



TROUBLES RESPIRATOIRES La BPCO demeure une maladie méconnue. Il est pourtant possible de l'appivoiser pour réduire son impact sur la vie quotidienne.

Bien vivre, même à bout de souffle

ESTELLE BAUR

Vous êtes essoufflé après avoir monté les escaliers ou marché un peu trop rapidement? Votre respiration est sifflante, votre toux matinale entraîne des crachats? Vous avez renoncé à une activité physique en raison de difficultés respiratoires? Vous souffrez peut-être de BPCO. La bronchopneumopathie chronique obstructive est la plus fréquente des maladies respiratoires en Suisse, puisqu'elle touche près de 400 000 personnes, en majorité des adultes de plus de 40 ans. Selon l'OMS, de toutes les maladies chroniques, elle est la seule dont la mortalité augmente. A tel point qu'elle est aujourd'hui une des premières causes de mortalité dans le monde.

«Dans 2 cas sur 3, la BPCO se déclare chez des fumeurs ou d'anciens fumeurs», explique le professeur Pierre-Olivier Bridevaux, chef du Service de pneumologie à l'Hôpital du Valais. «Dans les autres cas, on constate souvent un passé asthmatique ou une exposition à des polluants de l'environnement (environnement professionnel, pollution de l'air, etc.)». Dans certaines activités, le risque de BPCO est d'ailleurs plus élevé, comme l'industrie textile ou l'agriculture.

Malgré la BPCO, la vie continue

La maladie est malheureusement mal reconnue et sous-diagnostiquée, comme le souligne le spécialiste: «On attribue souvent l'essoufflement à l'âge. Or, il n'est pas normal, même passé 40 ans, d'avoir des difficultés respiratoires dans la vie quotidienne.



PROF. PIERRE-OLIVIER BRIDEVAUX, CHEF DU SERVICE DE PNEUMOLOGIE À L'HÔPITAL DU VALAIS.

«Il n'est pas normal, même passé 40 ans, d'avoir des difficultés respiratoires.»

précocement, les symptômes de la maladie et son évolution peuvent être contrôlés.

«Jusqu'à récemment, la BPCO a été considérée comme une maladie auto-infligée, liée uni-

maintenant que ces arguments sont faux.» Le traitement et la prévention sont possibles: «Pour se soigner et éviter la progression de la maladie, une personne atteinte de BPCO peut recevoir des médicaments qui soulagent les symptômes et préviennent les phases d'aggravations respiratoires épisodiques. On peut aussi apprendre à éviter ou contrôler les facteurs aggravants de la BPCO: le tabac, un environnement de travail empoussiéré, l'exposition à la pollution de l'air intérieur. Une activité physique régulière (par exemple en cumulant 10 000 pas par jour, comme recommandé par l'OMS) per-



met aux malades de ralentir la progression de la BPCO et d'augmenter leur qualité de vie.» Changer de comportement de santé est donc primordial. Les patients et leur entourage peuvent apprendre à mieux vivre avec la maladie. Pour ce faire, le programme d'éducation «Mieux vivre avec une BPCO» (voir l'encadré ci-contre) propose une prise en charge intégrée associant les spécialistes de la santé. ●

UNE CAMPAGNE POUR FAIRE CONNAÎTRE LA BPCO AU GRAND PUBLIC

La moitié des personnes atteintes de BPCO ignorent qu'elles souffrent. Testez gratuitement votre fonction pulmonaire, en passant une spirométrie. Cet examen permet de dépister précocement les maladies respiratoires telles que la BPCO ou l'asthme. La Ligue pulmonaire valaisanne et le Service de pneumologie de l'Hôpital du Valais vous y invitent du 24 au 26 novembre au Tourbillon Center, à Sion. Si votre fonction pulmonaire est diminuée, un conseil personnalisé vous sera donné. L'accompagnement du CIPRET Valais est à la disposition des fumeurs, pour des conseils ou du soutien.

