



Fondation du

**Souffle**

Donnez, Cherchons, Respirez !

[www.lesouffle.org](http://www.lesouffle.org)

MAI 2021

LA LETTRE DU SOUFFLE N°102

## Asthme et printemps : cohabitation délicate ?

Le printemps marque le renouveau après l'hiver : la nature s'éveille, les arbres fleurissent, certains animaux émergent d'un profond sommeil mais pour certains d'entre nous, c'est le début d'une période marquée par des difficultés respiratoires allergiques, asthmatiques.

Pourtant l'élément associé au printemps est l'air.

L'air symbolise le souffle de vie. La nature respire à nouveau tout comme nous.

Alors n'est-ce pas le moment de partir à la découverte des agresseurs de notre souffle pour mieux les éviter et prendre une grande bouffée d'air ?

## ÉDITO

**Le printemps 2021 est arrivé le 20 mars dernier.**

Un printemps encore marqué par la Covid-19 malgré la campagne de vaccination qui devrait, à terme, nous permettre de reprendre le cours de nos vies de façon "plus normale".

**Le printemps marque aussi le retour des allergies saisonnières.**

Si pour les personnes en bonne santé, elles ne créent qu'un inconfort passager, pour celles présentant une maladie respiratoire, **les allergènes et autres agresseurs du souffle, peuvent avoir des conséquences bien plus graves.**

**Nous avons voulu consacrer ce numéro 102 de la Lettre du Souffle à ces "agresseurs du souffle".**

Il y a ceux que nous connaissons bien et depuis longtemps comme le tabac, les pollens, les poils d'animaux pour n'en citer que quelques-uns. Il en existe bien d'autres, plus discrets, invisibles, qui, sans que nous en ayons conscience, attaquent et **mettent à mal notre système respiratoire et peuvent mettre nos vies en danger.**

J'espère que vous aurez plaisir à la lecture de ce nouveau numéro de votre Lettre du Souffle et que vous y trouverez des informations utiles. Nous avons travaillé pour la rendre à la fois **informatrice et accessible à tous.**

*En attendant un été plus normal, restez prudent, prenez soin de vous et des autres.*

**Bruno Housset**  
Président de la Fondation  
du Souffle



# DOSSIER SCIENTIFIQUE

## “les agresseurs du souffle”

Nos poumons sont mis à rude épreuve par de nombreux ennemis du souffle. Nous en connaissons bien certains comme le tabagisme, d'autres sont plus insidieux comme les polluants de l'air, les allergènes et les virus respiratoires.

Découvrez l'impact de ces agresseurs sur notre système respiratoire et notamment pour les personnes fragiles comme les asthmatiques.



### Allergènes : animaux, pollens et acariens

**Les allergies respiratoires sont les maladies chroniques de l'enfant les plus fréquentes. Les pneumo-allergènes les plus courants sont les poils d'animaux, les pollens et les acariens.**

**Ces allergènes sont des facteurs étroitement associés à la rhinite allergique et à l'asthme.** Chez l'enfant, la plupart des rhinites chroniques sont de nature allergique et surtout dues aux allergènes animaux (chats, acariens, blattes). Chez l'adulte, le lien de la rhinite et de l'asthme avec l'allergie est moins fort : la moitié des adultes asthmatiques n'ont pas de sensibilisation à des allergènes.

Les allergies aux poils d'animaux sont le plus fréquemment des allergies aux poils de chat. Un foyer français sur deux a au moins un animal domestique. Depuis une vingtaine d'années, la proportion de chats n'a cessé de croître. La difficulté avec les allergènes de chat c'est qu'ils se transportent via les vêtements, les chaussures, les courants d'air... **Les personnes allergiques aux chats sont donc très exposées à ces allergènes**, même si elles n'ont pas elles-mêmes de chat et cela dégrade leur qualité de vie. Elles sont en attente d'une désensibilisation efficace, ce qui n'est pas le cas aujourd'hui. Les recherches sont intensives car le problème est mondial.

L'allergie aux pollens est une allergie bien connue. Près de 20 % de la population des adolescents et adultes sont concernés par cette allergie, avec un fort impact sur la qualité de vie (symptômes pendant la période des examens scolaires...).

**Les allergènes diffèrent selon les régions et les saisons** : bouleau en mars-avril en Ile-de-France, Nord, Nord-Est, cyprès (genévrier, thuya...) dans le Sud Est (de novembre à avril), ambrosie en région Rhône-Alpes (d'août à septembre).

