir une activité intérieure.

N'oubliez pas qu'une perte de l'endurance et de la force musculaire acquises avec l'entraînement est perceptible après seulement quelques jours de sédentarité. Le secret : constance et persévérance!

ATTENTION!

Avant de commencer un programme d'entraînement ou tout type d'activités cardiovasculaires, discutez avec votre professionnel de la santé de l'intensité et des exercices les plus appropriés pour votre situation.



ACTION 3 : MANGER SAINEMENT

Bien que le lien entre l'alimentation et la respiration puisse sembler étrange, il est important de comprendre qu'une personne atteinte d'une maladie pulmonaire dépense beaucoup plus d'énergie pour respirer qu'une personne non atteinte par ce type de maladie. Par conséquent, une alimentation équilibrée permet d'obtenir toutes les vitamines et l'énergie nécessaires pour maintenir une vie active. Ainsi, en plus de favoriser un poids corporel sain, vous observerez une amélioration de l'efficacité de vos poumons et vous serez davantage en mesure de faire de l'exercice régulièrement.



ACTION 4 : SE LAVER FRÉQUEMMENT LES MAINS

Puisque les infections respiratoires comme le rhume et la grippe sont propices à créer des exacerbations chez le patient souffrant de MPOC, les prévenir reste essentiel dans la prise en charge de la maladie. On estime que 80% des maladies infectieuses respiratoires se transmettent par les mains. Ainsi, un lavage fréquent et adéquat de celles-ci après avoir touché à des objets souillés ou communs (poignée de porte au centre commercial, téléphone, etc.) ne peut qu'être bénéfique.

RAPPELEZ-VOUS QUE :

un bon lavage des mains, des ongles, des espaces entre les doigts et des poignets devrait être fait avec de l'eau chaude et du savon et devrait durer au moins 15 secondes. Ensuite, il faut bien se sécher les mains et, idéalement, fermer le robinet avec un papier essuie-tout ou une serviette pour éviter de les contaminer à nouveau.



ACTION 5 : SE FAIRE VACCINER

Puisque les gens atteints de MPOC sont plus vulnérables aux complications associées à la grippe, il leur est recommandé de recevoir le vaccin antigrippal chaque automne. Ce faisant, ils réduiront leurs risques d'hospitalisation suivant une infection grippale. De plus, on leur recommande de se renseigner auprès de leur professionnel de la santé pour savoir si le vaccin contre la pneumonie pourrait leur être bénéfique.



ACTION 6 : CONTRÔLER L'ENVIRONNEMENT

Puisque les variations de température et d'humidité ainsi que les polluants de l'air, incluant la poussière, peuvent avoir un impact sur l'aggravation de la maladie, contrôler l'environnement au quotidien devient essentiel. Voici quelques suggestions à appliquer :

- ⚙️ Éviter l'exposition à la pollution, au smog, à l'air froid, aux odeurs fortes des parfums, produits nettoyants et peintures.
- ⚙️ Demander à l'entourage de fumer à l'extérieur de la maison et des endroits que vous fréquentez.
- ⚙️ Procéder à un entretien régulier des appareils de ventilation de la maison pour s'assurer un environnement sain.
- ⚙️ Faire l'époussetage de la maison au moins une fois par semaine.

VOUS PRÉVOYEZ VOYAGER ?

N'oubliez pas de considérer et de vérifier le temps et la qualité de l'air à destination. Certaines conditions, comme la température, le degré d'humidité, la présence de smog ou le fait de vous trouver en haute altitude, pourraient déclencher vos symptômes. Assurez-vous d'avoir un plan d'action bien établi selon le temps et la qualité de l'air.

ACTION 7 : CONTRÔLER SA RESPIRATION

Les personnes atteintes de MPOC ont souvent plus de sécrétions dans leurs bronches et sont par le fait même beaucoup plus souvent essouffées. Dans le but de, notamment, contrôler l'essoufflement, l'anxiété et économiser le plus possible son énergie, apprendre à maîtriser sa respiration est un processus essentiel chez la personne atteinte de MPOC. D'ailleurs, il existe différents programmes de réadaptation pulmonaire qui enseignent comment mieux respirer, faire de l'exercice, gérer les symptômes et ainsi mieux vivre avec la maladie.

Élaborés en collaboration avec des infirmières, des inhalothérapeutes ou des physiothérapeutes, ces programmes ont démontré un impact positif sur la gestion de l'essoufflement et de la fatigue, en plus d'augmenter la capacité du patient à contrôler sa maladie.

Quels sont les différents traitements ?

