

MIEUX VIVRE AVEC UNE FIBROSE PULMONAIRE PAR RESPIPLUS™

Un outil d'apprentissage pour les patients et leurs familles



GÉRER LES IMPACTS DE LA FIBROSE PULMONAIRE

Ce guide appartient à :

Professionnel de santé :

Établissement :

1^{ER} ÉDITION JUIN 2016

LES HABILETÉS À ACQUÉRIR POUR MIEUX FAIRE FACE À UN DIAGNOSTIC DE FIBROSE PULMONAIRE

La fibrose pulmonaire (aussi connu sous le nom de maladie pulmonaire interstitielle) est une maladie pouvant affecter chaque sphère de votre vie. La progression de la maladie peut amener une augmentation de ses impacts sur vos activités quotidiennes. L'exacerbation de la maladie ou bien l'aggravation des symptômes peut grandement affecter votre qualité de vie.

Cependant, vous pouvez mettre en place des stratégies pour vous aider à mieux vivre avec cette maladie. Ce module fait partie de « Mieux vivre avec une fibrose pulmonaire », un programme d'apprentissage créé par des experts médicaux (en collaboration avec des patients) pour les personnes vivant avec la maladie.

COMMENT CE PROGRAMME PEUT-IL M'AIDER ?

Dans le programme « Mieux vivre avec une fibrose pulmonaire », on vous enseignera comment adopter de saines habitudes de vie. Ce module est votre guide. Il a été conçu pour que vous puissiez le lire à votre propre rythme. Vous pouvez le parcourir en entier ou lire seulement les sections qui sont pertinentes pour vous. Partagez-le avec vos proches afin qu'ils puissent mieux comprendre votre réalité.

Nous vous souhaitons une bonne continuité dans vos démarches à travers ce guide. Au besoin, partagez vos réflexions et vos émotions avec votre personne-ressource, un professionnel de la santé et/ou votre médecin spécialiste.

L'équipe RESPIPLUS



BIENVENUE AU MODULE « GÉRER LES IMPACTS DE LA FIBROSE PULMONAIRE »

Identifiez avec votre personne-ressource les sujets sur lesquels vous avez besoin de plus d'information pour mieux gérer votre fibrose pulmonaire. Cochez chaque sujet qui vous intéresse ou qui est important pour vous.

Gérer les impacts de la fibrose pulmonaire

☐ Stress et anxiété	6
☐ Le cycle anxiété-essoufflement	8
☐ Techniques de relaxation	11
☐ Gérer l'essoufflement	14
☐ Conserver son énergie	17
☐ L'intégration des objectifs d'autogestion	23
☐ Ressources pertinentes	25

Mieux vivre avec la fibrose pulmonaire signifie adopter et maintenir des habitudes de vie et des comportements sains dans le but d'améliorer votre qualité de vie.



GÉRER LES IMPACTS DE LA FIBROSE PULMONAIRE

GÉRER LES CONSÉQUENCES DE LA FIBROSE PULMONAIRE DANS LA VIE QUOTIDIENNE

Le stress fait partie de la vie, encore plus si vous êtes atteint d'une maladie chronique comme la fibrose pulmonaire. ***Mieux vivre avec la fibrose pulmonaire*** signifie savoir gérer ses réactions dans les situations de stress, maintenir une attitude positive et apprendre à se détendre.

Les facteurs de stress peuvent être des événements ou des situations de la vie quotidienne auxquels il faut s'adapter au apporter un changement.

Voici des exemples de facteurs de stress que peuvent affronter les personnes vivant avec la fibrose pulmonaire.

Sur le plan personnel :

- Maladie ou handicap personnel
- Changement dans l'estime de soi
- Changement dans la situation financière
- Changement dans les habitudes (sommeil, nutrition, exercice, tabagisme)

Au travail, dans les activités quotidiennes et dans l'environnement :

- Changement dans la capacité à pratiquer des activités de la vie quotidienne
- Perte d'emploi, congé en raison d'une incapacité, retraite
- Déménagement dans un nouveau domicile

Dans les réseaux familiaux et sociaux :

- Séparation ou divorce
- Maladie ou décès d'un époux, d'un membre de la famille ou d'un ami proche
- Conflits avec les membres de la famille ou les amis

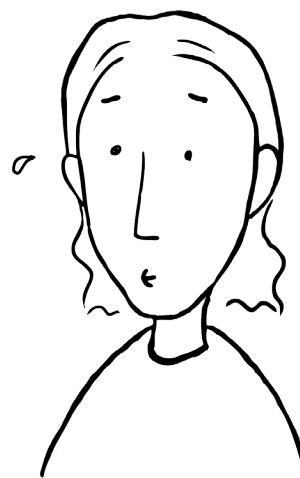
Le stress fait référence aux réactions physiques et psychologiques d'une personne lorsqu'elle est exposée à des facteurs de stress.

