

# BPCO

Broncho-Pneumopathie Chronique Obstructive

*Mieux vivre avec*



LES FONDAMENTAUX



**Grâce à ses donateurs, la Fondation du Souffle mène un combat sans relâche contre les maladies respiratoires chroniques qui affectent 10 millions de personnes en France.**

**Dans cette lutte, l'information est essentielle, c'est un élément clé de la prévention.**

La Fondation du Souffle organise chaque année une Campagne BPCO, en diffusant des messages de prévention et en organisant des actions de sensibilisation sur le terrain.

La Fondation du Souffle finance également des **projets de Recherche** sur les maladies respiratoires dont la BPCO. En 10 ans, ce sont 10 millions d'euros qui ont servi à financer plus de 250 projets de Recherche en pneumologie.



**Fondation reconnue d'utilité publique**

Maison du Poumon - 66 bd St Michel - 75006 Paris  
Tél. : 01 46 34 58 80 - E-mail : [contact@lesouffle.org](mailto:contact@lesouffle.org)

[www.lesouffle.org](http://www.lesouffle.org)



# LA BPCO

## qu'est-ce que c'est ?

**C'est une maladie des poumons et des voies aériennes caractérisée par une obstruction permanente des bronches et bronchioles.**

Conséquences : le passage de l'air vers les alvéoles pulmonaires est freiné, l'oxygénation du sang est perturbée. Le fait de monter quelques marches d'escalier ou de porter une valise, peut devenir très difficile. La BPCO engage le pronostic vital. C'est une maladie irréversible.



Chez les personnes en bonne santé

**Toutes les voies aériennes sont dégagées et ouvertes.**

Après l'inspiration, les sacs alvéolaires sont pleins d'air. Lorsqu'ils se vident au cours de l'expiration, l'air ressort rapidement.



Chez les personnes atteintes de BPCO

- **Les voies aériennes** (bronchioles ou petites bronches) **sont plus étroites car leurs parois sont épaissies et inflammées**, elles sont comprimées par les petits muscles situés dans leur paroi, elles sont encombrées par des sécrétions qu'elles produisent en trop grande quantité ou qui sont trop épaisses.
- Comme les voies aériennes sont rétrécies : lorsque l'on inspire, il est **plus difficile de faire rentrer dans le poumon la quantité d'oxygène nécessaire à l'organisme** ; puis en expiration, les petits sacs d'air situés au bout des bronches (alvéoles) ne peuvent pas se vider correctement et les poumons restent toujours trop pleins : il devient encore plus difficile d'y faire entrer l'air nécessaire au renouvellement de l'oxygène.
- Il s'y associe une **destruction des alvéoles pulmonaires** (emphysème).

# Quelques chiffres

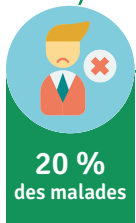
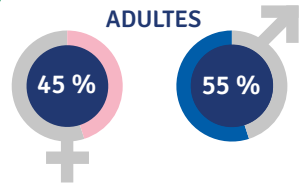
## LA BPCO EN FRANCE ET SES IMPACTS\*

**3,5 millions**  
de personnes sont  
touchées par une BPCO



**5 à 10 %** de la population  
de plus de 40 ans  
dont près des **2/3**  
sont mal ou pas diagnostiqués

ADULTES

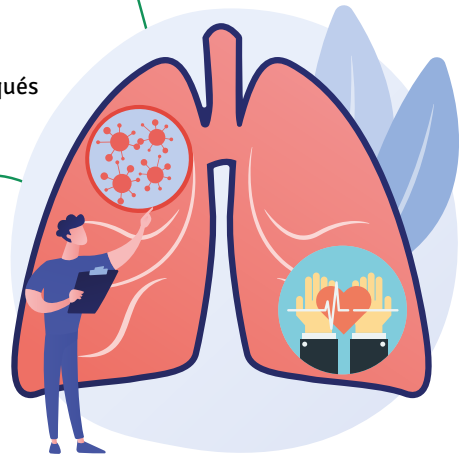


**20 %**  
des malades



**80 %**  
des coûts

**Impact individuel marqué :**  
altération de la qualité de vie  
personnelle, familiale et professionnelle  
(congés longue maladie, mise en invalidité)



**3,5 milliards d'euros**  
soit 3 à 5 % des dépenses  
de santé. La moitié  
des dépenses est due  
aux hospitalisations.

