

# Exacerbations

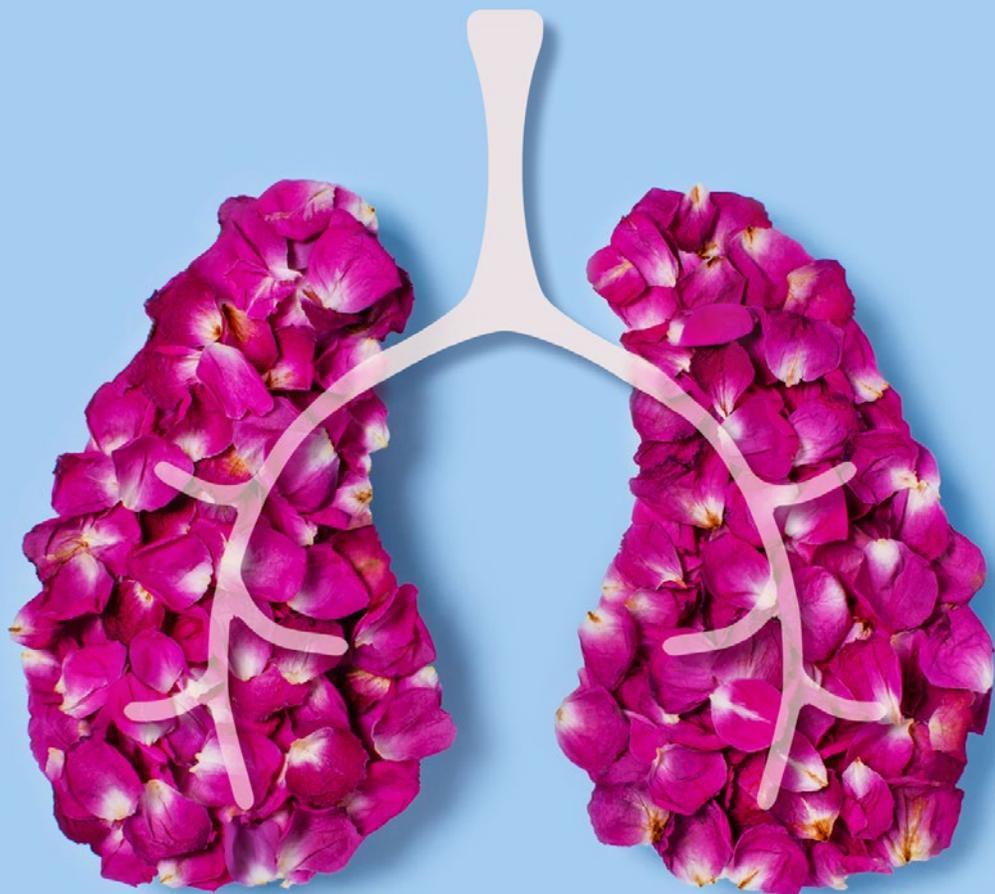
Reconnaître et traiter les poussées de la BPCO



**COPD**  
FOUNDATION®

[www.copdfoundation.org](http://www.copdfoundation.org)

Utilisation personnelle uniquement. Autorisation requise pour toute autre utilisation.



## SOMMAIRE

Qu'est-ce qu'une exacerbation ? .....	1
Est-ce une exacerbation ou juste une mauvaise journée ?	2
Signes annonciateurs précoces d'une exacerbation .....	3
Exacerbation due à une infection .....	4
Avoir un plan pour prévenir et traiter les exacerbations ..	5
Pendant une exacerbation .....	6
Ressources .....	7
Notes .....	8

AstraZeneca 

La traduction du présent Guide pour mieux vivre de la COPD Foundation a été parrainée par AstraZeneca.



## QU'EST CE QU'UNE EXACERBATION ?

Les personnes atteintes de la broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO) peuvent parfois présenter des poussées, appelées exacerbations. Une exacerbation est une modification de votre état habituel, souvent causée par une infection pulmonaire. Pendant une exacerbation, il devient plus difficile à respirer. Vous pouvez également présenter une toux, une oppression thoracique, une fatigue ou une respiration sifflante.

