

## Ressources pour la maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC)

### Guide ActionAir<sup>MD</sup>

Association pulmonaire de l'Île-du-Prince-Édouard : [www.pei.lung.ca](http://www.pei.lung.ca) (en angl. seul.)  
902-892-5957 ou 1-888-566-5864 (sans frais)

Cliquez sur « COPD », dans la section « Quick Links », puis sur « Printable fact sheets on COPD » pour accéder au lien « BreathWorks Plan Guide (PDF) ».

### OU

Association pulmonaire du Canada : [www.poumon.ca/mpoc](http://www.poumon.ca/mpoc)

- Le **Guide ActionAir<sup>MD</sup>** et la section « Obtenez de l'aide », qui donne accès à un répertoire des cliniques et **centres d'éducation** et des programmes de réadaptation pulmonaire un peu partout au pays
- Rubrique « Vivre avec la MPOC »
- La ligne de Télésistance gratuite ActionAir, au 1-866-717-MPOC(6762)

### Mieux vivre avec une MPOC<sup>MC</sup>

- [www.mieuxvivreavecunempoc.com](http://www.mieuxvivreavecunempoc.com) Mot de passe du site : **COPD**
- Autres sites Web d'intérêt : [www.ucalgary.ca/asthma/copd](http://www.ucalgary.ca/asthma/copd) (en anglais seulement);  
[www.poumon.ca](http://www.poumon.ca)

### Formation RESPTrec<sup>MD</sup>

- Vidéo : [www.youtube.com/user/TheLungAssociation](http://www.youtube.com/user/TheLungAssociation) (en anglais seulement)

### La saine alimentation et les modes de vie sains

- *Guide alimentaire canadien* : [www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php)
- Les diététistes du Canada – Lien « Votre santé », dans le coin inférieur droit de la page d'accueil : [www.dietetistes.ca](http://www.dietetistes.ca)
- *Vivre en santé*, atelier sur l'autogestion d'une maladie chronique :
  - Inscription au 1-888-854-7244 (sans frais)
  - Des frais de 10 \$ sont exigés pour le manuel de l'atelier
- go!pei, à [www.gopei.ca](http://www.gopei.ca) (en anglais seulement), pour des idées d'activités – marche, course, randonnée et vélo – entre autres ressources sur les modes de vie sains
- *Directives canadiennes en matière d'activité physique* : [www.scepe.ca/directives](http://www.scepe.ca/directives)