

## Comment améliorer son souffle ?

Réponse du Pr Bruno Housset, chef du service de pneumologie du CHI de Créteil et président de la Fédération Française de Pneumologie (FFP)

### Personnes sans atteinte respiratoire

Pour être moins essoufflé, il faut faire de l'exercice de façon très régulière, à tout âge. Par exemple un peu de course à pied. Pour les personnes plus âgées, cela ne passe pas forcément par une activité sportive mais il faut bouger, marcher. Cette activité régulière améliore les performances du système cardiovasculaire et du système musculaire. Il faut bien sûr arrêter de fumer, même si on ne ressent pas encore de gêne respiratoire. Si on est fumeur et essoufflé, il faut faire mesurer son souffle. Il faut également

éviter les irritants et ne pas faire un effort important quand la pollution est importante.

### Personnes avec atteinte respiratoire

Une activité physique régulière adaptée à l'état respiratoire, dans le cadre ou non d'une réhabilitation respiratoire, accroît l'autonomie et diminue l'essoufflement. Les médicaments améliorent le souffle : bronchodilatateurs pour ceux qui souffrent de BPCO, corticoïdes pour ceux qui ont de l'asthme, ou l'association des deux en cas de maladie respiratoire obstructive sévère.

