



BPCO 101 :
COMPRENDRE
LES
NOTIONS DE BASE
DE LA
BPCO

Sommaire

Qu'est-ce que la BPCO ?	1
Tout le monde est concerné.	2
Symptômes courants de la BPCO	3
Comment la BPCO est-elle diagnostiquée ?..	4
Qu'est-ce qu'une exacerbation ?	5
Traitements courants de la BPCO	6
Médicaments	
Autres traitements	
Vivre avec la BPCO	12
En savoir plus	13
Outil de dépistage de la BPCO	14
Outil de suivi des symptômes	15

Le programme 2022 Health Equity Program - Health Education & Empowerment Program de la COPD Foundation, Inc. est parrainé par AstraZeneca.

Qu'est-ce que la BPCO ?

La broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO) est un terme utilisé pour décrire des maladies respiratoires chroniques provoquant une inflammation et une obstruction des voies respiratoires. La BPCO est associée à des affections telles que l'emphysème ou la bronchite chronique. Les symptômes de la BPCO incluent des difficultés respiratoires, de faibles taux d'oxygène et une toux avec ou sans sécrétions.

Que signifie BPCO ?

Broncho : se réfère aux bronches.

Pneumopathie : la maladie touche vos poumons.

Chronique : la maladie est toujours présente et sur une longue durée. Les symptômes de la BPCO apparaissent progressivement sur des années et peuvent varier d'un jour à l'autre.

Obstructive : le flux d'air au niveau des poumons peut être bloqué par une inflammation ou des sécrétions.



Les personnes atteintes de BPCO peuvent présenter des symptômes différents. Actuellement, il n'existe aucun remède à la BPCO. Néanmoins, la COPD Foundation s'engage à soutenir la recherche ! Grâce à un diagnostic et à un traitement corrects, il est possible de ralentir la progression de la maladie et de vivre plus heureux et en meilleure santé.

Tout le monde est concerné

Contrairement aux croyances, la BPCO n'est pas une « maladie spécifique aux fumeurs ». Saviez-vous que 25 % des personnes atteintes de BPCO n'ont jamais fumé ?¹

La BPCO peut être liée à ce qui suit.

Premiers événements de la vie :

- Prématurité
- Asthme ou infections respiratoires de l'enfant

Génétique (héréditaire) :

- Déficit en alpha-1 antitrypsine
- Autres mutations génétiques

Infections :

- Pneumonie
- Tuberculose

Tabagisme :

- Fumée de tabac
- Vapoteuse ou cigarette électronique
- Cannabis (marijuana)
- Fumée secondaire

Facteurs environnementaux :

- Fumée, vapeurs chimiques
- Moisissures et particules de poussière
- Pollution de l'air intérieur et extérieur²

Symptômes courants de la BPCO

Plus de 10 % de la population adulte mondiale vit avec une BPCO.²

Les symptômes de la BPCO varient d'une personne à l'autre. Ils peuvent également varier d'un jour à l'autre, certains jours étant meilleurs que d'autres.

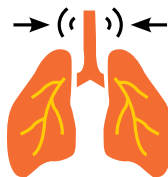
Parmi les symptômes courants figurent :



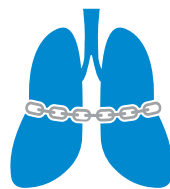
Essoufflement



Toux avec ou sans sécrétions



Respiration sifflante



Sensation d'oppression au niveau du thorax

Nombreuses sont les personnes à n'être diagnostiquées qu'après 40 ans, alors que les premiers signes de la BPCO peuvent apparaître dès l'âge de 20 ans.^{2,3}

Il est important de parler à votre prestataire de santé dès que vous remarquez des symptômes de la BPCO ou si vous avez des antécédents familiaux de BPCO génétique afin de pouvoir être testé.e. Un diagnostic et un traitement précoces de la BPCO permet de ralentir la progression des lésions au niveau de vos poumons.³

La BPCO peut évoluer durant des années sans symptômes apparents comme l'essoufflement.

