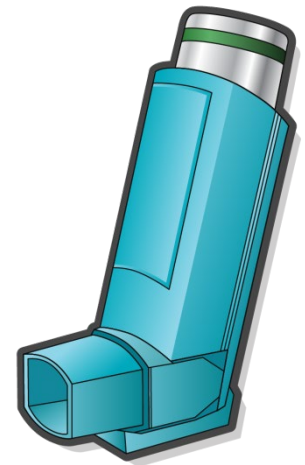
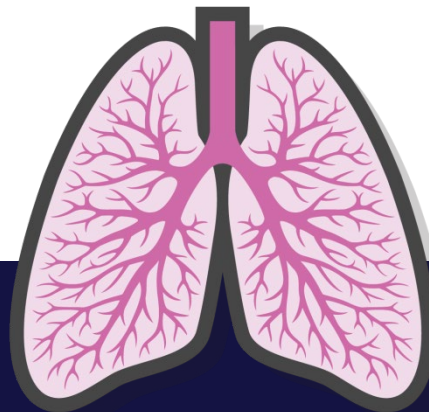
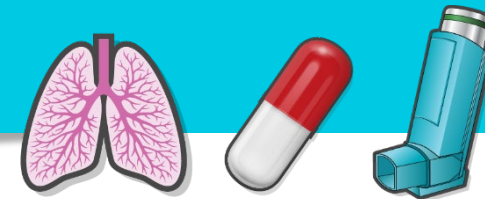


Centre d'expertise en maladies chroniques
Programme en maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC)
Programme de réadaptation pulmonaire

La gestion des facteurs environnementaux et aggravants

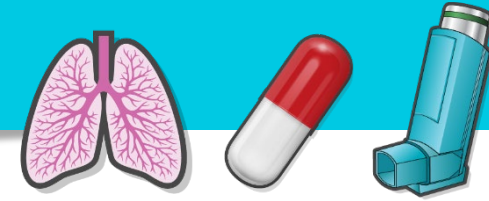


Avertissement



Cette capsule est enseignée par les professionnels du Centre d'expertise en maladies chroniques. Le contenu écrit de cette présentation peut être incomplet sans les explications de votre professionnel de la santé.

Plan de la présentation



Les facteurs environnementaux et les stratégies pour réduire l'exposition :

- Les polluants de l'air;
- Les allergènes;
- Les changements de température.

Les facteurs aggravants et les stratégies pour réduire l'exposition :

- Les émotions;
- Les infections respiratoires.





Les facteurs environnementaux et les stratégies pour réduire l'exposition

Les types de facteurs environnementaux



1. Les polluants dans l'air :

- Le tabagisme et la fumée secondaire;
- Les produits ménagers;
- Les odeurs fortes;
- Les poussières;
- Le gaz d'échappement;
- Les fumées industrielles;
- Le smog.

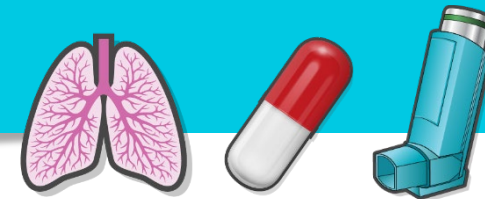
2. Les allergènes :

- Les pollens;
- Les moisissures;
- Les particules animales;
- Les acariens.

3. Les changements de température :

- Le temps froid;
- Le temps chaud.

Les facteurs environnementaux

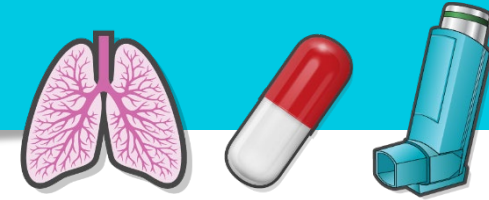


Ils peuvent augmenter les symptômes respiratoires en causant :

- un bronchospasme (rétrécissement des bronches);
- une inflammation de la paroi bronchique;
- une infection.

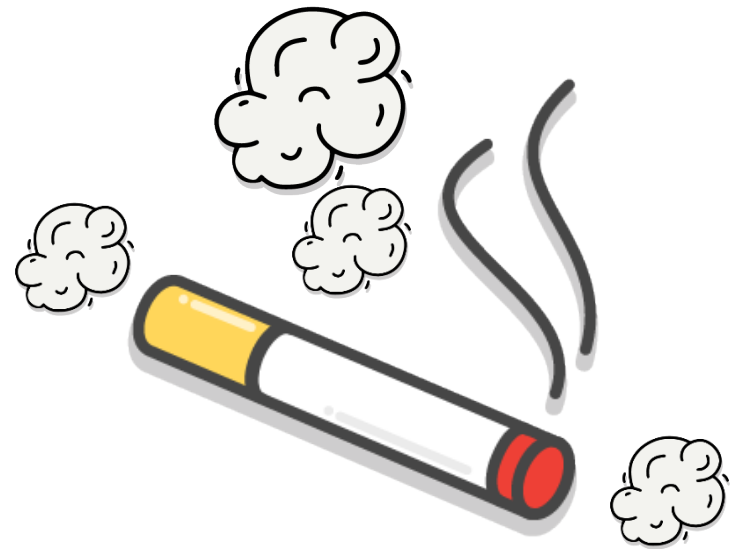
L'exposition prolongée ou répétée peut aggraver votre maladie pulmonaire.

