



Dans la BPCO, les troubles de la nutrition sont fréquents : dénutrition, surcharge pondérale ou obésité. 25 à 50 % des personnes atteintes d'une BPCO ont un mauvais état nutritionnel et au moins 20 % sont en état de dénutrition. Un état nutritionnel correct est essentiel dans le traitement de la BPCO et de toute maladie respiratoire chronique en général. Elle permet une amélioration de la qualité de vie, de la dyspnée et de la tolérance à l'effort. De ce fait, la prise en charge nutritionnelle fait partie intégrante de la réhabilitation respiratoire.



Soyez vigilant si vous perdez l'appétit ou du poids

Le surpoids est bien sûr gênant pour bien respirer, mais la **dénutrition** a des conséquences parfois plus importantes. La dénutrition est un état dans lequel les besoins en énergie ou en protéines de l'organisme ne sont pas couverts (avec un index de masse corporel* <math><20\text{kg}/\text{m}^2</math>). Attention, un poids dans la norme n'est pas une garantie contre la dénutrition. Certaines techniques comme l'impédancemétrie (mesure de la masse grasse) permettent de détecter cette dénutrition.

La dénutrition se traduit par une diminution de la masse musculaire (masse maigre) qui touche :

- Les muscles squelettiques, en particulier ceux des cuisses (quadriceps) qui sont les plus grosses masses musculaires du corps.
 - Les muscles respiratoires, ce qui peut entraîner une fatigue respiratoire et augmenter le coût énergétique de la respiration.
- La dénutrition s'associe aussi à une diminution de la densité osseuse.

Plusieurs causes peuvent expliquer cette dénutrition : le tabagisme, le manque d'oxygène (hypoxie), les traitements comme la corticothérapie ou encore l'inflammation chronique des bronches qui accompagne la BPCO.

Il n'existe pas de traitement efficace sur la dénutrition (anabolisants, hormone de croissance, testostérone...) mais des compléments alimentaires peuvent parfois améliorer la situation nutritionnelle.

A l'inverse, une obésité liée à la BPCO peut entraîner d'autres problèmes de mécanique respiratoire.

L'obésité abdominale comprimant le diaphragme, cela empêche une pleine respiration et conduit à une diminution de la capacité pulmonaire. Les zones comprimées par l'abdomen participent moins bien aux échanges gazeux, la ventilation est donc moins efficace : le sang est moins bien oxygéné et le gaz carbonique s'élimine plus difficilement.

Enfin, l'association d'un syndrome d'apnées du sommeil est également fréquente chez les personnes BPCO et nécessite un diagnostic ainsi qu'une prise en charge spécifique.



NOS CONSEILS

- **Adopter une alimentation fractionnée** pour limiter la dyspnée avant et après les repas.
- **Augmenter les apports en fibres** (légumes, fruits, céréales complètes, légumineuses) permet de réduire l'inflammation des voies respiratoires. Cela freine également le développement de la BPCO et améliore les débits bronchiques.
- **Consommer des aliments de haute densité calorique.**



- **Varier les sources de protéines** pour ne pas se lasser : viande blanche, poisson, œufs, soja, légumineuses...
- **Favoriser les aliments riches en omega-3** qui peuvent aider à diminuer l'inflammation. On les trouve dans les poissons gras (saumon, truite, sardines, etc.) et les graines oléagineuses (noix, amandes, noisettes, etc.)

- **Diminuer la consommation de graisses saturées** (viande grasse, charcuterie, crème fraîche) pour éviter l'augmentation de l'inflammation (toux, respiration sifflante, essoufflement et oppression thoracique).



- **Limiter les produits sucrés, l'alcool et le sel.**
- **Eviter les fast-foods et les préparations culinaires du commerce, ainsi que les aliments transformés.**

- **Veiller à une hydratation suffisante** pour favoriser le processus de circulation tout en gardant les poumons hydratés et prêts à éliminer les toxines indésirables.



- **En cas de perte d'appétit**, restez vigilant et veillez à consommer des aliments plus riches (exemple : fromages à pâte ferme).
- **Augmenter les apports nutritionnels** lors de la réhabilitation (source de dénutrition).

La prise en charge de la BPCO, par exemple par ventilation non invasive (VNI), par chirurgie de réduction de volume, ou encore grâce à la réadaptation respiratoire permet une nette amélioration de l'état nutritionnel.

Comment se faire aider ?

Un spécialiste de la nutrition peut vous aider à mettre en place une alimentation adaptée et équilibrée.

- Les consultations chez un **médecin nutritionniste** sont prises en charge par l'Assurance maladie.
- Des consultations chez un **diététicien-nutritionniste** peuvent être prises en charge chaque année, en fonction des compléments santé et des contrats.
- Suivre un **programme d'éducation thérapeutique** à l'hôpital ou en ville avec un atelier sur l'équilibre alimentaire.
- Assister à des ateliers lors d'un séjour dans un **centre de réadaptation respiratoire** avec un accompagnement diététique. [En savoir plus](#)

* L'IMC se calcule en divisant le poids par la taille au carré $P (kg) / T^2(m)$

Plus de fiches pratiques sur www.sante-respiratoire.com