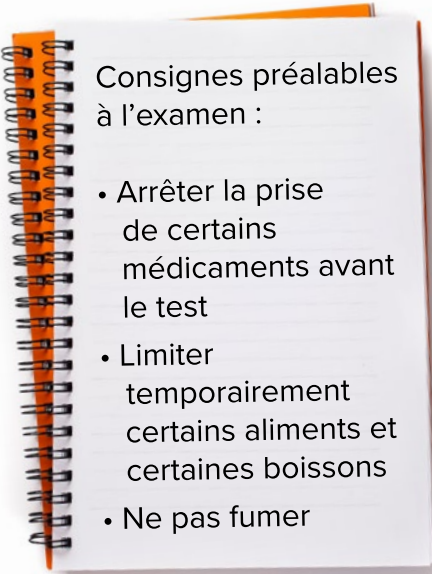
N'ignorez pas vos symptômes, même si vous pensez qu'ils sont liés à un autre problème de santé. En cas de doute, faites-vous examiner !

Comment la BPCO est-elle diagnostiquée ?

L'exploration fonctionnelle respiratoire (EFR) permet de déterminer si vous avez une BPCO et sa sévérité. Elle évalue le fonctionnement de vos poumons.

Cet examen est parfois réalisé au cabinet de votre prestataire de soins de santé primaires. Dans le cas contraire, vous pouvez être orienté·e vers un spécialiste des poumons appelé pneumologue.

L'exploration fonctionnelle respiratoire est un examen simple et indolore qui ne dure qu'une heure environ. Il est très important de suivre les consignes de votre prestataire de santé avant le test.



Consignes préalables à l'examen :

- Arrêter la prise de certains médicaments avant le test
- Limiter temporairement certains aliments et certaines boissons
- Ne pas fumer

Lors de l'examen, vous devrez expirer tout l'air de vos poumons dans une machine appelée spiromètre. Il peut vous être demandé de répéter le test plusieurs fois. Ensuite, vous ressentirez probablement de la fatigue. En revanche, le test ne devrait pas entraîner d'effets secondaires.

Votre médecin peut prescrire des examens complémentaires afin d'obtenir une image plus complète de la santé de vos poumons. Il peut s'agir d'une radiographie pulmonaire, d'une prise de sang ou de tout autre examen utile, comme le test de marche de 6 minutes.

Abordez le sujet de l'exploration fonctionnelle respiratoire et des tests génétiques à votre prestataire de santé si vous présentez des symptômes de la BPCO.


Qu'est-ce qu'une exacerbation ?

Durant l'évolution normale de la BPCO, certains jours seront meilleurs que d'autres. Vous connaissez votre corps mieux que quiconque. Il est important de prêter attention à ce que vous ressentez et à tout changement constaté.

Vous remarquerez parfois une augmentation des symptômes de votre BPCO. Ils peuvent s'aggraver ou durer plus longtemps que d'ordinaire. C'est ce que l'on appelle une poussée ou une exacerbation. Les poussées peuvent être causées par une infection ou d'autres facteurs environnementaux et peuvent rendre la respiration plus difficile.

Certains signes annonciateurs d'une exacerbation incluent :

- **Fièvre**
- **Accentuation de l'essoufflement, de la respiration sifflante ou de la toux**
- **Fatigue inhabituelle**
- **Changement du mucus (couleur, épaisseur ou quantité)**
- **Utilisation plus fréquente de votre inhalateur de secours**



Assurez-vous de contacter votre prestataire de santé si vous constatez une évolution de vos symptômes.

Traitements courants de la BPCO

Divers médicaments et traitements existent pour atténuer les symptômes de la BPCO. Parce que chaque personne atteinte de BPCO est différente, votre prestataire de santé choisira la bonne association thérapeutique pour prendre en charge votre maladie.

Médicaments

Plusieurs types de médicaments vous ont probablement été prescrits pour traiter votre BPCO.

Des **médicaments de secours** ou à courte durée d'action peuvent être prescrits afin de soulager rapidement vos symptômes et vous aider à respirer plus facilement.