LES RÉACTIONS AU STRESS

Vous pouvez réagir de différentes manières face aux situations stressantes.
Vos réactions auront un impact sur la façon dont vous les gérerez.

La peur est une réaction normale au danger.

Symptômes : élévation du rythme cardiaque, respiration rapide et superficielle, sudation et tension musculaire.



L'anxiété est une réaction associée à des inquiétudes constantes et à l'anticipation des situations stressantes.

Symptômes : semblables à ceux de la peur.

La crise de panique est une réaction d'anxiété ou de peur exagérée, irrationnelle et souvent soudaine.

Le fait d'apprendre à gérer le stress vous permet de mieux fonctionner et de ressentir une satisfaction à l'égard de la vie, malgré les problèmes que vous pouvez avoir.

COMPRENDRE VOTRE RÉACTION D'ANXIÉTÉ

Quelle est la situation stressante la plus importante à laquelle vous avez été confrontée ces derniers jours ? Êtes-vous anxieux face à cette situation ?

Avez-vous des pensées négatives face à cette situation ? Si oui, quelles sont-elles ?

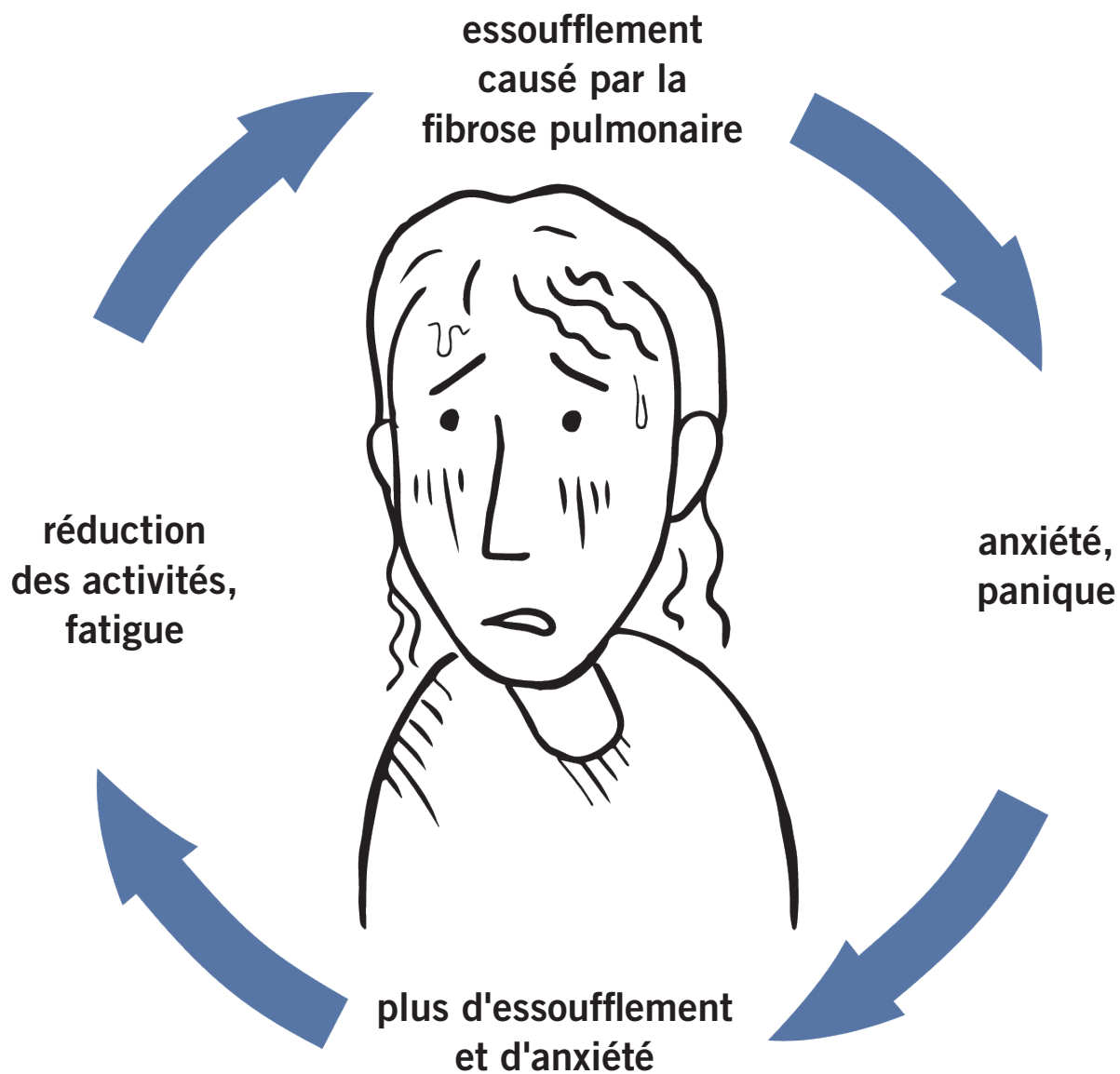
Comment votre corps réagit-il lorsque vous êtes anxieux ? Décrivez vos symptômes.

