

Asthme : quand notre environnement devient un agresseur du souffle !

Les maladies respiratoires sont au cœur des préoccupations du monde entier à travers la lutte livrée contre le virus respiratoire Sars-Cov-2 responsable de la Covid-19. À l'occasion de la journée mondiale de l'asthme, mardi 4 mai, il était important de rappeler les facteurs de risque de cette maladie respiratoire très fréquente, de s'interroger sur le rôle et l'impact de l'environnement sur la maladie, en particulier dans cette période où les patients peuvent se sentir fragilisés.

L'environnement est très souvent impliqué dans la survenue de maladies respiratoires chroniques. Ainsi, l'asthme résulte de **l'association-d'une prédisposition génétique et de facteurs environnementaux** comme les allergènes, la pollution de l'air extérieur ou encore les virus respiratoires.



ASTHME ET ALLERGIE

Avec 70 à 80 % des patients adultes et 95 % des enfants, la forme allergique de l'asthme est la plus fréquente



ASTHME ET POLLUTION

80% des asthmatiques identifient la pollution extérieure comme facteur aggravant



ASTHME ET VIRUS RESPIRATOIRES

La détection de coronavirus dans les prélèvements respiratoires au cours d'une crise d'asthme varie entre 8,4 % chez l'enfant et 20,8 % chez l'adulte

Source : Livre blanc Asthme – Novembre 2020

La pollution de l'air a récemment été déclarée responsable de la mort d'une fillette à Londres du fait d'une crise d'asthme très grave, précédée par des crises d'asthme à répétition et des hospitalisations très fréquentes pendant plus de 3 ans. La justice anglaise a reconnu le lien entre les deux en décembre 2020.

Et si la pollution de l'air pouvait également être responsable de transmission de virus respiratoires tels que la Covid-19 ?

Les résultats de la plupart des études¹ sur le sujet suggèrent que **l'exposition chronique à certains polluants atmosphériques (cf. page 9&10) conduit à des formes plus graves et mortelles de COVID-19** et retarde et/ou complique la guérison des patients atteints de cette maladie.

En effet, des études évoquent un lien entre la pollution et la Covid-19, la pollution étant un facteur d'inflammation qui favoriserait le développement de l'infection en altérant les défenses immunitaires.

De plus les particules fines (PM2.5), présentes dans l'air intérieur et extérieur, pourraient « véhiculer » les virus, et par conséquent, le Sars-Cov-2.

Une étude a évalué l'influence de la pollution atmosphérique sur la mortalité de Covid-19 dans différentes régions notamment en Chine, en Italie, aux USA et en Australie². En Chine, l'incidence du Covid-19 s'est vue significativement renforcée par les PM2,5 tandis qu'une corrélation entre les PM2,5 et le taux de mortalité ont également été établis. En Italie, il a été constaté que les fortes concentrations de pollution [...] en particulier dans la région de Lombardie, étaient associées à un taux de mortalité élevé.

En abaissant les niveaux de pollution atmosphérique, la probabilité de réduire la propagation des virus [...] par aérosols pourrait aider à lutter contre d'éventuelles futures pandémies³

Il apparait qu'avec les différents confinements au niveau mondial, la pollution de l'air extérieur a diminué (des études sont en cours sur le sujet) et que le risque de transmission du virus par les particules fines est donc limité.

Mais cela est sans compter sur la pollution de l'air intérieur qui a, du fait des confinements successifs, augmenté. Les particules fines sont également présentes dans nos habitations notamment au travers de nos méthodes de chauffage (cheminées à foyer ouvert ...).

Pour autant les patients asthmatiques sont-ils plus à risque de faire une forme grave de covid-19 ?

Il n'y a pas de sur-représentation⁴ de patients asthmatiques parmi les cas de Covid-19, et les patients asthmatiques admis pour COVID-19 ne feraient pas plus d'exacerbations d'asthme.

Les patients asthmatiques seraient plus sensibles à certains virus respiratoires comme ceux appartenant à la famille des Rhinovirus plutôt qu'à celle des Coronavirus.

En revanche, une étude réalisée au Royaume-Uni sur la base des données du NHS (National Health Service), qui prenait en compte près de 11 000 décès liés à la COVID-19, suggère que l'asthme sévère pourrait être associé à un risque accru de décès chez les patients COVID-19⁴.

