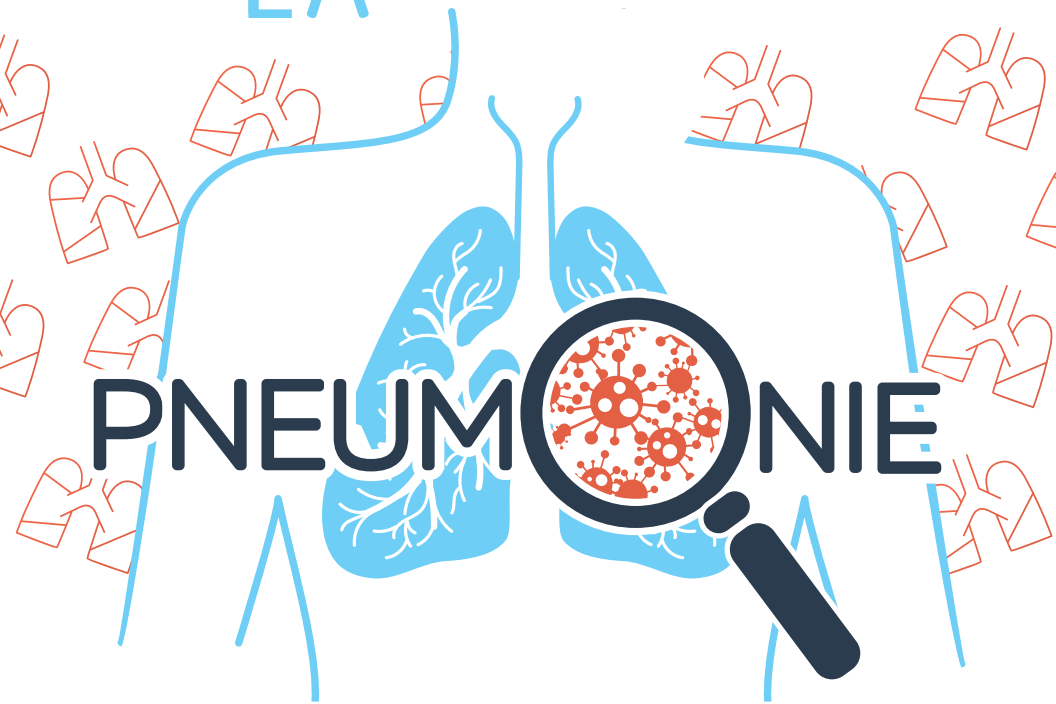
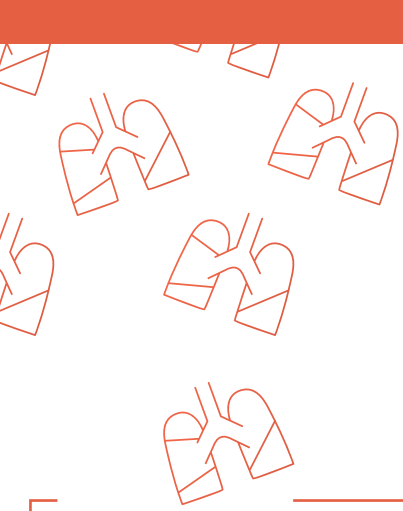
L'ASSOCIATION PULMONAIRE MD
Québec

LE GUIDE SUR LA PNEUMONIE



1888 POUMON9
1 888 768-6669

www.pq.poumon.ca



LA PNEUMONIE

Selon Statistique Canada, la pneumonie et la grippe causent près de 2 000 décès par année au Québec seulement. En 2014, c'est près de 6 600 Canadiens qui sont décès.

La pneumonie menace particulièrement les personnes plus vulnérables comme les enfants, les personnes âgées ou les personnes dont le système immunitaire se trouve affaibli par une maladie chronique, par exemple la maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC).

De plus, selon l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), la pneumonie est la première cause mondiale de décès chez les nouveau-nés et les enfants de moins de 5 ans.