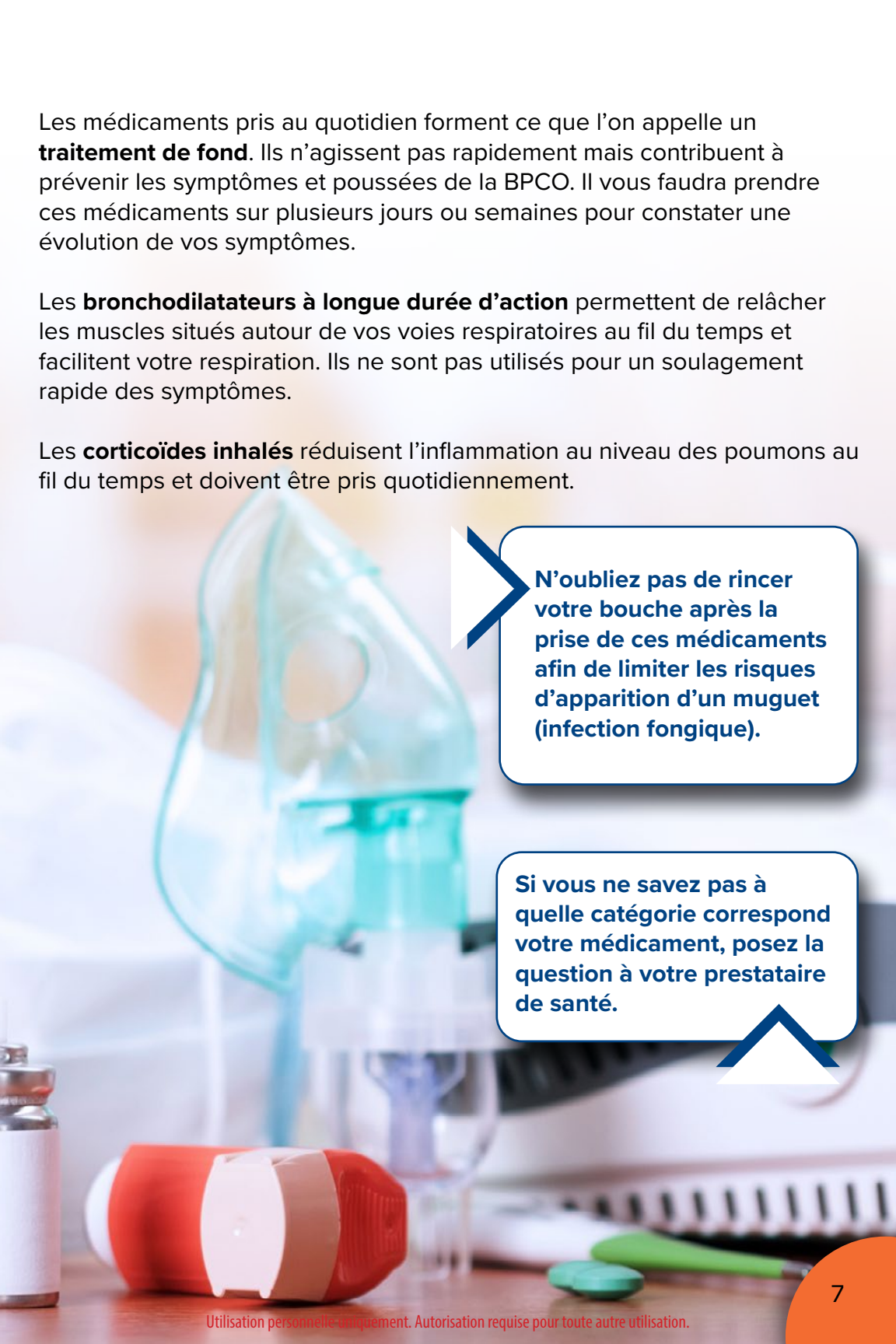
Les **bronchodilatateurs à courte durée d'action** agissent rapidement afin de soulager votre essoufflement en élargissant vos voies respiratoires et en relâchant les muscles de vos poumons.

Les médicaments de secours viennent compléter et non remplacer votre traitement de fond.

Les médicaments pris au quotidien forment ce que l'on appelle un **traitement de fond**. Ils n'agissent pas rapidement mais contribuent à prévenir les symptômes et poussées de la BPCO. Il vous faudra prendre ces médicaments sur plusieurs jours ou semaines pour constater une évolution de vos symptômes.

Les **bronchodilatateurs à longue durée d'action** permettent de relâcher les muscles situés autour de vos voies respiratoires au fil du temps et facilitent votre respiration. Ils ne sont pas utilisés pour un soulagement rapide des symptômes.

Les **corticoïdes inhalés** réduisent l'inflammation au niveau des poumons au fil du temps et doivent être pris quotidiennement.



N'oubliez pas de rincer votre bouche après la prise de ces médicaments afin de limiter les risques d'apparition d'un muguet (infection fongique).

Si vous ne savez pas à quelle catégorie correspond votre médicament, posez la question à votre prestataire de santé.

Ces médicaments peuvent se présenter sous différentes formes, comme un inhalateur (inhalateur à poudre sèche, aérosol doseur ou brumisateur) ou un liquide à utiliser dans un nébuliseur (un appareil qui transforme un liquide en aérosol). Un masque facial ou un embout buccal est utilisé pour administrer des médicaments nébulisés au moment de l'inspiration.