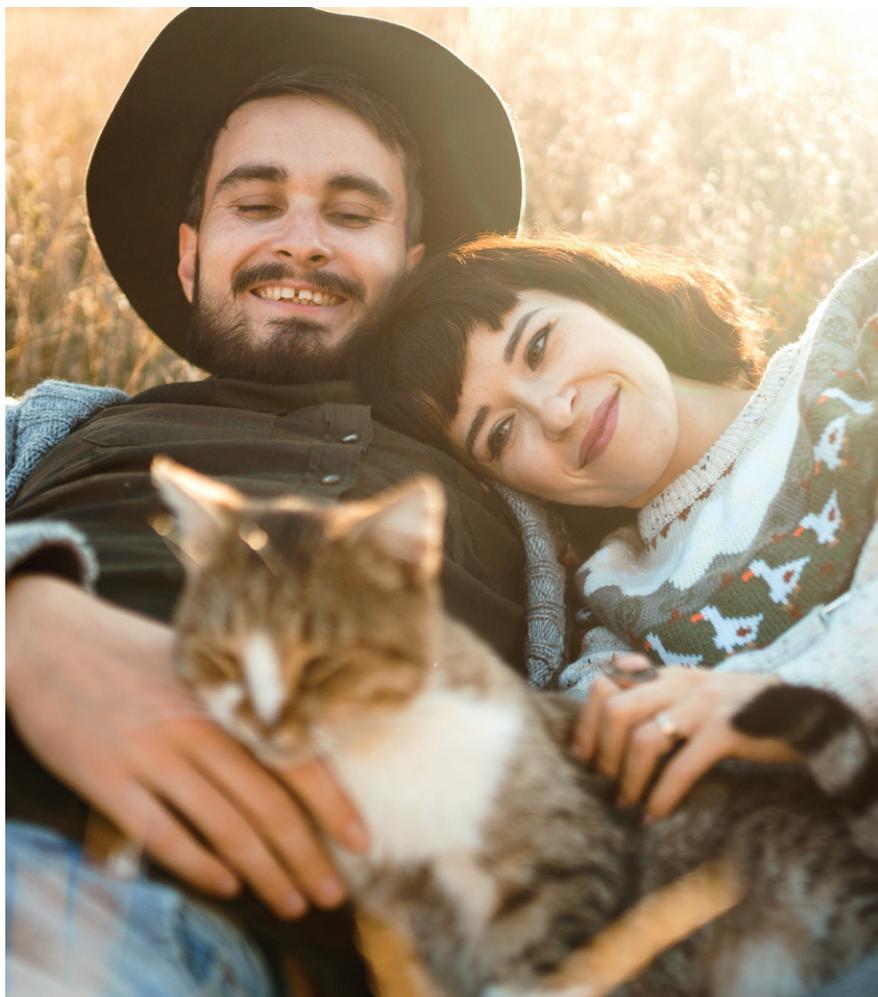


Échanges avec le **Professeur Denis Charpin**, professeur émérite à Aix-Marseille université et président de l'Association pour la Prévention de la Pollution Atmosphérique-A.P.P.A.

### Trois recommandations peuvent être faites aux personnes allergiques

**aux pollens** : tout d'abord, prendre des médicaments (antihistaminiques en comprimés, utiliser des corticoïdes nasaux durant toute la saison pollinique), ensuite, dans certains cas quand la gêne reste importante malgré la prise de médicaments adaptés faire des traitements de désensibilisation, aujourd'hui presque exclusivement par pulvérisations d'allergènes sous la langue. Ces traitements ont une efficacité bien validée pour les allergies aux bouleaux, aux graminées et aux pariétaires (plante très allergisante). Enfin, en cas d'allergie aux pollens, pendant la saison pollinique, **il est important de respecter quelques règles pour limiter le contact avec les pollens** : sortir tôt le matin et le soir, quand il y a moins de pollens dans l'air, se laver les cheveux en rentrant, ne pas faire sécher de linge dehors.

L'allergie aux acariens est une allergie perannuelle avec cependant d'assez fortes variations dans l'année : les symptômes sont plus marqués lors des pluies d'automne quand les logements ne sont pas encore chauffés. **Les acariens sont la première cause de sensibilisation allergique chez l'enfant.** En revanche, il faut modérer l'affirmation selon laquelle 80 % des asthmes de l'enfant seraient dus à une allergie aux acariens. 80 % des enfants y sont sensibilisés mais tous n'ont pas de symptômes. Les mesures d'éviction (housses anti-acariens sur les matelas et les oreillers, pas de moquette et de tapis...) devraient être ainsi réservées aux enfants sensibilisés et présentant une allergie sévère avec des symptômes véritablement en relation avec le contact avec les acariens de la poussière de maison.



## TÉMOIGNAGE



*"Mon asthme allergique a longtemps été très handicapant"*

Mireille, 64 ans, Aix-en-Provence

" Mon asthme m'a longtemps gâché la vie et cela a surtout empoisonné mon enfance. Dès l'âge de 2 ans, j'ai souffert d'asthme et de rhinite allergique.

Je vivais à la campagne et je réagissais au foin, aux animaux. Je ne pouvais pas rentrer dans la porcherie par exemple. J'en garde un très mauvais souvenir : nez qui coulait, yeux qui pleuraient, sensation d'étouffement, mais aussi de la nausée due aux traitements de l'époque : un médicament à prendre avec une espèce de poire. J'ai appris lorsque j'avais une vingtaine d'années que j'étais allergique aux chats, aux poussières de maison, aux acariens et aux pollens.