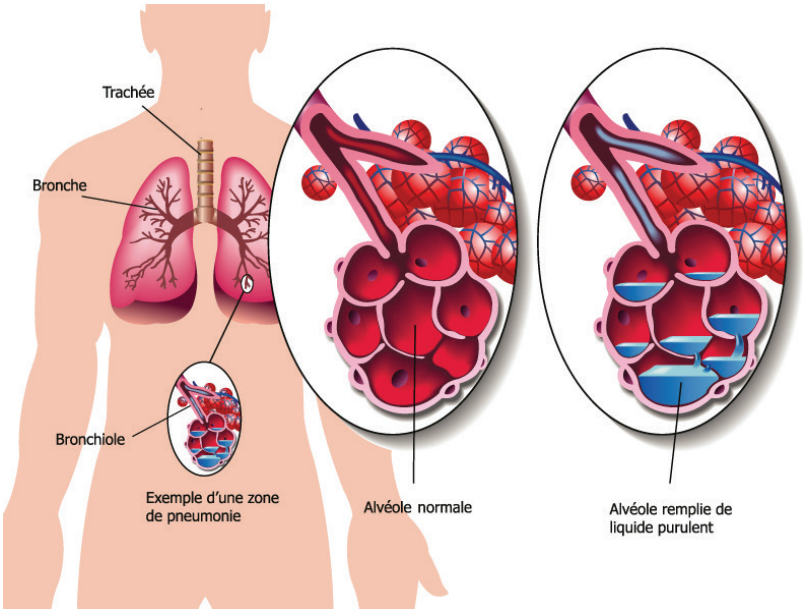
Qu'est-ce que la pneumonie ?

La pneumonie est une infection respiratoire sévère où il y a à la fois infection et inflammation des poumons et plus particulièrement des alvéoles. Les alvéoles sont comparables à de petites grappes de raisins situées au bout de chaque bronche dont le rôle est de permettre l'entrée d'oxygène dans notre sang. Lors d'une pneumonie, une partie des alvéoles se remplie de liquide purulent, empêchant l'air d'y entrer. Le plus souvent, une bactérie est à l'origine de la pneumonie, mais il est aussi possible qu'un virus, comme celui de la grippe, soit responsable de l'infection.

La pneumonie peut être décrite comme lobaire ou bronchique, en fonction de son étendue :

1. Pneumonie lobaire :
Elle est localisée dans une partie du poumon seulement (dans un lobe). Elle peut devenir également multilobaire si elle touche plusieurs lobes.

2. Pneumonie bronchique ou bronchopneumonie :
Elle affecte tout le poumon c'est-à-dire les bronchioles et les alvéoles.



Les causes de la pneumonie

Il y a plus d'une centaine de micro-organismes pouvant causer la pneumonie, mais seulement quelques-uns d'entre eux sont responsables de la plupart des cas. Il existe trois variétés de pneumonies selon l'agent en cause :

- La pneumonie bactérienne ;
- La pneumonie virale ;
- La pneumonie à mycoplasmes.

La pneumonie bactérienne

La pneumonie bactérienne est la pneumonie la plus fréquente. Elle affecte davantage les gens dont le système immunitaire est affaibli (maladie, vieillesse, malnutrition ou faiblesse généralisée), les alcooliques, les fumeurs, les enfants et les gens souffrant de troubles respiratoires ou d'infections virales.

Le pneumocoque est la bactérie majoritairement responsable de la pneumonie bactérienne. Il s'agit d'ailleurs de la seule pneumonie que l'on peut prévenir par un vaccin précis; le vaccin antipneumococcique. Le sujet des vaccins sera abordé dans la section ''Prévention''.

La pneumonie virale

La moitié des pneumonies sont d'origine virale. Les virus causent des infections plus ou moins banales des voies respiratoires supérieures ce qui peut mener à la pneumonie, surtout chez les enfants. La plupart des pneumonies virales sont localisées et peu étendues. Elles sont souvent moins graves que les pneumonies bactériennes.

Cependant, la pneumonie virale causée par le virus de la grippe Influenza est une infection grave pouvant entraîner des complications. Les victimes de cette forme de pneumonie sont souvent des femmes enceintes et des personnes souffrant de maladies cardiovasculaires ou respiratoires.

Il arrive même qu'une pneumonie bactérienne découle d'une pneumonie virale. Dans cette situation, l'individu malade pourrait présenter un mélange de symptômes des pneumonies virales et bactériennes. Un bon moyen de se protéger contre la pneumonie virale est de recevoir le vaccin annuel antigrippal.

La pneumonie à mycoplasme

La pneumonie à mycoplasme est causée par des micro-organismes pathogènes plus petits que les bactéries et les virus. Cette forme de pneumonie a une évolution et des symptômes très différents de ceux que l'on retrouve dans la pneumonie à pneumocoques. Elle touche davantage les enfants et les adultes ayant des problèmes immunitaires tels que le VIH.

