

Comprendre et traiter la BPCO - Fiche conseil

La bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO) est une maladie respiratoire chronique associant une inflammation et une obstruction des bronches (conduits permettant à l'air d'accéder aux poumons). Cette maladie est dans la grande majorité des cas **causée par le tabac**.

Il n'existe à ce jour pas de traitement permettant de guérir de la BPCO. En revanche, **il existe des mesures permettant de ralentir son évolution et de diminuer les symptômes**.

La mesure la plus efficace pour freiner son évolution est d'**arrêter de fumer**.

Le tabac est le principal moteur de la BPCO, ce qui signifie que plus vous fumez, plus la maladie s'aggrave rapidement.

Les traitements prescrits peuvent aider à réduire vos symptômes.

- Ces médicaments sont contenus dans **des inhalateurs**.
- Une bonne compréhension du fonctionnement de l'inhalateur est indispensable à l'efficacité du traitement. En cas de mauvaise utilisation, le traitement ne peut pas pénétrer correctement dans vos poumons.

Les mesures suivantes peuvent également aider à réduire l'intensité de vos symptômes :

- faites de **l'activité physique** selon vos capacités,
- évitez les lieux trop pollués,
- faites attention à la **qualité de l'air** de votre domicile (par exemple, évitez le chauffage au bois),
- effectuez vos séances de réadaptation respiratoire avec votre kinésithérapeute,
- maintenez un poids normal, en évitant le surpoids et la dénutrition,
- privilégiez une alimentation saine et équilibrée,
- si vous êtes encore en activité professionnelle, parlez-en à votre médecin du travail car une adaptation de poste peut être nécessaire,
- si vous en ressentez le besoin, vous pouvez échanger avec d'autres patients au sein d'une association de patients.

Pour plus d'information, **scannez les QR codes**.



Information sur la BPCO

Assurance Maladie
Site internet



BPCO : comment la soigner ?

WhyDoc
Vidéo



Activité physique et BPCO

HAS
PDF



Bouger plus

Santé Publique France
Site internet