

DOSSIER DE PRESSE



UN ÉVÈNEMENT DE PRÉVENTION GRAND PUBLIC...

# DU SOUFFLE SUR LA FRANCE !

4 RENDEZ-VOUS DANS  
4 VILLES DE FRANCE



## SOMMAIRE

	Page
<b>Ce que vous devez savoir sur MAI POUMONS</b>	<b>2</b>
<b>Demandez le programme</b>	<b>3</b>
<b>Mai Poumons par ville d'accueil</b>	<b>4-7</b>
<b>METRO POUMONS : un lieu pour les petits et les plus grands</b>	<b>8</b>
<b>Dr Christophe Raspaud, président de Mai Poumons : « faire du mois de mai le « mois du poumon » »</b>	<b>9</b>
<b>Mai Poumons : ce qu'ils en disent</b>	<b>10</b>
<b>Pourquoi et comment bien gérer son capital respiratoire ?</b>	<b>11-12</b>
<b>Pour parler du poumon sain sans oublier la prévention</b>	<b>13-14</b>

Un site internet

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





Un évènement ludique, pédagogique et préventif réalisé sur 4 villes en 2019 pour sensibiliser le plus grand nombre de personnes sur l'importance de conserver un poumon sain.

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

## CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR SUR MAI POUMONS

**Mai Poumons** est une manifestation lancée à Toulouse en 2015 et qui vise à sensibiliser le grand public sur le poumon sain et l'éducation à la santé, sur un organe essentiel à notre vie à tous, en situant sa fonction par rapport à la qualité de l'air, à son environnement et abordant les facteurs qui permettent de mieux le protéger

### Où et quand ?

**Mai Poumons se déroulera en 2019 sur 4 villes de l'Hexagone :**

- **A Toulouse**, berceau de l'opération, les **17,18 et 19 mai** 2019, sur le Square du Général de Gaulle, derrière la Mairie de Toulouse, sortie du métro Station capitole
- **A Marseille** : pour la 1<sup>ère</sup> fois, le **4 mai**, sur le Quai de la Fraternité, au Vieux Port
- **A Bordeaux** : pour la 2<sup>e</sup> année consécutive, le **5 mai**, sur le Quai Richelieu
- **A Bayonne** : également pour la 2<sup>e</sup> année consécutive, le **8 mai**, sur le Carreau des Halles

**Mai Poumons** est organisé sur chaque site sous la forme d'un « village », à l'entrée libre et gratuite, constitué de différents modules auquel le grand public accède aisément. Les visiteurs y trouveront de nombreux stands, sur des sujets relatifs à la pollution de l'air (avec ATMO, l'Observatoire régional de l'Air). Ils pourront également faire mesurer leur souffle, jouer en testant leur capacité respiratoire, se renseigner sur la manière de préserver ses capacités respiratoires.

### Avec qui ?

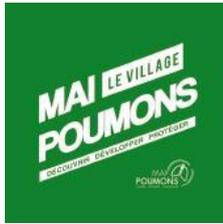
**Mai Poumons** bénéficie du soutien des municipalités où se déroule l'opération, ainsi que de l'accompagnement de personnalités issues du monde médical, institutionnel, sportif, artistique ou associatif. Des pneumologues hospitaliers, comme le Pr. Alain Didier, du CHU de Toulouse, le Pr. Chantal Raherison-Semjen, du CHU de Bordeaux, le Pr. Denis Charpin, de l'APHM de Marseille ou encore le Dr Murielle Sabatini du CHR de Bayonne, soutiennent et accompagnent les différentes journées de Mai Poumon.

La manifestation est organisée par une équipe composée de bénévoles, investis des mois durant pour assurer son audience et son succès sur les places où elle se déroule.

### Pour quoi faire ?

**Mai Poumons** est d'abord une manifestation conviviale, qui vise à attirer un large public, jeunes et moins jeunes, personnes en bonne santé ou affectées par une pathologie respiratoire. **Mai Poumons** est avant tout chose un évènement ludique, éducatif, culturel, à visée de santé publique et contribuant au bien être des personnes qui s'y associent.

