

PRESS-BOOK



La fête du souffle 2014

Du 25 au 27 juin 2014

Contact presse :

Anne Leroux

Tel : 01 46 99 69 67

Mob : 06 17 70 51 05

Mail : anne.leroux@prpa.fr

prpa

ET L'INFORMATION CIRULE

En résumé...

.....
Agence de presse : 2 retombées
.....

Télévision nationale : 2 retombées
.....

Radio nationale : 23 retombées
.....

Presse écrite : 53 retombées
.....

Sites Internet : 87 retombées
.....

Presse professionnelle : 12 retombées
.....

Total : 179 retombées

Audience totale : 98 250 947

LA FETE DU SOUFFLE
du 25 au 27 septembre 2014
Nombre total de retombées : 179

DATE	SUPPORT	TITRE	PERIODICITE	AUDIENCE
AGENCES DE PRESSE : 2 retombées				
24/09/2014	Destination Santé	Cette semaine faites mesurer votre souffle	Quotidienne	NC
24/09/2014	Relax News	Les français testent leur souffle pendant trois jours	Quotidienne	NC
TELEVISIONS : 2 retombées				
27/09/2014	France Ô - Journal de la Polynésie	La Fête du souffle	Quotidienne	NC
26/09/2014	France Ô - Journal de la Polynésie	Résumé sujet : Fête du Souffle	Quotidienne	NC
RADIOS : 23 retombées				
RADIOS NATIONALES : 3				
26/09/2014	EUROPE 1	Le journal de la Santé (Le grand direct des médias- J.M. Morandini	Quotidienne	NC
25/09/2014	RCF (Radio Catholique de France)	Testez vos poumons pour la Fête du Souffle	Quotidienne	1 600 000
22/09/2014	RTL	Les Grosses Têtes : Fête du Souffle + interview d'Anne Prud'homme par Laurent Ruquier	Quotidienne	5 679 453
22/09/2014	RCJ (Radio de la Communauté Juive)	Objectif santé - une opération permet de tester vos poumons lors de la "Fête du Souffle", prganisée par la SPLF		
RADIOS REGIONALES : 20				
26/09/2014	NRJ Pyrénées	La Fête du Souffle (+ Itw Anne Prud'homme)	Quotidienne	
26/09/2014	France Bleu Sud Lorraine	La Fête du souffle	Quotidienne	108 000
26/09/2014	Radio public santé	Fête du souffle, fête des poumons !	Quotidienne	NC
25/09/2014	France Bleu Sud Lorraine	Journal régional : La Fête du Souffle au CHU de Nancy	Quotidienne	108 000
25/09/2014	Radio 1 (Polynésie française)	C'est aujourd'hui la fête du souffle, une bonne occasion d'arrêter de fumer	Quotidienne	NC
25/09/2014	Radio RDL (Nord-Pas-de-Calais)	résumé sujet : Fête du Souffle	Quotidienne	67 600
25/09/2014	Nostalgie Metz	La Fête du souffle	Quotidienne	NC
25/09/2014	Nostalgie Nancy	Annonce de La Fête du souffle	Quotidienne	NC
25/09/2014	Magnum la radio (Lorraine)	Annonce de La Fête du souffle	Quotidienne	67 500
25/09/2014	Cherie FM Metz	Annonce de La Fête du souffle	Quotidienne	NC
25/09/2014	Radio Caraib Nancy	Annonce de La Fête du souffle	Quotidienne	NC
25/09/2014	Radio Alsace FM	Annonce de La Fête du souffle	Quotidienne	NC
25/09/2014	Tendance Ouest Cherbourg	Annonce de La Fête du souffle	Quotidienne	NC
25/09/2014	Sud radio (Midi-Pyrénées)	Annonce de La Fête du souffle	Quotidienne	320 000
25/09/2014	Radio 6 (Nord-Pas-de-Calais)	Annonce de La Fête du souffle	Quotidienne	72 000
25/09/2014	NRJ Lille	Annonce de La Fête du souffle	Quotidienne	73 300
25/09/2014	Chérie FM Nantes	Annonce de La Fête du souffle	Quotidienne	100 000
25/09/2014	France bleu Loire Océan	La Fête du Souffle	Quotidienne	120 000
25/09/2014	Radio Chateau	Annonce de La Fête du souffle	Quotidienne	NC
24/09/2014	France bleu Loire Océan	La Fête du Souffle	Quotidienne	120 000

