

CHORALE PULMONAIRE

Guide des choristes

Merci à nos partenaires !



Centre intégré universitaire
de santé et de services sociaux
de l'Estrie - Centre
hospitalier universitaire
de Sherbrooke



TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	3
NORMES DE SÉCURITÉ ET DIRECTIVES POUR LES CHORISTES EN VIRTUEL	4
PARTICIPATION PAR VIDÉOCONFÉRENCE 	6
ÉCHAUFFEMENTS PHYSIQUES, VOCAUX ET DE RELAXATION	7
POSTURE POUR CHANTER	8
ÉCHAUFFEMENTS RESPIRATOIRES	9
EXERCICES CERVICAUX.....	10
EXERCICES DES ÉPAULES	11
EXERCICES AU NIVEAU DU TRONC	13
AUTRES EXERCICES	14
<i>Adaptation des exercices physiques.....</i>	<i>15</i>
ÉCHAUFFEMENTS VOCAUX	16
PRÉSENCES ET PRISE DE MESURES	17
RÉPERTOIRE DE CHANSONS POUR LA SESSION	20
CAPSULES VIDÉO VUES AU COURS DE LA SESSION	21

Introduction

**La devise de chorale pulmonaire thérapeutique telle que
Respire-Chœur**

Ici, il n'y a pas de fausses notes, il n'y a que du plaisir. Nous sommes là pour faire circuler l'air, bouger ensemble et partager notre joie.

Chantez à votre rythme, respectez votre souffle, et surtout, amusez-vous !

Onglet 1

Normes de sécurité et directives pour les choristes en virtuel



Note importante :

Pour votre sécurité, nous demandons de prévenir en cas d'absence : être informé au préalable rassure le groupe, car on s'inquiète lors d'absence sans notification.

Par téléphone :

Par courriel :

En cas de maladie, il est possible de participer ou d'assister à la séance par vidéoconférence en suivant les étapes à la page suivante.

Si vous utilisez un mode hybride (présentiel et virtuel en même temps), voici quelques consignes pour une meilleure harmonisation de la séance à distance :

Participation par vidéoconférence 📺

Une belle opportunité de ne rien manquer si vous ne pouvez pas vous déplacer !

En 5 étapes simples :

1. **Cliquez** sur le lien d'invitation reçu dans votre courriel de rappel.
2. **Connectez-vous** : Lancez l'application Zoom *OU* cliquez sur « Rejoindre depuis votre navigateur ».
3. **Identifiez-vous** : Entrez votre prénom et votre nom pour que l'équipe puisse vous saluer.
4. **Activez** : Cliquez sur « Rejoindre avec la vidéo » puis « avec l'audio de l'ordinateur ».
5. **Patiencez** : L'équipe vous accueillera dans la salle d'attente d'ici quelques instants.

⚠️ RÈGLE D'OR : FERMEZ VOTRE MICRO (🔇 ❌)

Pour éviter les échos chaotiques causés par le délai Internet (la latence), **votre microphone doit rester éteint** (icône barrée en rouge en bas à gauche de votre écran).

Vous entendrez parfaitement le ou la chef de chœur ainsi que la musique, et vous pourrez chanter à pleine voix chez vous, en toute confiance!

Onglet 2 :

Échauffements physiques, vocaux et de relaxation

Posture pour chanter



La position du chanteur est fondamentale pour libérer la respiration et favoriser la création de sons sans tension. Cette position permet un allongement de la colonne vertébrale et une meilleure utilisation du muscle principal de la respiration, le diaphragme. L'image que l'on peut avoir est un fil tirant le sommet du crâne vers le plafond.

Dos et colonne : Droits et étirés, comme si un fil tirait le sommet du crâne vers le plafond pour créer un allongement de la colonne vertébrale.

Menton : Légèrement reculé pour assurer un allongement optimal de la colonne et du cou.

Pieds : Écartés à la largeur du bassin pour assurer une bonne assise.

Poids du corps : Réparti également de droite à gauche et légèrement plus vers sur la plante des pieds (l'avant) plutôt que sur les talons.

Genoux : Déverrouillés (souples), jamais bloqués en arrière pour permettre la circulation de l'air et la souplesse du corps.

Bassin : En position neutre (ni cambré, ni rétroversion excessive), permettant de libérer la zone lombaire et abdominale.

Épaules et cage thoracique : Épaules détendues et abaissées, cage thoracique ouverte, mais sans tension excessive.

Regard : Droit devant, cou dégagé.

En position assise, on s'appuiera sur les ischions (os des fesses), sans s'adosser, pieds au sol enlignés avec les hanches.

Moment favorisant le calme pour débuter



Avant de débuter les exercices d'échauffement et le chant, un petit moment favorisant le calme permettra aux choristes de se sentir disposés à la séance.

Nous vous suggérons de commencer par de la respiration consciente ou diaphragmatique et poursuivre par quelques minutes de méditation les yeux ouverts ou fermés.

À la fin de la séance, reprendre quelques-uns de ces exercices pour votre retour au calme.

Les images des exercices proviennent du site : Wibbi : <https://wibbi.com>

Échauffements respiratoires

Respiration abdominale



Directives : Assoyez-vous et prenez la position du chanteur.

Le dos bien droit et bien grand avec la tête alignée au-dessus des épaules et du bassin. Placez votre main dominante sur votre ventre et l'autre sur le haut de la poitrine.

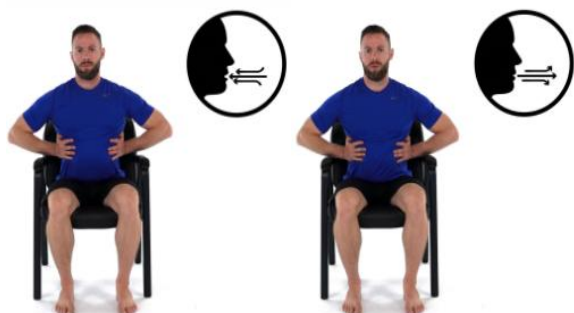
Prenez le temps de bien sentir votre respiration. **Inspirez** et sentez votre ventre se gonfler sous votre main.

Expirez en effectuant une légère pression sur le ventre comme si vous vouliez dégonfler un ballon.

Inspirez à nouveau et laissez le ventre se gonfler à nouveau sous votre main.

Vous pouvez sentir aussi que le thorax prend lui aussi de l'expansion à chaque inspiration.

Exercices au niveau de l'expansion thoracique



Directives : Assoyez-vous bien droit avec la tête alignée au-dessus des épaules et du bassin.

Placez vos mains bilatéralement au niveau des côtes pour sentir le mouvement de la cage thoracique.

Inspirez et sentez les côtes pousser sous vos mains. Expirez normalement et sentez la cage thoracique revenir à la position initiale.

Faites 3-5 répétitions.

Exercices cervicaux

Rotation du cou



Directives : Avant de tourner la tête, prenez une **inspiration** et **expirez** en tournant lentement la tête vers la gauche le plus possible **SANS DOULEUR** de façon que le menton soit vis-à-vis de l'épaule gauche. Maintenez la position en inspirant et revenez au centre en expirant. Répétez du même côté **3 fois** et ensuite faire la même chose de l'autre côté avec la respiration.

Flexion latérale cervicale



Directives : Placez-vous debout ou assis bien droit. Sans tourner la tête, **Inspirez et expirez** en inclinant lentement la tête pour amener l'oreille vers l'épaule. Inspirez et Expirez en ramenant la tête au centre et répétez **3 fois** du même côté et poursuivre **3 fois** ensuite de l'autre côté.

Flexion active du cou



Directives : Tenez-vous debout ou assis bien droit. **Inspirez** et penchez la tête lentement le menton vers le thorax pour regarder le sol tout en **expirant**. **Inspirez et expirez** en revenant à la position neutre. Répétez **3 fois**.

Berceau de gauche à droite



Directives : Placez-vous debout ou assis bien droit. **Inspirez** en position neutre et **expirez** en penchant la tête vers l'avant et ensuite en tournant la tête pour amener le menton vers l'épaule tout en gardant votre tête vers la poitrine dans un mouvement de berceau de chaise (sans jamais aller vers l'arrière). Bercez doucement la tête en gardant une respiration fluide **3 fois** le menton vers un côté et en allant de l'autre côté sans douleur.

Revenez à la position initiale.

Rétraction cervicale répétée



Directives : Placez-vous debout ou assis bien droit. Regardez un objet situé à hauteur des yeux et reculez lentement la tête en rentrant le menton. Guidez le mouvement en plaçant votre doigt sur le menton. Revenez en position initiale et répétez 2 ou 3 fois. **Inspirez** avant le mouvement et **expirez** en rentrant le menton.

