## JOURNEE MONDIALE DE LUTTE CONTRE LA BPCO\*

\*Broncho Pneumopathie Chronique Obstructive

### Mercredi 18 Novembre 2015



www.lesouffle.org

# CONTRE LA BPCO ! S'ACTIVER EST AUSSI UN TRAITEMENT!





et si c'était une





Tél. 01 46 34 58 80 contact@lesouffle.org - www.lesouffle.org

#### PLUS ACTIFS CONTRE LA BPCO!

La Broncho Pneumopathie Chronique Obstructive, maladie dont l'appellation complexe résume les effets sur les bronches et le tissu pulmonaire, évolue à bas bruit. Diagnostic précoce, hygiène de vie appropriée et traitements sont nécessaires pour freiner son évolution.

Cette prise en charge comporte notamment la pratique d'activités physiques régulières adaptées à chacun. Avec de l'entrainement et beaucoup de volonté, il est même possible de réaliser des exploits comme le montre Philippe PONCET, malade atteint de BPCO qui a récemment gravi à vélo le col du Lautaret (plus de 2000 mètres).

Bien entendu il ne s'agit pas que tous les malades se fixent de tels objectifs mais dans tous les cas et à tous les stades de la maladie chacun doit s'efforcer d'être « **Plus actif contre la BPCO** ».

Les recommandations des experts sont de pratiquer une activité physique personnalisée 3 à 5 fois par semaine pendant 30 à 45 minutes (en une fois ou en plusieurs fois au mieux par périodes de 10 minutes), à une intensité suffisante, activité intégrée à la vie courante et complétée, si possible par des activités encadrées adaptées.

Pour aider les malades dans cette démarche, il est prescrit à certains un **stage de réhabilitation respiratoire dans un centre spécialisé** où ils sont accompagnés par des professionnels de santé pour se réadapter à l'effort. Ils s'y préparent aussi à **maintenir ces bénéfices lors du retour à domicile**.

Malheureusement, la Haute Autorité de Santé elle-même reconnait que « tous les patients pour qui elle serait indiquée n'y ont pas accès et les ressources sur le territoire sont hétérogènes » (source : <u>HAS-sante.fr-réhabilitation respiratoire-2014</u>).

Dans l'attente d'une amélioration des dispositifs, les malades doivent cependant s'astreindre, avec l'aide de leur entourage (professionnels de santé de proximité, famille, amis) à ce qui est d'abord une discipline puis devient plus naturel et agréable au fur et à mesure qu'ils en ressentent les bénéfices et gagnent en autonomie.

Dans la lutte qu'elle mène pour faire connaître la BPCO, favoriser son diagnostic précoce et sa prise en charge optimale, <u>la Fondation du Souffle a choisi cette année de souligner que la lutte contre la sédentarité et contre l'absence d'exercice est essentielle.</u>

Le Grand Public, les personnes à risques, les malades pourront bénéficier d'informations, tests de mesure du souffle et conseils personnalisés notamment pour « se bouger », <u>dans plus de 70 villes de France</u> (métropole et Dom-Tom) le mercredi 18 novembre ou au cours de la semaine.

Etre plus actifs contre la BPCO, c'est aussi et toujours être plus actifs contre le tabac, à l'origine de plus de 80% des cas de BPCO. C'est pourquoi, alors que le Programme National de Réduction du Tabagisme va passer en seconde lecture à l'Assemblée Nationale, la Fondation du Souffle a pris clairement position en faveur des mesures de ce plan. Elle est signataire et porteuse de <u>l'appel de 40 organisations aux députés</u> pour qu'ils s'engagent dans la voie d'une véritable guerre au tabac en France en adoptant ce plan, notamment le paquet neutre, la création d'un fonds de prévention financé par l'industrie sur le principe pollueur-payeur et l'augmentation des taxes.

Contact presse Dominique Bacrie 06 11 03 12 40





#### LA FONDATION DU SOUFFLE

Reconnue Fondation de Recherche d'utilité publique depuis le décret du 15 novembre 2011, elle a cependant une longue histoire, longtemps confondue avec celle de la Tuberculose depuis la création en 1916 par Léon Bourgeois (Prix Nobel de la Paix en 1920) du Comité Central d'Aide aux Militaires Tuberculeux, prenant en charge les 60 000 « Poilus » gazés, réformés pour tuberculose.

Elle favorise et impulse la lutte contre les maladies respiratoires, en s'appuyant sur un réseau départemental et régional très actif.

#### Ses missions sont :

- Fédérer et soutenir la Recherche pneumologique française
- Prévenir et promouvoir la santé respiratoire
- Soutenir les malades respiratoires défavorisés