

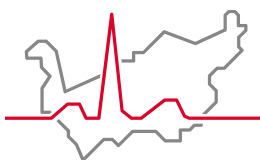
LES BRONCHECTASIES

INFORMATION AUX PATIENTS



Centre Hospitalier du Valais Romand
Service de pneumologie

Comprendre ma maladie et garder le contrôle



Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

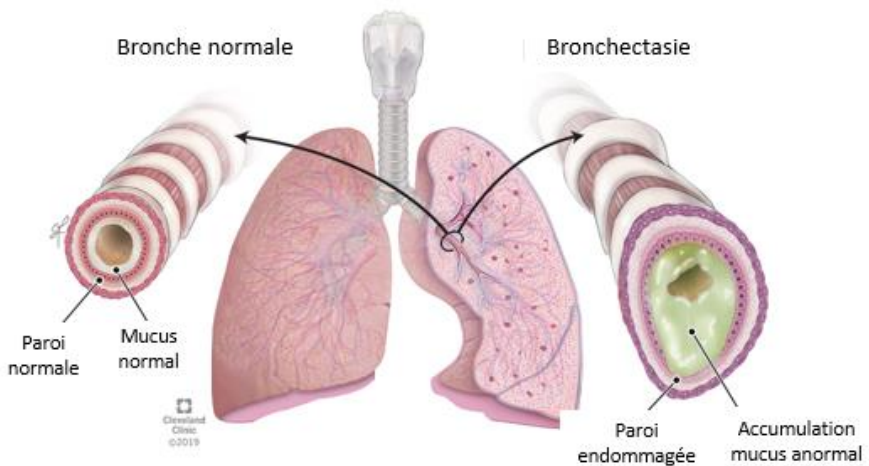
TABLE DES MATIÈRES

Que sont les bronchectasies ?	3
Comment traiter ?	5
1. Les médicaments	5
2. L'éducation thérapeutique	6
3. La physiothérapie	7
4. Prise en charge nutritionnelle	7
5. L'aide à l'arrêt du tabac	7
6. Les objectifs de traitement	7
Comment garder le contrôle ?	8
1. Identifier mes symptômes.....	8
2. Reconnaître une exacerbation et agir	11
3. Gérer mon traitement par inhalation.....	12
4. Gérer ma respiration.....	13
5. Rester actif	14
Notes personnelles	18
Contacts.....	19

QUE SONT LES BRONCHECTASIES ?

Une bronchectasie est un élargissement anormal d'une voie respiratoire (bronches). En temps normal, de minuscules glandes présentes sur la muqueuse tapissant les voies respiratoires fabriquent une petite quantité de mucus. Le mucus humidifie en permanence les voies respiratoires, et piège les poussières et la saleté présentes dans l'air inhalé.

L'élargissement anormal d'une ou plusieurs voies respiratoires entraîne une hypersécrétion de mucus qui s'accumule et peut provoquer des infections.



Source : <https://www.clevelandclinic.org/healthinfo/ShowImage.ashx?PIC=4400>

- **Quelles sont les causes ?**

Les bronchectasies peuvent se déclarer à la suite d'une infection grave comme une pneumonie ou une tuberculose ou à la suite des affections suivantes :

- Asthme sévère aggravé par une réaction allergique à un champignon appelé aspergillus
- Des maladies auto-immunes comme la polyarthrite rhumatoïde ou un lupus
- Une obstruction des voies respiratoires suite à l'inhalation d'une substance
- Une dyskinésie ciliaire primitive, maladie génétique chronique
- La mucoviscidose
- Une bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO)
- Un déficit en alpha-1 antitrypsine, maladie génétique
- Aucune cause connue

- **Quels sont les symptômes ?**

- Toux persistante
- Expectorations
- Infections pulmonaires récurrentes
- Essoufflement
- Douleurs thoraciques
- Fatigue
- Perte de poids
- Rhume

COMMENT TRAITER ?

1. LES MÉDICAMENTS

Les bronchodilatateurs : certains inhalateurs contiennent un médicament qui permet de décontracter les muscles des voies respiratoires ce qui facilite la respiration et réduit l'inflammation dans les poumons.