¹ Domingo, J. L., Marquès, M. & Rovira, J. Influence of airborne transmission of SARS-CoV-2 on COVID-19 pandemic. A review. Environ Res 188, 109861 (2020).

² Air pollution enhances susceptibility to novel coronavirus (COVID-19) infection – an impact study – EAHT S. Maheswari 1*, Rajarajan Pethannan 1 and Shanthy Sabarimurugan 2,3 Sept 2020

³ Pozzer, A. et al. Regional and global contributions of air pollution to risk of death from COVID-19. Cardiovasc Res (2020) doi:10.1093/cvr/cvaa288.

⁴ 5. Williamson EJ, et al. Factors associated with COVID-19 related death using OpenSAFELY. Nature 2020;584:430-6.

« Dans la lutte contre l'asthme et particulièrement en période de pandémie Covid-19, il reste bien sûr indispensable de continuer à observer rigoureusement son traitement de fond afin que l'asthme reste parfaitement contrôlé et privilégier l'utilisation d'une chambre d'inhalation plutôt qu'une nébulisation.

Le respect des gestes barrières est essentiel. »

précise le Pr Bruno Housset, Président de la Fondation du souffle.

Pollution et pandémie, deux sujets encore et toujours plus d'actualité !

Contact Presse

Frédérique Impennati : fimpennati@impennatiandco.com - 06 81 00 55 86

Elise Sagnard : elise.sagnard@lesouffle.org – 06 89 45 07 24

Retrouvez-nous également sur les réseaux sociaux



SOMMAIRE DES ANNEXES

Page 4 : L'asthme qu'est-ce que c'est ?

Pages 5 à 13 : Asthme et les agresseurs du souffle

Page 5 à 7 : les allergènes

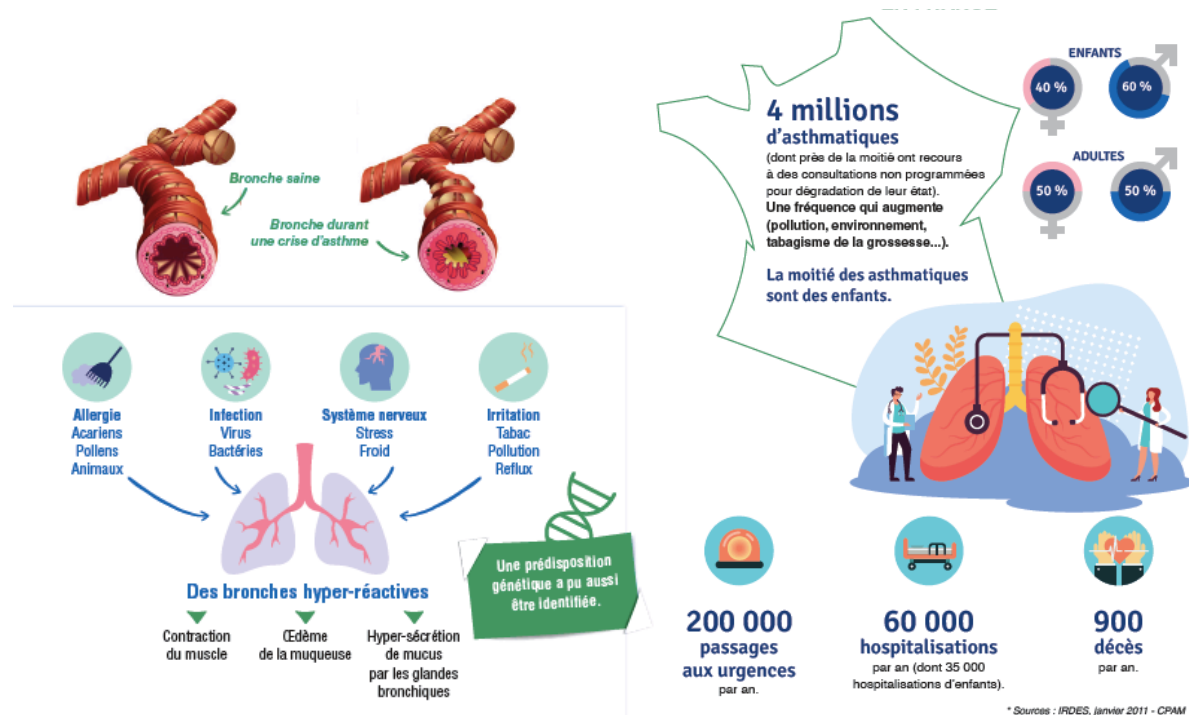
Page 8 à 10 : la pollution de l'air extérieure

Page 11 à 13 : les virus respiratoires

Page 14 : la Fondation du Souffle qu'est-ce que c'est ?