**+ de 100 000**  
**hospitalisations**  
par an d'une durée moyenne  
de 8 jours

**17 000**  
**décès par an,**  
soit 4 fois plus que  
les accidents de la route



# Les principales causes de BPCO

## Le tabagisme



**Au moins 80 % des BPCO sont dues au tabac.** L'évolution et la mortalité de cette maladie sont directement liées à l'importance et l'ancienneté de la consommation tabagique. L'arrêt du tabagisme stoppe la dégradation accélérée de la fonction respiratoire.



## Les expositions professionnelles

L'exposition professionnelle à certains polluants (gaz, fumées, poussières, vapeurs toxiques...) est un facteur de risque bien identifié. Les mineurs, les ouvriers de fonderie, du bâtiment et de l'industrie textile ainsi que les agriculteurs font partie des professionnels exposés. Des efforts de prévention sont nécessaires.

*De plus, le tabagisme et l'exposition professionnelle ont des effets cumulatifs.*

*Dans de rares cas (1 % des BPCO) un déficit enzymatique est en cause : déficit en alpha1-antitrypsine.*

**Chez la femme, la BPCO est souvent plus précoce et plus sévère en raison d'une sensibilité au tabagisme qui semble plus importante.**





## Le diagnostic de BPCO

### Faites le test BPCO

- Vous êtes facilement essouffé.e.
- Vous toussiez tous les jours ou presque, par exemple le matin.
- Vous avez souvent des bronchites.
- Ou bien vous avez des bronchites qui ont tendance à “traîner”.
- Vous avez une sensation de fatigue permanente.

**Si vous cochez au moins 2 de ces cases, n’hésitez pas à consulter votre médecin.**

Les médecins ne peuvent pas guérir la BPCO mais ils peuvent améliorer vos symptômes et ralentir la dégradation de vos bronches et poumons.

► **Dans une première étape, votre médecin traitant vous examinera.**

Il vous posera des questions sur votre état de santé en général, sur votre respiration, votre statut de fumeur ou non, sur votre logement et sur les différents endroits où vous avez travaillé.

► **Pour s'assurer du diagnostic, il vous demandera de réaliser chez un pneumologue un test simple appelé Spirométrie ou EFR (Exploration Fonctionnelle Respiratoire) ; ce test est facile à mettre en œuvre et sans douleur : il suffit de souffler dans un tube en plastique relié à un ordinateur.**

Le diagnostic de BPCO est impossible sans spirométrie qui identifie un trouble ventilatoire obstructif par la mesure du volume expiratoire maximal à la 1<sup>re</sup> seconde (VEMS) et la capacité vitale forcée (CVF).

► **Dans certains cas, une mesure des gaz du sang artériel sera nécessaire** : un prélèvement de sang est effectué dans une petite artère (généralement au poignet).

► **D'autres examens pourront être nécessaires** : radiographie ou scanner des poumons, bilan cardiaque, test d'effort...



# Quand le diagnostic est posé, il s'agit de définir sa sévérité

## La BPCO évolue de façon lente et progressive

Les premiers signes de la maladie se développent en général **après quinze ans de tabagisme**. Mais ce début peut varier beaucoup d'un malade à l'autre. L'évolution de la BPCO est marquée par la survenue d'exacerbations qui peuvent **mettre en jeu le pronostic vital**.

Elles sont définies par une majoration des signes respiratoires au delà des variations quotidiennes, d'une durée supérieure à 48h.

### 1 BPCO légère

Vous pouvez vous sentir **un peu essoufflé lors d'efforts physiques importants** mais le souffle est encore peu altéré.

### 2 BPCO modérée

**La BPCO non soignée évolue vers un rétrécissement plus important, et en partie irréversible, du calibre des bronches.** Quand le calibre des bronches est très rétréci, l'air entre dans les alvéoles pulmonaires mais s'évacue difficilement. Cette obstruction entrave peu à peu le passage de l'air dans les bronches et **provoque un essoufflement de plus en plus gênant.**

### 3 BPCO sévère

**Au stade 3, le calibre des bronches est très rétréci : vous vous essoufflez, même pour des efforts minimes.** On parle de handicap respiratoire.

### 4 BPCO très sévère

**Vous avez des difficultés respiratoires quotidiennes.** Vous ne pouvez plus aller travailler ou effectuer des tâches quotidiennes. Vous ne pouvez plus monter d'escalier aisément. Vous êtes facilement fatigué. C'est le stade d'**insuffisance respiratoire chronique sévère** : impossibilité d'assurer pleinement l'oxygénation de son organisme, ce qui se traduit par la **cyanose** : bleuissement plus ou moins marqué des extrémités des doigts et des lèvres).





