



LA LETTRE DU Souffle N°69

FÉVRIER 2013

SOMMAIRE

P 2-6 Notre grand dossier

Pollution intérieure, des risques évitables !

p4 Pollution intérieure, comment se protéger ?

p5 Agissez contre la pollution intérieure

p6 Ce qu'il faut faire et ne pas faire pour se protéger des polluants intérieurs

P7 LES ACTUALITÉS DE LA FONDATION

Lutter contre le tabac : le bilan de l'action FAST **Financer :** la Recherche avec 6 subventions remises lors du congrès de pneumologie de Lille **Prévenir et informer :** les populations défavorisées sur les maladies respiratoires **Agir :** comment le CDMR 17 ré-entraîne à l'effort les malades atteints de BPCO...

P8 VOS QUESTIONS, NOS RÉPONSES

Nos experts répondent à vos questions.



Chassons de chez nous les risques de la pollution intérieure !

Nous passons la plus grande partie de notre temps à l'intérieur : dans nos locaux professionnels et nos maisons ou appartements. Or, ceux-ci, contrairement à ce que l'on imagine souvent, sont pollués. La concentration en éléments polluants est même 2 à 15 fois supérieure à l'intérieur qu'à l'extérieur. Ces polluants intérieurs sont très divers : polluants biologiques (acariens, pollens, moisissures...), polluants chimiques (monoxyde de carbone, dioxyde d'azote, COV*, fumée de tabac...) polluants physiques (amiante, radon...). Plusieurs centaines de polluants sont trouvés dans notre air intérieur ! Et cette pollution nuit à notre santé, autant voire plus que la pollution extérieure. Elle a de nombreux effets néfastes : allergie respiratoire, asthme, somnolence, fatigue, irritations cutanées, effets neurotoxiques, effets sur la fertilité, voire cancers... C'est un véritable problème de santé publique.

Pollution intérieure, des gestes à connaître pour la maîtriser !

L'aération et la ventilation sont deux gestes simples pour un intérieur plus

sain mais ils ne sont pas toujours effectués ou pas de façon correcte. Le degré d'humidité et la température de nos intérieurs sont aussi importants à surveiller, la concentration de certains polluants pouvant en effet être augmentée par une élévation de la température ou du degré d'humidité. Enfin, pour diminuer la pollution intérieure, il faut aussi que chacun détermine les éventuelles sources de pollution dans les locaux et mette en place des solutions pour les limiter. Encore faut-il connaître quels sont les polluants de l'air intérieur et d'où ils proviennent !

Le rôle d'information de la Fondation du Souffle contre la pollution intérieure

Informé sur les polluants intérieurs et leurs dangers, donner des conseils pour que chacun vive dans un air intérieur plus sain, c'est l'un des objectifs de la Fondation du Souffle. C'est très important pour protéger les poumons de tous et en particulier des plus faibles d'entre nous : les enfants, les personnes âgées ou souffrant d'une maladie respiratoire chronique.

Pr Denis Charpin

Chef du service de pneumologie de l'Hôpital Nord à Marseille



* Composant organique volatil.

NOTRE GRAND DOSSIER

Pollution intérieure, des risques évitables !

Par Anne-Sophie Glover-Bondeau

Principaux polluants intérieurs et conséquences sur la santé. L'air de nos habitations est pollué, en particulier par des produits toxiques qui sont irritants, allergènes, voire cancérigènes. Zoom sur la pollution de l'air intérieur.

Vous craignez la pollution extérieure et vous pensez être à l'abri chez vous ? Erreur ! Toutes les études prouvent que l'air extérieur est au minimum 10 fois plus sain que l'air intérieur ! La principale cause ? L'usage massif de produits toxiques (produits d'entretien et de bricolage, cosmétiques...). Comme nos isolations sont de plus en plus performantes, le renouvellement d'air est limité dans nos intérieurs, ce qui aggrave le phénomène. Et cela a des conséquences sur notre santé ! Cela va de la simple gêne - irritation des yeux et de la peau, somnolence, toux - au développement ou à l'aggravation de maladies : allergies, troubles respiratoires ou neurologiques... Tout le monde est concerné mais des personnes y sont plus sensibles, c'est le cas des enfants, personnes immuno-déprimées, souffrant de maladies respiratoires chroniques, personnes âgées.

