

## Bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO) : agir au quotidien

**L'arrêt du tabac et la recherche d'une cause professionnelle sont des mesures prioritaires en cas de bronchopneumopathie chronique obstructive. En complément, des exercices physiques et des médicaments améliorent la qualité de vie.**

### Des difficultés à respirer

● La bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO) est une inflammation des voies aériennes et des poumons due surtout à l'inhalation du tabac, et parfois de divers irritants (vapeurs, gaz, poussières ou fumées) présents au cours d'activités professionnelles (bâtiment et travaux publics, industrie textile, activité agricole, etc.). Elle se traduit par une difficulté à respirer d'abord à l'effort, puis au repos, et par une toux quand la maladie s'aggrave. Des examens respiratoires permettent de confirmer la maladie et d'en préciser la gravité.

● En général, la BPCO s'aggrave progressivement. Des épisodes d'aggravation (exacerbations) se manifestent par une augmentation des difficultés respiratoires, de la toux et du volume des crachats. Il est important de signaler ces épisodes sans tarder à un soignant. Une hospitalisation est parfois nécessaire.

### Arrêt de la cause et entraînement physique

● En cas de BPCO, supprimer ou diminuer la ou les causes est la mesure prioritaire. Il est utile de rechercher une exposition professionnelle.

● Lorsque le tabac est en cause, son arrêt ralentit l'évolution de la maladie et allonge la durée de vie. Un soutien psychologique et un traitement substitutif par la *nicotine* aident à arrêter ou à diminuer sa consommation de tabac. Plusieurs tentatives sont parfois nécessaires pour un arrêt complet du tabac.

● Des programmes d'entraînement à l'exercice physique améliorent la qualité de vie, diminuent l'essoufflement et la fatigue, et facilitent les activités quotidiennes. Après un épisode d'aggravation, ces programmes diminuent aussi le risque d'hospitalisation dans les mois qui suivent.

### Quelques médicaments utiles

● Des médicaments à inhaler par la bouche visent à dilater les bronches (bronchodilatateurs) et aident à respirer. Le *salbutamol* est utile quand les difficultés à respirer sont passagères. Quand la gêne est permanente, utiliser chaque jour un bronchodilatateur d'action prolongée tel que du *salmétérol* ou du *formotérol* améliore souvent la qualité de vie. Ces médicaments provoquent parfois une accélération du rythme cardiaque et des tremblements.

● Le *tiotropium* est proposé quand les symptômes ne sont pas suffisamment soulagés par les médicaments précédents. Il cause parfois une sécheresse buccale, des troubles de la vision et des difficultés à uriner.

● Ajouter un corticoïde tel que la *béclométasone* ou le *budésonide*, vise à réduire la fréquence des aggravations. Il cause parfois une infection dans la bouche, une modification de la voix, des "bleus" sur le corps.

● Pour chacun de ces médicaments, il existe plusieurs dispositifs d'inhalation avec des techniques d'administration différentes, ce qui permet de choisir celui qui convient le mieux. Apprendre à s'en servir auprès d'un soignant et vérifier leur bonne utilisation contribuent à l'efficacité du traitement et à limiter le risque d'effets indésirables.

©Prescrire – juin 2016

**Sources** ● "Bronchopneumopathie chronique obstructive. Des traitements médicamenteux utiles en cas de gêne récurrente" *Rev Prescrire* 2016 ; 36 (392) : 435-443. ● "Bronchopneumopathie chronique obstructive. Arrêter le tabac pour ralentir l'aggravation" *Rev Prescrire* 2004 ; 24 (247) : 118-128. ● "BPCO : les bienfaits de l'entraînement physique" *Rev Prescrire* 2015 ; 35 (385) : 848-849.