**Organisation générale « Mai Poumons » : Christophe RASPAUD, président**  
[www.maipoumons.org](http://www.maipoumons.org)



## DEMANDEZ LE PROGRAMME

Déroulé par ville des journées  
consacrées à Mai Poumons

### \* **Toulouse :**

- Jeudi **16 mai**, conférence à **18h30**, square Général De Gaulle, sous le thème :  
« Savez-vous maîtriser votre souffle ? » :
- « *De l'apnée à la gestion du souffle* », Fabien Clément, apnéiste, sophrologue et coach sportif
- « *Chantons en chœur avec nos poumons !* », Alfonso Nsangu-Cornu, maître de chœur, chorale Gospel Kids.
- Ouverture au Village : vendredi **17 mai**, de 10h à 19 h, square Général De Gaulle
- samedi **18 mai** de 10h à 19 h
- dimanche **19 mai** de 10 h à 12 h, Yoga géant et Pilates, Prairie des Filtres

\* **Contact Mai Poumons Toulouse :** **Gilles Faitot** - 06 62 62 80 57 - [gfaitot51@gmail.com](mailto:gfaitot51@gmail.com)

### \* **Marseille :**

**4 mai**, ouverture du Village de 10h à 18 h, Quai de la Fraternité, au Vieux Port, à côté de l'Ombrière.  
Jeu « Métro Poumons » grandeur nature  
Un laboratoire pour tester son souffle  
Une exposition, des vidéos  
Des séances de sophrologie et de méditation  
Des séances de yoga et de Tai Chi  
Des rencontres avec des spécialistes de la santé, de l'air, du tabac

\* **Contact Mai Poumons Marseille :** **Christian Pochulu** - 06 15 90 45 39  
Mail : [christiane.pochulu@gmail.com](mailto:christiane.pochulu@gmail.com)

### \* **Bordeaux :**

- **5 mai**, ouverture du Village de 10h à 18 h30  
Stands de nombreuses associations de patients  
Jeu « Métro Poumons » grandeur nature  
Quizz grand public avec réponses sur les stands  
Laboratoire du Souffle avec mesures du souffle  
Séance de sophrologie / cohérence cardiaque (1h)  
Séance de yoga (1h)

\* **Contact Mai Poumons Bordeaux :**

**Odile Sauvaget** – 06 28 40 69 24 Mail : [odilesauvaget@hotmail.fr](mailto:odilesauvaget@hotmail.fr)

### \* **Bayonne :**

- **8 mai**, ouverture du Village de 10h à 18 h  
Des activités sportives, encadrées par l'Aviron Bayonnais  
Jeu « Métro Poumons » grandeur nature, quizz, tests autour du poumon  
Du Qi Gong, avec l'association Kumming  
De la musique avec les Blues Blanches de l'hôpital de Bayonne  
Des animations musicales et festives organisées par la mairie de Bayonne

\* **Contact Mai Poumons Bayonne :** **Marie France Labeque** : 06 84 79 41 71  
Mail : [mariefrancelabeque@wanadoo.fr](mailto:mariefrancelabeque@wanadoo.fr)

**MAI POUMONS BORDEAUX, LE VILLAGE**  
**DIMANCHE 5 MAI 2019**  
**QUAI RICHELIEU, À CÔTÉ DE LA MAISON ÉCO-CITOYENNE**

Dimanche 5 mai : journée Village, 10h-18h30

**Découvrir :**

- Alliance Apnées du Sommeil
- AQUIRESPI - Réseau respiratoire Nouvelle Aquitaine
- Association Asthme & Allergies
- Association BPCO
- Jeu géant à destination des enfants – MaiPoumons
- QUIZZ grand public avec réponses sur les stands
- Laboratoire du Souffle (mesures du souffle)



**Protéger :**

- AHI33 – service de santé au travail
- Association ATMO Nouvelle Aquitaine
- Association FLONA et la Ligue contre l'Obésité
- Bruno TUDAL - Conseiller Médical en Environnement Intérieur (CMEI)
- Réseau AGIR33 – réseau addictions Gironde