J'ai fait plusieurs désensibilisations sur plusieurs années, aux allergènes de chat, poussières, pollens qui ont permis de bien diminuer mes allergies : une première à l'âge de 21 ans, une autre après ma troisième grossesse et une dernière qui a duré 8 ans.

Celle-ci m'a bien aidée ! Aujourd'hui, globalement, je vis normalement mais je trouve contraignant de prendre un traitement chaque jour (même si ceux-ci ont été bien améliorés) et je suis toujours gênée à l'effort. "



# Tabac et pollution de l'air extérieur (particules fines, pesticides, monoxyde d'azote NO<sub>2</sub> et ozone)



Échanges avec le Professeur  
**Bruno Housset**  
pneumologue au CHI de Créteil  
et Président de la Fondation du Souffle.

**Le tabac est un polluant majeur de l'air, intérieur comme extérieur. Il s'ajoute à tous les autres polluants. Ces derniers, agressent les poumons comme tous les autres organes. Ainsi la pollution atmosphérique serait responsable d'environ 7 millions de morts dans le monde chaque année, et elle est particulièrement nocive pour les personnes vulnérables, notamment celles qui ont une maladie respiratoire chronique. Des études montrent un lien entre pollution et mortalité de la Covid-19.**

**Le tabac est un polluant majeur de l'air**, intérieur mais aussi extérieur, apportant produits chimiques et particules fines dans les voies respiratoires. C'est un pourvoyeur important de cancers et de maladies cardio-vasculaires. Le tabac interagit avec les autres polluants atmosphériques. Une synergie est ainsi bien démontrée entre tabac et fibres d'amiante dans le développement de cancers bronchiques mais des interactions toxiques sont probables avec d'autres polluants inhalés. C'est pourquoi **il est important de tout faire pour arrêter de fumer**. La cigarette électronique peut aider au sevrage. Elle est beaucoup moins toxique que les cigarettes mais n'est cependant pas anodine car elle induit un effet inflammatoire sur les voies aériennes.

## TÉMOIGNAGE

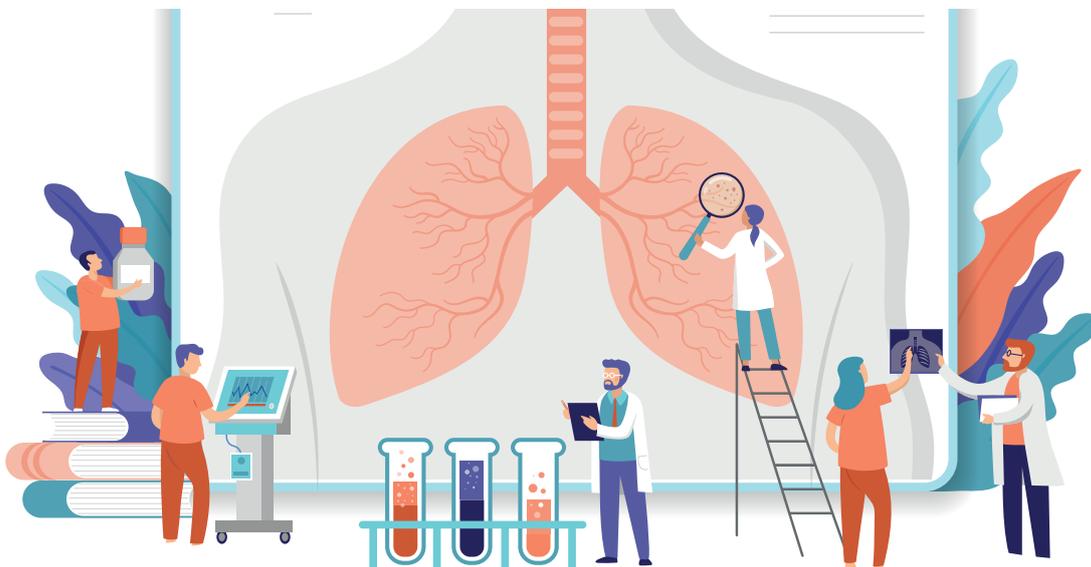


"À cause de la pollution et parce que j'ai une BPCO, je ne peux plus marcher dans les rues de Paris"

Marie, 82 ans, Paris  
Présidente de l'association Paris-BPCO  
(<https://parisbpco.jimdofree.com/>)

"Ma bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO) a été diagnostiquée en 1997. Je suis sous oxygène 24h sur 24h. Actuellement, à cause de la pollution, je ne peux plus marcher pour le plaisir dans les rues de Paris car je n'arrive pas à respirer et je désature même avec de l'oxygène. Je fais de la marche sur un tapis de marche chez moi. Je reçois chaque matin les informations sur la qualité de l'air extérieur et quand c'est rouge, je ne sors pas de chez moi.

Je ne supporte pas non plus l'exposition à la fumée de cigarette même en terrasse. Je n'utilise pas non plus de produits d'entretien ménager en aérosol car cela m'incommode."





