

**Vous l'avez
fait 2 fois
en lisant
ces lignes**

SANS MÊME Y PENSER

RESPIRER

**Et vous, où en êtes-vous
avec votre souffle ?**



N'attendez pas,
faites le Soufflotest
sur lesouffle.org

Fondation du
Souffle

Les maladies respiratoires

Vous l'avez fait 2 fois depuis que vous lisez ces lignes et 22 000 fois hier. Vous le faites tous les jours, sans y penser. Même en dormant ! **C'est vital, irremplaçable. C'est RESPIRER.**

On le fait tous sans réfléchir. Et ça ne devrait jamais être un effort. Mais aujourd'hui, pour 10 millions de Français, **RESPIRER** est un combat quotidien. Asthme, BPCO, apnées du sommeil, allergies respiratoires, cancers du poumon... elles impactent le quotidien, la qualité de vie, parfois gravement.

À la Fondation du Souffle, nous croyons que chacun a le droit de bien respirer. **C'est pourquoi nous agissons pour faire reculer ces maladies :** en soutenant la recherche, en informant le public, en menant des actions de prévention, et en accompagnant les patients et leurs proches.

Cette brochure a été pensée pour mieux faire connaître ces maladies, leurs causes, leurs conséquences, mais aussi les moyens de les prévenir. Car beaucoup d'entre elles sont **évitables**, en luttant notamment **contre le tabac et la pollution.**

Pr Bruno Crestani,
Pneumologue et Président de la Fondation du Souffle

QUELQUES CHIFFRES-CLÉS



10 millions

de Français souffrent de maladies respiratoires chroniques

Ref : splf 2021



L'asthme

4 millions d'asthmatiques en France

Source : données Santé Publique France, 20 octobre 2022



La BPCO*

3,5 millions de personnes atteintes, 18 000 en meurent chaque année

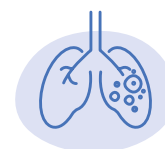
Sources : Haute Autorité de Santé, juin 2019 ; Santé Publique France, juin 2019



La Tuberculose

5 000 nouveaux cas déclarés par an

Ref : santepubliquefrance.fr
tuberculose données de mars 2022



Le cancer du poumon

Plus 33 000 décès estimés en 2018

Source : Institut National du Cancer, mars 2021



La pollution de l'air

40 000 décès attribuables chaque année aux particules ultrafines contenues dans l'air pollué

