



L'état de santé des personnes souffrant d'une BPCO est lié au stade de la BPCO mais aussi à la fréquence des exacerbations, c'est-à-dire des périodes durant lesquelles les symptômes habituels de la BPCO s'aggravent particulièrement. Reconnaître les signes, apprendre à les prévenir et à réagir face à ces manifestations est important afin d'éviter des complications et de vivre au mieux au quotidien.

Reconnaître les signes d'aggravation de la BPCO

Les signes d'une « exacerbation » de la BPCO sont multiples : une toux plus importante, un volume de crachats supérieur à la moyenne, une modification de la couleur des crachats (verts), une hausse de l'essoufflement, de la fièvre avec une température supérieure à 38°C etc.

La plupart sont d'origine infectieuse bactérienne, virale, voire mixte. Leur fréquence et leur gravité varient considérablement d'un patient à l'autre. Cela peut aller d'un épisode léger réglé en 3-4 jours si l'exacerbation est contrôlée dès son apparition par un traitement adéquat à domicile, à une hospitalisation et des risques de complications pouvant nécessiter une période longue de récupération. Le traitement des exacerbations repose essentiellement sur les bronchodilatateurs et des antibiotiques, souvent associés à des corticoïdes, voire une oxygénothérapie et/ou une assistance respiratoire selon les cas.

Ces événements entraînent une altération de la qualité de vie (diminution des activités physiques, risque d'anxiété, voire de dépression) et sont associés à un déclin possible de la fonction respiratoire et à un risque de mortalité. L'identification précoce et une prise en charge rapide et efficace de ces événements est ainsi important pour le patient et les soignants. Le pneumologue, le médecin traitant, le pharmacien ou encore les ateliers d'éducation thérapeutique ont en ce sens un rôle majeur à jouer pour éduquer le patient à sa maladie, lui apprendre à la connaître et à la gérer au mieux au quotidien.



LIENS UTILES

[Trouver une structures de proximité pour pratiquer des activités physiques](#)

[BPCO et tabac, protégez vos poumons](#)

[Grippe, pneumocoque, pourquoi est-il recommandé de se faire vacciner](#)

[BPCO et pollution : quels liens ?](#)

NOS CONSEILS POUR PRÉVENIR ET GÉRER AU MIEUX LE RISQUE D'EXACERBATION

➤ Arrêter le tabac et pratiquer de l'activité physique.

Le sevrage tabagique, combiné à une pratique régulière et adaptée d'exercices physiques, est la mesure la plus efficace pour réduire la fréquence et la sévérité des exacerbations et stabiliser la BPCO. Ces deux mesures améliorent la tolérance à l'effort, à l'exercice et diminuent l'importance de l'essoufflement.



➤ Se faire vacciner contre la grippe et le pneumocoque.

La protection vaccinale permet de se protéger d'un risque d'aggravation de la BPCO ou de décompensation par ces deux infections. Celle-ci est d'autant plus importante chez les personnes BPCO dont les voies respiratoires sont fragilisées.

➤ Se protéger des expositions, professionnelles ou non, aux polluants intérieurs et extérieurs et aux gaz irritants tels que la fumée du tabac, du cannabis, l'ozone, les poussières de charbon, les moisissures, les fumées de cheminées à foyer ouvert etc.

➤ Apprendre à connaître et gérer la maladie grâce à la réhabilitation respiratoire et l'éducation thérapeutique.

Reposant sur trois piliers, l'activité physique, l'éducation thérapeutique du patient (ETP) et la prise en charge psycho sociale et nutritionnelle, elle a pour objectif d'aider toute personne à comprendre et mieux vivre avec sa BPCO : reconnaître précocement les signes d'une exacerbation et y faire face, apprendre les techniques d'inhalation et de désencombrement des bronches, mettre en place des activités physiques et une alimentation quotidienne adaptées, retrouver du lien social etc. La qualité de vie s'en trouve considérablement améliorée.



Pour trouver un centre de réhabilitation respiratoire proche de chez vous, parlez-en à votre médecin. Vous pouvez aussi consulter la **carte des centres de réhabilitation respiratoire en France** : [ICI](#)

➤ Apprendre à utiliser son traitement bronchodilatateur inhalé et bien suivre les prescriptions médicales.

Ces médicaments ont pour objectif de dilater les bronches et de diminuer leur inflammation chronique. Connaître les règles de bonne utilisation des systèmes d'inhalation est primordial pour que le traitement bronchodilatateur soit efficace. Une mauvaise utilisation peut entraîner un essoufflement persistant au repos ou à l'effort et un risque d'exacerbation de la BPCO.



➤ 60 à 80% des personnes BPCO ne se servent pas correctement de leur inhalateur.

Selon le Pr Mollimard, « les personnes BPCO mais aussi asthmatiques devraient contrôler leur utilisation, inhalateur en main, avec leur médecin traitant, pneumologue, pharmacien ou kinésithérapeute au moins une fois par an ».

L'éducation thérapeutique peut aussi aider dans ce sens.

➤ En cas d'urgence conserver à portée de main les numéros utiles : médecins, entourage, Samu (15), pompiers (18), numéro d'urgence européen (112).

1. European Respiratory Journal, In press.

2. H.Joubert, Bien inhaler son traitement bronchodilatateur, un geste qui n'a rien d'anodin, Association BPCO, parution février 2017