

Témoignage Apprendre à vivre sous oxygène

Insuffisant respiratoire, Michel Vicaire doit être placé sous oxygène à l'effort. Aujourd'hui, il apprend à vivre avec la maladie et apporte même son soutien aux autres malades par le biais de l'association Aire.



Michel Vicaire est insuffisant respiratoire depuis une quinzaine d'années. Aujourd'hui, il ne peut pas vivre sans son oxygène. (Photo Eric THIEBAUT)

S'il ne fait pas d'effort, tout va bien. Ou presque bien. En tout cas, pas besoin d'oxygène. Mais dès lors qu'il s'active un peu, il a besoin d'être aidé pour respirer. Michel Vicaire est insuffisant respiratoire. Il est atteint de broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO).

Bien plus grave que la simple « toux du fumeur », la BPCO est une maladie chronique pulmonaire. Elle se manifeste par une obstruction lente et progressive des voies aériennes et des poumons, avec diminution des débits expiratoires.

« Je suis vite essoufflé », témoigne Michel Vicaire. Les activités quotidiennes deviennent pénibles au fur et à mesure que la maladie progresse.

« C'est irréversible, avoue-t-il. On ne guérit pas, mais on peut parvenir à stabiliser la maladie et à retarder son évolution. »

La maladie gagne du terrain petit à petit. Michel Vicaire avait toutefois un terrain favorable. « Enfant, j'étais asthmatique. A l'époque, on ne soignait pas, on interdisait juste de faire du sport. » A l'adolescence, l'asthme s'est calmé. « Je me suis mis à faire du foot. » C'est aussi à ce moment-là que Michel Vicaire commence à fumer. « Jusqu'à trois paquets par jour », confie-t-il, convaincu qu'aujourd'hui, il le paie. « La maladie est liée au tabac dans 80 % des cas. » Aujourd'hui, le Spinalien

est arrivé à un stade de la maladie où il ne peut plus rien faire. « Ça a commencé par un essoufflement que j'ai mis sur le compte du tabac, mais en fait, la maladie était déjà là. » Il y a 14 ans, un pneumologue a diagnostiqué une BPCO. « Au départ, je me soulageais avec des bronchodilatateurs et de la cortisone. Avec des antibiotiques aussi en cas d'exacerbations. » Aujourd'hui, Michel Vicaire est sous oxygène à l'effort et la nuit. Il ne peut plus faire grand-chose. « On adapte son rythme de vie à la maladie... », confesse-t-il. Plus question de bricoler, de faire des travaux dans le jardin... C'est son épouse Edith, qui s'en charge.

« Quand on est sous oxygène, c'est irréversible, confie Michel Vicaire. Sauf à avoir une greffe de poumon. Mais pour avoir une greffe, il faut être très atteint, être jeune, et que tous les autres organes soient en bon état. » La maladie n'est pas facile à vivre au quotidien. On peut vite s'isoler, déprimer... « C'est facile de s'installer dans son canapé et de ne plus rien faire... » C'est pourquoi Michel Vicaire a décidé de ne pas baisser les bras et d'apporter son aide aux autres malades en créant l'association Aire, l'association des insuffisants respiratoires de l'Est (lire ci-dessous). A son rythme.

Nathalie BONTEMS