

présente

# Activ' ton souffle

**Bouger, souffler,  
c'est bon pour la santé !**



**Guide de prévention sur les maladies respiratoires**

# Activ' ton souffle

Entre confinements, télétravail et nouvelles habitudes de vie, la sédentarité (faible dépense énergétique en position assise ou allongée) et le manque d'activité physique se sont accrus. Bouger n'est plus un réflexe.

**Pourtant, souffler et respirer sont essentiels pour notre santé. Cette sédentarité est responsable de l'aggravation de nombreuses maladies dont des pathologies respiratoires.**

**Dix millions, c'est le nombre de Français qui souffrent de maladies respiratoires chroniques, auxquelles il faut ajouter les maladies aiguës. C'est trop ! Et si nous réapprenions à mieux respirer ?**



# Les maladies respiratoires chroniques en France



L'exposition à la fumée de tabac, à la pollution de l'air intérieur et extérieur, aux poussières, aux produits chimiques ou encore aux gaz nocifs sont des facteurs de risque importants des maladies qui touchent les poumons et les voies respiratoires.

Zoom sur ces maladies respiratoires chroniques qui nous gâchent la vie :

## L'asthme

4 millions d'asthmatiques en France<sup>(1)</sup> (dont la moitié d'enfants)



## Le cancer du poumon

Plus de 33 000 décès estimés en 2018<sup>(2)</sup>



## La tuberculose

5000 nouveaux cas déclarés par an<sup>(3)</sup>

## La bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO)

3,5 millions de personnes atteintes, 18 000 en meurent chaque année<sup>(4)</sup>

## La pollution de l'air

48 000 décès prématurés<sup>(5)</sup>

## La Covid-19

143 000 décès estimés depuis 2020<sup>(6)</sup>



## Le tabac

75 000 décès par an<sup>(7)</sup> soit 200/jour



Sources :

<sup>(1)</sup>Santé publique France - Octobre 2021, <sup>(2)</sup>INCA - Mars 2021, <sup>(3)</sup>Santé publique France - Mars 2022, <sup>(4)</sup>Haute Autorité de Santé - Santé Publique France juin 2019, <sup>(5)</sup>Santé publique France - Septembre 2021, <sup>(6)</sup>Santé publique France - Mars 2022, <sup>(7)</sup>Bulletin épidémiologique hebdomadaire mai 2019

# Les maladies respiratoires chroniques en France

La fibrose  
pulmonaire  
idiopathique

L'embolie  
pulmonaire

La pneumonie



La bronchite  
et la bronchiolite du nourrisson



Les apnées  
du sommeil



La pleurésie

L'emphysème

La mucoviscidose

L'hypertension  
artérielle  
pulmonaire





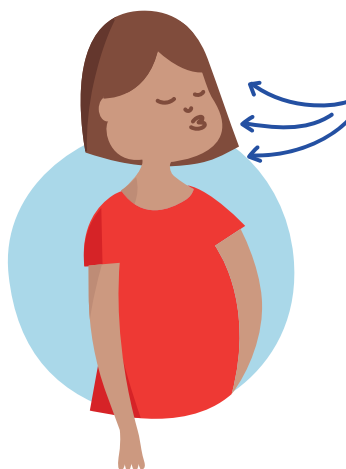
# La respiration, ça se muscle !



Le manque d'activité physique est considéré par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) comme le quatrième facteur de risque de mortalité prématurée et, dans son rapport de 2008, elle estime à 3,2 millions le nombre de décès annuels prématurés attribuables à celui-ci.

## Pourquoi est-il si important de se mettre à l'exercice ?

- Cela augmente **la performance cardiaque**,
- Cela améliore **la perfusion d'oxygène** dans les muscles,
- Cela fait sécréter **des substances qui vont améliorer l'arrivée de sang** dans les organes,
- C'est excellent pour **le moral**,
- Cela améliore **le sommeil**,
- Cela fortifie **les os et les muscles**,
- Cela permet de **se sentir mieux et d'être en forme**.



## Exemples simples d'activités physiques

**pouvant être intégrées au quotidien, sans même s'en rendre compte**



**Monter** les escaliers, prendre plaisir à **bouger** et à **se mettre en mouvement**, **bricoler**, **marcher**, **cuisiner**, **s'activer** autour des gestes quotidiens, **jouer** avec ses enfants et ses petits-enfants, **se balader** à vélo...

Prendre soin de son souffle, c'est avant tout  
prendre soin de soi, de son corps, et prendre du plaisir !

