

HAULCHIN

Le docteur Grignet : « Faire du sport peut vous sauver la vie »



Bouger, aérer, ne pas fumer : des conseils simples permettent de se protéger de la broncho-pneumopathie chronique obstructive.

Elle est la quatrième cause de mortalité dans le monde, et pourtant on en parle trop peu. Le Dr Jean-Pierre Grignet, pneumologue, est venu à la rencontre des Haulchinois afin de leur expliquer ce qu'est la BPCO, et les différents moyens de lutter contre.

La BPCO (Broncho-pneumopathie Chronique Obstructive) touche quatre millions de personnes. D'ici une dizaine d'année, elle sera la troisième cause de mortalité au monde. Surnommée « la cigarette », la BPCO concerne en effet principalement les fumeurs, mais 25 % des malades le sont à cause de leur emploi. D'où une volonté du docteur de faire reconnaître l'amiante comme une des causes majeures de la maladie.

La cinquantaine de personnes venue assister à la conférence a bien compris le danger que représente la BPCO. Se caractérisant par une perte du débit respiratoire, elle diminue considérablement l'espérance de vie du malade, qui ne parvient plus à expirer l'air chargé en CO₂ de ses poumons. Afin de lutter contre ces symptômes, bien que des traitements médicaux existent, il n'y a pas de meilleur remède que l'exercice physique. Il est d'ailleurs reconnu, par diverses recherches scientifiques, que la pratique régulière d'un sport (3 km de marche par jour suffisent) est deux fois plus efficace que n'importe quel médicament.

Il est malgré tout nécessaire, pour les personnes les plus durement atteintes, de pratiquer un séjour dans un centre spécialisé, qui offre, en plus de la médecine et du sport, un suivi psychologique pour que le patient reprenne confiance en lui et en ses capacités. Cependant, il n'existe que trop peu de d'accueils de ce genre, malgré l'ouverture récente d'un centre au Quesnoy pouvant accueillir une soixantaine de patients.

Tout au long du débat, des questions sont revenues régulièrement. Celle qui inquiète le plus les habitants est sans conteste l'impact des usines avoisinant la ville, notamment la déchetterie. Il faut savoir qu'il n'existe pas de relevés de la qualité de l'air autour du site, dont il est impossible d'évaluer l'impact. On sait malgré tout qu'il est beaucoup moins important que la centrale d'Hornaing, reconnue comme très polluante. Le docteur ajoute également que la qualité de l'air est bien souvent deux fois meilleure à l'extérieur qu'à l'intérieur d'une maison, et qu'il est important de bien aérer ses pièces chaque jour, pour éviter toute maladie touchant bronches et poumons. ■ A.M. (CLP)

► **Le prochain débat aura lieu le jeudi 3 février, à 19 heures, dans la salle du conseil de la mairie. Il se fera en présence du cardiologue Stéphane Przybylak, qui tiendra une conférence sur les maladies cardio-vasculaires.**