

### Les poumons

Les poumons sont des organes situés dans la poitrine, de chaque côté du cœur, et sont protégés par les côtes. Le poumon droit est plus volumineux que le gauche. Tous deux sont couverts par une couche fine ou membrane appelée plèvre ; les côtes sont protégées par une autre membrane. Les deux membranes glissent l'une sur l'autre lors de la respiration, ce qui permet aux poumons de se développer et de se contracter.

À l'intérieur, les poumons ont l'aspect d'une éponge et sont formés par un ensemble de petits tubes fins. Les plus petits de ces tubes sont des sacs d'air nommés alvéoles et dont les parois sont couvertes de minuscules vaisseaux sanguins.

#### Les poumons et la respiration

Le rôle des poumons est d'absorber l'oxygène dans l'air et de le faire passer dans le sang afin qu'il circule dans l'organisme. Chaque fois que vous respirez, l'air circule depuis le nez ou la gorge en direction du bas, vers la trachée et les deux tubes plus petits appelés bronches. L'un va vers le poumon gauche et l'autre vers le poumon droit. L'air se répartit vers des conduits encore plus petits nommés bronchioles afin d'atteindre les alvéoles. À l'intérieur des alvéoles, l'oxygène se déplace dans les vaisseaux sanguins qui forment les parois. Il y est capturé par les globules et peut ainsi être transporté dans le corps. Dans le même temps, les déchets sous forme de dioxyde de carbone se déplacent en direction inverse, voyageant depuis le sang vers les alvéoles et passant à travers les poumons pour être finalement expirés.

#### Maladie pulmonaire

Les symptômes comme la toux, une respiration difficile, l'expectoration de sang et de mucosités ou des douleurs dans les poumons sont des signes qu'il existe un problème pulmonaire.

Comme tout le monde, les personnes atteintes du VIH peuvent attraper froid ou être atteints d'une grippe qui affecte la poitrine, provoque des symptômes comme la toux et produit des mucosités. Ces symptômes peuvent disparaître en une dizaine de jours et ne causer aucun dommage durable. Néanmoins, certains problèmes pulmonaires sont plus fréquents chez les personnes atteintes du VIH et peuvent être très graves.

Bien que tout le monde puisse souffrir d'une pneumonie bactérienne, de pleurésie (inflammation de la membrane qui recouvre les poumons) ou de bronchite, ces maladies peuvent s'avérer très graves pour les personnes atteintes du VIH et sont plus fréquentes, particulièrement si vous avez un système immunitaire déprimé.

La pneumonie à *Pneumocystis Carinii* (PCP) est une maladie spécifique au SIDA qui affecte les poumons et qui, normalement, ne se rencontre que chez les personnes dont le taux de CD4 est inférieur à 200. Elle est peu fréquente dans les pays qui ont un système sanitaire moderne. Néanmoins, ces dernières années, le profil du patient tuberculeux a changé radicalement. On observe qu'actuellement en Espagne presque la moitié des personnes atteintes sont des immigrants. On a aussi observé chez les personnes atteintes une augmentation de la tuberculose qui, en plus, peut apparaître à n'importe quel moment de la maladie. À l'échelle mondiale, c'est l'une des principales causes de maladie

et de décès des personnes atteintes du VIH. Les cancers spécifiques au SIDA, comme le sarcome de Kaposi et le lymphome de non-Hodgkin, peuvent aussi affecter les poumons.

De même que certains germes et certaines pathogénies, le tabac est une cause habituelle de problèmes pulmonaires.

#### Examens

En cas de problème respiratoire, votre médecin auscultera votre poitrine avec un stéthoscope pour vérifier que vos poumons fonctionnent correctement. D'autres examens habituels sont possibles pour détecter les anomalies et les infections, comme les radiographies du thorax, et parfois un examen de crachat, pour lequel vous devez inhaler une vaporisation d'eau salée provoquant l'expectoration. On peut aussi faire une bronchoscopie en passant une petite caméra par le nez. Une biopsie trans-bronchiale consiste à prendre des petits échantillons du tissu pulmonaire afin de les examiner. On peut éventuellement extraire un petit morceau de plèvre, c'est-à-dire faire une biopsie de la plèvre. On peut aussi faire des examens de la fonction pulmonaire, qui mesurent la capacité de transfert de l'oxygène et la capacité respiratoire des poumons. Enfin, il est possible d'utiliser un scanner pour détecter les infections et les cancers.

#### Traitements

Des antibiotiques peuvent être utilisés pour traiter et prévenir les infections pulmonaires bactériennes comme la pneumonie et peuvent être utiles contre la PCP et la tuberculose (TB). Si votre médecin pense que vous présentez un risque de développer l'une de ces infections, il peut vous donner des antibiotiques de manière préventive. L'une des autres possibilités pour prévenir ces maladies est de suivre un traitement anti-VIH.

La chimiothérapie, la radiothérapie et la chirurgie sont utilisées pour le traitement des cancers du poumon.

#### Maintenir les poumons sains

Le tabac est responsable de beaucoup de maladies du poumon. Ne pas fumer ou arrêter de fumer améliore donc la santé de vos poumons. Faire de l'exercice de façon régulière et jusqu'à en perdre haleine améliore l'efficacité des poumons. Il est important d'aller faire régulièrement des bilans dans votre centre VIH, afin d'être suivi et de pouvoir recevoir un traitement pour tout problème pulmonaire associé au VIH. Par ailleurs, un régime riche en fruits frais et en légumes vous aidera à améliorer votre état de santé général.