

MPOC - La toilette bronchique



Vous avez une maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC). Pour éviter les infections, vous devez nettoyer vos bronches. Cette fiche vous explique comment le faire de manière efficace.

Pourquoi me remet-on cette fiche?

À cause de votre maladie, votre respiration est plus difficile. Cela vous rend plus à risque d'avoir des infections respiratoires.

Nettoyer vos bronches permet à l'air de circuler plus facilement dans vos poumons. Vous êtes moins essoufflé. De plus, vous pouvez vérifier la couleur, le volume et la consistance de vos sécrétions. Selon comment elles évoluent, vous voyez vite si vous avez une infection aux poumons. La toilette bronchique nettoie vos bronches de manière efficace.

Quand dois-je faire la toilette bronchique?

- > **Quand vous avez des sécrétions** : au moins 2 fois par jour. Il faut la faire le matin et le soir, pendant un maximum de 10 minutes chaque fois.
- > **Quand vous avez une infection respiratoire ou des sécrétions abondantes** : 4 fois par jour, pendant un maximum de 10 minutes.

Comment se fait la toilette bronchique?

Il y a deux moyens de la faire.

- > Utiliser la technique de la toux contrôlée. Voyez comment cela se fait dans l'Annexe 1, page 3.
- > Utiliser la technique de la toux contrôlée avec un dispositif à pression positive. La technique est expliquée dans l'Annexe 2, page 4. Ce dispositif :
 - empêche les sécrétions plus collantes de rester trop longtemps dans les bronches et de causer une infection
 - facilite la toilette bronchique
 - est très utile pour les personnes qui ont beaucoup de sécrétions

Les dispositifs à pression positive ne sont pas remboursés par la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ).



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

Appelez le Centre des 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 tout souci de santé lié à votre MPOC, vous pouvez appeler la **ligne Santé Patient CHUM**.



LIGNE SANTÉ PATIENT CHUM

514 890-8086

24 heures sur 24, 7 jours sur 7

Vous êtes un patient du CHUM?

Vous avez des questions sur votre état de santé? Une infirmière peut vous aider.



RESSOURCES UTILES

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

Association pulmonaire du Canada :
> poumon.ca

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



Observation

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

Étapes



- 1 Prenez une boîte de mouchoirs. Asseyez-vous dans un endroit confortable. Placez vos pieds bien à plat sur le sol. Penchez un peu la tête vers l'avant. Ensuite, inspirez par le nez.



- 2 Toussez 2 fois de suite. Les sécrétions se décollent et remontent vers la gorge.



- 3 Crachez les sécrétions dans un mouchoir. Notez leur couleur, leur volume et leur consistance.
Prenez quelques respirations normales.
Recommencez les étapes 1 à 3 pendant un maximum de 10 minutes.

Il est possible qu'aucune sécrétion ne sorte après l'exercice. Ce n'est pas anormal. La toilette bronchique a quand même fait bouger des sécrétions. Celles-ci vont sortir dans les heures qui suivent. En général, 1 à 2 heures suffisent.

Il existe plusieurs dispositifs de ce genre. Nous vous présentons les deux plus courants.

Les appareils doivent être démontés et lavés régulièrement avec de l'eau chaude savonneuse. Cela évite le développement de bactéries. Les deux appareils présentés se lavent aussi au lave-vaisselle, dans le panier du haut.

Étapes générales avec Aerobika ou GeloMuc



- 1 Pour l'**Aerobika**, placez le curseur de résistance au niveau qui convient à votre capacité respiratoire : 1 (facile) à 5 (difficile).

Le **GeloMuc** n'a pas de niveau de difficulté.



- 2 Serrez bien les lèvres autour de l'embout. Inspirez lentement et retenez votre air pendant 2 secondes.



- 3 Expirez lentement et de manière régulière. On entend bouger une valve (Aerobika) ou une bille (GeloMuc).



- 4 Répétez les étapes 1 à 3 jusqu'à avoir un réflexe de toux. Si aucune toux ne se déclenche, utilisez la technique de la toux contrôlée pour faire sortir les sécrétions. Recommencez les étapes 1 à 4 pendant un maximum de 10 minutes.
Prenez une pause d'au moins 20 minutes après la séance avant de reprendre vos activités.