

# CAPITAL SOUFFLE

Programme d'information  
sur les maladies  
respiratoires chroniques :  
asthme, broncho-pneumopathie  
chronique obstructive (BPCO)...

## Guide Pratique du Souffle

Ce guide appartient à :

Nom : .....

Prénom : .....

Les partenaires engagés dans le programme Capital Souffle



avec le soutien  
de la Direction  
Générale  
de la Santé

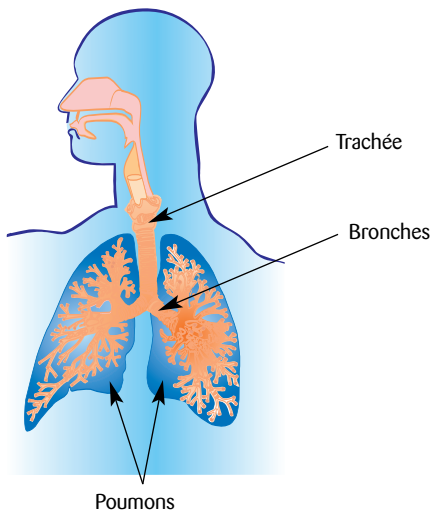


# Le souffle est un capital à préserver, Dès maintenant, mesurez-le...

2

## Pourquoi préserver votre capital souffle ?

A chaque inspiration, nous puisons l'oxygène de l'air, essentiel à la vie. L'oxygène est distribué dans tout notre corps afin que nos organes puissent fonctionner.



## Qu'est-ce que le capital respiratoire ?

On parle de “capital respiratoire” pour désigner la santé des poumons, qui peut être altérée, parfois de façon irréversible.

En effet, les poumons sont constitués par des bronches, des alvéoles et des vaisseaux sanguins, qui forment un réseau complexe et fragile. Les bronches sont les “tuyaux” qui conduisent l'air depuis le nez et la bouche jusqu'à l'intérieur des poumons.

L'air que l'on respire passe dans l'arrière de la bouche (ou pharynx), dans la gorge (ou larynx), dans un gros “tuyau” appelé trachée qui se divise en 2 grosses bronches qui vont elles-mêmes se diviser en bronches de plus en plus petites, comme les branches d'un arbre.

Au bout de plusieurs divisions, les petites bronches vont amener l'air dans les alvéoles. C'est au niveau des alvéoles que le gaz carbonique fabriqué par l'organisme quitte le sang et que l'oxygène rentre dans le sang.

La surface totale des alvéoles équivaut à peu près à la surface d'un court de tennis. Lorsque les poumons sont atteints par une inflammation sous l'effet d'un agent irritant (pollution, tabac, produit chimique...), le capital respiratoire peut être touché, la surface alvéolaire être réduite et la respiration en être affectée.

**En France, plusieurs millions de personnes sont concernées par les maladies respiratoires chroniques. Dans la plupart des cas, une prise en charge précoce permet d'éviter leur aggravation et d'améliorer la qualité de vie des malades.**

# Comment va votre souffle ?

4

## QUESTIONNAIRE 1 (1,2)

- Je tousse très souvent, surtout le soir,  
le matin, au rire et à l'effort
- Je suis plus rapidement essouffé à l'effort
- J'ai des sensations d'oppression dans la poitrine
- Il m'arrive d'avoir des sifflements dans la poitrine

**Vous avez répondu "oui" à une ou plusieurs de ces affirmations**

- Les symptômes décrits peuvent être liés à un **asthme**.  
Demandez une mesure de votre souffle et **consultez votre médecin**  
qui établira le diagnostic.
- Reportez-vous à la page 6 pour plus d'informations

(1) [www.asthme-allergies.org/asthme](http://www.asthme-allergies.org/asthme)

(2) [www.ginasthma.com](http://www.ginasthma.com)

Si vous êtes fumeur  
ou ex-fumeur, ce questionnaire  
vous concerne particulièrement