Automassage du trapèze



Directives : Debout ou assis et agrippez fermement les muscles au-dessus de l'épaule avec la main opposée. Faites de petits mouvements d'épaule vers le haut et vers le bas, ensuite d'avant à l'arrière ou des cercles en maintenant les muscles fermement. Relâchez lentement la main et répétez de l'autre côté. Gardez une **respiration fluide** tout au long du massage. Vous pouvez aussi masser le cou délicatement à la base du crâne jusqu'au-dessus des épaules. Gardez une **respiration fluide** tout au long du massage.

Exercices des épaules

Circumduction des épaules



Directives : Placez-vous debout ou assis avec les bras détendus de chaque côté de votre corps. Faites des **cercles** vers l'arrière avec les épaules quelques répétitions tout en **respirant** de façon détendue et ensuite changez de direction en allant vers l'avant quelques fois tout en maintenant une attention sur votre **respiration** afin de ne pas la bloquer. Répétez au moins 3 à 5 fois dans chaque direction.

Circumduction des épaules avant/arrière



Directives : Debout avec les mains sur vos épaules, faites des grands cercles avec vos coudes vers l'avant. Répétez en faisant de grands cercles vers l'arrière. Réaliser l'exercice quelques fois dans chaque direction. Détendez vos épaules.

Gardez une **respiration fluide** tout au long des mouvements aux épaules. Si douleur aux épaules, faites des rotations en gardant les bras le long du corps.

Élévation des épaules



Directives : Placez-vous debout ou assis avec les bras détendus le long du corps. Relevez les épaules vers les oreilles le plus haut possible en Inspirant. Redescendez les épaules en expirant avec une grande détente. Répétez 3 à 5 fois.

Allongement du bras vers le plafond



Directives : En position debout avec une posture bien droite, les genoux légèrement fléchis.

Rentrez votre menton en position neutre et maintenez cette position tout au long de l'exercice, en gardant les muscles superficiels du cou relâchés.

Inspirez et Expirez en levant un bras lentement et en contrôle au-dessus de votre tête, sans douleur comme si vous vouliez toucher le plafond, étirez bien tout le côté. Inspirez et puis expirez en redescendant le bras. Assurez-vous que le cou reste en position neutre. Répétez 3 fois du même côté et répétez 3 fois avec le bras opposé.

Abduction active des épaules



Directives : Tenez-vous debout les pieds à la largeur du bassin, les bras le long du corps, les paumes vers l'avant. **Inspirez et expirez** en levant doucement les bras sur le côté jusqu'à ce que vos mains soient au-dessus de votre tête. **Inspirez** en écartant bien les côtes et **expirez** en redescendant doucement et lentement vos bras le long du corps en gardant les paumes vers l'avant.

Refaire sans douleur **3 fois**.

Si douleur aux épaules, faire l'adaptation en gardant les mains sur les côtes.

Exercices au niveau du tronc

Flexion du tronc debout



Directives : Placez-vous debout avec les pieds à la largeur des hanches.

Inspirez profondément et penchez votre corps doucement vers l'avant en **Expirant** lentement en tentant de toucher le sol avec vos mains.

Inspirez sur place le dos arrondi jusqu'à l'obtention d'une sensation d'étirement.

Expirez en remontant avec un bon appui des abdominaux, des fessiers tout en dépliant vos hanches et en déroulant la colonne vertèbres par vertèbres (du bas jusqu'en haut) pour revenir à la position initiale. Répétez 3 fois.

Flexion du tronc assis



Directives : **Inspirez** avant de fléchir tranquillement le tronc en **expirant**, penchez-vous vers l'avant, puis

inspirez en position fléchie (pour gonfler le ventre) et **expirez** en remontant doucement à la verticale.

Le mouvement se fait doucement en remontant pour ne pas causer d'étourdissements.

Répéter 3 à 5 fois.

Étirement des muscles latéraux debout



Directives : Placez-vous debout, les pieds à la largeur des hanches, le dos droit et regardez devant vous.

Lever un bras au-dessus de la tête en **inspirant**, laissez descendre l'autre main le long du corps en vous penchant lentement sur le côté, en **expirant**, jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement le long du tronc.

Maintenez l'étirement en **inspirant** et **expirez** en revenant au centre. Refaire du même côté **3 fois**.

Et de l'autre côté **3 fois**.

Étirement des muscles latéraux assis



Directives : Si vous n'avez pas de douleur aux épaules, levez un bras au-dessus de la tête en **inspirant**, inclinez doucement le tronc de l'autre côté en **expirant**, puis

Inspirez sur le côté et **Expirez** en revenant au centre.

Refaire du même côté **3 fois**.

Et de l'autre côté **3 fois**.

Rotation du tronc debout



Directives : Tenez-vous debout et croisez les mains sur la poitrine en gardant une légère flexion au niveau des genoux.

Inspirez et effectuez une rotation du tronc (bassin et épaules).

En Expirant, allez d'un côté.

Inspirez et en Expirant revenir au centre.

Répétez du même côté 3 fois et changer de côté pour 3 autres répétitions.

Les épaules ne doivent pas tourner davantage que le bassin ; elles doivent rester toujours alignées avec ce dernier.

Toujours sans douleur dans le bas du dos.

Rotation du tronc assis



Directives : Assoyez-vous bien droit. Croisez les bras sur la poitrine. Tournez lentement le tronc d'un côté.

Revenez lentement en position neutre et répétez de l'autre côté.

Assoyez-vous bien droit. Croisez les bras sur la poitrine et fixez un objet au niveau des yeux. **Inspirez et en expirant**, tournez lentement le tronc d'un côté en rotation. **Inspirez et expirez** en revenant lentement en position neutre.

Répétez **3 fois** du même côté et refaire **3 fois** de l'autre côté.

Autres exercices

Marche sur place avec chaise devant



Directives : Placez-vous près de votre chaise (à côté ou en arrière de votre chaise), marchez sur place à une vitesse confortable tout en levant les genoux à une hauteur confortable sans perdre l'équilibre et en balançant les bras.

Gardez une **respiration fluide** tout au long des mouvements des jambes et des bras.

Poursuivez quelques secondes (10 à 30 secondes pour commencer).

Étirement des mollets



Directives : Stabilisez-vous une jambe devant l'autre en utilisant une chaise. Gardez les pieds pointés vers l'avant et fléchissez le genou avant jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement dans le mollet arrière. Gardez le talon du pied arrière au sol. Maintenez la position pour quelques instants.

Gardez une **respiration fluide** tout au long de l'étirement.

Étirement des ischio-jambiers (derrière la jambe)



Directives : Asseyez-vous sur le bord d'une chaise solide avec une jambe tendue en avant et l'autre jambe fléchie. Amenez les fesses vers l'arrière tout en gardant le dos droit. **Inspirez** profondément et **expirez** en vous penchant vers l'avant, jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement derrière la jambe tendue. Maintenez cette position en **inspirant** et **expirez** en revenant à la position initiale.

Répétez **2 à 3 fois** du même côté et changer de côté pour répéter le même nombre de fois.

Renforcement des quadriceps



Directives : Placez-vous debout devant votre chaise et tenez-la. Tout en gardant le dos droit et les hanches au-dessus du niveau des genoux, **Inspirez** avant de descendre et **expirez** en abaissant lentement votre corps dans une position semi-accroupie sans vous pencher vers l'avant et en gardant toujours les talons au sol. Inspirez dans la position et expirez pour remonter. Répétez **3 fois**.

Adaptation des exercices physiques

Il est important de s'assurer que les exercices soient adaptés pour tous les choristes qui ont des limitations ou douleurs. Une légère sensation d'étirement est acceptable, mais il faut donner l'instruction aux choristes de ne jamais aller dans la douleur. Pour les personnes présentant des douleurs ou limitations aux épaules, demander de laisser les bras soit :

Le long du corps



Croisé en avant du thorax



Les mains de chaque côté de la cage thoracique ou en appui sur les côtes.



Échauffements vocaux

Échauffer sa voix permet de protéger ses cordes vocales et sa musculature respiratoire, d'agrandir son étendue vocale et de bâtir la cohésion du groupe. Les exercices activent le diaphragme et font souvent rire : c'est excellent pour le souffle !

Allumer les résonateurs : On réveille les « haut-parleurs » du visage (nez, joues, yeux) dans la bonne humeur, par exemple en chuchotant doucement avec son voisin en voix de tête.

Placer le visage : On détend la bouche et les mâchoires en faisant quelques grands bâillements sonores.

Activer la soufflerie : Lèvres avancées et mâchoire souple, on fait vibrer le son *Bbbbb* ou *Brrrrr* (comme un moteur) le plus longtemps possible pour stimuler la respiration diaphragmatique.

Soutenir le rythme : On imite le bruit d'un train qui accélère puis s'arrête sur le son *Tch-tch-tch-tch-tchhhhhh* en variant la cadence pour faire travailler l'endurance de l'air.

Pratiquer les vocalises : On explore de courtes suites de notes (montantes puis descendantes) sur des sons nasals comme *na-na* ou *gna-gna* pour faire résonner la voix sans forcer.