Les polluants dans l'air

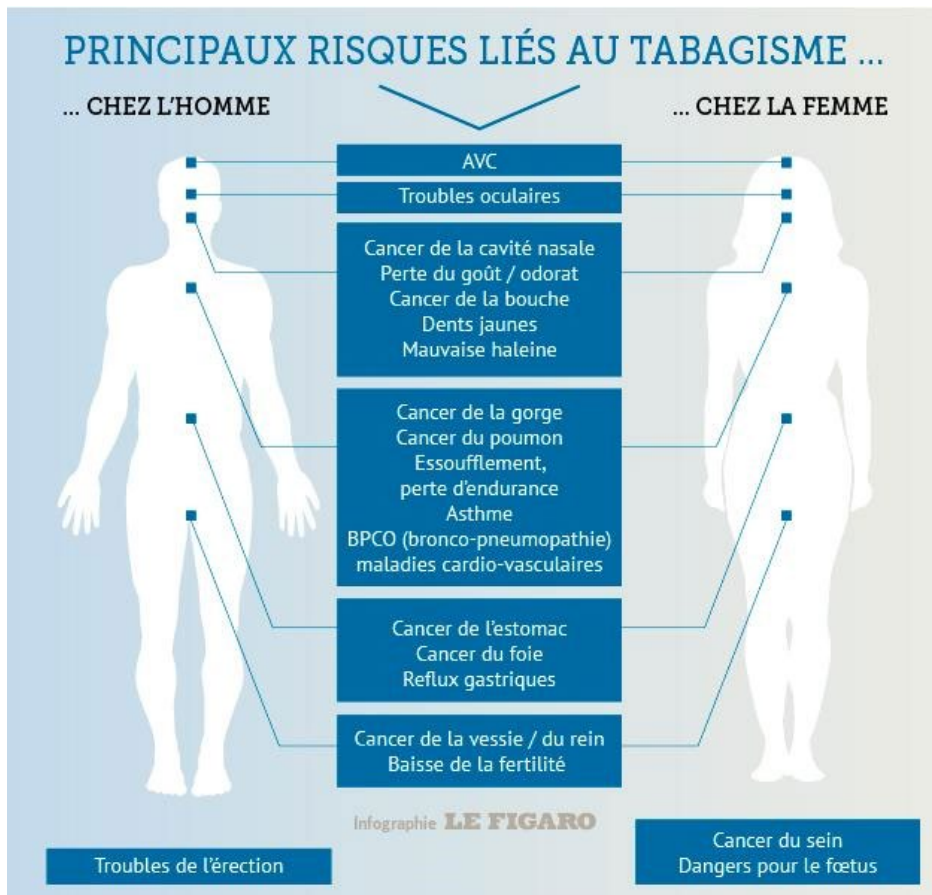
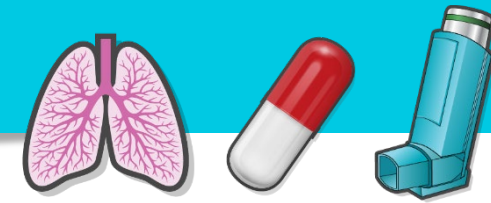


Deux principaux polluants dans l'air :

- Le tabagisme;
- La fumée secondaire.



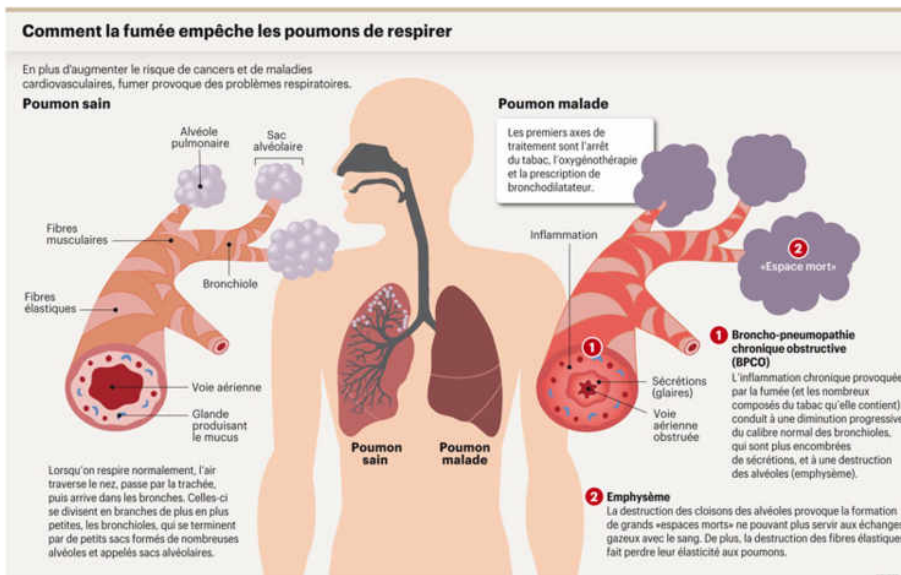
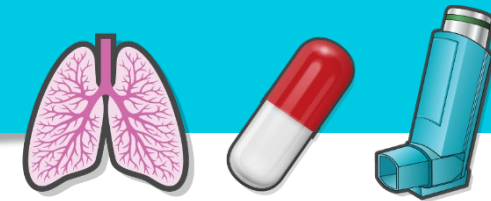
Le tabagisme



Le Figaro Santé, s.d.

- Le tabagisme est la principale **cause de maladies** et de **décès évitables**.
- La consommation de tabac est responsable de :
 - **85 %** des cancers du poumon;
 - **85 %** des maladies pulmonaires obstructives chroniques (MPOC);
 - **30 %** de tous les cancers.
- **25 % à 30 %** des maladies cardiovasculaires sont associées au tabagisme.
- **1 décès sur 5** est causé par le tabac.
- **1 fumeur sur 2** mourra d'une maladie causée par le tabac.
- L'espérance de vie d'un fumeur est diminuée de 10 ans.