L'ASTHME, QU'EST-CE QUE C'EST ?

L'asthme est une maladie respiratoire chronique hétérogène due à une inflammation permanente des bronches. Il se manifeste par des crises, caractérisées par des épisodes de gêne respiratoire (essoufflement), de respiration sifflante, de toux sèche ou de sensation d'oppression dans la poitrine.



Pour tout savoir sur l'asthme, rendez-vous sur notre site : www.lesouffle.org



L'asthme allergique est la principale forme d'asthme chez l'enfant, qui touche 6 à 8% d'entre eux. Cela est moins fréquemment le cas chez l'adulte.

L'asthme allergique se manifeste, comme tout asthme, par des crises typiques :

- Difficulté à respirer (dyspnée)
- Respiration sifflante lorsque l'on expire
- Fréquence respiratoire augmentée
- Toux sèche et fatigante

Dans le cadre du diagnostic de l'asthme, l'une des premières choses à faire est la recherche d'une allergie aux acariens, à la poussière de maison, aux cafards, aux animaux domestiques ou encore aux pollens (graminées, arbres). Cela est confirmé par :

- Des questions ciblées
- Des tests cutanés
- Éventuellement, une prise de sang avec dosage d'anticorps

Les animaux domestiques

Les animaux de compagnies seraient au nombre de 60 millions en France et sont présents dans 1 foyer sur 2. L'allergie la plus fréquente est celle aux poils de chats. Les allergènes sont contenus :

- Principalement sur la peau, dans les poils et la salive
- Parfois dans les urines, larmes et squames (pellicules)
- Majoritairement dans les urines pour les rongeurs (lapin, souris, rat, hamster, cobaye...)



Les gestes à adopter

Ces allergènes sont présents dans toute la maison et également sur les vêtements. Sans garantie d'efficacité complète, pour limiter l'exposition, vous pouvez :

- Limiter les contacts en interdisant à l'animal certaines pièces de l'appartement ou de la maison comme la chambre ou le salon
- Laver régulièrement l'animal, une fois par semaine dans l'idéal
- Aller à l'extérieur pour le brosser
- Brosser ses habits le plus souvent possible avec une brosse autocollante par exemple

D'autres animaux, auxquels on pense moins souvent, peuvent être sources d'allergènes : les animaux de la ferme comme les vaches, chevaux, chèvre ou encore moutons. Même à l'air libre, certaines personnes peuvent y être très sensibles et les manifestations sont souvent très violentes.

Les pollens



Chaque année en France, 10% des enfants et 20% des adultes souffrent d'allergies aux pollens, avec des symptômes plus ou moins graves : rhinite, conjonctivite ou encore asthme. La fréquence des allergies respiratoires augmente avec le réchauffement climatique et pourrait atteindre 50% de la population en 2050.

Il existe un grand nombre de végétaux à pollens allergisants. En fonction des espèces, les périodes polliniques sont différentes :

- Cyprès, de février à avril
- Bouleau, en avril
- Graminées, d'avril à juillet
- Ambroisie, d'août à septembre

Les gestes à adopter

Lors des périodes polliniques fortes, il y a des gestes simples à mettre en place au quotidien :

- Se rincer les cheveux le soir.
- Aérer son domicile au moins 10 minutes par jour de préférence avant le lever et après le coucher du soleil.
- Limiter les activités extérieures qui entraînent une surexposition aux pollens, comme tondre le gazon ou entretenir le jardin. En cas de nécessité, il faut privilégier la fin de journée et le port de lunettes de protection et d'un masque.
- Éviter de faire sécher le linge à l'extérieur.
- Garder les vitres fermées en cas de déplacement en voiture ;
- Éviter d'accentuer les symptômes en ajoutant des facteurs aggravants comme le tabac, les produits d'entretiens ou bricolage, parfum d'intérieur...