Harmoniser le groupe : On produit un doux murmure (*humming*) en s'écoutant les uns les autres. Les choristes se relaient pour tenir le son en continu sans couper le souffle du groupe.

Ancrer la séance : On termine l'échauffement avec un court chant traditionnel ou une vocalise rituelle qui revient de semaine en semaine pour créer un point de repère.

Voici d'autres exemples :

- Soupir avec un grand ha!
- Des exercices de voyelles sur une note Des gammes
- Des arpèges
- Des parties de chansons

Onglet 3 :

Présences et prise de mesures

Prise de mesures

Juste après l'échauffement vocal, prenez un moment pour évaluer votre souffle et remplissez la colonne de la semaine actuelle dans votre tableau ci-dessous.

Présence : Cochez la case pour marquer votre participation.

Borg (0-10) : Évaluez votre niveau d'essoufflement actuel et inscrivez votre chiffre. Référez vous à l'échelle modifiée de Borg à la page suivante.

Tenu du « S » : Prenez une grande inspiration, puis expirez sur le son «sssssssss» le plus longtemps possible, sans forcer. L'équipe comptera les secondes à voix haute. Notez le chiffre où vous vous êtes arrêté.

Mesures hebdomadaires – chorale _____			
Session : _____, du _____ au _____.			
Nom de la personne participante : _____			
	Présence	Borg	Tenue du « S »
Semaine 1		/10	
Semaine 2		/10	
Semaine 3		/10	
Semaine 4		/10	
Semaine 5		/10	
Semaine 6		/10	
Semaine 7		/10	
Semaine 8		/10	
Semaine 9		/10	
Semaine 10		/10	
Semaine 11		/10	
Semaine 12		/10	

Échelle de perception de l'effort (Borg)

Niveau de l'effort	Intensité de l'exercice	Caractéristiques de la respiration	
0	Rien du tout	Repos	
0,5	Très très facile	Pas de différence par rapport au repos	
1	Très facile	Pas de différence par rapport au repos	
2	Facile	Légère augmentation du rythme respiratoire par rapport au repos	
ZONE CIBLÉE	3	Moyen	Augmentation plus marquée, capable de chanter
	4	Un peu difficile	Augmentation plus marquée, capable de chanter
	5	Difficile	Commence à manquer de souffle, capable de parler mais non de chanter
6	Plus difficile	Manque de souffle plus prononcé, ne peut dire plus de 4 mots consécutifs	
7	Très difficile	Respiration bruyante	
8		Impossibilité de parler	
9	Très très difficile	Impossibilité de parler	
10	Maximum	Complètement à bout de souffle	

Cette échelle sert à évaluer l'intensité de l'exercice afin de mieux doser l'effort selon les caractéristiques de la respiration. **Zone ciblée entre 3 et 5.**

«Échelle de perception de l'effort», Elisabeth Turgeon, kinésiologue, M.Sc., Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke (CHUS) - programme-clientèle en soins cardiopulmonaires, 2009. Adapté de Borg G.A. Psychophysical bases of perceived exertion. Med Sci Sports Exerc. 1982; 14(5): 377-81

Adapté par Rachel Vachon, inhalothérapeute, 2005-11 L'Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique.
http://www.caaws.ca/mothersinmotion/baby/activity_endurance.cfm

Il est strictement défendu de photocopier ou de diffuser ce document en totalité ou en partie sans la permission écrite des auteures.



PROGRAMME-CLIENTÈLE
EN SOINS
CARDIOPULMONAIRES



Répertoire de chansons pour la session

Capsules vidéo vues au cours de la session

Capsules éducatives sur les maladies respiratoires

Adaptation du programme de Réadaptation Pulmonaire de
Sherbrooke et du programme *Mieux vivre avec MPOC*

par

Pre Nicole Marquis pht, PhD

Pour le **Chant choral thérapeutique (Respire-Chœur)**

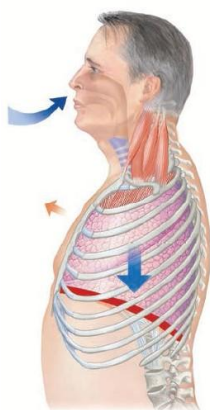
Table des matières

1. La respiration
2. Réduire l'essoufflement
3. Prise en charge sa maladie
4. Les exacerbations
5. Maintenir une vie saine et satisfaisante
6. Gérer le stress et l'anxiété
7. Oxygénothérapie
8. Niveaux de soins et DMA

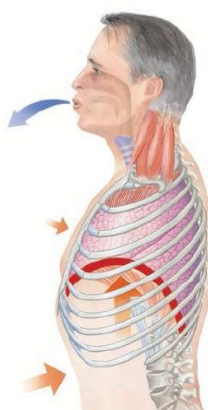
Capsule 1: La respiration

La respiration normale

Inspiration

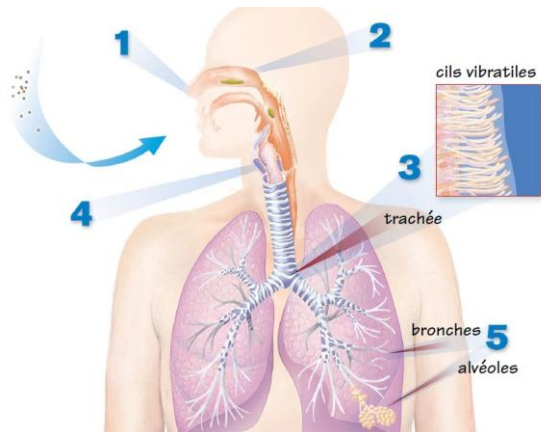


Expiration



Une belle posture droite avec les épaules détendues comme dans la position du **chanteur** facilitera votre respiration.

Les poumons et les échanges gazeux



Mieux vivre **MPOC**
avec une maladie pulmonaire obstructive chronique

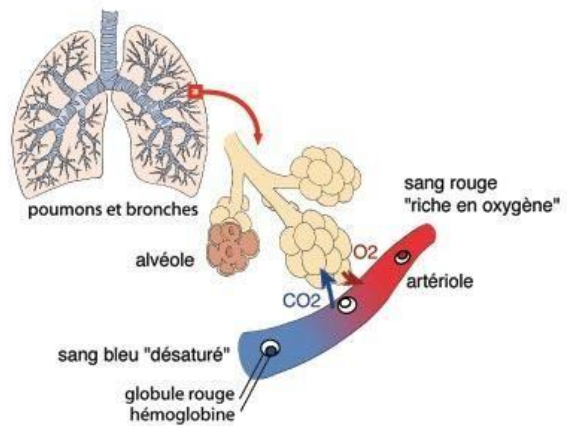
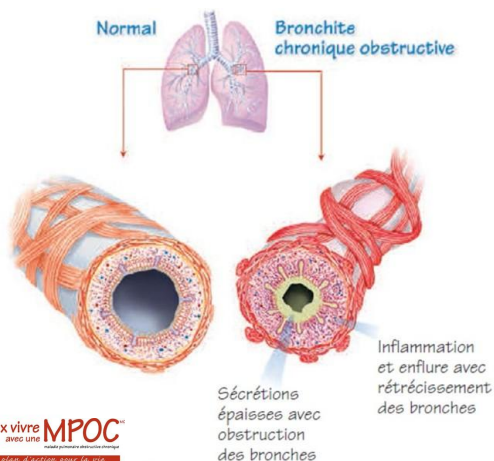


Figure : Asthmesport.e-monsite.com

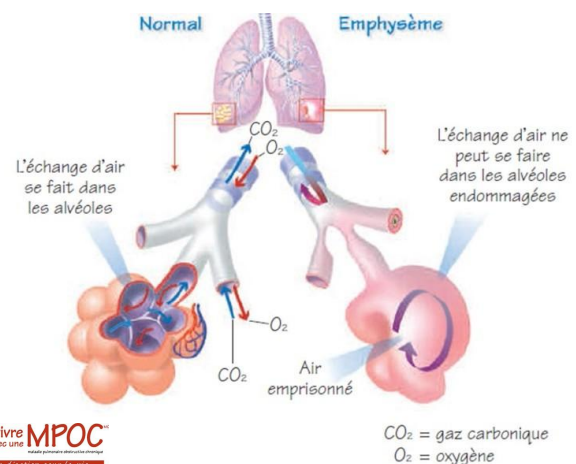
La Maladie Pulmonaire Obstructive Chronique (MPOC)

La bronchite chronique



Mieux vivre **MPOC**
avec une maladie pulmonaire obstructive chronique

L'emphysème



Mieux vivre **MPOC**
avec une maladie pulmonaire obstructive chronique

CO₂ = gaz carbonique
O₂ = oxygène

Principales causes de la maladie pulmonaire

Tabac (actuel ou passé) 80-90%

Exposition professionnelle

- (particules de gaz, poussières, composés chimiques)