La pollution de l'air extérieur, notamment due aux particules fines (PM10<sup>(1)</sup>, PM2,5<sup>(2)</sup>) et ultrafines (PM0,1<sup>(3)</sup>) issues de la combustion fossile (moteurs diesel, chauffage), aux oxydes d'azote (NOx) et à l'ozone, **serait responsable de la mort de 48 000 à 67 000 personnes par an en France.**

*Les enfants, les personnes âgées et celles ayant une maladie chronique telles certaines maladies respiratoires (asthme, BPCO...) sont plus vulnérables aux effets de la pollution.*

En France, la pollution de l'air extérieur a changé de nature : la pollution soufrée a diminué. Mais, **la pollution par les particules les plus fines a probablement augmenté.** Or, plus les particules sont fines (particules fines et particules ultrafines), plus elles pénètrent dans l'organisme où elles peuvent exercer une toxicité, notamment cardiovasculaire. **Elles provoquent aussi une inflammation bronchique qui peut être la cause d'une poussée de BPCO ou d'asthme.** Ces particules fines peuvent aussi fixer diverses substances comme des métaux lourds et des hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP) à l'origine de cancers, mais aussi des pollens et des virus.

**Il existe un lien démontré entre pollution de l'air et infections virales.** Il a ainsi été rapporté une augmentation des infections virales, notamment les bronchiolites à virus respiratoire syncytial (VRS), jusqu'à 2 à 3 semaines après un pic de pollution. Concernant la Covid-19, il a été trouvé de l'ARN du virus sur des particules fines sans que l'on en connaisse le potentiel infectieux.

En revanche il a été montré un lien entre mortalité par la Covid-19 et pollution par les particules fines, celles-ci favorisant l'inflammation et aggravant l'infection virale.

Autres polluants de l'air, les oxydes d'azote (NOx) sont produits lors de la combustion de l'énergie fossile (moteurs thermiques et chauffage) par combinaison, à haute température, de l'azote et de l'oxygène de l'air. **C'est une pollution à laquelle nous sommes souvent exposés.** Ce gaz est irritant pour les yeux et les voies respiratoires favorisant la survenue de crises d'asthme. Les NOx peuvent être la source de particules secondaires par phénomène de nucléation en présence d'ammoniac (NH3). Ce phénomène de conversion de gaz en particule au pouvoir oxydant marqué est favorisé en présence de Composés Organiques Volatils (COV).

L'ozone résulte d'une réaction chimique entre COV issus de la combustion thermique et oxygène de l'air sous l'effet des rayons ultra-violet. Ce gaz est irritant pour les voies respiratoires. **Les asthmatiques y sont particulièrement sensibles.** Avec le dérèglement climatique, du fait de l'augmentation des jours d'ensoleillement, les pics d'ozone sont en augmentation.

Les pesticides (fongicides, insecticides, herbicides) constituent une autre classe de polluants qui peuvent aggraver l'organisme par voie respiratoire mais aussi cutanée et digestive. **Ils ont des effets nocifs sur tout l'organisme et sont à l'origine de cancers notamment des leucémies et des lymphomes, des cancers prostatiques.** Ce sont également des perturbateurs endocriniens toxiques pour la reproduction.

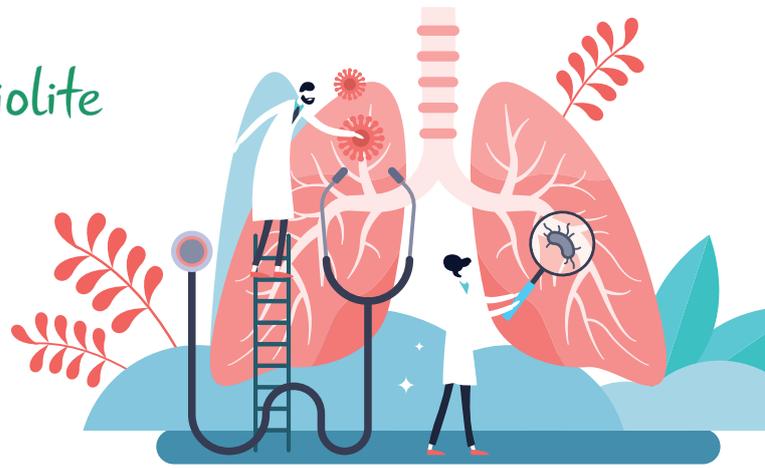
(1) Dont le diamètre est inférieur à 10 micromètres. (2) Dont le diamètre est inférieur à 2,5 micromètres. (3) Dont le diamètre est inférieur à 0,1 micromètres.



