

BPCO : RÉTRÉCISSEMENT PERMANENT DES VOIES RESPIRATOIRES



Photo : © Rido - stock.adobe.com

CHÈRE PATIENTE, CHER PATIENT,

Votre médecin a décelé chez vous une BPCO, c'est-à-dire une « broncho-pneumopathie chronique obstructive ». Il s'agit d'une maladie pulmonaire caractérisée par une obstruction permanente des voies respiratoires. La BPCO est irréversible, mais peut être traitée.

En bref : BPCO

- Environ 6 patients sur 100 souffrent de BPCO.
- Les signes typiques de la maladie sont la toux, les expectorations et des difficultés respiratoires à l'effort.
- Le plus important est de ne pas fumer car le tabagisme est la cause principale de la BPCO.
- Les médicaments à inhaler soulagent les troubles respiratoires et peuvent empêcher des aggravations soudaines.
- Une activité physique et l'apprentissage de techniques de respiration, proposé dans le cadre de formations, font partie intégrante du traitement.

▶ LA MALADIE

La BPCO se caractérise par une inflammation constante (*bronchite chronique*) et un rétrécissement (*obstruction*) des voies respiratoires. Dans un poumon sain, l'oxygène est transporté dans le sang via de petits sacs, les *alvéoles*. Mais en présence d'une BPCO, celles-ci sont partiellement détruites et gonflées tels de petits ballons. Le terme médical pour un poumon distendu est l'*emphysème*. En raison du rétrécissement des voies respiratoires et de la distension à certains endroits, l'apport d'oxygène est insuffisant. Les conséquences sont entre autres la détresse respiratoire. L'inhalation de médicaments appropriés ne permet pas de faire régresser complètement l'obstruction. La BPCO ne se guérit pas ; en général, elle progresse.

▶ LE TABAGISME : FACTEUR DE RISQUE

La cause principale d'une BPCO est :

- le tabagisme

Chez environ 9 sujets sur 10 atteints de BPCO, la consommation de tabac est responsable de l'apparition de la maladie. De plus, fumer renforce les symptômes et accélère la progression.

Parmi les autres facteurs de risque figurent le tabagisme passif, la pollution de l'air et les infections fréquentes des voies respiratoires durant l'enfance.

▶ SYMPTÔMES

Les symptômes typiques de la BPCO sont :

- des difficultés respiratoires à l'effort, plus tard aussi au repos
- de la toux
- des expectorations

La BPCO peut s'aggraver de manière subite. Si une aggravation est plus importante que la normale et dure au moins 2 jours, les spécialistes parlent d'*exacerbation*. Votre médecin doit vous poser des questions sur vos symptômes à chaque consultation et vous demander s'il y a une éventuelle dégradation. Des questionnaires particuliers existent à cet effet. Il est important de reconnaître à temps les aggravations afin d'adapter le traitement si nécessaire. L'objectif est de bien contrôler les symptômes respiratoires en permanence.

▶ TRAITEMENT

En présence d'une BPCO, les traitements médicamenteux et non médicamenteux se complètent mutuellement. **Si vous fumez, le plus important et le plus efficace est d'arrêter totalement la consommation de tabac.**

▶ TRAITEMENT

Le traitement que vous recevez dépend du degré de sévérité de vos symptômes ou de la fréquence des aggravations subites de votre BPCO.

