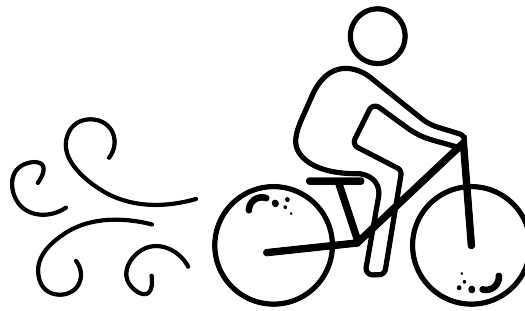


# QU'EST-CE QUE LA MPOC ?



La maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC) est le terme général utilisé en médecine pour décrire la bronchite chronique et l'emphysème. La bonne nouvelle, c'est que la MPOC est non seulement traitable, mais aussi évitable !

## LES RISQUES

Les facteurs ci-dessous peuvent augmenter votre risque de développer la MPOC :

- Le tabagisme ou l'exposition à la fumée secondaire
- Pollution de l'air ambiant et atmosphérique
- Antécédents familiaux de MPOC/génétiques

## QUELS SONT LES SYMPTÔMES ?

Les symptômes courants de la BPCO sont les suivants :

- Une limitation du rendement de l'air dans les poumons qui s'aggrave avec le temps
- L'essoufflement et/ou la difficulté à respirer
- Toux de longue durée
- Expectoration ("cracher" de la salive mélangée avec des mucosités)
- Infections respiratoires chroniques
- Fatigue

## PROTÉGEZ-VOUS ET PROTÉGEZ LES AUTRES

- Ne fumez pas (si vous fumez : arrêtez !)
- Parlez à votre médecin de la MPOC si vous présentez des symptômes ou des facteurs de risque.

## SI VOUS SOUFFREZ DE MPOC

- Prenez les médicaments indiqués par votre médecin.
- Parlez à votre praticien de santé de l'oxygénothérapie.
- Mangez bien et exercez-vous souvent
- Prévenez les autres maladies et infections en vous faisant vacciner contre les maladies respiratoires et contre la grippe.
- Parlez à votre médecin de la réhabilitation pulmonaire.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

On estime qu'un Néo-Brunswickois sur neuf âgé de 35 ans et plus a reçu un diagnostic de MPOC. Chez les personnes âgées de 65 ans et plus, 1 sur 5 est atteinte de la maladie. \*

\*Source: Government du Nouveau-Brunswick

## COMMENT POU MON NB VOUS AIDE

- Des conseils pour les patients, de l'éducation, et des groupes de soutien virtuels sur la MPOC.
- YogaBreathe, un programme d'exercices légers à effectuer sur chaise
- Le soutien pour les patients qui reçoivent des greffes de poumons.

Pour plus d'information et de soutien sur la MPOC, visitez le site [nblung.ca](http://nblung.ca), envoyez un courriel à [info@nblung.ca](mailto:info@nblung.ca), ou appelez (506) 455-8961.



**NB LUNG  
POUMON NB**