

## PREVENTION

- **Arrêter de fumer**, ne pas rester dans des locaux enfumés.
- Suivre son **traitement** (médicaments inhalés et/ou oxygénothérapie)
- **Se faire vacciner contre la grippe** et le pneumocoque
- Consulter régulièrement son **pneumologue** afin d'effectuer une mesure de la fonction respiratoire (EFR) et des gaz du sang
- Effectuer les gestes recommandés par le **kinésithérapeute** en cas d'apparition d'une surinfection
- Maintenir une **activité physique** **quotidienne**
- Faire des stage de **réhabilitation** **respiratoire** afin de maintenir une autonomie et réduire l'essoufflement à l'effort
- Avoir une **alimentation équilibrée** et une hydratation adaptée

### Aux premiers signes infectieux:

- Fièvre
- Toux grasse
- Purulence des crachats
- Fatigue
- Et essoufflement inhabituel

**=> appeler le médecin sans attendre.**

## GLOSSAIRE

\***Inflammation** : irritation de la muqueuse bronchique.

\***Hypersécrétion**: augmentation des sécrétions.

\***Œdème** : c'est un gonflement lié à une rétention d'eau.

\***Expectoration** : c'est l'action de rejeter par la bouche les sécrétions contenues dans les bronches.

\***Mucus bronchique** : c'est une substance blanchâtre produite par certaines glandes servant à maintenir un tissu humide et dont la quantité augmente en cas de bronchite. Cela entraîne des sécrétions bronchiques qui peuvent s'infecter.

# LA BRONCHITE CHRONIQUE



## QU'EST-CE QUE LA BRONCHITE CHRONIQUE ?

La bronchite chronique est une maladie se manifestant sur les parois bronchiques par une **inflammation\***, une **hypersécrétion\*** et un **œdème\***.

La bronchite chronique se caractérise par une toux et une **expectoration\* régulière** (crachats) **au moins 3 mois par an durant 2 années consécutives**.

Elle cause une réduction de la quantité d'air inspiré et expiré et donc de la quantité d'oxygène transporté dans le sang.

Elle peut entraîner à la longue un essoufflement.

Le diagnostic se fait par des tests de mesure du

### La Bronchite Chronique en chiffres

- Elle concerne 7.5% de la population française, 3.5 millions de personnes.
- Pathologie méconnue et sous diagnostiquée.
- Dans 10 à 15% des cas, elle entraîne une obstruction des bronches. Il s'agit alors d'une broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO).

souffle grâce à une spirométrie.

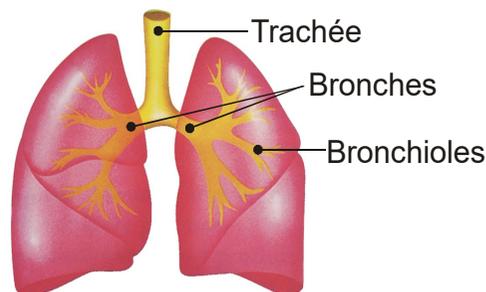
## LES PRINCIPAUX SYMPTOMES

### TOUX

L'envie de tousser est fréquente, car tousser permet d'évacuer les sécrétions qui encombrent les bronches.

### CRACHATS, EXPECTORATIONS

A cause de l'air pollué (tabac, poussières..) les bronches s'irritent.



Le **mucus\*** devient plus abondant et gêne le fonctionnement des petits cils bronchiques nettoyeurs. Les poumons s'encrassent, les sécrétions encombrent les bronches.

### L'ESOUFFLEMENT

Dans un premier temps, l'essoufflement apparaît au cours d'efforts importants. Il survient ensuite dans les activités habituelles de la vie quotidienne, et enfin même au repos.

## LES CAUSES

La principale cause est le **TABAC**.

Les substances contenues dans la fumée du tabac **irritent les parois bronchiques** rendant le passage de l'oxygène de plus en plus difficile.

Le tabac aggrave la maladie.

**Plus l'arrêt du tabac survient tôt plus la récupération du souffle est importante.**



Il y a d'autres causes :

- Exposition professionnelle,
- Facteurs génétiques,
- Séquelles de certaines infections de la petite enfance.