**Développer :**

- Association AMCSB – maladies chroniques, sport et bien-être
- Association AROM – rééducation oro maxillo-faciale
- Association ProfAPA – activité physique adaptée
- Benjamin DUPOUY - praticien massages sonores et bols chantants
- Benoit RAFFARD – hypno-thérapeute
- Philippe Ambrosio – sophrologue

**Contact Mai Poumons Bordeaux :**

**Odile Sauvaget – 06 28 40 69 24**

Mail : odilesauvaget@hotmail.fr

**MAI POUMONS MARSEILLE, LE VILLAGE  
SAMEDI 4 MAI 2019  
QUAI DE LA FRATERNITE, VIEUX PORT**



Samedi 4 mai : journée Village, 10h - 18h30

**Découvrir :**

- Jeu géant à destination des enfants - Mai Poumons
- Quizz grand public avec réponses sur les stands
- Laboratoire du Souffle (mesures du souffle)



**Protéger :**

- Association APPA - Conseil Habitat et santé
- Association ATMO – Sud
- ARARD - Prestataire de santé à domicile
- AP - HM - Service addictologie
- Association BPCO
- Association AFPric
- Kiné Prado

**Développer :**

- Méditation Provence : Carole Harlé
- Sophrologue et kinésiologue : Patricia Roche
- Nicole Ferrarra - Professeure de yoga
- Shiatsu 13 : Pierre Amatore
- Elodie Brun - Educatrice sportive APA
- Rodrigue Landot - Praticquant de Taïchi
- Natacha Barduzzi - Professeure de chant

Toute la journée, en alternance, séances de méditation, sophrologie, yoga, shiatsu, taï chi, circuit training et chant.

**Contact Mai Poumons Marseille :**

**Christian Pochulu** - 06 15 90 45 39  
christiane.pochulu@gmail.com

**MAI POUMONS BAYONNE, LE VILLAGE**  
**MERCREDI 8 MAI 2019**  
**CARREAU DE HALLES DE BAYONNE**  
*Mis à jour au 6 AVRIL 2019*

Mercredi 8 mai : journée Village, 10h-18h

**Découvrir :**

- Jeu géant à destination des enfants – Mai Poumons
- Quizz grand public avec réponses sur les stands
- Laboratoire du Souffle (mesures du souffle)
- Blues Blanches (musique)



**Protéger :**

- Association ATMO Nouvelle Aquitaine
- Association FLONA et la Ligue contre l'Obésité (jeu sur les liens entre obésité et respiration)

**Développer :**

- Association Aviron Bayonnais : activités multisports : vélo, rameurs, élastibands, etc.
- Association Kunming : Pratique du Qi Gong pour nourrir les poumons et renforcer l'énergie vitale (10h à 11 h)
- Tout ô présent (centre de yoga et de pleine conscience) : 11 h, 14h 3à et 16 h

**Contact Mai Poumons Bayonne :**

**Marie France Labeque** : 06 84 79 41 71

Mail : [mariefrancelabeque@wanadoo.fr](mailto:mariefrancelabeque@wanadoo.fr)

**MAI POUMONS TOULOUSE, LE VILLAGE  
DU 17 MAI 2019 AU 19 MAI 2019  
SQUARE DU GENERAL DE GAULLE**

**Jeudi 16 mai : Conférence à 18h30, square Générale de Gaulle**

« Savez-vous maîtriser votre souffle ? » :

- « *De l'apnée à la gestion du souffle* », Fabien Clément, apnéiste, sophrologue et coach sportif

- « *Chantons en chœur avec nos poumons !* », Alfonso Nsangu-Cornu, maître de chœur, chorale

**Vendredi 17 et Samedi 18 mai : journée Village, 10h - 18h30**

**Découvrir :**

- Jeu METRO Poumons
- Quizz grand public avec réponses sur les stands
- Laboratoire du Souffle (mesures du souffle)
- L'ARGONAUTE



**Protéger :**

- Environnement intérieur
- Association ATMO – Occitanie
- Tabac CDMR31
- FLONA/ligue contre l'obésité

**Développer :**

- PARTNAIR BPCO
- Michele Jolain Catherine Pascal Kinés
- Géraldine yoga
- Méditation
- Psychologue
- Médecine Chinoise
- Sophrologie

Toute la journée, en alternance, séances de méditation, sophrologie, yoga, shiatsu, tai chi, circuit training et chant.

