

## Nutrition et santé respiratoire

Au cours de notre vie,  
nous ingérerons environ :



**30 tonnes  
d'aliments**



**50 000 litres  
de boissons**

Cela a évidemment un impact sur notre organisme et un certain nombre d'études épidémiologiques récentes semblent démontrer un impact significatif de l'alimentation sur les fonctions pulmonaires.

Contrairement aux autres maladies chroniques (obésité, cancers, maladies cardiovasculaires, diabète...), les recherches sur le rôle de l'alimentation sur la santé respiratoire sont beaucoup plus récentes. Elles démontrent que l'alimentation est un axe de prise en charge de la santé respiratoire à ne plus négliger !

*Et si mieux manger pouvait nous permettre de mieux respirer ?*

## ÉDITO

Chère amie, cher ami de la Fondation du Souffle,

Il faut manger bien pour bien se nourrir, bien sûr, mais aussi pour prendre soin de son système respiratoire. Car votre alimentation a un impact significatif sur vos fonctions pulmonaires.

C'est l'important sujet de ce numéro de la Lettre que nous avons été heureux de réaliser pour vous.

Un simple exemple : **l'allergie alimentaire peut augmenter jusqu'à 8 fois le risque d'asthme grave**, ce qui est d'autant plus essentiel à savoir que près de quatre millions de personnes souffrent d'asthme en France.

**Par la prévention, l'information et le soutien à la recherche, notre rôle est de veiller votre santé respiratoire et celle des vôtres.**

Aussi, vous trouverez dans ce numéro de votre Lettre des conseils en matière de diététique, tels qu'augmenter les apports en fibres alimentaires, diminuer la consommation de graisses saturées ou limiter les produits sucrés et le sel.

Ce combat pour votre souffle, nous le menons pour vous et avec vous, car votre soutien nous permet de financer la recherche en pneumologie.

Je vous remercie beaucoup pour l'intérêt que vous allez porter à ce numéro de votre Lettre et pour l'aide généreuse que vous voudrez bien continuer à nous apporter.

*Votre soutien fait notre force.*

**Professeur Bruno Crestani**  
Pneumologue et Président  
de la Fondation du Souffle





# Comprendre les liens entre alimentation et santé respiratoire

## Échange avec le Dr. Vinciane Saint-Criq - Chargée de Recherche

Département "Alimentation Humaine" de l'INRAE - Institut MICALIS (MICrobiologie de l'ALimentation au Service de la Santé) - Jouy-en-Josas

Si les bienfaits d'une alimentation saine sur la santé générale sont largement démontrés et acceptés, les effets de l'alimentation sur la santé respiratoire sont, pour leur part, beaucoup moins intuitifs.

Récemment, des études épidémiologiques ont montré une association entre certains régimes alimentaires et le risque de survenue de symptômes respiratoires.

Par exemple, d'après des études menées sur des adultes de la cohorte Française NutriNet-Santé, **une consommation élevée de fibres alimentaires** (comme celles issues des céréales ou des fruits) **est associée à moins de symptômes d'asthme et à un meilleur contrôle de la maladie.**

À l'inverse, une consommation élevée de charcuterie (plus de 5 portions par semaine) est associée à plus de symptômes d'asthme.

### Des mécanismes de mieux en mieux compris : le microbiote intestinal, un partenaire clé !

**Une étonnante communication entre le microbiote intestinal et les poumons permet, en partie au moins, d'expliquer le lien entre alimentation et santé respiratoire !**

Le microbiote intestinal (communément appelé flore intestinale) regroupe l'ensemble des microorganismes (bactéries, mais aussi champignons, levures et virus) vivant dans nos intestins. Une altération du microbiote intestinal peut perturber la production des métabolites (petites molécules issues du métabolisme du microbiote) et faciliter ou au contraire inhiber l'activation des cellules immunitaires. Ces molécules peuvent atteindre les poumons par la circulation sanguine et ainsi modifier directement l'immunité pulmonaire et favoriser ou freiner l'apparition d'affections respiratoires.

Il a par exemple été démontré que la perte d'appétit et la dénutrition causées par la grippe entraînent une diminution de la production d'un métabolite, l'acétate, par le microbiote intestinal. Ce manque d'acétate va avoir des conséquences au niveau pulmonaire et favoriser la survenue de surinfections bactériennes, responsables de pneumonies qui viennent compliquer la grippe, particulièrement chez les personnes les plus fragiles !

