



## Qu'est-ce que la MPOC?

« MPOC » signifie « maladie pulmonaire obstructive chronique ». Ce terme englobe deux types de maladies chroniques (à long terme) qui causent une enflure et un blocage partiel des voies aériennes (respiratoires). La MPOC s'aggrave avec le temps. On n'a pas de remède pour la guérir, mais il est possible de la traiter et de la prendre en charge.

La MPOC consiste en deux maladies respiratoires importantes : l'emphysème et la bronchite chronique.

**L'emphysème** endommage les minuscules alvéoles (sacs d'air) à l'extrémité des poumons. En temps normal, ces sacs d'air se gonflent et se dégonflent comme des ballons à chaque inspiration et expiration. L'emphysème rend ces sacs d'air plus rigides. Puisqu'ils ne peuvent pas s'étirer, l'air y reste captif. Ceci vous donne du mal à inspirer et vous rend fatigué-e.

**La bronchite chronique** rend les voies aériennes rouges, enflées et irritées. Les glandes des voies aériennes produisent un excès de mucus (flegme), ce qui bloque partiellement le passage de l'air. Ceci vous fait tousser et cracher des sécrétions, et vous essouffle.

Plusieurs personnes atteintes de MPOC ont ces deux maladies à la fois.

## Signes et symptômes de la MPOC

Un diagnostic de MPOC est souvent une nouvelle qui nous surprend. La maladie peut commencer par un essoufflement en montant l'escalier ou par une toux qui ne s'en va pas. Certaines personnes croient que l'essoufflement est un signe normal du vieillissement, mais ce n'est pas le cas.

Les personnes ayant la MPOC présentent habituellement un ou plusieurs des symptômes suivants :

- Essoufflement, en particulier à l'activité physique
- Fatigue
- Toux qui dure plus de trois mois
- Crachats de mucus
- Sibilances (sifflements)
- Infections récurrentes comme le rhume, la grippe ou la pneumonie, et temps de rétablissement prolongé

Consultez votre médecin si vous présentez ces signes et symptômes.

## Causes de la MPOC

Voici certaines des principales causes de la MPOC :

- Tabagisme (cause numéro un de la MPOC)
- Déficit en alpha 1-antitrypsine (un trouble génétique rare)
- Fumée secondaire
- Pollution de l'air (poussière ou substances chimiques)
- Infections pulmonaires récurrentes durant l'enfance
- Asthme sévère
- Asthme combiné au tabagisme

## Diagnostic

Pour diagnostiquer la MPOC, votre médecin ou un-e autre fournisseur(-euse) de soins de santé vous posera des questions sur vos antécédents médicaux. Ces questions pourraient inclure celles-ci :

- Fumez-vous ou avez-vous déjà fumé?
- À quelle fréquence êtes-vous essoufflé-e?
- Quels facteurs aggravent votre essoufflement?
- Toussez-vous? Depuis quand?
- Crachez-vous des sécrétions (flegme, mucus)?
- Avez-vous (ou un membre de votre famille a-t-il) une maladie pulmonaire?
- Avez-vous eu plusieurs infections pulmonaires durant votre enfance?

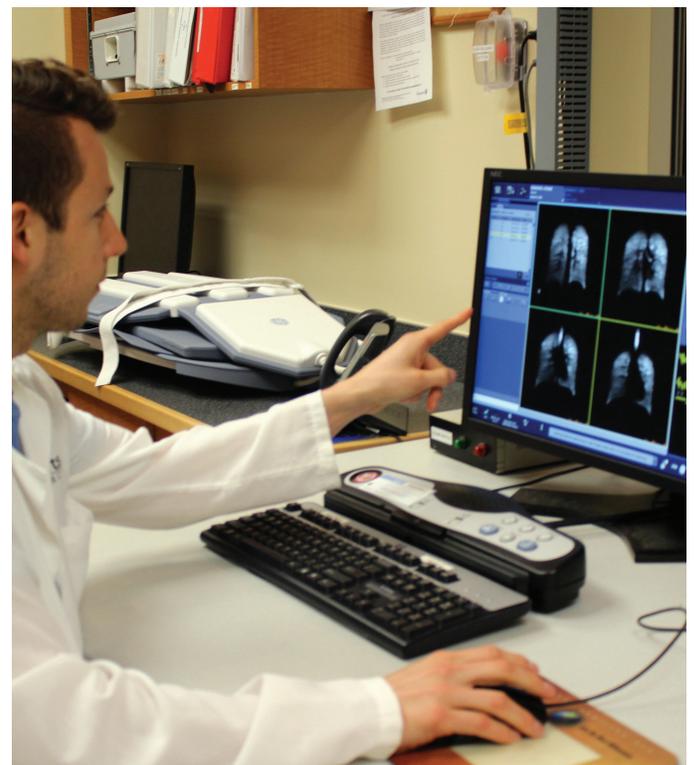
## Spirométrie

La spirométrie est le moyen le plus fiable de diagnostiquer la MPOC. C'est un test respiratoire simple qui mesure la quantité d'air que vous pouvez expirer de vos poumons et à quelle vitesse. Si vous présentez l'un ou l'autre des symptômes ou êtes essoufflé-e en exécutant de simples tâches, demandez à votre fournisseur(-euse) de soins de santé de vous prescrire un test de spirométrie.



## Radiographie thoracique

La radiographie thoracique aide le médecin à vérifier si vous avez des dommages aux poumons. Une radiographie peut révéler de l'emphysème dans vos poumons. Cette méthode n'est pas suffisante à elle seule pour diagnostiquer la MPOC; la spirométrie est le test recommandé pour poser ce diagnostic.



## Oxymétrie

Ce test sans douleur mesure la quantité d'oxygène présent dans votre sang (saturation en oxygène). Votre médecin ou un-e autre fournisseur(-euse) de soins de santé attachera une « sonde » à votre doigt pour mesurer et surveiller la saturation en oxygène de votre sang. L'oxymétrie ne permet pas à elle seule de diagnostiquer la MPOC, mais elle pourrait faire partie des tests conduisant à son diagnostic.

## Autres examens

Votre fournisseur(-euse) de soins de santé pourrait vous prescrire d'autres examens, comme un tomodensitogramme, un bilan sanguin et d'autres tests de laboratoire. Le bilan sanguin et/ou des tests de laboratoire sont combinés à d'autres examens afin d'assurer un diagnostic adéquat.