Les piliers du traitement sont les suivants :

- éviter les substances nocives telles que le tabac ou encore la poussière au travail
- pratiquer une activité physique régulière et faire des exercices de respiration
- Inhaler des médicaments permettant une dilatation des voies respiratoires. Ils existent sous forme d'aérosol ou de poudre. Lorsque les symptômes sont légers, il peut suffire d'inhaler ces médicaments seulement au besoin, par exemple en cas de difficultés respiratoires. Mais le plus souvent, les spécialistes recommandent la prise quotidienne de médicaments bronchodilatateurs, indépendamment de la présence ou non de symptômes. Si une substance active seule ne suffit pas, il est possible de combiner des substances actives de différentes classes de médicaments.
- Les spécialistes recommandent l'emploi d'une substance active supplémentaire similaire à la cortisone seulement dans la situation suivante : vous inhalez déjà régulièrement deux médicaments bronchodilatateurs et vous avez tout de même eu des exacerbations. Dans ce cas, un aérosol contenant de la cortisone peut vous aider : une étude a montré qu'environ 1 poussée de BPCO sur 10 pouvait être empêchée de cette manière.
- Lorsque du mucus épais et la toux sont prépondérants, un médicament expectorant administré de façon permanente à des doses suffisamment élevées peut aussi être envisagé, par ex. la *N-acétylcystéine*.
- Lorsque la BPCO est sévère, une oxygénothérapie de longue durée peut être nécessaire.

▶ POUR PLUS D'INFORMATIONS

Cette information aux patients repose sur les connaissances scientifiques actuelles des directives nationales pour la prise en charge de la BPCO et des conseils pratiques formulés par et pour les personnes concernées.

Le programme de directives nationales de prise en charge des maladies est mis en œuvre par l'Ordre fédéral des médecins (BÄK), l'Association fédérale des médecins conventionnés (KBV) et l'Association des sociétés scientifiques médicales (AWMF).

Méthodologie et sources : www.patienten-information.de/kurzinformationen/copd#methodik

Pour trouver une organisation d'entraide près de chez vous, informez-vous auprès de NAKOS (agence nationale d'information et de contact pour le soutien des groupes d'entraide) : www.nakos.de, Téléphone : +49 (0)30 3101 8960

La version originale en allemand date de 2021.

Responsable du contenu :
Service central pour la garantie de la qualité médicale (ÄZQ)
Sur mandat de : Association fédérale des médecins conventionnés (KBV) et Ordre fédéral des médecins (BÄK)
Fax : 030 4005-2555
E-mail : patienteninformation@azq.de
www.patienten-information.de
www.azq.de



▶ QUE POUVEZ-VOUS FAIRE PAR VOUS-MÊME ?

- Dès que vous êtes prêt à arrêter de fumer, parlez-en à votre médecin. Renseignez-vous sur les offres existantes pour vous aider, comme les cours de désaccoutumance au tabac ou les thérapies comportementales, en combinaison avec une aide médicamenteuse.
- Les spécialistes recommandent la pratique d'une activité sportive. Pour un bon traitement, faire de l'exercice régulièrement est au moins aussi important que la prise de médicaments. Cela diminue les difficultés respiratoires et permet au corps de rester résistant. Nombreux sont ceux qui préfèrent faire du sport en groupe plutôt que tout-e seul-e, par exemple lorsqu'il s'agit de « sport pulmonaire ». Si vous êtes déjà très limité-e sur le plan physique, vous pouvez aussi bénéficier d'une thérapie d'entraînement accompagnée à domicile.
- Vous pouvez apprendre certaines techniques respiratoires et des positions facilitant la respiration, telles que la technique des lèvres pincées et la position du cocher.
- Vous pouvez apprendre à inhaler correctement. Consultez les autres fiches d'information disponibles sur l'inhalation et les différents dispositifs : voir encadré gris.
- Les spécialistes recommandent d'établir un plan d'action par écrit qui comprend votre traitement personnel et les étapes concrètes à suivre en cas d'urgence.
- Vous pouvez aussi participer à un programme d'éducation thérapeutique pour la BPCO. L'objectif est de coordonner la prise en charge par votre médecin généraliste et les spécialistes qui vous suivent. Parlez-en à votre équipe médicale.
- Si vous pensez que la BPCO est d'origine professionnelle, veuillez faire intervenir le plus tôt possible la médecine du travail ou l'organisme professionnel d'assurance et de prévention des maladies professionnelles.

Remis gracieusement par