Exposition environnementale

Facteurs génétiques (ex: déficit en alpha1 -antitrypsine)

Infections récurrentes pendant l'enfance

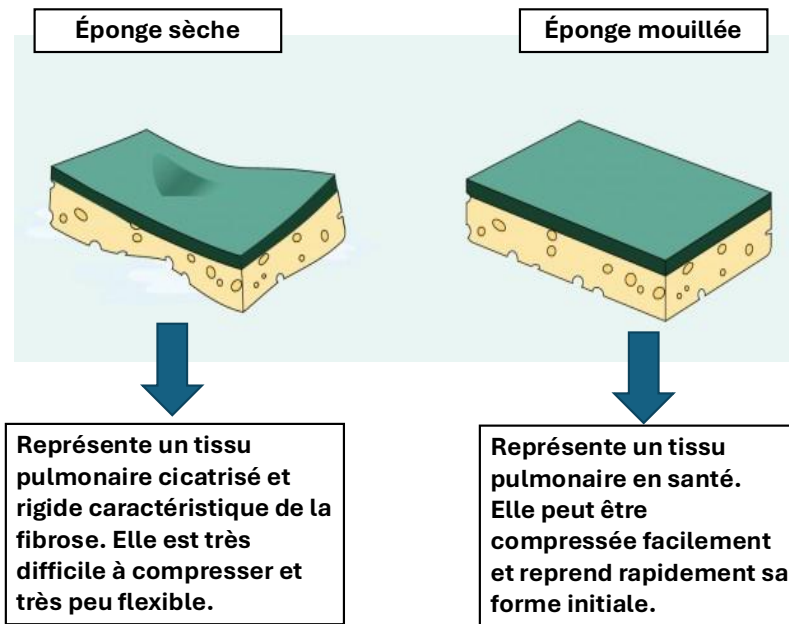
Anomalies de développement -prématurité

CANADIAN THORACIC SOCIETY
SOCIÉTÉ CANADIENNE DE THORACOLOGIE

Fibrose pulmonaire

- Maladie chronique de causes variées
- Irréversible et invalidante
- Provoque l'inflammation et la cicatrisation des poumons
- Transfert de l'oxygène à la circulation sanguine difficile
- Homme > Femme
- > 50 ans

Fibrose pulmonaire



 Association pulmonaire du Québec
<https://poumonquebec.ca>

9

Capsule 2: Réduire l'essoufflement

Principaux Symptômes des maladies pulmonaires chroniques

- Toux régulière
- Production de mucus et expectorations
- Essoufflement à faire des tâches simples (dyspnée)
- Respiration sifflante la nuit ou à l'effort
- Sommeil perturbé
- Fatigue
- Rhume plus long que la normale (exacerbation) 

Gestion de l'essoufflement

Respiration à lèvres pincées

Étape 1 |



Inhalez lentement par le nez jusqu'à ce que vous sentiez que vos poumons sont pleins d'air.

Étape 2 |



Pincez les lèvres comme pour siffler ou embrasser quelqu'un.

Étape 3 |



Expirez lentement tout en gardant les lèvres pincées. Assurez-vous de prendre plus de temps pour expirer que vous le faites pour inspirer. N'oubliez pas de garder les lèvres pincées.

Ne pas forcer vos poumons à se vider.

Mieux vivre **MPOC**^{MC}
avec une
maladie pulmonaire obstructive chronique
Un plan d'action pour la vie

Technique de respiration à lèvres pincées pendant l'effort

- ▶ À la marche
- ▶ En montant des escaliers
- ▶ En soulevant des objets lourds



Mieux vivre **MPOC**^{MC}
avec une
maladie pulmonaire obstructive chronique
Un plan d'action pour la vie

Diminuer l'essoufflement

La respiration diaphragmatique



Ref de l'image : <https://sophrologiesorelax.fr/la-respiration-abdominale-ou-diaphragmatique/>



Observez votre respiration

Mieux vivre **MPOC**
avec une maladie pulmonaire chronique

Diminuer l'essoufflement par la position du corps

Positions assises



Mieux vivre **MPOC**
avec une maladie pulmonaire chronique

6

Positionnement pour réduire l'essoufflement

Positions debout



A



B



C



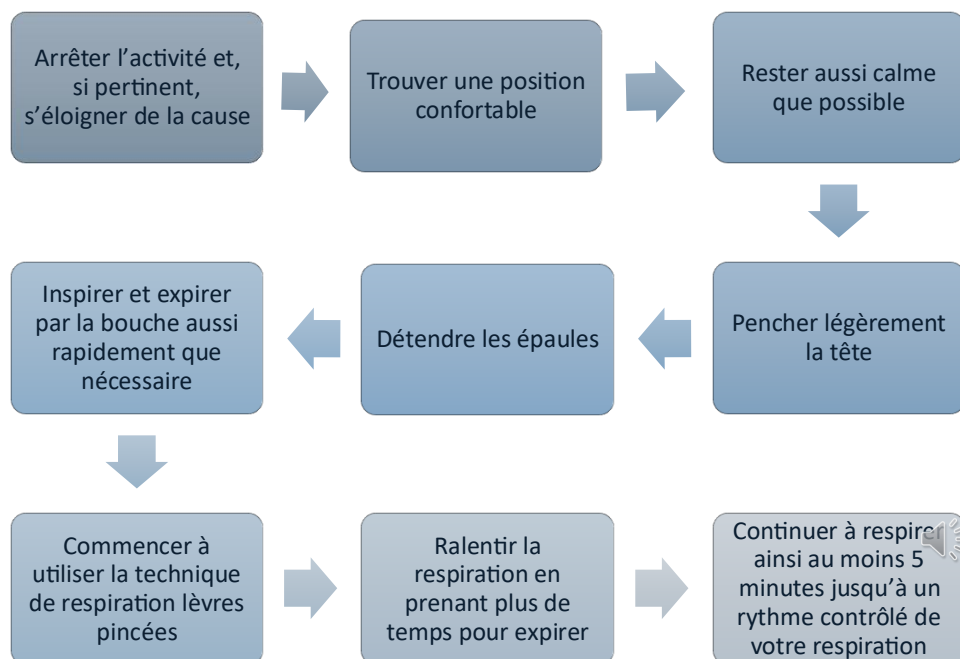
S.O.S en cas de crise d'essouffle ment

Demandez à vos amis et à votre famille de vous aider :

- en vous parlant lentement et en restant à vos côtés;
- à vous concentrer sur votre respiration;
- à adopter une position pour réduire l'essoufflement;
- à prendre votre médicament de secours tel que prescrit dans votre plan d'action;
- à surveiller étroitement vos symptômes;
- à appeler pour obtenir de l'aide et à poser des questions aux personnes-ressources identifiées dans votre plan d'action;
- à vous rendre à l'hôpital si nécessaire.



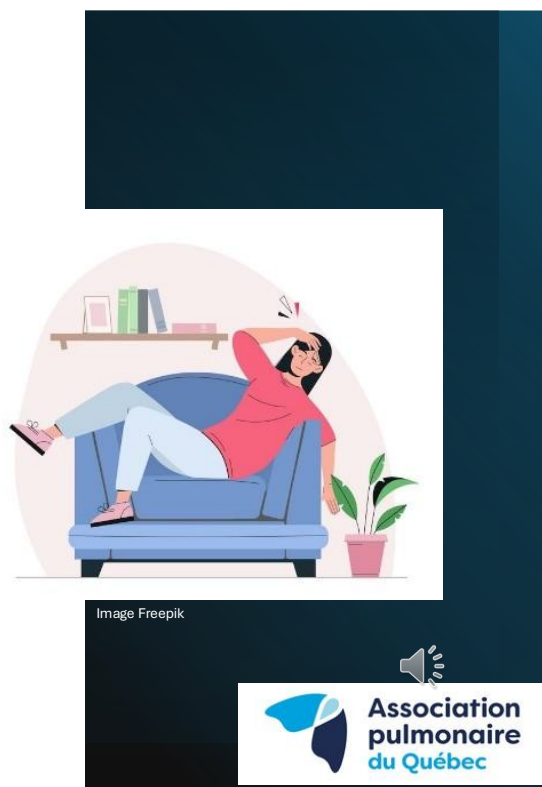
On récapitule: quoi faire lors d'une crise d'essoufflement



Principes de conservation d'énergie

Planifier	Prioriser	Prendre son temps
Faire par étapes (alterner tâches et repos). Choisir le bon moment		
Positionnement du corps	Avoir tout à la portée de mains, Travailler en gardant les bras près du corps	Pratiquer les techniques de respiration
Attitude positive	Demander de l'aide	Rester actif

Avec la maladie respiratoire, cela prend 25% plus de votre énergie



Maintenant, vérifiez si vous vous sentez capable de maîtriser votre respiration

Sur une échelle de 1 à 10, encerclez le chiffre qui indique le mieux si vous vous sentez capable d'utiliser les techniques enseignées dans ce module.

