



## La pneumonie

### ► Qu'est-ce qu'une pneumonie ?

Une pneumonie est une infection des poumons qui touche les sacs alvéolaires et respecte les voies qui transportent l'air de et vers les poumons. Les parties infectées se remplissent d'un liquide contenant des globules blancs qui permettent de combattre l'infection.

### ► Qu'est-ce qui provoque une pneumonie ? D'où vient-elle ?

Une pneumonie est provoquée par des microbes (de minuscules organismes responsables de maladies). Les virus, les bactéries et les champignons sont des microbes pouvant provoquer une pneumonie. Ces microbes ne sont généralement pas présents dans les tissus pulmonaires des personnes en bonne santé.

Les microbes atteignent parfois les poumons par la circulation sanguine, mais la plupart du temps, ils atteignent les tissus pulmonaires par le biais de minuscules gouttelettes d'eau présentes dans l'air que nous respirons. Dans ce cas, les microbes sont le plus souvent transmis par d'autres personnes qui, en toussant et en éternuant, laissent échapper des gouttelettes d'eau contenant des microbes.

Parfois, les microbes proviennent de sources plus inhabituelles. La maladie des légionnaires est un type de pneumonie provoqué par des bactéries qui se développent dans l'eau très chaude. Les bactéries qui provoquent la psittacose sont généralement transmises par les oiseaux, et en particulier par les perroquets. Le staphylocoque doré résistant à la méthicilline est souvent présent dans les hôpitaux et peut provoquer une pneumonie chez des patients qui ont été hospitalisés pour d'autres raisons.

### ► Qui peut attraper une pneumonie ?

N'importe qui peut attraper une pneumonie, même les personnes en forme et en bonne santé. Cependant, les microbes touchent plus facilement les personnes dont le système immunitaire et les défenses naturelles sont affaiblis. Les défenses pulmonaires des enfants en bas âge et des personnes très âgées sont plus fragiles. Les cas de pneumonie sont donc plus fréquents en début et en fin de vie.

D'autres facteurs peuvent affaiblir ces défenses, comme la fumée de tabac, les infections virales qui touchent les voies respiratoires (comme un simple rhume) et d'autres infections virales (comme le VIH). Certains médicaments, comme les chimiothérapies anticancéreuses, fragilisent également le système immunitaire. Une maladie grave ou une opération peut également rendre plus vulnérable. C'est pourquoi les patients déjà hospitalisés pour une autre pathologie développent parfois une pneumonie.

### ► Si j'attrape une pneumonie, comment le saurai-je ?

Si vous avez une pneumonie, vous saurez probablement que vous êtes malade, mais vous ne saurez peut-être pas qu'il s'agit d'une pneumonie, car les symptômes sont semblables à ceux d'autres maladies.

Les symptômes les plus courants sont :

- une toux, ramenant parfois des mucosités jaunes, vertes ou teintées de sang
- un essoufflement
- une douleur dans la poitrine, qui peut s'accroître lorsque vous inspirez
- une fièvre élevée, ou des épisodes fébriles
- une perte d'appétit
- une fatigue

### ► Comment le médecin peut-il savoir si j'ai une pneumonie ?

Après vous avoir questionné(e) sur vos symptômes, le médecin peut entendre des bruits lorsqu'il ausculte la partie du poumon touchée. Le diagnostic est cependant difficile à établir et la maladie est souvent confirmée par une radiographie du thorax montrant la présence de liquide dans les poumons.

## ► Comment soigne-t-on une pneumonie ?

Les antibiotiques sont le principal traitement contre la pneumonie. La plupart des malades se rétablissent chez eux, mais les personnes les plus gravement touchées doivent être hospitalisées pour que l'on puisse leur administrer de l'oxygène et des perfusions. Bien que la plupart des malades guérissent, cette maladie peut être mortelle dans les cas les plus graves, même avec le meilleur des traitements.

## ► Que faire si moi-même ou l'un de mes proches a attrapé une pneumonie ?

- Si le médecin vous a prescrit des médicaments, veillez à les prendre au bon moment et à suivre le traitement d'antibiotiques jusqu'au bout.
- Si votre état ne s'améliore pas avec le traitement, et en particulier si votre fièvre ne tombe pas ou si vous avez des difficultés à respirer, retournez voir le médecin.
- Vous vous sentirez peut-être mieux dans une pièce équipée d'un humidificateur, qui permet d'accroître l'humidité dans l'air et d'apaiser les bronches irritées.
- Pensez à boire beaucoup, surtout si vous avez de la fièvre.
- Enfin, reposez-vous.

## ► Combien de temps faut-il pour se rétablir ?

La plupart des symptômes, comme les douleurs dans la poitrine et la fièvre, disparaissent au bout de quelques jours. La toux persiste généralement pendant 2 ou 3 semaines, mais la fatigue peut perdurer jusqu'à 6 mois avant de disparaître complètement.

Si vos symptômes ne s'améliorent pas comme prévu, ou si la maladie semble revenir, votre médecin recherchera des raisons sous-jacentes pouvant vous exposer à un risque particulièrement élevé de pneumonie.

## ► Que puis-je faire pour ne pas attraper de pneumonie ?

Les germes généralement à l'origine d'une pneumonie sont très répandus et il est difficile de les éviter. Le bannissement de certains gestes qui fragilisent les défenses pulmonaires (comme la cigarette) peut cependant être bénéfique. Des vaccins peuvent empêcher certains types de pneumonie et la plupart des pays recommandent leur utilisation chez les personnes les plus à risque (les personnes âgées par exemple). Les vaccins antigrippaux et antipneumococques sont les plus recommandés.

- Pour plus d'informations et pour accéder à différents liens, connectez-vous sur [www.european-lung-foundation.org](http://www.european-lung-foundation.org)