Les antibiotiques curatifs : en cas d'infection pulmonaire causée par une bactérie (le pseudomonas), des antibiotiques vous seront prescrits sous forme de :

- comprimés
- d'inhalations
- perfusions

Les antibiotiques préventifs : ce type d'antibiotiques en comprimés peut vous être prescrit pour réduire l'inflammation et prévenir les infections.

Vaccins : la vaccination annuelle contre la grippe et le pneumocoque (protection contre la plus fréquente cause bactérienne de la pneumonie) est importante pour limiter les risques de contracter ces infections.

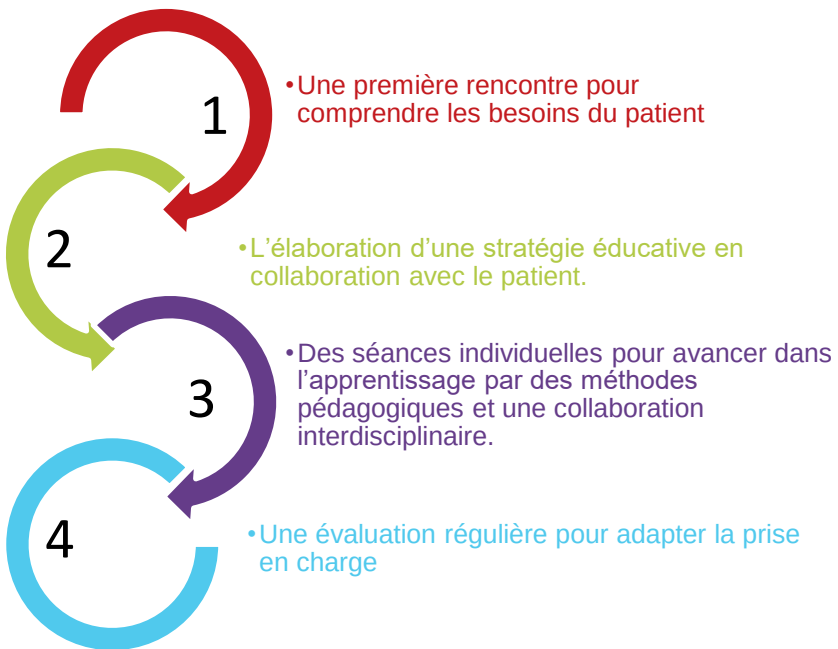
2. L'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE

Une infirmière spécialisée vous accompagne pour que vous puissiez mettre en œuvre les moyens de traitement et vous guide dans la gestion de votre maladie.

Elle collabore avec les différents professionnels (pneumologue, physiothérapeute, diététicienne...) pour vous offrir une prise en charge coordonnée et individualisée. (contact voir en fin de document)

Organisation de l'Éducation Thérapeutique du Patient (ETP)

Entre patient et soignant-éducateur en 4 étapes :



3. LA PHYSIOTHÉRAPIE

Elle a pour objectif d'augmenter la résistance physique pour réduire les effets des symptômes sur votre vie. Elle vous permet également de désencombrer vos poumons pour prévenir les infections et réduire la toux.

4. PRISE EN CHARGE NUTRITIONNELLE

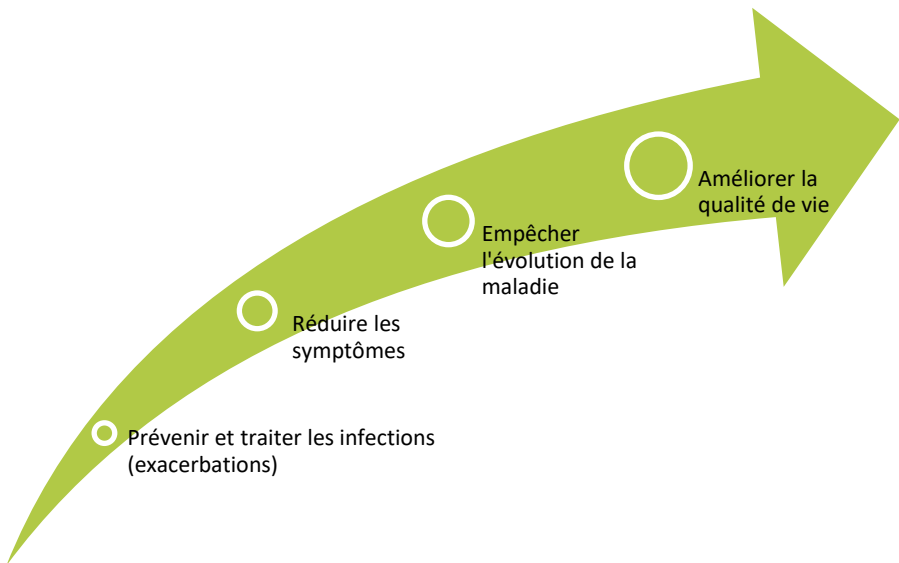
Il n'est pas rare de présenter une malnutrition lors de maladies pulmonaires, ce qui peut aggraver les symptômes de la maladie et diminuer la qualité de vie. Votre corps a besoin de plus d'énergie, cependant il devient difficile de manger suffisamment à cause d'un faible appétit, de satiété précoce, de troubles du goût, de fatigue, de peine à respirer ou de problèmes à absorber les nutriments suite aux effets secondaires des traitements.

