

RESPIRER

Bulletin du Comité Départemental Contre les Maladies Respiratoires

36, rue du Canada 17000 La Rochelle-tel 05 46 34 82 02

Responsable de rédaction : le Président du Comité

ÉDITORIAL

Chers lecteurs, chers adhérents,

En juin 2011, lors de l'assemblée Générale du Comité Départemental contre les Maladies Respiratoires, le Docteur GENDREAU a souhaité ne pas se représenter après 6 ans de présidence.

J'ai été élu par l'Assemblée Générale pour prendre la présidence du comité.

An nom de tout le comité, je tiens à remercier chaleureusement mes prédécesseurs pour tout le travail effectué ; Jean VINCENT pour son charisme, son travail de clarification des statuts de l'association ; Claude GENDREAU pour son action dans la discrétion, le respect de l'autre, la sincérité, le don de soi et la générosité. C'est l'occasion pour moi de rappeler à tous l'ampleur du bilan de sa présidence.

Il a assis la situation financière du comité, sécurisé les emplois de nos salariés, Jean-Philippe et Bérengère qui peuvent se consacrer ainsi pleinement aux nombreux projets déjà concrétisés ou en cours. Il a créé et organisé le Rallye du Souffle qui fait l'unanimité et qui demande un travail important de logistique et d'organisation. Il a été novateur en collaboration avec les salariés du comité et les membres de la consultation anti tabac de l'hôpital, dans la prévention du tabagisme en organisant avec les autres membres des interventions dans les écoles, les collèges et lycées du département. Il a créé le groupe BPCO, « se bouger, respirer » afin de motiver les patients dans la gestion de leur capital souffle. Il a relancé la publication de

cette revue. Il a su discuter avec les instances administratives et la Maison Associative de la santé pour que le comité puisse prendre toute sa place dans le milieu associatif de Charente Maritime. Bien évidemment il reste vice-président du comité et son aide précieuse me sera d'un grand recours.

Fort des acquis de mes prédécesseurs, mon action sera davantage tournée vers la communication afin de mieux faire connaître le comité auprès des patients, mais aussi auprès des professionnels de santé. Il s'agira de poursuivre les actions déjà en cours et de lancer de nouveaux projets en partenariat avec les entreprises locales dans le cadre de la prévention du tabagisme, avec pour objectif à moyen terme la mise en place d'une véritable éducation thérapeutique.

J'aurai l'occasion dans un prochain éditorial de revenir en détail sur ce projet d'éducation thérapeutique dont le précurseur sera une fois de plus le Docteur GENDREAU.

En conclusion, chers Adhérents, chers lecteurs, je vous souhaite de très bonnes fêtes de fin d'année et je tiens à remercier tous les acteurs déjà présents au comité et toutes les bonnes volontés qui voudront bien se joindre à nous pour le développement et la poursuite de nos actions

Docteur Frédéric LE GUILLOU
Président du comité

Aérez votre intérieur...

POLLUTION INTERIEURE

La notion de pollution intérieure désigne une forme de pollution touchant les milieux clos tels que **les habitations ou les lieux de travail**. De nombreuses sources de polluants plus ou moins toxiques contribuent à former un environnement dangereux pour l'homme sur le long terme. **La pollution de l'air intérieur est donc un problème de plus en plus étudié à l'heure actuelle.**

Si aujourd'hui les polluants présents dans l'air extérieur ainsi que leurs effets commencent à être connus et quantifiés, il n'en est pas de même pour la pollution de l'air en milieu fermé où nous passons l'essentiel de notre temps.

Dans les pays riches les gens passent en moyenne 80 à 90 % de leur temps dans les bâtiments et les habitacles de véhicules. Chaque jour nous respirons en moyenne 15000 litres d'air. Les personnes les plus fragiles peuvent souvent développer des maladies respiratoires (asthme, BPCO, allergies, cancers, infections...) plus ou moins dues à cette pollution.