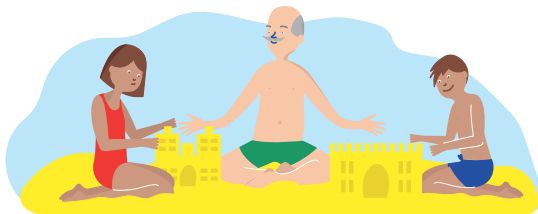
# À bout de souffle ? Suivez les recommandations !



Pour prendre soin de son souffle,  
l'Anses (Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'Alimentation et du Travail)  
préconise une activité physique pour tous et adaptée à chaque âge :

## Chez les enfants de 6 à 17 ans

- **Activité physique**  
Au moins 3 h/j soit 15 min/h  
pour 12 h d'éveil.

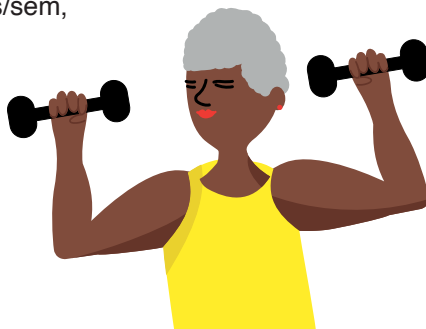


## Chez l'adulte

- **Activité cardiorespiratoire**  
Au moins 30 min/j, 5 jours/sem, en évitant de rester 2 jours sans activité physique.
- **Activité d'assouplissement et de mobilité articulaire**  
Au moins 2 à 3 fois par semaine.
- **Activité de renforcement musculaire**  
1 à 2 fois/sem avec 1 à 2 jours de récupération entre deux séances.

## Chez les personnes âgées de plus de 65 ans

- **Activité cardiorespiratoire**  
Au moins 30 min/j d'intensité modérée ou 15 min/j d'intensité élevée  
ou une combinaison des deux, au moins 5 fois/sem,  
adaptée aux conseils du médecin traitant.
- **Activité de renforcement musculaire**  
Au moins 2 fois/sem, de préférence hors jours  
consécutifs.
- **Activité de souplesse**  
Au moins 2 fois/sem, de préférence hors  
jours consécutifs.



Nous parlons bien ici d'activité physique, et non de sport ! Pas besoin  
de devenir champion olympique pour prendre soin de votre santé respiratoire.  
Faites entrer l'activité physique dans votre quotidien !



# Activ' ton souffle

## Les défis respi' qui font du bien !

Rejoignez vous aussi le premier mouvement qui invite toutes les générations à bouger et à souffler ! Régulièrement, lancez un Défi Respi' à vos proches et relevez-les en famille en 1 minute.

### Souffler -Siffler

Reconnaître le titre et l'auteur de la chanson sifflée par l'équipe adverse. Objectif : apprendre à mieux respirer sans forcer sa respiration.

### Attention à la marche

Monter et descendre les escaliers, tout en s'amusant, à son rythme et en l'adaptant à son âge.

### Yoga Pranayama

Permet de respirer à pleins poumons et non de manière superficielle comme dans notre quotidien.

### Bulle bidule

Il s'agit de lancer un concours de bulles de savon à toute la famille. Défi qui peut être réalisé avec une paille, pour corser le jeu !

### Roule ma bille

Course de billes en soufflant dessus. 3, 2, 1, soufflez !



### Chasse aux trésors

Que l'on ait un jardin ou non, quel que soit le lieu, ce défi permet de bouger tout en s'amusant !



Autant d'idées et de conseils pour bouger et souffler en famille. C'est parti !

**À VOS MARQUES... PRÊTS ? SOUFFLEZ !**



DÉFI N°1

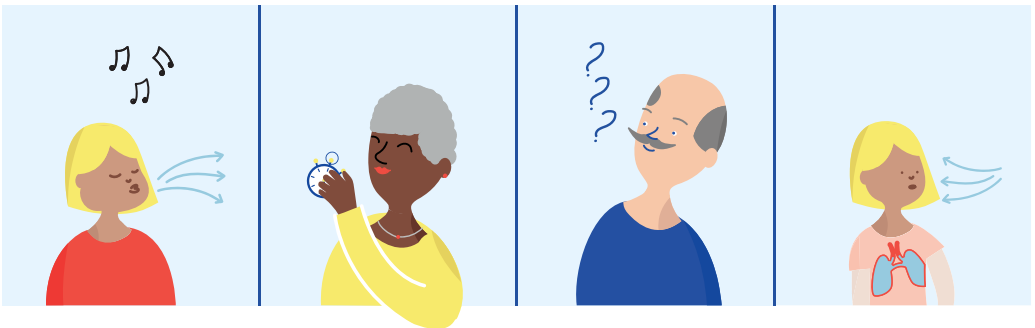
# Souffler-Siffler

## Explications

Fermez les yeux, prenez une grande inspiration, et expirez tout doucement en sifflant la chanson que vous avez choisie. Le ou les joueur(s) autour de vous ont 1 minute pour trouver le titre et l'auteur. Oui : les 2 !