Poussière et acariens

70% des asthmes allergiques sont associés à une allergie aux acariens. On parle souvent d'allergie à la poussière mais en réalité les allergènes sont produits par les acariens. Ils se nichent dans la poussière qui circule très facilement dans toute la maison. Ce ne sont pas les acariens eux-mêmes les responsables mais leurs dépouilles et leurs déjections.

On les retrouve dans tous les objets et matériaux textiles comme la literie (matelas, sommiers, oreillers, couettes et couvertures), les canapés, les rideaux, les peluches, les tapis... Les acariens prolifèrent également lorsqu'il y a une source d'humidité excessive, il est donc important de rechercher l'humidité dans son logement et de la corriger si possible.

Les gestes à adopter

L'idée générale est de limiter le plus possible les éléments textiles dans la maison :

- Privilégier les fauteuils et canapés en cuir, simili, plastique ou encore les matières synthétiques lavables (microfibre par exemple)
- Éviter les tissus au mur, les doubles rideaux difficiles à laver régulièrement, les moquettes épaisses

Dans la chambre, il faut être particulièrement attentif :

- Privilégier un sommier à lattes à un sommier tapissier.
- Équiper son lit de housse anti-acariens avec une fermeture à glissière et d'oreillers, couettes, traversins, édredon en matière synthétique lavable (tous les 4/6 mois à 60°).
- Limiter le nombre de peluches dans les chambres afin de pouvoir les laver régulièrement (tous les 4 mois environ à 60°).





La pollution de l'air extérieur, notamment due aux particules fines (PM10 et PM2,5) et ultrafines (nanoparticules ou PM0,1), aux oxydes d'azote (NOx) et à l'ozone, serait responsable de la mort prématurée de 48 000 personnes par an en France (*Rapport Santé Publique France 2016*). En 2018, l'Organisation Mondiale de la Santé estime à 7 millions environ le nombre de personnes qui meurent chaque année dans le monde à cause de l'exposition aux particules ultrafines contenues dans l'air pollué.

Les différents polluants et leurs sources dans l'air extérieur sont :

- **Particules** : ce sont des polluants complexes différenciés par leur diamètre (inférieur à 10 micromètres* pour les PM10 et inférieur à 2,5 micromètres pour les PM2,5). Plus elles sont fines, plus elles sont toxiques car elles pénètrent facilement et durablement dans l'organisme. Ce sont donc les particules les plus fines qui sont les plus dangereuses pour la santé. Elles peuvent être le vecteur de substances toxiques qui s'accrochent à leur surface (métaux, hydrocarbures, pollens, virus). Les moteurs thermiques, le chauffage utilisant des combustibles fossiles et le tabac sont les principales sources de polluants de ce type.
- **Monoxyde de carbone** : c'est un gaz très dangereux car inodore et incolore mais potentiellement mortel. Il résulte d'une combustion incomplète du bois, du butane, du charbon, de l'essence, du fuel, du gaz naturel, du pétrole ou encore du propane. En extérieur, il émane très souvent des appareils de cuisson comme les barbecues, les braseros mais encore des groupes électrogènes ou d'appareils de chauffage au gaz mal réglés.
- **NO2 ou Dioxyde d'Azote** : ce gaz se forme principalement lors de la combustion d'énergie fossile. Les principales sources d'émission de NO2 sont le transport routier, l'industrie et la production d'énergie (électricité, chauffage...). Il est donc particulièrement présent dans les zones urbaines et industrielles. Lorsqu'il se transforme sous l'effet des rayons du soleil notamment, il favorise également la formation d'Ozone à la surface de la terre.
- **Ozone** : Il faut distinguer l'ozone stratosphérique à plus de 10 km de la surface terrestre, qui nous protègent des rayons ultraviolets, et l'ozone troposphérique, proche du sol, qui est un polluant toxique. Il se forme à partir de polluants gazeux (oxydes d'azote, composé organiques volatils...) sous l'effet des rayons du soleil. Il est nocif pour la santé et tous les écosystèmes vivants sur terre.
- **Pesticides** : ils sont particulièrement présents dans l'air dans les zones agricoles et lorsqu'ils sont diffusés par épandage (par avion ou machine agricole). Les pesticides sont divisés en trois catégories : herbicides (contre les mauvaises herbes), fongicides (contre les moisissures et autres champignons) et rodenticides (contre les rats et autres

rongeurs). Les pesticides pénètrent l'organisme par le système digestif, le système respiratoire et la peau.