Que faites-vous lorsque vous êtes anxieux ?

Y-a-t'il d'autres actions qui pourraient vous aider à mieux faire à cette situation dans le futur ?

Savoir quoi faire et quoi anticiper dans les situations potentiellement stressantes vous aidera à diminuer votre niveau d'anxiété.

LE CYCLE ANXIÉTÉ-ESSOUFFLEMENT



LE CYCLE ANXIÉTÉ-ESSOUFFLEMENT

- Le principal symptôme de la fibrose pulmonaire est l'essoufflement.
- L'essoufflement peut provoquer de l'anxiété, voire des crises de panique.
- L'anxiété accélère votre respiration, ce qui augmente votre essoufflement, et par conséquent, vous devenez plus anxieux.
- Plusieurs personnes vivant avec un problème respiratoire chronique, tel que la fibrose pulmonaire, réduisent leur niveau d'activités par peur d'être essoufflé ou à bout de souffle.
- Moins vous serez actif, moins vous serez en forme. L'inactivité physique est associée à davantage de fatigue, d'essoufflement et d'anxiété.

Gérer votre anxiété est essentiel pour prévenir et réduire l'essoufflement.



COMMENT BRISER LE CYCLE

ANXIÉTÉ-ESSOUFFLEMENT

Reconnaissez vos peurs.

Comprendre vos sources d'anxiété est la première étape pour contrôler votre réaction. Ne soyez pas trop dur avec vous-même. Ne pensez pas que vous êtes faible parce que vous avez peur.

Examinez et étudiez vos peurs.

Certaines des croyances avec lesquelles vous avez grandi peuvent provoquer des peurs. Posez-vous la question : sont-elles basées sur des choses qui se sont produites ou sur des choses que vous craignez de voir se produire ?

Planifiez vos actions à l'avance.

Vous serez moins anxieux si vous êtes prêt à faire face à des situations stressantes.

Faites des choses que vous aimez.

Gardez-vous du temps pour des activités de loisir pendant votre journée.

Essayez de résoudre un problème à la fois.

Essayer de faire trop de changements à la fois ne fera que vous rendre anxieux.

Acceptez de faire des erreurs.

Pour la plupart des problèmes, il existe plusieurs solutions possibles. Si vous ne réussissez pas la première fois, essayez encore, en adoptant, si nécessaire, une autre approche.

Conservez une attitude positive.

Votre santé mentale s'améliorera parallèlement à votre capacité à résoudre les problèmes. Essayez de vous concentrer sur ce qui est positif dans votre vie.

Faites preuve d'humour.

Cela peut contribuer à réduire votre stress et à créer une atmosphère positive.

Si vous vous sentez mal à l'aise, posez des questions et trouvez des réponses.

N'hésitez pas à parler à vos proches de vos sentiments et de votre maladie. N'hésitez pas à consulter un professionnel de santé, si nécessaire.

