

BREATHE
the lung association

RESPIREZ
l'association pulmonaire

Bulletin de nouvelles

Jade: Récipiendaire d'une double transplantation pulmonaire et ambassadrice de *RESPIREZ*



Protégez vos poumons pendant les journées chaudes et humides

La chaleur et l'humidité peuvent rendre votre respiration difficile, surtout si vous

êtes atteints d'asthme ou d'une maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC).

Évitez d'aller à l'extérieur quand il fait très chaud et humide, surtout si les taux de smog ou de pollution de l'air sont élevés. Restez dans un endroit frais à l'intérieur. Assurez-vous de la qualité de l'air de l'endroit que vous choisissez. Cela signifie qu'il ne doit pas y avoir de fumée de tabac ou d'autres odeurs fortes. Si votre logement n'est pas climatisé, rendez-vous dans un lieu public qui l'est, comme un centre récréatif, une bibliothèque ou un centre commercial.

Voici quelques points dont il faut se souvenir quand il fait chaud et humide :

- Restez à l'intérieur dans un endroit climatisé et dont la qualité de l'air est bonne.
 - Gardez vos portes et fenêtres fermées pour empêcher l'air chaud et les polluants de pénétrer. Fermez vos rideaux pour garder la fraîcheur. Allumez les ventilateurs. La nuit, si vous ne disposez pas d'un climatiseur et qu'à l'extérieur le taux de pollution de l'air est faible, ouvrez vos fenêtres pour laisser entrer l'air frais.
 - Conservez votre inhalateur de secours (généralement une pompe bleue) avec vous et prenez vos médicaments contre l'asthme avec assiduité.
 - Évitez les activités ou le travail physiquement ardues et réduisez la quantité (ou la durée) des exercices physiques pendant ces périodes.
 - Vérifiez la qualité de l'air en consultant soit l'Indice de la qualité de l'air soit la Cote air santé et informez-vous sur les effets de la qualité de l'air sur votre santé.
 - Écoutez les mises en garde relatives à la qualité de l'air et à l'humidité (humidex).
 - Apprenez à reconnaître les signes précurseurs d'une aggravation de la maladie.
 - Apprenez à reconnaître les signes d'un coup de chaleur et sachez à quel moment consulter un médecin.
 - Buvez beaucoup d'eau.
 - Si vous allez à l'extérieur, portez des vêtements amples, légers et de couleur claire ainsi qu'un chapeau.
 - Évitez de faire de l'exercice, surtout pendant la période la plus chaude de la journée (généralement de 11 h à 15 h).
 - Si vous vivez seul, demandez à quelqu'un de vérifier occasionnellement que vous allez bien.
-



Débarressez-vous de votre fouillis et contribuez à la santé pulmonaire du même coup!

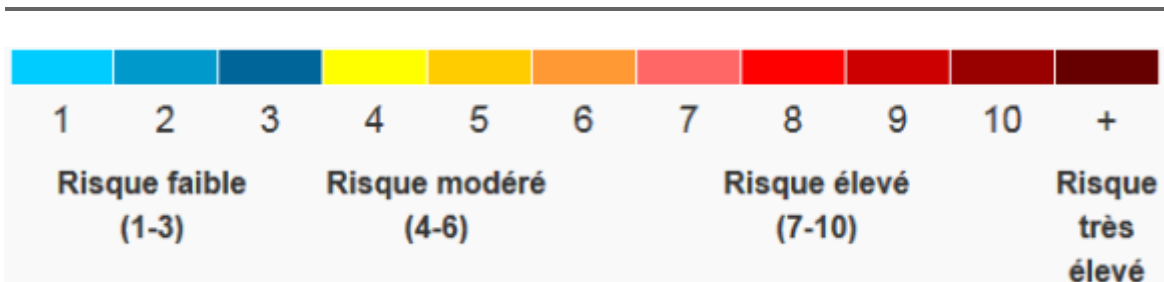
Serait-ce l'été au Nouveau-Brunswick sans les ventes de garage de fin de semaine? Ces expéditions matinales de chasse aux trésors apportent beaucoup de joie à ceux qui se débarrassent d'objets inutilisés et à ceux qui

cherchent quelque chose de nouveau. Une solution gagnant-gagnant pour tous. Mais... vous pouvez en faire une victoire encore plus grande en faisant don de vos profits à l'Association pulmonaire!

Faire don de vos profits à l'Association pulmonaire nous permet à tous de respirer plus librement. Votre soutien nous aiderait à poursuivre notre quête de traitements pour guérir les maladies pulmonaires, à informer les jeunes des dangers du tabac et à lutter pour de l'air pur. L'Association pulmonaire est le principal organisme de promotion de la santé pulmonaire, de prévention et de gestion des maladies pulmonaires au Canada. À cette fin, nous finançons des recherches essentielles, nous faisons pression pour améliorer les traitements, nous nous battons pour des politiques plus intelligentes et nous aidons les patients à gérer leur santé.

Nous disposons d'un [guide](#) pratique que vous pouvez lire et qui comprend un modèle d'affiche que vous pouvez utiliser pour promouvoir votre événement afin de démontrer votre appui à l'Association pulmonaire.

Respirez plus librement en sachant que vous avez nettoyé votre fouillis, donné à quelqu'un d'autre quelque chose de nouveau à chérir et aidé chacun de nous à respirer plus librement en soutenant la santé pulmonaire.



La Cote air santé

La Cote air santé, ou « CAS », est une [échelle](#) conçue pour vous aider à comprendre ce que la qualité de l'air qui vous entoure signifie pour votre santé. Il s'agit d'un outil de protection de la santé conçu pour vous aider à prendre des décisions visant à protéger votre santé en limitant l'exposition à court terme à la pollution atmosphérique et en ajustant vos plans et activités au quotidien en

fonction des répercussions possibles sur la santé des CAS quotidiennes.

Vous pouvez trouver des renseignements précis sur la qualité actuelle de l'air extérieur, grâce à Environnement Canada, en cliquant sur ce [lien](#).

L'OMS attire l'attention sur l'ampleur des décès imputables à des maladies pulmonaires liées au tabac Journée mondiale sans tabac 2019 : Ne laissez pas le tabac vous couper le souffle



À l'occasion de la Journée mondiale sans tabac (le 31 mai), l'Organisation mondiale de la Santé attire l'attention sur les dégâts causés par le tabac sur la santé pulmonaire : plus de 40 % des décès liés au tabac sont imputables à des maladies pulmonaires comme le cancer, les affections respiratoires chroniques et la tuberculose. L'OMS lance un appel aux pays et aux partenaires pour qu'ils prennent davantage de mesures visant à protéger les gens contre l'exposition au tabac.

[Pour en savoir plus ...](#)