- **Tabac** : il est aussi source de pollution à l'extérieur. Tout le cycle de la vie du tabac pollue l'environnement. Quand il est cultivé, de grandes quantités de fertilisants et de pesticides sont utilisées. Lorsqu'il est allumé afin d'être consommé, il dégage des substances toxiques dans l'air, particules fines, oxydes de carbone. Enfin, lorsqu'il est jeté, ses composants se diluent dans l'eau et les sols. Le séchage des feuilles de tabac libère des gaz polluants qui contribuent au réchauffement climatique. Le tabagisme passif subi par l'embryon in utero pourrait être responsable de maladies respiratoires de l'adulte, BPCO et asthme.

Les conséquences de ces polluants sur l'organisme et particulièrement le système respiratoire :

- **Une exposition ponctuelle, à court terme**, à la pollution de l'air extérieur (un pic de pollution par exemple) expose à des irritations oculaires ou des voies respiratoires, des crises d'asthme, des exacerbations de maladies cardiovasculaires et respiratoires.
- **Une exposition chronique, à long terme**, a des impacts plus importants sur notre santé. Outre les conséquences indésirables sur le système neurologique, reproductif, cognitif, les effets sur le système respiratoire sont importants : inflammation, réduction des capacités respiratoires, aggravation ou participation à la survenue de maladie : BPCO, asthme, cancer. La pollution de l'air extérieur est classée comme cancérogène certain par le Centre international de recherche sur le cancer (CIRC).



À NOTER

Les effets de la pollution sur nos organismes dépendent de la nature du polluant, de la taille des particules, de nos caractéristiques (âge, sexe...), du mode de vie (tabagisme...), de l'état de santé, de la durée d'exposition et de la dose inhalée.

Ce sont les personnes vulnérables (nourrissons, enfants, femmes enceintes, personnes de plus de 65 ans) et sensibles (cardiaques, asthmatiques, bronchitiques, insuffisants respiratoires) qui sont les plus affectées par les polluants de l'air.

Les gestes à adopter

- Pas de véhicule diesel en ville : le système de dépollution des véhicules diesel (même sur les modèles récents) n'est réellement efficace qu'au bout de 10 kms. Tant que la température de 200° n'est pas atteinte, le système ne dépollue pas et provoque l'émission de substances (ammoniacque, oxydes d'azote) à l'origine de polluants secondaires. Ce système de dépollution fonctionne en revanche très bien sur autoroute, là où la population exposée est plus réduite.
- Privilégier les moyens alternatifs pour se déplacer : les véhicules essences sont également polluants, surtout les modèles de dernière génération qui produisent de grandes quantités de particules ultrafines. Il faudrait donc éviter de se déplacer en voiture en ville et privilégier la marche, le vélo ou les transports en commun, de dernière génération, pour diminuer les émissions de polluants.
- Pas de feu de bois à foyer ouvert : les feux de cheminée surtout ceux à foyer ouvert sont polluants. Ils entraînent l'émission de particules, de COV et d'hydrocarbures. Si vous voulez vous chauffer au bois, il faut privilégier les systèmes performants avec un marquage flamme verte 6 ou 7 étoiles et sans foyer ouvert.
- Pas trop de chauffage et plutôt au gaz : mieux vaut éviter le chauffage au fioul, responsable d'une pollution particulaire importante et de dioxyde d'azote, et privilégier plutôt le chauffage électrique ou au gaz (néanmoins émetteur de dioxyde d'azote). Pour réduire les émissions de polluants de l'air extérieur et de l'air intérieur, il est recommandé de ne pas trop chauffer ! 18°C dans les chambres et 20°C dans les pièces à vivre est suffisant.



Depuis 2020, nous entendons naturellement parler de la Covid-19. Le Sars-CoV-2 fait partie des virus qui agressent le système respiratoire comme celui de la Grippe ou le VRS (Virus Respiratoire Syncytial).

Ils peuvent tous avoir des conséquences, plus ou moins graves, et à plus ou moins long terme, sur le système respiratoire. Les personnes asthmatiques, ou souffrant de BPCO, peuvent être considérées comme des personnes à risque face à ces virus.