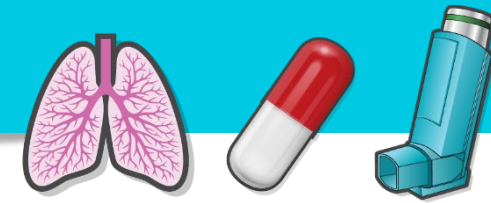
Le tabagisme (suite)



Laetitia Grimaldi , 2015

- Le tabagisme cause et entretient l'inflammation dans les poumons en irritant les bronches.
- La fumée inhalée remplace l'oxygène dans les alvéoles, ce qui diminue l'oxygène disponible dans le corps.
- 7000 produits toxiques contenus dans la fumée de cigarette détruisent les alvéoles pulmonaires.

La cessation tabagique



TABAC

8 EFFETS BÉNÉFIQUES DANS LE TEMPS

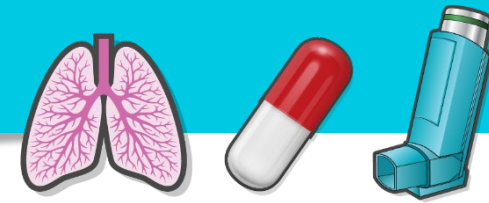
- 20 MN** LA PRESSION SANGUINE ET LES PULSATIONS DU CŒUR REDEViennent NORMALES
- 8 H** L'OXYGÉNATION DES CELLULES REDEVIENT NORMALE
- 24 H** LE MONOXYDE DE CARBONE EST COMPLÈTEMENT ÉLIMINÉ DE L'ORGANISME
- 48 H** LA NICOTINE N'EST PLUS PRÉSENTE DANS LE CORPS
- 3-9 MOIS** LA CAPACITÉ RESPIRATOIRE AUGMENTE DE 10 %
- 1 AN** LE RISQUE D'ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL EST LE MÊME QUE CELUI D'UN NON-FUMEUR
- 5 ANS** LE RISQUE DE CRISE CARDIAQUE EST DEUX FOIS MOINS ÉLEVÉ QUE CELUI D'UN FUMEUR
- 10 ANS** LE RISQUE DE CANCER DU POUMON EST 2 FOIS MOINS ÉLEVÉ QUE CELUI D'UN FUMEUR

8 CLÉS POUR ÉVITER L'ÉCHEC

- FIXER UNE DATE PRÉCISE, LA FAIRE CONNAÎTRE À SON ENTOURAGE
- SE DÉBARRASSER DES CIGARETTES, BRIQUETS, CENDRIERS
- NE PAS « JUSTE EN PRENDRE UNE » (CAUSE PRINCIPALE DE RECHUTE)
- NE PAS DÉPLACER LA DÉPENDANCE (CIGARE, CIGARILLO, PIPE)
- ÉVITER LES LIEUX FUMEURS, DEMANDER À SES AMIS DE NE PAS FUMER
- ÉVITER LES CONSOMMATIONS DÉCLENCHANT L'ENVIE (CAFÉ, ALCOOL...)
- L'ENVIE DE FUMER DURE 2 MINUTES, BOIRE UN VERRE D'EAU POUR TENIR
- FAIRE DU SPORT POUR ÉVACUER LE STRESS

Le Figaro Santé, s.d.

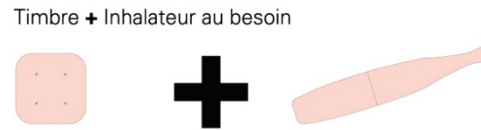
Les produits remplaçant la nicotine



Timbre + Gomme au besoin



Timbre + Inhalateur au besoin



Timbre + Pastilles au besoin



Timbre + Vaporisateur au besoin



Ziban® + Timbre



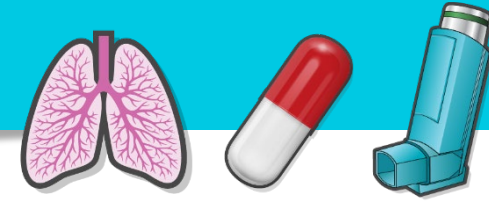
Association pulmonaire du Québec, 2020

- Le timbre;
- La gomme;
- Les pastilles;
- La médication :
 - Zyban;
 - Champix;
- L'inhalateur*;
- Le vaporisateur*.

*Ils sont contre-indiqués en cas de maladie pulmonaire.

Certains produits peuvent être combinés, selon le mode d'emploi et les recommandations de votre professionnel de la santé.

Des conseils pour contrôler les envies de fumer

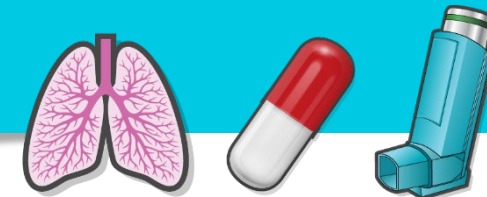


Une envie de fumée dure quelques minutes.

- Faites l'arrêt tabagique pour vous et non pour les autres.
- Soyez positif, concentrez-vous sur les avantages.
- Buvez de l'eau, respirez profondément et faites de l'activité physique.
- Gérez votre stress et changez-vous les idées
- Ne gardez pas d'accès aux cigarettes.
- Sortez à des endroits non-fumeurs, en compagnie de gens non-fumeurs.

Référence : Association pulmonaire du Québec, 2020

Les ressources en arrêt tabagique



UN PETIT COUP DE POUCE!