Apprenez à vous détendre, prenez le temps de respirer et conservez votre énergie.

Vous pouvez utiliser les techniques de relaxation et les stratégies pour conserver son énergie que vous apprendrez dans les pages suivantes.

Pouvez-vous en suggérer deux autres ?

LES TECHNIQUES DE RELAXATION

Il peut être effrayant pour les personnes qui souffrent de maladies pulmonaires chroniques, comme la fibrose pulmonaire, de sentir qu'elles sont essouffées. Le fait d'apprendre à demeurer calme et à prendre le temps de respirer lorsque vous vous sentez essoufflé peut vous aider à maîtriser de nouveau la respiration et l'anxiété.

Que faites-vous pour vous détendre ?

Quelles sont les raisons pour lesquelles vous avez de la difficulté à vous détendre ?

Objectif

Détendre votre corps et
apaiser votre esprit



Avantages

1. Vous permet de mieux contrôler vos émotions
2. Ralentit votre respiration et réduit la tension musculaire

LES IMAGES MENTALES (VISUALISATION)

On peut se créer différentes images. Une façon de voir ces images est de les comparer à des « films mentaux » qui jouent dans votre tête. Ces images peuvent mettre en scène des personnes, des lieux, des choses ou des réussites et elles peuvent être positives ou négatives. Par exemple, il est fréquent pour les personnes qui souffrent d'une maladie chronique d'être préoccupées par des pensées liées à tout ce qu'elles ont perdu à cause de la maladie.

Il leur est facile d'oublier qu'elles ont encore de merveilleuses choses dans leur vie.

Les pensées négatives et stressantes consomment beaucoup d'énergie et elles vous rendent fatigué.

Que se passe-t-il lorsque vous vous imaginez effrayé et désespéré ?

Que se passe-t-il lorsque vous vous imaginez fort et capable de réussir ?

Vous vous sentirez probablement heureux et plus confiant.

Comme vous pouvez le voir, il est difficile de contester le pouvoir d'évocation d'une image.

N'OUBLIEZ PAS :

- Votre attitude est importante.
- Les optimistes cherchent les solutions aux problèmes, tandis que les pessimistes ont tendance à s'enliser dans les inquiétudes et la peur.

LES TECHNIQUES DE VISUALISATION

Nous vous invitons maintenant à créer votre propre image mentale positive au moyen d'une technique de visualisation : la pensée positive.

Dans cette technique, vous dirigez votre attention sur une image mentale positive.

Pensez à ce que vous avez déjà, au pouvoir que vous avez d'améliorer votre vie et à ce qui vous rendrait heureux.



Décrivez cette image.

PENSÉE POSITIVE

1. Concentrez-vous sur une image positive.
2. Commencez à relaxer.
3. Servez-vous de tous vos sens (la vue, l'ouïe, le toucher, le goût et l'odorat) pour rendre votre image encore plus réelle. Par exemple, si vous vous visualisez en croisière, vous voyez le ciel bleu, la mer étincelante et le paysage bucolique.
4. Terminez cet exercice de visualisation en retenant l'image.
5. Faites cet exercice au moins une fois par jour.

RESPIRATION À LÈVRES PINCÉES

La respiration à lèvres pincées est une technique respiratoire habituellement suggérée chez les personnes souffrant de maladies pulmonaires obstructives chroniques (MPOC) tel que l'emphysème, la bronchite chronique obstructive ou l'asthme. Plus précisément, cette technique permet de mieux contrôler l'essoufflement chez les patients avec MPOC. Cette technique peut aussi aider les gens atteints de la fibrose pulmonaire à rester calme et mieux contrôler l'essoufflement. Apprendre comment inspirer par le nez et expirer lentement à travers les lèvres pincées peut aider à la détente, à diminuer l'anxiété et à reprendre le contrôle sur la respiration.

Avez-vous entendu parler de la technique de respiration à lèvres pincées ? Si oui, l'utilisez-vous ? Comment et quand ?

Objectif

Avec cette technique, vous inspirez par le nez et vous expirez lentement et longuement, ce qui aidera à retrouver votre rythme respiratoire normal et votre sentiment de contrôle.