**Dimanche 19 mai : 10h-12h**

Yoga géant et Pilates, Prairie des Filtres

**Contact Mai Poumons Toulouse :**

**Gilles Faitot** - 06 62 62 80 57 - [gfaitot51@gmail.com](mailto:gfaitot51@gmail.com)

# METRO POUMONS : UN JEU POUR LES PETITS ET LES GRANDS



MAIPOUMONS LE JEU



**L'idée du jeu : faire découvrir aux enfants, à partir de 8 ans et de manière ludique, le fonctionnement de nos poumons à travers le trajet de l'oxygène dans le corps humain !**

Un plateau  
54 cartes respirations  
32 cartes questions  
4 pions  
Temps du jeu : 15 à 25 mn

Les pions sont présentés en forme de molécule d'oxygène et de carbone .  
Les déplacements s'effectuent grâce aux cartes « respi » .  
Les questions portent sur la respiration , son fonctionnement , sur le cheminement de l'oxygène et son rôle .  
  
On peut proposer le même jeu sur un tapis géant de 6 m sur 4 m, sur lequel les enfants pourront refaire le trajet et le jeu en se déplaçant sur le tapis !  
  
Les enfants sont alors les pions!

Jeu de plateau pour 2 à 4 JOUEURS  
Durée d'une partie 15 minutes



Ci dessus le plateau , avec les pions et les cartes : cartes « respiration » qui permettent d'avancer et les cartes « questions »

**Déroulement du jeu :**  
Le joueur le plus jeune commence par tirer une carte respiration  
Le sens du jeu se fait dans le sens des aiguilles d'une montre. Chacun pioche une carte respiration à son tour. Le déplacement se fait en fonction du nombre et de la couleur sur la carte respiration :

- Bleue : j'avance
- Rouge : je recule
- Noir : je passe mon tour

Quand le joueur tombe sur une case question, il pioche une carte question que le joueur à sa gauche lui lit . En cas de bonne réponse il avance de 3 cases.  
Cases spéciales :  
Les cases au niveau du coeur, permettent d'avancer de 5 cases si un joueur s'arrête dessus. N'est pas valable quand on recule.  
Les cases noires servent à l'ajout de l'atome de carbone sur les pions , le joueur devra s'arrêter sur la première case.  
Au tour suivant, il ne prend pas de carte respiration et s'avance sur la 2ème case CO2  
Quand on a récupéré le carbone, on ne peut plus reculer en arrière de ces cases CO2.





**Dr Christophe Raspaud, co-fondateur  
et président de Mai Poumons :  
« Faire du mois de mai  
le « mois du poumon » »**

**Comment se présente votre opération « Mai Poumons » cette année ?**

**Dr Christophe Raspaud :** Je suis très optimiste. Je pense que cela va se passer comme l'année dernière. Cela se présente très bien, avec des groupes à Bayonne, à Bordeaux et à Marseille, qui sont très motivés, bien organisés, avec la venue de nombreux intervenants, qui seront sur les villages des différentes villes pour parler du poumon sain et de la fonction respiratoire. Sur Toulouse, berceau de l'opération, nous avons les mêmes équipes que les années précédentes, avec un programme qui sera très intéressant. La ville rose sera la seule ville qui organisera une conférence le jeudi soir sur le thème « Savez-vous maîtriser votre souffle ? ». Un apnéiste viendra pour nous parler de l'importance de la respiration et un maître de chœur sera présent pour nous faire chanter en groupe du gospel.

**Vous avez étendu l'opération à Marseille. Y aura-t-il d'autres villes à l'avenir ?**

C'est l'objectif. Il faut faire du mois de mai le « mois du poumon » et que l'on parle enfin du poumon dans une vision positive.

**Quels partenaires vous soutiennent sur chaque site ?**

Les industries de santé et les prestataires de santé sont à nos côtés. Nous sommes aussi activement soutenus par les villes, au plan de l'accueil et de l'organisation de Mai Poumons et elles jouent parfaitement le jeu. Toutes ont fait le nécessaire pour nous donner des emplacements intéressants pour toucher le plus de public possible en vue de faire de l'éducation à la santé et de la prévention.

