Eric Lebon
Infirmier · Consultation IPA

Fiche pratique · BPCO

Mon souffle au quotidien

Mes traitements, mon plan d'action et mon activité, quand on vit avec une BPCO.

Nom	Mon pneumologue	Mon IPA / mon médecin (téléphone)

Mes traitements inhalés

Inhalateur	Quand	Bouffées	Cortisone : je rince ma bouche

La respiration lèvres pincées

Pour un essoufflement à l'effort.

1. J'inspire par le nez
2. Je pince les lèvres
3. Je souffle lentement, 2 fois plus longtemps

Mon activité : minutes de marche par jour

Semaine	L	M	M	J	V	S	D
Semaine 1							
Semaine 2							
Semaine 3							
Semaine 4							

⚠ Mon plan d'action en cas de poussée

Essoufflement plus important plus de 24 h, toux, crachats plus abondants ou colorés, fièvre : je suis mon plan et je contacte mon IPA ou mon médecin. Mon plan : ……

15 Essoufflement au repos, difficulté à parler, lèvres bleutées, somnolence : j'appelle le 15.

Sources : Haute Autorité de santé (BPCO, points critiques et guide du parcours, 2019). Tabac Info Service : 39 89. Vérifié le 31/10/2026.
Cette fiche informe et ne remplace pas l'avis de votre médecin ou de votre IPA.
Eric Lebon, infirmier · consultipa.ericlebon.fr

Lire l'article complet