Les principaux polluants intérieurs et leurs effets sur la santé

Acariens, pollens, moisissures

Ce sont les polluants biologiques. Conséquences sur la santé : irritations du nez, de la gorge et des yeux, toux, asthme.

Composés organiques volatils (COV)

Ce sont des gaz organiques, des mélanges de gaz ou des gouttelettes minuscules en suspension dans l'atmosphère issus de nombreux produits d'usage courant : désodorisants, nettoyants ménagers, parfums, vernis, colles, peintures... Conséquences sur la santé : irritations de la peau, des muqueuses et du système respiratoire, nausées, fatigue, maux de tête, vomissements, allergies cutanées ou respiratoires. Dans le cas d'expositions professionnelles, le formaldéhyde ou le benzène peuvent être à l'origine de leucémies ou de cancers.

Fibres de carbone/de roche/de verre

Ces fibres minérales artificielles sont inoffensives lorsqu'elles sont noyées dans une résine ou un ciment mais leurs débris en suspension dans l'air sont nocifs. Conséquences sur la santé : allergies cutanées ou respiratoires, fibroses du poumon, cancers de la plèvre ou du poumon (exposition à l'amiante).

Hydrocarbures Aromatiques Polycycliques (HAP).

Les HAP sont des contaminants produits par la combustion de matières organiques, dont le bois. Conséquences sur la santé : la toxicité des HAP est variable. Le benzopyrène est cancérigène.

Monoxyde de carbone

Gaz incolore et inodore produit par les appareils à combustion (chaudières, chauffe-eau...) mal réglés, mal entretenus placés dans une pièce où le renouvellement de l'air est insuffisant. Conséquences sur la santé : nausées, vomissements, vertiges, perte de connaissance, coma. C'est la première cause de mortalité accidentelle par intoxication en France.

Oxydes d'azote

Ils sont produits par la combustion du gaz. Conséquences sur la santé : altération de la fonction pulmonaire, accroissement de la réactivité bronchique et diminution de la résistance aux agents microbiens. De ce fait, les oxydes d'azote favorisent les infections bactériennes chez les enfants et les symptômes d'asthme.

Ozone

Les photocopieurs, les imprimantes laser, les purificateurs d'air émettent de l'ozone. Conséquences sur la santé : toux, altération de la fonction pulmonaire, irritations oculaires et cutanées.

Plomb

Le plomb peut être présent dans les vieilles peintures, les canalisations d'eau potable, les plaques d'étanchéité de rebords de fenêtres... Conséquences sur la santé : intoxication aiguë par le

plomb (saturnisme) qui touche surtout les jeunes enfants. Symptômes : maux de tête, vomissements.

La toxicité chronique est redoutable : anémie, altération de la fonction rénale et diminution des fonctions intellectuelles

Insecticides, fongicides, bactéricides

Tous ces produits que nous utilisons au quotidien pour « assainir » notre intérieur sont dangereux. Conséquences sur la santé : irritations de la peau, allergies, asthme, maux de tête, insomnies et perturbation endocrinienne avec puberté précoce, diminution du nombre de spermatozoïdes et tendance au diabète...

Tabac

C'est le principal polluant de nos intérieurs ! La fumée de tabac contient plus de 4 000 substances toxiques. Elle accroît en outre la toxicité des autres polluants de l'air. Conséquences sur la santé : irritations nez, yeux, gorge de ceux qui sont exposés à la fumée de tabac. En cas d'exposition prolongée au tabagisme passif, risque de cancers du poumon. Les enfants dont les parents fument ont des infections respiratoires plus fréquentes.

Radon

Gaz radioactif émis par les sous-sols granitiques et volcaniques qui s'infiltré dans les habitations à travers les fissures, joints et matériaux poreux. Conséquences sur la santé : ce gaz est cancérigène (cancer du poumon). Référence à la Lettre du Souffle sur le radon N°64.

