

Institut thoracique de Montréal

*Physiothérapie pulmonaire //*

## ***Comment utiliser votre appareil à pression respiratoire positive (PEP)***

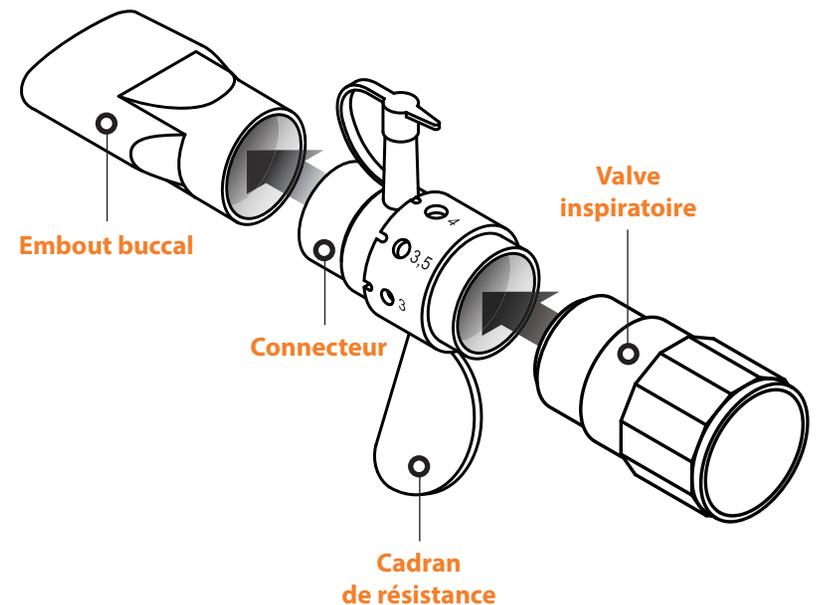


Cette brochure d'information explique comment utiliser et nettoyer votre appareil de physiothérapie pulmonaire.

## // Qu'est-ce que le PEP ?

PEP signifie pression expiratoire positive. C'est un traitement qui aide à éliminer le mucus des poumons ainsi qu'à améliorer l'aération (ventilation) de certaines zones pulmonaires qui sont susceptibles de perdre du volume ou de se collapser.

La thérapie ou le traitement PEP se fait en respirant dans un appareil portatif appelé TheraPEP™ ou PariPEP™.



Le dispositif PEP crée une pression positive dans les poumons et empêche la fermeture (ou le collapse) de vos voies respiratoires. L'air circulant dans le dispositif PEP aide à déplacer le mucus dans les voies respiratoires plus larges. Une manœuvre de soufflage (voir page 3) suivi d'une toux aidera à évacuer le mucus des voies respiratoires.

### **Auteurs :**

Tess Banbury  
Jennifer S. Landry  
Giuseppe Paziienza

### **Design graphique :**

Emmanuel Flores  
Service de multimédia médical CUSM

## // Instructions d'utilisation de la PEP

Avant de commencer le traitement, lavez-vous les mains avec du savon et de l'eau tiède, ou utilisez un gel antibactérien pour les mains, afin de réduire le risque d'infection.

Assurez-vous que le cadran de résistance est réglé correctement. Ce niveau de résistance est généralement défini à la suite de l'évaluation faite par un de vos professionnels de soins de santé. Commencez par vous asseoir, les coudes posés sur la table, ou asseyez-vous bien droit, puis suivez les étapes décrites ci-dessous :

1. Faites un joint étanche autour de l'embout buccal avec votre bouche. Si vous utilisez un masque, appliquez-le fermement sur votre nez et votre bouche.

2. Inspirez à travers le dispositif PEP avec une respiration diaphragmatique (respiration profonde provenant du ventre, en utilisant le muscle du diaphragme). La respiration doit être légèrement plus grande qu'une respiration normale, mais attention à ne pas hyperventiler en prenant trop de respirations profondes.

3. Retenez votre respiration pendant environ 3 secondes.

4. Expirez à travers le dispositif PEP. L'expiration doit être légèrement active, mais pas forcée.

Pendant que vous expirez, vous sentirez une résistance. C'est une pression positive qui est générée dans vos voies respiratoires. Cette résistance doit être entre 10 et 20 cm H<sub>2</sub>O pendant la majorité de l'expiration et elle est réglée à l'aide du cadran de résistance qui se trouve au centre de l'appareil. Cette résistance est réglée lors de votre évaluation avec l'inhalothérapeute.

5. Répétez les étapes ci-dessus (étapes 2 à 4) pendant 15 respirations, soit environ 2 minutes.

6. Retirez le dispositif PEP de votre bouche, mettez-le de côté et effectuez une manœuvre de « soufflage » ou une expiration forcée (voir ci-dessous). Cela se fait en prenant une profonde respiration et en la maintenant pendant 1 à 3 secondes. Ensuite, faites sortir l'air de vos poumons avec la bouche ouverte comme vous le feriez si vous essayiez d'embuer un miroir. Répétez la procédure de soufflage 2 à 3 fois.

