

## TEMOIGNAGE DE PERSONNES EN INSUFFISANCE RESPIRATOIRE

BPCO

Ce ne sont pas les initiales d'une banque, non.

Ça veut dire : **Broncho Pneumopathie Chronique Obstructive**.

C'est une maladie **chronique** qui n'a pas de traitement curatif ; simplement des remèdes pour aller moins mal. Elle est aussi évolutive : peu de chances d'amélioration, donc. Des gens l'attrapent sans avoir fumé, mais en respirant des polluants aériens (solides, gazeux ou autres).

\*\*\*\*\*Une histoire parmi d'autres\*\*\*\*\*

La première alerte, c'était il y a plus de vingt ans, quand un généraliste m'a prédit que je serais insuffisant respiratoire plus tard. Pas difficile à prédire : je lui avais dit que je fumais (du tabac) à raison de 15-20 cigarettes roulées par jour. Tous les jours. Les nuits, aussi, parfois, même les jours fériés. Mais, bien sûr, il avait tort à mes yeux et j'ai continué.

La deuxième, plus tard, à la suite de bronchites à répétition (infectieuses ou non). Je me sentais toujours invulnérable...

Puis en 2012, après une première radio thoracique, puis un TEP (scanner), puis deux biopsies, le verdict de cancer est tombé, accompagné de cette BPCO qui avait gagné du terrain silencieusement. Je me sentais un peu moins fier.

Le cancer fut opéré avec succès et aussi avec un poumon de moins.  
Ce qui n'aide pas à bien profiter de l'air.

Celui qui reste fait son boulot de poumon comme il peut, gêné par la présence de cette insuffisance qui l'essouffle plus rapidement et intensément qu'un poumon sain.

Pourtant, il est possible de vivre à peu près « comme tout le monde », sauf sur l'Everest en montée (ou dans des escaliers raides ; ceux du métro parisien me sont particulièrement difficiles) à condition de modérer-adapter les efforts et les postures et de suivre les recommandations sanitaires, notamment en cas d'alertes à la pollution aérienne.

Il est **nécessaire** de continuer à pratiquer des activités physiques : en groupe si possible, c'est meilleur pour le moral et contre l'isolement induit par un état de santé dégradé, chaque jour en marchant, jardinant, faisant les courses, enfin, bref : en bougeant. C'est encore mieux quand ces activités sont encadrées par des professionnels de santé formés et impliqués dans les diverses formes de prises en charge des « troubles respiratoires ».

Prochaine étape : des ordonnances de généralistes et/ou de spécialistes prescrivant ces activités.  
Quant à la prise en charge par les régimes sociaux...  
Remuons-nous !

Bernard L.  
Avril 2018