



La pneumonie

La pneumonie est une infection qui provoque la sécrétion de liquide dans les poumons. Il s'agit d'une maladie contagieuse qui peut se transmettre en toussant, en éternuant ou même en respirant. Les symptômes peuvent être légers ou très importants et incluent généralement les suivants :

- Toux;
- Fièvre;
- Frissons;
- Difficulté à respirer.

Les cas graves de pneumonie peuvent mener à une hospitalisation et même au décès chez les personnes vulnérables. Il est donc important de prendre des mesures pour se protéger contre la maladie.

Causes et facteurs aggravants

La pneumonie est causée par un microbe, le plus souvent une bactérie ou un virus, qui se multiplie dans les poumons.

Les personnes les plus à risque de développer la pneumonie et d'avoir des symptômes plus sévères sont les suivantes :

- Celles âgées de plus de 65 ans ou de moins de 2 ans;
- Celles atteintes de certaines maladies pulmonaires (emphysème, bronchite chronique);
- Celles atteintes de certaines maladies chroniques telles que les maladies du coeur ou le diabète;
- Celles dont le système immunitaire est affaibli.

Traitement

Le traitement de la pneumonie dépend de son type, de la gravité des symptômes, de l'âge et des autres problèmes de santé présents, le cas échéant. Si la maladie est causée par une bactérie, votre professionnel(le) de la santé vous prescrira probablement un antibiotique. Parfois, la pneumonie doit être traitée à l'hôpital.

Si un virus est en cause, les antibiotiques seront inutiles pour traiter l'infection. Le repos et le traitement des symptômes suffisent habituellement pour guérir la maladie.

Le traitement et la guérison d'une pneumonie peuvent prendre plusieurs semaines, et la fatigue se fait généralement sentir pendant environ un mois. Il est important de bien se reposer pour faciliter la guérison. Pour améliorer le confort pendant que le corps combat l'infection, on conseille de prendre les mesures suivantes :

- Contrôler la fièvre à l'aide d'ibuprofène (p. ex. Advil) ou d'acétaminophène (p. ex. Tylenol);
- Boire beaucoup de fluides pour rendre les sécrétions plus liquides et faciliter leur expulsion;
- Éviter de prendre des médicaments contre la toux avant d'avoir consulté votre professionnel(le) de la santé (la toux est importante pour éliminer l'infection);
- Éviter de respirer toute fumée (y compris la fumée de cigarette et la fumée secondaire) pour faciliter la guérison.

Certaines mesures peuvent être prises pour prévenir la pneumonie :

- Se faire vacciner;
 - Le virus de la grippe ainsi que la bactérie pneumocoque sont des causes communes de pneumonie. Des vaccins existent pour se protéger contre ces microbes; discutez-en avec votre professionnel(le) de la santé, surtout si vous faites partie d'un groupe à risque.
- Se laver les mains régulièrement;
- Cesser de fumer;
- Jeter ses mouchoirs après usage;
- Éviter tout contact physique avec une personne malade;

- Avoir une bonne hygiène de vie (alimentation, repos, exercice physique, etc.).

Quand consulter?

Consultez immédiatement un médecin si vous avez l'un des symptômes suivants :

- De la difficulté à respirer;
- Des douleurs à la poitrine;
- Une fièvre élevée;
- Un mal de tête intense;
- Une toux accompagnée de mucus qui est sévère, sifflante ou qui empire.

Pour plus de renseignements :
Association pulmonaire du Canada
www.poumon.ca