Ces découvertes amènent donc à **considérer la nutrition comme un levier d'action** pour prévenir, ou au moins alléger, les conséquences des infections respiratoires et pour préserver une bonne santé respiratoire. C'est en agissant sur la flore intestinale (le microbiote) que des probiotiques ou des prébiotiques\* pourraient diminuer les risques de développer des pathologies respiratoires.

La recherche continue !

### Attention !

Les études d'associations ne prouvent pas que les régimes alimentaires sont la cause des effets observés.

D'autres facteurs, tels que le mode de vie global et les facteurs génétiques, peuvent jouer un rôle dans ces associations.



\* Les **prébiotiques** et les **probiotiques** sont des éléments apportés par l'alimentation pour préserver l'équilibre de la flore intestinale. Les probiotiques sont des bactéries bénéfiques, tandis que les prébiotiques sont les aliments dont les bactéries se nourrissent.

# La dénutrition : un mal commun à plusieurs maladies respiratoires

Avec la contribution  
du Pr. Stéphane Jouneau  
Pneumologue - CHU de Rennes

Dénutrition et perte de poids sont fréquemment observées chez les patients atteints de maladies respiratoires chroniques. Cela peut avoir des effets délétères multiples et sévères chez ces patients. Il est donc indispensable d'être attentif au risque de dénutrition.

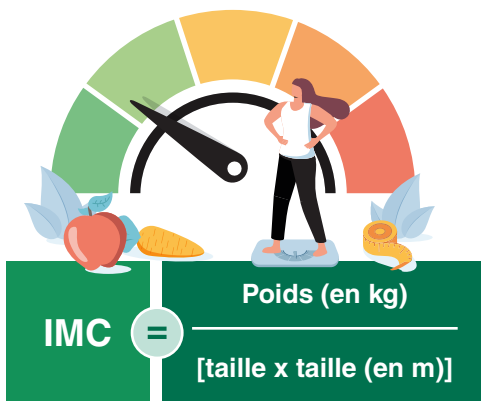
## › Qu'appelle-t-on dénutrition ?

La dénutrition est un état pathologique se caractérisant par un **déséquilibre de la balance énergétique, c'est-à-dire une insuffisance des apports (calories et/ou protéines contenues dans l'alimentation) au regard des besoins nutritionnels de l'organisme.** Ne recevant pas assez au niveau nutritionnel, l'organisme puise dans ses réserves, entraînant une perte de poids et une perte de muscles.

## › Comment savoir si l'on souffre de dénutrition ?

En cas de maladie chronique, **un indice de masse corporelle (IMC) inférieur à 21 est considéré comme un marqueur de dénutrition.**

L'IMC se calcule avec la formule suivante :



Ainsi, l'IMC d'une personne mesurant 1m80 et pesant 75 kg est égal à : 75 divisé par 3,24 ( $1,80 \times 1,80$ ) = 23,1. La même personne qui pèserait 65 kg après une maladie par exemple aurait un IMC égal à 65 divisé par 3,24 = 20, et serait classée comme dénutrie.

**Une perte de poids de plus de 10 % sur les 6 derniers mois ou de plus de 5 % sur le dernier mois sont également des marqueurs de dénutrition.**

## › Quelles sont les conséquences de la dénutrition ?

Les conséquences sont lourdes pour la santé, notamment chez les sujets fragiles ou âgés :

- une plus grande fatigue et une fragilité face aux infections,
- une diminution de la force des muscles respiratoires et de la tolérance à l'effort,
- une baisse de l'efficacité des traitements et une cicatrisation plus lente,
- une dégradation de la qualité de vie et des relations sociales,
- en cas d'hospitalisation, une prolongation de la durée d'hospitalisation.



## Comment faire face au risque dénutrition ?

- › **Faire de l'exercice physique régulièrement** (30-45 minutes, 2 à 3 fois/semaine) va permettre de majorer l'efficacité des muscles, de diminuer la sensation d'essoufflement, de bien assimiler les protéines et de lutter contre la dénutrition.
- › **Adopter une alimentation variée et équilibrée** et maintenir des apports protéiques importants (contenus notamment dans les viandes, poissons, œufs, laitages) permet de lutter contre la dénutrition.

En cas de dénutrition avérée, votre médecin vous orientera vers un spécialiste de la nutrition qui vous prodiguera des conseils adaptés.

