

# Vivre au quotidien avec une BPCO

**Le site du Docteur Marc NORMAND DE LA TRANCHADE**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/pneumo.marc.normand](http://www.docvadis.fr/pneumo.marc.normand)

 Validé par  
le Comité Scientifique Pneumologie

**La BPCO, ou broncho-pneumopathie chronique obstructive, ne peut pas être totalement guérie, mais on peut la prévenir, arrêter sa progression, soulager ses symptômes et améliorer la qualité de vie.**

## Comment puis-je prévenir la BPCO ?

Il ne faut pas fumer et éviter de respirer la fumée des autres.

Se protéger de manière rigoureuse avec l'aide du médecin du travail dans certaines professions exposées.

## Comment ma BPCO peut-elle être traitée ?

L'arrêt total et définitif du tabac est primordial, car il permet de ralentir l'évolution de la maladie quel que soit son stade.

La prise de médicaments soulage les symptômes et prévient les poussées de la maladie (antibiotiques dans certains cas de poussée de BPCO).

La vaccination contre la grippe et le pneumocoque évite que la BPCO ne se complique.

Des règles simples d'hygiène de vie, comme maintenir une activité physique régulière et avoir une alimentation saine et équilibrée pour préserver son capital musculaire.

Une réhabilitation respiratoire améliore la qualité de vie et maintient l'autonomie.

Une oxygénothérapie dans les cas sévères est nécessaire.

## **A quoi servent les broncho-dilatateurs dans la BPCO ?**

Les broncho-dilatateurs, administrés sous forme inhalée, permettent de diminuer l'essoufflement en « ouvrant » les bronches, ce qui améliore le passage de l'air dans les bronches.

## **On me propose de la réhabilitation respiratoire, de quoi s'agit-il ?**

La réhabilitation respiratoire est un programme global de prise en charge de la BPCO :

- Un réentraînement à l'exercice physique.
- Une éducation au traitement.
- De la kinésithérapie respiratoire.
- Des conseils nutritionnels.
- Un soutien psychologique.

## **Aurai-je besoin d'oxygène ?**

Les BPCO les plus sévères peuvent bénéficier d'oxygène avec un appareillage spécifique.

L'arrêt total et définitif du tabac est essentiel pour arrêter la progression de la maladie.