

Comprendre la BPCO

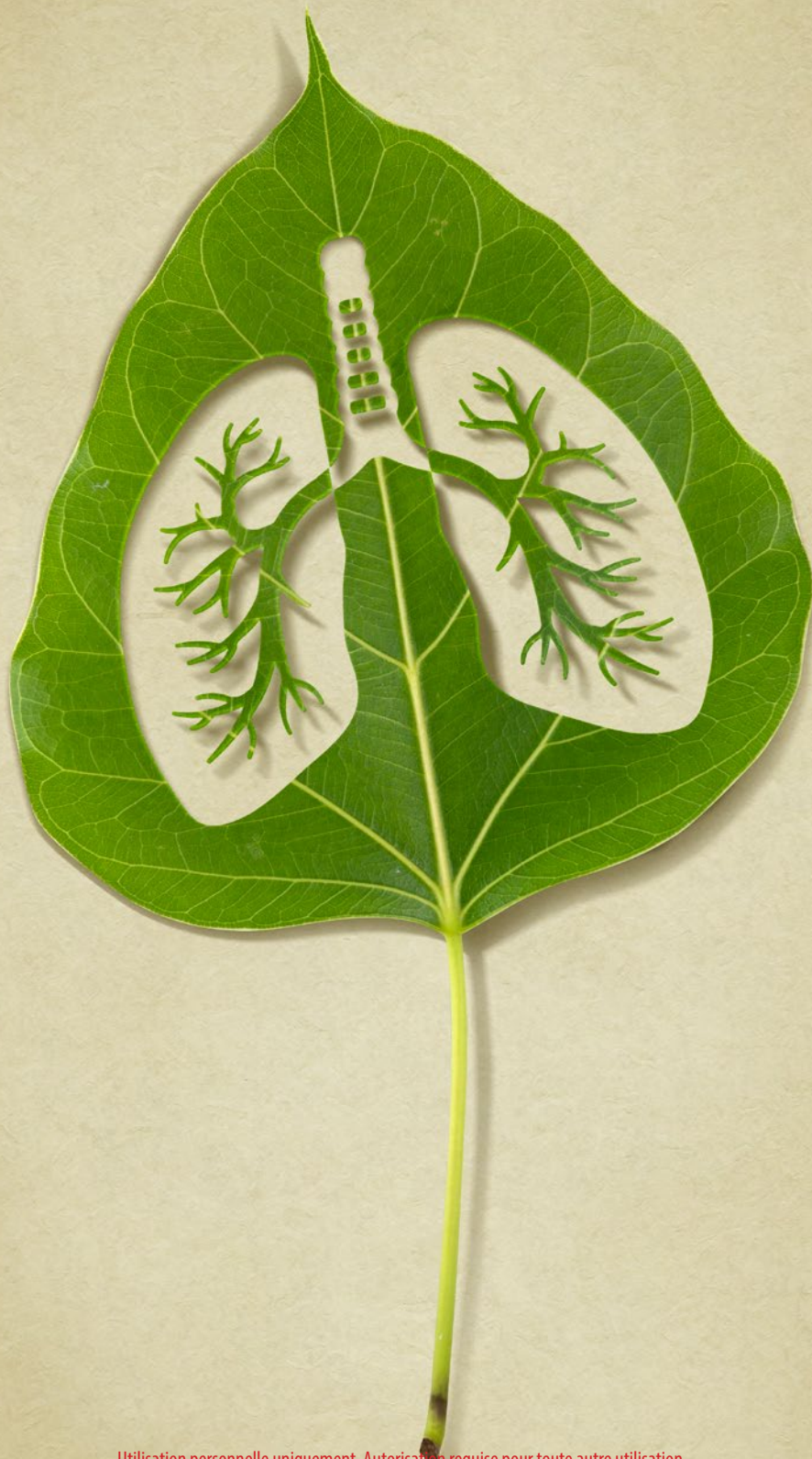
En savoir plus sur votre maladie



COPD
FOUNDATION®

www.copdfoundation.org

Utilisation personnelle uniquement. Autorisation requise pour toute autre utilisation.



