



Testez votre souffle : la spirométrie

Qu'est-ce que la spirométrie ?

Un test de spirométrie mesure la santé de vos poumons et peut diagnostiquer et surveiller des affections respiratoires. Pendant le test, vous devrez expirer le maximum d'air possible, aussi fort que possible, dans un appareil appelé spiromètre. Ce test mesure la quantité d'air totale que vous pouvez expirer ainsi que la quantité d'air que vous êtes capable d'expirer pendant la première seconde du test. Ce test ne devrait pas être douloureux et dure moins de 10 minutes.

Devez-vous passer un test ?

Oui, si :

- Vous fumez ou avez fumé
- Vous tousssez beaucoup
- Vous êtes essoufflé lorsque vous marchez vite
- Vous êtes inquiet concernant la santé de vos poumons
- Vous avez déjà été traité pour une affection respiratoire



Que se passe-t-il pendant le test ?

Le professionnel de santé vous montrera comment souffler dans le spiromètre avant de commencer le test. Vous devrez peut-être porter un pince-nez pour empêcher l'air de s'échapper par vos narines. Avant de commencer le test, on pourrait vous demander d'inspirer profondément et d'expirer doucement dans le spiromètre. On vous demandera ensuite de souffler au moins trois fois, mais généralement pas plus de dix fois, dans le spiromètre.

Pendant le test de spirométrie, vous devez :

- Inspirer aussi profondément que possible et serrer vos lèvres autour de l'embout buccal.
- Faire votre maximum pour expulser l'air contenu dans vos poumons aussi fort et aussi rapidement que possible.
- Continuer à expirer jusqu'à ce que vos poumons soient vides et que le professionnel de santé vous dise d'arrêter.

Comprendre vos résultats

Le professionnel de santé utilisera vos résultats (VEMS et CVF) pour déterminer dans quelle mesure vos poumons fonctionnent correctement. Si la quantité d'air que vous pouvez expirer pendant la première seconde est faible, vous souffrez peut-être d'un rétrécissement des voies respiratoires dû à un asthme ou à une bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO). Si vous avez déjà été traité pour un asthme ou une BPCO (au moyen d'un inhalateur, par exemple), le test de spirométrie peut être utilisé pour vérifier que le traitement aide vos poumons à fonctionner aussi bien que possible. Le test peut également être utile pour écarter d'autres affections respiratoires.

Les professionnels de santé utilisent des tableaux de valeurs de référence pour comparer vos résultats à une « mesure normale ». Imaginez que 100 personnes du même âge, du même sexe et de la même taille que vous ont passé le test : vous pouvez voir où se situent vos résultats au sein de ce groupe et ainsi déterminer l'état de santé de vos poumons.

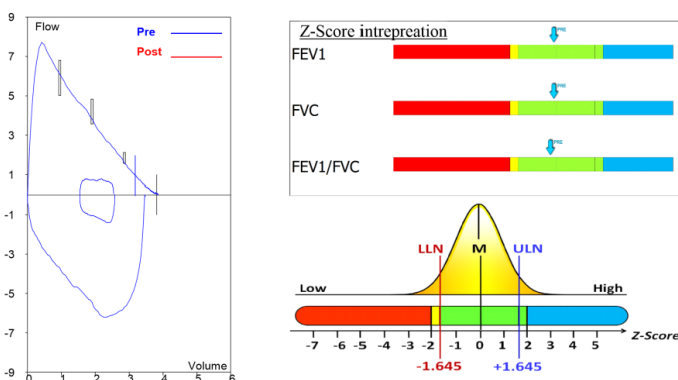


Les tableaux de la croissance pulmonaire ont été mis au point par la Global Lung Function Initiative à partir de données relatives à la fonction respiratoire de personnes du monde entier.

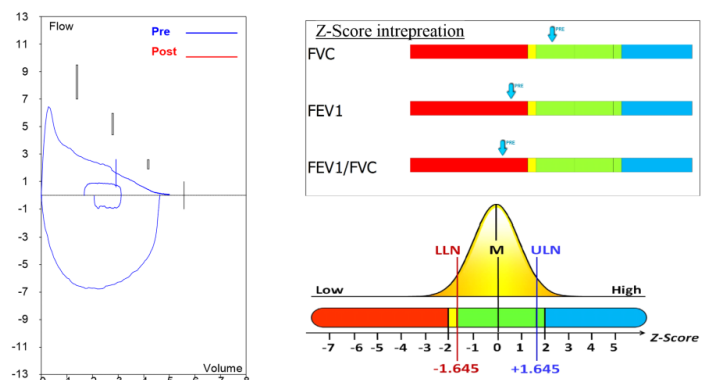
Qu'est-ce que cela implique pour vos résultats ?

Pour chaque personne, il existe une plage de résultats considérée comme normale pour son âge et sa taille.

Par exemple, si votre fonction respiratoire est normale pour votre âge, votre taille, votre sexe et votre origine ethnique, elle ressemblera à l'image de gauche. Toutefois, si votre fonction respiratoire nécessite un traitement, elle ressemblera à l'image de droite.