Avantages

1. Réduit la fréquence de la respiration et l'essoufflement
2. Vous aide à revenir à un rythme de respiration normal après l'exercice
3. Augmente la maîtrise de votre propre respiration

POINTS À RETENIR :

- Concentrez-vous sur l'expiration.
- L'expiration doit être plus longue que l'inspiration, sans être forcée.

RESPIRATION À LÈVRES PINCÉES

ÉTAPES

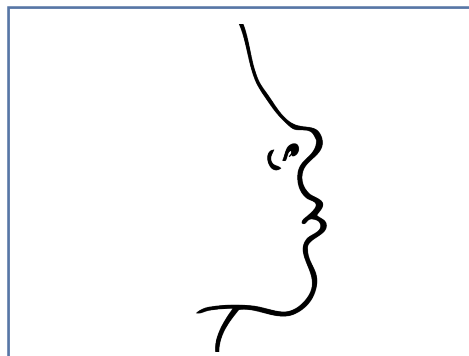
1. Inspirez lentement par le nez jusqu'à ce que vous sentiez vos poumons remplis d'air.
2. Pincez les lèvres comme vous le feriez si vous vouliez siffler ou embrasser quelqu'un.



3. Expirez lentement tout en gardant les lèvres pincées. Veillez à prendre plus de temps pour expirer que vous ne le feriez pour inspirer.

N'oubliez pas de garder les lèvres pincées.

- Inspirez 1...2...
- Expirez 1...2...3...4...



4. *Ne forcez pas pour vider vos poumons.*
5. Continuez cette technique pendant au moins 5 minutes.



POINTS À RETENIR :

- Prenez votre temps. La pratique est la clé de la réussite.
- D'abord, pratiquez cette technique au repos jusqu'à ce que vous la maîtrisiez. Ensuite, lorsque vous êtes essoufflé, arrêtez tout et prenez le temps de respirer au moyen de la technique des lèvres pincées.

LES PRINCIPES DE CONSERVATION DE L'ÉNERGIE

Lorsque vous souffrez de fibrose pulmonaire, il est important de rester actif et de conserver votre énergie. Apprendre à gérer votre respiration lorsque vous pratiquez vos activités quotidiennes vous aidera à économiser votre énergie et à éviter la fatigue.

Objectif

Mieux réaliser les activités quotidiennes, sources de fatigue et d'essoufflement.

Avantages

1. Réduire la fatigue et l'essoufflement.
2. Mieux réaliser les activités quotidiennes en fonction de votre niveau d'énergie.

LES 5 PRINCIPES

1. Priorisez vos activités
2. Planifiez votre emploi du temps en fonction de vos limites
3. Suivez votre rythme et respectez vos limites
4. Organisez votre environnement de manière à réduire l'essoufflement
5. Conservez une attitude positive

LES PRINCIPES DE CONSERVATION DE L'ÉNERGIE

PRIORISEZ VOS ACTIVITÉS

- Évaluez ce que vous avez à faire et ce que vous aimeriez faire.
- Éliminez les activités qui ne sont pas nécessaires.

ÉTABLISSEZ UN HORAIRE EN FONCTION DE VOS LIMITES

- Demeurez actif et respectez vos limites.
- Concevez un horaire réaliste pour la journée, la semaine ou le mois.
- Essayez de planifier les activités qui vous demandent beaucoup d'énergie (p. ex., faire les courses, se rendre à un rendez-vous chez le médecin, passer l'aspirateur) au moment de la journée où vous avez le plus d'énergie.

SUIVEZ VOTRE RYTHME ET RESPECTEZ VOS LIMITES

- Comprenez vos limites et respectez-les.
- Ralentissez votre rythme : un rythme un peu plus lent et régulier demande moins d'énergie.
- Ralentissez lorsque vous parlez, riez, mangez ou toussiez ; ces actions peuvent interrompre le rythme régulier de la respiration et vous essouffler.
- Alternez les tâches légères et lourdes, p. ex., ne faites pas les courses la même journée que vous passez l'aspirateur.
- Divisez les tâches difficiles en petites étapes.
- Intégrez des pauses dans votre horaire.
- Ayez une bonne nuit de sommeil.