**On parle beaucoup de pollution et de son impact sur la santé des personnes. Mai Poumons est donc parfaitement inscrit dans les questions du moment ?**

Oui, l'opération est tout à fait inscrite dans l'air du temps. Si on veut faire avancer les choses au niveau du cancer du poumon et de la bronchite chronique et au-delà, il faut certes bien s'occuper des patients diagnostiqués et traités. Mais si on veut avoir un impact sur l'incidence de la maladie, il faut travailler au niveau de la prévention et de l'éducation à la santé respiratoire pour diminuer le nombre de nouveaux malades.

J'ai le sentiment que la prise de conscience sur l'importance de la prévention monte en puissance dans l'apparition des maladies. Ces dernières années ont été focalisées sur le traitement des maladies respiratoires. Les temps à venir devront être consacrés à une meilleure prévention des maladies. On ne doit pas oublier qu'avant d'être malade, on est en bonne santé et qu'il s'agit de préserver ce capital santé.

**Dans ce registre de la prévention, le respiratoire commence donc à avoir le vent en poupe ?**

Oui, enfin ! Le principal interlocuteur du poumon, c'est notre environnement et l'air que nous respirons. Si on veut agir sur la santé respiratoire, il faut agir sur l'environnement. Il est important que les individus prennent conscience que dès lors qu'ils font un effort en modifiant leur comportement d'automobiliste par rapport à leurs concitoyens, ils font du bien et se font du bien. C'est la raison pour laquelle nous disons dans notre association qu'en connaissant nos poumons, en sachant comment ils fonctionnent, comment les protéger et les développer, on a une action sur l'environnement. En un mot un effort individuel va entraîner un bénéfice pour tous les autres.

**Pourquoi faut-il parler au grand public du poumon sain ?**

Pour bien comprendre son corps il faut savoir comment il fonctionne et bien prendre conscience que nos poumons nous sont indispensables tout au long de notre vie. Pour bien les protéger il faut les connaître. On ne parlera pas de maladie dans nos villages, mais plutôt du côté positif, à savoir les connaître et les protéger.

### « Pourquoi accompagnez vous l'opération « Mai Poumons » ? »

*« Nous avons été conquis par l'enthousiasme des Dr Raspaud et Domergue après la première édition sur Toulouse. Il s'agit pour nous à Bayonne de communiquer de façon positive sur le fonctionnement du poumon et démontrer combien celui-ci est vital. Pour nous qui sommes en charge des patients qui ont des maladies pulmonaires, c'est une façon d'inviter les personnes saines à préserver leurs poumons. C'est aussi une façon de sensibiliser les personnes à l'importance de vivre dans un environnement sain. »*

**Dr Marielle Sabatini**, pneumologue-oncologue au CHR de Bayonne

*« Pour bien comprendre son corps, il faut savoir comment il fonctionne et bien prendre conscience que nos poumons nous sont indispensables tout au long de notre vie. Pour bien les protéger, il faut les connaître. On ne parlera pas de maladie dans nos « villages », mais plutôt du côté positif, à savoir les connaître et les protéger. Et si on veut avoir un impact sur l'incidence de la maladie, il faut travailler au niveau de la prévention et de l'éducation à la santé respiratoire pour diminuer le nombre de nouveaux malades ».*

**Dr Christophe Raspaud**, médecin pneumologue à Toulouse. Président de Mai Poumons

*« Je me suis engagée aux côtés de Mai Poumons car j'ai trouvé l'idée formidable de vulgariser la notion de poumon sain auprès de la population, ceci tout en fédérant au niveau local l'ensemble des professionnels et des associations intervenant dans domaine respiratoire. »*

**Pr. Chantal Raheison-Semjen**, Chef de service adjoint du Service des Maladies Respiratoires (GH Sud) Pole cardio-thoracique CHU Bordeaux

*"Presque au terme d'une longue carrière hospitalière, j'ai souvent regretté de devoir jouer auprès des patients qui venaient me consulter le rôle de père fouettard : ne fumez plus, prenez régulièrement votre traitement, etc. Mai poumons développe enfin une approche positive de notre spécialité, la pneumologie et je m'y engage avec enthousiasme !"*