Tant que personne ne trouve, ne vous arrêtez pas, videz l'air de vos poumons. Puis, lorsque vous n'avez plus d'air, reprenez doucement une grande inspiration et répétez l'exercice.

**À VOS MARQUES... PRÊTS ? SOUFFLEZ !**



CONSEIL  
N°1

**Inspirer, expirer**

Pour bien contrôler ta respiration et faciliter le fonctionnement de ton cœur, inspire par le nez, et souffle lentement par la bouche en rentrant ton ventre. L'expiration doit être plus lente que l'inspiration.





## DÉFI N°2

# Attention à la marche !

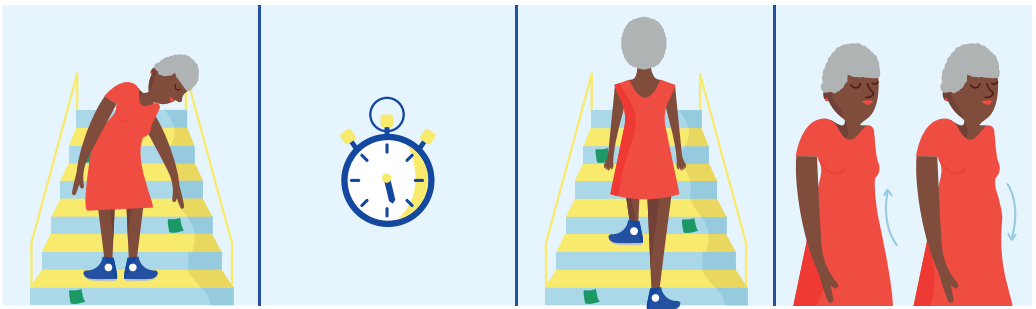
### Explications

Montez et descendez l'escalier (chez vous ou en extérieur) en moins d'1 minute sans poser le pied sur les marches désignées au préalable comme "cassées", donc que vous ne devez pas toucher. Pour cela, enjambez-les !

N'oubliez pas de contrôler votre respiration pendant tout l'exercice pour ne pas être trop essoufflé et tenir la cadence...

Qui sera le plus rapide ?

### À VOS MARQUES... PRÊTS ? SOUFFLEZ !



### CONSEIL N°2

### Marcher, grimper

Pour un meilleur souffle et pour préserver le bon fonctionnement de ton cœur, emprunte les escaliers plutôt que les escalators ou l'ascenseur, c'est excellent pour la santé.





## DÉFI N°3

# Yoga Pranayama

## Explications

**Asseyez-vous en tailleur ou choisissez la position allongée. Fermez les yeux. Posez une main sur le ventre, l'autre sur la poitrine.**

Inspirez doucement par le nez en remplissant d'abord le bas du ventre, puis tout le ventre, sous la poitrine et jusqu'en haut du buste. Expirez lentement de la même façon, mais par la bouche.

**À VOS MARQUES... PRÊTS ? SOUFFLEZ !**



## CONSEIL N°3

### Méditer, souffler

Une respiration bien menée est essentielle pour ta santé physique et mentale. Pratiquer un peu de méditation ou de yoga chaque semaine t'aide à mieux contrôler ta respiration et à mieux l'utiliser.



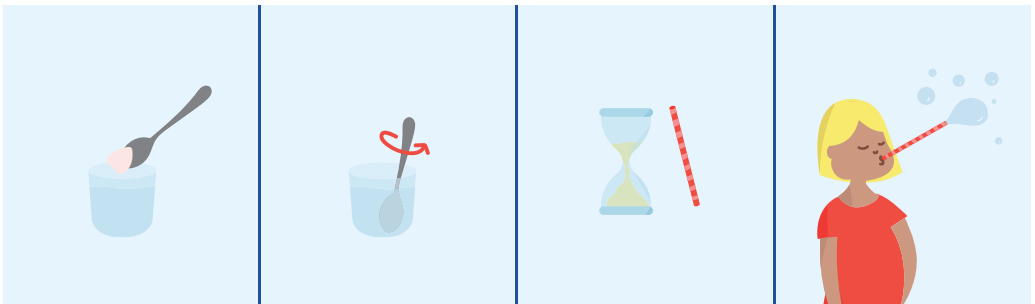
# Bulle bidule

## Explications

Préparez votre mélange : remplissez 1 verre d'eau, ajoutez 1 cuillère à café de sucre. Remuez le tout, ajoutez 4 cuillères de liquide vaisselle. Puis, l'ingrédient magique : 1 cuillère d'amidon. Et hop, le tour est joué !

