



La BPCO et moi



Guide pour un nouveau souffle



Aquitaine BPCO est un service du Réseau respiratoire d'Aquitaine, financé par l'Agence Régionale de Santé d'Aquitaine, en partenariat avec le CHU de Bordeaux et le CETBA.



Introduction

Vous avez une BPCO.

Ce petit guide a été conçu pour vous informer sur cette maladie. Il présente également le fonctionnement d'*Aquitaine BPCO*, un réseau de santé qui vise à améliorer votre prise en charge.

La BPCO, c'est quoi ?

B comme **Broncho** :

« qui touche les bronches ».

P comme **Pneumopathie** :

« qui touche aussi les poumons ».

C comme **Chronique** :

« qui évolue et dure dans le temps ».

O comme **Obstructive** :

« qui obstrue les bronches et gêne le passage de l'air ».

Sommaire

Introduction p 2

La BPCO, c'est quoi ? p 2

Quelques chiffres clés de la BPCO p 2

Quelles sont les causes de la BPCO ? p 3

Un poumon, comment ça marche ? p 4

Quel impact sur votre qualité de vie ? p 5

Les points forts du traitement p 6

Le réentraînement à l'effort p 7

La réhabilitation respiratoire p 8

Votre réseau : Aquitaine BPCO p 10

Quelques chiffres clés de la BPCO

3^{ème} cause de mortalité d'ici 2020.

200 000 personnes atteintes en Aquitaine.

2 personnes concernées **sur 3** ne sont ni diagnostiquées ni traitées.

40 à 50 % des fumeurs développeront une BPCO et plus de 80 % des patients atteints sont ou ont été fumeurs.



Le saviez-vous ?

La BPCO est la maladie respiratoire **la plus fréquente en France**.

Elle se manifeste le plus souvent par :

- une **toux** fréquente,
- des **crachats**,
- un **manque de souffle**.

C'est une **maladie générale** et évolutive : elle abîme progressivement les poumons mais entraîne aussi des atteintes cardiaques et musculaires.

Il n'existe pas à ce jour de traitement permettant de guérir la BPCO.

La réhabilitation respiratoire permet cependant d'améliorer la qualité de vie et l'espérance de vie des malades.

Quelles sont les causes de la BPCO ?

La BPCO touche autant les femmes que les hommes. 8 fois sur 10, la BPCO est due à une **exposition chronique à la fumée de tabac**.

La gravité est directement liée à la quantité consommée.

L'arrêt du tabac est le traitement clé de la BPCO.

Parfois, la BPCO peut être causée par d'autres polluants (gaz, fumées, vapeurs toxiques ...).



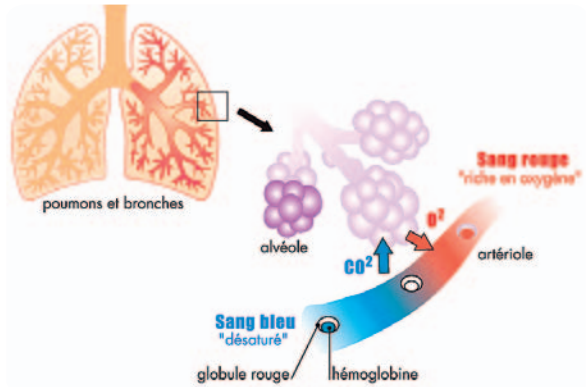
Un poumon, comment ça marche ?

L'air que l'on respire est acheminé dans les poumons par les bronches.

Il s'agit de petits canaux parcourant tout le poumon comme les branches d'un arbre.

A l'extrémité de ces bronches se trouvent des petits sacs remplis d'air, appelés alvéoles : ce sont les feuilles de l'arbre bronchique.

Elles assurent le transfert d'oxygène amené par l'air inspiré, vers le sang, qui le distribuera dans tout l'organisme.



Et dans la BPCO ?



Les bronches des patients atteints de BPCO sont soumises à une **inflammation chronique**.

Cette inflammation épaissit leur paroi et leur fait sécréter plus de glaires que chez les personnes en bonne santé : c'est la bronchite chronique.

La paroi des alvéoles est elle aussi touchée et peut dans certains cas se déchirer : on appelle cela l'emphysème.

Ce sont ces atteintes qui rendent la respiration de plus en plus difficile, pouvant conduire vers une **insuffisance respiratoire chronique**.

On distingue des périodes d'**état stable**, durant lesquelles « les malades vont bien » et des épisodes d'aggravation des symptômes ou « **exacerbations** ».

Quel impact sur votre qualité de vie ?



« J'ai de plus en plus
de mal à parler
en marchant »

« Je suis plus
rapidement essoufflé
que les gens
de mon âge »

« J'ai tendance
à éviter les escaliers »

En effet !

La capacité respiratoire diminue avec l'âge.

Chez un patient atteint de BPCO, cette diminution est accélérée.

Plus votre maladie progresse, plus votre capacité respiratoire diminue.

Et donc...

