

6 maladies pulmonaires À SURVEILLER

• **L'asthme** : inflammation chronique des voies respiratoires qui se manifeste par une difficulté à respirer et une sensation d'oppression sur la poitrine.

• **La bronchite** : maladie pulmonaire courante qui touche exclusivement les bronches (virus, bactérie ou champignon).

• **La pneumonie** : infection pulmonaire qui touche le parenchyme pulmonaire (les bronchioles et les alvéoles). Les pneumonies virales peuvent avoir des conséquences graves sur le système respiratoire des personnes âgées.

• **La grippe** : maladie pulmonaire contagieuse qui affecte les voies respiratoires supérieures et inférieures, d'origine virale. Au-delà de 65 ans, 1,8 % des hospitalisations sont dues à une grippe à risque. D'où l'importance de la vaccination chaque année.

• **La tuberculose pulmonaire** : une toux chronique, des crachats, de la fièvre, une fatigue importante, une perte d'appétit et de poids sont ses symptômes. Les seniors en souffrent souvent du fait d'une vaccination BCG ancienne.

• **Le cancer du poumon** : 25 000 nouveaux cas sont révélés chaque année en France avec de nombreux décès. Il est dû essentiellement à la consommation de tabac.

aux poumons de se développer anatomiquement dans la cage thoracique. Lorsque nous avons un dos courbé faute de muscles, nos poumons ne peuvent se développer et remplir leurs fonctions d'intermédiaire entre l'extérieur et nos cellules.

ATTENTION AUX INFECTIONS !

Les infections du tissu pulmonaire ne sont jamais à prendre à la légère, mais elles sont toujours graves chez la personne âgée. Elles représentent une des principales causes de

LE PLEIN DE CHLOROPHYLLE !

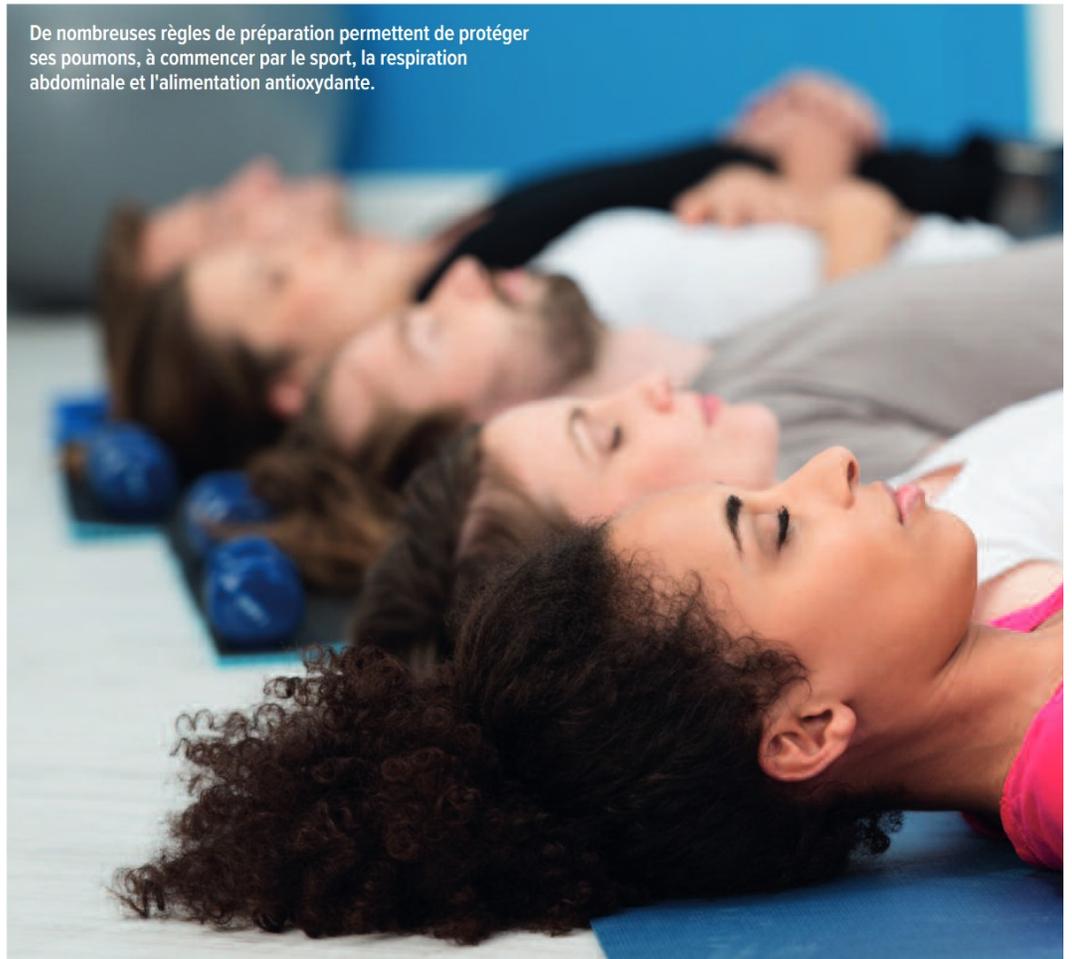
La chlorophylle permet d'oxygéner notre organisme, et donc nos cellules, mais aussi de le désintoxiquer et de maintenir l'équilibre acido-basique si important. Certains compléments alimentaires peuvent être conseillés en complément d'une réforme alimentaire : *Chlorophyllum de Sofibio (sofibio.com)* ou *Quantaphylle de PhytoQuant (phytoquant.net)*.