Source : Santé Publique France, octobre 2022



Le Tabac

75 000 décès par an

Ref : Bulletin Epidémiologique Hebdomadaire n°15, 28 mai 2019

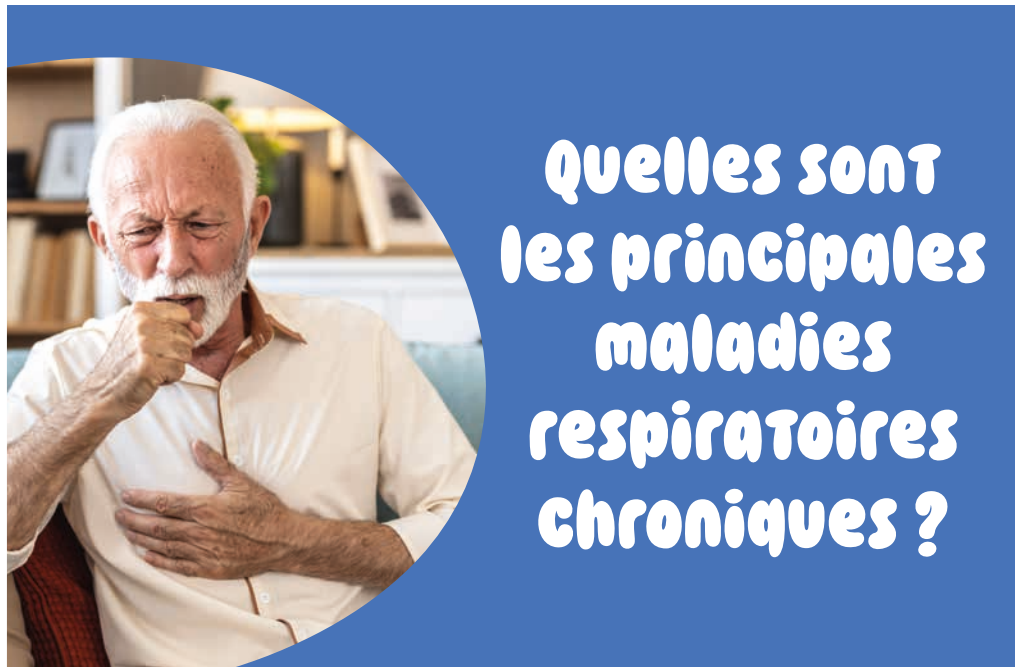


Les allergies respiratoires

20% de la population française souffre d'allergie

Ref : ameli.fr

* Broncho Pneumopathie Chronique Obstructive



Quelles sont les principales maladies respiratoires chroniques ?

BPCO

La broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO) est une maladie des poumons et des bronches caractérisée par **une obstruction permanente des bronches et bronchioles**, souvent associée à de l'emphysème. Sa principale cause est le tabagisme. Conséquences, le passage de l'air vers les alvéoles pulmonaires est freiné, l'oxygénation du sang et des organes est perturbée.

Le fait de monter quelques marches d'escalier ou de porter une valise, peut devenir très difficile.

Dans les formes évoluées, la BPCO peut engager le pronostic vital.

À ce jour, c'est une maladie qui se traite mais qui ne se guérit pas.

Asthme

L'asthme est une maladie respiratoire chronique due à **une inflammation permanente des bronches**. Il se traduit par une sensibilité excessive des bronches à certaines stimulations telles que le contact allergique, ou infectieux, le froid, le tabac ou encore la pollution atmosphérique. Chez une personne asthmatique, la paroi interne des bronches (muqueuse bronchique) est irritée et épaissie.

Cette inflammation permanente rend les bronches sensibles, sujettes à des réactions excessives en présence de facteurs favorisants. L'asthme se manifeste par **des crises qui associent essoufflement, toux, oppression thoracique à des degrés plus ou moins intenses**.

Apnée du sommeil

C'est le plus courant des troubles respiratoires du sommeil.

Il se manifeste par des pauses respiratoires à répétition durant le sommeil. Plusieurs facteurs de risques ont été identifiés et favorisent les apnées obstructives du sommeil chez l'adulte : le surpoids, le diabète, les maladies cardiovasculaires et l'âge. La consommation d'alcool ou de somnifères contribue au ronflement, ainsi qu'aux apnées du sommeil.

La fréquence de l'apnée du sommeil augmente avec l'âge (30 % des personnes de plus de 65 ans sont affectés), mais elle peut apparaître à tout âge, même chez les enfants.

Cancers du poumon

Le cancer du poumon est le 3^e cancer le plus fréquent et la 1^{re} cause de décès par cancer en France.

Le tabagisme est la principale cause des cancers du poumon. Le tabagisme passif (inhalation de la fumée d'un ou plusieurs autres fumeurs) est également en cause, qu'il ait lieu dans l'enfance, l'adolescence ou à l'âge adulte.

Chez les nonfumeurs, le risque d'apparition de cancers du poumon, quoique faible, est augmenté par des expositions diverses, **à l'amiante, au radon, à des carcinogènes domestiques (cuisson au feu de bois dans les lieux mal ventilés), à la pollution**. La recherche médicale a permis des progrès importants, dans le dépistage comme pour le traitement (immunothérapie).