# Virus respiratoires : grippe, covid-19 et bronchiolite à VRS



Échanges avec le Pr Claire Andrejak  
pneumologue au Service de pneumologie  
et réanimation du Centre hospitalier universitaire  
Sud Amiens



**La grippe et les bronchiolites à virus respiratoire syncytial (VRS) sont des infections virales très fréquentes hors pandémie actuelle. Ces virus respiratoires peuvent avoir de graves conséquences à long terme.**

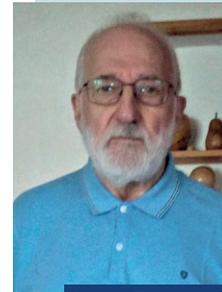
Durant la période hivernale, **la grippe et les bronchiolites à VRS sont les virus respiratoires les plus fréquents**. Il y a de nombreux autres virus respiratoires comme des rhinovirus et des coronavirus par exemple mais ils sont moins recherchés. La grippe sévère et la Covid-19 peuvent être responsables d'infections respiratoires graves avec des séquelles respiratoires, et cela même en l'absence de pathologie respiratoire sous-jacente. Il a été clairement montré avec la grippe H1N1 (il y a eu plus de patients avec une grippe sévère lors de cette épidémie) des séquelles visibles sur les scanners, pouvant être associées à un essoufflement (dyspnée), des anomalies sur les épreuves du souffle et une diminution de l'oxygène à l'effort. **Nous sommes en train d'évaluer les conséquences respiratoires de la Covid-19**. Il apparaît déjà qu'une altération du souffle et des anomalies radiologiques persistent chez certains patients sur les scanners réalisés 6 mois et un an après la maladie. Les cas sévères de Covid-19 ont plus de risque de complications respiratoires mais cela peut aussi concerner des patients jeunes qui n'ont pas été hospitalisés en réanimation.

**Ces deux infections virales peuvent également aggraver une pathologie respiratoire sous-jacente, comme une BPCO, un asthme, une fibrose pulmonaire, une dilatation des bronches et même précipiter la progression de maladies chroniques respiratoires, comme la fibrose pulmonaire.**

Les bronchiolites à VRS du nourrisson sont très fréquentes et en augmentation du fait de notre mode de vie. Elles entraînent des hospitalisations et peuvent faire le lit de pathologies respiratoires chroniques de l'enfant dont l'asthme. On peut retenir de l'épidémie de Covid-19 que **les gestes barrières, dont le port de masque et l'hygiène des mains, ont permis de limiter la diffusion de virus respiratoires et donc les cas de grippe et de bronchiolite.**

Il n'y a quasiment pas eu de cas de ces maladies pendant la saison hivernale 2020/2021. Il faudrait garder dans le futur certaines mesures notamment le port du masque pour se protéger pendant les périodes d'épidémies hivernales quand on est une personne à risque et pour protéger les personnes fragiles si on présente une infection virale. Le port du masque à l'hôpital devrait être la règle pendant la saison à risque, et ce, associé à la vaccination antigrippale.

## TÉMOIGNAGE



"J'ai eu la Covid-19  
et j'ai encore  
des séquelles  
1 an après"

Alain, 76 ans, Carbon-Blanc (33)

"Alors que j'étais en très bonne forme, j'ai été hospitalisé le 19 mars 2020. Je ne me souviens de rien, ce sont mes proches qui m'ont raconté ce qui m'était arrivé. J'avais eu beaucoup de fièvre, j'étais très fatigué avec des douleurs articulaires très prononcées et le diagnostic de Covid-19 n'a pas été fait tout de suite. Il a été posé après un scanner à la clinique. Le coronavirus ne m'a touché qu'au niveau respiratoire. J'ai passé 39 jours en réanimation et quand j'ai été extubé je ne pouvais plus bouger mes bras et mes jambes ce qui m'a beaucoup inquiété. On m'a affirmé que cela allait revenir. Je ne suis rentré chez moi que le 13 juillet. J'ai dû réapprendre à marcher et j'arrive aujourd'hui à marcher 1,5 km sur terrain plat. La rééducation qui se poursuit toujours à fréquence de quatre après-midis par semaine m'a permis de récupérer à ce jour environ 40 % de l'usage de la main gauche et de 25 % pour la main droite (je suis droitier). Je suis énervé quand j'entends des personnes dire que la Covid-19 cela n'est rien. J'ai passé 4 mois à l'hôpital alors que j'étais en pleine forme et j'ai des séquelles un an après."



## Gros plan sur les enfants

# Lien entre bronchiolite (VRS) et asthme

Les bronchiolites sont fréquentes : elles touchent 30 % des nourrissons. Le virus respiratoire le plus souvent en cause est le virus respiratoire syncytial (VRS).



Échanges avec le Pr Jocelyne Just  
pneumo-pédiatre à l'hôpital Trousseau,  
Paris

Les bronchiolites récidivantes concernent 10 % des nourrissons parmi les 30 % ayant déjà présenté un épisode de bronchiolite. À partir de 3 bronchiolites on parle d'asthme à début précoce viro-induit. Ces nourrissons vont avoir des épisodes de sifflements déclenchés par un virus. Cette récurrence à chaque virose est témoin d'une hyperréactivité bronchique. On sait que des altérations des petites voies aériennes parfois en lien avec un tabagisme maternel in utero peuvent favoriser cet asthme viro-induit.