## QUESTIONNAIRE 2 <sup>(3,4)</sup>

- Je tousse plusieurs fois par jour
- Je ressens le besoin de cracher souvent
- Je suis plus facilement essoufflé par rapport  
aux autres personnes de mon âge
- J'ai plus de 40 ans
- Je suis fumeur ou ex-fumeur

**Vous avez répondu "oui" à 3 de ces affirmations ou plus**

- Les symptômes décrits peuvent être liés à une **BPCO**.  
Il s'agit d'une maladie respiratoire très fréquente.  
Un examen médical simple et rapide peut être fait.  
**Parlez-en à votre médecin.**
- Reportez-vous à la page 8 pour plus d'informations

(3) [www.lesouffle.org](http://www.lesouffle.org)

(4) [www.goldcopd.com](http://www.goldcopd.com)

# Qu'est-ce que l'asthme ?

6

L'asthme est une inflammation chronique des bronches (qui persiste en l'absence de traitement), avec des période de crises (crise d'asthme). Certains facteurs (inhalation d'agent irritant, d'allergène, effort, émotion forte, infection respiratoire) déclenchent une diminution du diamètre des bronches, un gonflement de leurs parois et une production plus importante de sécrétions. Les bronches deviennent alors obstruées et le flux d'air est diminué. L'obstruction est réversible, spontanément ou avec la prise d'un médicament.

## Qui est concerné par l'asthme ?

L'asthme est une maladie fréquente qui peut survenir à tout âge. En France, cette affection touche près de 10 % des enfants à l'école primaire, 15 % des 13-14 ans et 5 % des adultes.

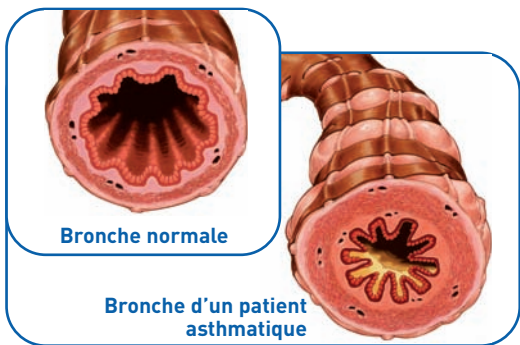
### Principaux symptômes évocateurs d'asthme à tout âge <sup>(1)</sup>

- Toux fréquente
- Essoufflement à l'effort
- Sensation d'oppression dans la poitrine
- Sifflements dans la poitrine

(1) Global Strategy for Asthma Management and Prevention. Updated 2007. [www.ginasthma.com](http://www.ginasthma.com)

## Que se passe-t-il lors d'une crise d'asthme ?

Le temps de la crise, les symptômes s'aggravent, la respiration devient difficile et produit un bruit de sifflement, comme si l'on respirait à travers une petite paille.



## Pourquoi est-il important de dépister et de traiter l'asthme dès les premiers symptômes ?

Lorsque l'asthme est à un stade précoce, les symptômes peuvent sembler sans gravité. Aussi, il arrive souvent que les personnes concernées n'aient pas conscience d'être asthmatiques. Pourtant, l'évolution peut être grave.

En France, environ 1 100 personnes en meurent chaque année.

## L'asthme doit être contrôlé régulièrement

Chez la majorité des patients asthmatiques, les traitements actuels permettent d'éviter les crises et les symptômes pour que les personnes asthmatiques retrouvent une vie familiale, scolaire ou professionnelle normale.

# Qu'est-ce que la BPCO ?

8

La BPCO est une obstruction des bronches, lentement progressive sur plusieurs années, peu ou pas réversible en fonction du degré de la maladie. Cette obstruction est due à une inflammation chronique, essentiellement liée au tabac.

## **Broncho-Pneumopathie**

pour «maladie des bronches et aussi des poumons»

## **Chronique**

pour «la maladie évolue lentement vers l'aggravation»

## **Obstructive**

pour «bronche partiellement bouchée», qui entrave peu à peu le passage de l'air dans les bronches.