Un suivi diététique vous permettra d'adapter votre alimentation à vos besoins.

5. L'AIDE À L'ARRÊT DU TABAC

Le tabagisme peut aggraver la maladie. Il existe des moyens pour vous aider à arrêter de fumer . Votre médecin peut vous orienter dans cette démarche.

6. LES OBJECTIFS DE TRAITEMENT



COMMENT GARDER LE CONTRÔLE

1. IDENTIFIER MES SYMPTÔMES

- **L'essoufflement**

Cette échelle vous aide à objectiver votre dyspnée auprès de votre médecin.

Echelle de dyspnée

Grade	Description
0	Je ne suis pas gêné(e) par mon souffle, sauf pour des exercices physiques intenses.
1	Je suis gênée par mon souffle lors d'une marche rapide sur terrain plat ou en gravissant une légère pente.
2	Sur un terrain plat, je marche plus lentement que les personnes du même âge en raison de mon souffle. Je dois m'arrêter pour respirer en marchant à mon propre rythme.
3	Je dois m'arrêter pour respirer après 100m ou quelques minutes de marche sur un terrain plat
4	Je suis essoufflé(e) en m'habillant ou me déshabillant ou je suis trop essoufflé(e) pour quitter la maison

Que faire ?

Appliquez les techniques respiratoires transmises par votre physiothérapeute et/ou proposées dans ce document au chapitre 4, qui vous permettront de gérer votre essoufflement.

- **Les glaires (expectorations)**

Il est important d'évaluer vos expectorations en termes de:

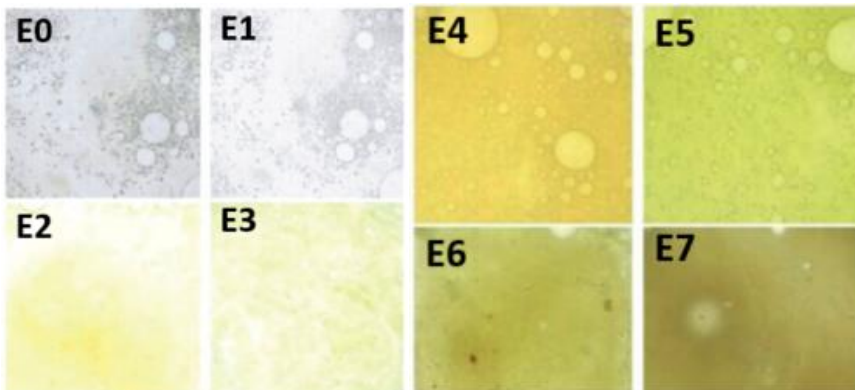
Quantité : en augmentation, en diminution ou stable

Qualité : en termes

- **de couleur** : avec l'aide du tableau ci-dessous
- **d'aspect**: épais, collant, mousseux, avec présence de sang.

Que faire?

À partir de la figure E3 et/ou en présence de sang et/ou en présence de fièvre (>37.8), il est indiqué d'informer votre médecin traitant ou votre pneumologue et de lui apporter un échantillon de vos glaires dans les pots adéquats que vous aurez en stock chez vous. Mesurez également votre température.



