

Il n'existe pas de
«**toux de
fumeur**»
normale.

#TouxChronique



Campagne de sensibilisation à la toux chronique

Au cours des trois dernières années, le Nouveau-Brunswick a grandement amélioré le diagnostic et les soins aux patients atteints de MPOC. Cependant, de nombreux médecins omettent encore de recommander un test de fonction pulmonaire aux fumeurs ou aux anciens fumeurs pour déterminer s'ils sont atteints de MPOC ou encore, une tomodensitométrie à faible dose pouvant détecter le cancer du poumon

à un stade beaucoup plus précoce que les radiographies. Un diagnostic précoce peut aider les personnes atteintes de MPOC et de cancer du poumon à vivre plus longtemps et avec une meilleure qualité de vie.

En janvier et février nous menons notre campagne de sensibilisation à la toux chronique. Si vous avez une toux (non associée à un rhume ou à la grippe) qui dure plus de trois semaines ou si vous avez plus de 40 ans et que vous avez déjà été fumeur, vous devriez prendre notre test de toux chronique.

[Télécharger le test ici.](#)

Messages clés de la campagne

- À ce temps-ci de l'année, des milliers de gens toussent. Cette toux est souvent causée par des infections qui se dissipent en quelques jours ou quelques semaines.
- Une toux chronique qui dure trois semaines ou plus pourrait être le signe d'une maladie pulmonaire grave.
- Il n'existe pas de toux de fumeur normale; une « toux de fumeur » persistante ne devrait pas être ignorée.
- Si vous tousssez du sang, avez de la fièvre ou souffrez d'essoufflement extrême, vous devez consulter votre médecin immédiatement.
- Une toux persistante, associée à de l'essoufflement et de la fatigue, pourrait être un signe de maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC), qui comprend la bronchite chronique et l'emphysème.
- Les personnes qui présentent une toux persistante, une respiration sifflante ou de l'essoufflement devraient parler à leur professionnel de la santé de la possibilité de passer un test de spirométrie.
- Les médecins peuvent généralement diagnostiquer la cause de votre toux et vous prescrire un traitement efficace.
- Le dépistage précoce d'une maladie permet d'améliorer les résultats du traitement.

Si vous avez des questions au sujet de votre toux chronique qui dure depuis plus de trois semaines ou qui a changé avec le temps, appelez Chantal Babineau - Clark, TRA

1-506-478-1618 ou chantal.babineau-clark@nb.lung.ca.

La marche au ralenti des véhicules

Un des moyens les plus simples de réduire les émissions des véhicules consiste à éviter la marche au ralenti du moteur. Un moteur qui tourne au ralenti constitue un gaspillage de carburant et produit des émanations inutiles qui contribuent à la pollution atmosphérique.

[Voici quelques données sur la marche au ralenti.](#)





Rhume

Le rhume est une infection virale du nez et des voies respiratoires supérieures. C'est la maladie respiratoire la plus commune. Plus de cent virus peuvent causer un rhume.

Common attrape-t-on un rhume?

Le rhume est extrêmement contagieux ; il s'attrape facilement d'une autre personne et se transmet facilement aussi.

La présence du virus du rhume sur les mains des personnes est la manière par laquelle il se transmet le plus souvent. Le virus du rhume peut survivre jusqu'à 48 heures sur certains objets ou surfaces. Si vous touchez une chose où le virus du rhume est présent, et qu'ensuite vous touchez votre visage ou votre bouche, vous pouvez devenir infecté.

Le virus du rhume peut aussi voyager par l'air. Si une personne qui a un rhume éternue ou tousse, des gouttelettes qui s'échappent alors de ses voies respiratoires peuvent porter le virus jusqu'à votre nez, votre bouche ou vos yeux. Vous êtes alors en contact avec le virus du rhume.

Les virus qui causent le rhume sont présent en tout temps, mais les rhumes sont plus répandus au cours des mois d'hiver, quand nous sommes souvent à l'intérieur, à proximité d'autres personnes et de leurs microbes.

Si vous êtes fatigués, si vous n'êtes pas en bonne forme, ou si vous êtes atteints de maladie pulmonaire chronique telle que l'asthme ou la MPOC (emphysème et bronchite chronique), vous pouvez être plus susceptible au rhume.