Tableaux des symptômes

	Bactérienne	Virale	À mycoplasme
Fièvre modérée (inférieur à 39°C)		X	X
Forte fièvre (pouvant aller jusqu'à 40.5°C)	X		
Frissons	X		X
Toux sèche		Forte	Quinte
Toux grasse	Forte		
Expectorations colorées (jaunes, vertes)	X	Peu	X
Maux de tête		X	X
Douleur à la poitrine	X		
Courbatures		X	
Faiblesse	X	X	X
Respiration laborieuse	X	12 à 36 heures après le début des symptômes	
Respiration rapide	X	X	
Respiration sifflante		X	
Mal de gorge			X
Nausée ou vomissement			X
Temps d'incubation (période entre la contamination et l'apparition des symptômes)	1 à 10 jours	1 à 10 jours	1 à 4 semaines

Qu'est-ce que la pneumonie d'aspiration?

La pneumonie d'aspiration survient dans le contexte bien précis où du liquide, provenant habituellement de l'estomac, pénètre dans les poumons et provoque une inflammation sévère. Un trouble de la déglutition (difficulté à avaler), les reflux gastriques, la prise de sédatifs, la présence de maladies neurologiques et de troubles cognitifs ainsi qu'un état d'inconscience sont des situations propices à l'inhalation de liquide irritant causant ce type de pneumonie.

Modes de transmission

Bien que le mode de transmission de la pneumonie varie selon l'agent pathogène en cause, elle se transmet généralement par contact avec des sécrétions respiratoires infectées.

Contact direct

Contact indirect

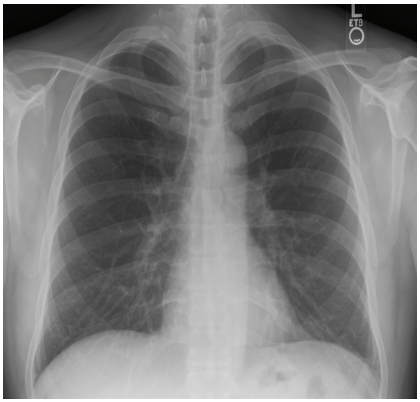
Projection de gouttelettes

Comment diagnostique-t-on la pneumonie?

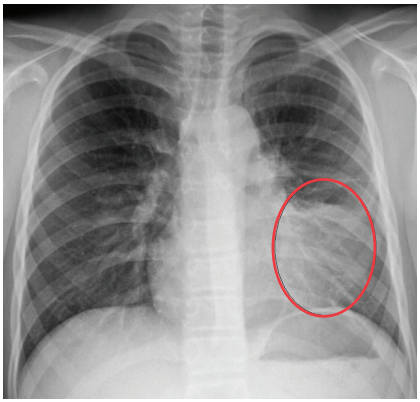
Si vous pensez être atteint d'une pneumonie, il est nécessaire de consulter un médecin afin qu'il vous prescrive les traitements requis pour cette infection respiratoire.

Le médecin fera le diagnostic de la pneumonie à l'aide de plusieurs facteurs :

- Symptômes correspondants;
- Historique médical de pneumonie;
- Historique de contacts avec des personnes souffrant de pneumonie;
- Examen physique;
- Radiographie pulmonaire;
- Analyse de sang ou d'expectorations;
- D'autres examens peuvent être faits pour exclure un autre problème de santé.



Poumon normal



Poumon avec pneumonie

Le traitement de la pneumonie

S'il existe une multitude d'éléments ou de microbes pouvant causer une pneumonie, certains facteurs tels que l'âge, le diagnostic précoce, la nature de l'infection et l'absence ou non d'une autre maladie influencent la guérison.

La plupart des pneumonies ne nécessitent pas d'hospitalisation. Pour guérir, il suffit de bien s'hydrater, de se reposer et de prendre le traitement recommandé par votre médecin.

Celui-ci vous prescrira un médicament spécifique au microbe qui a causé la pneumonie. Les antibiotiques sont prescrits judicieusement s'il s'agit d'une infection bactérienne alors que les antiviraux s'avéreront utiles dans le cas d'une infection virale.

Toutefois, les antiviraux sont rarement utilisés puisque pour être efficaces, ils doivent être administrés dans les 48 heures suivant l'apparition des premiers symptômes. Dans les deux cas, les médicaments font baisser la fièvre en une à deux journées et permettent de soulager rapidement les autres symptômes.