Une association de ces deux types peut vous être prescrite afin d'obtenir de meilleurs résultats. Vous trouverez plus d'informations sur les types d'inhalateurs à l'adresse <https://copdf.co/inhaler>. Pour savoir comment les utiliser et les conserver, consultez l'adresse <https://copdf.co/videos>.

Il existe de nombreux types d'inhalateurs. Certains sont à utiliser de préférence avec une chambre à inhalation (contenant le médicament à inhaler) afin de faciliter le passage du médicament dans vos poumons.

Il est conseillé de vous rincer la bouche avec de l'eau sans l'avaler après chaque administration de médicament inhalé ou nébulisé.



Autres médicaments courants



Corticoïdes à usage systémique	Utilisés pour réduire l'inflammation des bronches.	Ils sont souvent administrés sous forme de comprimé ou d'injection, généralement sur une courte période durant une poussée de BPCO.
Antibiotiques	Prescrits pour traiter les infections bactériennes au niveau de vos poumons, comme la pneumonie ou la bronchite. Ces types d'infections peuvent aggraver les symptômes de la BPCO.	Prenez tous vos antibiotiques tels que prescrit, même si vous commencez à vous sentir mieux. Les antibiotiques peuvent diminuer l'efficacité d'autres médicaments. Parlez avec votre pharmacien des interactions médicamenteuses.
Mucolytiques	Fluidifie le mucus et favorise son élimination.	
Inhibiteurs de la phosphodiesterase	Administrés pour réduire la fréquence des poussées chez certains patients.	
Oxygénothérapie	Peut être prescrite si votre taux d'oxygène dans le sang est trop bas.	Discutez avec votre prestataire de santé si vous pensez qu'un supplément d'oxygène pourrait vous aider.

Autres traitements

La prise en charge de votre BPCO ne doit pas être déroutante. Il existe divers traitements de la BPCO car chaque cas est unique. De nombreuses options peuvent vous aider à vous sentir mieux malgré la maladie.



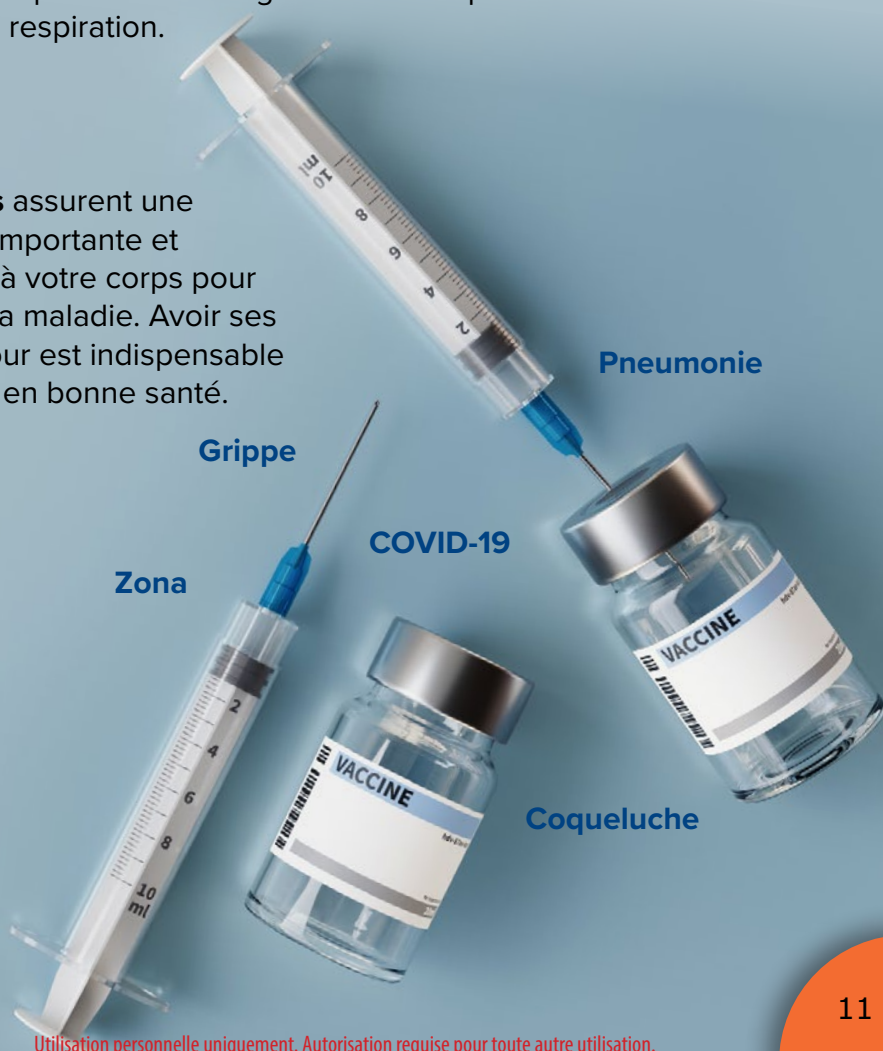
En complément des médicaments, votre prestataire de santé peut vous proposer d'autres solutions pour vous aider à gérer votre BPCO.