SOMMAIRE

Comprendre la broncho-pneumopathie chronique obstructive	1
Le fonctionnement des poumons	2
Les parties de l'appareil respiratoire	3
Les symptômes de la BPCO	4
Quelles sont les causes de la BPCO ?	6
Prévoir un plan pour arrêter de fumer	7
Les autres causes de la BPCO	8
La BPCO et les autres affections	10
Autres troubles respiratoires	11
Comment traiter la BPCO ?	13
Ressources	15
Notes	16



La traduction du présent Guide pour mieux vivre de la COPD Foundation a été parrainée par AstraZeneca.



COMPRENDRE LA BRONCHO-PNEUMOPATHIE CHRONIQUE OBSTRUCTIVE

La broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO) est un terme utilisé pour décrire des maladies respiratoires chroniques, notamment l'emphysème et la bronchite chronique. La BPCO se caractérise par l'essoufflement. La BPCO est irréversible, mais elle peut être traitée et prise en charge efficacement. S'informer sur la BPCO peut vous aider à traiter vos symptômes. Dans ce guide, vous en apprendrez davantage sur la BPCO et sur la façon de rester autant que possible en bonne santé, actif·ve et autonome.

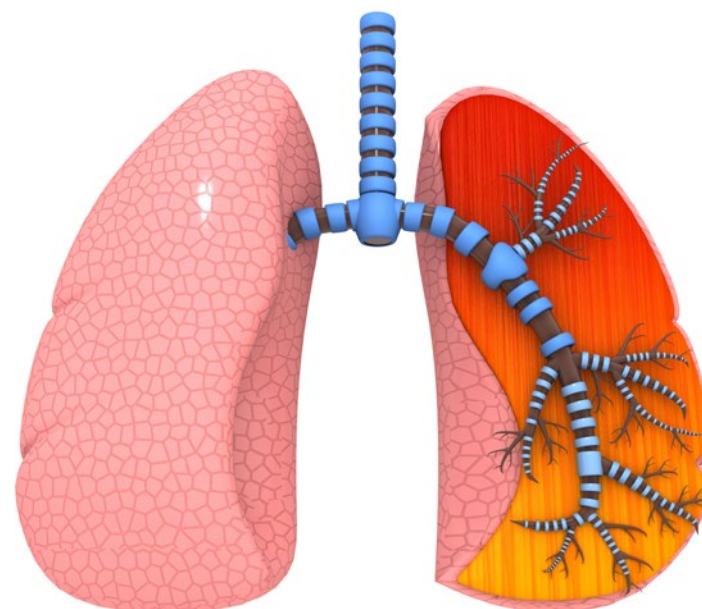