**Ce phénotype d'asthme a un bon pronostic avec une rémission vers l'âge de 3-4 ans, parfois plus tard à l'âge de 7 ou 10 ans.** L'asthme devient de plus en plus léger et de moins en moins fréquent puis finit par disparaître. Quelquefois l'asthme persiste car il y a un terrain atopique (allergie). On passe alors du phénotype d'asthme viro-induit à un phénotype allergique qui n'a plus le même pronostic. **Plus cet asthme allergique est précoce et polyallergique et moins le pronostic est bon en termes de sévérité et de persistance.**

## TÉMOIGNAGE



Véronique, maman de William, 11 ans

*"Mon fils a eu de nombreuses bronchiolites puis de l'asthme"*

" William a fait une dizaine de bronchiolites au cours de ses premières années de vie. Il a déclaré sa première crise d'asthme du nourrisson à 5 mois, celle-ci a nécessité une hospitalisation. Il a ensuite été suivi par un pneumologue à l'hôpital Antoine Béclère spécialisé dans l'asthme. Les années qui ont suivi ont été marquées par de nombreuses crises d'asthme difficiles à gérer et angoissantes malgré le traitement de fond. Je partais souvent aux urgences de Béclère car j'avais peur de ne pas maîtriser la crise. Un allergologue a identifié un terrain allergène aux acariens lorsqu'il avait 6 ans. William a 11 ans maintenant et grâce au traitement de désensibilisation contre les allergies il n'a pas fait de crise d'asthme depuis plus d'un an. Je croise les doigts ! "

## ASTHME : LA FONDATION DU SOUFFLE EN CAMPAGNE !

Comme chaque année, la Fondation du Souffle lance sa campagne d'information et de prévention sur l'asthme : une maladie chronique qui touche plus de 4 millions de personnes en France.

En 2021, nous avons voulu faire la lumière sur les "Agresseurs du Souffle" : allergènes, pollution, virus... Pour vous informer le plus précisément possible, la Fondation du Souffle a conçu une collection de brochures consacrée aux agresseurs du Souffle. Le premier tome sera disponible le 4 mai prochain à l'occasion de la Journée Mondiale de l'Asthme. Le second sortira à l'occasion de la Journée Mondiale de la BPCO qui aura lieu le 17 novembre prochain.

Dans le premier tome, nous abordons 3 types d'agresseurs :

- les allergènes : poussières, animaux et pollens,
- la pollution de l'air extérieur et le tabac,
- les virus respiratoires : grippe, Covid-19 et virus respiratoire syncytial, communément responsable de la Bronchiolite.

En plus de cette Lettre du Souffle n°102, pour vous informer sur l'asthme et les agresseurs du souffle nous avons édité un kit de sensibilisation comprenant une brochure d'information, un poster reprenant les principaux chiffres clés et une affiche de campagne. Ces outils sont accessibles sur simple demande depuis notre site internet, diffusé par nos mécènes et également par les Comités sur tout le territoire !



## Le Soufflotest, spécial asthme



À l'occasion de la journée mondiale de l'asthme, la Fondation a élaboré un nouveau quiz dédié à l'asthme.

5 minutes suffisent depuis votre ordinateur ou votre smartphone pour répondre aux questions sur les thématiques telles que l'environnement, la pollution de l'air, le tabac, le sport ou encore les allergènes présents dans votre quotidien.

Selon vos réponses, vous recevrez durant 8 semaines des conseils avisés pour vous aider à acquérir les bons réflexes afin d'améliorer votre santé respiratoire.

Rendez-vous sur [www.soufflotest.org](http://www.soufflotest.org) pour vous tester et prendre soin de votre souffle !

## RETOUR SUR LA COLLECTE GAÏA LANCEE EN 2019 PAR LA FONDATION DU SOUFFLE

Depuis 2019, la Fondation du Souffle s'est associée à Cyclamed pour mettre en place la collecte Gaïa.

Cette collecte est la première démarche écoresponsable de récupération des inhalateurs usagers. Une opération est destinée à sensibiliser les patients à l'importance du recyclage de leurs inhalateurs et à les inciter à les rapporter à leur pharmacien.

Chaque année :

› 8 millions de français utilisent des inhalateurs

› 41 millions d'inhalateurs sont utilisés

**Pourquoi est-il important de recycler ses inhalateurs ?**

S'ils sont jetés à la poubelle, ces inhalateurs risquent de contribuer à la dégradation de la qualité de l'air.

**Les pharmaciens et les médecins ont été les premiers prescripteurs de ce geste qui protège la planète !**

À chaque prescription, des petits autocollants sont posés sur les ordonnances par les médecins et les pharmaciens.

Ainsi, l'utilisateur pense à rapporter son inhalateur usagé à la pharmacie.

**Pour la santé respiratoire de tous, ensemble, faisons en sorte que des médicaments aussi utiles que les traitements inhalés de l'asthme et de la BPCO ne deviennent pas néfastes pour l'environnement.**



« ASTHME :  
les agresseurs du souffle »  
Mardi 4 mai 2021

INFOS ET INSCRIPTIONS



## Les rencontres de la Fondation du Souffle, un nouveau moyen de se retrouver

La Fondation du Souffle et ses partenaires organisent habituellement dans le cadre des journées mondiales, **des rencontres entre les patients et les professionnels de santé au sein de la Maison du Poumon.**

Depuis plus d'un an, la crise sanitaire nous empêche d'organiser ces événements. C'est pourquoi nous avons créé un événement, thématique et digital "Les rencontres de la Fondation du Souffle".