« J'évite les activités qui me sont difficiles. »

« Mes muscles, mon cœur et mes poumons perdent leur capacité à faire des efforts. »

« Mon essoufflement se manifeste pour des activités de moins en moins intenses. »

C'est ce que l'on appelle la **spirale du déconditionnement**.

Les points forts du traitement



Arrêter de fumer

C'est la première mesure à prendre pour améliorer vos symptômes et prévenir l'aggravation.

Parlez-en à votre médecin, il peut vous aider.



Suivre un traitement adapté

Un suivi médical régulier permettra d'adapter le traitement à vos besoins pour prévenir au mieux les risques de dégradation de votre état clinique.



Se faire vacciner

La prévention vaccinale des surinfections bactériennes et virales fait partie des mesures indispensables à la prévention des exacerbations.



Maintenir une bonne hygiène de vie

Une activité physique régulière, une alimentation saine et équilibrée, une attention particulière à l'hygiène de votre habitat réduisent les risques d'exacerbation.

Le réentraînement à l'effort



Il est réalisé avec un kinésithérapeute et consiste en un stage de 3 séances par semaine durant 3 à 4 mois.

C'est l'un des piliers du traitement de votre maladie.

Il permet d'interrompre la spirale du déconditionnement physique (voir page 5) et d'améliorer votre qualité de vie.

Les objectifs du réentraînement à l'effort :

- diminuer l'essoufflement,
- améliorer les capacités physiques, l'autonomie,
- diminuer les hospitalisations,
- aider à maintenir une vie active, améliorer la qualité de vie.

Les bénéfices doivent ensuite être entretenus par une activité physique régulière et adaptée aux capacités de chacun.

Quelques idées d'activité physique :



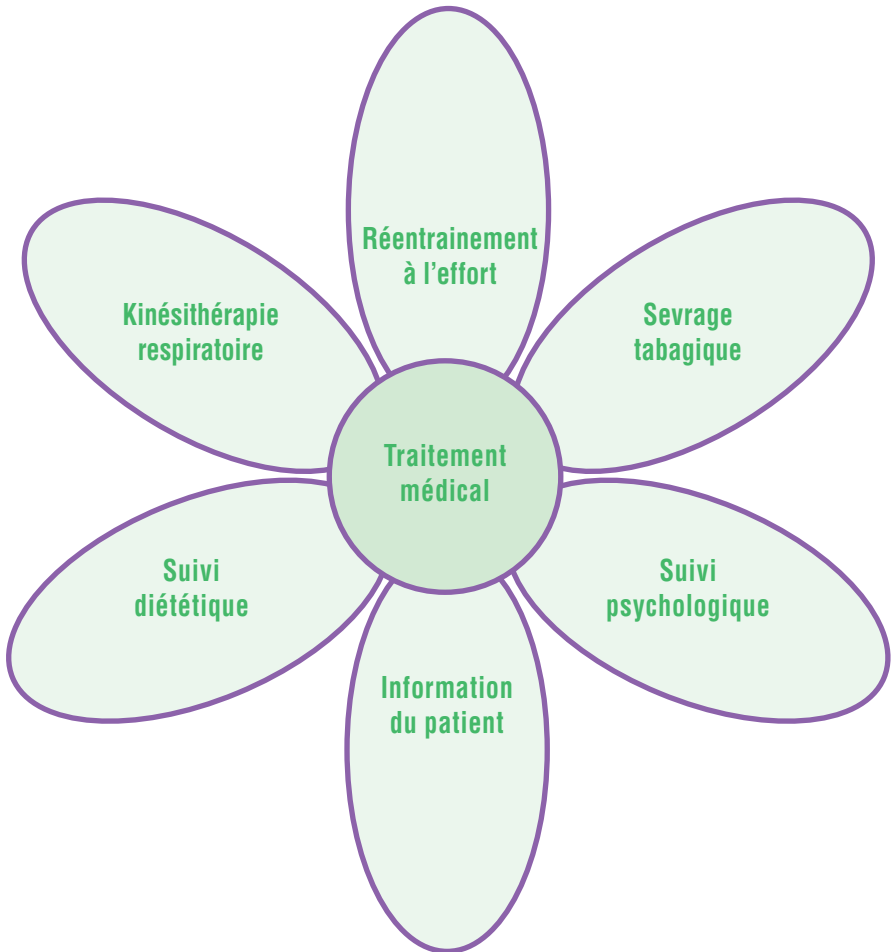
- balades, à pied ou à vélo,
- bricolage, jardinage,
- ménage...

La clé de la réussite : pratiquez une activité physique qui vous plaît !

La réhabilitation respiratoire

La réhabilitation respiratoire est un traitement global, s'intéressant à toutes les dimensions de votre maladie.

La BPCO est une maladie générale, son traitement doit l'être aussi.



Comment faire une réhabilitation respiratoire ?

C'est simple !