La **réadaptation respiratoire** est un programme de santé qui inclut une sensibilisation et des exercices physiques afin d'atténuer les symptômes de la BPCO.

Des techniques de respiration comme la **respiration à lèvres pincées** sont utilisées pour vous aider à apporter plus d'oxygène dans votre corps.

La **nutrition** est essentielle pour rester en bonne santé avec la BPCO. La nourriture est le carburant de votre corps. Manger des repas équilibrés aide votre corps à avoir l'énergie nécessaire pour rester actif et faire le travail de la respiration.

Les **vaccins** assurent une protection importante et nécessaire à votre corps pour combattre la maladie. Avoir ses vaccins à jour est indispensable pour rester en bonne santé.



Vivre avec la BPCO

Il est normal de ressentir de nombreux sentiments et émotions durant votre maladie. Avoir un bon système de soutien est important.

Vous pouvez trouver un soutien de diverses manières notamment en parlant avec vos amis et votre famille ou en rejoignant un groupe de soutien local ou en ligne comme COPD360social <https://copdf.co/360social>.

Votre équipe soignante constitue l'une des meilleures ressources dont vous disposez pour gérer votre BPCO. Si vous ou vos proches avez besoin d'un soutien supplémentaire, parlez-en à votre prestataire de santé afin qu'il vous oriente vers un conseiller ou un autre professionnel qui vous aidera à gérer le stress causé par cette maladie chronique. Pour en savoir plus, consultez l'adresse <http://copdf.co/copingwithcopd>.

Gardez ceci à l'esprit : il n'y a pas de question idiote.



En savoir plus

Pour plus d'informations sur la BPCO, retournez cette brochure et lisez BPCO 201 : pour aller plus loin.

La COPD Foundation possède un éventail de ressources pour vous accompagner dans votre BPCO.

Consultez l'adresse <http://copdf.co/education-materials> pour télécharger gratuitement nos supports pédagogiques.

La chaîne YouTube de la COPD Foundation propose diverses vidéos pédagogiques et d'exercices à l'adresse <https://copdf.co/youtube>. Vous trouverez également des vidéos pour vous aider à utiliser les techniques d'inhalation et de nébulisation en consultant l'adresse <https://copdf.co/videos>.

Rejoignez COPD360social, une communauté où vous pouvez poser des questions, obtenir des informations et établir des contacts durables <https://copdf.co/360social>.

Les résidents de la paroisse de Saint-Landry, en Louisiane, peuvent également se connecter à l'Opelousas General Health System à l'adresse <https://www.opelousasgeneral.com/> ou à Better Breathers Club 1-(337) 594-3801 pour obtenir des ressources et une assistance supplémentaires concernant la BPCO.

Dépistage de la BPCO

Présentez-vous ou l'un de vos proches présente-t-il des symptômes d'une BPCO ou d'une autre maladie pulmonaire non diagnostiquée ? Remplissez l'outil de dépistage et de suivi des symptômes au centre de la présente brochure, détachez-le et remettez-le à votre prestataire de santé.

Références bibliographiques :

1. The Centers for Disease Control (CDC), (2022, May 5). How is Smoking Related to COPD? CDC.gov. Consulté le 17 octobre 2022 à l'adresse <https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/diseases/copd.html>.
2. Global Initiative for Chronic Obstructive Pulmonary Disease (2023) "Global Strategy for the Diagnosis, Management, and Prevention of Chronic Obstructive Pulmonary Disease." https://goldcopd.org/wp-content/uploads/2023/01/GOLD-2023-ver-1.2-7Jan2023_WMV.pdf Accessed February 6, 2023.
3. Stoltz, D. et al. Towards the elimination of chronic obstructive pulmonary disease: a Lancet Commission. The Lancet Commission. 2022; 400(10356): 921-972. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(22\)01273-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(22)01273-9)



Cliquez sur le lien ou scannez le QR code pour répondre à quelques questions. Merci de nous faire part de votre avis sur ces supports pédagogiques. <https://copdf.co/101-201Feedback>

Utilisation personnelle uniquement. Autorisation requise pour toute autre utilisation.

