



La toux fatale DU FUMEUR

Accro, un fumeur sur quatre développe une insuffisance respiratoire à la fin de sa vie. Serez-vous du nombre?

A 35 ans déjà, un examen médical tout simple vous indiquera en 3 minutes si vous avez du souffle.

Monter quatre à quatre les escaliers est une prouesse réservée aux plus jeunes. Dès l'âge de 25 ans, la capacité respiratoire diminue régulièrement de 30 ml en moyenne par an. Cela n'explique pas le souffle court de certains fumeurs. Chez des individus aux poumons particulièrement fragiles, la présence de gaz ou de poussières irritantes provoque une diminution de la capacité respiratoire trois à cinq fois plus rapide que la normale. Une prédisposition héréditaire et, peut-être, une série d'infections respiratoires dans l'enfance expliquent le plus souvent cette vulnérabilité. Dans notre pays, cette situation concerne avant tout les fumeurs qui consomment plus de vingt cigarettes quotidiennes pendant des années. Parmi eux, une personne sur quatre développera en sourdine une BPCO, soit une broncho-pneumopathie chronique obstructive. Mais elle est déjà décelable avant 40 ans, souligne le Dr Jean- Pierre Zellweger, pneumologue, consultant à la policlinique médicale de Lausanne et médecin-conseil de la Ligue pulmonaire suisse. «A 32 ans, on peut mesurer chez des personnes très sensibles une perte de la capacité respiratoire.»

L'idéal serait donc de dépister la maladie avant même l'apparition des symptômes, lorsque l'atteinte est encore minime. Et c'est techniquement possible par une mesure simple et rapide du souffle. La suite dépendra de l'arrêt du tabagisme et de l'état des poumons au moment du diagnostic..

Un enjeu important

A partir de 35-40 ans, chaque fumeur devrait faire régulièrement un test de spirométrie, au même titre qu'il surveille sa pression sanguine ou son poids. Pour ce faire, il serait souhaitable que les généralistes s'équipent d'un appareil peu coûteux, un portable qui permet de visualiser le Vems (volume expiratoire maximal par seconde), seule mesure fiable pour dépister une BPCO, explique le Dr Zellweger. Un diagnostic qu'il s'agira ensuite de confirmer par des examens plus pointus chez le spécialiste car cette maladie est souvent confondue avec l'asthme.

L'enjeu est important. La BPCO a long- temps été considérée comme une maladie de l'homme âgé, alors qu'une personne atteinte sur deux a moins de 60 ans et que de plus en *plus* de femmes en sont victimes.

Avec l'augmentation du tabagisme chez les jeunes, cette affection va devenir un fléau. L'Organisation mondiale de la santé prévoit qu'elle sera la troisième cause de décès dans le monde dans vingt ans, derrière les maladies cardiovasculaires et les cancers, et la quatrième cause d'invalidité.

Eh Suisse, plus de 350'000 personnes en sont aujourd'hui affectées. Un tiers seulement des malades sont diagnostiqués. Cela s'explique par la banalisation de la présence de toux et d'essoufflement chez les fumeurs. Beaucoup de patients ne consultent que lorsque les symptômes deviennent particulièrement invalidants, lorsqu'il est trop tard et que les poumons ont déjà perdu la moitié de leur capacité respiratoire. A ce stade, on ne peut plus faire marche arrière. **Seul, l'arrêt de la fumée permet de ralentir la dégradation du souffle, inéluctable avec le vieillissement.** Des médicaments broncho-dilatateurs diminuent l'essoufflement et, dans les formes les plus graves, des corticoïdes réduisent l'inflammation des bronches. L'association de ces substances parvient alors à améliorer la fonction pulmonaire et la tolérance à l'effort et, surtout, elle abaisse la fréquence des exacerbations qui nécessitent une hospitalisation. Mais les individus les plus atteints vont devoir vivre sous atmosphère enrichie en oxygène pendant seize heures par jour. A ce stade, les infections respiratoires sont particulièrement dangereuses.

«Cette maladie, qui conduit à une lente destruction irréversible des poumons, est chronique et irrémédiable si la personne aux poumons fragiles n'arrête pas de fumer à temps», insiste le Dr Zellweger. «Certes, tous les fumeurs sont en danger car le tabac est responsable de nombreux maux, mais un fumeur sur quatre «seulement» l'est encore davantage car il est la cible de la BPCO. Il est alors crucial qu'il tente un traitement de sevrage du tabagisme.»

Les femmes en première ligne

Pourquoi un seul gros fumeur sur quatre est-il visé? On n'a pas encore découvert les facteurs génétiques à l'origine de cette fragilité qui semble affecter davantage les femmes. On connaît en revanche les étapes qui conduisent à cette atteinte des poumons. La diminution de la capacité respiratoire fait suite à une inflammation chronique des voies aériennes en présence de particules ou de gaz nocifs, beaucoup plus rarement suite à une maladie héréditaire caractérisée par un déficit en protéines. Le rétrécissement des bronches malades freine le passage de l'air, entraînant un essoufflement à l'effort. Cette situation déjà difficile peut se compliquer d'une destruction progressive du tissu pulmonaire (emphysème): les zones où les membranes des bronchioles sont détruites se remplissent d'air et enflent, et les poumons se contractent difficilement et ne remplissent plus leur rôle de soufflet. Dans le stade le plus sévère, l'essoufflement se produit déjà au repos et le sang est insuffisamment oxygéné, en particulier durant la nuit.