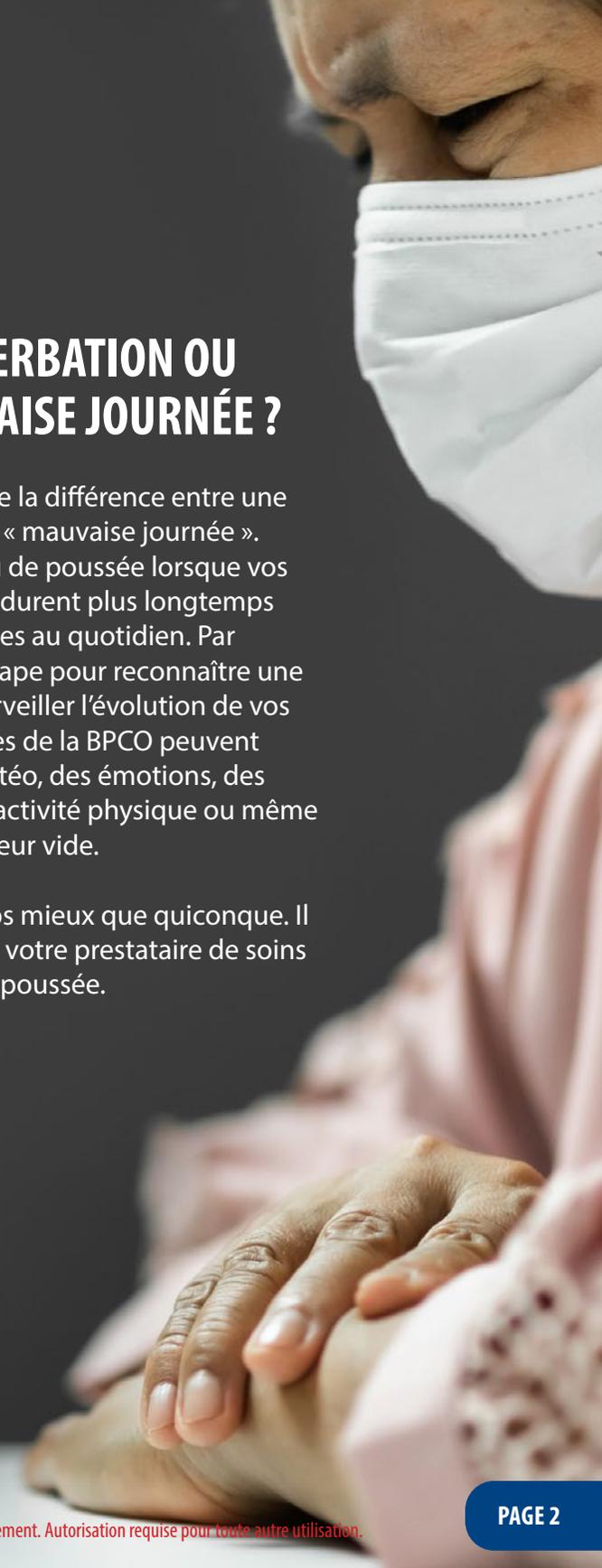
Toutes les exacerbations de la BPCO sont importantes. Il vous faudra parfois vous rendre aux urgences ou passer la nuit à l'hôpital. Il est important de prêter attention aux signes annonciateurs d'une exacerbation afin de pouvoir la détecter rapidement et d'éviter qu'elle ne s'aggrave. Ce guide vous permettra d'en savoir plus sur ce à quoi peuvent ressembler les exacerbations afin de pouvoir réagir rapidement.



## EST-CE UNE EXACERBATION OU JUSTE UNE MAUVAISE JOURNÉE ?

Il est parfois difficile de faire la différence entre une poussée de la BPCO et une « mauvaise journée ». On parle d'exacerbation ou de poussée lorsque vos symptômes s'aggravent et durent plus longtemps que les variations habituelles au quotidien. Par conséquent, la première étape pour reconnaître une exacerbation consiste à surveiller l'évolution de vos symptômes. Les symptômes de la BPCO peuvent varier en fonction de la météo, des émotions, des allergies, de l'altitude, de l'activité physique ou même de l'utilisation d'un inhalateur vide.

Vous connaissez votre corps mieux que quiconque. Il est important de contacter votre prestataire de soins dès le premier signe d'une poussée.



## SIGNES ANNONCIATEURS PRÉCOCES D'UNE EXACERBATION



Chaque personne atteinte de la BPCO peut présenter des signes annonciateurs complètement différents. Il est important de découvrir à quoi ressemblent vos propres poussées. Si vous avez eu une poussée récente, pensez à ce que vous avez ressenti. Quels types de symptômes avez-vous décelés au début ? Vous trouverez ci-dessous quelques signes annonciateurs fréquents d'une poussée.

- Fièvre
- Recours aux médicaments de secours (soulagement rapide) plus souvent que d'habitude
- Changement dans la couleur, l'épaisseur ou la quantité de mucus que vous expectorez
- Fatigue inhabituelle
- Enflure nouvelle ou aggravée de vos jambes et de vos chevilles
- Plus de respiration sifflante, de toux ou d'essoufflement que d'habitude
- Maux de tête ou vertiges matinaux
- Avoir l'impression que votre cœur s'emballe ou bat très fort

Si vous êtes sous oxygène, vous pouvez réaliser que vous en avez plus besoin que d'habitude.

Parfois, vos symptômes peuvent être le signe d'une maladie plus grave ou d'une poussée plus importante.