1. Pour utiliser votre technique de respiration à lèvres pincées avec vos activités de la vie quotidienne ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pas confiant(e) du tout							Très confiant(e)		

2. Pour utiliser les positions de corps pour réduire l'essoufflement ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pas confiant(e) du tout							Très confiant(e)		

3. Pour maîtriser votre respiration dans une crise aiguë d'essoufflement ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pas confiant(e) du tout							Très confiant(e)		

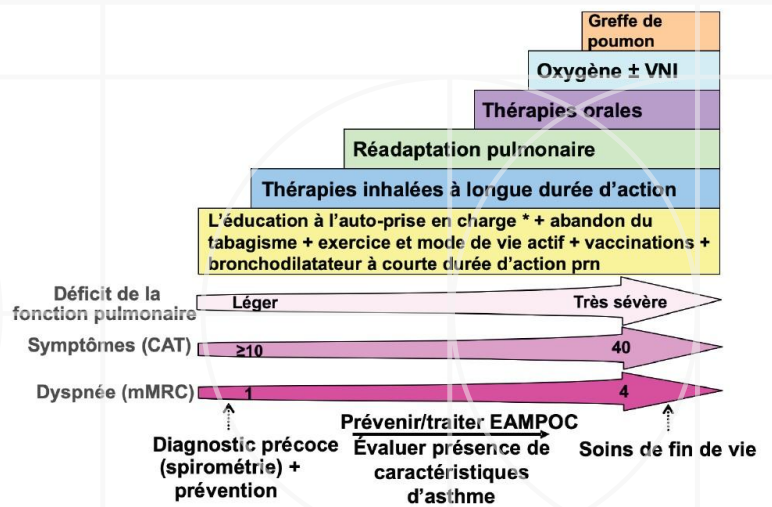


Capsule 3: Prise en charge de sa maladie



Prise en charge de la maladie pulmonaire

Comprenant des interventions
pharmacologiques et non
pharmacologiques



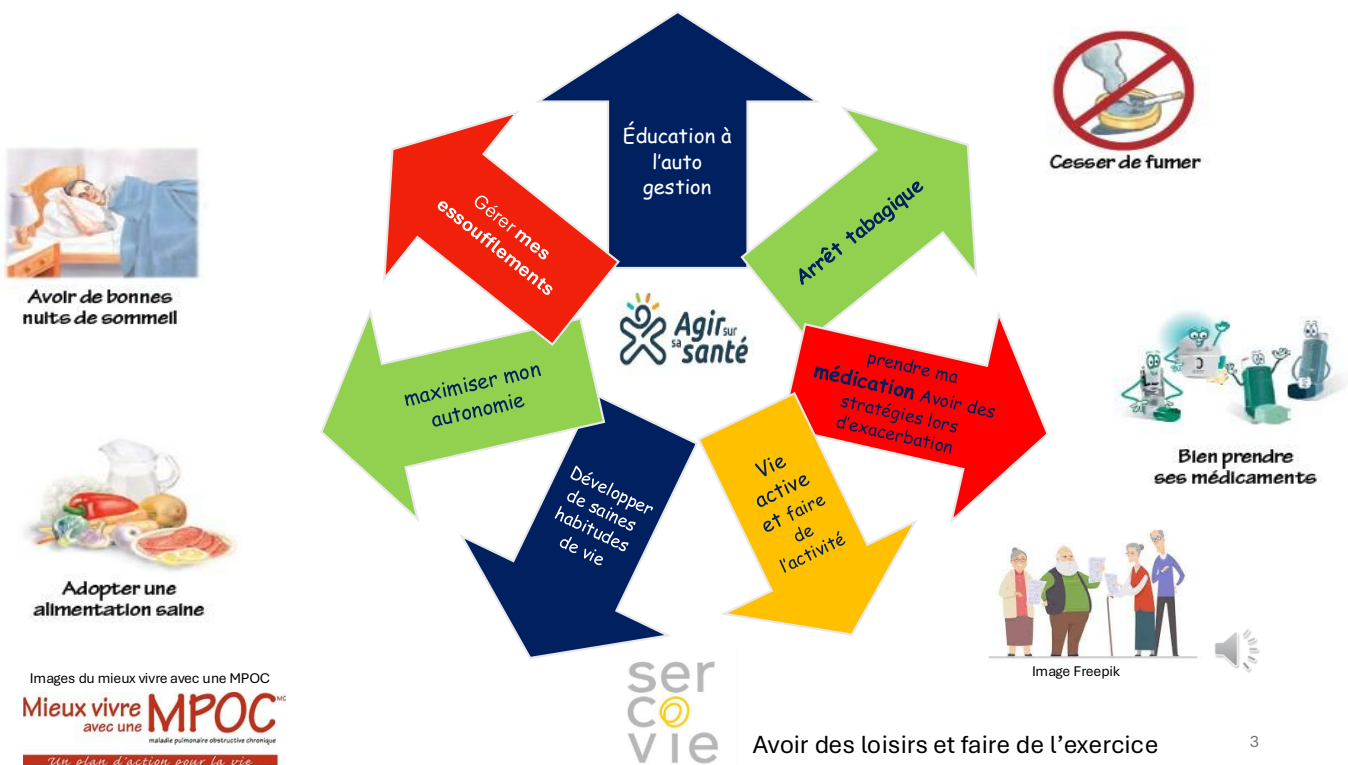
CANADIAN SOCIÉTÉ THORACIC SOCIETY
CANADIENNE DE THORACOLOGIE

La société thoracique du Canada



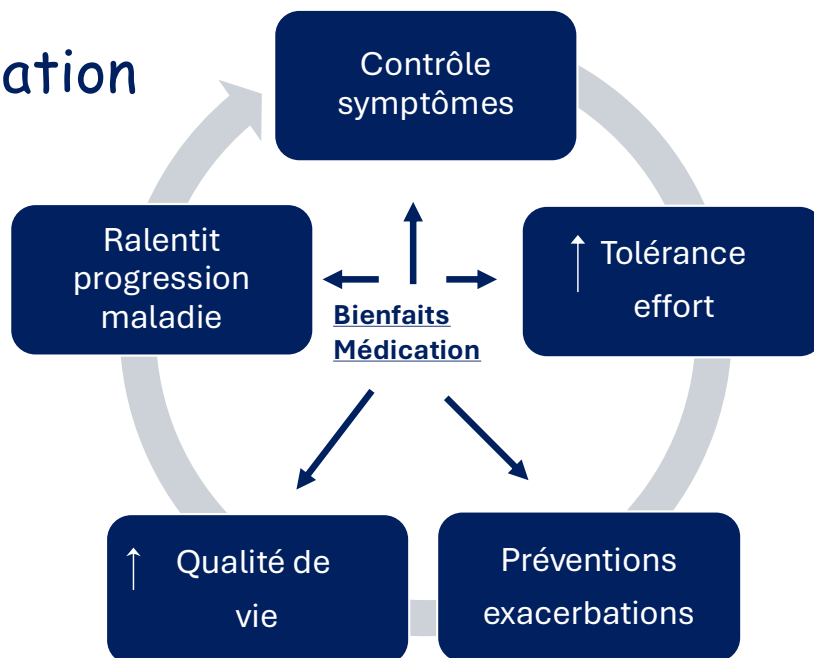
Lignes directrices
canadiennes en santé respiratoire





3

Médication



Bien prendre sa médication et se faire vacciner

4

Quoi savoir sur sa médication

- Pour chaque médicament:

- Le nom et la catégorie:
- Les effets bénéfiques attendus
- La dose que vous devez prendre
- Le moment où vous devez le prendre
- La technique d'administration adéquate
- Les précautions et les effets secondaires



Image Freepik



5

Mieux vivre **MPOC**
avec une
maladie pulmonaire obstructive chronique
un plan d'action pour la vie

Les groupes de médicaments

A. Les bronchodilatateurs:

- Aident à ouvrir les voies respiratoires et diminuer
- l'essoufflement à l'effort

B. Les anti-inflammatoires: (corticostéroïdes)

- Aident à réduire l'enflure des voies respiratoires
- et peuvent aider à prévenir les exacerbations (aggravations des symptômes)

C. Les antibiotiques

- Aident à traiter les infections



Mieux vivre **MPOC**
avec une
maladie pulmonaire obstructive chronique
un plan d'action pour la vie

Autres Traitements non pharmacologiques: Les techniques de dégagement



Aérobika



Flutter



Acapella

Pour les personnes avec un encombrement bronchique important (beaucoup de sécrétions dans les poumons), un dispositif d'hygiène bronchique peut vous aider à dégager vos sécrétions. Parlez -en à votre médecin, physiothérapeute ou à votre inhalothérapeute.



