



# Fiche de renseignements pour la sensibilisation en matière de santé

*De la part des infirmières et des infirmiers*

*Ligne directrice sur les pratiques exemplaires en soins infirmiers*

## **Bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO) — Pour vous aider à mieux respirer**

De nombreux adultes d'un certain âge ont des problèmes d'essoufflement. Si vous avez plus de 40 ans et si vous fumez, vous êtes à risque de contracter une bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO). Le tabagisme est la cause principale de la BPCO; toutefois, la fumée secondaire, les produits chimiques et la pollution peuvent également contribuer au développement de la maladie.

### **Qu'est-ce que la bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO)?**

La BPCO est le nom utilisé pour désigner les problèmes pulmonaires tels que l'asthme et la bronchite chronique, ainsi que l'emphysème. Une personne souffrant de BPCO peut présenter les symptômes suivants :

- Essoufflement lorsqu'elle marche ou qu'elle change de vêtements
- Toux persistante
- Sifflement aigu lorsqu'elle respire
- Toux produisant du mucus jaune ou vert

### **Quelles sont les questions qui vous seront posées si vous consultez un médecin ou une infirmière?**

Le médecin ou l'infirmière pourra en apprendre davantage sur vos problèmes respiratoires en vous posant quelques questions. Ils pourraient vous poser les questions suivantes :

- Fumez-vous ou y a-t-il des fumeurs dans votre foyer?
- Souffrez-vous d'allergies?
- Prenez-vous des médicaments?
- Souffrez-vous d'une toux persistante?
- Depuis combien de temps avez-vous cette toux?
- Avez-vous eu un rhume dernièrement?
- Avez-vous perdu du poids récemment?
- Lorsque vous crachez du mucus, de quelle couleur est-il?
- Avez-vous des essoufflements lorsque vous marchez pendant quelques minutes?

### **Que devez-vous faire si vous souffrez d'essoufflement?**

Si vous avez de la difficulté à respirer, vous devez consulter un médecin le plus rapidement possible. Si vous fumez, vous devrez envisager d'arrêter. Votre médecin ou infirmière peut vous donner les renseignements nécessaires et vous aider à cesser de fumer. Si vous avez reçu un diagnostic de BPCO et souffrez d'essoufflement, vous devez :

- Arrêter ce que vous êtes en train de faire
- Prendre une position confortable et pencher votre tête et vos épaules vers l'avant



**RNAO**

Registered Nurses' Association of Ontario  
L'Association des infirmières et infirmiers  
autorisés de l'Ontario

PROGRAMME DES LIGNES DIRECTRICES SUR LES  
PRATIQUES EXEMPLAIRES EN SOINS INFIRMIERS

- Inspirer par la bouche
- Respirer avec les lèvres pincées et expirer, comme si vous vouliez éteindre une chandelle
- Penser à ralentir votre rythme respiratoire à chaque respiration
- Commencer à inspirer par le nez
- Utiliser les muscles de votre ventre pour respirer. Placer votre main sur votre ventre, puis pousser votre main contre votre ventre à chaque inspiration
- Vous détendre jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux

### *Que pouvez-vous apprendre d'une infirmière?*

Une infirmière peut vous enseigner à prendre en charge vos problèmes respiratoires. Elle peut vous apprendre :

- Comment utiliser un ambulateur si vous en avez besoin
- D'autres façons de respirer en cas d'essoufflement
- Comment faire de l'exercice de façon sécuritaire
- Comment mieux tousser pour dégager le mucus de vos voies respiratoires
- Comment utiliser vos inhalateurs
- Comment économiser votre énergie
- L'importance de manger sainement
- Comment cesser de fumer

### *Comment organiser sa journée en cas d'essoufflement et de manque d'énergie?*

Il est important que vous appreniez comment faire votre travail sans vous épuiser. Vous devriez apprendre à évoluer à votre propre rythme et à économiser votre énergie. Vous devez :

- Faire une liste des tâches à accomplir et procéder par ordre de priorité
- Trouver le bon équilibre entre le travail et le repos
- Demander de l'aide lorsque c'est possible
- Prévoir beaucoup de temps pour accomplir votre travail
- Vous assurer que vous travaillez avec le bon équipement à la bonne hauteur
- Demander à quelqu'un de vous aider à nettoyer votre espace de travail et à faire le classement nécessaire
- Faire des mouvements lents
- Vous reposer après les repas
- Prendre des pauses fréquentes
- Maintenir une bonne posture

### *Que pouvez-vous faire pour rester en santé?*

Il y a plusieurs choses que vous pouvez faire pour faciliter votre respiration. Vous pouvez :

- Apprendre à relaxer afin de réduire vos inquiétudes et diminuer ainsi vos essoufflements
- Apprendre à rire et à vous concentrer sur les points positifs de votre vie, ce qui diminuera votre niveau de stress
- Écouter de la musique qui vous permet de bien vous sentir
- Apprendre des techniques de respiration de yoga : elles réduiront votre essoufflement
- Apprendre des positions qui vous aideront en cas d'essoufflement
- Respirer de l'air frais ou utiliser un ventilateur pour vous aider à respirer en cas d'essoufflement

L'objectif de cette fiche de renseignements est de vous fournir les informations nécessaires afin que vous puissiez faire des choix judicieux pour votre santé. Cette fiche de renseignements, ainsi que la fiche intitulée « Prendre la décision de cesser de fumer », sont disponibles sur notre site Web et peuvent être téléchargées gratuitement. Pour en savoir plus au sujet de nos feuilles d'information et de nos lignes directrices, veuillez visiter notre site Web à l'adresse suivante : [www.rnao.org/bestpractices](http://www.rnao.org/bestpractices)



Association des infirmières et infirmiers autorisés de l'Ontario  
Programme des Lignes directrices sur les pratiques  
exemplaires en soins infirmiers

158, rue Pearl

Toronto, Ontario, M5H 1L3

Site Web : [www.rnao.org/bestpractices](http://www.rnao.org/bestpractices)

*Ce programme est financé par le  
gouvernement de l'Ontario*