## Traitement d'une BPCO

**Si vous fumez, arrêtez : c'est la chose la plus importante que vous puissiez faire pour protéger vos bronches et vos poumons.**

N'hésitez pas à demander de l'aide à votre médecin. Il peut vous prescrire des médicaments ou des substituts nicotiques (gommes, patches...) qui faciliteront l'arrêt du tabac. Il peut aussi y associer des thérapies cognitivo-comportementales.

Votre pharmacien peut également vous accompagner dans l'arrêt du tabac.

- › Dites à votre famille et à vos amis que vous êtes en train d'essayer d'arrêter.
- › Demandez à votre entourage de ne pas fumer chez vous.
- › Supprimez les cendriers.
- › Évitez les endroits où tout le monde fume.
- › Ne restez pas inactif, pratiquez une activité physique.
- › Occupez-vous les mains (crayon, trombone, boule à malaxer).
- › Mâchez une gomme, mangez un fruit, buvez de l'eau.

**Mais rappelez-vous...**

**L'objectif n'est pas de fumer moins mais de ne plus fumer du tout.**  
Si vous rechutez, ne vous découragez pas. La plupart des personnes font plusieurs essais avant de parvenir à un arrêt définitif.

***Si votre travail vous expose à des fumées, gaz, poussières, odeurs fortes, parlez-en à votre médecin du travail.***

## Consultez régulièrement votre médecin et prenez les médicaments qu'il vous a prescrits.

- › Faites vos visites de contrôle régulièrement même si vous vous sentez bien.
- › Dans certains cas, votre médecin vous prescrira une kinésithérapie respiratoire.
- › Pensez à vous faire vacciner contre la grippe (chaque année), et contre le pneumocoque.
- › Demandez à votre médecin traitant ou votre pharmacien de vous expliquer en détail votre traitement et le mode d'emploi des traitements inhalés. Le traitement comporte en général des traitements bronchodilatateurs qui peuvent combiner plusieurs mécanisme d'action.
- › Décrivez bien à votre médecin quels sont, sur vous, les effets des médicaments que vous prenez.
- › Demandez à votre médecin ce que vous devez faire en cas d'aggravation de votre état respiratoire.

## Maintenez, chez vous, un air propre et sain. Restez à l'écart des fumées et vapeurs susceptibles de vous gêner.

- › Si vous devez faire repeindre votre logement ou faire vaporiser des insecticides, veillez à ne pas être présent.
- › Faites la cuisine dans un lieu bien aéré ou ventilé
- › Si votre chauffage fonctionne au bois ou au pétrole, conservez une porte ou une fenêtre ouverte.
- › Surtout pensez à aérer votre logement 2 fois, 15 minutes par jour minimum (matin et soir).



# Éducation Thérapeutique du Patient

## Élément clé de la prise en charge de toute BPCO



### Objectifs

- › Tabac : **sevrage tabagique** et autres aérocontaminants domestiques et professionnels.
- › Reprise d'une **activité physique**.
- › Règles **diététiques et alimentation**, voyages, loisirs.
- › Observance au **traitement** et mode d'utilisation des dispositifs d'inhalation.
- › Reconnaissance et prise en charge précoce des **exacerbations**.



### Contributeurs

- › **Entourage, aidants et patients-experts** (n'hésitez pas à consulter notre brochure Aidants).



### Enjeux et contraintes

- › **Mettre en place les ressources nécessaires**, encore insuffisantes.
- › **Motiver et informer les professionnels** de santé pour identifier et adresser les patients candidats.
- › **Informé et motiver les patients**.





# Sachez quoi faire en cas d'aggravation



**Les numéros de téléphone** de votre médecin traitant et des services médicaux d'urgence ainsi que ceux des personnes qui peuvent vous y conduire.



**Les itinéraires** pour s'y rendre.

Rassemblez à un endroit précis :



**Votre liste de médicaments.**



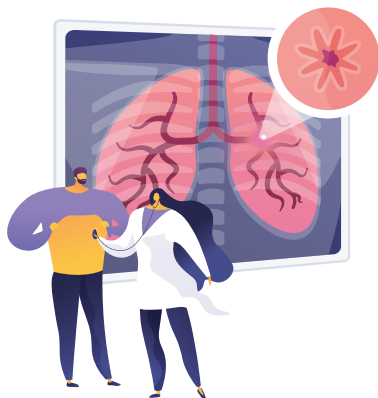
**Les résultats d'examens et comptes-rendus** de consultation ou d'hospitalisation (pensez à les demander).

