

# Comment mieux comprendre la BPCO et poser un diagnostic précoce?

**POUMONS** La BPCO touche 5% des adultes en Suisse. Cette inflammation chronique des voies respiratoires est souvent méconnue et mal diagnostiquée. Un dépistage précoce améliore sa prise en charge et la qualité de vie des patients.

PAR YANNICK BARILLON, JOURNALISTE RP

«Il y a une sous-reconnaissance de cette maladie silencieuse», regrette le professeur Pierre-Olivier Bridevaux, chef du Service de pneumologie à l'Hôpital du Valais. Selon lui, les malades sous-estiment les symptômes de la BPCO par manque d'information. «Souvent la maladie s'installe dès 35 ans, mais le diagnostic tombe autour de la cinquantaine. On a perdu vingt ans.» Selon l'Organisation mondiale de la santé, la BPCO est la troisième cause de mortalité dans le monde. La maladie reste néanmoins méconnue et la sensibilisation, insuffisante. La bronchopneumonie chronique obstructive est une maladie respiratoire progressive. C'est l'inhalation de substances irritantes sur une longue durée qui endommage les muqueuses des voies respiratoires et les alvéoles pulmonaires. Elle rend la respiration de plus en plus difficile avec le temps. Olivier souffre de BPCO depuis 2014: «J'ai consulté quand je n'arrivais plus à respirer en montant les escaliers. A l'époque je fumais deux paquets et demi de cigarettes par jour.»

## Les symptômes et facteurs de risque

Ce patient décrit les premiers signaux d'alerte de la maladie. Pour le professeur Bridevaux, «la maladie est peu bruyante, elle débute par des difficultés à respirer, surtout lors d'efforts physiques, par une toux chronique et des expectorations». La principale cause de la BPCO est le tabagisme. Olivier invite à ressentir les symptômes: «Si vous essayez de respirer à travers une paille, vous aurez une idée

## DÉTECTER LA BPCO, C'EST MIEUX VIVRE AVEC

### SYMPTÔMES

-  Expectorations
-  Fatigue
-  Essoufflement
-  Toux

### CAUSES

- ▶ Tabagisme, fumée passive
- ▶ Exposition à des poussières ou produits chimiques
- ▶ Pollution: atmosphérique, air intérieur
- ▶ Asthme dans l'enfance

### TRAITEMENTS

#### Réhabilitation pulmonaire

- ▶ Exercices de respiration
- ▶ Activité physique adaptée
- ▶ Education thérapeutique
- ▶ Arrêt du tabac
- ▶ Contrôle du poids

#### Médicaments et prévention des complications

- ▶ Bronchodilatateurs à inhaler
- ▶ Oxygénothérapie
- ▶ Vaccins (grippe, pneumocoque)



**«LA BPCO RESTE DANS LA MAJORITÉ DES CAS UNE MALADIE AUTO-INFLIGÉE PEU RECONNUE PAR LA MÉDECINE DE PREMIER RECOURS.»**

D'PIERRE-OLIVIER BRIDEVAUX  
CHEF DU SERVICE DE PNEUMOLOGIE  
À L'HÔPITAL DU VALAIS

de ce que je vis au quotidien.» Cependant, la BPCO peut affecter des non-fumeurs. Le pneumologue précise: «Certaines personnes sont exposées à des substances nocives, comme les travailleurs de la construction, les agriculteurs et le personnel de l'industrie chi-

mique.» Pierre-Olivier Bridevaux explique que «la BPCO reste dans la majorité des cas une maladie auto-infligée peu reconnue par la médecine de premier recours». Le fumeur tousse, banalise les symptômes et consulte trop tard. Pour poser avec certitude un diagnostic de BPCO, le moyen le plus sûr est une spirométrie qui mesure la fonction pulmonaire du patient.