Résultats du test de spirométrie d'une personne présentant une fonction respiratoire normale pour son âge, sa taille, son sexe et son origine ethnique



Résultats du test de spirométrie d'une personne atteinte d'une affection respiratoire nécessitant un traitement

Comment devez-vous vous préparer au test ?

Les résultats de votre test peuvent être affectés par certaines activités comme fumer, boire du café, pratiquer une activité exténuante et prendre un repas copieux avant de passer le test.

Si vous prenez des médicaments contre une affection respiratoire, il se peut qu'on vous demande de ne pas les prendre pendant une certaine durée avant le test.

Avant de passer le test, demandez au professionnel de santé comment vous pouvez vous y préparer.

Problèmes que vous êtes susceptible de rencontrer pendant le test

La forte expiration nécessaire pour ce test peut poser des difficultés à certaines personnes. Si vous fatiguez ou si vous avez la tête qui tourne pendant le test, demandez à reprendre votre souffle pendant quelques minutes avant de recommencer. Certaines personnes pourraient avoir envie de tousser pendant le test. Si cela se produit, essayez de dégager vos voies respiratoires avant de réessayer.

Que se passe-t-il lorsque les résultats du test semblent anormaux ou si vous êtes atteint d'une affection respiratoire ?

Le professionnel de santé pourrait vous demander d'inhaler un médicament qui aide à respirer, d'attendre 10 à 15 minutes, puis de refaire le test. Cela l'aidera à déterminer si les dommages subis par vos poumons sont réversibles et si la prescription d'un inhalateur est susceptible d'améliorer votre respiration.

Votre réaction au médicament, appelé un bronchodilatateur, pourrait également aider le médecin à vous dire si vous souffrez d'asthme (qui sera amélioré par le bronchodilatateur) ou de BPCO (qui sera également améliorée mais dans une moindre mesure).

Les résultats de mon test sont normaux : cela signifie-t-il que je suis en bonne santé ?

Si vous avez souffert de symptômes similaires à ceux de l'asthme par le passé, mais que les résultats de votre test de spirométrie sont normaux, il est possible que vous souffriez encore d'asthme.

Si vous fumez, ou si vous inhalez des poussières, de la fumée, des vapeurs ou des produits chimiques à votre travail et que vos résultats sont normaux, vous courrez toujours un risque élevé de contracter différentes affections respiratoires et vous devez faire tout ce qui est en votre pouvoir pour protéger vos poumons.

Il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer, et il existe plusieurs solutions pour y parvenir – demandez au professionnel de santé comment il/elle peut vous aider à arrêter de fumer. Le site Internet de l'ELF comporte beaucoup d'informations et d'astuces pour arrêter de fumer. Ces informations peuvent être téléchargées dans différentes langues et constituent un bon point de départ.

Devrai-je passer d'autres tests ?

Le test de spirométrie est une mesure importante de la fonction respiratoire. Si vos symptômes évoluent (dans le cas d'un asthme, par exemple), il se peut qu'on vous demande de repasser le test à d'autres moments. Dans ce cas, vous devrez noter vos résultats afin de savoir ce qu'est un résultat normal pour vous. Si vous souffrez d'une affection respiratoire, un test de spirométrie peut être utilisé pour la surveiller. En outre, votre médecin pourra vous demander de passer des examens complémentaires. La spirométrie peut également faire partie d'un autre test de la fonction respiratoire (épreuve d'effort ou test de provocation bronchique, par exemple).



À lire aussi

- **Site Internet de l'European Lung Foundation : www.europeanlung.org**
Pour en savoir plus sur les affections respiratoires et les façons de prendre soin de ses poumons.
- **Site Internet de la campagne Healthy Lungs for Life : www.healthylungsforlife.org**
Pour en savoir plus sur la campagne Healthy Lungs for Life et obtenir des informations sur l'importance de respirer un air sain, de pratiquer une activité physique et d'arrêter de fumer pour vos poumons.
- **Global Lung Function Initiative :**
www.ers-education.org/guidelines/global-lung-function-initiative
Pour en savoir plus sur la Global Lung Function Initiative, une initiative menée par un groupe de chercheurs et de cliniciens dans le but de déterminer des valeurs de référence pour les tests de la fonction respiratoire afin de s'assurer de l'exactitude des résultats de votre test. Pour ce faire, les chercheurs recueillent des informations sur la fonction respiratoire de personnes du monde entier.



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY

L'European Lung Foundation (ELF) a été fondée par l'European Respiratory Society (ERS) afin de créer une interface entre les patients, le grand public et les professionnels de santé spécialistes des maladies respiratoires et d'influencer de manière positive la médecine respiratoire. L'ELF s'engage pour la santé respiratoire à travers toute l'Europe et rassemble les meilleurs experts européens afin de fournir des informations aux patients et de sensibiliser le grand public aux maladies pulmonaires.

La première version du présent document a été rédigée avec l'aide d'un expert en spirométrie de l'ERS, le Dr Paul Enright. Elle a été révisée en juillet 2018 dans le cadre de la Global Lung Function Initiative avec l'aide du Dr Sanja Stanojevic et du professeur Graham Hall.