



Toux, expectoration,
essoufflement,
éventuellement fièvre :
ne sous-estimez pas ces
symptômes !

LA BPCO, LES RAVAGES DU TABAC

Grave et totalement évitable,
la bronchite chronique
obstructive est due au
tabagisme.

Jacqueline Tarkiel - Avec le docteur Frédéric Le Guillou, Président
de l'Association Santé Respiratoire France.

La BPCO, pour broncho-pneumopathie chronique obstructive, « *tueur silencieux* », touche plus de 5 millions de Français. Cette bronchite chronique provoque une obstruction progressive des voies aériennes, et non traitée, entre 17 000 et 18 000 morts par an. Elle est pourtant évitable puisque 85 % des cas sont des fumeurs.

Les ravages du tabac

À raison d'un paquet par jour pendant 15 ans, vous risquez de ne

pas passer entre les mailles du filet. Même pour une exposition moindre, le tabagisme reste une menace, et qui coûte cher à la Sécurité sociale ! Plus de 3 milliards annuels, notamment en frais d'hospitalisation. Certes 3 cigarettes par jour c'est moins grave qu'un paquet sauf « *qu'une seule cigarette peut provoquer l'obstruction d'une artère coronaire, donc un infarctus* », rappelle avec vigueur le docteur Frédéric Le Guillou, Président de l'Association Santé Respiratoire France. Pour 1 seule cigarette... Une exposition professionnelle à

des substances toxiques peut aussi entraîner une BPCO.

Des signes majeurs comme l'essoufflement

La bronchite chronique est définie comme une maladie pulmonaire grave, lentement progressive. Problème majeur, d'abord silencieuse elle est dépistée tardivement. Nous ne sommes pas tous égaux devant les maladies respiratoires, bronchite, asthme. Il existe probablement une prédisposition. De même ne sommes-nous pas tous égaux face au tabac.

Toux et expectoration persistantes : il faut en parler à son médecin. « *Ce qui est certain, explique le docteur Frédéric Le Guillou, c'est que le tabac est dans 85 % des cas, le pourvoyeur de ces maladies dont le cancer à l'issue souvent fatale. L'essoufflement est un signe majeur. Il n'est pas plus aveugle que celui qui ne veut pas voir, pour paraphraser Molière. Je tousse ? Je crache le matin ? Je ne peux plus monter ma rue pas bien pentue pourtant ! Non, non, ça n'a rien à voir avec le tabac...* »

On ignore que la première cause de greffe de poumon est la BPCO.

Il n'est pas normal de tousser lorsqu'on fume

Le fumeur a une propension à se mentir à lui-même et à bluffer son médecin de façon stupéfiante. Puisqu'il ne peut plus gravir trois marches, il s'adapte, fait moins d'efforts. Ainsi n'est-il plus essoufflé, affirmera-t-il, et il continuera de fumer parce qu'il n'a aucune envie d'arrêter. Vous fumez, vous avez des quintes de toux assez fréquentes, voire tous les matins, vous crachez, et vous en concluez que le tabac fait tousser et que c'est... normal. « *Pas du tout, c'est déjà un témoin d'insuffisance respiratoire. Vous êtes peut-être frappé de BPCO. Ce sont des signes à ne pas banaliser* », avertit le docteur Le Guillou. La BPCO est associée à une réaction inflammatoire anormale, excessive, avec des conséquences sur tout l'organisme. Cette inflammation chronique entraîne une augmentation des sécrétions muqueuses. Jour après jour, la BPCO non diagnostiquée, ni soignée, évolue vers un rétrécissement progressif et irréversible du calibre des bronches.

Un dépistage facile mais insuffisant

L'air entre dans les alvéoles pulmonaires mais il s'évacuera

difficilement du fait du rétrécissement des bronches. Dans certains cas, les lésions peuvent évoluer vers une destruction progressive des alvéoles du poumon, ce qu'on appelle l'emphysème, une des complications de la BPCO. Rien de plus facile pourtant que de tester l'état de nos bronches. Le dépistage consiste à calculer leur obstruction, au moyen d'un spiromètre. En un quart d'heure il mesure votre capacité à souffler dans l'appareil. Un bilan plus complet chez le pneumologue analysera une éventuelle distension thoracique, un bilan global de la BPCO et de ses comorbidités.

Un traitement indispensable : l'exercice physique

Renouez avec ce que vous avez boudé, parce que vous étiez trop essoufflé : l'exercice physique. Marche rapide, marche nordique, gymnastique, un sport à votre goût, dans des proportions adaptées, est essentiel. Les insuffisants bronchiques font aussi de l'ostéoporose. Renforcer l'ossature par le sport est bénéfique. À condition de ne plus fumer, cela va sans dire ! Il existe, bien qu'insuffisamment, des centres de réadaptation en France. Tout ce qui fait travailler le souffle est efficace. Plutôt le sport d'endurance que le sprint. Des techniques toutes récentes, nées en Californie, pour lutter contre l'emphysème, permettent par endoscopie, de soigner la maladie. Une vraie révolution dans le traitement des formes graves de la BPCO.

Toutes récentes : les valves endobronchiques

Contre l'emphysème pulmonaire, cette technique qui n'a pas deux ans, redonne aux malades une capacité respiratoire auparavant réduite. Quand on inspire on gonfle le thorax, les muscles inspiratoires interviennent. Puis l'élasticité du poumon et du thorax entraîne l'expiration. En dysfonctionnant, le poumon, véritable soufflet qui normalement se gonfle et se dégonfle, provoque une anomalie des échanges gazeux, un manque d'oxygène. Les bronches, les petits tuyaux du poumon, permettent que l'air entre et sorte. Dans la BPCO ces petits tuyaux rétrécissent. L'affection s'aggravant, les médicaments

Plus de 3 crises par an, inquiétez-vous

La bronchite chronique se manifeste plusieurs mois (au moins 3) par an et cela depuis au moins deux ans. Les crachats surviennent plus fréquemment le matin, les sécrétions s'accumulent dans la nuit.

bronchodilatateurs et la kinésithérapie ne suffisent plus. L'emphysème est une maladie du soufflet, une bronchopneumopathie obstructive, avec dilatation des alvéoles pulmonaires qui s'accompagne de la destruction de leur paroi élastique. Elles ne peuvent plus alors expulser l'air car restent distendues. Le tissu sain a de moins en moins de place pour inspirer.

Faire circuler pleinement l'air

La stratégie thérapeutique nouvelle consiste à insérer par endoscopie des valves qui vont empêcher l'air d'entrer dans le tissu malade au cours de l'inspiration et permettent uniquement de le faire sortir dans l'expiration. Car si toute personne sait gonfler ses poumons, en cas d'emphysème elle n'arrive plus à ramener le poumon au repos. Je gonfle mes poumons en inspirant, mais mon souffle reste petit. Les bronches étant rétrécies, le poumon malade est en permanence hyperinflaté (gonflé). Expirer devient difficile, quasi impossible, on est essoufflé au moindre effort. La valve retend l'élasticité du poumon, vide l'air pour redonner toute sa place au poumon sain. Sous anesthésie générale, l'intervention dure de 30 à 60 minutes, avec une surveillance de 24 heures. Après quoi si tout va bien on rentre chez soi. Près de 70 % des patients peuvent bénéficier de cette endoscopie prise en charge par l'assurance maladie. Ils en ressentent l'effet bénéfique rapidement. ■

UN RISQUE FŒTAL

La future mère fume ? Le risque de maladie respiratoire est déjà important pour le fœtus. Ses bronches seront fragilisées dès la naissance.