Sources : association ARHEN, Guide de la pollution de l'air intérieur, Ministère de la santé, Inpes.

Bricolez en douceur...

Les produits de bricolage (peintures, colles, solvants, papiers peints, vernis...) peuvent dégager des éléments toxiques pendant et après les travaux. Un nouvel étiquetage des produits de décoration et de construction mis en place depuis janvier 2012 vous permet de mieux choisir ceux-ci. Il indique grâce à 4 lettres le niveau d'émission en polluants volatils des produits de construction et de décoration : **A+** : très faibles émissions ; **A** : faibles émissions ; **B** : moyennes émissions ; **C** : fortes émissions.

En 2013, cet étiquetage devrait concerner aussi les produits d'entretien, les désodorisants et les équipements électroniques.

Source : Ministère de l'écologie

Attention aux bombes aérosols !

« Chez les personnes qui utilisent un grand nombre d'aérosols ménagers (sprays nettoyants pour récurer, faire la vaisselle, nettoyer les chaussures, faire briller, faciliter le repassage...), il y a un risque accru d'apparition de maladie asthmatique et de symptômes d'asthme » explique le Pr Isabelle Tillie-Leblond, pneumologue au CHU de Lille.

Une étude récente confirme l'association entre un asthme difficile à contrôler et l'exposition aux aérosols ménagers. « Sous cette forme, les produits chimiques toxiques ventilés dans l'air pénètrent beaucoup plus dans les voies aériennes » explique-t-elle. « Se pose aussi la question d'un risque accru d'apparition de BPCO » ajoute le Pr Tillie-Leblond. Son conseil : préférer les produits ménagers sous forme de liquide, à ne pas mélanger, en particulier pour ceux qui ont un risque d'asthme ou une maladie bronchique avérée.

Références : Zock, Am J Respir Crit Care Med 2007 ; Le Moual Eur Respir J 2012

Pollution sur les lieux de travail

Nos locaux professionnels sont pollués eux aussi et nous y passons 8 heures par jour en moyenne. Les polluants spécifiques dans les bureaux : gaz issus de matériels informatiques comme les scanners, les imprimantes, COV* provenant des cartouches d'encre, colle, revêtements des sols revêtements muraux, meubles en laminé, photocopieurs... Conséquences : maux de tête, fatigue, difficultés de concentration, allergies... « La pollution sur les lieux de travail est un facteur de risque pour les 2 principales maladies respiratoires chroniques que sont l'asthme et la BPCO.

En ce qui concerne l'asthme, les professions les plus à risque sont la boulangerie, le travail du bois, les professions en contact avec les animaux et, ce qui représente la valeur montante, les personnels du nettoyage.

Pour la BPCO, le facteur de risque majeur est bien sûr le tabagisme. Les ouvriers de l'industrie lourde (sidérurgie, hauts fourneaux, soudeurs) y sont aussi à risque, comme, de manière paradoxale, les agriculteurs non-fumeurs exposés à des polluants biologiques et chimiques » indique le Pr Charpin.

* Composés organiques volatils

Pollution intérieure : comment se protéger ?

Heureusement, la pollution intérieure n'est pas une fatalité. Il existe des gestes simples à effectuer pour diminuer la quantité de polluants.

Les bons gestes à avoir

Le premier geste pour limiter la pollution intérieure est l'aération : aérez chaque jour en ouvrant les fenêtres dix minutes au minimum. Cela permet de renouveler l'air intérieur et de réduire la concentration des polluants dans les logements. Il faut aussi aérer après des activités qui créent de l'humidité (douche, cuisine...) après utilisation de produits chimiques... Le deuxième geste anti-pollution est la ventilation qui permet de renouveler l'air de façon permanente. Deux sortes de ventilation sont possibles : naturelle avec des bouches et des grilles d'aération, ou mécanique avec un système électrique de renouvellement de l'air (ventilation mécanique contrôlée). D'autres gestes pour limiter la pollution intérieure :

- Choisissez des produits écologiques pour le bricolage, l'entretien de la maison, les cosmétiques...
- Préférez des produits sans émission de COV* ou à faible émission de COV*.
- Évitez les déodorants d'ambiance, les insecticides et bactéricides domestiques, les purificateurs d'air.
- Maintenez une température de 18 à 20° maximum et un niveau d'hygrométrie idéal (40 à 60% à l'hygromètre).

