

Asthme *et* pollution de l'air

*Les bonnes pratiques
pour mieux respirer !*



À l'extérieur

quelques polluants...

Ozone

Dioxyde d'azote

Particules fines
PM2.5

S'informer pour connaître la qualité de l'air chaque jour...

Dans chaque région de France il existe une **Association agréée de surveillance de qualité de l'air**. Elle suit les niveaux des polluants et alerte en cas de pic de pollution. Pour **trouver celle de votre région**, rendez-vous sur www.atmo-france.org. En Pays de la Loire, c'est Air Pays de la Loire qui vous informe.



L'indice de qualité de l'air
Une info simple au quotidien
pour adapter ses activités
(inscription sur airpl.org)



L'appli Naonair pour choisir les trajets les moins pollués à vélo ou à pied à Nantes Métropole (Sur Android et Iphone)

Plusieurs outils gratuits sont à votre disposition



Une alerte en cas de pic de pollution, contenant des recommandations sanitaires et comportementales (inscription sur airpl.org)



L'appli Naonair pour choisir les trajets les moins pollués à vélo ou à pied à Nantes Métropole (Sur Android et Iphone)

...et adapter ses activités quand la qualité de l'air se dégrade

Si vous souffrez d'asthme, **quelques conseils** pour moins vous exposer à la pollution :

- ▶ **Limitez les activités physiques intenses** en cas de pic de pollution
- ▶ Privilégiez les lieux et les moments les moins pollués pour vos activités physiques :
 - **À l'écart des axes routiers fréquentés** et en dehors des heures de pointe
 - **Les rues piétonnes ou peu circulées**, les parcs, les rues "ouvertes" (la pollution s'accumule dans les rues bordées de bâtiments hauts)
 - **Après une averse ou lorsqu'il y a du vent** (les polluants sont dispersés)
 - **En dehors des heures les plus chaudes l'été**

Chez moi

quelques polluants...

COV

Benzène

Particules fines
PM2.5

Formaldéhyde

Moisissures

Maintenir une bonne qualité de l'air intérieur en limitant la présence de polluants...

Évitez

- **Évitez** d'utiliser une cheminée ouverte, un insert ou un poêle ancien
- **Le tabagisme est à proscrire**, même fenêtre ouverte
- **Limitez les sources d'humidité** (séchage de linge à l'intérieur)
- **Évitez** l'encens, les bougies (parfumées ou non), les parfums d'intérieur et huiles essentielles

Privilégiez

- **Privilégiez les produits d'entretiens simples** (savon de Marseille, savon noir, vinaigre...) ou labellisés (EU-Ecolabel par exemple)
- **Choisissez** des matériaux de construction, de décoration et bricolage moins polluants grâce à **l'étiquetage national (A+)**
- **Optez** pour un mobilier de **seconde-main** ou bien en **bois massif**, sinon laissez aérer le meuble quelques semaines avant de le mettre chez vous

... et en assurant une bonne aération

- **Aérez en grand** au moins 10 minutes 2 fois par jour, idéalement matin et soir, hors des heures de pointe près des routes
- **N'obstruez pas** les bouches de ventilation et nettoyez les régulièrement
- **Faites entretenir** votre VMC par un professionnel (selon les recommandations du constructeur)

La pollution de l'air peut
aggraver les symptômes
de l'asthme,
mais il est possible
de se protéger !

Attention : fausses bonnes idées !



Les sprays "assainissants" ne sont pas nécessaires et peuvent constituer une source de pollution de l'air intérieur (ANSES-2020)



Les plantes vendues comme étant "dépolluantes" n'ont pas d'effet prouvé



Purificateur d'air : à étudier au cas par cas, en fonction des technologies utilisées, certaines étant déconseillées par l'ANSES

Retrouvez d'autres conseils pratiques sur airpl.org/air-interieur/des-bons-gestes-pour-les-particuliers

Spécificités de l'asthme sévère



Il y a différents stades de gravité dans la maladie "Asthme".

- ▶ Certaines formes sont résistantes aux traitements classiques (cortisone inhalée et bronchodilatateur) voire même plus complexes (cortisone orale et injectable et aérosols).
- ▶ Les symptômes peuvent persister et s'aggraver jusqu'à des états de gêne respiratoire permanente nécessitant des hospitalisations fréquentes. On parle alors d'asthme non contrôlé ou asthme sévère. C'est une maladie méconnue et rare.



4 millions

de personnes touchées par l'asthme en France, adultes et enfants

6%



de patients asthmatiques sont **asthmatiques sévères**



Suivi par un pneumologue

- ▶ Si votre asthme s'aggrave, demandez à votre médecin de consulter un pneumologue. Ce spécialiste pourra poser un diagnostic après une prise en charge spécifique et éventuellement vous proposer les thérapeutiques adaptées.
- ▶ Il pourra vous proposer l'aide d'un CMEI (Conseiller médical en environnement intérieur).

Contactez-nous pour plus d'informations

Sur l'asthme sévère



Association des
ASTHMATIQUES SÉVÈRES



asthmatiques-severes.fr



contact@asthmatiques-severes.fr



06 52 63 15 43



Sur la qualité de l'air en Pays de la Loire

air | pays de
la loire
www.airpl.org



airpl.org



contact@airpl.org



02 28 22 02 02