LE FONCTIONNEMENT DES POUMONS

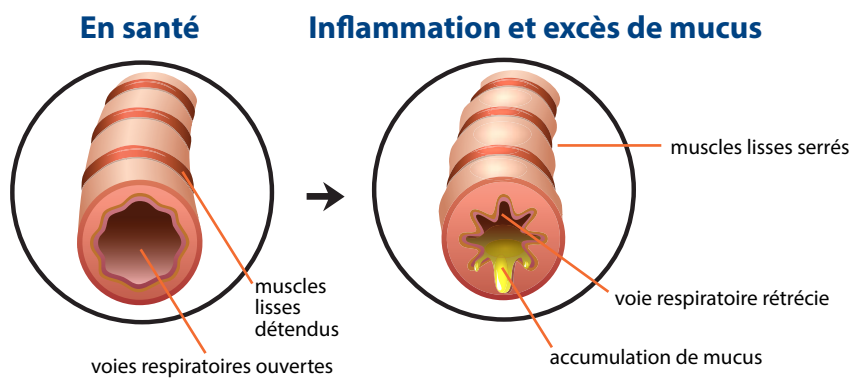
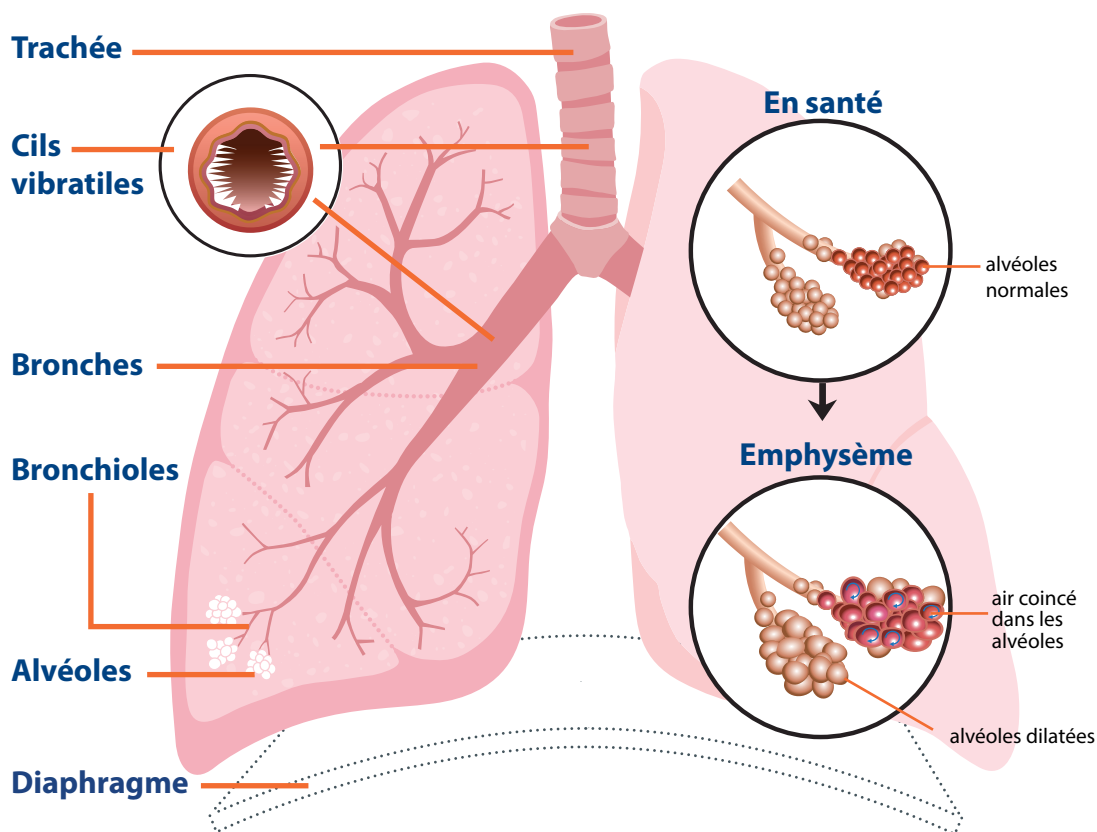
Pour comprendre la BPCO, il convient de savoir comment fonctionnent les poumons. Lorsque vous respirez, l'air entre par votre nez et votre bouche, passe par votre trachée et descend dans vos poumons. L'air pénètre plus loin dans vos poumons par les bronches. Celles-ci ressemblent aux racines d'un arbre. Elles sont tapissées de minuscules fibres ressemblant à de petits poils, appelées cils vibratiles. Les cils vibratiles permettent au mucus de circuler dans les bronches afin qu'il puisse être expulsé par la toux. Une fois que l'air a traversé les bronches, il termine son chemin dans les alvéoles. Il s'agit de sacs aériens situés à l'extrémité des bronches.

C'est en matière de ces sacs que l'oxygène de l'air que vous respirez est absorbé par le sang. L'oxygène est ensuite transporté dans le sang vers toutes les parties de votre corps. Le dioxyde de carbone, le déchet issu de ce processus, est ramené vers vos poumons puis expiré.

À présent, regardons de plus près les différentes parties qui composent l'appareil respiratoire.