Nos défenses respiratoires contre les polluants

Notre système respiratoire possède des moyens de défense diversifiés et sophistiqués pour se défendre contre les polluants : le nez agit comme un filtre lors de l'inspiration, l'air inspiré est humidifié et dépoussiéré. Cela bloque la majorité des grosses particules polluantes. Les voies aériennes (trachée, bronches, bronchioles) sont tapissées de cellules ciliées et de mucus. Le mucus capte les micro-organismes et les particules

inhalées et le mouvement des cils vibratiles remonte le mucus et les micro-organismes et particules inhalées vers le nasopharynx. Ils sont ensuite éliminés vers l'estomac.

Cet escalier mucocilié est un des principaux moyens de défense de nos poumons. Dans les alvéoles pulmonaires, enfin, des macrophages détruisent les particules qui ont réussi à traverser les premiers mécanismes de défense. Cependant, ces moyens de défense peuvent être insuffisants lorsque l'agression est importante ou lorsque celle-ci a lieu sur un organisme dont les mécanismes de défense sont encore peu développés ou altérés. En outre, certains polluants comme les fibres minérales arrivent à pénétrer facilement dans les voies respiratoires.

Femmes enceintes et bébés des précautions particulières

L'exposition à des produits d'entretien, de bricolage, des cosmétiques, des meubles en bois agglomérés ou vernis est particulièrement nocive chez les femmes enceintes (les substances chimiques peuvent traverser la barrière placentaire) et les nourrissons (les produits toxiques peuvent passer dans le lait maternel).

Les conseils à suivre pendant la grossesse et la période d'allaitement :

- Limitez l'utilisation de produits d'entretien et utilisez de préférence des produits naturels (bicarbonate de soude, vinaigre d'alcool...)
- Évitez de faire des travaux et de meubler la chambre du bébé dans les deux mois avant la date prévue d'accouchement. Pensez à aérer chaque jour après les travaux et en cas de stockage et montage de nouveaux meubles.
- N'utilisez pas de bougie parfumée, d'encens, de parfum d'intérieur.
- Utilisez le moins possible de cosmétiques, évitez les parfums et les teintures pour cheveux.

Source : Inpes

Agissez sur les sources de pollution !

Aérer et ventiler permettent de diluer les polluants intérieurs mais cela ne les élimine pas. Il faut agir directement sur les sources de pollution. Quelles sont les sources de pollution chez vous et les moyens d'y remédier ? Suivez le guide !

Habitez-vous dans une zone à forte concentration en radon (Auvergne, Limousin, Corse, Franche-Comté, Bretagne) ?

Si oui, mesurez le radon à l'aide d'un dosimètre et agissez selon le taux trouvé :

- En-dessous de 400 Bq/m³, la solution est l'aération
- Entre 400 et 1 000 Bq/m³, il faut faire des travaux simples pour améliorer la ventilation et éviter que le radon pénètre dans l'habitation : colmater les fissures sur le sol et les murs.
- Si la mesure est supérieure à 1 000 Bq/m³, cela nécessite des travaux plus importants, comme poser une membrane sous la dalle de béton, installer un extracteur d'air dans le vide-sanitaire...

Avez-vous remarqué des moisissures sur vos murs et plafonds ?

Si oui, il faut chercher la cause : dégâts des eaux, infiltrations, remontées d'humidité par le sol, ponts thermiques (zones de forte déperdition thermique où l'humidité peut se condenser) ou activités produisant beaucoup d'humidité : douche/bain, cuisine, séchage du linge... Faites intervenir un professionnel du bâtiment si vous observez des infiltrations ou remontées d'eau par le sol. Pour produire moins d'humidité, mettez des couvercles sur les récipients ou activez la hotte aspirante quand vous cuisinez, aérez après avoir pris un bain ou une douche, et aérez bien la pièce dans laquelle le linge sèche. Nettoyez les moisissures avec une éponge imbibée d'eau de javel, laissez agir 24h puis lessivez.