Cesser de fumer n'est pas facile, mais rappelez-vous que de nombreuses personnes y sont parvenues.

Pour vous épauler dans votre démarche, plusieurs ressources sont disponibles :



Association pulmonaire du Québec

Ligne téléphonique desservie par des professionnels en santé respiratoire.

Lundi au jeudi : 8h00 à 16h30

Vendredi : 8h00 à 12h00



Enfin libre! Du Tabac

1888-768-6669 poste 222

Programme de cessation tabagique offert gratuitement dans les bureaux de l'Association pulmonaire du Québec.



J'ARRÊTE (1 866 JARRÊTE (527-7383))

Ligne téléphonique desservie par des spécialistes en arrêt tabagique.

Lundi au jeudi : de 8h00 à 21h00

Vendredi : 8h00 à 20h00



Site internet J'ARRÊTE (jarrete.qc.ca)

Créez rapidement votre profil et profitez gratuitement de la plus récente méthode reconnue efficace pour vous libérer du tabac. Recherchez également le centre d'abandon en tabagisme (CAT) le plus près de chez vous afin de bénéficier gratuitement d'un service d'aide en cessation tabagique en individuel ou en groupe.



Défi J'arrête J'y gagne (defitabac.qc.ca)

Campagne québécoise qui invite les fumeurs qui sont prêts à arrêter de fumer, à passer à l'action. Même si le défi à lieu une fois par année, le site internet et la page facebook sont actifs toute l'année.



SMAT

Service gratuit de messagerie texte pour cesser de fumer. Recevez par texto des trucs et conseils afin de vous soutenir dans votre démarche d'abandon tabagique.

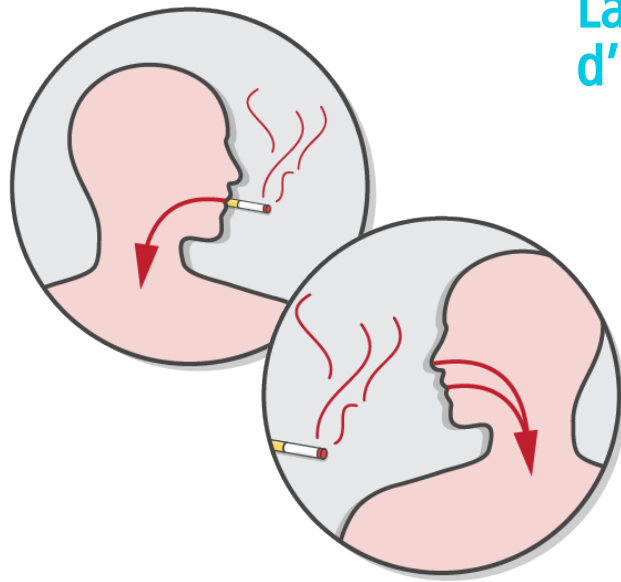
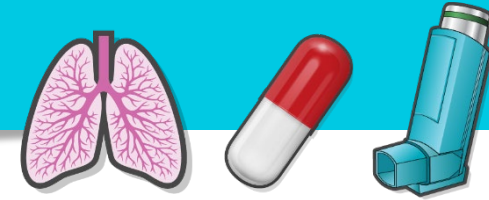


SOS défi

Application mobile gratuite pour vous aider à cesser de fumer.

Association pulmonaire du Québec, 2020

La fumée secondaire

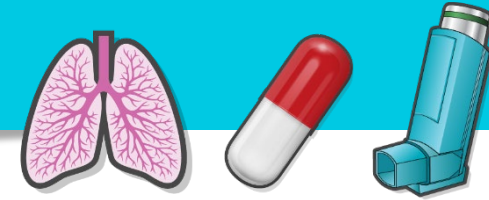


La fumée secondaire provient de la combustion d'un produit du tabac et est expirée par un fumeur.

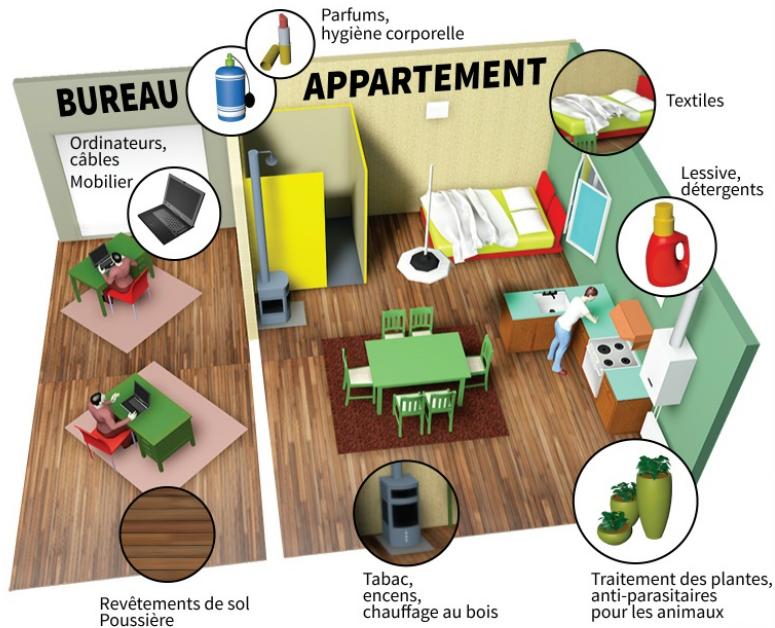
- La majorité de la fumée émise par une cigarette allumée n'est PAS inhalée par le fumeur.
- La fumée dans l'air met à risque toutes les personnes qui se trouvent à proximité.
- Même si la personne fume sous la hotte ou près d'une fenêtre ouverte, la fumée de la cigarette est nocive et reste présente dans la maison jusqu'à sept jours.