LES PARTIES DE L'APPAREIL RESPIRATOIRE



SYMPTÔMES DE LA BPCO

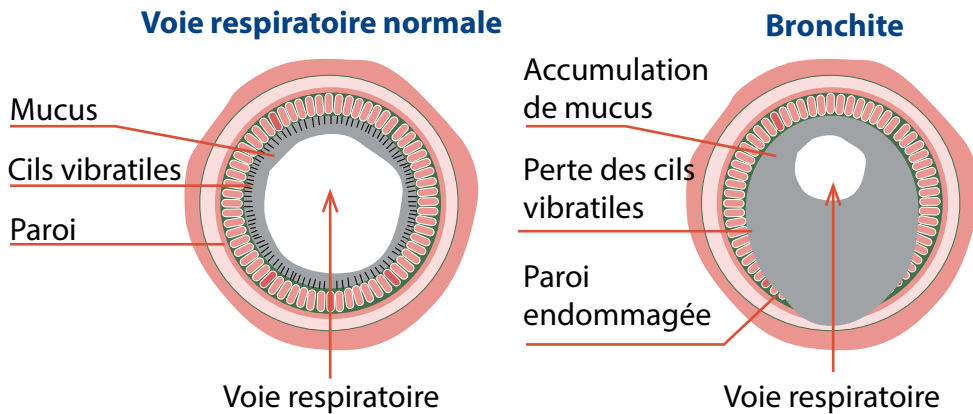
Vos symptômes peuvent différer d'un jour à l'autre. Certains jours, vous pouvez n'avoir aucun symptôme, tandis que d'autres jours, vous pouvez présenter tous ceux de la liste ! Parmi les symptômes courants de la BPCO figurent :

- l'essoufflement, en particulier lors d'une activité physique ;
- une douleur ou oppression thoracique ;
- la toux avec ou sans sécrétions ;
- la respiration sifflante.

Maintenant que vous en savez plus sur ce qu'est la BPCO, penchons-nous sur les maladies respiratoires qu'elle comprend.

La bronchite chronique

Si les bronches sont endommagées au fil du temps, elles deviennent irritées et enflammées (gonflées). Le tabagisme peut entraîner un ralentissement et un arrêt du fonctionnement des cils vibratiles dans les bronches. La perte des cils vibratiles ainsi provoquée rend l'expectoration du mucus plus difficile. Lorsque vous expectorez du mucus, on appelle cela une « toux productive ». Si une toux productive dure au moins trois mois à deux ans consécutifs, on appelle cela une bronchite chronique. Le terme bronchite signifie une inflammation des bronches.



L'emphysème

Lorsque les alvéoles (sacs aériens) et les tissus qui les entourent sont endommagés, on parle d'emphysème. L'emphysème est caractérisé par la destruction des parois intérieures des alvéoles. Sans leurs parois, les petits sacs se rejoignent et forment des sacs plus grands. Cependant, ces grands sacs ne fonctionnent pas bien. Ils ne peuvent plus se gonfler et se contracter pour faire entrer et sortir l'air. Ils ne peuvent plus non plus absorber l'oxygène aussi facilement, et l'air reste coincé dans les poumons, ce qui complique l'expiration complète. Votre corps ne peut pas non plus obtenir suffisamment d'oxygène des sacs. Lorsque cela se produit, vous sentez le souffle court.

Devenus plus gros, ces sacs ne peuvent pas non plus évacuer le dioxyde de carbone aussi bien qu'ils le devraient. L'accumulation de dioxyde de carbone peut entraîner de nombreux problèmes dans l'ensemble de votre organisme et provoquer notamment une certaine confusion et une sensation de fatigue.

QUELLES SONT LES CAUSES DE LA BPCO ?

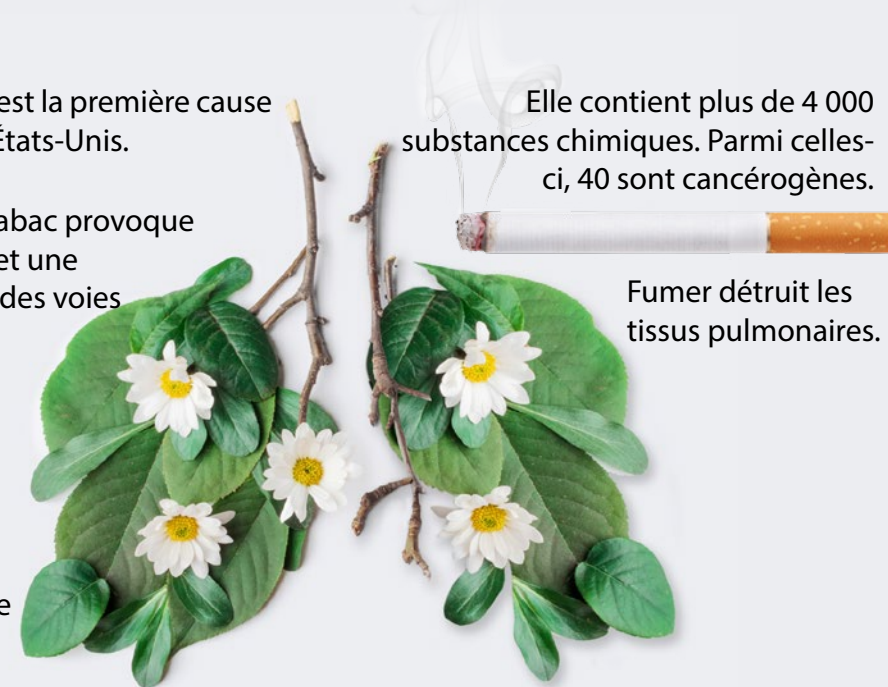
La BPCO est causée par le tabagisme, le tabagisme passif, l'inhalation de poussières, de fumées ou de produits chimiques au travail ou à la maison. La BPCO peut également être causée par un déficit en alpha-1-antitrypsine, qui est un trouble génétique ou héréditaire. Intéressons-nous de plus près à chacune de ces causes.