Cette maladie n'est pas assez connue, même parmi les médecins. «Je viens de détecter, chez une femme de 60 ans une incapacité respiratoire grave. Elle est au seuil de l'invalidité et son généraliste ne lui a jamais fait faire une spirométrie», s'étonne le Dr Zellweger.

Au contraire de l'asthme, la BPCO laisse parfois un silence de plus de dix ans entre la formation des lésions et l'apparition des premiers symptômes. Et quand ils apparaissent, nul ne s'inquiète. Un fumeur qui tousse, c'est normal! La toux n'est même pas un signal infallible : 18% des fumeurs présentent une obstruction mesurable déjà avant qu'elle se manifeste, cette fréquence monte à 27% lorsqu'ils toussent et à 29% lorsque l'essoufflement s'y ajoute.

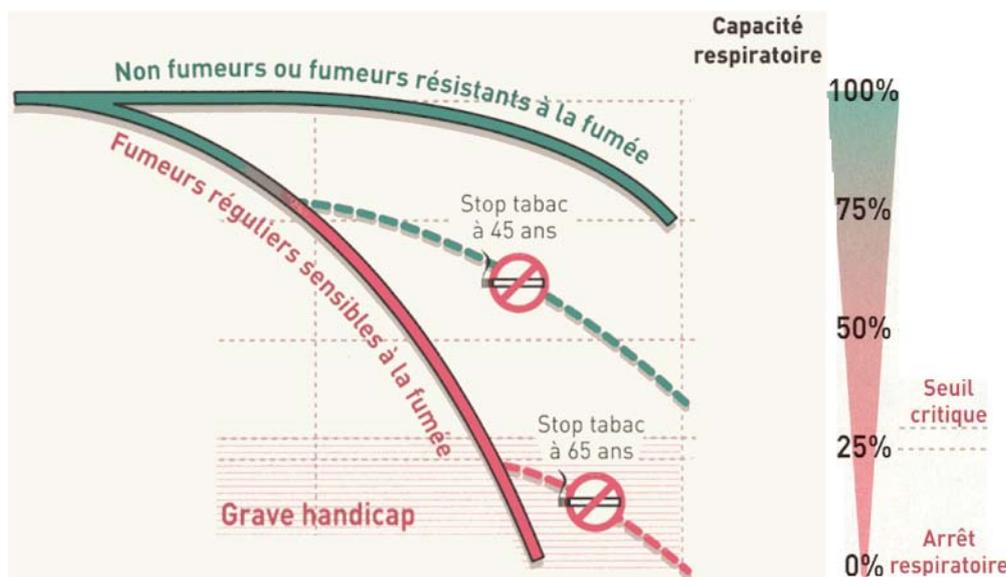
L'hypnothérapie peut vous aider à arrêter le tabac : une méthode douce et progressive en 5 sessions et 3 semaines...027 481 62 45

Signes d'alerte

Additionnez les points lorsque vous répondez affirmativement à la question :

- Fumez-vous ou avez-vous fumé?5 points
- Toussez-vous souvent, même lorsque vous ne souffrez pas d'un refroidissement? ...5 points .
- Expectorez-vous lorsque vous tousssez le matin?5 points .
- Etes-vous essoufflé, en particulier à l'effort [escaliers, marche rapide]?2 points
- Avez-vous une respiration sifflante?.....2 points
- Etes-vous âgé[e] de plus de 45 ans?2 points
- .A-t-on diagnostiqué de l'asthme chez vous?2 points

Si vous totalisez plus de 11 points, prenez rendez-vous chez un médecin et demandez un examen BPCO. De 8 à 11 points, votre risque BPCO augmente légèrement, Parlez-en à votre médecin lors d'une prochaine consultation.



Cesser de fumer et faire de l'exercice

Si vous êtes du nombre, un conseil: écrasez votre cigarette. A terme, la perte de la capacité respiratoire devient si invalidante que vous risquez de n' être plus capable de monter des escaliers, voire même de prendre une douche ou de faire la cuisine. De plus en plus de médecins se forment à l'aide au sevrage tabagique, une démarche qui s'appuie sur des substituts de la nicotine, des médicaments et une thérapie comportementale (hypnothérapie). Pour un fumeur accro à ses deux ou trois paquets de cigarettes, le défi est difficile mais vital.

C'est un cercle vicieux: les patients souffrant de maladie pulmonaire obstructive chronique présentent souvent une forme physique extrêmement mauvaise car l' essoufflement altère leur performance et, sans exercice, l'essoufflement empire en cas d' effort. Même si vous haalez comme une locomotive en grim pant les escaliers, efforcez- vous de poursuivre vos activités physiques afin de conserver une musculature performante et d'utiliser au mieux vos capacités respiratoires.

Via les ligues cantonales, la Ligue pulmonaire suisse fournit de l'oxygène à 3300 patientes et patients : 750 ont besoin d'oxygène liquide, 2500 d'un concentrateur

L'hypnothérapie peut vous aider à arrêter le tabac : une méthode douce et progressive en 5 sessions et 3 semaines...027 481 62 45