Tous les virus respiratoires se transmettent de la même manière :

- Par l'air, lorsque qu'une personne infectée tousse ou éternue
- Par le contact direct avec les mains ou un objet ou une surface touchée au préalable par une personne infectée

Les symptômes sont plus ou moins les mêmes pour chacun de ces virus et ils apparaissent de manière brutale :

- Une forte fièvre
- Un écoulement nasal inhabituel
- Des signes respiratoires comme la toux, ou des difficultés à respirer
- Une fatigue inhabituelle (baisse d'énergie chez les plus petits)
- Des maux de têtes et courbatures

Pour la Covid-19, il peut également y avoir une perte du goût et de l'odorat, des diarrhées et une sensation d'oppression dans la poitrine, voire des signes cutanés.

L'ensemble de ces symptômes ne surviennent pas systématiquement en cas d'infection virale à l'un de ces virus.

Pour se soigner, les antibiotiques ne sont pas efficaces car ils combattent les bactéries et non les virus. Il n'existe pas de médicaments contre le virus, il faut donc agir sur les symptômes en prenant des médicaments contre la fièvre, la toux, les courbatures ou le nez bouchés. Il est également essentiel de s'hydrater très régulièrement. Si les symptômes s'aggravent malgré cela, consultez à nouveau votre médecin traitant ou rendez-vous aux urgences.

La grippe saisonnière

2,5 millions de personnes sont touchés en France chaque année

3700 décès recensés sur la saison 2019-2020 en France, en général plus de 10 000 les années précédentes

Décembre à Avril : période durant laquelle le virus est le plus actif

Source : Santé Publique France - Grippe : bilan de la saison 2019-2020

Le virus de la grippe appartient à la famille des virus influenzae. Il en existe trois types :

- Type A est le plus dangereux car il peut se modifier de façon importante et radicale. Il engendre, trois ou quatre fois par siècle, une épidémie mondiale ou pandémie. Le dernier exemple en date, est l'épidémie mondiale de Grippe H1N1 qui a eu lieu en 2009.
- Type B peut être responsable d'épidémies saisonnières.
- Type C provoque des symptômes proches du rhume. Il n'est pas source d'épidémie.

Chaque type comprend plusieurs souches qui ne sont pas les mêmes d'une année sur l'autre. C'est pourquoi le vaccin contre la grippe saisonnière est renouvelé chaque année.

Les gestes à adopter

- Le premier est la vaccination, notamment pour les personnes dites à risques : plus de 65 ans, femmes enceintes, nourrissons et personnes souffrant de diabète ou d'obésité. Le vaccin n'évite pas toujours d'attraper le virus, mais il évite les risques de complications graves ou de décès et la transmission du virus à d'autres personnes.

La campagne de vaccination débute généralement dans le courant du mois d'octobre. Les personnes à risque reçoivent à leur domicile un bon de vaccination prise en charge à 100% par l'Assurance Maladie. Ils peuvent ensuite se faire vacciner par leur médecin traitant, et depuis 2019 directement par le pharmacien, s'il est volontaire.

- Les gestes barrières



La Covid-19 due au SARS-CoV-2

En date du 1^{er} février 2021, ont été recensés :
Plus de 3,2 millions de cas confirmés en France
76 000 décès en France
Source : Santé Publique France

Les Coronavirus sont une grande famille de virus, qui provoquent des maladies allant d'un simple rhume (certains virus saisonniers sont des Coronavirus) à des pathologies plus sévères comme celle occasionnée par le SRAS (pneumonie sévère). Le virus identifié en janvier 2020 en Chine est un nouveau Coronavirus appelé aussi SARS-CoV-2. La maladie provoquée par ce Coronavirus a été nommée COVID-19 par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS).

Les séquelles sont encore en cours d'évaluation à l'aide d'études de cohorte. Le principal risque dont l'incidence n'est pas connue aujourd'hui, est la fibrose pulmonaire. Les symptômes les plus fréquents après une infection Covid-19 sont un essoufflement et parfois la toux, la fatigue et les douleurs (musculaires ou articulaires). Les causes sont diverses et nécessitent un bilan chez le médecin traitant et, en fonction de ce dernier, un bilan chez le pneumologue.