Outil de dépistage de la BPCO

Présentez-vous des symptômes d'une BPCO ou d'une autre maladie pulmonaire non diagnostiquée ? Remplissez ce document, détachez-le et remettez-le à votre prestataire de santé qui l'examinera.

Figure 1: Outil de dépistage CAPTURE

Pour chaque question, placez une X dans la case face à la réponse qui vous correspond le mieux. Il n'y a ni bonne ni mauvaise réponse, uniquement des réponses qui reflètent votre situation.

Veillez répondre aux questions	Non	Oui
1. Avez-vous vécu ou travaillé dans un lieu où il y avait un air vicié ou pollué, de la fumée, de la fumée secondaire ou de la poussière ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Votre souffle est-il influencé par les saisons, la météo ou la qualité de l'air ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Votre souffle vous gêne-t-il dans certaines tâches, comme porter des charges lourdes, déblayer la terre ou la neige, faire de la course à pied, jouer au tennis ou nager ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Vous fatiguez-vous plus rapidement que les personnes de votre âge ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	0	1 2 ou plus
5. Au cours des 12 derniers mois, combien de fois vous êtes-vous absenté-e du travail, de l'école ou d'autres activités en raison d'un rhume, d'une bronchite ou d'une pneumonie ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

***COPD Assessment in Primary Care to identify Undiagnosed Respiratory Disease & Exacerbation Risk™**

(Évaluation de la BPCO en soins primaires afin d'identifier une maladie respiratoire non diagnostiquée et un risque d'aggravation)

Figure 2. Score de l'outil CAPTURE et recommandations cliniques

Score total (cochez une SEULE case en fonction du score ci-dessus)

MESURE RECOMMANDÉE :

0 ou 1 <input type="checkbox"/>	A. Faible probabilité de BPCO selon l'outil CAPTURE : Aucun examen complémentaire n'est recommandé pour le moment
2, 3 ou 4 (cochez une case selon le débit expiratoire de pointe le plus élevé)	
Indiquez le débit expiratoire de pointe le plus élevé (des 3 mesures) : _____ L/min	Femmes ≥ 250 L/min <input type="checkbox"/> Hommes ≥ 350 L/min <input type="checkbox"/> Femmes < 250 L/min <input type="checkbox"/> Hommes < 350 L/min <input type="checkbox"/>
	B. Envisagez un nouveau dépistage ou une nouvelle évaluation dans 12 mois C. Evaluation recommandée, notamment une spirométrie
5 ou 6 <input type="checkbox"/>	D. Forte probabilité de BPCO : évaluation recommandée, notamment une spirométrie

Figure 1. Reproduite avec l'autorisation de l'American Thoracic Society.

Copyright © 2023 American Thoracic Society. Tous droits réservés.

Martinez FJ, Mannino D, Leidy NK, et al. A new approach for identifying patients with undiagnosed chronic obstructive pulmonary disease. *Am J Respir Crit Care Med* 2017;195(6):748-756. <https://doi.org/10.1164/rccm.201603-0622oc>

L'American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine est un journal officiel de l'American Thoracic Society.

Figure 2. Yawn BP, Han M, Make BM, et al. Protocol summary of the COPD Assessment in Primary Care To Identify Undiagnosed Respiratory Disease and Exacerbation Risk (CAPTURE) validation in primary care study. *Chronic Obstr Pulm Dis*. 2021; 8(1): 60-75. doi: <http://doi.org/10.15326/jcopdf.2020.0155>

Utilisation personnelle uniquement. Autorisation requise pour toute autre utilisation.

Page 10 of 10

[illegible]

Questions à l'intention de votre prestataire de santé :

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.



COPD FOUNDATION®

Miami, FL | Washington, DC

www.copdfoundation.org

Ligne d'assistance communautaire COPD360 :
1-866-316-COPD (2673)

Ligne d'informations sur les bronchectasies et les
infections à MNT : 1-833-411-LUNG (5864)