Le tabac

Le tabagisme est la première cause de BPCO aux États-Unis.

La fumée de tabac provoque une irritation et une inflammation des voies respiratoires.

La fumée de tabac peut affecter les défenses de l'organisme et provoquer une BPCO.



Si vous fumez, essayez d'arrêter. Arrêter de fumer peut présenter de nombreux avantages, notamment :

- une diminution du risque de maladies cardiaques, de maladies respiratoires et de cancers ;
- une diminution de l'essoufflement et de la toux ;
- une hausse d'énergie ;
- un meilleur fonctionnement du foie ;
- une meilleure digestion.



PRÉVOIR UN PLAN POUR ARRÊTER DE FUMER

- Fixez une date pour arrêter. Quelle date avez-vous choisie ?

- Enlevez toutes les cigarettes qui se trouvent chez vous ou dans votre voiture. Quels autres endroits peuvent vous exposer à la cigarette ou à la fumée secondaire ?

- Demandez à votre professionnel de santé de vous parler des solutions, comme les gommes à mâcher à la nicotine, les timbres à la nicotine ou d'autres médicaments, qui aident à lutter contre les envies de fumer. Pour quelles solutions opterez-vous ?

- Faites de l'exercice et mangez sainement. Notez ci-dessous vos objectifs en matière de régime alimentaire et d'activité physique et parlez-en avec votre prestataire de soins.

- Faites-vous plaisir avec l'argent que vous économisez en n'achetant pas de cigarettes. Combien avez-vous économisé ?

- Obtenez de l'aide et du soutien auprès des lignes d'assistance téléphonique, des programmes parrainés par la communauté et l'hôpital, et des groupes d'appui. Quel soutien essaieriez-vous ?

- Vers où ira votre préférence ?

Continuez d'essayer et n'abandonnez pas !



AUTRES CAUSES DE LA BPCO

Les produits chimiques nocifs

La BPCO peut également être causée par l'inhalation de poussières, de fumées ou de substances chimiques pendant une période prolongée, généralement au travail, mais aussi à la maison. Même si l'inhalation de ces toxines n'est pas la cause de votre BPCO, il vous faut les éviter, car elles peuvent aggraver vos symptômes. Vous pouvez également envisager de porter un masque. Un masque de protection N-95 est un masque spécial qui peut filtrer 95 % des particules présentes dans l'air s'il est porté et ajusté correctement.

D'autres agents et toxines peuvent également affecter votre BPCO. Parmi les agents irritants courants à éviter figurent...

IRRITANTS

Pollution de l'air

Restez à l'intérieur les jours d'alerte à la pollution. N'ouvrez pas les fenêtres. Utilisez la climatisation si vous en possédez une.

Aérosols

Utilisez des vaporisateurs à pompe, des déodorants solides et de l'eau de cologne.

Nettoyants/Vaporisateurs d'insecticides

Utilisez des produits de nettoyage naturels ou non parfumés. Utilisez un masque de protection N-95, si nécessaire.

Poussière

Changez régulièrement vos filtres de fourneau. Demandez à quelqu'un de passer la poussière pour vous.

Bactéries, moisissures et champignons

Remplacez souvent vos éponges. Surveillez l'apparition de moisissures. Utilisez un hygromètre ou un déshumidificateur.

Feux à foyer ouvert

Tenez-vous à distance des feux à foyer ouvert et de la fumée. Fermez vos fenêtres si vos voisins brûlent des feuilles, du bois ou d'autres matériaux à proximité.