Par contre, si les symptômes s'aggravent ou que les personnes souffrant de la pneumonie sont vulnérables, une hospitalisation est souvent requise. Le traitement de la pneumonie peut aussi comprendre la prise de médicaments en inhalation ou de l'oxygène pour les gens en difficulté respiratoire. Parfois, les personnes extrêmement malades peuvent être admises à l'unité des soins intensifs puisque leur vie est réellement menacée.

Bien qu'après 48 heures d'antibiothérapie, les risques de contagion diminuent grandement, la guérison complète peut prendre de 7 à 10 jours et les rechutes sont toujours possibles. Chez les personnes âgées, la guérison peut être plus longue, car les symptômes sont beaucoup plus persistants que chez une personne plus jeune.

La prévention des pneumonies

La prévention est un élément essentiel compte tenu de l'agressivité de cette maladie.

Voici des gestes simples que vous pouvez poser pour réduire votre risque de pneumonie :

- Cessez de fumer puisque la fumée du tabac réduit la capacité de votre corps à combattre les infections ;
- Lavez vos mains adéquatement et souvent ;
- Jetez vos mouchoirs après usage ;
- Ne partagez pas votre verre ou vos ustensiles avec une personne malade ;
- Évitez d'être en contact avec une personne malade principalement ceux présentant une forte toux ou demandez-leur de porter un masque ;
- Faites-vous vacciner contre la grippe chaque année ;
- Demandez à votre médecin si le vaccin antipneumococcique est bon pour vous.

Le vaccin « Pneumovax » (vaccin pneumococcique polysaccharidique) et le vaccin « Prevnar 13 » (vaccin pneumococcique conjugué) sont utilisés pour la prévention des infections à pneumocoque, mais seul le « Prevenar 13 » protège efficacement contre la pneumonie à pneumocoque.

Les personnes les plus vulnérables à l'infection et qui devraient se faire vacciner sont :

- Les personnes âgées de 65 ans et plus.

Les autres groupes à risque accru sont les enfants de moins de 2 ans ainsi que les adultes qui présentent un ou plusieurs des facteurs de risques suivants :

- Maladie cardiovasculaire, pulmonaire ou rénale ;
- Diabète, alcoolisme, absence ou dysfonctionnement de la rate ;
- Certains types d'anémies ;
- Infection au VIH ou autres maladies reliées à une déficience du système immunitaire ;
- Les personnes en convalescence d'une maladie grave ;
- Les personnes vivant dans un centre hospitalier de soins de longue durée.

Informez-vous auprès de votre médecin pour plus de détails concernant la disponibilité du vaccin et sa recommandation en fonction de votre situation.