Référence : Promotion santé Valais (PSV), s. d.

Les polluants dans l'air intérieur



Les intérieurs contaminés par des substances chimiques

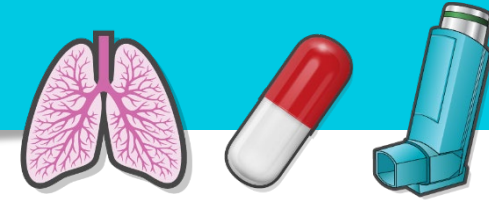


Sources : OQAI, Anses

AFP

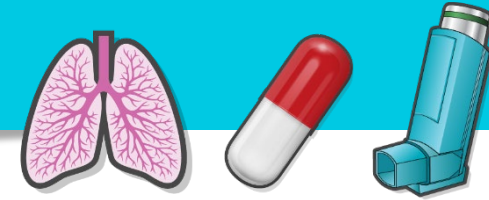
- La poussière;
- La fumée de cigarette;
- La fumée de combustion (ex. : poêle au bois, chandelle, encens);
- L'odeur forte de produit ménager;
- L'assainisseur d'air parfumé (type branché ou en aérosol);
- Le monoxyde de carbone;
- Le radon.

Des conseils pour limiter l'exposition aux polluants d'air intérieur



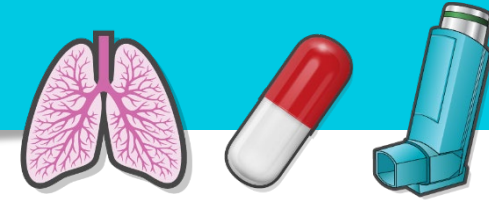
- Avoir une maison non-fumeur;
- Installer un échangeur d'air avec des filtres à air à haute efficacité (HEPA);
- Garder la maison propre;
- Ouvrir les fenêtres de la maison **si** la température et la qualité de l'air extérieur le permettent;
- Vérifier la qualité de l'air que vous respirez.

Les polluants dans l'air extérieur



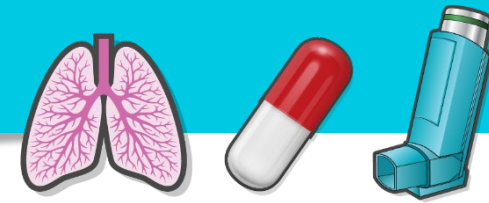
- Les gaz d'échappement des automobiles et des camions;
- Les fumées résidentielles et industrielles dues à la combustion de pétrole, de charbon et de gaz naturel;
- Le smog (poussières en suspension emprisonnées dans l'air humide);
- Les feux de bois résidentiels et feux de camp.

Des conseils pour limiter l'exposition aux polluants d'air extérieur



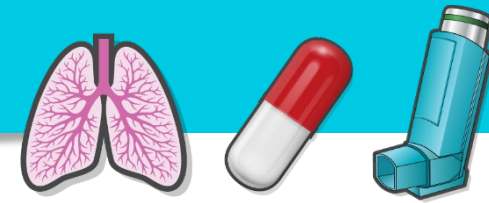
- Garder les fenêtres de la voiture fermées lors des déplacements :
 - Nettoyer régulièrement les filtres d'aération et d'air climatisé de la voiture.
- Éviter de s'asseoir près d'un feu de bois résidentiel ou près du barbecue;
- Vérifier la qualité de l'air que vous respirez, car le smog et les polluants de l'air peuvent se transporter sur plusieurs kilomètres :
 - Rester à l'intérieur en période de smog ou de feu de forêt;
 - Consulter la chaîne MétéoMédia ou toutes autres sources d'informations météorologiques pour obtenir des renseignements sur la qualité de l'air.

Les types d'allergènes



- Les pollens;
- Les moisissures;
- Les particules animales;
- Les acariens.

Les pollens



CALENDRIER DES ALLERGIES
DU PRINTEMPS À L'AUTOMNE

MOIS	SOURCE DU POLLEN
AVRIL-MAI	ARBRES (FRÊNE, AULNE, CHÊNE, ETC.)
JUIN-JUILLET	HERBES, GAZON
COEUR DE L'ÉTÉ	MOISSISSURES (CHAMPIGNONS)
AOÛT-SEPTEMBRE	HERBES À POUX

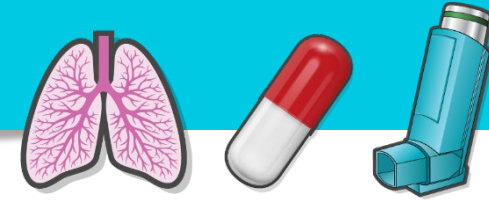
Météo Média

Rosalie Dion, 2022

- Il existe plusieurs sources de pollen.
- Les sources de pollen varient en fonction des saisons.

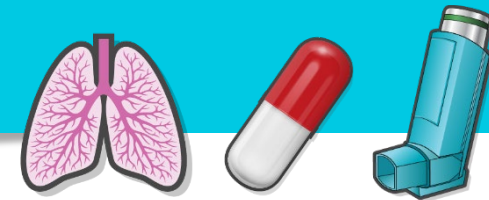
Consulter la chaîne MétéoMédia ou toutes autres sources d'informations météorologiques pour obtenir des renseignements sur les sources de pollens selon la moment de l'année.

