Manquez-vous DE SOUFFLE ?

Etre essoufflé après avoir monté cinq étages, c'est normal ! Au bout de quelques marches… pas du tout. Cela peut être le signe d'un manque de condition physique, d'allergies, d'un mauvais sommeil, de tabagisme… Ces questions, inspirées du Soufflotest développé par la Fondation du Souffle, vous aident à faire le point.

PAR CLAUDIE GANTIN-VERNER

1 Vous arrive-t-il d'être facilement essoufflé ?
OUI **(1 pt)**
NON **(0 pt)**

2 Etes-vous rapidement fatigué à l'effort ?
OUI **(1 pt)**
NON **(0 pt)**

3 Toussez-vous régulièrement (plus de trois semaines d'affilée) ?
OUI **(1 pt)**
NON **(0 pt)**

4 Considérez-vous votre sommeil comme réparateur ?
OUI, toujours ou presque **(0 pt)**
NON **(1 pt)**

5 Etes-vous sujet à des ronflements pendant votre sommeil ?
OUI **(1 pt)**
NON **(0 pt)**

6 Vous arrive-t-il de somnoler pendant la journée ?
OUI, parfois à souvent **(1 pt)**
NON **(0 pt)**

7 Etes-vous sujet à des allergies respiratoires ?
OUI **(1 pt)**
NON **(0 pt)**

8 Etes-vous sujet à d'autres allergies (alimentaires, cutanées…) ?
OUI **(1 pt)**
NON **(0 pt)**

9 Fumez-vous ?
OUI **(1 pt)**
NON et je n'ai jamais fumé ou j'ai arrêté de fumer **(0 pt)**

NOTRE EXPERT
Dr JEAN-PHILIPPE SANTONI
Pneumologue
et bénévole de la Fondation du Souffle.

10 Subissez-vous un tabagisme passif ?
OUI **(1 pt)**
NON **(0 pt)**

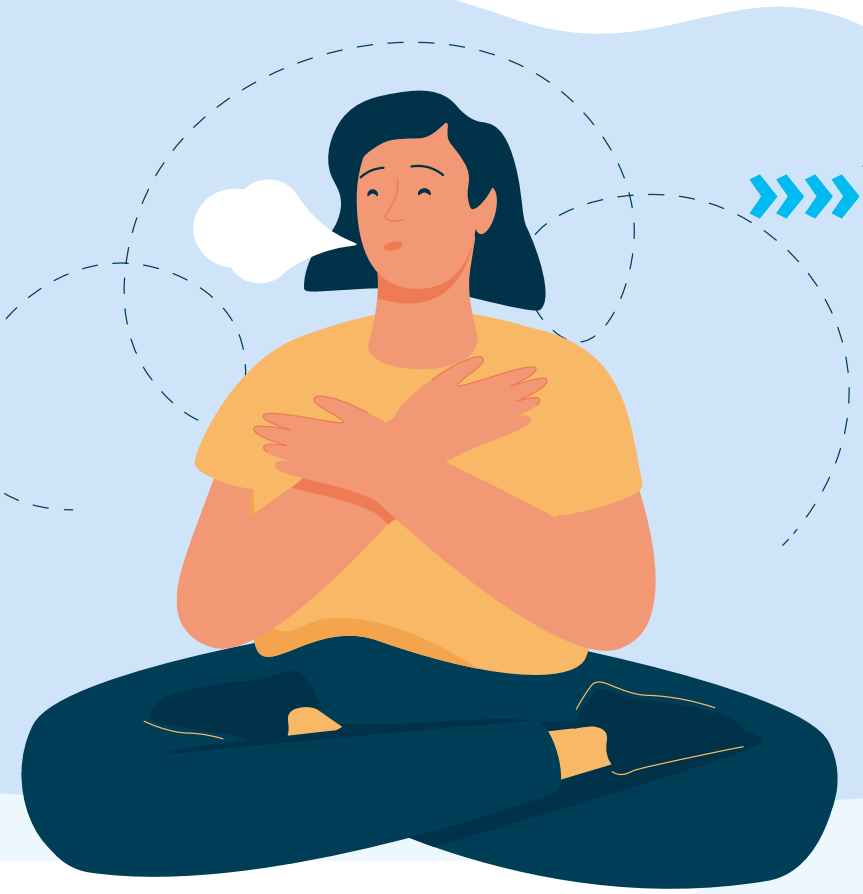
11 Marchez-vous d'un bon pas tous les jours ?
OUI, au moins 30 minutes **(0 pt)**
NON **(1 pt)**

