



STADES DE GRAVITÉ

Mots clés : Bronchite, Chronique, BPCO, Stades, Grade, Dyspnée, Effort, Repos

Si vous êtes soigné pour une bronchite chronique, vous devez connaître votre stade de gravité en fonction de la dyspnée (essoufflement) ressentie ou de votre essoufflement à l'effort.

On pourrait résumer votre dyspnée à ces 3 stades.

- ▶ **stade 1** : absence de dyspnée à l'effort
- ▶ **stade 2** : présence habituelle d'une dyspnée d'effort
- ▶ **stade 3** : dyspnée au moindre effort ou dyspnée de repos

Pour affiner son dépistage on peut utiliser l'échelle de Sadoul/MRC qui décrit 5 grades de dyspnée. On peut lui associer la distance parcourue au cours d'un test de marche de 6 minutes et par extrapolation le stade de sévérité d'une BPCO. Ce qui à l'avantage de donner l'indication du périmètre de marche, autre manière d'apprécier une dyspnée.

Grade 0 : la dyspnée survient pour un effort important ou au-delà du 2ème étage.

- ▶ Distance parcourue supérieure ou égale à 350 m. (Stade 1)

Grade 1 : la dyspnée survient pour un effort modéré : montée d'un étage, marche rapide ou en légère pente.

- ▶ Distance parcourue supérieure ou égale à 350 m. (Stade 1)

Grade 2 : la dyspnée survient à la marche sur terrain plat à allure normale.

- ▶ Distance parcourue dans la fourchette 250-349 m. (Stade 2)

Grade 3 : la dyspnée survient à la marche lente.

- ▶ Distance parcourue dans la fourchette 150-249 m. (Stade 2)

Grade 4 : la dyspnée survient au moindre effort (parole, habillage, rasage, coiffure).

- ▶ Distance parcourue inférieure à 149 m. (Stade 3)



L'escalier dessiné peut correspondre à la passerelle d'un avion placé sur le tarmac d'un aéroport. Un voyageur présentant une dyspnée dès le stade 1



devra en parler à son médecin traitant avant de séjourner en montagne ou de prendre l'avion.

Enfin une dernière échelle s'inspirant des échelles déjà connues peut être intéressante à tester si vous êtes traité pour une BPCO. Il s'agit de la [COPD Assessment Test™](#). Si elle ne permet pas de faire le diagnostic de BPCO qui se fait par la réalisation d'une EFR, incontournable, elle à l'avantage de donner une conduite à tenir en fonction du nombre de points obtenus lors de l'évaluation. Il est évident que dès le stade « modéré », la consultation chez le médecin traitant est souhaitable avant de partir en voyage et devient impérative au delà de ce score.

NB : concernant le test de marche de 6 minutes : si certaines équations ont permis d'obtenir des valeurs de référence chez les sujets sains entre 40 et 80 ans, aucune de ces équations n'a été actuellement validée.

Vous pouvez mesurer votre distance parcourue en la calculant sur différents sites comme MAPPY, google Maps, etc.

voyage-aptitude-senior.fr©création décembre 2007

Mise à jour 2022 © Dr Ghislain Haicault de La Regontais