

# Maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC)

Dernière mise à jour : janvier 2024

## Comprendre la maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC)

La maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC) est une maladie chronique qui endommage les poumons et qui s'aggrave au fil du temps. La maladie peut provoquer une toux persistante, des infections, de la fatigue et un essoufflement. Le tabagisme constitue la principale cause de la MPOC, mais les non-fumeurs exposés à des particules ou des gaz nocifs peuvent également en être atteints.

Les symptômes sont les suivants :

- essoufflement (dyspnée), en particulier lors de la pratique d'activités physiques;
- toux chronique ou respiration sifflante;
- toux qui fait remonter le mucus;

Pour obtenir de plus amples renseignements sur la MPOC, consultez le site Web [COPD \(chronic obstructive pulmonary disease\)](#) [en anglais seulement].

## Prendre en charge la MPOC

Il existe des traitements pour aider les personnes atteintes de MPOC. Vous prenez peut-être déjà des médicaments. Consultez [COPD \(chronic obstructive pulmonary disease\)](#) [en anglais seulement] pour en apprendre davantage sur la prise en charge de la maladie. Les sujets suivants expliquent également le fonctionnement des thérapies spécifiques à la MPOC :

- [Breathing problems: Using a metered-dose inhaler](#) [en anglais seulement]
- [Breathing problems: Using a dry powder inhaler](#) [en anglais seulement]
- [Nebulizer for COPD treatment](#) [en anglais seulement]
- [Oxygen treatment for chronic obstructive pulmonary disease \(COPD\)](#) [en anglais seulement]
- [Oxygen therapy: Using oxygen at home](#) [en anglais seulement]
- [Pulmonary rehabilitation](#) [en anglais seulement]
- [Travelling with oxygen](#) [en anglais seulement]

## Plan d'action pour contrer les poussées de MPOC

Les patients atteints de MPOC peuvent connaître une détérioration de leur état ou des poussées de la maladie pouvant être graves et potentiellement mortelles. Il est important de connaître les symptômes et de se préparer aux poussées afin de prendre en charge sa santé.

Un plan d'action est donc essentiel. Il peut vous aider, ainsi que votre prestataire de soins de santé, à cibler [les éléments déclencheurs de la MPOC](#) [en anglais seulement] afin que vous puissiez y adapter votre mode de vie et votre environnement.

---

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez [www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files](http://www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files) 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](http://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.

Conservez une version actualisée de votre [plan d'action pour les poussées de MPOC](#) [en anglais seulement] à portée de main.

Une poussée de MPOC peut présenter certains symptômes parmi les suivants :

- augmentation rapide de la toux;
- augmentation de la quantité de mucus, surtout s'il est jaune ou vert;
- essoufflement accru.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur les poussées de MPOC et leur prise en charge, consultez le site Web :

- [COPD flare-Ups](#) [en anglais seulement]
- [COPD: Handling a flare-up](#) [en anglais seulement]
- [COPD Flare-Up Action Plan](#) [en anglais seulement]

## **Vaccinations**

Les personnes atteintes de MPOC courent un risque plus élevé de souffrir de problèmes de santé graves causés par certaines maladies évitables par la vaccination. Les vaccins peuvent réduire le risque de ces maladies évitables.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur les vaccins, consultez le site Web :

- [La saison de la grippe](#)
- [La coqueluche \(la toux coquelucheuse\) \(HealthLinkBC Fiche n° 15c\)](#)
- [Le vaccin contre le zona \(HealthLinkBC Fiche n° 111\)](#)
- [Le vaccin antipneumococcique polysaccharidique \(HealthLinkBC Fiche n° 62b\)](#)
- [Immunizations](#) [en anglais seulement]

## **Vivre avec une MPOC**

Certains facteurs liés au mode de vie et à l'environnement peuvent influencer votre santé physique et aggraver votre MPOC. Apprenez à adapter votre mode de vie pour vivre plus facilement avec la MPOC.

## **Tabagisme**

Le tabagisme constitue la principale cause de la maladie pulmonaire obstructive chronique. Le meilleur moyen de ralentir l'aggravation de la MPOC est d'arrêter ou de diminuer le tabagisme afin d'améliorer votre qualité de vie.

- QuitNow propose un soutien individualisé et des ressources en plusieurs langues pour vous aider à élaborer votre stratégie de renoncement au tabac. Pour de plus amples renseignements, visitez le site Web [Find Support](#) [en anglais seulement].
- Le BC Smoking Cessation Program qui soutient le renoncement au tabagisme aide à couvrir le coût des produits de remplacement de la nicotine et des médicaments prescrits pour le sevrage tabagique. Pour obtenir de plus amples renseignements sur le programme, visitez le site Web [BC Smoking Cessation Program](#) [en anglais seulement].