LES PRINCIPES DE CONSERVATION DE L'ÉNERGIE

ORGANISEZ VOTRE ENVIRONNEMENT POUR ÉVITER D'ÊTRE ESSOUFFLÉ

- Soyez conscient des mouvements qui vous essoufflent ou vous fatiguent (p. ex., vous pencher ou vous étirer).
- Faites réorganiser les espaces de stockage dans votre maison pour que vous n'ayez plus à vous pencher ni vous étirer.
- Essayez de travailler dans une position où les coudes et les avant-bras sont appuyés.
- Évitez de transporter des objets lourds. Il est moins exigeant de pousser, de tirer ou de faire glisser des objets.
- Lorsque vous transportez un objet lourd, tenez-le aussi près de vous que possible.
- Travaillez à une hauteur qui vous permet de maintenir une bonne posture.
- Si vous vous sentez fatigué, faites vos activités en position assise (vous dépenserez moins d'énergie assis que debout).

SOYEZ POSITIF ET DÉTENDEZ-VOUS

- Essayez d'être patient et tolérant envers vous-même, votre famille et vos amis.
- Conservez un bon sens de l'humour.
- Voyez-vous plutôt comme une personne qui fait le mieux qu'elle peut avec ce qu'elle a, non pas comme une victime de la maladie.

Comment appliquerez-vous certains de ces principes lorsque vous effectuerez vos activités quotidiennes ? Donnez des exemples.

ÉVALUEZ VOTRE NIVEAU DE CONFIANCE EN VOTRE CAPACITÉ À GÉRER VOTRE STRESS ET VOTRE RESPIRATION

Sur une échelle de 1 à 10, encerclez le chiffre qui indique à quel point vous avez confiance en votre capacité de mettre en pratique les stratégies et les techniques enseignées dans le présent module.

1. Pour contrôler votre réaction lors d'une situation stressante ?

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

2. Pour vous servir des techniques de relaxation enseignées dans le présent module ?

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

3. Pour vous servir des techniques de respiration enseignées dans le présent module ?

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

4. Pour gérer votre respiration pendant une crise lorsque vous êtes essoufflé ?

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

ÉVALUEZ VOTRE NIVEAU DE CONFIANCE EN VOTRE CAPACITÉ À GÉRER VOTRE STRESS ET VOTRE RESPIRATION

5. Pour appliquer les principes de la conservation de l'énergie enseignés dans le présent module ?

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

6. Croyez-vous que les techniques de relaxation enseignées dans le présent module peuvent vous aider à mieux gérer le stress et l'anxiété ?

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

7. Croyez-vous que les techniques de respiration enseignées dans le présent module peuvent vous aider à mieux gérer l'essoufflement ?

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

8. Croyez-vous que les principes de conservation de l'énergie enseignés dans le présent module peuvent vous aider à mieux gérer la fatigue ?

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

ÉVALUEZ VOTRE NIVEAU DE CONFIANCE EN VOTRE CAPACITÉ À GÉRER VOTRE STRESS ET VOTRE RESPIRATION

Si vous êtes certain de pouvoir gérer le stress et l'anxiété, continuez d'appliquer les techniques de relaxation et de respiration et les principes de conservation de l'énergie apprises dans le présent module pendant que vous accomplissez vos activités quotidiennes.

Dans le cas contraire, pour quelles raisons manquez-vous de confiance pour gérer votre stress et votre respiration ?

Que pourriez-vous faire pour devenir plus à l'aise avec l'utilisation des techniques et des stratégies apprises dans ce module ?

VOICI L'OCCASION DE PLANIFIER !

Vous avez appris des nouvelles stratégies pour mieux gérer la fibrose pulmonaire. Vous devez intégrer ces nouvelles habitudes dans votre quotidien et les maintenir à long terme si vous souhaitez constater des effets positifs sur votre santé et votre qualité de vie. Il est important d'établir un plan en écrivant les objectifs sur papier (les petits sont aussi importants que les grands!) et le moment auquel ils doivent être atteints.

Les objectifs du prochain mois qui me permettront de mieux vivre avec la fibrose pulmonaire sont les suivants :

1. _____
2. _____
3. _____

Êtes-vous certain d'être en mesure d'atteindre vos objectifs du mois ?

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

Les objectifs pour les ____ prochains mois qui me permettront de mieux vivre avec la fibrose pulmonaire sont les suivants :

1. _____
2. _____
3. _____

Êtes-vous certain d'être en mesure d'atteindre vos objectifs des ____ prochains mois ?