Infos: www.liguepulmonaire-vs.ch, cipret.vs@psvalais.ch. Mme Karin Lörvall, coordinatrice du programme «Mieux vivre avec une BPCO»: karin.loervall@hopitalvs.ch, 027 329 04 29 ou 027 603 83 47.

POUR ALLER + LOIN



Vous souhaitez avoir plus d'infos?

Déterminez votre risque de BPCO: <http://www.liguepulmonaire.ch/>
Le programme «Mieux vivre avec une BPCO»: <http://www.pharmavalais.ch/pharmacie-valais/mieux-vivre-avec-bpc0-387.html>

PRISE EN CHARGE

«Mieux vivre avec une BPCO»

«Une fois atteint par la BPCO, il faut apprendre à vivre avec», explique Karin Lörvall, coordinatrice du programme «Mieux vivre avec une BPCO», proposé par l'Hôpital du Valais, en collaboration avec la Ligue pulmonaire valaisanne. Le programme comprend des ateliers en groupe animés par un pneumologue, un pharmacien, un physiothérapeute et une infirmière, au cours desquels patients et proches peuvent apprendre à gérer leur BPCO, échanger leurs expériences, revoir l'utilisation pratique de leur traitement et intégrer une activité physique dans leur vie quotidienne, avec l'aide d'un coach. «On nous y propose des exercices sur tapis de course, au vélo, etc., toujours sous contrôle médical, pour vérifier la saturation d'oxygène dans le sang», explique Philippe*, atteint de BPCO. «L'objectif est d'entraîner son souffle en pratiquant de l'activité physique. C'est là, à mon avis, le conseil le plus important: faire de l'exercice. C'est une chose qu'on peut tenter de faire pour ne pas perdre le souffle que l'on a.» Parallèlement au réentraînement physique, le programme offre un suivi téléphonique individuel durant un an, en collaboration avec le médecin de famille et le pneumologue. Le patient peut également suivre les conseils de guides d'apprentissage délivrés par le programme afin d'établir un plan d'action personnalisé pour apprendre à vivre avec la maladie. Cette documentation vulgarisée et ludique propose divers exercices illustrés. Ainsi, le patient peut changer de comportement par rapport à sa santé tout en apprivoisant la maladie. ● * Nom d'emprunt

Prochains ateliers: hôpital de Martigny, mardi 29 novembre, de 14 à 16 h (4e atelier). Hôpital de Sion, dès mardi 7 février.

CONFÉRENCES AU SALON PLANÈTE SANTÉ

La Ligue pulmonaire et la Ligue contre le cancer tiennent salon à Lausanne

La Ligue pulmonaire participe à la 2e édition du salon suisse de la santé, en collaboration avec l'OFSP (Office fédéral de la santé publique). Au programme du 25 novembre, une conférence animée par le Dr Alban Lovis, pneumologue au CHUV et le Dr Michel Gonzalez, chirurgien thoracique au CHUV, mettra en lumière les enjeux et les traitements de la BPCO. La présentation sera suivie

d'une discussion sur les solutions pour vivre avec la maladie au quotidien et d'un atelier afin de discuter de l'amélioration des traitements.

La Ligue contre le cancer sera également présente au salon Planète Santé avec un stand interactif autour des thèmes du cancer de la peau, de la protection solaire, du conseil et du soutien offerts à toute personne touchée par

le cancer et à ses proches. Dans un décor de plage, le public sera invité à découvrir une maquette de peau géante ainsi que deux films explicatifs. Le visiteur pourra assister à des conférences sur le dépistage du cancer et sa prise en charge. Il pourra également participer à un jeu de questions-réponses sur l'aide administrative, le soutien moral et les appuis financiers apportés par la Ligue contre le cancer.

Les plus jeunes seront accompagnés le long d'un parcours solaire où ils apprendront les bases de la protection et pourront tester leurs connaissances en répondant à un questionnaire. ●

Salon Planète Santé. Du 24 au 27 novembre, Swisstech Convention Center (EPFL). Programme et informations sur: planetesante.ch/salon