QU'EST-CE QUE LA BPCO ?
COMPRENDRE CETTE MALADIE RESPIRATOIRE, PRINCIPALEMENT LIEE AU TABAGISME

La BronchoPneumopathie Chronique Obstructive (BPCO) est une maladie respiratoire chronique, fréquente et très handicapante, qui touche en France plus de 10% de la population[1], mais une grande partie d'entre elle n'est pas diagnostiquée.

La principale cause de la BPCO est le tabagisme, responsable de la très grande majorité des cas (entre 85 et 90% des BPCO)[2].

Voici ce qu'il faut savoir sur cette maladie, ses mécanismes et son lien indissociable avec la consommation de tabac.

▶ Qu'est-ce que la BPCO ?

La BPCO correspond aux maladies anciennement appelées « emphysème » et « bronchite chronique », c'est une **maladie respiratoire progressive** qui provoque un rétrécissement permanent des voies aériennes (les bronches), rendant la **respiration difficile** et dont la **principale cause** est **le tabagisme**.

Elle se caractérise par la présence de symptômes respiratoires chroniques, au moins un parmi la toux, l'expectoration, la difficulté à respirer à l'effort (dyspnée) et les infections respiratoires répétées.

▶ Pourquoi le tabac est-il le principal responsable ? [3]

Si d'autres facteurs existent comme la pollution ou l'exposition professionnelle à des poussières, **le tabagisme actif est responsable de plus de 80 % des cas de BPCO**.

L'exposition au tabagisme passif aggrave les symptômes des patients souffrant de BPCO et **peut occasionnellement être cause de survenue d'une BPCO chez des personnes n'ayant jamais fumer** et exposée à la fumée secondaire.

En effet, la fumée de cigarette contient plusieurs milliers de substances chimiques, dont de nombreuses sont irritantes et toxiques pour les poumons. À chaque inhalation, ces substances provoquent une inflammation chronique des bronches.

---

[1] *https://sciencepost.fr/peu-connue-du-grand-public-la-bpco-concerne-pourtant-10-de-la-population-etes-vous-concerne-par-cette-maladie/*
[2] *https://www.lesouffle.org/bpco*
[3] *https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/chronic-obstructive-pulmonary-disease-(copd)*

Au fil des années, cette inflammation entraîne

- Un épaississement des parois bronchiques
- Une production excessive de mucus
- Une destruction des alvéoles pulmonaires, essentielles aux échanges entre l'air et le sang
- Des complications connexes, telles que les maladies cardiaques et le cancer du poumon [4]

Ces lésions réduisent progressivement la capacité respiratoire, l'air a de plus en plus de mal à circuler dans les poumons, provoquant une insuffisance respiratoire.

Le risque de développer une BPCO augmente avec le nombre de cigarettes fumées et la durée du tabagisme.

Toutefois, tous les fumeurs ne développent pas une BPCO : une susceptibilité individuelle, liée notamment à des facteurs génétiques et environnementaux, joue également un rôle.

► Quels sont les symptômes ? [5]

Les premiers signes sont souvent discrets.

La maladie s'installe très lentement, souvent sur plusieurs décennies, ce qui explique pourquoi **elle est diagnostiquée tardivement, généralement après 40 ou 50 ans**.

De plus, les premiers symptômes sont fréquemment minimisés par les fumeurs.

Les plus fréquents sont

- **Une toux chronique**, en particulier la toux matinale quotidienne
- **Des expectorations** régulières (crachats)
- **Un essoufflement à l'effort**, qui s'aggrave progressivement
- **Des infections respiratoires** répétées

Lorsque la maladie évolue, des gestes du quotidien comme monter un escalier ou marcher rapidement peuvent devenir difficiles.

A terme, la maladie débouche sur l'insuffisance respiratoire chronique qui impose un traitement continu par oxygène, voire le décès.

► Comment diagnostique-t-on la BPCO ? [6]

Le diagnostic repose principalement sur un examen appelé **spirométrie**, qui mesure le souffle et la capacité des poumons à expulser l'air. Il peut être pratiqué par un médecin généraliste.

Cet examen est recommandé chez les personnes présentant des symptômes respiratoires et/ou ayant fumé ou fumant encore.