Munissez-vous d'une paille, et retournez le sablier. Vous avez 1 minute pour créer la plus belle bulle ! Rappelez-vous : votre souffle est votre meilleur allié...

**À VOS MARQUES... PRÊTS ? SOUFFLEZ !**



## CONSEIL N°4

### Respirer lentement

Lors de chaque effort physique, bien respirer est primordial. Contrôler au mieux ta respiration permet à ton corps d'aller toujours plus loin !



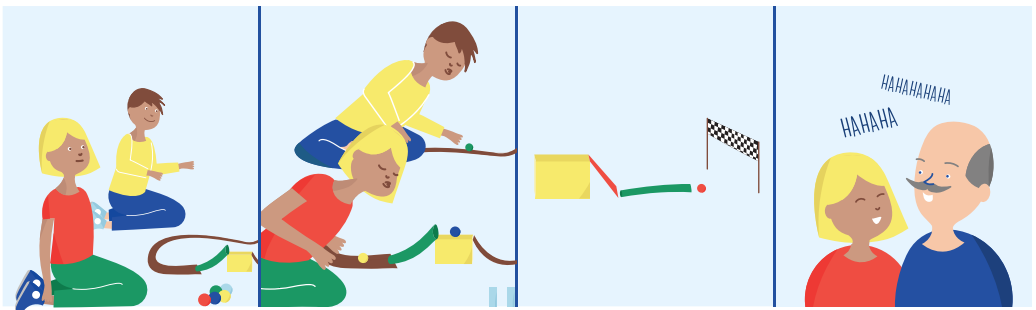
# Roule ma bille

## Explications

Créez un super parcours de billes pour vous amuser en famille !  
Le principe est simple : souffler sur votre bille pour la faire avancer  
le plus rapidement possible. Le premier arrivé à la fin du parcours  
remporte la course !

Attention, fous rires en famille garantis... Alors, concentrez-vous,  
soyez rapide et endurant ! Qui sera le plus fort ?

**À VOS MARQUES... PRÊTS ? SOUFFLEZ !**



## CONSEIL N°5

### Écouter ton souffle

Tu ressens un essoufflement excessif après l'effort ?  
Il peut s'agir d'un manque d'entraînement (d'où la nécessité de bouger  
régulièrement). Parles-en à ton entourage et prends rendez-vous  
chez le médecin si besoin.







## DÉFI N°6

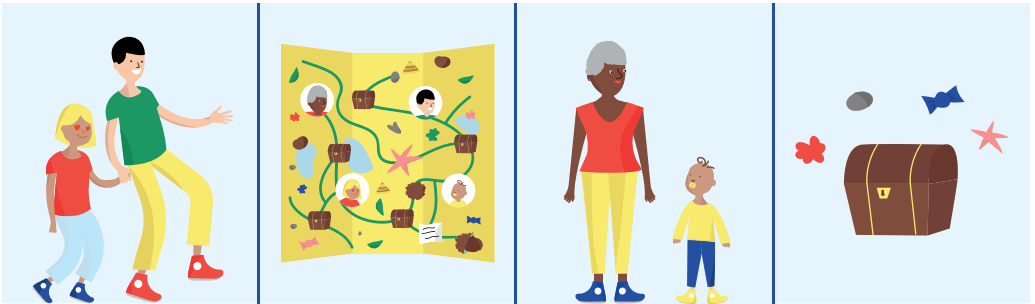
# La chasse au trésor en extérieur

## Explications

Profitez d'une balade en famille pour rendre ce moment encore plus fun !

**Seul ou en équipe, partez à la recherche de trésors cachés et lancez-vous le défi de trouver des éléments de bord de mer, de campagne, de montagne ou de ville. Bref, des idées, ce n'est pas ce qui manque !**

**À VOS MARQUES... PRÊTS ? SOUFFLEZ !**



## CONSEIL N°6

### Sortir, prendre l'air

L'air extérieur est en moyenne 5 à 8 fois moins pollué que l'air intérieur.  
Prends le réflexe de sortir pour t'aérer régulièrement,  
idéalement 2 fois par jour.



# Vos dons sont indispensables. Et si vous passiez à l'action ?

## À propos de la Fondation du Souffle

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](http://www.lesouffle.org)

**Fondation du Souffle**  
Donnez, Cherchons, Respirez !