12 Lorsque vous avez le choix, vous optez le plus souvent pour
Monter les escaliers **(0 pt)**
Prendre l'ascenseur ou l'escalator **(1 pt)**

13 Combien de fois par semaine pratiquez-vous une activité sportive d'intensité moyenne pendant au moins 30 minutes ?
Jamais **(3 pts)**
1 fois **(2 pts)**
2 fois **(1 pt)**
3 fois et plus **(0 pt)**

14 Vivez-vous…
Dans une grande ville (+ de 100 000 habitants) **(3 pts)**
Dans une ville moyenne (20 000-100 000 habitants) **(2 pts)**
Dans une petite ville (2 000-20 000 habitants) **(1 pt)**
Dans une commune rurale (moins de 2 000 habitants) **(0 pt)**

ISTOCK/GETTY IMAGES



Vos résultats

• 20 points et plus

C'est le moment d'agir

Ces résultats justifient la réalisation de bilans complémentaires avec un médecin. Il est important d'inclure dans ses activités régulières de l'activité physique adaptée et, si l'on est fumeur, de se faire accompagner pour arrêter.

• De 6 à 19 points

Plusieurs axes de vigilance

Vous êtes peut-être exposé à des produits toxiques, à la pollution, au tabac, ou certains de vos comportements nuisent à votre souffle. Demandez conseil à un kiné, un tabacologue, un pharmacien ou un infirmier.

• Moins de 6 points

Votre capital respiratoire est bon

Ce qui est important pour vous, c'est de continuer à l'entretenir avec une activité physique et/ou sportive régulière, et d'adopter, si ce n'est déjà le cas, de bons comportements hygiéno-diététiques, qui seront bénéfiques à votre souffle.

Pour aller plus loin : Soufflotest.org
Soutenir la Fondation du Souffle : Lesouffle.org/nous-soutenir

CONSEILS MALINS

- **Porter un masque quand on manipule des produits dangereux (bricolage, jardinage, peinture…).**
- **Utiliser en priorité des produits d'entretien naturels (savon noir, vinaigre blanc, jus de citron, bicarbonate de soude…).**
- **Ne pas utiliser de parfums d'intérieur à combustion : bougies, encens et huiles essentielles.**
- **Aérer quotidiennement, en toute saison, deux fois 20 minutes.**
- **Changer de linge de lit tous les dix jours.**

15 Habitez-vous dans une zone polluée ou à proximité d'un site polluant (fumée, usine, trafic routier…) ?
OUI **(1 pt)**
NON **(0 pt)**

16 Dans votre quotidien, êtes-vous exposé à des pollutions agricoles ?
OUI **(1 pt)**
NON **(0 pt)**

17 Vous déplacez-vous en voiture ou à moto/scooter ?
OUI, tous les jours **(3 pts)**
OUI, au moins une fois par semaine **(2 pts)**
Rarement **(1 pt)**
NON, jamais **(0 pt)**

18 Aérez-vous votre intérieur au moins une fois par jour pendant 15 minutes ?
OUI **(0 pt)**
NON **(1 pt)**

19 Aérez-vous votre intérieur lors de l'utilisation de produits d'entretien ?
OUI **(0 pt)**
NON **(1 pt)**

20 Chez vous, vous passez le plus souvent…
La serpillière ou l'aspirateur **(0 pt)**
Le balai **(1 pt)**

21 A quelle fréquence changez-vous votre linge de lit ?
Toutes les une à deux semaines **(0 pt)**
A un intervalle de plus de deux semaines **(1 pt)**

22 Avez-vous des animaux de compagnie (chien, chat, oiseau…) ?
OUI **(1 pt)**
NON **(0 pt)**

23 Dans votre travail, êtes-vous confronté à des pollutions aériennes (poussières, particules…) ?
OUI **(1 pt)**
NON **(0 pt)**

24 Dans votre travail, vous arrive-t-il de manipuler des produits chimiques (peintures, vernis…) ?
OUI **(1 pt)**
NON **(0 pt)**