Certaines associations entre les expositions et les substances présentes dans l'air intérieur et des effets de la santé sont désormais bien établis :

- la fumée de tabac, l'amiante, le radon, le benzène peuvent provoquer l'apparition de certains cancers.
- Un point important doit être accordé au **tabagisme passif** qui peut favoriser ou aggraver certaines pathologies respiratoires avec des répercussions graves engageant directement le pronostic vital (mort subite du nourrisson, infection respiratoire, maladie asthmatique, broncho-pneumopathie chronique obstructive et cancer du poumon). Les enfants, et ce souvent, dès leur conception en sont les premières victimes, mais les adultes ne sont pas épargnés. En France, comme dans d'autres pays, la meilleure connaissance ces dernières années de ces risques a fait favorablement évoluer la législation concernant l'interdiction de fumer dans des lieux couverts et fermés affectés à un usage collectif. Si l'un des principaux objectifs de cette mesure est de protéger les non-fumeurs ainsi que les fumeurs, son application stricte s'inscrit directement dans le cadre de la prévention et du traitement de la dépendance du tabac.
- le monoxyde de carbone émis par les appareils à combustion défectueux (cuisson, chauffage, production d'eau chaude, sanitaire, etc....) est la cause principale d'intoxication au monoxyde de carbone.
- d'autres polluants émis par ces types d'appareil, particules et oxyde d'azote génèrent des troubles respiratoires (sifflements, diminution de la capacité respiratoire, hypersensibilité bronchique etc....) mis en évidence lors de certaines études épidémiologiques s'intéressant spécifiquement à la qualité de l'air intérieur,



- les composés organiques volatiles et les aldéhydes (produits ménagers, bombes insecticides, les peintures, les colles, les vernis, les pesticides qui s'évaporent du bois qui en a été imprégné ou ceux qui ont été utilisés par les usagers ...), sont le plus souvent à l'origine d'irritation des yeux et des voies respiratoires. Certains d'entre eux, comme le benzène et les formaldéhydes, sont aussi classés cancérigènes certains chez l'homme.
- le champ de la pollution biologique, les allergènes domestiques (acariens = poussière de maison, poils de chat, poils de chien, etc....) sont susceptibles d'entraîner des réactions allergiques chez des personnes prédisposées. De même, les moisissures ainsi que les composés qu'elles libèrent (toxines, composés organiques volatiles) sont également reconnus comme pouvant être à l'origine de pathologies allergiques.
- les nanoparticules par leur finesse et parce qu'elles se comportent comme des gaz pénètrent facilement les habitations à partir de l'extérieur,

Dans les pays en voie de développement la dégradation de la qualité de l'air intérieur, en raison de la combustion domestique de charbon et de combustible issu de la biomasse, constitue un problème majeur de santé publique.

L'OMS estime à 1,5 millions le nombre de décès annuels attribuables aux expositions résidentielles à ces fumées (infections aiguës des voies respiratoires inférieures, broncho-pneumopathies, cancers du poumon) (OMS 2007)

Outre l'aspect sanitaire, cette pollution a un coût considérable pour la société, estimé à plus de 30 milliards d'euros pour l'ensemble des pays de l'Union Européenne.

Des actions simples et de bon sens peuvent également être menées pour améliorer la pollution intérieure : aérer les maisons et les bureaux, faire un entretien régulier de tous les systèmes de canalisations et en particulier des installations d'aération mécanique ainsi que des climatisations et des chauffages, utiliser une hotte aspirante pour la cuisine (nettoyer et changer les filtres régulièrement). Lors de travaux domestiques intérieurs utiliser un masque de protection et bien aérer le local, par exemple lors de la peinture, ponçage, décapage, désinfection. En cas d'allergies : passer l'aspirateur deux fois par semaine, lavez votre animal domestique régulièrement. Toutes ces mesures de bon sens ainsi que la lutte contre le tabagisme permettent d'améliorer la qualité de l'air au sein de votre domicile ou de votre voiture et ainsi améliorer votre capital souffle.

Ainsi le slogan de notre association «**Le Souffle c'est la vie**», résume parfaitement bien toutes nos actions.

Dr Frédéric LE GUILLOU

NB : Il existe des organismes qui mesurent la qualité de l'air. ATMO avec lequel collabore le Comité des Maladies Respiratoires mesure la qualité de l'air en Charente Maritime Vous trouverez des informations sur leur site internet www.atmo-poitou-charentes.org ou par téléphone au 05.46.44.83.88

...et respirez un air plus pur

POLLUTION EXTÉRIEURE

Si les problèmes engendrés par la pollution intérieure sont réels, il en existe d'autres issus de pollution extérieure. Celle-ci reste donc une préoccupation très actuelle. **La journée sans voiture du 22 septembre dernier**, que la municipalité de La Rochelle a maintenu à juste titre, alors que d'autres communes y ont renoncé, constitue une manifestation symbolique très forte de notre envie d'un monde où l'air serait plus pur et l'environnement plus calme.