Le traitement médicamenteux de la MPOC ne permet pas de guérir la maladie, mais il permet aux gens atteints de respirer plus librement, de subir moins d'essoufflement et de toux, en plus de prévenir la détérioration et les complications de la maladie.

LE TRAITEMENT DE BASE QUOTIDIEN

Les principaux médicaments utilisés dans le traitement de base de la MPOC ont pour effet d'ouvrir les bronches, laissant ainsi l'air entrer plus facilement. Il s'agit des **bronchodilatateurs**, et ils se présentent presque toujours sous forme d'inhalateurs.

Le traitement quotidien de la MPOC consiste en la prise régulière d'un ou de plusieurs bronchodilatateurs à longue action (une à deux prises par jour selon le type de pompe). Les pompes utilisées dans le traitement de base de la MPOC agissent plus lentement, mais plus longtemps. Elles permettent un meilleur contrôle des symptômes au quotidien, et ainsi, leur utilisation diminue le risque de détérioration de la maladie tout en apportant une meilleure qualité de vie.



LE TRAITEMENT LORS D'EXACERBATIONS

Certaines pompes peuvent également être utilisées occasionnellement, en période de détérioration ou lorsque l'essoufflement et les crachats sont plus présents. Ces pompes agissent rapidement, en quelques minutes, mais leur effet ne perdure que quelques heures. On parle ici des bronchodilatateurs à courte action. Leur but est de soulager momentanément la personne atteinte de MPOC. Ces pompes devraient être réservées seulement comme traitement de secours, lors des poussées actives de la maladie.

En période de détérioration importante, il se peut que le professionnel de la santé recommande d'ajouter un antibiotique et/ou une pompe anti-inflammatoire au traitement de base pour quelques jours. Lorsque vous commencez un nouveau traitement ou lors d'un renouvellement, n'hésitez pas à demander à votre professionnel de la santé le rôle de chacun de vos médicaments, ainsi que le moment opportun pour les utiliser. La compréhension de votre traitement est gage de succès.

UTILISATION DES POMPES

Non seulement il est important d'utiliser régulièrement les pompes, mais il faut le faire adéquatement.

Votre professionnel de la santé vous enseignera, la première fois qu'il vous remettra une pompe, la bonne technique d'utilisation. De plus, il la revérifiera régulièrement, afin de maximiser l'efficacité de votre médicament. À tout moment durant votre traitement, n'hésitez surtout pas à lui demander de valider si votre manière d'utiliser vos inhalateurs est adéquate. Le contrôle de votre MPOC en dépend!

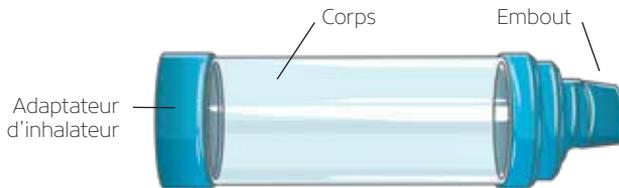
ATTENTION!

Gardez en tête qu'une pompe mal utilisée entraîne inévitablement une perte d'efficacité du traitement, donc une détérioration de la maladie.



Il peut arriver que votre médecin ou votre pharmacien vous propose une **chambre d'espace** (aérochambre) pour faciliter l'utilisation de vos pompes. Une bonne technique d'inhalation nécessite une synchronisation particulière entre la respiration et l'enclenchement de la pompe, et cette coordination n'est pas toujours évidente. La chambre d'espace est un tube en plastique qui retient (durant un certain temps) le médicament à l'intérieur jusqu'à ce que l'utilisateur soit prêt à l'inhaler. La chambre d'espace est disponible avec un masque ou un embout, et permet d'optimiser la concentration de médicament atteignant les poumons en diminuant celle qui demeure dans la bouche et la gorge.

CHAMBRE D'ESPACEMENT



NETTOYAGE DES CHAMBRES D'ESPACEMENT

Les chambres d'espacement nécessitent un lavage particulier. Idéalement, ce nettoyage devrait être effectué toutes les semaines, et l'aérochambre devrait être remplacée aux années. En vous référant tout de même aux recommandations du fabricant, voici quelques conseils de base à suivre lors du nettoyage :

- 1.** Retirer l'adaptateur où l'on insère l'inhalateur. Ne pas retirer le masque et éviter de toucher aux valves pendant le nettoyage.
- 2.** Laisser tremper les deux parties pendant 15 minutes dans de l'eau tiède savonneuse.
- 3.** Sortir de l'eau et égoutter.
- 4.** Laisser sécher à l'air libre en position verticale. Ne pas utiliser de linge à vaisselle pour essuyer l'intérieur du tube. Cela pourrait causer de l'électricité statique à l'intérieur de la chambre et faire en sorte que le médicament ait tendance à coller aux parois lors des prochaines utilisations.
- 5.** Replacer l'adaptateur sur le tube de plastique une fois l'appareil complètement sec.