Demandez à votre médecin...

**Quels sont les symptômes qui doivent vous amener à modifier votre traitement ou à consulter d'urgence (votre médecin, le service de garde, l'hôpital) ?**

**Vous devez consulter en urgence en cas d'apparition de l'un des signes suivants :**

- › vous êtes essoufflé.e même au repos, votre essoufflement vous semble beaucoup plus important que d'habitude,
- › il vous est difficile de parler,
- › il vous est difficile de marcher,
- › vous avez les lèvres ou les ongles bleus,
- › votre rythme cardiaque est rapide ou irrégulier,
- › vous avez une douleur aiguë au thorax.





## Hygiène de vie



### BPCO et travail

**Un patient atteint de BPCO peut continuer à travailler si l'état de santé est compatible avec le travail effectué.** Dans le cas contraire, n'hésitez pas à consulter votre médecin du travail, qui vous aidera dans les démarches nécessaires à un éventuel reclassement.



### BPCO et activité physique

**Il est recommandé de pratiquer un sport ou une activité physique régulière.**

Lorsque la BPCO rend difficile un effort, un programme de réhabilitation respiratoire centrée sur l'activité physique et le réentraînement des muscles, sera conseillé. Au stade d'insuffisance respiratoire, l'entretien musculaire est aussi nécessaire, si besoin est avec l'aide d'un kinésithérapeute ou d'un coach "athlé-santé".

**Dans tous les cas...**

Quel que soit le stade de gravité de votre BPCO :

- › marchez et faites de l'exercice,
- › évitez de débiter l'effort trop brusquement,
- › si nécessaire, perdez du poids :  
il est plus difficile de respirer  
et de se déplacer lorsqu'on a un surpoids.



### BPCO et voyage/loisirs

**On peut partir en voyage si on a une BPCO, sauf contre indication du médecin traitant.** L'avion peut poser problème lorsque la BPCO est très sévère. Il peut être nécessaire d'adapter son oxygénothérapie.

Dans tous les cas, il n'est pas possible d'utiliser son propre matériel ; des bouteilles d'oxygène agréées "aéronautique" seront fournies par la compagnie.



### BPCO et vie sexuelle

**Une vie sexuelle est tout à fait possible pour un patient atteint de BPCO qui rencontre comme seul obstacle un essoufflement important.** Des solutions existent pour être moins essoufflé :

- il est possible d'économiser son souffle en pratiquant certaines positions (il faut éviter celles qui compriment le thorax et l'abdomen),
- il est possible d'utiliser un bronchodilatateur avant et après les relations,
- il est conseillé de poursuivre l'oxygénothérapie pendant tout ou partie de l'acte sexuel si besoin est.



# Réhabilitation

**Indication : toute personne atteinte de BPCO présentant un essoufflement qui limite les activités quotidiennes malgré un traitement optimisé**



## Les programmes de réhabilitation

- Réentraînement à l'effort général
- Réentraînement à l'effort physique des muscles respiratoires
- Aide à l'arrêt du tabac
- Traitement des co-morbidités et prise en charge psycho-sociale
- Kinésithérapie respiratoire et diététique



## Prise en charge par équipe pluridisciplinaire :

médecin, pharmacien.ne, kinésithérapeute, infirmier.ère, diététicien.ne, psychologue.

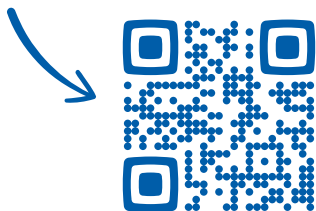
*La réhabilitation respiratoire et l'activité physique permettent aux patients BPCO de retrouver une partie de leurs capacités.*



# Prenez-vous soin de votre souffle ?

Pour le savoir, il suffit de répondre  
à notre quiz en ligne

[www.soufflotest.org](http://www.soufflotest.org)



Fondation du  
**Souffle**  
Donnez, Cherchons, Respirez !

Fondation reconnue d'utilité publique

66 boulevard Saint-Michel - 75006 Paris

Tél. : 01 46 34 58 80 - E-mail : [contact@lesouffle.org](mailto:contact@lesouffle.org)

[www.lesouffle.org](http://www.lesouffle.org)

*Avec le soutien institutionnel de :*

*Boehringer Ingelheim, Chiesi, GlaxoSmithKline,*

*Johnson & Johnson Santé Beauté France, Menarini, Novartis Pharma, SOS Oxygène.*





# BULLETIN DE GÉNÉROSITÉ

À retourner, accompagné de votre don,  
dans l'enveloppe préaffranchie jointe.

**Oui**, je tiens à donner un nouveau souffle au combat contre les maladies respiratoires.  
Je joins un don de :

25 €    50 €    100 €    Autre montant : \_\_\_\_\_ €

Je joins un **chèque** à l'ordre de la Fondation du Souffle

Je règle par **carte bancaire**

N° \_\_\_\_\_

Expire fin \_\_\_\_\_ (mois/année)

3 derniers chiffres au dos de la carte \_\_\_\_\_

Signature (obligatoire) :

## MES AVANTAGES FISCAUX

Je recevrai un reçu fiscal me permettant de déduire :

**➤ 66 % du montant mon don de mon impôt sur le revenu**

**ou**

**➤ 75 % si je suis assujetti/e à l'IFI.**

**➤ 60 % si je suis une entreprise.**



Je souhaite être informé/e des avancées diffusées  
par la Fondation du Souffle par e-mail :

\_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_



## RESPECT DES VOS DONNÉES PERSONNELLES

Nous collectons et traitons de manière informatisée les informations que vous nous transmettez. Elles sont destinées à l'usage exclusif de la Fondation du Souffle ainsi qu'à des tiers que nous mandatons pour réaliser l'envoi de votre reçu fiscal, de votre lettre d'information et de nos campagnes d'appel à don. Ces données sont conservées uniquement pour la durée strictement nécessaire à la réalisation des finalités précitées. Vous pouvez contacter notre Délégué à la protection des données pour toute question concernant le respect de vos données personnelles à M. Jean-Baptiste Mollet.

En application des articles 39 et suivants de la loi du 6 janvier 1978 modifiée et du Règlement Européen de Protection des Données (RGPD), vous bénéficiez d'un droit d'accès, de rectification, de retrait, de portabilité et d'oubli relatif aux informations qui vous concernent. Si vous souhaitez exercer ce droit et obtenir communication des informations vous concernant, veuillez-vous adresser au Siège de la Fondation du Souffle, 66 boulevard Saint-Michel, 75006 Paris.



# BULLETIN DE DON RÉGULIER PAR PRÉLÈVEMENT AUTOMATIQUE

Je complète les informations ci-dessous et vous joins un relevé d'identité bancaire (RIB).

Je donne chaque mois

10 €    15 €    20 €    30 €

Autre \_\_\_\_\_ €

Je donne chaque trimestre

30 €    45 €    60 €    90 €

Autre \_\_\_\_\_ €

Les prélèvements sont effectués

le 5 du mois.

## MANDAT DE PRÉLÈVEMENT SEPA

Référence Unique de Mandat\*

\*réservé à la Fondation

**Bénéficiaire :** Fondation du Souffle - 66 bd Saint-Michel - 75006 Paris

**ICS :** FR40ZZZ609129 - **Type de paiement :** récurrent

Si mes coordonnées postales sont erronées, je les corrige au recto de ce bulletin.

**Désignation du compte à débiter :**

IBAN :

BIC :  (Ces numéros sont indiqués sur votre RIB)

**Date, lieu et signature obligatoires :**

Fondation du  
**Souffle**

En signant ce formulaire de mandat, vous autorisez la Fondation du Souffle à envoyer des instructions à votre banque pour débiter votre compte et votre banque à débiter votre compte conformément aux instructions de la Fondation du Souffle. Vous bénéficiez du droit d'être remboursé par votre banque selon les conditions décrites dans la convention que vous avez passée avec elle. Toute demande éventuelle de remboursement devra être présentée dans les 8 semaines suivant la date de débit de votre compte pour un prélèvement autorisé et sans tarder et au plus tard dans les 13 mois en cas de prélèvement non autorisé. Vos droits concernant le présent mandat sont expliqués dans un document que vous pouvez obtenir auprès de votre banque. Vous êtes libre de modifier ou d'interrompre votre prélèvement automatique à tout moment sur simple demande à la Fondation.

Conformément au règlement européen de protection des données vous disposez d'un droit d'accès, de retrait et de rectification de vos données personnelles en écrivant à : Fondation du Souffle, 66 boulevard Saint-Michel, 75006 Paris.