



*Vous tousssez,  
vous crachez,  
le souffle vous manque ...*

*... et si c'était  
une **BPCO**\* ?*

*\*Broncho-pneumopathie chronique obstructive*



AstraZeneca   
RESPIRATOIRE  
[www.astrazeneca.fr](http://www.astrazeneca.fr)

## Quelles sont les causes de la BPCO ?



**Le tabac**  
en cause dans **80%** des cas

Du fait de l'augmentation du tabagisme chez la femme, la BPCO devient de plus en plus une maladie féminine.

**En effet, le tabac est de loin le principal facteur de risque : 80% à 90% des BPCO sont dues au tabac.**

L'évolution et la mortalité de cette maladie sont directement liés à l'importance de la consommation tabagique.

L'exposition à des polluants professionnels fait également partie des facteurs de risque de la maladie (exemples de polluants professionnels : poussières textiles, poussières végétales, gaz, vapeurs toxiques ...).

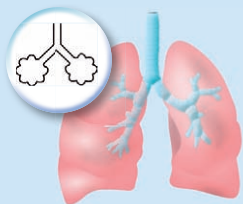
***Le risque de BPCO est présent très tôt chez toutes les femmes qui fument des cigarettes***

# Quelles conséquences pour vous ?

La BPCO abîme les bronches, ce qui gêne le passage de l'air et provoque des difficultés respiratoires.

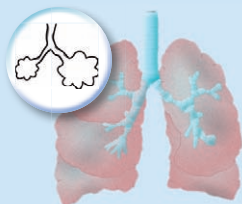
Poumons d'une femme non fumeuse en bonne santé

Alvéoles pulmonaires saines vues au microscope



Poumons d'une femme fumeuse atteinte de BPCO

Alvéoles pulmonaires atteintes de BPCO vues au microscope



Les bronches se déforment, leur calibre se rétrécit et empêche l'air de bien passer dans les poumons.

Certaines régions du poumon sont détruites laissant des zones vides que l'on appelle emphysème.

**La BPCO est une maladie évolutive.**

La **toux** devient fréquente, gênante et s'accompagne souvent d'un encombrement des bronches.

Au fur et à mesure que le temps passe, l'essoufflement devient de plus en plus important et empêche de mener une vie normale. Progressivement, il survient pour des efforts de plus en plus faibles jusqu'à devenir présent au moindre effort (imposant parfois de multiples pauses lors d'activités banales comme la montée des escaliers). Ensuite, les dégâts subis par les poumons deviennent tels qu'une insuffisance respiratoire peut survenir avec une gêne respiratoire de nuit comme de jour.

***Les symptômes banaux n'existent pas en cas de tabagisme***

# *J'ai une BPCO : que faire pour améliorer ma qualité de vie ?*

- **Arrêtez de fumer :**  
C'est le facteur indispensable à toute amélioration. Des solutions existent et votre médecin est là pour vous aider (substituts nicotiques, traitements médicamenteux, thérapies comportementales...)
- **Faites mesurer régulièrement votre souffle**
- **Conservez une activité physique régulière**
- **Maintenez un poids normal**
- **Pensez à vous faire vacciner contre la grippe et le pneumocoque**
- **Suivez bien le traitement que vous a prescrit votre médecin**
- **Maintenez chez vous un air sain :**  
Aérez votre domicile

*Ne laissez pas les choses s'aggraver  
N'hésitez plus à en parler à votre  
médecin*

## *La BPCO concerne autant les femmes que les hommes !*

**La Broncho-Pneumopathie Chronique Obstructive (BPCO)**, couramment appelée “la maladie du fumeur”, est une maladie respiratoire qui affecte les poumons et les bronches. Il est important de diagnostiquer cette maladie dès les premiers signes afin d’éviter son évolution.



Vous fumez ou vous avez fumé régulièrement



Vous êtes ou vous avez été en contact avec des polluants (pollution sur votre lieu de travail ou sur votre lieu de vie)



Vous toussiez tous les jours (ou presque), en particulier le matin



Vous êtes encombrée quand vous vous réveillez



Vous êtes facilement essouffée



Vous avez souvent des bronchites

**Ces signes doivent vous alerter, ne les négligez pas et parlez-en avec votre médecin : vous souffrez peut-être d’une BPCO.**

S’il le juge nécessaire, votre médecin vous fera faire une mesure du souffle. Cet examen réalisé chez un pneumologue est simple et indolore. Il est nécessaire pour confirmer le diagnostic de la BPCO. Cette mesure permet aussi de préciser de degré d’évolution de la maladie.

***Tout signe respiratoire même banal chez une femme qui fume doit être évalué précisément ...***

*La BPCO est une maladie liée  
au tabac. Si elle n'est pas traitée  
à temps, ses conséquences  
sur le souffle sont irréversibles.  
Les femmes sont particulièrement  
sensibles à cette maladie.*

*Pour en savoir plus,  
parlez-en à votre médecin*