Le maintien d'un état nutritionnel correct est essentiel dans le traitement de toute maladie respiratoire chronique et permet une amélioration de la qualité de vie. Le patient et son entourage doivent rester vigilants et alerter le médecin en cas de perte de poids !





## Allergies alimentaires et crises d'asthme : les liaisons dangereuses !

L'asthme et les allergies alimentaires sont étroitement liés : l'allergie alimentaire concerne 7 à 9 % des enfants et parmi ces enfants, 25 % sont asthmatiques. Par ailleurs, 4 à 8 % des enfants asthmatiques souffrent d'allergie alimentaire.

Le point de rencontre entre l'allergie alimentaire et l'asthme serait la dermatite atopique (eczéma). Elle favoriserait le passage des allergènes, notamment les allergènes alimentaires présents dans l'air, au travers de la peau enflammée de l'enfant.

### › L'allergie alimentaire est un facteur de risque de pathologies respiratoires graves

- L'allergie alimentaire arrive au **2<sup>e</sup> rang des facteurs de risque de crises d'asthme** potentiellement mortelles.
- Selon plusieurs études scientifiques, **souffrir d'allergie alimentaire multiplierait par 3,6 à 8,5 le risque d'asthme** potentiellement mortel.
- Les enfants et les adultes asthmatiques atteints d'allergies alimentaires multiples ou sévères ont un risque **augmenté de détérioration de la fonction respiratoire** par rapport aux sujets souffrant d'une allergie alimentaire unique.

### Le saviez-vous ?

Chez les personnes souffrant d'allergies alimentaires sévères, **des crises d'asthme peuvent survenir lors de l'inhalation de vapeurs de cuisson de certains aliments** comme le poisson et les fruits de mer.

### › L'asthme est un facteur de sévérité de l'allergie alimentaire

Le **risque de choc anaphylactique** (réaction allergique sévère et rapide pouvant être fatale) **après exposition à un allergène alimentaire augmenterait significativement en présence d'asthme**, en particulier lorsque l'asthme n'est pas bien contrôlé ou encore s'il s'agit d'un asthme sévère.

### Quelques conseils

par le Pr. Jocelyne Just - Allergologue Pédiatrique

- › Chez un enfant présentant un asthme persistant et une allergie alimentaire, **la trousse d'urgence doit comprendre de l'adrénaline auto-injectable**. En effet, la survenue d'un accident allergique sévère (anaphylaxie) nécessite l'administration urgente d'adrénaline injectable, par le patient ou son entourage. La trousse d'urgence doit également comprendre **un antihistaminique oral, et un bronchodilatateur d'action rapide**. Cela est d'autant plus important s'il s'agit d'allergies multiples à l'arachide et/ou aux fruits à coque.
- › **L'association allergie alimentaire/asthme peut entraîner des évolutions respiratoires sévères chez les multi-allergiques** (asthme, dermatite atopique, allergies pollens-aliments, asthme-allergie alimentaire). Ces derniers doivent être **pris en charge de façon spécifique**, et ce dès le plus jeune âge.
- › **L'éducation thérapeutique du patient et de son entourage est nécessaire** pour savoir reconnaître les symptômes annonciateurs d'une réaction anaphylactique et la traiter rapidement : une intervention rapide en cas d'anaphylaxie, mais aussi de crise d'asthme, peut faire une grande différence sur l'issue de la réaction !
- › Il est nécessaire de **consulter son médecin en cas de difficultés à contrôler son asthme**.



## La Fondation du Souffle soutient la recherche sur la nutrition et les maladies respiratoires !



Au cours de 3 dernières années, la Fondation du Souffle a soutenu 3 projets sur la nutrition et les maladies respiratoires, pour un montant total de 90 000 euros, dont le projet du Dr. Lucile Sesé : “Influence de l’alimentation sur le pronostic de la fibrose pulmonaire idiopathique”.

**Dr. Lucile Sesé**  
Pneumologue à l’hôpital  
Avicenne à Bobigny  
(APHP)



**La fibrose pulmonaire dite “idiopathique” (FPI) est une maladie sans cause identifiée à ce jour où le tissu pulmonaire normal est remplacé par un tissu fibreux pathologique, à l’origine d’une baisse de l’oxygénation du sang au niveau des alvéoles et de l’élasticité pulmonaire.** Son incidence est croissante, et son pronostic est sombre, avec une survie médiane entre 3 et 5 ans. Bien que de cause inconnue, certaines expositions environnementales sont associées à un risque accru de FPI.