Avez-vous de la moquette et/ou des tapis ?

Si oui, attention aux acariens ! Une grande quantité de moquettes, tentures, tapis favorise en effet l'accumulation de poussières donc la présence d'acariens. La solution ? Passez régulièrement l'aspirateur (en changeant souvent les sacs), aérez la literie, lavez souvent les draps, couettes, rideaux, envelop-

pez la literie d'une housse anti-acariens, demandez à votre médecin l'intervention à votre domicile d'un « Conseiller habitat-santé » ou « conseiller en environnement intérieur » qui fera un état des lieux et vous proposera des mesures correctives appropriées.

A SAVOIR : les aspirateurs équipés de filtres HEPA (Haute Efficacité pour les Particules Aériennes) sont les plus efficaces !

Utilisez-vous de grandes quantités de produits d'entretien, bougies parfumées, produits cosmétiques... ?

Si oui, réduisez le nombre de produits utilisés et leur quantité, aérez très largement pendant et après les activités de ménage, évitez les parfums d'intérieur, bougies parfumées, les sprays qui contiennent des substances chimiques nocives.

Avez-vous des animaux domestiques ?

Si oui, pour diminuer la présence d'allergènes d'animaux, limitez la circulation de vos animaux, notamment dans les chambres, lavez-les régulièrement et brossez-les à l'extérieur de préférence.

Avez-vous des appareils à combustion (gaz, pétrole, charbon, bois...) ?

Si oui, faites vérifier chaque année avant le début de l'hiver les appareils à combustion et les installations par un professionnel. Évitez d'utiliser les chauffages d'appoint combustibles mobiles en continu.



Pollution intérieure et maladies respiratoires chroniques

Une fiche santé pour savoir ce qu'il faut faire et ne pas faire pour se protéger des polluants intérieurs.

Fiche santé N°24

Comment protéger ses poumons de la pollution intérieure?

Réponses du Pr Georges Nouvet, pneumologue au CHU de Rouen

Les bons gestes pour se protéger sont assez simples :

Aérer :

10 minutes par jour, hiver comme été, et aérer encore plus après ménage, bricolage, cuisine, séchage du linge, douche ou bain.

Ventiler :

C'est assurer une circulation générale et permanente de l'air qui se trouve ainsi renouvelé.

Bannir le tabac :

Sortez toujours à l'extérieur pour fumer. Demandez à vos invités d'en faire autant et n'oubliez pas que, même en ouvrant les fenêtres, les composants de la fumée continuent à être émis par les rideaux, les moquettes, les tissus qui les ont en partie absorbés.

Prendre des précautions contre le risque d'intoxication au CO :

Il faut respecter les consignes d'utilisation des appareils de chauffage et de production d'eau chaude. Veillez à une bonne évacuation des produits de combustion.

Si vous bricolez, si vous faites des travaux d'aménagement :

Accordez-vous des pauses hors de la pièce, aérez pendant la durée des travaux, portez des protections adaptées (gants, masques, lunettes) quand vous manipulez des produits chimiques ou

que vous poncez. **Pour se mettre à l'abri des allergènes :** il faut éliminer la poussière en passant l'aspirateur si possible équipé de filtres HEPA (haute efficacité pour les particules aériennes), changer et laver régulièrement draps, couettes et oreillers. Il faut aussi laver les animaux avec des shampoings adaptés et limiter leur circulation en particulier dans les chambres. En cas d'asthme avec allergie au chien ou au chat, le retrait de l'animal est souvent nécessaire.

Quant aux produits de maison :

Produits ménagers, produits d'entretien des plantes d'intérieur, produits cosmétiques ou produits d'hygiène, limitez-vous à ceux qui sont indispensables et réduisez les quantités utilisées. Enfin évitez les parfums d'intérieur, les bâtons d'encens, les bougies parfumées, les sprays qui dispersent des substances chimiques plus ou moins toxiques.