Des conseils pour limiter l'exposition au pollen



- Garder les fenêtres fermées lors des périodes de pollinisation et utiliser un climatiseur;
- Éviter d'étendre les draps et vêtements à l'extérieur;
- Éviter de tondre la pelouse;
- Éviter les fleurs coupées dans la maison;
- Prendre des médicaments antiallergiques de façon régulière pour diminuer les symptômes désagréables (toux, irritation du nez et de la gorge, larmoiement des yeux, etc.).

Les moisissures



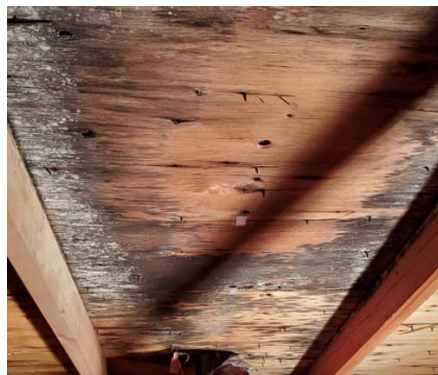
Elles peuvent se retrouver :

- à l'intérieur;
- à l'extérieur;
- dans les plantes;
- dans le bois de chauffage.



consoGlobe, 2022

Référence : L'Association des Allergologues et Immunologues du Québec, 2022

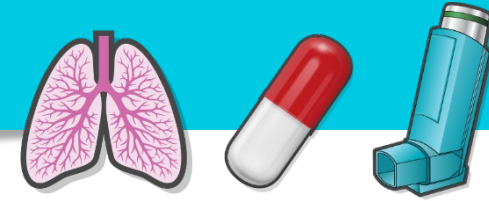


Soluplus Inc., 2023



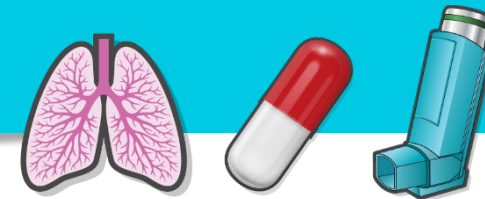
Tecnisec, s.d.

Des conseils pour limiter l'exposition aux moisissures



- Bien entretenir l'unité d'air climatisé, car celle-ci peut devenir contaminée;
- Éviter les travaux de jardinage;
- S'assurer que les infiltrations d'eau sont bien nettoyées;
- Contrôler le niveau d'humidité dans la maison (50 % et moins);
- Éliminer toutes traces de moisissure dans la maison;
- Limiter les plantes dans la maison, car la terre des plantes peut accumuler des moisissures.

Les particules animales (squames)



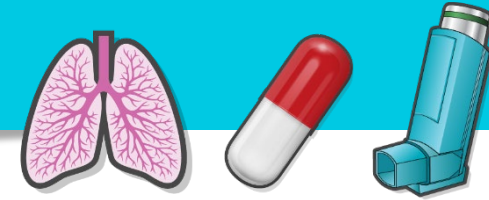
rawpixel.com, Freepik

Les principaux animaux responsables des allergies :

- Les chats;
- Les chiens;
- Les chevaux;
- Les animaux bovins;
- Les lapins et autres rongeurs.

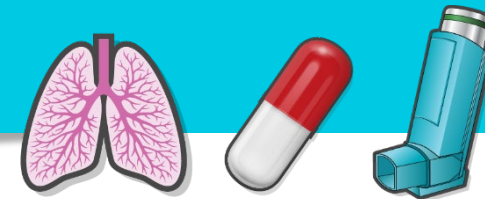
Référence : L'Association des Allergologues et Immunologues du Québec, 2022

Des conseils pour limiter l'exposition aux particules animales



- S'éloigner de l'animal qui est une source de l'allergie.
- Si cela est impossible et que la personne se retrouve en contact avec un animal :
 - Se laver les mains après avoir caressé l'animal;
 - Éviter les moquettes, les taies, les coussins, les peluches et tous les revêtements sur lesquels les allergènes peuvent se déposer;
 - Passer l'aspirateur régulièrement;
 - Laver à l'eau chaude les éléments de la literie et utiliser des housses de protection;
 - Aérer fréquemment la maison;
 - Restreindre l'accès des animaux de compagnie aux chambres à coucher.

Les acariens



Les **acariens** sont des animaux **microscopiques**, non visibles à l'œil nu.

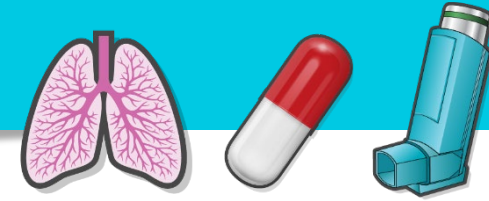
Les acariens préfèrent la chaleur, l'humidité et l'obscurité.



Ils se nourrissent de squames de peau que chaque individu perd quotidiennement.

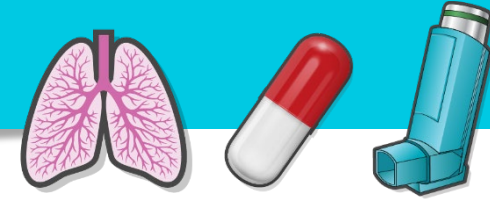
Leur environnement optimal est dans la literie.