Exposition durant l'enfance

Parfois, la BPCO est causée par une exposition à différentes substances ou par des infections survenues au cours de l'enfance. Chez certaines personnes, l'exposition à des substances chimiques toxiques ou nocives et à la pollution pendant l'enfance peut provoquer une BPCO à l'âge adulte. Il existe également un lien entre l'asthme durant l'enfance et/ou la survenue de la BPCO plus tard dans la vie, à l'âge d'adulte. Vous trouverez de plus amples informations sur l'asthme et la BPCO dans la section « Autres troubles respiratoires » de cette brochure.

Le facteur génétique

La BPCO peut également être causée par une maladie génétique appelée le déficit en alpha-1-antitrypsine (l'Alpha-1). Les personnes atteintes d'Alpha-1 ont un taux de protéine sanguine, appelée alpha-1-antitrypsine, très inférieur à la normale. Cette protéine protège les poumons des dommages causés par l'inhalation de toxines.

Vous pouvez savoir si vous êtes atteint-e d'Alpha-1 par une simple analyse de sang. Il existe un traitement spécifique pour l'Alpha-1 qui peut ralentir l'évolution de la BPCO. Pour en savoir plus sur le déficit en alpha-1-antitrypsine, consultez le site Web de la Fondation Alpha-1 à l'adresse www.alpha1.org.

LA BPCO ET AUTRES CONDITIONS DE LA SANTÉ (COMORBIDITÉS)

Les comorbidités, qui signifient plusieurs affections chroniques présentes en même temps, semblent être plus fréquentes chez les personnes atteintes de la BPCO.

Il peut s'agir des comorbidités suivantes :



Personne ne sait pourquoi il est si fréquent que les personnes atteintes de la BPCO présentent d'autres problèmes médicaux sérieux. Cela peut être dû en partie aux médicaments que les personnes atteintes de la BPCO doivent prendre. Tous les médicaments entraînent des effets secondaires et comportent des risques. Cela est particulièrement vrai pour les médicaments contre la BPCO tels que les corticoïdes.

AUTRES TROUBLES RESPIRATOIRES

Il existe d'autres troubles respiratoires chroniques présentant des points communs avec la BPCO. Certains signes, symptômes et déclencheurs (éléments qui provoquent des poussées d'activités d'une maladie) sont similaires, et d'autres non. Mais ils ont tous un trait commun : il devient plus difficile de respirer. Nous vous en disons plus sur certains de ces problèmes respiratoires ici.

L'asthme

L'asthme se caractérise par l'inflammation et le rétrécissement de l'intérieur des bronches. Parmi les signes et les symptômes fréquents de l'asthme figurent l'essoufflement, la toux, la respiration sifflante et les douleurs thoraciques. Les personnes asthmatiques peuvent présenter un examen physique normal même entre chaque épisode qui leur est difficile à respirer. L'asthme peut être léger, les symptômes n'apparaissant que de temps en temps. Mais l'asthme peut aussi être sévère avec des symptômes apparaissant au quotidien ou quasiment au quotidien. Cela peut entraîner une mauvaise qualité de vie et une incapacité

pour les individus de faire les choses qu'ils veulent faire. Il est important de savoir que même les personnes atteintes d'asthme léger peuvent souffrir de crises d'asthme plus sévères.

Les traitements de l'asthme peuvent inclure des médicaments pour un soulagement rapide ou la prise quotidienne d'un traitement de maintien pour prévenir les symptômes et les crises. Le traitement peut également consister à surveiller les premiers symptômes, à éviter les facteurs qui déclenchent les crises et à se tenir à l'écart des risques à la maison, à l'école et au travail.

La bronchiectasie

La bronchiectasie ou la dilatation des bronches (DDB) désigne l'élargissement, la cicatrisation et l'inflammation des bronches qui transportent l'air à l'intérieur et à l'extérieur des poumons. De plus, les cils vibratiles, les petits poils situés dans les voies respiratoires et qui aident à évacuer le mucus, ne fonctionnent pas bien. Ces modifications des voies respiratoires peuvent entraîner l'accumulation de mucus dans les poumons, permettant aux bactéries de se développer, provoquant un nombre accru d'infections pulmonaires. Lorsque le mucus est combiné à des germes et s'enflamme, il est appelé « expectoration ». Cette accumulation d'expectorations dans les poumons peut également entraîner une toux fréquente avec une production importante d'expectorations qui peuvent être difficiles à cracher et à évacuer des poumons.

