

MPOC – La respiration à lèvres pincées



La maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC) rend votre respiration plus difficile. Cette fiche vous donne une méthode pour mieux respirer.

Pourquoi me remet-on cette fiche?

À cause de votre maladie, votre respiration est moins efficace. Vous vous sentez souvent et facilement essoufflé. L'air reste facilement emprisonné dans vos poumons. Cette fiche vous explique comment faire la respiration à lèvres pincées. Cette technique vous permettra de mieux respirer.

Elle porte sur la sortie de l'air de vos poumons, l'expiration. Elle force les alvéoles des poumons à s'étirer pour relâcher l'air qui a du mal à sortir.

Ainsi, l'air contenu dans les poumons sort de façon plus efficace. L'air inspiré a ensuite de l'espace pour se rendre jusqu'aux alvéoles. Résultat, vous êtes moins essoufflé.



Quand dois-je l'utiliser?

- Au moment où vous forcez pendant une activité. Par exemple, faites sortir l'air quand vous montez une marche et inspirez après. Ne retenez pas votre respiration pendant l'effort.
- Quand vous êtes plus essoufflé que d'habitude.
- Quand vous êtes anxieux.
- En tout temps pour éviter l'essoufflement.

Comment faire ce type de respiration?

L'Annexe, page 3, vous explique en détail comment la pratiquer.

Y a-t-il des contre-indications?

Non, mais vous pourriez vous sentir étourdi quand vous faites cette technique. Si c'est le cas, faites une pause de quelques minutes. Puis, recommencez.

Que faire si je dois annuler ou déplacer un rendez-vous?

Appelez le Centre de rendez-vous du CHUM, du lundi au vendredi, entre 7 h 30 et 16 h 30.

☎ 514 890-8051

Qui appeler pour avoir de l'aide ou poser des questions?

Pour toute question liée à un souci de santé, vous pouvez appeler une infirmière à la ligne Santé Patient CHUM.

 **514 890-8086**

Ce service est offert aux patients du CHUM 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Lors de l'appel, assurez-vous d'avoir votre carte d'assurance maladie en main.



RESSOURCES UTILES

Programme national
« Mieux vivre avec une MPOC »
> livingwellwithcopd.com

Association pulmonaire du Canada :
> poumon.ca

Vidéo du Service régional de soins à domicile (CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal)
> [Youtube.com](https://www.youtube.com)
Taper « [Contrôler sa respiration et diminuer l'essoufflement](#) » dans la barre de recherche.

Les fiches santé du CHUM sur la MPOC : voir le lien ci-dessous.
Taper « MPOC » dans la barre de recherche.

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site chumontreal.qc.ca/fiches-sante



BLOC-NOTES



Questions



Personnes-ressources et contacts



Observations - Remarques

Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal chumontreal.qc.ca

On appelle aussi ce type de respiration « l'expiration en faisant le son S ». Suivez les étapes ci-dessous pour bien la faire.

1



Inspirez par le nez.

Comptez jusqu'à deux pour remplir vos poumons.

2



Pincez vos lèvres comme pour siffler.

Serrez les dents comme pour faire le son S.



Expirez lentement par la bouche.

Gardez vos lèvres pincées ou vos dents serrées.

Comptez jusqu'à 4 pour bien vider vos poumons.

Important : ne forcez pas pour faire sortir l'air et ne gonflez pas vos joues.

Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca