

QUAND LE SOUFFLE SE DÉGRADE D'UN COUP

Une **exacerbation**, c'est une aggravation de l'essoufflement, de la toux ou des crachats qui s'installe **en quelques jours**, souvent à cause d'un virus. Traitée tôt, elle se soigne mieux.

AU QUOTIDIEN

Comme d'habitude

- Votre souffle et vos crachats habituels.
- Vous faites vos activités.

Traitement habituel, activité, kiné.

ATTENTION

Ça change depuis 1 à 2 jours

- Plus essoufflé que d'habitude.
- Plus de crachats, plus épais, ou qui changent de couleur.
- Toux plus fréquente, fièvre, grande fatigue.
- Besoin plus souvent de votre inhalateur de secours.

Suivez votre plan d'action, appelez votre médecin dans la journée, prévenez votre kiné.

URGENCE

Sans attendre

- Essoufflé au repos, du mal à parler.
- Lèvres ou ongles bleutés.
- Confusion, somnolence inhabituelle.
- Douleur dans la poitrine.

Appelez le 15



LA KINÉ PENDANT L'EXACERBATION : surtout pas le moment d'arrêter !

- **Évaluer votre respiration** : à La Bulle, vos kinésithérapeutes peuvent vous faire passer un examen du souffle pour quantifier précisément la sévérité de l'exacerbation.
- **Garder vos muscles** : alité, on perd de la force dans les jambes en quelques jours.
- **Aider à drainer** les sécrétions, avec des techniques adaptées.
- **Mieux gérer l'essoufflement** : positions, respiration, rythme.

ET APRÈS : LA RÉHABILITATION RESPIRATOIRE, DANS LES 3 MOIS

-37 %

de risque de décès à 1 an quand elle débute dans les 3 mois

÷2

les réhospitalisations

+8 pts

de qualité de vie : un mieux se ressent dès 4 points

8,6 %

seulement des patients hospitalisés en France ont accès à une réhabilitation dans les 3 mois. Ici, vous y avez accès : une chance que la plupart des patients n'ont pas.



ÉVITER LA PROCHAINE

- Un plan d'action et des ordonnances faites à l'avance avec votre médecin (corticoïdes, parfois antibiotiques).
- Inhalateurs chaque jour, vaccins à jour (grippe, Covid, pneumocoque, VRS), lavage des mains, zéro tabac.
- **La kiné, c'est aussi de la prévention** : un suivi régulier aide à retarder les exacerbations et à en réduire le nombre chaque année.

LE « COUP DE FROID » ?

La clim ou un courant d'air ne rendent pas malade : il faut un **virus**, transmis par les autres, souvent par les mains. L'hiver, on vit plus enfermés et le froid baisse les défenses du nez. L'air froid peut aussi irriter les bronches : **couvrez nez et bouche, et lavez votre nez régulièrement.**