## Pratique de l'activité physique

Pratiquer une activité physique lorsqu'on est atteint de la MPOC peut aider à respirer plus librement et à se sentir mieux. Les avantages qu'apporte cette pratique comprennent une diminution de l'essoufflement et du risque de poussées, ainsi qu'une amélioration de la condition physique et de la qualité de vie. Pour en apprendre davantage sur la pratique d'une activité physique dans le contexte de la MPOC, consultez le site Web :

- [Persons with lung conditions](#) [en anglais seulement]
- [MPOC : Using exercise to feel better](#) [en anglais seulement]

Apprenez-en davantage sur la pratique de l'activité physique chez les personnes atteintes de MPOC. Les services de l'activité physique de HealthLinkBC peuvent vous aider. Pour parler à un ou une professionnel(le) de l'activité physique qualifié(e), composez sans frais le **8-1-1** (ou le 7-1-1 pour les personnes sourdes et malentendantes) en Colombie-Britannique, entre 9 h et 17 h, heure du Pacifique, du lundi au vendredi.

## Alimentation saine

Avec la MPOC, vous pouvez avoir moins d'énergie ou moins d'appétit qu'auparavant. Vous vous sentez peut-être trop fatigué(e) pour préparer un repas ou le manger. Une alimentation saine peut vous aider à satisfaire vos besoins en énergie et en nutriments, à vous sentir en pleine forme et plein(e) de vigueur. Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez :

- [COPD: Keeping your diet healthy](#) [en anglais seulement]
- [COPD: Avoiding weight loss](#) [en anglais seulement]

Apprenez-en davantage sur la façon de bien s'alimenter lorsqu'on est atteint(e) de MPOC. Les services de nutrition de HealthLinkBC peuvent vous aider. Pour parler à un ou une professionnel(le) de la nutrition, composez sans frais le **8-1-1** (ou le 7-1-1 pour les personnes sourdes et malentendantes) en Colombie-Britannique, entre 9 h et 17 h, heure du Pacifique, du lundi au vendredi.

## Environnement

Une mauvaise qualité de l'air peut causer une MPOC ou en aggraver les symptômes. L'inhalation d'émanations chimiques, de poussières, de fumée secondaire ou de pollution de l'air pendant une période prolongée peut également endommager les poumons. Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez :

- [La qualité de l'air intérieur \(HealthLinkBC Fiche n° 65a\)](#)
- [La matière particulaire et la pollution de l'air extérieur \(HealthLinkBC Ficher no 65e\)](#)
- [Les incendies incontrôlés et votre santé](#)

---

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez [www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files](http://www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files) 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](http://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.

## Planification préalable des soins

On recommande la planification préalable des soins à tous les patients ayant reçu un diagnostic de MPOC. Notez vos souhaits ou vos instructions concernant vos soins de santé actuels ou futurs au cas où vous ne seriez plus en mesure de prendre de décisions. Pour obtenir de plus amples renseignements et des outils sur l'élaboration d'un plan, consultez le site Web [Planification préalable de soins](#).

## Sites Web utiles

### BC Lung Foundation (Fondation pulmonaire de la Colombie-Britannique)

Un organisme de santé à but non lucratif et fondé sur le bénévolat. Il offre des renseignements sur les programmes de MPOC et des ressources éducatives. Vous pouvez communiquer avec un éducateur ou une éducatrice certifié(e) dans le domaine respiratoire pour obtenir des réponses à vos questions sur les maladies pulmonaires et des sujets connexes. Appelez la BC Lung Foundation au 1 800 665-5864 ou visitez son [site Web](#).

### L'Association pulmonaire du Canada

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. Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez :

- [Maladie pulmonaire obstructive chronique \(MPOC\)](#)
- [Page d'accueil de l'Association pulmonaire du Canada](#)

## Votre autorité sanitaire

- **Vancouver Coastal Health**
  - [Champion Lung Fitness Program](#) [en anglais seulement] : programme de sensibilisation, d'activité physique et de soutien social pour les personnes atteintes de MPOC et leur famille.
  - [Clinique MPOC au Gordon and Leslie Diamond Health Centre](#) [en anglais seulement] : offre des renseignements, des conseils et une orientation pour autonomiser les personnes atteintes de MPOC et assurer une meilleure prise en charge de leur maladie.
- **Fraser Health**
  - [COPD Self-Management Program](#) [en anglais seulement] : offre des renseignements et des conseils sur la manière de mieux prendre en charge la MPOC à domicile.
  - [Lung Health](#) [en anglais seulement] : assure l'éducation des patients, la confirmation du diagnostic et le traitement des maladies pulmonaires par le biais d'une approche multidisciplinaire.
- **Interior Health**
  - [Breathe Well Program](#) [en anglais seulement] : fournit des soins respiratoires intensifs à domicile, de la sensibilisation et une prise en charge aux personnes qui obtiennent leur congé de l'hôpital afin de les soutenir dans la gestion de leur MPOC.

- o [Community Respiratory Therapy](#) [en anglais seulement] : offre un soutien clinique et un accompagnement à la prise en charge de leurs propres soins aux personnes souffrant de MPOC et autres problèmes de santé.
- **Island Health**
  - o [Home Health Monitoring](#) [en anglais seulement] : offre un soutien aux personnes atteintes d'insuffisance cardiaque ou de MPOC en soutenant la prise en charge de leur problème de santé à domicile.
  - o [Lung and respiratory health for Chronic Obstructive Pulmonary Disease \(COPD\)](#) [en anglais seulement] : fournit des ressources complètes sur la MPOC, un test de santé pulmonaire en 30 secondes, des clubs Better Breathers et d'autres ressources en matière d'exercices physiques.

---

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez [www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files](http://www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files) 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](http://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.