

# Bulletin de nouvelles

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



## LES POÊLES À BOIS ET LA POLLUTION DE L'AIR

Avec l'arrivée du temps plus frais, des millions de Canadiens allumeront leurs poêles à bois et leurs foyers afin de repousser le froid hivernal. Cela peut sembler être une façon simple de se détendre et de réchauffer votre maison, mais le chauffage au bois comporte de sérieux risques pour la santé.

La combustion du bois, que ce soit dans un poêle à bois ou dans un foyer, libère une variété de polluants dans l'air que nous respirons. De mauvaises

méthodes de combustion et des appareils de chauffage au bois inefficaces aggravent le problème.

La fumée de bois comprend un mélange de gaz nocifs et de fines particules liquides et solides qui flottent dans l'air. Lorsqu'elles sont inhalées, ces fines particules peuvent être piégées profondément dans les poumons, causant des dommages et conduisant au développement de problèmes respiratoires. Les enfants, les personnes âgées et les personnes déjà atteintes de maladies pulmonaires comme l'asthme et la maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC) sont les plus gravement touchés, car les gaz et les particules nocifs peuvent déclencher des crises. Par ailleurs, les personnes en bonne santé peuvent également être affectées par les émissions de fumée de bois. Les risques comprennent :

- Risque accru d'infections pulmonaires
- Toux sifflante
- Risque accru de bronchite chronique
- Irritation des yeux et de la gorge
- Maux de tête

## **L'Association pulmonaire vous recommande de ne pas utiliser un poêle à bois.**

Cependant, pour de nombreuses personnes vivant en milieu rural, le chauffage au bois est souvent la principale source de chauffage résidentiel. Si le bois est votre seule option de chauffage, vous pouvez tout de même faire beaucoup de choses pour brûler votre bois de façon plus sécuritaire et plus propre. Suivez ces directives pour un feu plus sûr :

**Brûlez uniquement** - Du bois propre et sec fendu en petites bûches. Avoir plus de surface de bois exposée à la flamme produit un feu plus propre et plus chaud.

**Ne brûlez jamais** - Du plastique, du bois peint ou traité, des panneaux de particules, du papier lustré de magazines ou des déchets ménagers. De tels matériaux peuvent libérer des produits chimiques toxiques qui peuvent être très nocifs pour la santé.

**Laissez entrer de l'air** - Assurez-vous que l'entrée d'air est suffisamment ouverte pour que le feu brûle rapidement, favorisant une combustion complète et moins de fumée.

**Envisagez l'achat d'un nouveau poêle et entretenez-le correctement** - Les poêles à haut rendement énergétique et les foyers encastrables sont certifiés comme étant « à basses émissions » par l'Environmental Protection Agency (EPA) des États-Unis. Ces poêles brûlent de façon plus sûre et plus propre et sont si efficaces qu'ils utilisent jusqu'à un tiers moins de bois. Votre cheminée devrait également être inspectée et nettoyée par un professionnel au moins une fois par année.

---

## Programme de rabais pour véhicules électriques (VE)

C'est avec beaucoup d'enthousiasme que l'Association pulmonaire du Nouveau-Brunswick annonce qu'elle est en mesure d'offrir une autre ronde de son programme de rabais « Roulez électrique, NB ». Nous sommes fiers d'être le seul organisme au Nouveau-Brunswick (à l'heure actuelle) offrant des rabais à l'achat de véhicules électriques (VE) ou de véhicules hybrides rechargeables (VHR). Le programme « Roulez électrique, NB » est un projet de sensibilisation aux véhicules électriques (VE) mené par l'Association pulmonaire du Nouveau-Brunswick dans le but de sensibiliser le public à la technologie des VE et de démontrer les avantages environnementaux qu'offrent les véhicules grâce à des activités de sensibilisation en ligne, des événements communautaires, des activités de défense des intérêts du public et des partenariats.



Nous espérons qu'en encourageant l'achat de VE, leur adoption au Nouveau-Brunswick augmentera. L'adoption des VE et des VHR dans la province est essentielle pour réduire les émissions de gaz à effet de serre (GES). Le secteur des transports est responsable de 30 % des émissions de GES de la province, et le passage à un VE peut réduire ces émissions de 80 %.

Si vous ou quelqu'un que vous connaissez envisagez l'achat d'un VE ou d'un VHR neuf ou usagé, communiquez avec l'APNB pour connaître les conditions d'admissibilité à cette offre de rabais d'une durée limitée.

---

## 26e symposium annuel en santé respiratoire

L'Association pulmonaire du Nouveau-Brunswick organise un symposium annuel sur la santé respiratoire dans le but d'accroître la sensibilisation et les connaissances sur les questions de santé respiratoire au Nouveau-Brunswick. Des présentations à la fine pointe de la technologie offrent une excellente occasion de perfectionnement professionnel et l'aire d'exposition présente les plus récentes thérapies respiratoires, l'équipement de pointe et les nouveaux médicaments. Le symposium de 2019



aura lieu le 27 septembre à Fredericton, N.-B.

Les inhalothérapeutes, les infirmières, les physiothérapeutes, les pharmaciens, les médecins, les étudiants en soins de santé (IAA, TRA, techniciens en pharmacie) qui s'intéressent à la santé pulmonaire et à la qualité de l'air assistent à ce symposium en grands nombres.

---

## **Campagne de sensibilisation à l'influenza**

L'association Pulmonaire du Nouveau - Brunswick fait la promotion de sa campagne annuelle de sensibilisation à l'Influenza dans le but d'éduquer les gens sur le fait que l'influenza peut mettre la vie en danger. Nous partageons cette information avec le public et avec les établissements de santé, les patients, le personnel et les résidents des foyers de soins du Nouveau-Brunswick.



Chaque année, au Canada, 12 200 personnes sont hospitalisées pour des maladies liées à l'influenza, dont 66 % chez les personnes âgées.

Se faire vacciner contre l'influenza ne signifie pas nécessairement que vous ne contracterez pas l'influenza, mais cela vous donne une meilleure chance de ne pas être hospitalisé ou de mourir des complications de l'influenza. Être vacciné, ne protège pas seulement vous, mais également les personnes les plus proches de vous qui sont vulnérables (personnes âgées, enfants de moins de 6 mois, personnes atteintes de certaines maladies et personnes avec un système immunitaire affaibli).

### ***Faites-vous vacciner contre l'influenza chaque année***

#### **Il est important de vous faire vacciner chaque année contre l'influenza pour les raisons suivantes:**

- Le type du virus de l'influenza change généralement d'une année à l'autre
- Un nouveau vaccin est créé chaque année pour vous protéger durant la période de l'Influenza
- L'efficacité du vaccin peut s'affaiblir avec le temps, vous avez donc besoin d'un nouveau vaccin chaque année pour rester protégé

#### **Le vaccin contre l'influenza est sans danger**

- Les réactions sévères sont très rares
- Vous ne pouvez pas contracter l'influenza par l'immunisation
- La plupart des gens n'ont pas d'effets secondaires dus à la vaccination contre l'influenza

**Il existe maintenant des vaccins contre l'influenza conçus spécifiquement pour les personnes âgées "appelé vaccin contre l'influenza à forte dose." Demandez à votre médecin de vous recommandé le vaccin qui vous convient.**

<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/grippe-influenza.html>

---



N'hésitez pas à partager ce bulletin de nouvelles avec toute personne qui pourrait être intéressée! Votre famille et vos amis peuvent également lire les anciens numéros et s'abonner au bulletin [ici](#).