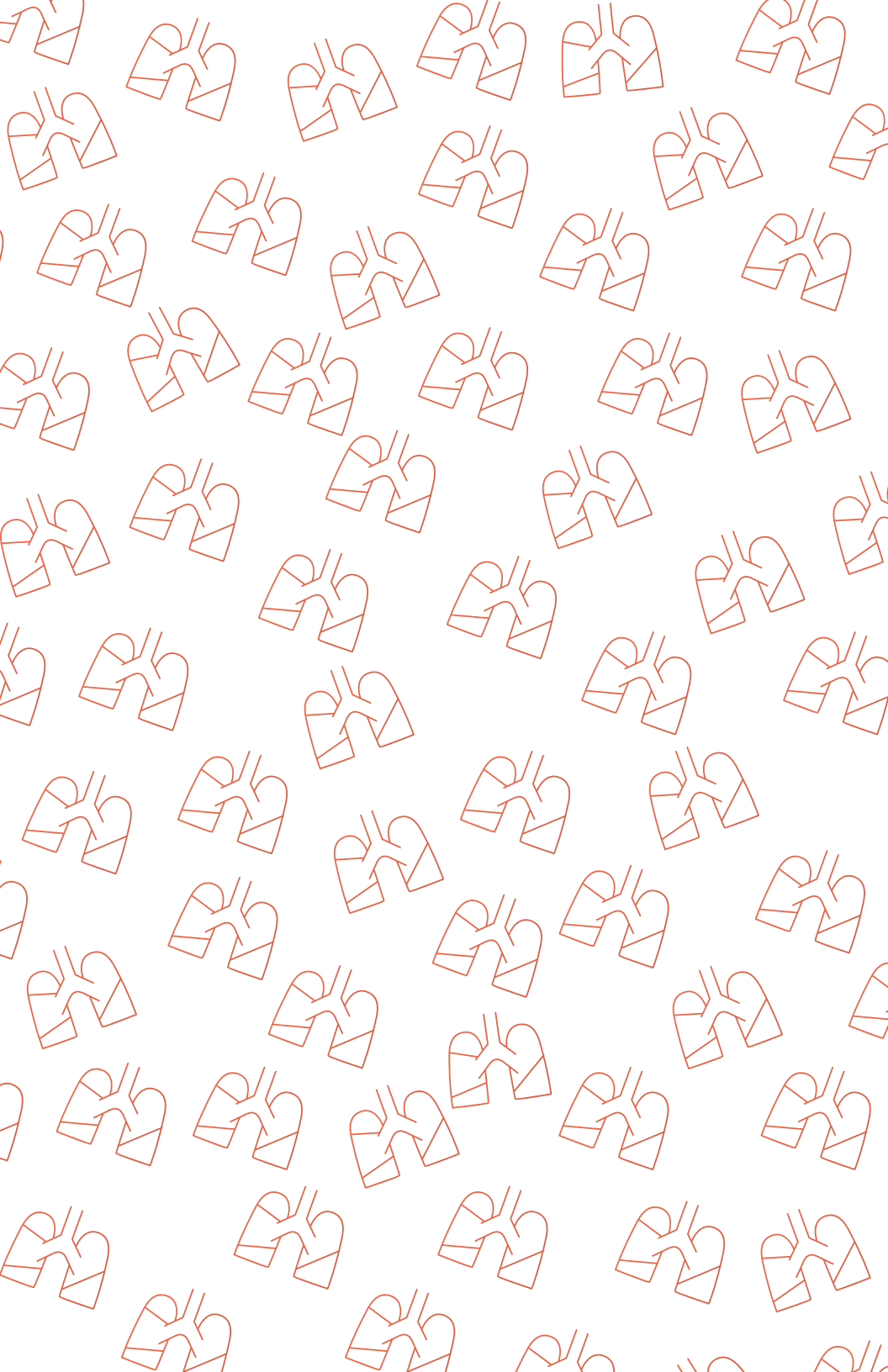
Certaines personnes ne doivent pas recevoir de vaccins antipneumococciques, notamment les femmes enceintes et les mères qui allaitent.

Il est important aussi de se faire traiter pour les infections respiratoires qui durent plus de quelques jours. Ces infections souvent à l'origine des pneumonies.

Depuis 2004, le ministère de la Santé publique du Québec a ajouté le vaccin antipneumococcique à son calendrier de vaccination. Les jeunes enfants reçoivent donc une dose à 2, 4 et 12 mois afin d'obtenir une bonne protection contre les infections à pneumocoques. Ces vaccins protègent non seulement les enfants, mais diminuent également la transmission de ces infections aux personnes à risque.

Conseils à suivre si vous présentez des symptômes de pneumonie

- Consultez un médecin sans tarder. Un diagnostic et un traitement précoces facilitent la guérison ;
- Suivez scrupuleusement les conseils du médecin. Prenez du repos, buvez beaucoup d'eau et prenez tous les médicaments prescrits par le médecin pour favoriser la guérison ;
- Soyez patient. La pneumonie est une maladie grave. Donnez-vous toutes les chances de guérison.



L'ASSOCIATION PULMONAIRE DU QUÉBEC

L'Association pulmonaire du Québec est le seul organisme à but non lucratif à promouvoir la santé respiratoire et à combattre les maladies pulmonaires par la prévention, l'éducation, la réadaptation, les services directs aux personnes atteintes et leurs proches ainsi que la recherche sur les maladies respiratoires. L'APQ fait également la lutte aux facteurs environnementaux qui peuvent présenter des risques pour la santé respiratoire.

En travaillant à l'amélioration de la santé respiratoire des Québécois et des conditions de vie des personnes souffrant d'une maladie respiratoire, et en encourageant ces dernières à prendre leur santé en main, l'APQ agit directement sur la condition des jeunes et des moins jeunes, ce qui entraîne des répercussions directes sur la santé publique.

pq.poumon.ca

L'ASSOCIATION PULMONAIRE MD
Québec

FQSR
FONDATION QUÉBÉCOISE
EN SANTÉ RESPIRATOIRE