

## Votre santé

# BPCO: 3<sup>e</sup> maladie la plus mortelle au monde

400.000 Belges sont actuellement touchés par la broncho-pneumopathie chronique obstructive. Il est urgent d'agir!



Belgaimage

La broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO) figure à la 3<sup>e</sup> place au palmarès des maladies les plus mortelles, juste après les maladies cardiovasculaires et le cancer. En Belgique, plus de 400.000 personnes en sont atteintes, ce qui correspond à près de 7 % de la population ! Cette maladie inflammatoire, qui se déclare le plus souvent entre 40 et 50 ans, affecte les bronches et, partant, les alvéoles pulmonaires (sortes de petits sacs remplis d'air qui se situent aux extrémités des bronches). « Les gens l'ignorent bien souvent mais dans plus de 90 % des cas, la BPCO est liée à la consommation de tabac, nous apprend le Dr Christophe Compère, chef du service de pneumologie à l'Hôpital Delta (Chirec). Encore plus que le cancer du poumon, lié quant à lui à environ 70 % des cas (selon les régions et les pays) au tabac. » Comme pour le cancer du poumon, d'autres composants inhérents à la pollution environnementale peuvent aussi, mais dans une moindre mesure, être impliqués dans la BPCO, tels que les polluants professionnels, les particules fines, le diesel, etc. Les effets dévastateurs de la BPCO surviennent parfois des années après le début de la consommation de tabac ou de l'exposition aux polluants. Le premier symptôme qui doit alerter, car il est susceptible de déboucher sur un diagnostic de BPCO, est l'essoufflement. « Le problème, c'est que lorsqu'ils se sentent essoufflés, les patients ont tendance à devenir plus sédentaires, remarque le pneumologue. Or, c'est exactement le contraire de ce qu'il faut faire, car on tombe alors dans un cercle vicieux : plus je me sens essoufflé, moins je fais d'exercice, et donc je suis de plus en plus vite essoufflé... » Le deuxième symptôme d'une potentielle BPCO est la toux chronique et le troisième, une majoration des expectorations en provenance des bronches.

### TRAITER MAIS NON GUÉRIR

Cette maladie est dite « chronique », elle se soigne donc mais ne se guérit pas. Avec le temps, les personnes atteintes de BPCO auront même de plus en plus d'épisodes infectieux. « Pour limiter les dégâts, le premier traitement consiste à arrêter de fumer, conseille impérativement le Dr Compère. Le deuxième traitement visera à diminuer les symptômes en entretenant les muscles cardiaque et respiratoire, c'est-à-dire en pratiquant de l'exercice physique afin d'acquérir ou conserver une bonne capacité pulmonaire et de diminuer le symptôme d'essoufflement. Quant aux traitements médicamenteux, à base de produits broncho-dilatateurs à inhaler et d'anti-inflammatoires, ils sont complémentaires mais pas prioritaires. » Il faut en effet savoir que le cœur et les poumons sont étroitement liés. Le pneumologue insiste : la lutte pour se désintoxiquer du tabac est primordiale pour remonter la pente ! Car la BPCO a aussi des effets néfastes sur d'autres organes vitaux. « Comme cette maladie diminue vos apports en oxygène, vous êtes moins capable de faire de l'exercice, votre cœur va donc travailler moins efficacement. Du coup, il sera plus difficile d'oxygéner cet organe, mais aussi votre cerveau. L'insuffisance respiratoire peut ainsi entraîner des problèmes de perte de mémoire ou de fatigue importante et elle devient une porte d'entrée aux maladies cardiovasculaires telles que la thrombose ou les AVC. » Ce n'est pas tout : l'une des complications possibles de la BPCO est l'emphysème (la destruction des alvéoles tapissant le fond des poumons).

Myriam Bru