OXYGÉNOTHÉRAPIE

Nous nous rappelons que notre corps a besoin d'oxygène afin de fonctionner adéquatement. Au fur et à mesure que la MPOC évolue et que la maladie se dégrade, moins d'oxygène se rend aux organes et plus de gaz carbonique s'accumule dans le sang en raison de la perte d'efficacité des poumons à le relâcher. C'est pourquoi certains patients devront éventuellement bénéficier d'un traitement d'oxygénothérapie, qui consiste à respirer de l'oxygène à l'aide d'un masque.

Ce principe permet de maintenir les taux d'oxygène dans le sang à un niveau nécessaire au bon fonctionnement des organes. Cela a pour effet de diminuer l'essoufflement du patient et de lui permettre d'avoir un mode de vie plus actif.

L'oxygénothérapie n'est pas un traitement de base à la MPOC, elle est plutôt réservée pour les stades plus avancés de la maladie. Il existe différents équipements d'oxygénothérapie, certains fixes, d'autres portatifs. Leur utilisation peut paraître déstabilisante au premier coup d'œil, toutefois, l'oxygénothérapie permet au patient de mieux vivre au quotidien.

L'oxygénothérapie permet de pratiquer des activités sportives et favorise le sommeil. Elle permet même de voyager en avion dans certains cas.

Plan d'action

Un plan d'action permet à la personne atteinte de MPOC de reconnaître les signes et symptômes de détérioration et donne des indications claires sur la façon de réagir lors d'exacerbations de la maladie. Le plan est adapté à chaque cas, et il devrait être réservé seulement pour les périodes d'aggravation. Il a pour but de protéger la santé du patient, de diminuer les hospitalisations et de limiter l'évolution de la maladie.

Le plan d'action est élaboré en collaboration avec le médecin. Il distingue clairement trois zones de symptômes et les actions à prendre en fonction de chaque situation :

- **LA ZONE DE CONTRÔLE** représente une bonne maîtrise de la maladie.
- **LA ZONE DE DÉTÉRIORATION** se produit lorsqu'il y a modification des symptômes (ex. : modification de l'apparence des sécrétions, essoufflement augmenté, etc.) et lorsque le patient doit réagir selon un protocole prédéterminé :
 - ⚙️ Augmenter l'utilisation des pompes
 - ⚙️ Utiliser davantage de techniques de respiration
 - ⚙️ Commencer un traitement antibiotique
 - ⚙️ Etc.
- **LA ZONE D'ÉTAT DE CRISE** fait référence au moment où la situation nécessite l'urgence de consulter.

Conclusion

La MPOC est une maladie chronique et progressive. Le respect du traitement de base est primordial pour ralentir l'évolution. Ainsi, cessez de fumer, éloignez-vous de la fumée secondaire, apprenez à reconnaître les symptômes de détérioration afin d'intervenir plus rapidement et de limiter les hospitalisations. Assurez-vous aussi de bien comprendre le rôle et le moment d'utilisation de chaque pompe, et de savoir les utiliser adéquatement. Finalement, établissez un plan d'action avec votre médecin et respectez-le. Une MPOC bien prise en charge améliore nettement la capacité à mener une vie active!

SOURCES ET LIENS UTILES

Agence de la santé publique du Canada :
www.phac-aspc.gc.ca

Association des allergologues et immunologues du Québec :
<http://www.allerg.qc.ca/>

Association pulmonaire du Canada :
www.poumon.ca

Association pulmonaire du Québec :
www.pq.poumon.ca

Familiprix :
www.familiprix.com

Société canadienne de thoracologie :
www.lignesdirectricesrespiratoires.ca

DANS CE GUIDE

Qu'est-ce que la MPOC ?

Quels sont les symptômes de la MPOC ?

Quelles sont les causes ?

**Quels sont les facteurs pouvant aggraver
la maladie au quotidien ?**

Comment diagnostiquer la maladie ?

**Comment prévenir ou ralentir l'évolution
de la maladie ?**

Quels sont les différents traitements ?

Le plan d'action

Les pharmaciens sont les seuls responsables des activités professionnelles pratiquées dans le cadre de l'exercice de la pharmacie et utilisent différents outils dont les PSST! (Programme de soins et santé pour tous).