7

Bienfaits de l'hygiène bronchique



Efficacité éprouvée
par des données cliniques^{1a}

Réduction de
28%
des
exacerbations
après
une période
de 30 jours

Augmentation
de la capacité
pulmonaire
de plus de
200 ml
après 3 à 4
semaines



<https://www.monaghanmed.com/wp-content/uploads/2025/07/Study-Summary-Aerobika®-OPEP-Therapy-System-PN-62518-02.pdf>

8

Toux et huffing

Étapes

1. Asseyez-vous dans une position confortable.
2. Penchez légèrement la tête vers l'avant.
3. Placez les deux pieds fermement sur le sol.
4. Inspirez profondément par le nez.
5. Toussez deux fois, la bouche légèrement entrouverte. La première fois, pour faire décoller les sécrétions; la seconde fois, pour faire monter les sécrétions dans votre gorge. Crachez ces sécrétions dans un mouchoir blanc, et vérifiez la couleur. Si vos sécrétions changent de couleur, suivez les recommandations inscrites dans votre plan d'action. S'il y a du sang dans vos sécrétions, consultez sans tarder votre médecin.
6. Prenez une pause et répétez une ou deux fois si le premier essai n'a pas fonctionné.



Huffing



Image Freepik

- Bouche ouverte en forme de O afin de garder la glotte ouverte.
- Expiration rapide
- Comme si vous vouliez faire de la buée dans un miroir
- Ou comme si vous vouliez nettoyer vos lunettes

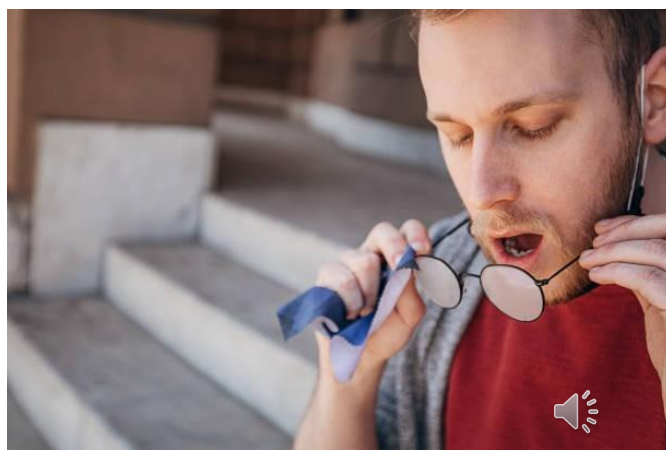


Image: <https://www.gettyimages.fr/photos/souffle-bu%C3%A9e>

Capsule 4: Les exacerbations



Quels moyens peut-on utiliser pour prévenir des infections?



Image Freepik

- Traiter le reflux gastrique
- Faire de l'activité physique
- Avoir une alimentation équilibrée
- Avoir un sommeil récupérateur



Association pulmonaire du Canada :
<https://www.poumon.ca/sant%C3%A9-pulmonaire/pr%C3%A9venir-la-maladie-pulmonaire/contr%C3%B4le-des-germes/le-lavage-des-mains-dexpert>

Vaccins suggérés

Pneumocoques
(Pneumovax, Prevnar)

VRS

Influenza

COVID

Zona



Signes d'une exacerbation

Exacerbations

Les exacerbations sont des manifestations reposant sur des circonstances, c'est-à-dire un ou des symptômes respiratoires qui s'aggravent au-delà de leur variabilité habituelle au quotidien et qui peuvent nécessiter l'utilisation d'antibiotiques et/ou de corticostéroïdes à action générale (systémiques) et/ou de services de soins de santé. Les degrés de gravité d'une exacerbation sont les suivants :

- **légère** (symptômes respiratoires qui s'aggravent ou nouveaux symptômes respiratoires sans modification des médicaments prescrits);
- **modérée** (ordonnance d'antibiotiques et/ou de corticostéroïdes à prise orale); et
- **sévère** (hospitalisation ou consultation à l'urgence) 

Les exacerbations et leurs conséquences

- ↓ de la fonction pulmonaire
- ↓ des activités physiques
- ↓ de la qualité de vie
- ↑ de l'inflammation
- ↑ de la progression de la maladie
- ↑ des hospitalisations
- ↑ du taux de la mortalité
- Cercle vicieux par ↑ des exacerbations



Références: Wedzicha JA, 2007; Donaldson GC, 2006; Ritchie AI, 2020; Bourbeau J., 2019

PLAN D'ACTION

- Corticothérapie:
- Symptômes essoufflement > 48 h
- ~ 5 jours
- Antibiothérapie:
- Si expectorations colorées, plus épaisses et plus abondantes depuis > 48 h
- Antibiotiques pour 7 à 14 jours
- **Culture d'expectorations de plus en plus demander pour identifier le bon germe.



5

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Estrie – Centre
hospitalier universitaire
de Sherbrooke

Québec

MON PLAN D'ACTION - MPOC

Mon nom est : _____ Date : _____

MON ÉQUIPE DE SOINS

Équipe de soins	Nom	Coordonnées
Personne-ressource		
Médecin		
Autre :		

LORSQUE JE ME SENS BIEN

Mes symptômes habituels

- Mon niveau d'essoufflement habituel au repos : ☺ 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ☹
- Mon niveau d'essoufflement habituel lors d'un effort : ☺ 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ☹
- Je tousse régulièrement : ☐ Non ☐ Oui
- J'ai des sécrétions à tous les jours : ☐ Non ☐ Oui, de couleur : _____, de quantité : _____

Mes habitudes de vie

- Je fume : ☐ Non, ☐ je n'ai jamais fumé ☐ Je poursuis ma cessation tabagique
- ☐ Oui, ☐ je désire cesser de fumer et diminuer ma consommation de tabac à ____ cig. / jr
- Mon appétit : ☐ Bon ☐ Moyen ☐ Mauvais
- La qualité de mon sommeil : ☐ Bien ☐ Moyenne ☐ Mauvaise

Mon traitement régulier

- Pour demeurer actif (activité physique) : _____
- Pour relaxer : _____

Nom du médicament	Dose	Fréquence

1

LORSQUE JE ME SENS MOINS BIEN

Mes actions

- J'identifie et je réduis ou évite mon exposition aux facteurs aggravants dans mon environnement :
- J'utilise mes techniques de respiration, de conservation d'énergie et de relaxation au besoin.
- J'avise ma personne-ressource (voir coordonnées section bleue p.1)

Lorsqu'applicable, je prends le traitement additionnel prescrit par mon médecin selon mes symptômes

PLUS D'ESSEUFFLEMENT QU'À L'HABITUDE	CHANGEMENTS DANS MES SÉCRÉTIONS (couleur, volume, consistance)
• J'augmente le dosage de ma pompe de secours (bronchodilatateur) • J'observe la couleur et le volume de mes sécrétions (pas seulement le matin)	• Je débute la prise de mon antibiotique selon les recommandations de mon pharmacien si sécrétions colorées et plus volumineuses qu'à l'habitude PENDANT 48 HEURES et que j'ai plus de difficulté à accomplir mes activités habituelles.

Bronchodilatateur	Dose	Fréquence

Antibiotique	Nombre de renouvellement	Date d'échéance

Autres surveillances : _____

Prednisone

Autres surveillances : _____

LORSQUE JE ME SENS BEAUCOUP MOINS BIEN

Mes symptômes	Mes actions
• Mes symptômes s'aggravent. • Après 3 à 5 jours de traitement, mes symptômes ne s'améliorent pas.	• J'appelle ma personne-ressource • Je consulte mon médecin de famille ou un médecin à la clinique sans rendez-vous. • En soirée ou pendant la fin de semaine, je me rends à l'urgence.

