


# Un poumon abîmé ne se «répare» pas, mais retrouver son souffle, c'est possible!

**RESPIRATION** Notre capacité pulmonaire diminue silencieusement, avec l'âge, la pollution ou le tabac. Même en bonne santé, s'intéresser à cet organe souvent négligé, permet de préserver vitalité, mobilité et santé globale.

PAR JOËLLE ANZÉVUI

**L**e poumon est la porte d'entrée de l'oxygène, indispensable au fonctionnement de chaque organe. «Sans lui, ni cœur, ni cerveau, ni muscles ne peuvent remplir leur rôle», rappelle la Dre Isabelle Frésard, Médecin cheffe Service de Pneumologie du Centre Hospitalier du Valais Romand (CHVR). Concrètement: la capacité pulmonaire correspond au volume d'air que l'on peut inspirer et utiliser. Elle repose sur deux éléments indissociables: la santé de l'arbre bronchique, qui achemine l'air jusqu'aux alvéoles, et celle du tissu pulmonaire, dont les alvéoles doivent être à la fois saines et suffisamment nombreuses pour permettre les échanges gazeux (oxygène, dioxyde de carbone). À cela s'ajoute l'action efficace des muscles respiratoires, parmi lesquels le diaphragme. «Tant que ces systèmes fonctionnent en harmonie, l'organisme est bien alimenté.» La capacité respiratoire décline toutefois naturellement avec les années. «Le tissu pulmonaire perd de son élasticité, les petites voies aériennes se rétrécissent, nos poumons se vident moins bien. Ce vieillissement normal peut être accentué par des agressions répétées: tabagisme actif ou passif, pollution atmosphérique, expositions à des particules fines et à des substances toxiques.» Certaines maladies respiratoires réduisent directement la capacité pulmonaire: la BPCO (bronchopneumopathie chronique obstructive) détruit le tissu pulmonaire de façon irréversible, l'asthme non contrôlé altère les bronches, et les séquelles d'infections respiratoires sévères peuvent laisser des cicatrices (fibrose), limitant durablement la respiration. «Une fois le tissu pulmonaire détruit, on ne revient pas en arrière», souligne la pneumologue.

## COMMENT PRÉSERVER SA CAPACITÉ PULMONAIRE?




### RESPIRER SAIN

- Le tabac agresse directement les poumons
- La pollution et les substances irritantes fragilisent les bronches


### MANGER POUR SOUTENIR SON SOUFFLE

- Un poids trop élevé ou trop faible altère la respiration
- Les aliments non transformés et riches en antioxydants soutiennent les tissus pulmonaires




### SE PROTÉGER DES INFECTIONS

- Virus respiratoire syncytial (VRS), pneumocoques, Covid-19, grippe: la vaccination est recommandée, surtout après 65 ans



### BOUGER POUR MIEUX RESPIRER

- Une activité physique régulière entretient les muscles et la respiration
- Rester actif limite la sensation d'essoufflement au quotidien



### S'APAIER POUR MIEUX S'OXYGÉNER

- Le stress accélère la respiration et l'essoufflement
- Les exercices respiratoires, la relaxation, sont indiqués

**«MOINS ON BOUGE, PLUS ON PERD DE MUSCLE, ET PLUS L'ESSOUFFLEMENT S'INSTALLE.»**

DRE ISABELLE FRÉSARD

## L'essoufflement, un signal majeur

La diminution de la capacité pulmonaire est souvent silencieuse. Monter une volée d'escaliers, suivre la cadence d'un groupe de marche ou simplement porter des sacs semble soudain plus difficile. Les personnes s'essoufflent plus rapidement mais s'adaptent, en ralentissant le rythme et en évitant les efforts. Ce peut être le début de la sédentarité. «Moins on bouge, plus on perd de muscle, et plus l'essoufflement

s'installe», observe la spécialiste. Beaucoup attribuent ces limitations à l'âge ou à une baisse de forme, sans prendre conscience d'une réelle réduction de leur capacité respiratoire. L'essoufflement, premier signe d'alerte, est souvent minimisé jusqu'au moment où les activités quotidiennes sont vraiment perturbées. «Un bilan respiratoire permet de mesurer les volumes pulmonaires et de détecter une éventuelle obstruction bronchique ou une atteinte du tissu pulmonaire. Ces tests permettent aussi de distinguer un essoufflement d'origine pulmonaire d'une cause cardiaque ou sanguine, comme l'anémie.»

## Comment retrouver son souffle?

Il est toujours possible d'améliorer la qualité de vie au quotidien en retrouvant un meilleur souffle. C'est là tout l'objectif de la réhabilitation pulmonaire. Destinée aux personnes souffrant d'atteintes pulmonaires chroniques ou de séquelles d'infections sévères, cette ap-

proche combine des exercices physiques adaptés, le renforcement musculaire, le travail en endurance et l'apprentissage d'un rythme respiratoire plus efficace. Ces programmes se déroulent à l'hôpital ou en ambulatoire, sur plusieurs semaines. «Les patients arrivent souvent avec une capacité d'effort très diminuée et repartent en étant capables de marcher, de monter des escaliers avec une nouvelle vitalité.» L'activité physique en soi ne va pas réhabiliter le poumon mais elle renforce les muscles, améliore le fonctionnement du cœur et contribue à une respiration plus fluide, ajoute-t-elle encore. En conclusion: la capacité pulmonaire ne se résume pas à un chiffre. Elle conditionne notre aptitude à bouger, à vivre de manière autonome et à maintenir nos organes en fonctionnement. Quand elle décline, le corps dépense davantage d'énergie pour des gestes ordinaires, et l'impact dépasse la sphère respiratoire. «Comprendre son fonctionnement, reconnaître les signaux d'alerte et s'y intéresser de façon précoce, c'est déjà un premier pas en faveur de son souffle et de son autonomie.» ●

## EN BREF

## Des environnements en santé

Nos environnements peuvent-ils influencer notre santé? Pour le savoir, participez à la journée cantonale de promotion de la santé, le 26 novembre à Sion. Conférences, ateliers et échanges pour découvrir comment rendre vos environnements plus favorables à la santé. Événement gratuit, inscription obligatoire sur le site de Promotion santé Valais. ●

## Programme et infos:

[www.promotionsantevalais.ch](http://www.promotionsantevalais.ch)



## Semaine nationale de la vaccination

Du 10 au 15 novembre, l'opportunité est offerte de se faire vacciner au cabinet médical ou en pharmacie. Les vaccins contre le Covid-19 et la grippe sont recommandés aux plus de 65 ans et aux personnes vulnérables. Le vaccin contre le VRS, avant 75 ans pour les patients souffrants de maladie respiratoire chronique, est aussi conseillé pour les femmes enceintes, suivie de l'immunisation passive chez le nouveau-né. ●

Infos: [www.vacciner-suisse.ch](http://www.vacciner-suisse.ch)

## 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...