**Pr. Denis Charpin**, chef de service de pneumologie & allergologie, APHM, Marseille



*Pr. C-H Marquette*

## **Pourquoi et comment bien gérer son capital respiratoire ?**

« N'oublions pas que la vie commence avec un 1er cri, avec la respiration ! »

### **Comment respirons-nous ?**

L'étape N°1, c'est le poumon, dans lequel nous faisons entrer l'O<sup>2</sup>. Chacun d'entre nous échange de l'oxygène (O<sup>2</sup>) contre du gaz carbonique ou dioxyde de carbone (CO<sup>2</sup>). Cela se fait au niveau de la surface de l'échange alvéolaire : les vaisseaux se chargent en O<sup>2</sup> et expirent du CO<sup>2</sup>.

Le sang bien oxygéné va être pulsé par le coeur à travers nos vaisseaux où l'O<sup>2</sup> est transporté par nos globules jusqu'à nos cellules et cela repart par les poumons. Un mauvais fonctionnement du poumon entraîne des conséquences rapides sur le coeur et les vaisseaux.

Chaque jour, nous buvons 2 litres d'eau et nous respirons 15 m<sup>3</sup> d'air. Si l'on peut vivre sans manger pendant 10 jours, sans boire pendant 3 jours, on ne peut le faire sans respirer plus de 3 mn. Respirer est donc quelque chose d'essentiel. On respire par un arbre bronchique, composé de 300 millions de petits sacs dont la surface est d'environ 80 m<sup>2</sup>, c'est-à-dire la surface d'un terrain de tennis.

A chaque inspiration un adulte inspire entre 0,3 et 0,6 litre. 15 fois par minute, soit 7 à 10 litres par minute, soit 10 à 15 m<sup>3</sup> par jour. Nous ventilons donc la taille d'une piscine de 14 m<sup>3</sup>.

L'énergie qu'on met à respirer, c'est moins de 5 % de l'énergie qu'on dépense tous les jours. En revanche, à l'effort, on augmente le volume inspiré, jusqu'à 2 litres et votre fréquence respiratoire peut aller jusqu'à 60 par mn, soit 120 litres par mn ou 170 m<sup>3</sup> par jour. En clair, la même piscine, mais cette fois ventilée en 3 heures.

### **A quel moment sommes-nous essoufflés ?**

On peut être essoufflé pour toutes sortes de raison.

Si vous êtes à court de souffle, c'est que vos poumons, votre coeur et votre sang sont malades. La dyspnée se manifeste quand vous êtes essoufflé. Le coeur ne fonctionne pas bien et on peut se sentir essoufflé. Vous avez une anémie et vous vous sentez essoufflé !

Le poumon est malade, les bronches sont rétrécies et vous respirez à travers une paille très étroite. Cela génère une sensation d'essoufflement, alors que le coeur fonctionne et amène l'oxygène aux cellules.

Autre facteur d'essoufflement : vous avez un tablier de plomb, vous êtes trop lourd, vous pesez trop. Et à chaque inspiration, il faut soulever cette masse.

Tout peut aller bien, mais vous êtes essoufflé : c'est la manifestation d'un déconditionnement. Il suffit de passer trois semaines dans un lit, puis de se remettre à la marche, pour se sentir essoufflé.

## **Quel est l'impact de la pollution sur les poumons sains ?**

Respirer de l'air pollué peut conduire à trois types de maladies :

- 1) En premier lieu, toutes les particules en suspension peuvent agresser vos bronches et donner des maladies comme l'asthme ou la BPCO (Broncho Pneumopathie Chronique Obstructive)
- 2) le 2<sup>e</sup> type de maladie, plus grave, renvoie au cancer et en particulier au cancer du poumon. Le tabac est le 1<sup>er</sup> polluant. Il est un polluant volontaire. Le 2<sup>e</sup> polluant est la fumée du diesel, qui peut générer des cancers du poumon.
- 3) Enfin, il y a les maladies ischémiques : il a ainsi été démontré que dans les deux heures qui suivent un pic de pollution atmosphérique, il y a des infarctus et des épidémies d'AVC. Ces épidémies ont été mises en évidence dans à peu près tous les pays industrialisés. Et cela dure environ 24 h. Souvenons-nous que la pollution de l'air tue environ 48 000 personnes en France chaque année (selon l'étude de la revue *European Heart Journal*), 790 000 en Europe et 8,8 millions dans le monde. Soit plus que le tabac (1)