**L’alimentation est une source d’expositions avec un rôle reconnu dans l’apparition et le pronostic de nombreuses maladies chroniques, notamment les cancers.** À ce jour peu de données sont disponibles sur l’influence de l’alimentation dans la FPI. La dénutrition, un indice de masse corporelle IMC < 25 kg/m<sup>2</sup>, et un amaigrissement en cours de suivi de la FPI sont associés à un pronostic défavorable. **Un régime de type méditerranéen** (composé majoritairement de fruits, de légumes, de légumineuses et de céréales) **augmente la tolérance digestive et l’observance des traitements anti-fibrosants.**

Le Dr Lucile Sesé a bénéficié d’un soutien financier de la part de l’Association Fibrose Pulmonaire France (AFPF) et de la Fondation du Souffle pour mener une recherche consacrée à “l’influence de l’alimentation sur le pronostic de la fibrose pulmonaire idiopathique” appelée Nutrinet-FPI. L’objectif principal est d’étudier l’influence du régime de type méditerranéen sur la sévérité de la FPI au diagnostic. Il est prévu d’étudier également l’influence du régime alimentaire sur la progression, l’état nutritionnel, la présence de comorbidités, et la tolérance des traitements.

Les patients FPI appartenant à la cohorte EXPOSOM-FPI pourront intégrer la e-cohorte nationale NutriNet-Santé. Les patients via un accès sécurisé au site Internet NutriNet-Santé renseignent leurs habitudes alimentaires. Celles-ci seront analysées en scores nutritionnels. Les associations entre la présence d’une FPI sévère et le régime méditerranéen seront étudiées. L’impact du régime méditerranéen sur la survenue d’une progression de la FPI à 24 mois sera évalué ainsi que la comparaison de l’alimentation des patients par rapport aux sujets non malades de NutriNet-Santé.

*L’alimentation est un facteur environnemental modifiable et les résultats de cette étude pourraient aboutir à des mesures préventives entrant dans la prise en charge globale du patient.*

# Les actus de la Fondation du Souffle

## LA FONDATION REVIENT SUR LE BOULEVARD SAINT-MICHEL !

Un an et demi après avoir quitté son siège historique de la Maison du Poumon, depuis le 12 juin toute l'équipe de la Fondation a intégré les nouveaux locaux.

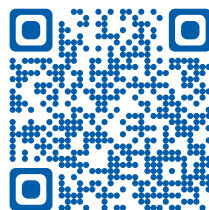
**Ces bureaux sont situés juste au-dessus de la Maison de la Pneumologie au 68 boulevard Saint-Michel, Paris 6<sup>e</sup>.**



## LE RAPPORT D'ACTIVITÉS 2022 EST DISPONIBLE

N'hésitez pas à vous rendre sur notre site internet pour consulter notre **Rapport d'activités pour l'année 2022**, validé par notre Conseil d'Administration en juin dernier. Vous pouvez également nous en faire la demande à l'adresse mail suivante : [contact@lesouffle.org](mailto:contact@lesouffle.org)

Vous pouvez le consulter en flashant ce QR-code !



## 30 SEPTEMBRE ET 1<sup>er</sup> OCTOBRE : LE WEEK-END DE LA FONDATION DU SOUFFLE !



**Un week-end entier consacré à la prévention est au programme :**

- › **Samedi 30 septembre** : une journée dédiée aux patients et à leur entourage autour du thème "Mieux vivre avec une maladie respiratoire chronique". Rencontres, échanges et ateliers avec des experts de 10h à 16h dans nos locaux. Inscription gratuite mais obligatoire sur notre site : [www.lesouffle.org](http://www.lesouffle.org)
- › **Dimanche 1<sup>er</sup> octobre** : nouvelle édition de la course solidaire de la Fondation du Souffle à la Butte Montmartre. En courant ou en marchant, les inscriptions sont ouvertes et nous vous attendons nombreux : [www.utbmontmartre.fr](http://www.utbmontmartre.fr)

## Recherche 2023 Appel à projets de la Fondation

### LA FONDATION DU SOUFFLE POURSUIT LE COMBAT CONTRE LES MALADIES RESPIRATOIRES !

La Fondation du Souffle, grâce au soutien de ses mécènes, lancera d'ici la fin de l'année 2023 plusieurs appels à projets destinés à financer des projets de recherche susceptibles d'apporter de nouvelles connaissances sur plusieurs maladies respiratoires :

- › **"Lymphangioléiomyomatose"** : cette maladie respiratoire rare (1 cas/125 000 en France) sans traitement disponible, touche principalement les femmes et aboutit à la destruction progressive des poumons
- › **"Broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO)"**
- › **"Fibroses pulmonaires"**
- › **"Optimisation de la prise en charge à domicile des patients insuffisants respiratoires chroniques sous assistance respiratoire"**

Ces appels à projets seront ouverts à candidature courant septembre et l'annonce des lauréats de ces différents appels à projets aura lieu lors du 28<sup>e</sup> Congrès de Pneumologie de Langue Française (CPLF) à Lille en janvier 2024.

**Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site [www.lesouffle.org](http://www.lesouffle.org)**

# La page des donateurs

Seuls vos dons nous permettent de financer nos actions d'information et de prévention, de recherche et de soutien aux malades les plus précaires.

## L'assurance-vie, un don accessible à tous

L'assurance-vie est un produit d'épargne et de transmission de patrimoine. Au moment du décès, il garantit le versement d'un capital ou d'une rente au(x) bénéficiaire(s) désigné(s) dans le contrat. Les sommes portées sur un contrat d'assurance-vie ne font pas partie de la succession de l'assuré. (art. L 132- 12 C.assur.)

### › Comment souscrire une assurance-vie ?

Il vous suffit de vous adresser **directement à votre banque ou à tout autre établissement financier** sans passer par un notaire.

### › Puis-je désigner la Fondation du Souffle comme bénéficiaire de tout ou partie de mon assurance-vie ?

**Oui, c'est tout à fait possible.** Il convient de **bien préciser, dans les clauses du contrat, le nom et l'adresse exacte** : Fondation du Souffle, 68 boulevard Saint-Michel, 75006 Paris pour être sûr que l'attribution du capital corresponde à vos volontés et éviter que le contrat ne tombe en déshérence (contrat dont les bénéficiaires n'ont pu être identifiés).

**À tout moment, lors de la souscription ou ultérieurement, vous pouvez nommer la Fondation du Souffle bénéficiaire de votre assurance-vie.**

Reconnue d'utilité publique, la Fondation du Souffle est habilitée à recevoir des capitaux provenant des contrats d'assurance-vie. Elle est exonérée de toute fiscalité : **100 % des capitaux de votre assurance-vie iront à la Fondation.**

### › Comment être sûr(e) que la Fondation du Souffle sera informée qu'elle est bénéficiaire de mon contrat d'assurance-vie ?

**L'assureur a l'obligation d'informer annuellement du décès éventuel de tous ses souscripteurs.**

Il a aussi l'obligation de rechercher le bénéficiaire désigné par le souscripteur pour verser le capital aux bénéficiaires dans un délai maximum.

Vous pouvez bien entendu également informer la Fondation de vos dispositions.

*Par exemple : M. Jean B. a désigné la Fondation du Souffle bénéficiaire de son contrat d'assurance-vie. Il veut que les fonds soient utilisés pour lutter contre les maladies respiratoires.*

### Des questions sur les dons, legs, donations ou cagnottes ?

Vous pouvez également nous demander sans engagement le dépliant legs et donations.

**Service donateurs**  
au 01 46 34 58 40  
ou [donateur@lesouffle.org](mailto:donateur@lesouffle.org)



## Vos actions menées au profit de la Fondation du Souffle

*"Florence nous a quittés le 23 février 2023 à l'âge de 63 ans. Atteinte d'une bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO) depuis de nombreuses années, elle espérait une greffe... définitivement placée hors d'atteinte par un cancer bronchique à petites cellules (CBPC). "Ni fleurs, ni couronnes" : pour ses obsèques, Florence refuse que celles et ceux qui souhaiteraient lui rendre hommage n'engagent des dépenses qu'elle jugeait superflues."*

Merci à Émilien, Nicolas, Laure, Romy et leurs proches pour leur générosité et leurs dons à l'occasion du décès de leur maman et mamie, Danielle et Rebecca ont organisé une cagnotte au profit de la Fondation du Souffle. **Près de 4 000 € ont été reversés à la Fondation du Souffle.**

Sachez que tout le monde peut créer une cagnotte au profit de la Fondation du Souffle, que ce soit pour des funérailles ou pour tout autre évènement de la vie (naissance, retraite, défis sportifs...).

[Plus d'infos sur www.alvarum.com/lesouffle](http://www.alvarum.com/lesouffle)