PRESSE ECRITE : 53 retombées				
PRESSE QUOTIDIENNE NATIONALE : 3 retombées				
25/09/2014	Le Parisien	Bagneux - Trois jours pour souffler	Quotidienne	44 092
22/09/2014	Le Parisien	Le bon geste - testez vos poumons	Quotidienne	44 092
22/09/2014	Aujourd'hui en France	Santé - Le bon geste - Testez vos poumons	Quotidienne	2 519 000
PRESSE MAGAZINE : 5 retombées				
01/11/2014	BIBA	J'ai tout le temps des points de côté !	Mensuelle	1 106 000
01/11/2014	TETU	"Chéri : respire !"	Mensuelle	208 000
24/09/2014	La vie du rail	Gardez votre souffle	Hebdomadaire	50 552
23/09/2014	Nous Deux	Reprenez votre souffle	Hebdomadaire	1 240 000
10/09/2014	Famille & Education	Testez votre souffle	Bi-mensuelle	963 000
PRESSE ACTU REGIONALE : 44 retombées				
10/11/2014	L'indépendant	La Fête du Souffle en Cerdagne	Quotidienne	268000
15/10/2014	Journal de Montreuil	Respirez, c'est la Fête !	Hebdomadaire	NC
15/10/2014	Les Echos du Touquet	Respirez, c'est la Fête !	Hebdomadaire	NC
06/10/2014	Le Pays Briard	Coulomniers, soufflez, vous êtes testés !		7 020
04/10/2014	La Manche Libre	Le Souffle	Hebdomadaire	68 973
03/10/2014	le Pays Briard	Fête du Souffle - Soufflez, vous êtes testés !	Bi-hebdomadaire	7 020
02/10/2014	Le Républicain	Deux journées pour fêter le souffle	Hebdomadaire	7 994
01/10/2014	Le Régional	La Fête du Souffle dans l'air du temps	Quotidienne	18 750
30/09/2014	Nord Littoral	Calais respire, une association qui a du souffle et qui le transmet	Quotidienne	22 138
29/09/2014	La Dépêche de Tahiti	Raiata - Une centaine de personnes se sont faites dépister	Quotidienne	37 500
27/09/2014	La Manche Libre	A noter - Test - Fête du Souffle	Hebdomadaire	68 973
27/09/2014	Les Nouvelles Calédoniennes	Un test gratuit pour mesurer son souffle dans les pharmacies	Quotidienne	52 500
27/09/2014	Sud Ouest	La Fête du Souffle s'installe à Girac	Quotidienne	1 033 000
27/09/2014	La Nouvelle République	Journée nationale de la fête du souffle	Quotidienne	435 343
27/09/2014	Le Dauphiné Libéré	La "fête du souffle" à Bol d'Air	Quotidienne	1 016 000
27/09/2014	La Provence	Les pathologies respiratoires à la loupe	Quotidienne	610 000
26/09/2014	La Provence	La Fête du Souffle à l'hôpital	Quotidienne	610 000
26/09/2014	La Montagne	Virades de l'Espoir : rendez-vous dès ce soir	Quotidienne	660 000
26/09/2014	Le Républicain Lorrain	La Photo du Jour : hier c'était la Fête du Souffle dans le hall de l'hôpital de Mercy	Quotidienne	481 000
26/09/2014	la Dépêche de Tahiti	Papeete - Participation record dans le hall d'entrée de la GPS : 380 individus ont mesuré leur souffle	Quotidienne	37 500
26/09/2014	Le Dauphiné Libéré	Maisons de santé - Un souffle de prévention aux "Acacias" et aux "Jeunes pousses"	Quotidienne	1 016 000
25/09/2014	Le Dauphiné Libéré	La Fête du souffle se déroule aujourd'hui et demain aux Acacias	Quotidienne	1 016 000
25/09/2014	La Gazette de Montpellier	Cœur, poumons : dépistage en série	Hebdomadaire	40 275
25/09/2014	Direct matin Provence	Dépistage gratuit mis en place - un besoin de souffler	Quotidienne	171 980
25/09/2014	Le Progrès	Villefranche - Test du souffle gratuit à l'hôpital Nord-Ouest	Quotidienne	495 810
25/09/2014	Ouest France	La Fête du Souffle soutient Patrice Charlet	Quotidienne	2 524 000
25/09/2014	Ouest France	Trois jours pour tester son souffle	Quotidienne	2 524 000
25/09/2014	La République du Centre	La Fête du Souffle	Quotidienne	35 489
25/09/2014	La Voix le Bocage	A l'Hôpital de Vire - Soufflez et vous saurez	Hebdomadaire	15 810
25/09/2014	La Dépêche de Tahiti	Dépistage des maladies respiratoires - Soufflez ! C'est gratuit...	Quotidienne	15 000
25/09/2014	Le Républicain Lorrain	Sur l'Agenda - Aujourd'hui, 3è édition de la Fête du Souffle	Quotidienne	113 907
24/09/2014	DNA - Dernières nouvelles d'Alsace	Rencontre santé : c'est la Fête du Souffle	Quotidienne	2 506 018
23/09/2014	Le Républicain Lorrain	Santé - Se tester pour garder son souffle	Quotidienne	113 907