Source : <https://www.revmed.ch/RMS/2016/RMS-N-504/Purulence-des-expectorations-aide-pratique-pour-initier-une-antibiotherapie>

- **La toux**

La toux est un réflexe déclenché par l'irritation des voies aériennes qui a pour but de nettoyer les voies aériennes des sécrétions bronchiques.

L'expulsion violente d'air des poumons qui en résulte, peut s'effectuer jusqu'à une vitesse de 250 m/s, soit une vitesse proche de celle du son. Elle peut donc provoquer des douleurs thoraciques.

Il existe 2 types de toux :

- La toux productive connue aussi comme « toux grasse », avec production abondante de glaires et mucosités qui encombrant les voies respiratoires
- La toux non-productive souvent d'irritation, populairement connue aussi comme « toux sèche », principalement réflexe (dans certains cas particuliers, nerveuse) et n'évacuant pas de matériaux épais ni abondants

Ce que vous devez observer : si votre toux est productive ou non, si elle augmente en intensité ou en fréquence, si elle provoque des douleurs thoraciques.

Que faire ?

Parlez-en à votre médecin.

- **La perte de poids**

Si vous perdez du poids de manière non intentionnelle ou que vous présentez des problèmes pour vous alimenter, veuillez en informer votre médecin sans tarder.

En cas de nécessité, une évaluation de votre état nutritionnel par une diététicienne pourra être demandée.

Vous bénéficierez alors de soins nutritionnels personnalisés. Vous apprendrez à optimiser votre alimentation et à utiliser les suppléments nutritifs selon vos besoins. Le but étant de stopper la perte pondérale dans un premier temps, puis de favoriser la reprise de poids dans un second temps.

Que faire ?

Pesez-vous 1x par semaine et signalez à votre médecin toute perte de poids indépendamment de votre poids habituel.

2. RECONNAÎTRE UNE EXACERBATION ET AGIR

Lorsque les symptômes s'aggravent pendant une période de plus d'un jour, on parle d'**exacerbation**, ce qui signifie que les symptômes ont été exacerbés (aggravés). Parmi les signes possibles, on peut citer :

- Une toux plus forte que d'habitude
- Des glaires (expectorations) plus abondants, plus épais et/ou plus difficiles à cracher et/ou qui changent de couleur, parfois avec présence de sang
- Un essoufflement plus important
- Une sensation de fatigue accrue
- Des symptômes tels que fièvre, douleurs musculaires et/ou serrement de la poitrine

Que faire ?

- Récoltez vos glaires (expectorations) dans les pots à votre disposition et contactez votre médecin
- Suivez les instructions données par votre médecin
- Appeler votre médecin ou l'infirmière en Education Thérapeutique si les symptômes persistent plus de 48h

3. GÉRER MON TRAITEMENT PAR INHALATION

Pour que votre traitement soit efficace, la technique d'inhalation doit être correcte. Pour vous aider à adopter les bons gestes, votre pneumologue ou une infirmière spécialisée doit vous guider dans cet apprentissage. Des vidéos (QR code ci-joint) ainsi que des prospectus sur les techniques d'inhalation qui vous seront fournis sont des supports d'apprentissage complémentaires à l'éducation au patient.

Aerochamber®



HandiHaler®



RespiMAT®



Aérosol doseur



Breezhaler®



Ellipta®



Turbohaler®



Diskus®



Nébuliseur



Source : <https://www.atemwegsliga.de/richtig-inhalieren.html>

4. GÉRER MA RESPIRATION

Voici 2 façons complémentaires de gérer ma respiration :

- Me désencombrer régulièrement
- Utiliser des techniques respiratoires qui diminuent l'essoufflement

- **Me désencombrer**

Les bronchectasies peuvent provoquer un encombrement des poumons. On appelle «encombrement» une accumulation de sécrétions dans les bronches. Les sécrétions dans les poumons empêchent le passage de l'air.

Se désencombrer, c'est nettoyer ses poumons en faisant sortir les sécrétions (cracher).



Un physiothérapeute spécialisé peut vous apprendre une technique pour vous désencombrer de manière autonome : **le drainage autogène**. Cette technique nécessite de la pratique et s'acquiert en 3 à 6 séances de physiothérapie.

