

Pneumonie

- Arrêtez la propagation de la pneumonie en faisant ce qui suit :
 - › Jetez vos mouchoirs tout de suite après les avoir utilisés.
 - › Lavez-vous bien les mains.
 - › Couvrez votre bouche et votre nez lorsque vous toussiez.
- Évitez les personnes qui sont malades.
- **Ne fumez pas ou ne vapotez pas.**

Ce dépliant est uniquement conçu à des fins éducatives. Il ne remplace pas les conseils ou le jugement des professionnels de la santé. L'information peut ne pas s'appliquer à toutes les situations. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à les poser à votre prestataire de soins de santé.

Vous trouverez toutes les ressources à l'intention des patients à :
www.nshealth.ca/patient-education-resources

Pour joindre un infirmier autorisé ou une infirmière autorisée en Nouvelle-Écosse en tout temps :
composez le 8-1-1 ou consultez
<https://811.novascotia.ca/?lang=fr>

Préparation : Service des urgences
Conception et gestion : Services de la bibliothèque de Santé Nouvelle-Écosse

FF85-2061 © Avril 2025 Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse
L'information contenue dans cette publication doit être révisée en avril 2028 ou avant, au besoin.
Pour en savoir plus : <https://library.nshealth.ca/patient-education-resources>

Pneumonie

- La pneumonie est une infection dans un ou dans les deux poumons qui cause l'inflammation (enflure) des sacs alvéolaires. On l'appelle parfois « infection des poumons ».
- La pneumonie peut être causée par un virus, une bactérie ou un champignon. Les virus sont la cause la plus courante.
- Vous pouvez également contracter une pneumonie par aspiration si vous respirez quelque chose (comme de la nourriture ou un liquide) dans vos poumons.

Qui présente un risque de pneumonie?

Vous présentez un plus grand risque de pneumonie dans les cas suivants :

- Vous avez 65 ans ou plus.
- Vous avez 2 ans ou moins.
- Votre système immunitaire est affaibli (la capacité de votre corps de combattre l'infection est réduite) en raison d'un autre problème de santé, de la chimiothérapie ou d'un médicament qui le rend plus faible.
- Vous fumez ou vapotez.
- Vous avez une infection virale dans le nez ou la gorge.
- Vous ne vous alimentez pas sainement.
- Vous buvez souvent de l'alcool.
- Vous avez déjà eu une pneumonie.

Appelez votre prestataire de soins de santé primaires ou rendez-vous immédiatement au service des urgences le plus proche si vous présentez l'un des symptômes suivants :

- › Toux avec crachats contenant du sang
- › Augmentation de la douleur dans la poitrine
- › Fièvre (température supérieure à 38 °C ou 100,4 °F) pendant plus de 3 à 5 jours
- › Difficultés respiratoires persistant plus de 5 jours, même avec un traitement
- › Aucune amélioration de votre état après 5 jours

Comment puis-je prévenir la pneumonie?

- Faites-vous vacciner contre la grippe (influenza) chaque année. La grippe peut entraîner la pneumonie.
- Faites-vous vacciner contre le pneumocoque si :
 - › vous avez 65 ans ou plus;
 - › vous avez 19 ans ou plus et avez un système immunitaire affaibli.
- Gardez votre système immunitaire fort.
 - › Reposez-vous le plus possible.
 - › Buvez beaucoup de liquides (si vous n'avez pas un régime de restriction hydrique).
 - › Ayez une saine alimentation.
 - › Faites régulièrement de l'activité physique.

Pour vous rétablir rapidement...

- Reposez-vous le plus possible.
- Buvez beaucoup de liquides (si vous n'avez pas un régime de restriction hydrique).
- Tournez-vous souvent dans le lit. Prenez 5 à 10 respirations profondes, puis tousssez 1 ou 2 fois.

Faites-le toutes les heures lorsque vous ne dormez pas.

- Jetez les mouchoirs tout de suite après les avoir utilisés et lavez-vous bien les mains. Couvrez votre bouche et votre nez lorsque vous tousssez.
- **Ne fumez pas ou ne vapotez pas.**

• **Prenez un rendez-vous de suivi avec votre prestataire de soins de santé primaires dans les 5 à 7 jours.** Vous pourriez devoir faire une radiographie après 6 semaines pour vérifier vos poumons.

- Vous souffrez d'une maladie chronique, comme :
 - › Maladie pulmonaire
 - › Asthme obstructive chronique (MPOC)
 - › Fibrose kystique
 - › Diabète
- Vous avez un autre problème de santé, comme :
 - › Maladie du cœur
 - › Démence
 - › Accident vasculaire cérébral (AVC)
 - › Maladie du foie ou du rein de longue durée
 - › Cancer

Quels sont les symptômes?

Voici certains symptômes de la pneumonie :

- Toux, qui peut produire des mucosités (mucus)
- Douleur thoracique (dans la poitrine) lorsque vous respirez ou tousssez
- Fatigue
- Fièvre (température supérieure à 38 °C ou 100,4 °F)
- Transpiration
- Tremblements
- Frissons
- Nausée (avoir mal de cœur)
- Vomissements (vomir)
- Diarrhée (avoir des selles liquides)
- Difficulté à respirer
- Respiration rapide
- Rythme cardiaque rapide

Communiquez immédiatement avec votre prestataire de soins de santé primaires (médecin de famille, infirmier praticien ou infirmière praticienne), le 811 ou Virtual Care NS dans les cas suivants :

- › Toux persistante
- › Fièvre (température supérieure à 38 °C ou 100,4 °F) qui demeure élevée
- › Difficulté à respirer après 3 jours de traitement

Comment diagnostique-t-on la pneumonie?

- Votre prestataire de soins de santé primaires utilisera un stéthoscope pour écouter les sons dans vos poumons. Il ou elle pourrait aussi vérifier s'il y a des signes de pneumonie.
- Vous pourriez devoir faire un ou plusieurs des examens suivants :
 - › Analyses de sang
 - › Radiographie des poumons
 - › Oxymétrie pulsée (mesure l'oxygène dans votre sang)
 - › Examen d'un échantillon d'expectorations (crachat) pour savoir ce qui cause l'infection
 - › Tomodensitométrie (CT scan)
 - › Prélèvement de liquide pleural (vérification du liquide dans la région des poumons)

Comment traite-t-on la pneumonie?

La pneumonie est traitée en guérissant l'infection et en prévenant les complications. Le traitement peut comprendre :

- Médicaments pour abaisser la fièvre et soulager la douleur (au besoin)
- Antibiotiques d'ordonnance (médicaments pour traiter une infection
 - › **Prenez tous vos antibiotiques même si vous commencez à vous sentir mieux.**

Médicaments prescrits :

Continuez à prendre vos médicaments habituels :

Prenez tous vos médicaments comme prescrit.

- Oxygène (au besoin)
 - › Une pneumonie grave (très grave) peut rendre la respiration difficile.