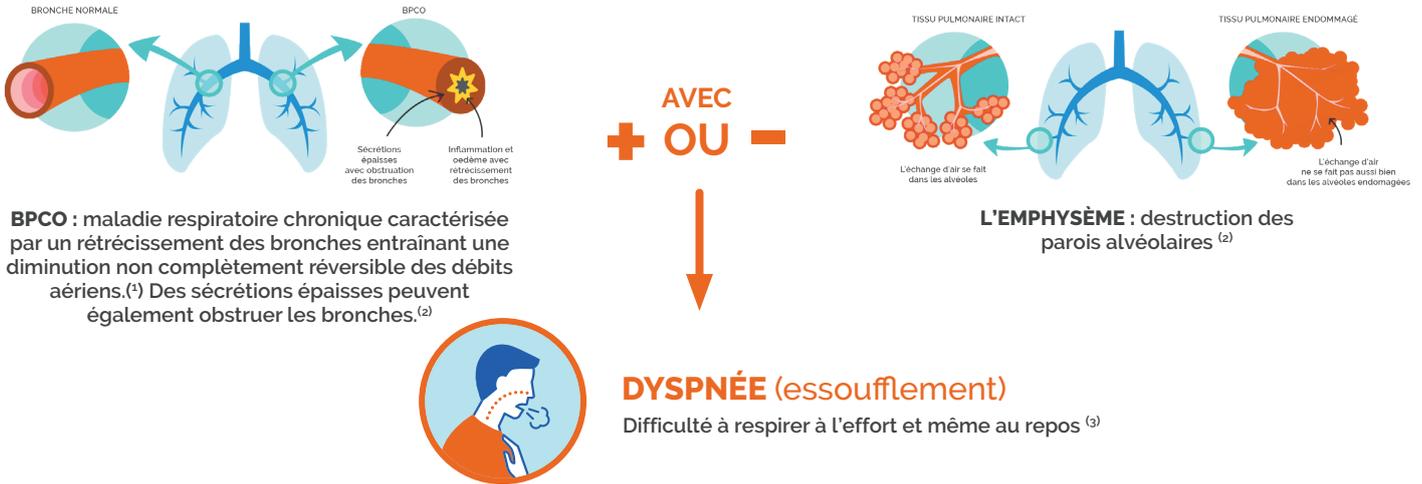


# BPCO & Gestion du souffle

## BPCO ET PROBLÉMATIQUES LIÉS AU SOUFFLE



### TRAITEMENTS MÉDICAMENTEUX <sup>(2)</sup>

- Bronchodilatateur  
Traitement inhalé
- Oxygénothérapie  
(dans les formes sévères avec insuffisance respiratoire)
- Observance : penser à bien prendre son traitement régulièrement

### MESURES GÉNÉRALES <sup>(2)</sup>

- Arrêt du tabac
- Activité physique adaptée
- Gestion émotionnelle (stress, dépression...)
- Vaccination

## CONSEILS PRATIQUES POUR LA GESTION DU SOUFFLE

Respirer calmement, se relaxer pour éviter la sensation d'étouffement.



Exemple de la respiration lèvres pincées <sup>(4)</sup> :

#### ÉTAPE 1

Inspirez lentement par le nez jusqu'à ce que vous sentiez vos poumons remplis d'air.

#### ÉTAPE 2

Pincez les lèvres comme pour siffler ou souffler une bougie.

#### ÉTAPE 3

Expirez lentement, sans forcer, tout en gardant les lèvres pincées. Assurez-vous de prendre plus de temps pour expirer que vous le faites pour inspirer. N'oubliez pas de garder les lèvres pincées. Ne forcez pas vos poumons à se vider.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Malgré une sensation d'essoufflement avec le masque chirurgical :



Ce dernier peut être porté en toute sécurité (au repos ou à l'effort) par les patients BPCO <sup>(5)</sup>



L'oxygénation du sang et la capacité à l'effort (évaluée par le test de marche de 6 minutes) sont maintenues <sup>(6)</sup>, même chez les patients avec une BPCO sévère <sup>(6)</sup>

1 | Livre Blanc « Faire de la BPCO une urgence de santé publique pour le quinquennat » 2017 [https://splf.fr/wp-content/uploads/2017/11/LB\\_Faire-de-la-BPCO-une-urgence-de-sante%CC%81-publique\\_Vdef.pdf](https://splf.fr/wp-content/uploads/2017/11/LB_Faire-de-la-BPCO-une-urgence-de-sante%CC%81-publique_Vdef.pdf) (consulté le 30 novembre 2021) 2 | GOLD. Global strategy for the diagnosis, management, and prevention of chronic obstructive pulmonary disease. Rapport 2021. <https://goldcopd.org/gold-reports/> (consulté le 13 décembre 2021) 3 | <https://www.inserm.fr/dossier/bronchopneumopathie-chronique-obstructive-bpco/> Bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO) Inserm, La science pour la santé (consulté le 13 décembre 2021) 4 | UPMC, COPD : How to breathe better and save energy. 2005. 5 | Hirai K, Tanaka A, Sato H, et al. Effect of surgical mask on exercise capacity in COPD: a randomised crossover trial. Eur Respir J 2021; in press (<https://doi.org/10.1183/13993003.02041-2021>) 6 | Samannan R, Holt G, Calderon-Candelario R, Mirsaedi M, Campos M. Effect of Face Masks on Gas Exchange in Healthy Persons and Patients with Chronic Obstructive Pulmonary Disease. Ann Am Thorac Soc. 2021;18(3):541-544. doi:10.1513/AnnalsATS.202007-812RL