Nettoyer ses poumons régulièrement,

1 à 2x par jour, permettra de :

- respirer plus facilement et diminuer l'essoufflement
- diminuer la toux
- prévenir les infections pulmonaires

- Une technique respiratoire qui diminue mon essoufflement

Il existe une technique respiratoire qui permet de diminuer l'essoufflement:

Expirer les lèvres pincées, comme si :

- vous soufflez sur une bougie
- vous sifflez



5. RESTER ACTIF

L'activité physique regroupe toutes les activités de la vie quotidienne qui exige une mobilisation de votre musculature et qui provoque une dépense d'énergie. Elle peut être définie par les paramètres suivants :

- la régularité et la fréquence
- la quantité d'énergie dépensée
- la durée

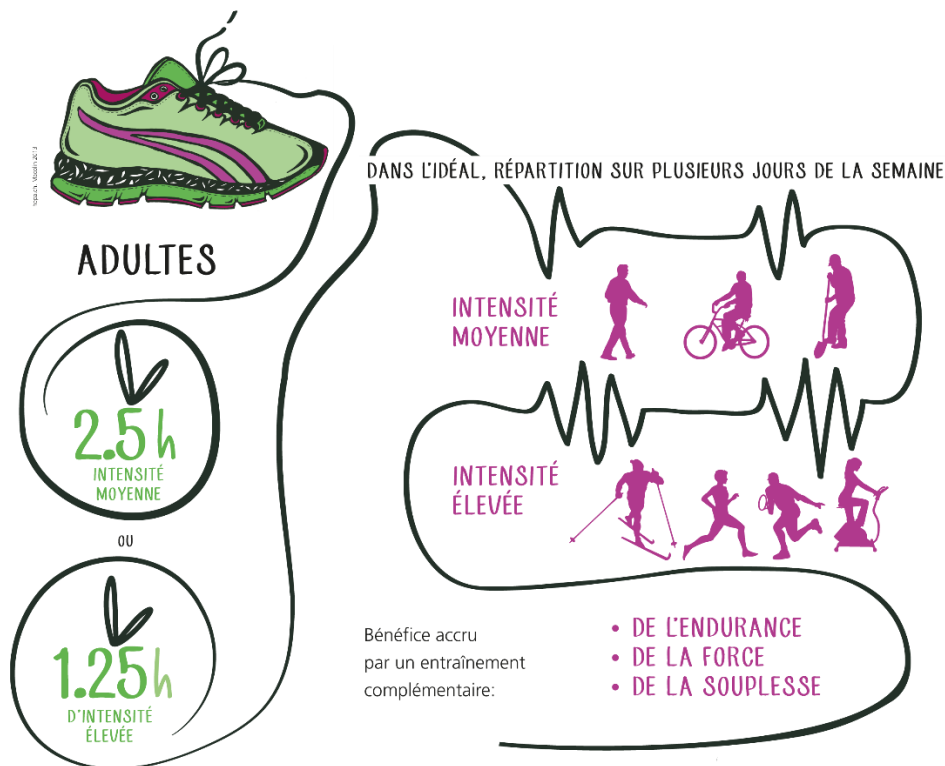
Recommandations :

«Bouger» ne signifie pas nécessairement faire du sport. Les activités physiques du quotidien (d'intensité moyenne) sont faciles à intégrer dans un emploi du temps, comme par exemple :

- se promener d'un pas vif durant la pause de midi
- monter les escaliers
- faire ses commissions à vélo tous les jours

L'idéal est de répartir l'activité physique sur plusieurs jours de la semaine. Toutes les activités physiques de dix minutes au moins peuvent être comptabilisées dans le total de la journée.