Une toux chronique et la sécrétion de mucus (crachats) sont les premiers signes de la maladie, précédant parfois de plusieurs années l'obstruction bronchique.

### **Principaux symptômes évocateurs de BPCO <sup>(2)</sup> chez un sujet de plus de 40 ans, fumeur ou ex-fumeur**

- Toux plusieurs fois par jour
- Besoin d'expectorer souvent
- Essoufflement pouvant apparaître tardivement

(2) Société de Pneumologie de Langue Française. Actualisation des recommandations de la SPLF pour la prise en charge de la BPCO, Rev Mal Respir 2003 ; 20 : 294-9

**Si vous êtes fumeur  
ou ex-fumeur,  
ces pages vous concernent  
particulièrement.**

## **Qui est concerné par la BPCO ?**

La plupart des personnes atteintes sont des fumeurs ou ex-fumeurs, à partir de 40 ans. Toutes les formes de tabagisme favorisent le développement de cette maladie.

D'autres substances inhalées en milieu professionnel (poussières, fumée...) peuvent aussi jouer un rôle dans la maladie.

## **Pourquoi est-il important de détecter et de traiter la BPCO dès les premiers symptômes ?**

Les premiers symptômes (toux et crachats, essoufflement) peuvent paraître anodins. Pourtant, l'évolution peut être grave, entraînant un important handicap pouvant aller jusqu'à l'invalidité par insuffisance respiratoire chronique nécessitant un traitement par oxygène. Il est important de se prendre en charge le plus tôt possible, d'autant plus si l'on est fumeur.

# Santé respiratoire et tabac... Etes-vous dépendant ?

10

## **Le tabac est nocif pour vos poumons.**

C'est le principal facteur de risque dans le développement de maladie respiratoire (comme la BPCO). En effet, la fumée de tabac est particulièrement irritante et toxique pour les bronches.

**Si vous fumez, vous pouvez réaliser le test ci-contre** permettant d'évaluer votre dépendance à la nicotine, appelé test de Fagerström<sup>(1)</sup>...

## **Résultats du test**

0-2 : Vous n'êtes pas dépendant à la nicotine

3-4 : Vous êtes faiblement dépendant à la nicotine

5-6 : Vous êtes moyennement dépendant à la nicotine

7-10 : Vous êtes fortement dépendant à la nicotine

Même si aujourd'hui votre mesure du souffle est normale, il est important d'arrêter de fumer pour préserver votre capital souffle. Le tabac est responsable de beaucoup d'autres maladies respiratoires, parfois mortelles. Pour arrêter de fumer, les professionnels de santé peuvent vous aider et vous apporter des conseils utiles.

(1) Recommandation pour la prise en charge de la BPCO. Revue des maladies respiratoires. SPLF. Actualisation juin 2003 ; vol 20:4S31

**1. Combien de temps après votre réveil fumez-vous votre première cigarette ?**

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Dans les 5 minutes     | 3 |
| <input type="checkbox"/> Entre 6 et 30 minutes  | 2 |
| <input type="checkbox"/> Entre 31 et 60 minutes | 1 |
| <input type="checkbox"/> Après 60 minutes       | 0 |

**2. Trouvez-vous difficile de vous abstenir de fumer dans les endroits où cela est interdit (cinémas, bibliothèques...)?**

- |                              |   |
|------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Oui | 1 |
| <input type="checkbox"/> Non | 0 |

**3. A quelle cigarette de la journée vous sera-t-il le plus difficile de renoncer ?**

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> A la première le matin   | 1 |
| <input type="checkbox"/> A n'importe quelle autre | 0 |

**4. Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?**

- |                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 10 ou moins | 0 |
| <input type="checkbox"/> 11-20       | 1 |
| <input type="checkbox"/> 21-30       | 2 |
| <input type="checkbox"/> 31 ou plus  | 3 |

**5. Fumez-vous à un rythme plus soutenu le matin que l'après-midi ?**

- |                              |   |
|------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Oui | 1 |
| <input type="checkbox"/> Non | 0 |

