

Lieu : Maison du Poumon, 66 Boulevard Saint-Michel - 75006 Paris  
en salle Mistral (rez de chaussée)

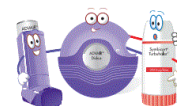
Horaire : **14h15 à 16h30**

s'inscrire par mail : [coordoetp@recupair.org](mailto:coordoetp@recupair.org)

❖ Jeudi 27 février 2020 : " **Connaître et gérer au mieux mon traitement inhalé** "

Dr Agnès Bellocq pneumologue et Viviane Spassoff infirmière de coordination BPCO

*Dans les maladies bronchiques : à quoi servent les médicaments prescrits par voie inhalée ?  
que contiennent-ils ? Quelle différence entre les différents dispositifs disponibles ? Y-a-t-il des effets  
secondaires ? Comment les prendre au mieux ? ...*



❖ Jeudi 23 avril 2020 : " **L'appétit vient en mangeant** " Borianna Boyer Diététicienne

*Comment la maladie bronchique joue sur l'appétit ? Pourquoi manger peut m'essouffler ?  
Comment adapter mes repas et mes aliments pour ne pas avoir d'inconfort digestif ? Quelles  
astuces et pistes pour respecter et aider mon organisme à avoir l'énergie nécessaire ? Pourquoi  
est-ce si important... pour mes poumons ?*



❖ Jeudi 30 avril 2020 : " **Prévenir et mieux gérer ses exacerbations** "

Dr Agnès Bellocq pneumologue et Viviane Spassoff infirmière spécialiste BPCO

*Quels sont les signes annonciateurs d'une exacerbation ou bronchite ? Comment réagir au  
mieux en cas d'aggravation ? Comment adapter son traitement et à quel moment solliciter  
votre médecin, kiné... ? Comment prévenir au mieux les exacerbations ?*



❖ Lundi 11 mai 2020 : " **Les protéines pour construire du muscle** " Marilyne Martel Morais  
Diététicienne

*A quoi servent les protéines dans notre corps? Où les trouve-t-on? Comment calculer (ou  
évaluer) mes besoins quotidiens (ou journaliers) en protéines ? Comment les satisfaire en  
fonction de mes habitudes alimentaires et de ma maladie ?*



Ces ateliers ne sont pas que des enseignements mais comprennent des temps d'échanges. Les animatrices et animateurs des ateliers vous invitent à partager vos connaissances, vos expériences et vos interrogations.

**ATTENTION : Pour être présent il est nécessaire de s'inscrire [coordoetp@recupair.org](mailto:coordoetp@recupair.org), le nombre de participants étant limités à 15 personnes pour la bonne marche de l'atelier et la taille de la salle**