(1) <https://academic.oup.com/eurheartj/advance-article/doi/10.1093/eurheartj/ehz135/5372326>

## **Que faire pour respirer un air sain ?**

A l'échelon collectif, depuis la conférence sur le climat, il a été demandé de trouver des alternatives aux énergies fossiles (2). L'arrêt du diesel est une action plus immédiate qui produirait le meilleur effet dans les zones urbaines. Mais si l'on a divisé par deux les ventes de diesel en France en moins d'une décennie (73 % des immatriculations neuves en 2012, 39 % en 2017), mais on est encore loin des engagements des Japonais sur le sujet.

A titre individuel, on peut agir sur le tabagisme, en baisse constante, en particulier chez les jeunes anglais, où il ne concerne plus que 5 % des jeunes contre près de 30 % en France. Les cigarettes électroniques constituent une bonne alternative à la consommation de tabac.

Enfin, il faut identifier les personnes à risque : enfant en phase de croissance, personnes âgées et malades chroniques.

(2) cf. le dernier « *rapport sur l'avenir de l'environnement mondial* » (GEO), qui a pour thème « Une planète saine pour des populations en bonne santé »

## **Marcher 30 mn par jour, un conseil à ne pas négliger !**

Cette recommandation de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) ne s'applique pas qu'aux sujets sains. Elle concerne tout particulièrement les malades chroniques, dont ceux qui souffrent d'une pathologie respiratoire (asthme, BPCO, fibrose idiopathique pulmonaire).

Il y a un effet protecteur de l'organisme pour ceux qui font du sport, du jardinage ou du vélo. 30 mn de marche ou de vélo par jour, c'est ce qui est souhaitable, même dans les lieux pollués.

[Résumé réalisé à partir de la Conférence du Pr. Charles Hugo Marquette : "Pourquoi et comment nous respirons" (2017). Sur You Tube : <https://www.youtube.com/watch?v=qI3KBQE0RPc>



## Pour parler du poumon sain sans oublier la prévention

**L'opération « Mai Poumons » vise principalement à évoquer le poumon sain, un capital précieux. Elle vise également à prévenir, éviter ou dépister au plus tôt les maladies respiratoires qui affectent des millions de personnes. Le point sur quelques pathologies qui peuvent affecter vos poumons.**

### Bronchite :

Cette inflammation des bronches, qui peut nous atteindre en général à l'automne ou en hiver, n'est pas une maladie très grave, même si la toux peut persister quelques temps. On distinguera la bronchite aiguë, d'épisode hivernal, de la bronchite chronique, qui peut durer plus de 3 mois par année. Les personnes qui souffrent d'asthme et qui contractent une bronchite aiguë ont des symptômes plus prononcés.

La cause la plus fréquente de la bronchite est l'infection virale. Souvent un rhume ou une grippe précède la bronchite. L'infection peut également être causée par des bactéries. L'inhalation de fines particules dans l'air qui irritent les poumons, comme celles contenues dans la fumée de cigarette et les émanations d'un poêle à bois, peut déclencher ou aggraver une bronchite. Enfin, une bronchite aiguë peut aussi être un signe d'asthme. Il existe des traitements pour soigner la bronchite, aiguë ou chronique. (cf. [www.lesouffle.org](http://www.lesouffle.org))

### Asthme :

Plus de 4 millions de personnes sont asthmatiques en France, soit 6,7 % de la population et 9 % des enfants. Il s'agit de la première maladie chronique de l'enfant.

Certains asthmes sont déclenchés occasionnellement dans des conditions bien précises : lieux de travail, contact avec un animal, promenade à la campagne au moment où les pollens sont dans l'air. Il s'agit d'un asthme intermittent. Dans d'autres cas l'asthme est présent tout au long de l'année. Il est alors persistant et plus ou moins sévère. Les causes en sont souvent multiples.