- 1** J'en parle à mon médecin ou à mon kiné, qui contactera *Aquitaine BPCO*.
- 2** *Aquitaine BPCO* me recontacte pour programmer les examens utiles :
 - épreuve d'effort cardio-respiratoire : c'est un test médical qui permet d'évaluer mes capacités d'effort. Elle permet de définir le programme de réentraînement à l'effort qui sera mis en place avec le kinésithérapeute et de s'assurer qu'il n'y a pas de risque pour moi,
 - consultation chez un pneumologue, si je ne suis pas suivi.
- 3** Mon médecin prescrit le réentraînement et je peux me rendre chez le kinésithérapeute de mon choix, qui sera accompagné par *Aquitaine BPCO* tout au long de ma prise en charge.



Des réunions d'information sur la BPCO et le réentraînement à l'effort peuvent vous être proposées en fonction de vos besoins.

Votre réseau : *Aquitaine BPCO*

Dans la majorité des cas, la BPCO n'est dépistée que tardivement, au stade de handicap respiratoire.

Pourtant, de nombreuses études ont montré qu'il est possible de ralentir considérablement l'évolution de la maladie, de diminuer les hospitalisations et d'améliorer la qualité de vie des patients par une **réhabilitation respiratoire** associant le **réentraînement à l'effort** et **l'information des patients**.

Aquitaine BPCO a été créé pour répondre à ces objectifs et conformément aux recommandations des autorités de santé.



Ses missions

- **Favoriser et développer le dépistage de la BPCO.**
- **Améliorer la prise en charge et garantir la qualité des soins**
 - en coordonnant l'action des intervenants,
 - en favorisant la formation et l'information des professionnels adhérant au réseau, qui s'engagent dans une démarche qualité par la signature d'une charte.
- **Permettre l'échange de données autour du patient** entre les pneumologues, les kinésithérapeutes et les médecins généralistes par un dossier médical informatisé partagé.
- **Proposer des sessions d'information** sur la maladie et son traitement pour les patients.
- **Développer le réentraînement à l'effort** et mettre à disposition des professionnels les outils nécessaires à sa mise en place.

Cellule de coordination

Directeur

- M. Marik Fetouh

Médecin-coordonnateur

- D^r Thomas Petit

Kinésithérapeute-coordonnateur

- M. Thomas Castel

Coordonnateurs administratifs

- M^{lle} Myriam Laffite
- M. Benoît Ribette

Secrétaires

- M^{lle} Christine Chiarot
- M^{me} Céline Voizard



Groupe de travail Aquitaine BPCO

- M. Philippe Burtin, *kinésithérapeute au CH de Dax (40) et préparateur physique STAPS à Biarritz (64),*
- M^{me} Nathalie Cormary, *kinésithérapeute-cadre de santé au CSSR Les Lauriers à Lormont (33),*
- M^{me} Laurence Derlich, *kinésithérapeute au CHU de Bordeaux,*
- D^r Philippe Dombldes, *pneumologue à Bordeaux,**
- D^r Sylvie Duhamel, *médecin généraliste à Bordeaux,*
- M^{me} Caroline Escudie, *kinésithérapeute au Centre médical La Pignada à Lège Cap Ferret (33),*
- M. Daniel Gonzalez, *kinésithérapeute au CHU de Bordeaux,*
- M. Pascal Goussé, *kinésithérapeute à la Clinique Bordeaux Nord,*
- M. Pierre Grandet, *kinésithérapeute-cadre de santé au CHU de Bordeaux,**
- M. Axel Lardoux, *kinésithérapeute à Neuvic (24),**
- D^r Luc Marcaillou, *pneumologue à Bordeaux,*
- D^r Jean Moinard, *pneumologue à Bordeaux,**
- D^r Joël Ohayon, *cardiologue à Bordeaux,**
- M. Julien Palanca, *kinésithérapeute à la Clinique Bordeaux Nord,*
- D^r François Pellet, *pneumologue à Bordeaux,**
- M. Serge Pouedras, *kinésithérapeute à Pauillac (33),**
- D^r Marc Sapène, *pneumologue à Bordeaux,*
- M. Philippe Wibart, *kinésithérapeute au CHU de Bordeaux.**

* également membre du Conseil Scientifique



Quelques réponses à vos questions

Qu'est-ce qui peut aggraver mon état ?

- le tabac,
- les polluants,
- les infections respiratoires.

Quels sont les signes d'aggravation ?

- une augmentation de l'essoufflement,
- une augmentation ou un changement d'aspect des crachats,
- une fièvre,
- une douleur (en particulier au niveau du thorax),
- une fatigue importante et durable.

Que faire si mon état se dégrade ?

Contactez votre médecin. Il saura vous aider. Une prise en charge rapide et précoce peut suffire à éviter une hospitalisation.



Aquitaine BPCO

c/o Réseau respiratoire d'Aquitaine
160 cours du Médoc - 33300 Bordeaux

Tél : 05 57 85 80 66 - Fax : 05 57 87 21 08

Mail : aquibpc@aquirespi.org

Pour plus d'informations :
www.infobpc.org



Aquitaine BPCO est une des filières
du Réseau respiratoire d'Aquitaine



Réseau financé par le FIQCS (Fonds d'Intervention pour la Qualité et la
Coordination des Soins), sur décision de l'Agence Régionale de Santé.