Des conseils pour limiter l'exposition aux acariens



- Faire un entretien spécial de la chambre à coucher :
 - Laver les oreillers et les couvertures de lit à l'eau chaude tous les deux mois;
 - Laver les draps à l'eau chaude toutes les semaines;
 - Envelopper le matelas et les oreillers de housses antiacariens;
- Épurier le décor des éléments de décoration inutiles;
- Aérer régulièrement (une heure par jour idéalement);
- Maintenir la température ambiante à un maximum de 19 °C;
- Nettoyer régulièrement et enlever la poussière avec un chiffon mouillé.

Les changements de température



Hiver : air froid et sec

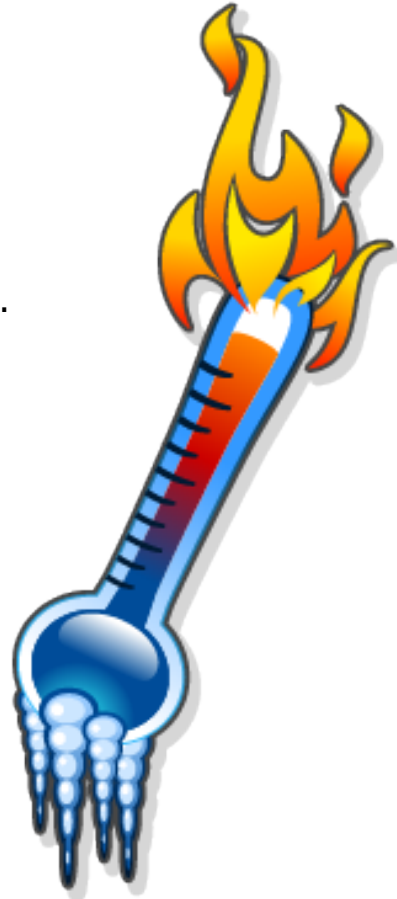
Les bronches et les bronchioles se serrent.



L'air a du mal à passer.



Vous avez l'impression d'étouffer.



Été : air chaud et humide

L'eau contenue dans l'air prend une partie de la place de l'oxygène.

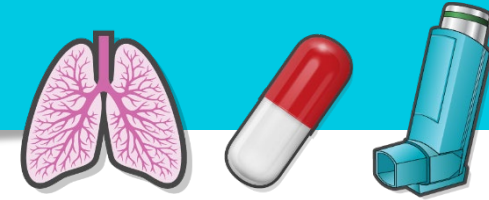


Le corps doit fournir plus d'effort pour aspirer la même quantité d'oxygène.



La respiration demande beaucoup plus d'énergie.

Des conseils pour limiter les symptômes liés aux changements de température



Lorsqu'il fait froid :

- S'habiller chaudement;
- Se couvrir le nez avec un foulard.



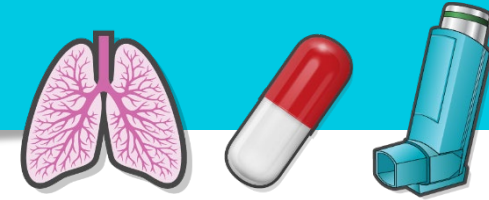
Lorsqu'il fait chaud :

- Privilégier les endroits climatisés et frais;
- Boire suffisamment d'eau, sauf si vous avez un avis contraire de votre médecin;
- Éviter les activités exténuantes;
- Porter des vêtements légers ainsi qu'un chapeau.



Les facteurs aggravants et les stratégies pour réduire l'exposition

Les facteurs aggravants



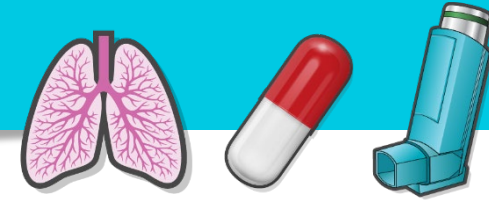
1. Les émotions fortes



Les émotions fortes peuvent provoquer un serrement dans les bronches. Vous pouvez donc :

- Parler à vos proches si vous êtes stressé ou anxieux;
- Utiliser des techniques de respiration et de relaxation;
- Aller chercher de l'aide auprès d'un organisme ou d'un professionnel de la santé.

Les facteurs aggravants (suite)



2. Les infections respiratoires

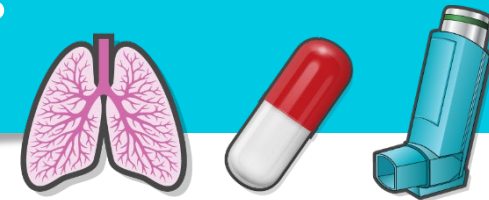
Les infections respiratoires augmentent les sécrétions dans les poumons. Il s'agit d'un terrain propice pour le développement des bactéries.

Quelques conseils pour réduire ce facteur aggravant :

- Faites la toilette bronchique régulièrement;
- Se laver souvent les mains;
- Éviter les personnes atteintes d'une infection ou porter un masque en leur présence;
- Se faire vacciner (grippe (influenza), COVID-19 et pneumonie).

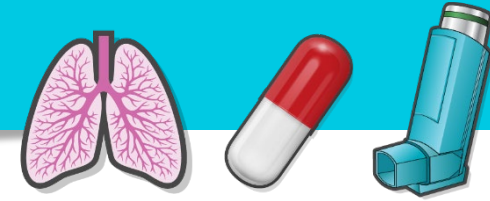


Impossible d'éviter tous les facteurs environnementaux et aggravants, mais possible de limiter les effets!