Humidité et moisissures :

Elles apparaissent du sol au plafond sous forme de taches noirâtres. Les surfaces contaminées doivent être traitées à l'eau de Javel.

Tous ces conseils sont à suivre avec d'autant plus de rigueur qu'ils s'adresseront à des femmes enceintes ou qui allaitent, à des sujets très jeunes ou âgés, à des sujets fragilisés par des maladies respiratoires.

Les actualités

de la Fondation du Souffle et de son réseau

> Les actions du réseau

Bilan de l'action FAST (Formation avenir sans tabac) en Rhône-Alpes (CDMR 69)

5 ans après son démarrage le bilan de l'action FAST, qui aide à stopper le tabagisme dans l'enceinte des établissements scolaire, est loin d'être négligeable :

- Plus de la moitié des établissements ont d'une manière ou d'une autre participé au projet.
- Chaque année plusieurs dizaines d'élèves entament une démarche d'arrêt avec un taux non négligeable d'arrêt. Cependant dans la majorité des cas les élèves rechutent. Ces rechutes sont liées principalement au caractère individuel de la démarche et la pression de l'environnement est trop forte. Nous n'avons pas encore trouvé « la recette » pour déclencher un mouvement collectif permettant d'inverser la dynamique d'entraînement.
- Alors qu'une majorité d'établissements avait effectivement mis en place l'interdiction de fumer, on assiste dans une majorité d'entre eux à un retour en arrière avec la mise en place à nouveau d'espaces fumeurs dans leur enceinte.

Il est regrettable de constater l'inertie des pouvoirs publics concernant la mise en application de la loi interdisant la vente de tabac aux mineurs qui représente manifestement un encouragement à cette pratique.

Point positif : on assiste à une demande croissante de sevrage de la part des élèves, ce qui nous encourage naturellement à poursuivre et développer notre projet (informations transmises par la comité du Rhône contre les maladies respiratoires).

Prévention santé auprès des populations défavorisées

Fidèles à leur histoire qui allie la prévention santé et l'aide aux plus démunis, les Comités d'Aquitaine, Bourgogne, Ile de France et Languedoc Roussillon, réalisent des points d'information et de prévention des maladies respiratoires et du tabagisme dans les épiceries sociales,

centres de distribution, d'hébergement, maisons de l'emploi... Cette action qui se développe de plus en plus au fil des années contribue à l'amélioration des conditions de vie de populations défavorisées confrontées à des difficultés qui les conduisent souvent à négliger leur santé, en leur offrant la possibilité d'échanger avec des professionnels qui les écoutent, leur apportent des conseils personnalisés et peuvent les orienter vers un parcours de soins adapté.

Groupe BPCO du CDMR 17 : Les échanges entre patients font partie de la thérapie !

Le groupe « Respirer et se bouger » comprend aujourd'hui une vingtaine d'inscrits. Les séances ont lieu chaque jeudi de 14h à 16h, hormis les vacances scolaires, au comité de La Rochelle. Le programme est fixé tous les deux mois en concertation avec l'infirmière, le kinésithérapeute, les membres du comité et les participants eux-mêmes. Dans ce cadre, des exercices physiques sont proposés aux participants : marche et plus spécialement marche nordique, exercices respiratoires, entraînement sur des vélos, ping-pong, bowling... chacun va à son rythme, le plus important est de se ré-entraîner à l'effort. Ces rencontres hebdomadaires sont devenues aussi une véritable opportunité pour chacun de s'exprimer, d'échanger, de partager ses expériences, ses difficultés, ses joies !

> Les actions à venir

La Fondation du Souffle finance la Recherche

Lors du congrès de pneumologie (CPLF), qui aura lieu du 1er au 3 février 2013 à Lille, La Fondation du Souffle remettra 6 subventions de Recherche d'un montant de 15 000 euros chacune. Découvrez les lauréats sur www.lesouffle.org/la-recherche/subvention_2012.

Journée Mondiale contre la Tuberculose (24 mars 2013)

La Fondation du Souffle relatera une fois encore la Journée Mondiale contre la Tuberculose 2013. Cette Journée sera comme chaque année l'occasion pour les comités d'organiser des actions de sensibilisation des populations les plus à risques.