**6. Fumez-vous lorsque vous êtes malade et que vous devez rester au lit toute la journée ?**

- |                              |   |
|------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Oui | 1 |
| <input type="checkbox"/> Non | 0 |

Score total :

# Comment mesurer le souffle ?

12

**Pour mesurer votre souffle, consultez votre médecin traitant.**

## Quelle est votre capacité respiratoire ?

- La première étape est le dépistage d'une éventuelle anomalie du souffle :
  - Soit à l'aide d'un débit-mètre de pointe, encore appelé "peak-flow",
  - ou mieux avec un spiromètre miniaturisé, plus fiable.
- En cas d'anomalie, il est nécessaire d'établir un diagnostic à l'aide d'explorations fonctionnelles respiratoires (EFR), au repos et à l'effort. Ces examens sont simples à réaliser et indolores.



Spirométrie



Spirométrie miniaturisée

## Votre Capital Respiratoire aujourd'hui :

Date : ...../...../.....

DÉBIT-MÈTRE DE POINTE	SPIROMÉTRIE MINIATURISÉE		
DEP .....l/min	VEMS .....ml	VEMS .....ml	VEMS .....ml
	VEM6 .....ml	VEM6 .....ml	VEM6 .....ml
	VEMS/VEM6.....	VEMS/VEM6.....	VEMS/VEM6.....

Les valeurs attendues dépendent de l'âge, du sexe et de la taille.

### Si vos résultats ne sont pas conformes :

Sachez qu'une mesure seule ne permet jamais d'établir un diagnostic. Consultez votre médecin traitant, qui vous examinera et vous donnera, si nécessaire, des conseils personnalisés. Il pourra décider de vous adresser à un pneumologue pour des examens plus complets.

# Comment préserver votre capital souffle

## **Sachez prendre soin de votre capital respiratoire :**

- Ne fumez pas. Pour arrêter, votre médecin peut vous aider. N'hésitez pas à lui en parler.
- Evitez les endroits enfumés.
- Faites régulièrement de l'exercice physique.
- Gardez une atmosphère saine dans votre logement : aérez quotidiennement et supprimez la poussière.

## **Si vous avez une maladie respiratoire chronique :**

**Si vous fumez**, la priorité est l'arrêt du tabac. Votre médecin vous aidera à arrêter, parlez-en avec lui.

Réduisez le tabagisme passif : ne vous exposez pas à la fumée des autres.

## **Vous avez une BPCO :**

- Voyez régulièrement votre médecin et suivez le traitement prescrit.
- Pratiquez régulièrement des activités physiques à votre rythme ou mieux selon un programme personnalisé établi après une épreuve d'effort respiratoire.
- Faites vous vacciner (grippe, pneumocoque...).

Vous êtes asthmatique :

- Sachez reconnaître les facteurs qui déclenchent une crise, afin de les éviter et de vous en protéger. (Ce peut être la poussière, certains animaux, le pollen de certains végétaux, les infections respiratoires...).
- Réduisez vos activités physiques en fonction de la pollution atmosphérique.

Pour plus de renseignements : [www.capitalsouffle.fr](http://www.capitalsouffle.fr)

Ce guide pratique du souffle est un outil d'information.  
En aucun cas il ne peut se substituer  
à votre carnet de santé ni à l'avis de votre médecin.

Consultez votre médecin au moindre doute  
sur votre santé respiratoire.

# CAPITAL SOUFFLE

Les partenaires engagés dans le programme «Capital Souffle»  
avec le soutien de la Direction Générale de la Santé :

- L'Association Asthme et Allergies
- L'Association BPCO
- Le Comité National contre les Maladies Respiratoires
- La Fédération Française des Associations et Amicales de malades, Insuffisants ou handicapés Respiratoires
- La Fédération Française de Pneumologie
- La Société de Pneumologie de Langue Française
- Le Laboratoire GlaxoSmithKline

Pour en savoir plus , consultez le site :

[www.capitalsouffle.fr](http://www.capitalsouffle.fr)