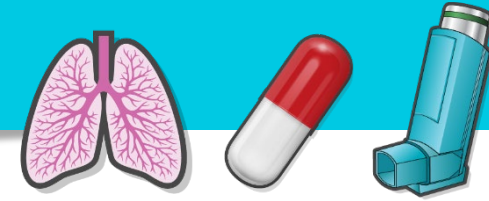
1. Réduire l'exposition :
 - Limiter le temps d'exposition;
 - Porter un masque.
2. Utiliser les techniques de respiration, de relaxation et de position du corps pour vous aider;
3. Prendre votre médication de secours 20 minutes avant l'exposition;
4. Suivre votre plan d'action.

En résumé



- Grâce à des stratégies pour éviter et réduire l'exposition aux facteurs qui aggravent vos symptômes, vous diminuerez l'irritation de vos poumons et limiterez vos symptômes.
- Votre plan d'action vous orientera lorsque vos symptômes se manifesteront.

Les références



Association pulmonaire du Canada. (2023). *Le lavage des mains d'expert*. <https://www.poumon.ca/sant%C3%A9-pulmonaire/pr%C3%A9venir-la-maladie-pulmonaire/contr%C3%B4le-des-germes/le-lavage-des-mains-dexpert>

Association pulmonaire du Québec. (2020). *Cessation tabagique*. <https://poumonquebec.ca/sante-pulmonaire/informations/cessation-tabagique/>

Association pulmonaire du Québec. (2023). <https://poumonquebec.ca/>

Conseil québécois sur le tabac et la santé. (2023). *J'ARRÊTE*. <https://www.quebecsanstabac.ca/jarrete>

consoGlobe. (2022). *Comprendre les moisissures dans votre habitat pour mieux les combattre*. <https://www.consoglobe.com/combattre-les-moisissures-dans-votre-habitat-cg>

Dion, R. (2022). Vos allergies sont plus intenses ces jours-ci? Voici pourquoi. *MétéoMédia*. <https://www.meteomedia.com/fr/nouvelles/art-de-vivre/tourisme/vos-allergies-sont-plus-intenses-ces-jours-ci-voici-pourquoi>

ICU Medical Inc. (2023). *Acapella® DM & DH Vibratory PEP Therapy System*. <https://www.smiths-medical.com/products/respiratory/bronchial-hygiene/acapella-vibratory-pep-therapy-system>

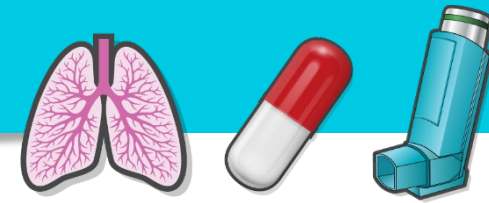
L'Association des Allergologues et Immunologues du Québec. (2022). *L'allergie aux animaux*. https://allerg.qc.ca/Information_allergique/2_3d_animaux.html

L'Association des Allergologues et Immunologues du Québec. (2022). *L'allergie aux moisissures*. https://allerg.qc.ca/Information_allergique/2_3c_moisissures.html

Le Figaro Santé. (s. d.). *Arrêt du tabac*. <https://sante.lefigaro.fr/mieux-etre/tabac-alcool-drogues/tabac-arret/quel-moment>

Le Figaro Santé. (s. d.). *Quels sont les principaux cancers liés au tabac?* <https://sante.lefigaro.fr/mieux-etre/tabac-alcool-drogues/tabac-effets-cancer/quels-sont-principaux-cancers-lies-tabac>

Les références (suite)



Mieux vivre avec une MPOC. (2023). <https://www.livingwellwithcopd.com/fr/accueil.html>

Grimaldi, L. (2015). *Les poumons des fumeurs sont inégaux face à la maladie. Planète Santé magazine.* <https://www.planetesante.ch/Magazine/Addictions/Tabac/Les-poumons-des-fumeurs-sont-inegaux-face-a-la-maladie>

Pneumacorps. (2023). <https://www.pneumacorps.com/>

Promotion santé Valais (PSV). (s. d.). *Fumée tertiaire.* <https://www.promotionsantevalais.ch/fr/fumee-tertiaire-1627.html>

rawpixel.com. (s.d.) Freepik. https://fr.freepik.com/vecteurs-libre/style-dessin-illustration-collection-animaux_2945484.htm#page=7&query=r%C3%A8gne%20animal&position=17&from_view=search&track=ais

Réseau de transport de Longueuil (RTL). (2023). *Comment bien porter le couvre-visage?* <https://m.rtl-longueuil.qc.ca/fr-CA/comment-bien-porter-le-couvre-visage/>

Réseau québécois d'éducation en santé respiratoire (RQESR). (2023). <https://www.rqesr.ca/>

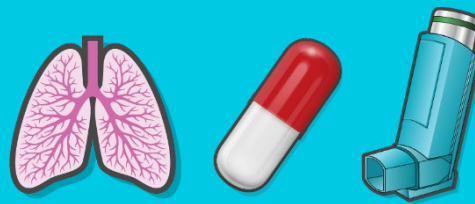
Respiratory Therapy Zone. (2022). *Flutter Valve and Acapella: Explained (PEP Therapy).* <https://www.respiratorytherapyzone.com/acapella-flutter-valve/>

Société canadienne de thoracologie. (2023). <https://cts-sct.ca/?lang=fr>

Soluplus Inc. (2023). *Décontamination – Moisissures.* <https://www.soluplus.ca/decontamination-moisissures>

Tecnisec. (s.d.). *3. Remontées capillaires – Vues extérieures.* <https://www.tecnisec.fr/remontees-capillaires-vues-exterieures.php>

Trudell Medical International. (2022). *Dispositif de PEPO AEROBIKA.* <https://www.trudellmed.com/ca/fr-CA/products/dispositif-de-pepo-aerobika>



Merci!

Montérégie-est

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

Québec 