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

Notes : _____

Signature du patient

Date : _____

Signature du professionnel de la santé

Date : _____

L'INTÉGRATION ET LE MAINTIEN DU PROGRAMME

Prenez quelques minutes pour passer vos objectifs et votre plan en revue.

1. Quels objectifs avez-vous pu atteindre ?

2. Qu'avez-vous fait pour atteindre ces objectifs ?

3. Y a-t-il des objectifs que vous n'avez toujours pas atteints? Lesquels ?

4. Qu'est-ce qui vous aiderait à atteindre ces objectifs ?

Notes :

RESSOURCES PERTINENTES



L'Association Pulmonaire

<http://www.poumon.ca>

Alberta et Territoires du Nord-Ouest

<http://www.ab.lung.ca>

Téléphone: 780-488-6819

Colombie-Britannique

<http://www.bc.lung.ca>

Téléphone: 604-731-LUNG (5864)

Manitoba

<http://www.mb.lung.ca/index.php>

Winnipeg: 204-774-5501

Région Westman: (204) 725-4230

Nouveau-Brunswick

<https://nb.lung.ca>

Téléphone: 506-455-8961

Terre-Neuve et Labrador

<http://www.nf.lung.ca>

Téléphone: 709-726-4664

Nouvelle-Écosse

<http://www.ns.lung.ca/site/>

Téléphone: 1-902-443-8141

Ontario

<http://www.on.lung.ca>

Téléphone: 416-864-9911

Île-du-Prince-Édouard

<http://www.pei.lung.ca>

Téléphone: 902-892-5957

Québec

<http://www.pq.lung.ca>

Téléphone: 514-287-7400

Saskatchewan

<https://sk.lung.ca>

Sans frais: 1-888-566-LUNG (5864)



RQAM

RÉSEAU QUÉBÉCOIS
DE L'ASTHME ET DE LA MPOC

*La référence des professionnels
en santé respiratoire*

RQESR Réseau québécois d'éducation en santé respiratoire

<http://www.rqam.ca/>

Téléphone: 418-650-9500



**Réseau
canadien
pour
les soins
respiratoires**

**Canadian
Network
for
Respiratory
Care**

Le Réseau canadien pour les soins respiratoires

<http://cnrchome.net/>

Téléphone: 905-880-1092

Sans frais: 1-855-355-4672



Canadian Pulmonary Fibrosis Foundation

<http://www.canadianpulmonaryfibrosis.ca/>

Téléphone: 905-294-7645

Pour une liste à jour, vous pouvez
visiter notre site web
mieuxvivreavecunefibrosepulmonaire.com

Notes :

[illegible]

[illegible]

[illegible]

REMERCIEMENTS

Auteurs

Julie Morisset, M.D. • Diane Nault, inf., M.Sc. • Alexandre Savard, B.Sc. (inf.) • Maria Sedeno, B.Eng., M.M.

Collaborateurs

Deborah Assayag, M.D. • Jean Bourbeau, M.D., M.Sc., F.R.C.P. • Bruno-Pierre Dubé, M.D. • Patricia Côté, inf., M.A., Directrice exécutive et conseillère principale, RQESR • Geneviève Tremblay, Directrice programmes de santé, APQ • Dominique Massie, Directrice générale, APQ • **Design graphique** : Cassandra Giaccari, B.F.A

Institutions participantes

- L'Institut de Recherche du Centre Universitaire de Santé McGill (CUSM)
- University of California, San Francisco
- Centre Hospitalier de l'Université de Montréal (CHUM)
- RQESR - Réseau québécois d'éducation en santé respiratoire
- APQ - Association pulmonaire du Québec

Mieux Vivre avec une Fibrose Pulmonaire a été développé en consultation avec des groupes de professionnels de la santé et des patients atteints de la fibrose pulmonaire participant à une étude pilote a l'Université de Californie, San Francisco et au Centre Hospitalier de l'Université de Montréal.

Le développement de ce programme a été possible via une subvention éducative non-restrictive offerte par :



Boehringer
Ingelheim



MIEUX VIVRE AVEC
UNE FIBROSE PULMONAIRE
PAR RESPIPLUS™

www.MieuxVivreAvecUneFibrosePulmonaire.com



RESPIPLUS