

Santé. Brest à la découverte de la « maladie du fumeur »

Mesures de l'âge pulmonaire, exercices de marche nordique, dialogue avec des associations de malades : hier, les Brestoïses ont pu s'informer au jardin Kennedy sur la BPCO, maladie méconnue du fumeur.

Tout au long de la journée, le public a pu s'initier à la marche nordique au jardin Kennedy et sur le cours Dajot avec des entraîneurs de la Fédération française d'athlétisme.



BPCO, quatre lettres dont la signification est ignorée par 95 % des Français : broncho-pneumopathie chronique obstructive. Pourtant, en France, 3,5 millions de personnes en souffrent actuellement et 16.000 en meurent tous les ans. Paradoxalement, à ce rythme-là, dans dix ans, cette « maladie du fumeur » sera la troisième cause de mortalité dans l'Hexagone !

Pour sensibiliser le public à cette grave maladie des poumons, le Comité national contre les maladies respiratoires (CNMR) et la Fédération française des associations et amicales de malades insuffisants et handicapés respiratoires (FFAAIR) ont mis en place une campagne d'information en partenariat

avec la Fédération française d'athlétisme (FFA). La caravane de l'opération, qui sillonne la France depuis le début de l'année, était en escale, hier, au jardin Kennedy.

Des étranges randonneurs

Tout au long de la journée, les passants ont ainsi pu croiser d'étranges groupes de randonneurs dans les allées du parc et autour du cours Dajot. La foulée ample et d'étranges bâtons en main, une centaine de volontaires de tous âges se sont en effet initiés à la marche nordique. Pratique encore méconnue dans nos contrées, « cette discipline sollicite beaucoup plus de muscles que la marche normale, explique Cyrille, moniteur dépêché

par la Fédération française d'athlétisme (FFA). Elle ouvre les côtes flottantes et libère plus de volume pulmonaire ».

L'expérience n'est pas innocente : elle sert en fait à aiguiller le public vers la caravane du dispositif. Sur place, les représentants d'associations de malades dialoguent, informent et écoutent. Les plus curieux peuvent procéder à une mesure de leur « âge pulmonaire » par deux étudiants en médecine. « Il s'agit de souffler le plus fort et le plus longtemps possible dans un petit appareil qui mesure le volume expirable maximal par seconde, explique Hélène, en sixième année de médecine. Le chiffre obtenu est rapporté à la capacité des poumons, et comparé à l'âge réel de la per-

sonne ». La différence est parfois éloquent.

« Je devrais être mort à l'heure qu'il est... »

Jean-Luc, vice-président de l'Association d'insuffisants respiratoires de Bretagne Occidentale (Airbo), témoigne : « J'étais plombier chauffagiste. Quand je portais du matériel, je devais m'arrêter toutes les cinq minutes à chaque étage. J'ai fumé deux paquets de cigarettes par jour pendant 40 ans, mais je me doutais bien des conséquences. Aujourd'hui, à 55 ans, j'ai un âge pulmonaire de 117 ans. Je devrais être mort à l'heure qu'il est... ».

Jean-Sébastien Le Berre

« Une maladie encore taboue... »

Janine Léon est présidente de l'Association d'insuffisants respiratoires de Bretagne occidentale (Airbo), qui regroupe 130 adhérents à la pointe de la Bretagne.



Pour Janine Léon, « quand on est fumeur, on n'a pas envie de dire qu'on tousse un peu au médecin, de peur qu'il ne diagnostique quelque chose ».

Comment se manifeste la BPCO ?

C'est une maladie chronique, inflammatoire et lentement progressive. Elle se caractérise par une diminution irréversible de la capacité respiratoire. Souvent, les gens qui en sont atteints

toussent, souffrent d'apnée du sommeil ou sont à bout de souffle au moindre effort. Mais ces signes sont banalisés. Ils se disent « Je suis essoufflé, mais sans plus, ça va... ». Deux personnes sur trois qui en souffrent ignorent qu'elles sont malades ! Mais quand on est

fumeur, on n'a pas envie de dire qu'on tousse un peu au médecin, de peur qu'il ne diagnostique quelque chose. Et, quand c'est le cas, il y en a même qui vont de médecin en médecin en espérant qu'on leur dise qu'ils n'ont rien. Il y a un vrai déni de cette maladie, qui est enco-

re très taboue.

Peut-on en minimiser les effets ?

On peut en réduire les répercussions grâce à un diagnostic précoce. D'où la nécessité de sensibiliser et d'informer le plus grand nombre sur ses conséquences : AVC, infarctus, diabète, hypertension... Mais le plus simple est bien évidemment d'arrêter de fumer, pour limiter les dégâts !

De quelle manière votre association aide-t-elle les malades ?

Nous leur offrons avant tout un moyen de se resocialiser. Car ces malades n'ont généralement plus l'envie ou la force de sortir. 100.000 d'entre eux vivent à domicile sous assistance respiratoire. Le fait de verser une cotisation symbolique les oblige en quelque sorte à franchir le pas. Ils peuvent se retrouver entre eux, échanger, se rendre compte qu'ils ne sont pas seuls. Nous organisons des groupes de marche toutes les semaines, ainsi que des exercices de gymnastique adaptés et des séances de vélo ergomètres ou en extérieur.

> Pratique

Airbo
42, rue Albert-Louppe à Brest
Tél. 02.98.41.60.39.
Courriel,
airbo.brest@orange.fr