### La manœuvre de soufflage

1. Inspirez un peu plus profondément que d'habitude.
2. Utilisez vos muscles abdominaux (ventre) pour expirer avec force 3 fois. N'inhalez pas (respirez) entre ces trois efforts. Pour bien faire, pensez à vouloir embuer un miroir ou une vitre, il est important de ne pas respirer entre les expirations.
3. Après cela, reprenez votre respiration normalement.

7. Toux. Essayez de tousser pour faire monter et sortir le mucus de vos voies respiratoires.

8. Essayez de cracher le mucus et évitez si possible de l'avalé.

9. Vous pouvez répéter la toux au besoin.

10. Détendez-vous en respirant lentement.

Répétez les étapes ci-dessus (étapes 1 à 10) pour 6 cycles, soit pour une durée totale de 15 à 20 minutes.

Le traitement peut être répété aussi souvent que nécessaire dans la journée, cependant, afin d'éviter la fatigue, la durée de la séance PEP ne doit pas être prolongée au-delà de 20 minutes.



### **Il est essentiel de respecter votre rythme lorsque vous expirez dans le dispositif à valve PEP.**

Faites une pause de quelques secondes entre les respirations. Si vous vous sentez étourdi ou avez mal à la tête lorsque vous utilisez la valve PEP, il se peut que vous respiriez trop vite.

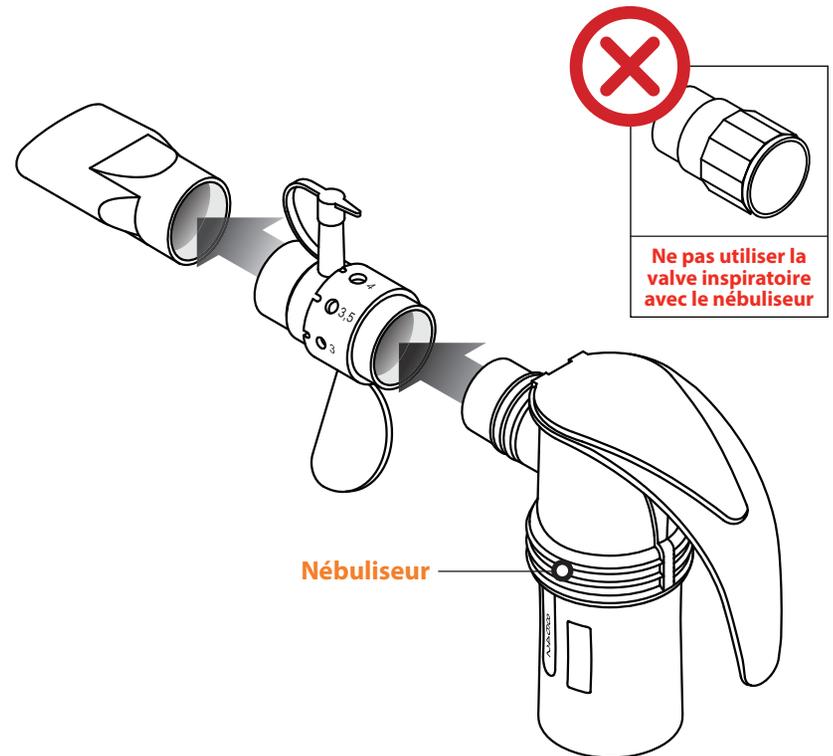
Si vous présentez ces symptômes, arrêtez d'utiliser la valve PEP pendant quelques minutes et respirez normalement. Lorsque vous recommencez à utiliser la valve PEP, prenez plus de temps entre les respirations.

### **// Utilisation de la valve PEP avec votre nébuliseur**

La valve PEP peut être associée à certains traitements en aérosol, comme des solutions de sels hypertoniques ou les antibiotiques inhalés, pour augmenter l'efficacité des traitements et combiner les deux traitements pour gagner du temps.

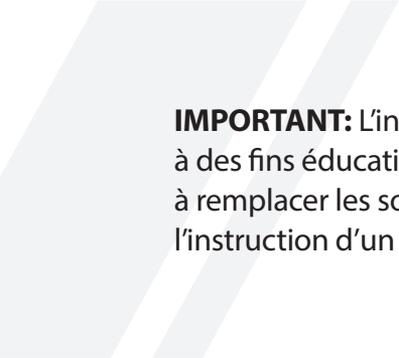
Donc, votre valve PEP peut être utilisée en même temps que vous effectuez votre traitement par nébulisation. Suivez l'image de configuration ci-dessous pour l'assemblage des dispositifs. Une fois connecté, assurez-vous de remplir le nébuliseur avec le médicament et le de le brancher au compresseur d'air médical avec la tubulure fournie avec celui-ci.

Vous pourrez ensuite actionner le compresseur et commencer vos traitements.









**IMPORTANT:** L'information fournie doit être utilisée à des fins éducatives seulement. Elle ne vise pas à remplacer les soins médicaux ou les conseils ou l'instruction d'un professionnel de la santé.

© 2023-08-23, Centre universitaire de santé McGill

La reproduction complète ou en partie de ce document sans la permission de CUSM-Affaires légales (droit.auteur@muhc.mcgill.ca) est interdite.