## Comment mieux vivre avec une BPCO

La maladie peut être gérée avec succès. Si le patient cesse de fumer, il réduit la progression de la maladie. Côté médication, il y a les vaccins préventifs, et les bronchodilatateurs. Pierre-Olivier Bridevaux croit surtout en la réhabilitation respiratoire, dans des centres de réhabilitation stationnaire, comme à Marti-

gny. Une équipe interdisciplinaire prend en charge le patient pour une thérapie de trois semaines: activités physiques, cours d'auto-gestion de la maladie.

«Une hospitalisation d'urgence à la suite de complications coûte entre dix et quinze mille francs, la réhabilitation peut les réduire de 20 à 30%», souligne le professeur. Elle peut aussi être ambulatoire, via le programme «Mieux vivre avec une BPCO» de la Ligue pulmonaire suisse. L'infirmier Daniel Gagnon coordonne ce programme au sein de la section valaisanne: «C'est un cours d'autogestion dans lequel le patient apprend à connaître et à gérer sa maladie via des stratégies de groupe. L'échange avec les pairs est très efficace. On l'invite à reprendre le contrôle sur la maladie et à retrouver une autonomie», assure Daniel Gagnon. Olivier a suivi ce programme en 2023: «J'ai vraiment appris des astuces pour gérer ma BPCO au quotidien, je sais mieux anticiper mes crises et réagir pour éviter l'hôpital, mais je conseille à tous de consulter rapidement dès les premiers symptômes.» ●

Plus d'information: [liguepulmonaire-vs.ch](http://liguepulmonaire-vs.ch) et [promotionsantevalais.ch](http://promotionsantevalais.ch)

## VRAI/FAUX

### LA BPCO TOUCHE PRINCIPALEMENT DES FUMEURS

VRAI

Le tabagisme est de loin le principal facteur de risque de la BPCO, soit plus de 70% des cas de BPCO dans les pays à revenu élevé. La fumée de tabac endommage les poumons, entraînant une inflammation chronique et une obstruction des voies respiratoires. Raison pour laquelle on parle familièrement de la toux du fumeur ou du «poumon du fumeur» pour la BPCO.

### IL S'AGIT SURTOUT D'UNE MALADIE MASCULINE

FAUX

Le constat général autour de la maladie ébranle un stéréotype, selon lequel un patient souffrant de BPCO serait un homme, gros fumeur et d'âge mûr. La BPCO affecte un nombre significatif de femmes. En 2023, selon l'OFSP, les

femmes représentent 6,7% de la population suisse à souffrir d'une BPCO, contre 5,4% pour les hommes.

### LA BPCO EST UNE INFECTION RÉVERSIBLE

FAUX

La BPCO est une maladie chronique caractérisée par une obstruction des voies respiratoires. Bien qu'elle puisse être gérée et ses symptômes atténués, par exemple par l'arrêt du tabac, elle n'est pas réversible. Il n'existe pas de guérison totale, mais la qualité de vie du patient peut être améliorée.

### LA RÉHABILITATION PULMONAIRE EST UN TRAITEMENT EFFICACE

VRAI

La réhabilitation pulmonaire adaptée, comprenant de l'exercice, de

l'éducation à la maladie et du soutien psychologique, est un composant essentiel de la prise en charge de la BPCO. Pratiquée en milieu hospitalier ou en ambulatoire, cette réhabilitation améliore la capacité pulmonaire et la qualité de vie du patient.

### UN NON-FUMEUR PEUT SOUFFRIR D'UNE BPCO

VRAI

Les non-fumeurs peuvent également contracter une BPCO en raison d'autres facteurs de risque, tels que l'exposition à des irritants environnementaux. On pense aux travailleurs dans les secteurs de l'agriculture ou de l'industrie. De fréquentes infections respiratoires durant l'enfance constituent aussi un risque. ●

### PARTENAIRES

DSSC Service cantonal de la santé publique  
[www.vs.ch/sante](http://www.vs.ch/sante)

Promotion santé Valais  
Gesundheitsförderung Wallis  
[www.promotionsantevalais.ch](http://www.promotionsantevalais.ch)

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE  
LUNGENLIGA WALLIS  
[www.liguepulmonaire-vs.ch](http://www.liguepulmonaire-vs.ch)

### POUR EN SAVOIR PLUS...

