

Journée de l'air pur

Chaque année, la Journée de l'air pur a lieu le premier mercredi de juin, dans le cadre de la Semaine de l'environnement.

Respirer de l'air pollué affecte votre santé pulmonaire actuelle et future. Voici des gestes simples que vous pouvez poser pour réduire la pollution de l'air et garder l'air plus propre et plus sain pour tout le monde :



- Optez pour la marche, le vélo, le covoiturage ou les transports en commun.
- Réduisez vos besoins de chauffage en rendant votre maison plus éconergétique. Renseignez-vous sur les programmes gouvernementaux qui évaluent l'efficacité énergétique de votre maison et offrent des subventions aux rénovations éconergétiques.
- Ne brûlez pas de bois ni de déchets. Au lieu de faire un feu, commencez une pile à compost, dans votre cour, pour les matières organiques.
- Utilisez des outils de jardinage manuels. Évitez les appareils à essence ou à diesel comme les tondeuses et les souffleurs à feuilles.
- Évitez les produits potentiellement néfastes, que l'on reconnaît aux symboles de danger indiquant des substances toxiques, inflammables ou

corrosives. Utilisez des produits non toxiques ou fabriquez les vôtres, si possible.

- Planifiez votre itinéraire. Si vous devez conduire, trouvez le trajet le moins énergivore, à l'aide d'outils en ligne gratuits comme « Google Maps » en notant les zones de construction et de trafic. En contournant ces zones, vous éviterez de rouler inutilement au ralenti.
- Vérifiez la pression de vos pneus. Des pneus adéquatement gonflés améliorent le rendement du carburant. Pour chaque tranche de 5 % de sous-gonflement, le rendement du carburant diminue de 1 %.
- Ne laissez pas le moteur de votre voiture tourner au ralenti. Arrêtez-le si vous attendez quelqu'un et évitez les files d'attente du service à l'auto.
- Jardinez sans pesticides. Il existe plusieurs substituts sûrs et sains aux pesticides cosmétiques néfastes.



Apprenez-en davantage sur une maladie pulmonaire : Coqueluche

La coqueluche est une infection contagieuse des voies respiratoires (tubes d'air). Elle cause une toux sévère qui peut durer des semaines. Les personnes atteintes de coqueluche produisent souvent un son fort,

semblable au chant du coq, lorsqu'elles inspirent après avoir toussé.

La plupart des cas de coqueluche peuvent être évités par la vaccination (piqûre).

N'importe qui peut attraper la coqueluche. Elle affecte particulièrement les nourrissons de moins de 6 mois qui ne sont pas encore complètement protégés et les adolescents de 11 à 18 ans dont l'immunité commence à faiblir. Elle peut être très sérieuse chez les très jeunes enfants et les nourrissons. Les femmes au troisième trimestre de la grossesse et les adultes de plus de 60 ans ont un risque accru de complications. Avec des soins adéquats, la plupart des gens s'en remettent sans problème.

Programme de dons de machines VSPPC

L'apnée du sommeil est une affection qui vous fait cesser de respirer pendant votre sommeil. Si elle n'est pas traitée, elle peut causer d'autres problèmes de santé majeurs comme l'arythmie cardiaque, les accidents vasculaires cérébraux, le diabète, la dépression et plus encore.



Souvent, le meilleur traitement pour l'apnée obstructive du sommeil est la ventilation spontanée en pression positive continue (VSPPC). Malheureusement, tous les patients ne sont pas en mesure d'assumer les frais de ce traitement, qui peuvent varier de 1500 \$ à 5000 \$.

L'Association pulmonaire du Nouveau-Brunswick recueille des modèles nouveaux ou légèrement usés de machines de VSPPC afin de pouvoir les prêter à ceux qui n'ont pas les moyens de se les procurer autrement.

Si vous ou quelqu'un que vous connaissez avez un appareil VSPPC ou un appareil de type bi-niveaux (BiPAP) que vous n'utilisez plus, n'hésitez pas à en faire don dès aujourd'hui! Nous pouvons fournir des reçus aux fins de l'impôt sur le revenu pour les machines de modèles plus récents!

Pour faire don d'un appareil VSPPC, veuillez communiquer avec Barbara Walls par courriel à barbara.walls@nb.lung.ca, par téléphone au 506-455-8961, poste 107, ou à notre numéro sans frais (1-800-565-5864). Veuillez fournir les informations suivantes sur la machine :

- Type de machine
- Marque et modèle
- Âge
- État/description
- Nom du vendeur/courriel ou numéro de téléphone



Annnonce des gagnants!

Les gagnant(e)s de notre concours *L'Art de donner 2019* sont :

- **Daniele Michaud** - gagnante de l'œuvre n° 1 *Inukshuk* réalisée par l'artiste *Sandi McKessock*
 - **Mary Bartlett** - gagnante de l'œuvre n° 2 *Birch Trees In Winter* réalisée par l'artiste *Dusty Green*
 - **Francis King** - gagnante de l'œuvre n° 3 *Happy Sunflower* réalisée par l'artiste *Mirna Gallant*
 - **Margaret Wallace** - gagnante de l'œuvre n° 4 *Nature's Hope* réalisée par l'artiste *David Iain MacDonald*
 - **Joyce Gordon** - gagnante de l'œuvre n° 5 *Seascape* réalisée par l'artiste *Gayle Meyer*
-