Ces rencontres digitales permettent d'échanger en direct avec des experts (pneumologues, chercheurs, kinésithérapeutes...). La première édition s'est tenue le 19 janvier dernier sur le thème "Lien entre Covid-19 et BPCO" et la seconde le 9 mars sur les "Apnées du Sommeil".

**L'inscription est totalement gratuite et accessible à tous, depuis le site internet de la Fondation : [www.lesouffle.org](http://www.lesouffle.org)**

**Les deux premières éditions ont rassemblé près de 200 inscrits.** Celle consacré aux Apnées du Sommeil a rencontré un franc succès. Si vous n'avez pu être là, sachez que la conférence est enregistrée pour être mise en ligne sur notre chaîne YouTube. Vous pouvez donc la revoir et partager la vidéo si vous le souhaitez.



**Prochain rendez-vous :**

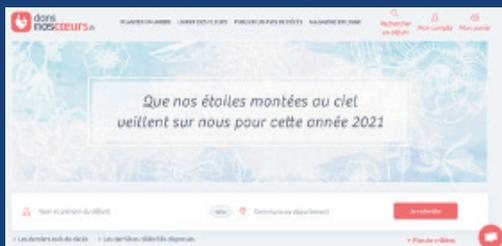
mardi 4 mai sur le thème "Asthme et des agresseurs du souffle"

**Pour être tenu informés des prochains événements et des actualités de la Fondation, adressez-nous un email à [communication@lesouffle.org](mailto:communication@lesouffle.org)**



# La page des donateurs

Seuls vos dons nous permettent de financer nos actions d'information et de prévention, de recherche et de soutien aux malades les plus précaires.



## Une Cagnotte dans Nos Cœurs

Honorer la mémoire d'un proche par un geste symbolique et utile, c'est de plus en plus souvent la volonté des familles et amis de personnes décédées d'une maladie respiratoire (asthme, BPCO, fibrose pulmonaire, Covid-19).

Avec la crise sanitaire qui rend difficile les retrouvailles, La Fondation du Souffle a reçu de nombreuses demandes pour créer une cagnotte en ligne afin d'honorer la mémoire d'un mort d'un proche qui nous a quitté.

**C'est désormais possible de créer sa cagnotte en ligne via le site [dansnoscoeur.fr](http://dansnoscoeur.fr)**

## Urban Trail de la Fondation du Souffle : les challenges !

Dans un contexte de crise sanitaire, avec l'arrivée des beaux jours et pour reprendre doucement une activité physique, la Fondation du Souffle propose des challenges connectés du mois d'avril au mois d'août. En marchant ou en courant, l'objectif durant ces 5 mois est de promouvoir l'activité physique essentielle à une bonne santé physique et morale et qui permet de préserver son souffle.



**Le 1<sup>er</sup> challenge "À vos marches, prêts, partez" qui consistait à gravir 1 200 marches tout au long du mois d'avril, a déjà eu lieu.**

**Les 3 prochains défis sont les suivants :**

- **Mai "on s'y remet"** : il s'agit de marcher ou courir 7 km chronométrés
- **Juin "Tous ensemble pour la Fondation du Souffle, tous ensemble pour le souffle."**  
Nous cumulerons les kilomètres de tous les participants pour atteindre 10 000 km. Un challenge sans chrono bien sûr !
- **Juillet- Août : UTBM Connecté - chronométré**  
Distance : 4 km  
Nombre de marches : 656 (Aucune marche descendante)

**Pour en savoir plus et s'inscrire rendez-vous sur : [www.utbmontmartre.fr](http://www.utbmontmartre.fr)**

## Gros plan sur l'IFI



L'impôt sur la Fortune Immobilière (IFI) concerne les contribuables dont le patrimoine immobilier net taxable est supérieur à 1,3 millions d'euros au 1<sup>er</sup> janvier 2021. Pour encourager la générosité, l'Etat permet aux redevables de l'IFI de déduire 75% du montant de leur don de cet impôt dans la limite de 50 000 €.

*Par exemple, un contribuable redevable d'un IFI de 50 000 € peut le ramener à 0 € en faisant un don à la Fondation du Souffle de 66 667 €. Son don ne lui "coûte" que 16 667 € et il ne doit rien à l'Etat.*

### BON À SAVOIR

La déclaration pour l'IFI se fait en même temps que celle pour l'impôt sur le revenu mais votre don doit être réalisé au plus tard le jour de votre déclaration d'impôt.

Pour 2021, les dates sont les suivantes : le 26 mai pour les départements 1 à 19, le 1<sup>er</sup> juin pour les départements 20 à 54, le 8 juin pour les départements 55 à 976.