LORSQUE JE CROIS QUE MA VIE EST EN DANGER

• Je suis extrêmement essoufflé(e) • Je suis agité(e), confus(e) et/ou somnolent(e) • J'ai des douleurs thoraciques	• Je compose le 911 pour qu'une ambulance me transporte à l'urgence.
---	--

2

Symptômes respiratoires provoqués par des facteurs environnementaux

Un bronchospasme

Une inflammation de la paroi des bronches

Une infection



Facteurs pouvant aggraver vos symptômes

Air extérieur (Pollution)

- Gaz d'échappement, fumées industrielles, smog, chauffage au bois
Agriculture



Air intérieur

- Fumée de cigarette, produits d'entretien ménager, odeurs fortes, poussières, moisissures, niveau d'humidité dans la maison (<50%)



Allergènes: Animaux, pollen, acariens

Émotions: Colère, anxiété, stress

Température

- Chaleur ou froid extrême, vent, humidité



Infections respiratoires

- Rhume, grippe, bronchite, pneumonie

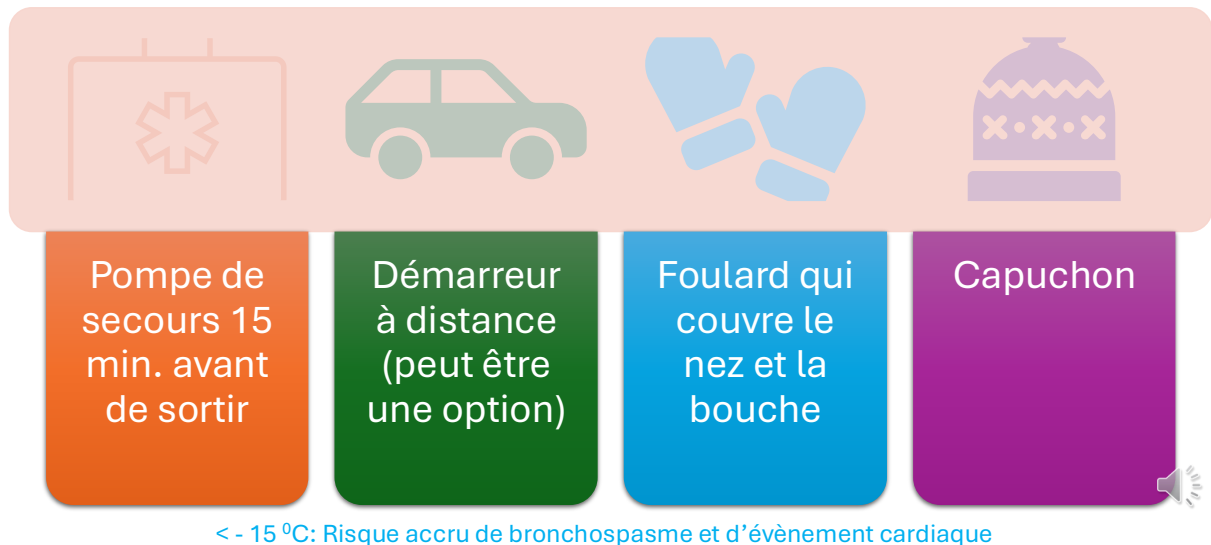


Ministère de l'Environnement, de la Lutte contre les changements climatiques, de la Faune et des Parcs

<https://www.environnement.gouv.qc.ca/air/inventaire/inventaire-contaminants-atmospheriques-2023-depuis-1990.pdf>

Images de freepik et
du **Mieux vivre MPOC**
avec une
maladie pulmonaire obstructive chronique
un plan d'action pour la vie

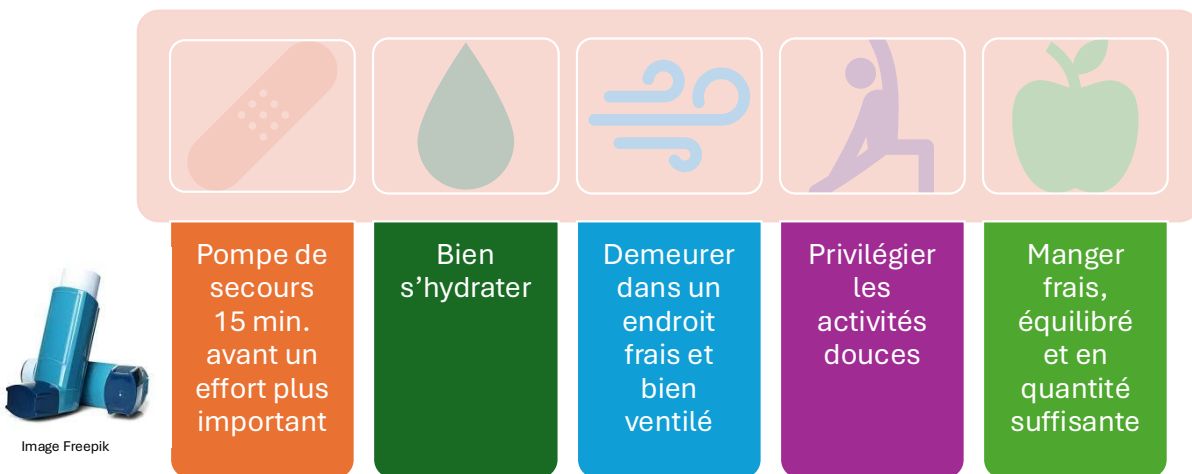
Le froid peut provoquer un bronchospasme



< - 15 °C: Risque accru de bronchospasme et d'évènement cardiaque

Conception de SmartArt de ppt

Précautions lorsqu'il fait très chaud



La chaleur peut causer un bronchospasme et il y a un risque accru d'évènement cardiaque lorsque la température atteint 26 °C

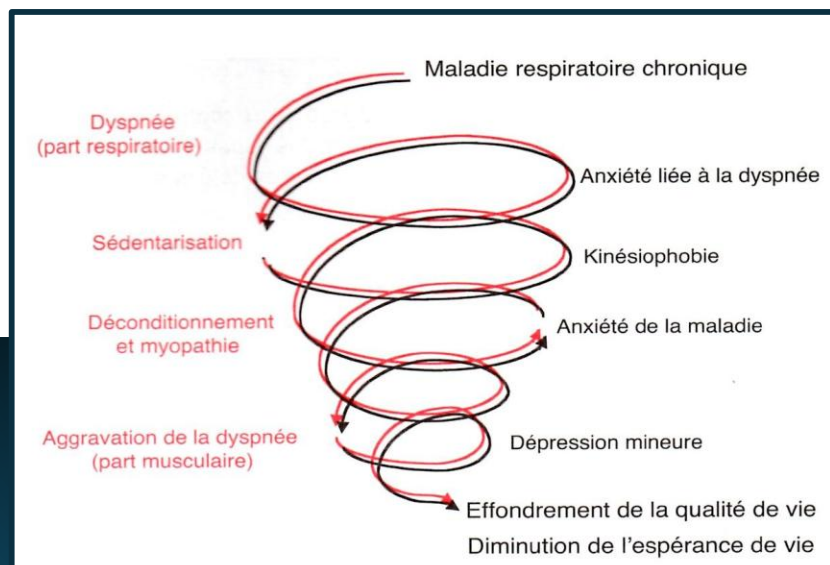
**** Respecter votre limite liquidienne ** Éviter l'alcool qui déshydrate**

Conception de SmartArt de ppt

Capsule 5: Maintenir une vie saine et satisfaisante



Attention au déconditionnement



Préfaut, C .La réhabilitation du malade respiratoire chronique, Elsevier Masson. 2009

L'EXERCICE!!!



Image Freepik



Bienfaits de l'activité physique

- Réduction de la dyspnée
- Amélioration de la capacité à l'effort
- Renforcement musculaire
- Amélioration de la qualité de vie
- Réduction des exacerbations et des hospitalisations



Bourbeau J., 2020

Bienfaits de rester actif



Image créée par l'intelligence artificielle (NotebookLM) basée sur une description fournie par les auteurs.

Ne pas oublier de garder une vie sociale



Image Freepik

Activité physique

La période d'échauffement est importante avant un exercice physique intense.



Image Freepik

Suggestion MPOC: 15 minutes avant un effort plus important



Comment savoir
si l'intensité de
votre effort est
adéquante?

Niveau de l'effort	Intensité de l'exercice	Caractéristiques de la respiration
0	Rien du tout	Repos
0,5	Très très facile	Pas de différence par rapport au repos
1	Très facile	Pas de différence par rapport au repos
2	Facile	Légère augmentation du rythme respiratoire par rapport au repos
ZONE CIBLÉE	3 Moyen	Augmentation plus marquée, capable de chanter
	4 Un peu difficile	Augmentation plus marquée, capable de chanter
	5 Difficile	Commence à manquer de souffle, capable de parler mais non de chanter
6	Plus difficile	Manque de souffle plus prononcé, ne peut dire plus de 4 mots consécutifs
7	Très difficile	Respiration bruyante
8		Impossibilité de parler
9	Très très difficile	Impossibilité de parler
10	Maximum	Complètement à bout de souffle

Échelle de perception de Borg

«Échelle de perception de l'effort», Elisabeth Turgon, kinésologue, M.Sc., Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke (CHUS) - programme clientèle en soins cardiopulmonaires, 2009. Adapté de Borg G.A. Psychophysical bases of perceived exertion. Med Sci Sports Exerc. 1982; 14(5): 377-81

Adapté par Rachel Vachon, inhalothérapeute, 2005-11 L'Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique.
http://www.caawf.ca/mothersinmotion/baby/activity_endurance.cfm

Il est strictement défendu de photocopier ou de diffuser ce document en totalité ou en partie sans la permission écrite des auteurs.