La 15^{ème} édition de la journée « en ville sans ma voiture » s'est déroulée sous le soleil et nous y avons participé une fois de plus par la tenue d'un stand d'information, square Valin, en plein cœur d'une ville moins agitée, moins polluée et par conséquent plus apaisée. Les promeneurs ont bénéficié tout au long de la journée d'animations variées, voire sportives : Un circuit vélo, des randonnées urbaines, une initiation au footing ...et même de l'escalade. Quelques recommandations ont été prodiguées aux sportifs en cas de pic de pollution. Des podologues et spécialistes du cœur ont donné quelques conseils aux plus curieux. Nous avons aussi pratiqué des mesures du taux de monoxyde de carbone à ceux qui le désiraient au moyen du CO testeur dont dispose le Comité. La présence à de telles manifestations nous permet de rencontrer de nouveaux publics et de renforcer l'information sur les maladies respiratoires.



Nous publions vos témoignages !

Parmi les secours accordés par le comité, il est proposé aux patients une participation financière à une aide extérieure. C'est ainsi que nous avons réglé une partie de la prestation d'un professeur d'activité physique du centre Richelieu pour la réalisation de 12 séances sur trois mois de gymnastique respiratoire. Monsieur G., insuffisant respiratoire témoigne :

« Concernant les séances de rééducation respiratoires prodiguées par Nadia je ne puis que louer la méthode et les résultats obtenus.

Je m'étais confié il y a quelque temps au Docteur GENDREAU sur mon abandon progressif du goût à l'effort. Cette perspective d'assistance par coaching a d'abord éveillé ma curiosité compte tenu de la négation des exercices que j'avais totalement abandonnés.

Le programme proposé par Nadia par des exercices adaptés à domicile ainsi que sa volonté communicative m'ont permis un nouveau goût à l'effort par répétition des exercices proposés en dehors de la séance hebdomadaire des exercices dirigés ;

Je ne saurais qu'encourager les personnes affectées de la même pathologie à adhérer à cette formule ».

Un grand merci pour ce témoignage qui confirme l'efficacité de la méthode d'accompagnement ainsi réalisée. Depuis ces séances Monsieur G a retrouvé une capacité de déplacements auxquels il avait renoncé ! Monsieur G se porte mieux, utilise moins d'oxygène. C'est un gage d'autonomie et d'optimisation de la qualité de vie !



SECOURS aux malades respiratoires

Notre comité répond chaque année à des demandes de secours pour les malades respiratoires les plus défavorisés.

Ces secours permettent de satisfaire des besoins très divers et souvent élémentaires : participation aux frais d'obsèques d'un conjoint décédé, remplacement d'un matelas usagé, règlement d'une quittance de chauffage, financement d'une partie de soins.

Ces aides matérielles contribuent à un réconfort moral pour ces patients généralement en grande souffrance.

Cette mission du comité se poursuivra dans les années qui viennent grâce à votre soutien. En 2012 l'état participera au financement de votre don par l'octroi d'une réduction fiscale.

Nous comptons sur votre générosité, votre solidarité et vous en remercions très vivement



Toute l'équipe du
CDMR vous souhaite
un très bon Noël.....

... et vous présente ses
meilleurs vœux de
bonheur et de santé
pour 2012 !



Bulletin d'adhésion

À retourner au CDMR, 36, rue du Canada, 17000 LA ROCHELLE

Objet : Promotion de la santé respiratoire

Activités : Information du grand public et plus particulièrement des jeunes sur les maladies respiratoires (asthme, cancer du poumon, bronchite chronique, tuberculose...), les facteurs de risque (tabac, amiante, pollution...). Formation de personnels de santé. Aide financière et morale aux malades respiratoires. Soutien à la recherche médicale en pneumologie.

NOM :

ADRESSE :

.....

TELEPHONE : **MAIL** :@.....

Je désire devenir adhérent du Comité contre les Maladies Respiratoires de Charente-Maritime pour la somme annuelle de 10 €.

Je désire faire une donation de€ au Comité.