Activité physique et santé pour les adultes

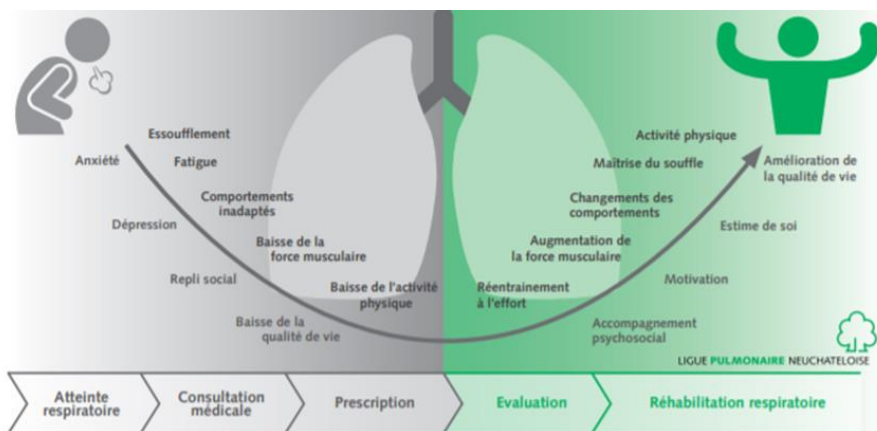


Source : hepa.ch Macolin 2013

Vous trouverez plus d'information sur l'activité physique sur le site de l'office fédéral du Sport (OFSP) : www.hepa.ch

Maintenir une activité physique permet de :

- réduire l'essoufflement
- aider au désencombrement
- améliorer sa qualité de vie



Il existe des programmes pour bénéficier d'un entraînement personnalisé et adapté à votre maladie :

- **En ambulatoire, 3x par semaine pendant 3 mois, dans les hôpitaux de Martigny, Sion ou Sierre**
- **En séjour hospitalier de 3 semaines à l'hôpital de Martigny**



- **Gérer la fatigue**

Il est fréquent de se sentir très fatigué lorsqu'on a des bronchectasies. Vous pouvez avoir :

- un manque d'énergie général
- du mal à vous concentrer ou à prendre des décisions
- une irritabilité
- des difficultés à se souvenir de certaines choses
- des interruptions de sommeil

Voici quelques conseils pour économiser l'énergie :

- Utilisez régulièrement des techniques de contrôle de la respiration.
- Restez actif.
- Organisez votre temps : effectuez les tâches les plus énergivores au moment de la journée ou de la semaine où vous avez le plus d'énergie.
- Obtenez de l'aide - n'ayez pas peur de demander de l'aide.
- Organisez votre espace - rangez les objets que vous utilisez le plus dans des tiroirs ou des étagères qui se trouvent entre la taille et les épaules.
- Essayez d'avoir un sommeil de bonne qualité.
- Adoptez une alimentation adaptée et buvez beaucoup de liquides clairs non alcoolisés.

NOTES PERSONNELLES

[illegible]

CONTACTS



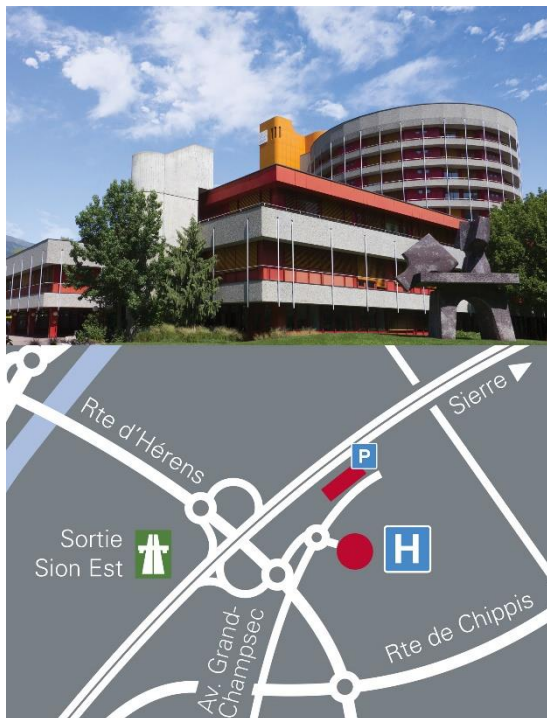
Marlène Salamin
Infirmière spécialisée en ETP
Service de pneumologie
Tél. direct : 027 603 45 57
Email : marlene.salamin@hopitalvs.ch



Service de physiothérapie – Centre Hospitalier du Valais Romand – Hôpital du Valais
Téléphone du secrétariat : 027/603.94.39
E-mail : chvr.secrmedical.mtt@hopitalvs.ch



Service diététique – Centre Hospitalier du Valais Romand - Hôpital du Valais
Téléphone du secrétariat : 027/603.94.39
E-mail : chvr.secrmedical.mtt@hopitalvs.ch



Hôpital du Valais

Hôpital de Sion

Av. du Grand-Champsec 80

1951 Sion