Rendez-vous sur notre site www.lesouffle.org pour connaître les lieux et horaires des manifestations de cette Journée et télécharger ces dépliants d'information

VOS QUESTIONS, NOS RÉPONSES

Nous vous remercions de l'intérêt que vous portez à cette rubrique.
Nous sommes désolés de ne pouvoir diffuser toutes les réponses aux questions qui nous arrivent.

Question postée sur la page Facebook
[Peut-on vivre vieux avec une BPCO ?](#)

Réponse du Pr Gérard Huchon

Oui, on peut vivre avec une BPCO, surtout lorsqu'on n'est pas encore essoufflé. La maladie peut être dépistée assez tôt, surtout lorsqu'on est un fumeur ou que l'on est exposé à un facteur de risque ; la soustraction à ce risque préviendrait une progression de la maladie mais ne permettrait malheureusement pas une guérison.

Lorsque l'on est déjà essoufflé, l'essoufflement a hélas une grande probabilité de persister et de s'aggraver, surtout si l'on continue de fumer. On s'expose alors à des handicaps majeurs voire à la nécessité d'une oxygénothérapie au long court. S'entêter à fumer conduit à des hospitalisations répétées et précipitera le décès. Fumer tue.

Question posée par **Madame V du 74**
via contact@lesouffle.org

[Merci pour l'article sur la BPCO qui explique bien le problème. Je viens d'apprendre que j'ai une BPCO. J'ai 57 ans, je ne fume plus depuis au moins 15 ans, j'ai une bonne hygiène de vie mais je suis allergique avec emphysème... Je vis à 1800 mètres mais d'autres allergènes sont présents ! Ma question : la vie en altitude est-elle bonne pour les BPCO, l'oxygène s'y faisant plus rare ?](#)

Réponse du Pr Gérard Huchon

Pour répondre à vos interrogations, en l'état le seul conseil que l'on puisse vous donner est de solliciter un médecin qui pourra donner un avis basé sur votre situation médicale personnelle. Car cela dépend de votre état respiratoire. Vivre à plus de 1500 mètres d'altitude peut être un problème dans les formes très sévères de BPCO. Nous pouvons vous faire parvenir d'autres brochures d'informations sur la BPCO pour mieux renseigner sur cette pathologie pour vous et votre entourage. Pour ce faire, veuillez nous transmettre vos coordonnées postales. Bon courage et bonne continuation.

Question posée par **Monsieur M du 75** via contact@lesouffle.org

[Je me permets de vous écrire car je souhaiterais avoir votre avis au sujet de la silicose et de cette plante, l'aloé véra qui semblerait posséder de nombreuses vertus... Sur divers forums de santé, j'ai pu aussi relever que cette plante pouvait traiter et guérir notamment les tumeurs et les cancers des poumons \(l'aloé véra, sous forme liquide à boire bouteille\). Pensez-vous que cette plante pourrait être bénéfique contre la silicose ? Une piste à explorer ?](#)

Réponse de Dominique Bacrie

(Directrice Adjointe et Responsable éducation sanitaire de la Fondation du Souffle)

L'aloé véra est semble-t-il une plante qui possède des propriétés favorisant le bien être ; en revanche, à notre connaissance, il n'y a aucune preuve scientifique de son efficacité thérapeutique. Pour ce qui concerne des pathologies lourdes telles que celles que vous citez (cancer du poumon, silicose) il n'est pas raisonnable de s'en remettre à des remèdes dont l'efficacité n'a pas été prouvée.

S'il s'avère qu'un bénéfice peut être apporté par cette plante, des tests seront effectués et la communauté médicale et scientifique en appréciera les effets avant de la proposer aux patients. Aujourd'hui, il est indispensable de suivre les thérapeutiques que prescrivent les spécialistes et qui ont, elles, fait l'objet d'évaluations.

**Merci de votre intérêt pour la Lettre du Souffle,
merci de votre engagement à nos côtés.**

**Professeur Gérard Huchon
Président de la Fondation du Souffle**