### N'oubliez pas :

- Si vous n'êtes pas redevable de l'IFI, vous pouvez toujours utiliser la déduction fiscale offerte dans le cadre de l'Impôt sur le Revenu (IR). La déduction est de 66 % du montant du don dans la limite de 20 % de votre revenu net imposable. L'excédent éventuel peut être reporté sur les 5 années suivantes.

Notre service donateurs se tient à votre disposition au 01 46 34 82 42 pour répondre à toutes vos questions

# La Parole aux comités et partenaires

## MIEUX RESPIRER : C'EST ÇA L'IDÉE !

À l'occasion de la journée nationale de qualité de l'air 2020, le Souffle LR (Languedoc Roussillon) a tenu des stands ludo-éducatifs au "Parc zoologique de Lunaret" à Montpellier.

Des ateliers pour enfants et adultes ont permis d'apprendre à fabriquer des produits d'entretien respectant l'environnement. Un jeu de l'oie a aidé à mieux connaître les polluants aériens, leurs sources, leurs effets.

Enfin des marque-pages sur les idées reçues sur la pollution de l'air et les maladies respiratoires ont été mis à disposition.

Ils ont pu partager cette journée avec 150 adultes et 70 enfants.

Les divers outils et ateliers ont été très appréciés des petits comme des grands, notamment la roue du souffle.

Chaque participant a pu faire un dessin ou inscrire un slogan. Ce dernier était photographié permettant aux artistes en herbe de repartir avec une photo "souvenir" de leur prestation graphique, à la grande joie des enfants.



## Un Comité engagé pour votre santé respiratoire

Association reconnue d'utilité publique depuis 1933, le Comité Francilien contre les Maladies Respiratoires-Souffle IDF s'investit auprès de tous les publics pour une meilleure santé respiratoire en développant des projets de prévention sur les déterminants de santé individuels, collectifs ou environnementaux en lien avec l'appareil respiratoire ainsi qu'en venant en aide aux malades.

L'association fait partie du réseau des comités régionaux ou départementaux contre les maladies respiratoires mobilisés en France.

En Ile-de-France, ce sont chaque année 180 secours financiers qui sont attribués dans le cadre de l'action sociale menée par le Comité.

**Objectif :** permettre à des malades respiratoires en situation sociale difficile de suivre leur traitement dans des conditions propices à la guérison, favoriser des conditions de vie compatibles avec la pathologie ou aider à la réinsertion professionnelle.

Le Comité Francilien organise ou participe à une trentaine de journées de sensibilisation et de dépistage pour le grand public, forme des professionnels et conduit des projets de prévention au long cours auprès de publics fragiles.

2 000 jeunes sont ainsi sensibilisés chaque année et plus de 1000 personnes en situation précaire dont plus d'un tiers bénéficie d'un accompagnement au sevrage tabagique.



Pour aider les 4 millions de Français qui souffrent d'asthme, la Fondation du Souffle, reconnue d'utilité publique, agit au quotidien par la recherche pour combattre cette maladie respiratoire. Aujourd'hui, face aux nouvelles menaces dues aux polluants, aux allergènes et aux virus respiratoires, nous devons agir plus fort et plus vite, ensemble dans un seul élan. Pour nous soutenir et faire un don :

**[lesouffle.org](http://lesouffle.org)**



## BULLETIN DE GÉNÉROSITÉ

À retourner, accompagné de votre don, dans l'enveloppe non affranchie à :  
Fondation du Souffle - Libre réponse N° 80363 - 75281 Paris Cedex 06.



Oui, j'apporte mon soutien à la Fondation du Souffle.

Je fais un don de :

15 €    25 €    35 €    50 €

À ma convenance : \_\_\_\_\_ €

Je joins un **chèque** à l'ordre de la Fondation du Souffle



Vous pouvez faire votre don  
directement en ligne sur  
[www.lesouffle.org](http://www.lesouffle.org)



Je souhaite être informé/e des avancées  
de la Fondation du Souffle par e-mail.

### Mes coordonnées

Mme    M.

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Code Postal \_\_\_\_\_ Ville \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

#### RESPECT DE VOS DONNÉES PERSONNELLES

Nous collectons et traitons de manière informatisée les informations que vous nous transmettez. Elles sont destinées à l'usage exclusif de la Fondation du Souffle ainsi qu'à des tiers que nous mandatons pour réaliser l'envoi de votre reçu fiscal, de votre lettre d'information et de nos campagnes d'appel à don. Ces données sont conservées uniquement pour la durée strictement nécessaire à la réalisation des finalités précitées. Vous pouvez contacter notre Déléguée à la protection des données, Mme Catherine Monnier, pour toute question concernant le respect de vos données personnelles.

En application des articles 39 et suivants de la loi du 6 janvier 1978 modifiée et du Règlement Européen de Protection des Données (RGPD), vous bénéficiez d'un droit d'accès, de rectification, de retrait, de portabilité et d'oubli relatif aux informations qui vous concernent. Si vous souhaitez exercer ce droit et obtenir communication des informations vous concernant, veuillez-vous adresser au Siège de la Fondation du Souffle, 66 boulevard Saint-Michel, 75006 Paris.