



Besoin d'aide pour cesser de fumer?

La Semaine nationale sans fumée est peut-être terminée, mais ne vous inquiétez pas si vous n'avez pas encore pu mettre à exécution votre résolution du Nouvel An d'arrêter de fumer. Cela prend du temps et beaucoup d'essais et nous sommes toujours là pour vous aider [relever ce défi!](#)

Dans les 8 heures après avoir cessé de fumer, le niveau de monoxyde de carbone diminue dans votre corps. Le niveau d'oxygène dans votre sang redevient normal. Après 48 heures, vos chances d'avoir une crise cardiaque diminuent. Vos sens de l'odorat et du goût s'améliorent. Et après 72 heures, vous respirez mieux. Vous êtes sur la voie d'une vie sans fumée!



Rapport annuel

Notre rapport annuel témoigne du travail que nous accomplissons pour soutenir les gens du Nouveau-Brunswick et prévenir la maladie pulmonaire.

C'est aussi une autre façon pour nous de dire « merci » aux merveilleux donateurs et bénévoles qui nous aident à accomplir notre mission et notre vision. Nous avons fait de grandes choses ensemble.

Cliquez ici pour lire notre [rapport annuel](#).

YogaRespire

YogaRespire est une séance de yoga sur chaise amusante et relaxante qui convient à tous, mais qui a été développée par l'Association pulmonaire du Nouveau-Brunswick et la yogi Amy Murphy spécifiquement pour les besoins des patients souffrant de troubles respiratoires!



Malgré les progrès réalisés sur le plan de l'incidence de nombreuses maladies pulmonaires, le nombre de personnes aux prises avec la maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC) continue à augmenter. La MPOC est la deuxième plus importante cause d'hospitalisation, après les accouchements. Beaucoup de personnes atteintes de maladies pulmonaires peuvent améliorer leur vie en pratiquant de légers exercices axés sur la respiration. Les médecins recommandent de légers exercices en particulier pour les patients atteints de MPOC.

Vous pouvez le faire à la maison [regardant la vidéo](#) ou vous pouvez communiquer avec Barbara Walls, directrice de la promotion de la santé, au 506-455-8961, poste 107, pour savoir si un cours est prévu dans votre région et quand il sera offert.



C'est le moment idéal pour tester le radon

Le radon est la principale cause de cancer du poumon chez les non-fumeurs. Il est préférable de faire le test de dépistage du radon pendant les mois d'hiver, quand il y a moins de ventilation (moins de mouvement d'air) dans votre maison.

Vous pouvez facilement acheter une de nos trousse de dépistage en [cliquant ici](#).