Appelez le 911 ou les services d'urgence les plus proches si vous présentez...

-  Un essoufflement sévère ou une douleur thoracique.
-  Des lèvres ou des doigts qui semblent bleus ou anormalement pâles.
-  Une confusion, une désorientation ou des troubles de l'élocution.



## AFIN DE CONTRIBUER À RÉDUIRE LES RISQUES D'EXACERBATION DUE À UNE INFECTION

- Lavez-vous souvent les mains et évitez tout contact avec des personnes malades.
- Faites-vous vacciner contre la grippe et contre la pneumonie (demandez à votre prestataire de soins de vous parler de ces vaccins importants).
- Prenez toujours votre traitement d'entretien (de contrôle) et de secours comme prescrit par votre prestataire de santé. N'arrêtez pas de les prendre lorsque vous vous sentez mieux. Ils vous aident à gérer votre BPCO.
- Remplissez le plan d'action My COPD (Ma BPCO) avec votre prestataire de soins. C'est un plan que vous pouvez suivre dès que vous avez une poussée. Un exemple de plan est disponible sur le site Web de la COPD Foundation (Fondation BPCO) à l'adresse suivante : [copdf.co/my-copd-action-plan](http://copdf.co/my-copd-action-plan)

## AVOIR UN PLAN POUR PRÉVENIR ET TRAITER LES EXACERBATIONS

Rédiger un plan d'action constitue un élément important de votre prise en charge. Votre plan d'action My COPD (Ma BPCO) est divisé en plusieurs sections. Votre prestataire de soins vous donnera des instructions à suivre pour chaque section. Les sections possèdent le même code couleur que les feux de signalisation.



Le rouge signifie qu'il faut Arrêter ! Suivez les étapes de votre plan d'action, prenez vos médicaments comme indiqué et appelez immédiatement votre prestataire de soins. Vous devez peut-être appeler le 911 ou les services d'urgence locaux si vous vous trouvez dans la section rouge et que vous présentez des symptômes sévères de la BPCO.

Le jaune signifie que vous devez ralentir, qu'une poussée est peut-être imminente et que vous devez suivre les étapes de votre plan d'action.

Le vert signifie que votre état est « stable » ou « bon ».

*Vous et votre prestataire de santé devez remplir ensemble votre Plan d'action. Il convient de le mettre à jour au moins tous les six mois.*

## PENDANT UNE EXACERBATION

Pendant une poussée, suivez votre Plan d'action Ma BPCO. Votre plan peut inclure la prise plus fréquente de vos médicaments de secours ou l'ajout de nouveaux médicaments à votre plan quotidien. En général, les personnes ayant des poussées de la BPCO reçoivent une prescription pour des corticoïdes et/ou des antibiotiques oraux. Certaines personnes peuvent également avoir besoin de recevoir de l'oxygène supplémentaire (oxygénothérapie) pendant une poussée. Cela est souvent temporaire.

S'il n'est pas toujours possible d'éviter une poussée de la BPCO, vous pouvez contribuer à l'empêcher de s'aggraver. Il est très important de rester à l'affût de tout signe annonciateur de l'apparition d'une poussée. Surveillez les symptômes tels que l'aggravation de l'essoufflement, la toux et la fièvre. Réfléchissez à la façon dont vous respirez habituellement et agissez dès le premier signe de changement.

*Vous connaissez votre corps mieux que quiconque ! Écoutez votre corps, échangez avec votre prestataire de soins et, surtout, suivez votre Plan d'action: Ma BPCO.*



Mon nom :  
Mon méd :  
Contact :  
Veuillez remplir le tableau ci-dessous. Apportez tous à votre capacité à réaliser ces activités au cours d'un pouvoir refaire. Cochez la case qui reflète le degré d

Je peux le faire avec quelques difficultés min  
J'ai du mal à  
Je ne peux pa

Instructions : remplissez c

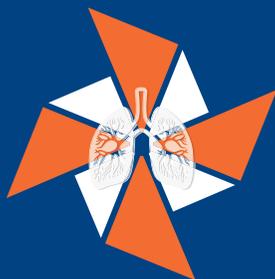
Mes jours verts

Mes jours jaunes

Mes jours rouges

\* En absence d'amé  
Plan d'action Ma B  
itement four





# **COPD** FOUNDATION®

Miami, FL | Washington, DC

[www.copdfoundation.org](http://www.copdfoundation.org)

Ligne d'assistance communautaire COPD360:  
1-866-316-COPD (2673)

Ligne d'informations sur les bronchectasies et les infections à  
MNT: 1-833-411-LUNG (5864)

Le présent guide a été relu par des membres de l'équipe de  
révision des Guides pour mieux vivre de la COPD Foundation

La Fondation BPCO tient à remercier Jessyca Zeid pour son  
expertise dans la traduction de ce matériel éducatif.