



Combattre la BPCO par l'arrêt du tabac

Rubrique : actualités - Date : jeudi 15 novembre 2012

A l'occasion de la journée mondiale de la BPCO, les experts rappellent que le tabac est le principal responsable cette maladie qui pourrait devenir la troisième cause de mortalité en France

C'est une pathologie peu connue et pourtant elle touche 3,5 millions de Français. A l'occasion de la journée mondiale du souffle qui a lieu aujourd'hui, la Fondation du souffle a décidé d'insister sur la prévention et le dépistage de la broncho pneumopathie chronique obstructive (BPCO). Près de trois patients sur quatre ne sont pas diagnostiqués. Les femmes sont de plus en plus touchées par la BPCO en raison du tabagisme. Car c'est bien la cigarette, loin devant la pollution, qui est la principale origine de ce désordre respiratoire. La BPCO est en passe de devenir la troisième cause de mortalité en France.

La BPCO est une forme grave de bronchite qui affecte le souffle et provoque des dommages irréversibles des poumons. C'est une maladie à progression lente qui évolue sur plusieurs années. L'emphysème est, dans la plupart des cas, une complication de la BPCO. Il s'agit d'un trouble pulmonaire chronique irréversible dans lequel les alvéoles pulmonaires fusionnent. Ce phénomène réduit la quantité d'oxygène qui passe dans la circulation sanguine et rend la respiration plus difficile. Mais le vieillissement entraîne également une perte d'élasticité des alvéoles, même chez les non-fumeurs.

Les causes. Le tabagisme est la cause de 90 % des BPCO. Le tabac entraîne la production d'une quantité excessive du mucus dans les bronchioles, ce qui favorise les infections bronchiques. Ces infections augmentent à leur tour la production de mucus et maintiennent l'inflammation des bronches et des bronchioles. Tous les fumeurs ne sont pas égaux face à la BPCO : à tabagisme égal, seuls 20 à 30 % des fumeurs développeront cette maladie. La BPCO est une maladie professionnelle dans 10 % des cas : l'exposition répétée à certains solvants, aux poussières de ciment et de silice, à certains produits agricoles et aux produits de la mine augmente le risque de développer cette maladie.

Les symptômes. Les premiers symptômes de la BPCO sont ceux de la bronchite chronique : toux et crachats, en particulier le matin. Progressivement, les symptômes s'aggravent et la personne ressent un essoufflement à l'effort. Les complications les plus fréquentes de la BPCO sont l'emphysème et l'insuffisance respiratoire chronique, c'est-à-dire le manque chronique d'oxygène qui impose un traitement particulier, l'oxygénothérapie, pour maintenir un taux sanguin d'oxygène suffisant. Ce phénomène fatigue le cœur et peut entraîner, à la longue, une défaillance cardiaque. L'évolution de la BPCO se fait par épisodes d'exacerbation (deux ou trois par an, en particulier l'hiver) durant lesquelles les symptômes s'aggravent.

La prévention de la BPCO. Elle repose sur l'arrêt du tabac et la réduction de l'exposition à la fumée des autres. Il n'est jamais trop tard, même si le diagnostic est déjà fait. Cela évite d'aggraver l'état des poumons.

Quelques mesures simples peuvent contribuer à maintenir de bonnes habitudes respiratoires.

- Respirez sainement. Évitez les zones enfumées et polluées. Si vous faites de la course à pied, courez le matin tôt

et évitez la proximité des grands axes ;

- Respirez efficacement. Pour augmenter vos capacités respiratoires, apprenez à respirer par l'abdomen. Placez vos mains de chaque côté du nombril, relaxez vos muscles abdominaux puis inspirez profondément par le nez en gonflant le ventre. Vous devez sentir vos mains monter ;
- Faites de l'exercice. L'activité physique ne soigne pas les causes de la maladie mais elle améliore l'endurance et permet donc d'être plus actif en se sentant moins fatigué. Faites de la marche tous les jours à votre rythme.

Comment soigner la BPCO ? Le premier traitement contre la BPCO consiste, bien entendu, à cesser de fumer. Les médicaments destinés à dilater les bronches (comme ceux prescrits aux personnes souffrant d'asthme) sont utilisés afin d'apporter plus d'air aux alvéoles. Des séances de kinésithérapie respiratoire peuvent également faciliter la respiration en facilitant l'élimination des sécrétions bronchiques et en apprenant à bien expectorer. Dans la mesure du possible, une activité physique adaptée doit être pratiquée. Lors des épisodes d'exacerbation, des antibiotiques sont parfois prescrits pour une dizaine de jours afin d'éviter une infection pulmonaire. Chez les personnes en insuffisance respiratoire chronique, on utilise l'oxygénothérapie, où le patient inspire un air enrichi en oxygène plusieurs heures par jour.

De plus, les personnes qui souffrent de BPCO doivent se faire vacciner contre la grippe et les infections à pneumocoques, en particulier après 65 ans. Cette vaccination contre la grippe est particulièrement importante : elle réduit de moitié le risque de décès.

Source : [Le Nouvel Observateur](#)