Allergies respiratoires

L'allergie respiratoire est une **réaction immunitaire excessive liée à l'inhalation de certains allergènes** contenus dans l'air que nous respirons. La rhinite allergique et l'asthme allergique sont les deux formes principales d'allergies respiratoires. Les principaux allergènes respiratoires sont : les poussières, les acariens, les animaux domestiques et les pollens. Les allergies respiratoires peuvent affecter tout le monde dès le plus jeune âge. Ce n'est pas une maladie contagieuse.

Maladies rares

Les maladies respiratoires rares touchent moins d'une personne sur 2000, **mais leur impact est souvent majeur sur la qualité de vie**. Sarcoïdose, fibrose pulmonaire idiopathique, mucoviscidose, hypertension pulmonaire, dyskinésie ciliaire primitive, affectant la respiration... ces pathologies sont complexes, souvent difficiles à diagnostiquer et nécessitent une prise en charge spécialisée. **Certaines d'entre elles sont dépistées dès la naissance lors du test de Guthrie.**



Pour en savoir plus sur les maladies respiratoires

Les facteurs de risque

De nombreux facteurs du quotidien peuvent fragiliser les poumons et favoriser l'apparition de maladies respiratoires. Connaître ces risques, c'est déjà mieux se protéger.



Tabac

Que le tabagisme soit actif ou passif, inhaler des fumées toxiques altère progressivement les bronches et les poumons.



Pollution de l'air (intérieure et extérieure)

L'exposition répétée à des particules et gaz irrite et abîme les voies respiratoires.



Expositions professionnelles (poussières, fumées, produits chimiques)

Le contact prolongé avec ces substances sont nocives pour le système respiratoire.



Infections respiratoires répétées

Elles fragilisent des bronches et diminuent des défenses immunitaires.



Mode de vie

Sédentarité, déséquilibre alimentaire, obésité, peuvent réduire la capacité respiratoire et la résistance de l'organisme.



Protégez vos poumons :

- Évitez le tabac,
- Aérez votre logement
- Pratiquez une activité physique régulière
- Protégez-vous des infections respiratoires
- Consultez en cas de symptômes persistants.



Pour en savoir plus, consultez notre site

Les facteurs favorables

Préserver ses poumons est possible grâce à des gestes simples du quotidien et des habitudes bénéfiques. Ces bonnes habitudes contribuent à renforcer la santé respiratoire et à réduire le risque de développer ou d'aggraver une maladie.



Ne pas fumer et éviter le tabagisme passif

L'arrêt du tabac reste le geste le plus efficace pour protéger durablement ses poumons.



Privilégier un environnement sain

Aérer régulièrement son logement, limiter l'exposition aux polluants domestiques et professionnels, aux allergènes, et favoriser les espaces verts.



Pratiquer une activité physique régulière

Bouger chaque jour entretient la capacité respiratoire et améliore la qualité de vie.



Se protéger des infections

Le lavage des mains, le port du masque en cas d'épidémie, et la vaccination adaptée (grippe, coqueluche, COVID-19, pneumocoque) renforcent la prévention.



Consulter régulièrement son médecin

Un suivi médical adapté permet de dépister précocement une éventuelle pathologie respiratoire.



Pour en savoir plus, consultez notre site



Les résultats de votre mesure du souffle

Nom :

Prénom :

Âge : Taille :

Date :

	En valeur absolue	En % de la valeur théorique
VEMS (L)		
VEMS/CV (%)		
VEM6 ou CV (L)		



Pour mieux comprendre
votre mesure du souffle



Fondation du Souffle
68, boulevard Saint-Michel - 75006 Paris
Tél. : 01 46 34 58 80 - Mail : contact@lesouffle.org
www.lesouffle.org

Ensemble luttons contre les maladies respiratoires



Avec le soutien institutionnel
de GSK, KENVUE, MENARINI, SANOFI REGENERON.
Un merci tout particulier aux experts de la Fondation du Souffle
pour la rédaction et la relecture de cette brochure.