



## Témoignage de Jean-Paul



*“ Il ne faut surtout pas se laisser abattre, il faut continuer à voir la vie du bon côté ”*

Jean-Paul

Je fumais un ou deux paquets de cigarettes par jour. Quelques années après le diagnostic, j'ai arrêté. Bien sûr, cela joue énormément sur l'essoufflement. On recommande aussi une activité physique, à son rythme, sans forcer, une à deux fois par semaine, mais en douceur, surtout pas de marche rapide ou de sport brutal. Il faut reconstruire ses muscles. C'est une remise en forme, une remise à l'effort.



**Je vois l'avenir en rose !  
Je suis résolument optimiste. La recherche va peut-être avancer.**

Ma maladie est invalidante sur le plan de mon activité physique, alors je tente de fractionner mes efforts. J'ai du mal à savoir si ma fatigue à l'effort relève de la BPCO ou de mes problèmes cardiaques. Je ressens brutalement l'essoufflement, je n'ai aucun signe précurseur. C'est ce qui me gêne le plus.

Dans ce cas, je m'arrête, je fais une pause et je repars. Il y a une déperdition d'oxygène au niveau musculaire. Aujourd'hui, je ressens toujours des essoufflements, à l'effort. Par exemple, si je monte deux étages, un peu rapidement, je suis essoufflé. Si je me mets accroupi et si je referme ma cage thoracique et mon abdomen, j'ai du mal à respirer et je suis essoufflé. Il y a des positions difficiles.

Il faut savoir tout cela pour se ménager, ne pas forcer, il faut rester à la limite pour ne pas être en insuffisance respiratoire. Mes tests d'effort montrent que je maintiens mes capacités, grâce à mon activité physique.

Je reste au stade 1 de la maladie, alors qu'il y a 5 stades en tout.

Réussir à stabiliser, c'est déjà pas mal !



**Il faut savoir tout cela pour se ménager, ne pas forcer, il faut rester à la limite pour ne pas être en insuffisance respiratoire.**