La vie des asthmatiques a été transformée grâce aux progrès très importants de son traitement depuis 30 ans. Il existe actuellement des médicaments efficaces qui permettent un contrôle total des signes de l'asthme. Un asthmatique doit pouvoir vivre normalement s'il est bien suivi et bien traité. (cf. <https://asthme-allergies.org>)

### BPCO :

Peu connue du grand public et insuffisamment diagnostiquées, la Broncho Pneumopathie Chronique Obstructive (BPCO) est une maladie respiratoire chronique due à une inflammation et une obstruction permanente et progressive des bronches. Elle touche actuellement 6 à 8 % de la population adulte, soit environ 3,5 millions de personnes (250 millions dans le monde en 2016). Elle occasionne plus de morts que la pneumopathie atypique, le sida, la grippe, les accidents d'avions de train et d'automobile réunis. Sa cause première et principale est le tabac (80 % des cas). On estime qu'à partir de 1 paquet par jour pendant 15 ans, le risque devient significatif. Elle est aussi due, mais plus rarement, à une exposition professionnelle à certains polluants. Elle peut enfin être la conséquence d'infections broncho-pulmonaires de l'enfance. Elle survient plutôt chez les personnes d'âge mur et souvent après une intoxication tabagique prolongée sur de nombreuses années. Elle doit être dépistée le plus précocement possible. Car les lésions broncho-pulmonaires provoquées par le tabac ou la pollution sont irréversibles et aucun traitement ne peut les faire disparaître.

(cf. [www.bpc0-asso.com](http://www.bpc0-asso.com))

### **Fibrose idiopathique pulmonaire (FPI) :**

La F.P.I. est une maladie pulmonaire chronique et idiopathique (dont la cause n'est pas connue), caractérisée par une modification progressive irréversible de la structure des poumons. La prolifération des cellules produisant de la fibrose (constituée principalement de collagène) empêche le bon fonctionnement du poumon dont les alvéoles sont devenues rigides et se rétractent. Le passage de l'oxygène et le rejet du dioxyde de carbone n'est plus assuré. Elle se manifeste initialement par un essoufflement et souvent une toux sèche chronique. Elle peut aussi se signaler par des infections à répétition, une perte d'appétit, une perte de poids inexplicée, une sensation de fatigue et/ou de mal-être. On la détecte par des craquements inspiratoires précoces (râles crépitant) qui sont entendus à l'auscultation. Elle débute généralement après 50 ans chez les hommes principalement. 9000 personnes sont touchées en France avec 4400 nouveaux cas chaque année. (cf. <https://fpi-asso.com>)

### **Cancer Bronchique :**

Le cancer du poumon, appelé aussi cancer bronchique ou cancer bronchopulmonaire, est une maladie des cellules des bronches ou, plus rarement, des cellules qui tapissent les alvéoles pulmonaires. Il existe deux principaux types de cancers du poumon en fonction de l'origine des cellules des bronches dont ils sont issus : les cancers bronchiques non à petites cellules (CBNPC), qui représentent près de 85 % des cancers du poumon ; les cancers bronchiques à petites cellules (CBPC), qui représentent près de 15 % des cancers du poumon. Le tabac, on ne le dira jamais assez, est responsable de huit cancers du poumon sur 10. D'autres facteurs environnementaux ou professionnels sont également reconnus comme pouvant être à l'origine du développement de cancers du poumon. On évoquera ici l'amiante, les gaz d'échappement des moteurs diesel, le radon, les hydrocarbures polycycliques aromatiques, certains rayonnements ionisants, la silice ou encore le cadmium. En 2015, le cancer du poumon touche en France plus de 45 000 nouvelles personnes, dont 67 % d'hommes et 33 % de femmes. Cette maladie évitable se situe au deuxième rang des cancers chez l'homme et au troisième chez la femme où elle est en forte progression. Ces évolutions sont principalement liées au tabagisme, qui a augmenté chez les femmes. (cf. <https://e-cancer.fr>)



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