Les gestes à adopter

- La vaccination est possible pour les personnes les plus à risque depuis fin décembre 2020 et elle sera ensuite accessible à tous dans le courant de l'année 2021.
- Les gestes barrières (cf. Encadré ci-contre)

Le VRS (Virus Respiratoire Syncytial)

30% des enfants de moins de 2 ans sont touchés chaque année
Près de 60 000 consultations recensées pour la saison 2018-2019 dont 27% d'hospitalisation
Source : solidarite-sante.gouv.fr

Le VRS est le virus respiratoire le plus fréquent chez les enfants, il est responsable de bronchiolite. Chez la plupart des enfants, cela se manifeste par un simple rhume et une toux, puis l'enfant peut ensuite être gêné pour respirer, présenter des difficultés pour boire et manger. Les quintes de toux peuvent être plus nombreuses et un sifflement peut apparaître. En cas de symptôme, il faut consulter rapidement votre médecin traitant.

À noter : près de 40% des bébés qui ont été hospitalisés pour une bronchiolite causée par le virus respiratoire syncytial (VRS) pourraient développer une forme d'asthme avant l'âge de 18 ans. Les infections virales à répétition peuvent également entraîner des modifications au niveau des bronches. *Source : BMJ Journals*

Les gestes barrières à adopter pour lutter contre tous les virus respiratoires

- Se laver régulièrement les mains au savon ou utiliser du gel hydro-alcoolique
- Tousser et éternuer dans son coude ou un mouchoir à usage unique
- Éviter de se toucher le visage
- Respecter une distance d'au moins 2 mètres avec une autre personne
- Porter un masque quand la distance de 2 mètres ne peut pas être respectée
- Aérer régulièrement le domicile et le lieu de travail au minimum 2 heures par jour

Grâce à ses donateurs, la Fondation du Souffle mène un combat sans relâche contre les maladies respiratoires chroniques qui affectent 10 millions de personnes en France.

Dans cette lutte, l'information est essentielle, c'est un élément clé de la prévention.

La Fondation du Souffle organise des campagnes d'information et de sensibilisation sur les maladies respiratoires et notamment les facteurs de risques qui favorisent ces maladies.

La Fondation du Souffle finance également des **projets de Recherche** sur les maladies respiratoires. En 10 ans, ce sont 10 millions d'euros qui ont servi à financer plus de 250 projets de Recherche en pneumologie.

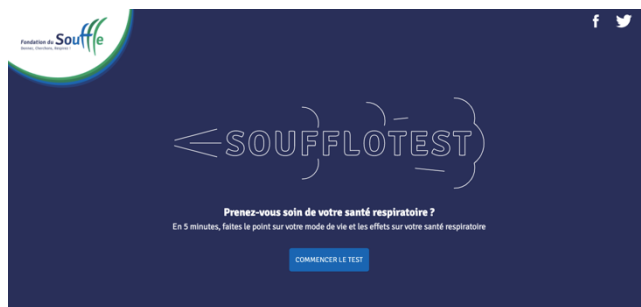
À propos

La Fondation du Souffle a pour objectif de lutter contre les maladies respiratoires et de favoriser le bien-être respiratoire pour tous. Elle a trois missions statutaires : financer la Recherche scientifique française en pneumologie, apporter un soutien financier aux malades respiratoires en situation de précarité et organiser des actions d'information et de prévention auprès du grand public.

Reconnue d'Utilité Publique, la Fondation du Souffle est entièrement privée. Elle agit grâce à la générosité de ses donateurs, particuliers ou entreprises.

Pour se tenir informé de nos activités, recevoir notre newsletter ou faire un don : www.lesouffle.org

Et vous, prenez-vous soin de votre santé respiratoire ?



Depuis le 15 juin, la Fondation du Souffle a mis en place le [Soufflotest](#). *Mais le Soufflotest, késako ?* C'est un outil en ligne qui permet à chacun, en seulement 5 minutes, de faire le point sur son mode de vie et d'en évaluer les effets sur sa santé respiratoire. En fonction des réponses et des besoins, les internautes reçoivent régulièrement des conseils afin de

mieux prendre soin de leur santé respiratoire. Cela permettra à certaines personnes de changer leurs habitudes et si besoin consulter son médecin traitant afin de prendre en charge une maladie respiratoire non diagnostiquée jusqu'alors. Par ce biais, la Fondation souhaite ainsi mieux accompagner les français et les sensibiliser aux maladies respiratoires.

Un module spécifique sur l'asthme sera en ligne tout le mois de mai 2021, alors rejoignez les plus de 40 000 personnes ayant déjà fait le test !