mortalité de l'adulte de plus de 60 ans. La diminution de l'immunité cellulaire et de la réponse antigène-anticorps, l'altération du système muco-ciliaire (les cils qui tapissent

les bronches ne remplissent plus leur fonction de nettoyage), la diminution de la réponse immunitaire peuvent expliquer la gravité de ces infections.

De nombreuses règles de préparation permettent de protéger ses poumons, à commencer par le sport, la respiration abdominale et l'alimentation antioxydante.



De l'oxygène pour vos poumons

DES POUMONS ENCRASSÉS

La maladie pulmonaire, comme son nom l'indique, touche une partie des poumons. L'affection peut concerner les tissus pulmonaires, la circulation du sang au sein des poumons ou la plèvre (fine couche de tissu qui recouvre les poumons). Les symptômes sont généralement de la toux, une insuffisance respiratoire ou des crachats, et peuvent gagner l'état général du patient (fièvre, fatigue, perte d'appétit, etc.). De sorte qu'une maladie pulmonaire a souvent un

Vive les fruits & légumes !

Consommer des légumes et des fruits frais tous les jours permet de ralentir le déclin de la fonction respiratoire, et ce même chez les anciens fumeurs.

impact important sur la santé physique des plus âgés.

CONSULTER & TRAITER RAPIDEMENT

En cas de maladie pulmonaire, on consulte généralement son médecin traitant, puis un



prêter attention à la qualité de l'air extérieur et éviter de sortir en cas de pics de pollution annoncés. Enfin, il est essentiel de s'alimenter correctement, en consommant chaque jour un maximum de fruits et de légumes frais, bio, locaux et de saison.

BOUGER EST ESSENTIEL

pneumologue, spécialiste des affections des poumons et des bronches, voire un pneumo-allergologue dans le cas de l'asthme. Le traitement doit être mis en place très rapidement. L'antibiothérapie est obligatoire et adaptée au germe suspecté. Dans certains cas graves, une bithérapie antibiotique s'impose. Une réhydratation active sera entreprise dans tous les cas, ainsi qu'une kinésithérapie de drainage. Il faudra rechercher avec attention une décompensation du système cardio-vasculaire (phlébite), du système digestif (constipation)... à l'occasion de la pneumopathie qui n'est jamais une maladie anodine.

Le sport est essentiel pour protéger ses poumons. On conseille notamment de pratiquer chaque jour une activité physique de 30 minutes minimum, si possible en pleine nature dans un cadre arboré pour faire le plein d'oxygène. Il faut également bien se couvrir lorsqu'il fait froid pour se prémunir des courants d'air. Les vertus des cures thermales sont aussi reconnues dans l'amélioration du système immunitaire. Sachez que les kinésithérapeutes et les ostéopathes peuvent vous aider à prévenir ce type de maladies par un suivi régulier. ■ M.V.



LA PRÉVENTION AU QUOTIDIEN

Pour éviter toute maladie pulmonaire, il est important d'adopter ou de poursuivre certaines bonnes pratiques. La première est évidemment d'éviter de fumer et de respirer la fumée des autres. Il faut également lutter contre les germes avec les bons gestes : se laver régulièrement les mains, se couvrir la bouche et le nez pendant les quintes de toux et les éternuements des autres. Chaque jour,

4 aliments BONS POUR LES POUMONS

- 1. Les oignons**, de vrais antioxydants qui stimulent vos poumons et les aident à les nettoyer des toxines accumulées.
- 2. Le pamplemousse**, à prendre chaque matin au petit déjeuner.
- 3. Le gingembre** à prendre en infusion.
- 4. Le citron** à prendre dans de l'eau chaude avec du miel.