---

[4] https://www.eurasiatimes.org/cinq-points-a-retenir-sur-la-maladie-pulmonaire-obstructive-chronique/
[5] https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/chronic-obstructive-pulmonary-disease-(copd)
[6] Razban M, Sztajzel MD, Lador F, Sommer J, Haller DM, Favrod-Coune T. BPCO: recommandations pour les médecins de premiers recours [COPD: Guidelines for primary care physicians]. Rev Med Suisse. 2022 Sep 28;18(797):1792-1797. French. doi: 10.53738/REVMED.2022.18.797.1792. PMID: 36170131

▶ Peut-on guérir de la BPCO ? [7]

Les lésions pulmonaires provoquées par la BPCO sont en grande partie irréversibles. Il n'existe pas aujourd'hui de traitement permettant de guérir de la BPCO et de retrouver des poumons sains.

En revanche, il est possible de **ralentir significativement la progression de la maladie**.

L'arrêt du tabac est la seule mesure efficace pour ralentir l'évolution de la BPCO, en évitant en même temps l'exposition au tabagisme passif, et ainsi réduire la fréquence des évènements respiratoires aigus et la mortalité.

Des traitements (bronchodilatateurs, réhabilitation respiratoire) permettent de soulager les symptômes, d'améliorer la qualité de vie et de limiter les épisodes aigus, mais ne ralentissent pas l'évolution de la maladie.

▶ Pourquoi arrêter de fumer est-il si important ?

Même après plusieurs années de tabagisme, voire après le diagnostic de BPCO, **cesser de fumer permet de ralentir le déclin de la fonction respiratoire**, de réduire le risque d'exacerbations et de gagner en bien-être au quotidien.

Plus l'arrêt intervient tôt, plus les bénéfices sont importants.
Il n'est cependant **jamais trop tard pour arrêter** : les bénéfices apparaissent à tout âge.

▶ Quelques chiffres sur la BPCO [8] [9] [10]

- → **3ième cause de décès** dans le monde, avec 3,4 millions de décès en 2023 (environ 6 % des décès mondiaux)
- → **7ème cause de perte de santé** dans le monde, en nombre d'années de vie en bonne santé perdues
- → **80 % des BPCO** sont **dus au tabagisme** dans les pays à revenu élevé et 30 à 40 % dans les pays à revenu faible et intermédiaire
- → **72 %** des personnes atteintes **ignorent qu'elles en sont atteintes**
- → **A 65 ans, 50%** des fumeurs sont **atteints de BPCO**
- → **10 %** de la population française est **touchée**
- → **18 000 décès** par an en France
- → **3,7 milliards d'euros de coût de santé annuel** pour la société française [11]
- → **30 % de réduction de la productivité** des personnes qui en sont atteintes
- → **15 % d'absentéisme**, soit le double de celui de la population non atteinte de BPCO

---

[7] *https://www.has-sante.fr/jcms/p_3115145/fr/bpco-diagnostic-et-prise-en-charge*
[8] *https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/chronic-obstructive-pulmonary-disease-(copd)*
[9] *https://www.democrata.es/en/health/a-pulmonologist-warns-of-the-underdiagnosis-of-copd-which-kills-more-than-diabetes-and-breast-cancer-combined/amp/*
[10] *https://www.santepubliquefrance.fr/bpco-et-insuffisance-respiratoire-chronique/la-maladie*
[11] *https://www.ici.fr/emissions/l-invite-de-la-redaction-de-ici-la-rochelle/une-journee-mondiale-de-la-bpco-maladie-respiratoire-frequente-chez-les-fumeurs-pour-inciter-a-se-soigner-2744909*

→ **18 jours d'arrêt maladie** en moyenne par an

→ Maladie qui **tue plus que le diabète et le cancer du sein réunis**

Prendre soin de son souffle commence aujourd'hui :
Fumeurs,
quel que soit le nombre d'années de tabagisme, arrêter de fumer est la décision la plus efficace pour protéger durablement vos poumons et votre santé.

Vous êtes fumeur et vous souhaitez arrêter de fumer !

Mettez toutes les chances de votre côté, ***faites-vous aider par un professionnel de santé de Joinville*** *et par les professionnels des centres ci-dessous :*

- ***Permanence locale Consultations jeunes consommateurs (CJC),***
  aide aux jeunes et à leur entourage : 03 25 56 25 90
- ***CSAPA*** *– Permanence de Joinville, accompagnement par une infirmière en tabacologie et/ou un addictologue : 03 25 56 25 90*
- ***Liste des professionnels de santé*** *de la ville de Joinville, cliquez ici*

Et consultez ***Tabac Info Service*** *au* ***39 89*** *et sur* ***www.tabac-info-service.fr***

©Ville Libre Sans Tabac – Novembre 2026