Les signes et symptômes de la bronchiectasie sont la toux, la production d'expectorations, l'essoufflement, la fatigue et les douleurs thoraciques. La bronchiectasie peut être causée par des infections pulmonaires répétées, des lésions dues à la pénétration d'aliments ou de liquides dans les poumons, des déficits immunitaires, des maladies inflammatoires et des troubles génétiques. Le traitement peut comprendre des activités de dégagement des voies respiratoires à l'aide d'appareils manuels et/ou de gilets vibrants, une réadaptation respiratoire, une antibiothérapie à long terme, une thérapie de bronchodilatateur de longue durée, une oxygénothérapie et, dans certains cas, une chirurgie.



L'infection pulmonaire à mycobactéries non tuberculeuses

L'infection pulmonaire à mycobactéries non tuberculeuses (MNT) est une maladie pulmonaire chronique et progressive causée par des bactéries MNT*. Les MNT se trouvent couramment dans le sol et l'eau de notre environnement. L'ensemble de la population y est exposée. Lorsque des particules de terre et des gouttelettes d'eau se retrouvent dans l'air, nous les respirons. Ces bactéries ne sont généralement pas dangereuses pour les personnes dont les poumons sont en bonne santé, mais les personnes souffrant de troubles respiratoires chroniques tels que la BPCO, la bronchiectasie et l'asthme sont plus vulnérables. Les dommages subis par leurs poumons les rendent vulnérables aux infections telles que l'infection pulmonaire à MNT.

Lorsqu'elles pénètrent dans les poumons, les MNT peuvent envahir les cellules qui sont là pour protéger les poumons contre les infections. Cela peut entraîner des infections pulmonaires chroniques et des pneumonies. Les symptômes courants de l'infection pulmonaire à MNT sont une toux persistante, un essoufflement, de la fièvre, une perte de poids, de la fatigue et des douleurs thoraciques.

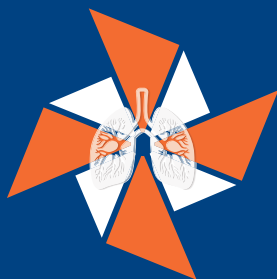
L'infection à MNT est une maladie pulmonaire chronique et progressive, mais il existe différents traitements. Parmi ceux-ci figure l'antibiothérapie. Par ailleurs, pour les personnes présentant une toux qui produit beaucoup d'expectorations, le traitement de dégagement des voies respiratoires s'avère très utile. Il convient également de réduire son exposition aux MNT. Le traitement de l'infection pulmonaire à MNT peut aussi consister en une oxygénothérapie et, dans certains cas, en une intervention chirurgicale.

*Lorsqu'on parle de la maladie elle-même, on parle d'« infection pulmonaire à MNT ». Lorsque nous parlons des bactéries qui causent l'infection pulmonaire à MNT, nous employons simplement « les MNT ».

COMMENT TRAITER LA BPCO ?

Bien qu'il n'existe pas encore de remède à la BPCO, il est possible de la prendre en charge et de vous permettre de vivre pleinement votre vie. La BPCO peut être traitée à l'aide de médicaments inhalés et oraux (pris par la bouche), de programmes de réadaptation respiratoire et d'oxygénothérapie, si nécessaire. Discutez avec votre prestataire de soins de votre BPCO et de tout autre problème de santé que vous pourriez avoir. Vous pourrez alors travailler ensemble à élaborer un plan de traitement. Avec un bon traitement, vous pourrez avoir moins de symptômes et une meilleure qualité de vie.





COPD FOUNDATION®

Miami, FL | Washington, DC

www.copdfoundation.org

Ligne d'assistance communautaire COPD360:
1-866-316-COPD (2673)

Ligne d'informations sur les bronchectasies et les infections à
MNT: 1-833-411-LUNG (5864)

Le présent guide a été relu par des membres de l'équipe de
révision des Guides pour mieux vivre de la COPD Foundation

La Fondation BPCO tient à remercier Jessyca Zeid pour son
expertise dans la traduction de ce matériel éducatif.