Rester actif et en santé



- Cœur actif (université de Sherbrooke)
- Agir sur sa santé :
 - <https://www.santeestrie.qc.ca/soins-services/theme/maladies-chroniques/programme-agir-sur-sa-sante>
- Sercovie (www.sercovie.org)
- Chant choral thérapeutique (RESPIRE-Chœur)
- Centres de conditionnement physique
- Clubs de marche
- Services de loisirs communautaires (www.loisirsherbrooke.com)
- Cardio plein air (www.cardiopleinair.ca)
- Université du Troisième âge (www.usherbrooke.ca/uta)
- Piscines intérieures
- Voyages
- Autres loisirs

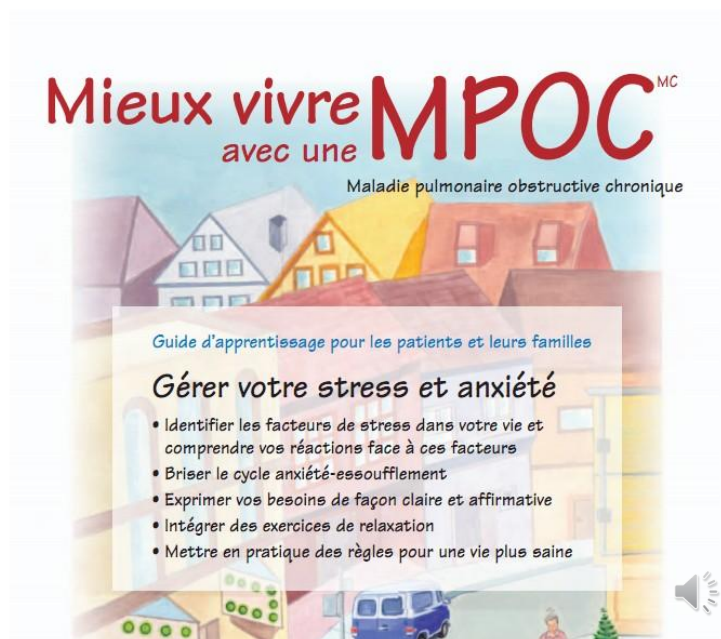


Faire de l'exercice
régulièrement

Capsule 6: Stress et anxiété



Stress et
anxiété



Briser le cycle de l'anxiété



Conception de SmartArt de ppt et images produites par ChatGPT à l'aide des directives pour la RP

La respiration/La marche/ Méditation

Respirer:

- Nerf vague
- Diaphragme
- Calme

Dans le stress on oublie de respirer...

- Respiration à lèvres pincées
- Respiration diaphragmatique
- Cohérence cardiaque

Prendre un temps de recul...

Méditation: plusieurs bienfaits

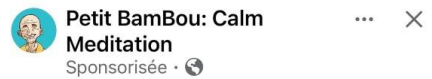


Image Freepik

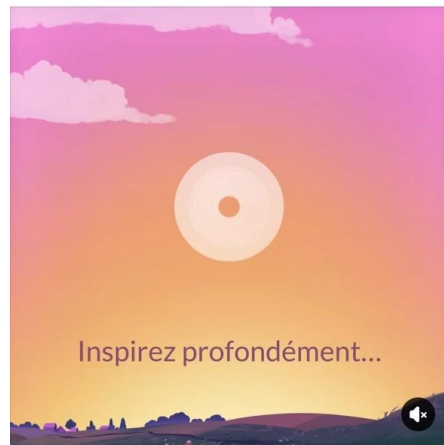
Applications



<https://apps.apple.com/nz/app/respirelax/id515900420>



Mieux vivre son anxiété : découvrez les bienfaits de la méditation avec Petit BamBou 🧘... Afficher la suite



<https://apps.apple.com/ca/app/petit-bambou-m%C3%A9ditation/id941222646?l=fr-CA>

Capsule 7: L'oxygénothérapie



Considérer l'Oxygène comme un médicament



Le Débit



Toujours respecter scrupuleusement les Litres/minute prescrits. Ne modifiez jamais ce débit sans avis médical.

La Durée



L'efficacité réelle s'atteint avec un minimum strict de 15 heures par jour.

L'Équipement



Apprendre à intégrer fluidement les bonbonnes ou concentrateurs dans votre routine quotidienne.



Image créée par l'intelligence artificielle (NotebookLM) basée sur une description fournie par les auteurs.

2

Bienfaits de l'Oxygénothérapie



Image créée par l'intelligence artificielle (NotebookLM) basée sur une description fournie par les auteurs.

Capsule 8: Objectifs de soins et DMA



Discussion des niveaux de soins et
des directives médicales anticipées (DMA)



Image Freepik



2

Exprimer vos volontés pour les soins de fin de vie:

- **Dossier médical**
- **Formulaire «Directives médicales anticipées » (RAMQ) :**
 - **au Québec : 1 800 561-9749 (sans frais).**
 - www.ramq.gouv.qc.ca
- **Mandant de protection (en cas d'incapacité, qui est désigné comme répondant?...) doit être homologué**
- **Acte notarié (testament biologique est un document complémentaire au mandat incapacité)**



Image Freepik



Directives médicales anticipées (DMA)

- **Vous pouvez accepter ou refuser les 5 soins suivants :**
 - La réanimation cardiorespiratoire
 - La ventilation assistée
 - La dialyse rénale
 - L'alimentation forcée ou artificielle
 - L'hydratation forcée ou artificielle
- **Dans les 3 situations suivantes,**
 - Un état de santé grave et incurable, «fin de vie»
 - Une situation d'atteinte sévère et irréversible des fonctions cognitives (exemple : état comateux irréversible ou état végétatif permanent) ;
 - Une atteinte irréversible des fonctions cognitives à un stade avancé sans possibilité d'amélioration (exemple : démence de type Alzheimer).
- Le **don d'organes est toujours possible**, peu importe ces directives.
- ****À mettre dans votre dossier médical et partager avec votre famille****



Les niveaux de soins ou objectifs de soins....

Formulaire de l'INESSS

Réviser lors de tout changement d'état de santé ou à la demande de l'utilisateur/représentant en utilisant un nouveau formulaire.

Aptitude à discuter des niveaux de soins	
☐ Apte ☐ Inapte : ☐ Mandat homologué ☐ Curatelle publique/privée; Nom : _____ ☐ Mineur de moins de 14 ans Nom du tuteur, lien : _____	
Volontés antérieures : ☐ Aucune disponible ☐ Niveau de soins antérieur ☐ Directive médicale anticipée ☐ Testament de vie, autre	
Niveaux de soins : cocher et fournir les détails dans l'encadré (Notes explicatives au verso)	
☐ Objectif A : Prolonger la vie par tous les soins nécessaires ☐ Objectif B : Prolonger la vie par des soins limités ☐ Objectif C : Assurer le confort prioritairement à prolonger la vie ☐ Objectif D : Assurer le confort uniquement sans viser à prolonger la vie	Donner au besoin dans l'encadré des détails sur des soins particuliers. Par exemple : hémodialyse, transfusion sanguine, soutien nutritionnel (entéral ou parentéral), soins préventifs, etc.
Resuscitation cardiorespiratoire (RCR) : cocher et fournir au besoin les détails dans l'encadré (Notes explicatives au verso)	
Arrêt cardiaque (circulatoire) ☐ Tenter la RCR ☐ Ne PAS tenter la RCR	Cocher si NON désiré : pour guider les soins préhospitaliers aux objectifs B et C (voir au verso) ☐ PAS d'intubation d'urgence (objectifs B et C seulement) ☐ PAS d'assistance ventilatoire si inconscient (objectif C seulement)
Notes explicatives sur la discussion et consignes concernant des soins particuliers	
Discuté avec : ☐ Usager ☐ Représentant	Nom : _____ Lien : _____
Coordonnées : _____	
Rapporter les noms des participants ainsi que les mots utilisés pendant la discussion et toute information qui aide à préciser les volontés.	

https://www.inesss.qc.ca/fileadmin/doc/INESSS/Rapports/OrganisationsSoins/Formulaire_NiveauxdeSoins_RCR.pdf

Les objectifs de soins (à venir)

Objectifs de soins (version provisoire)

- Objectif **P – PROLONGATION** de la vie par tous les soins nécessaires
- Objectif **E – ÉQUILIBRE** des soins entre la prolongation de la vie et le confort
 - Les soins proposés comprennent les interventions cliniquement indiquées. Ils visent notamment à corriger ou à limiter la détérioration de l'état de santé de la personne et à assurer son confort physique, psychique et spirituel. Les interventions peuvent entraîner un inconfort jugé acceptable par l'utilisateur ou de son représentant, le cas échéant.
- Objectif **C – CONFORT** de la personne sans avoir pour but de prolonger la vie
 - Cet objectif vise d'abord le confort par tous les soins nécessaires et non la prolongation de la vie. Les soins proposés visent exclusivement la gestion des symptômes dans le but de maintenir le confort physique, psychique et spirituel. Une intervention habituellement donnée à des fins curatives peut être proposée, mais uniquement parce qu'elle représente la meilleure option pour soulager l'inconfort.

Merci à nos
partenaires



Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Estrie – Centre
hospitalier universitaire
de Sherbrooke