23/09/2014	La Montagne	Santé - Fête du Souffle	Quotidienne	175 432
23/09/2014	Ouest-France	La Fête du Souffle à l'hôpital le 25 septembre (Rennes)	Quotidienne	2 524 000
23/09/2014	L'indépendant	"Respirez c'est la Fête du Souffle en Cerdagne"	Quotidienne	268 000
22/09/2014	Vosges Matin	Remiremont- La Fête du Souffle	Quotidienne	125 000
22/09/2014	Vosges Matin	Un examen rapide à la journée du souffle	Quotidienne	125 000
22/09/2014	Midi libre	L'examen - Soigner son souffle	Quotidienne	119 613
21/09/2014	Midi libre	Santé - Fête du Souffle	Quotidienne	119 613
21/09/2014	L'indépendant	Santé - Fête du Souffle	Quotidienne	268 000
21/09/2014	La République du centre	Santé - Dans le cadre de la Fête du Souffle...	Quotidienne	35 489
20/09/2014	La Manche Libre	Test-Fête du Souffle	Hebdomadaire	68 973
19/09/2014	Presse ocean	Fête du Souffle du 25 au 27 septembre	Quotidienne	79 450
17/09/2014	Vosges Matin	La « journée du souffle » pour sensibiliser le public	Quotidienne	125 000
13/09/2014	La Dépêche de Tahiti	Dépistage gratuit des troubles du souffle	Quotidienne	37 500
PRESSE MUNICIPALE : 1				
01/09/2014	Tours info	27/09 Mesurez votre souffle	Mensuelle	140 000

PRESSE INTERNET : 87 retombées				
Presse féminine / santé : 12 retombées				
26/09/2014	www.pourquoidocteur.fr	Fête du Souffle : "J'ai arrêté de fumer mais je suis toujours essoufflée"	Quotidienne	NC
26/09/2014	www.e-sante.fr	Quand, comment et pourquoi mesurer son souffle ?	Quotidienne	1 507 930
25/09/2104	www.topsante.com	Pendant trois jours, reprenez votre souffle!	Quotidienne	3 012 123
25/09/2104	www.pourquoidocteur.fr	Dépistage : trois jours pour tester son souffle	Quotidienne	NC
25/09/2104	www.mariefrance.fr	Fête du Souffle : comment vont vos poumons ?	Quotidienne	NC
25/09/2104	www.scienceetavenir.fr	Devez vous faire mesurer votre souffle ?	Quotidienne	NC
25/09/2104	www.femmes.portail.free.fr	Pendant trois jours, reprenez votre souffle!	Quotidienne	NC
25/09/2014	www.doctissimo.fr	Maladies respiratoires : 3 jours pour tester votre souffle	Quotidienne	NC
24/09/2014	www.sante-medecine.commentcamarche.net	Les français testent leur souffle pendant trois jours	Quotidienne	2 100 000
24/09/2014	www.santemagazine.fr	Fête du souffle 2014 : faites mesurer votre souffle du 25 au 27 septembre	Quotidienne	707 677
23/09/2014	www.notretemps.com	Prévention : et si vous testiez votre souffle ?	Quotidienne	1 658 499
12/09/2014	www.auxptisoins	La Fête du Souffle	Quotidienne	NC
08/09/2014	www.24hsanté.com	La Fête du souffle se déroule du 25 au 27 septembre !	Quotidienne	90 000
Grand public généraliste : 87				
Infos nationales : 11 retombées				
27/09/2014	www.leparisien.fr	Trois jours pour souffler	Quotidienne	28 699 702
25/09/2104	www.metronews.fr	Trois conseils pour se prémunir des maladies respiratoires	Quotidienne	10 000 000
25/09/2104	www.rtl.be	Pendant trois jours, reprenez votre souffle!	Quotidienne	2 600 000
25/09/2104	www.actualite.portail.free.fr	Trois conseils pour se prémunir des maladies respiratoires	Quotidienne	NC
25/09/2104	www.yahooonews.com	cette semaine faites mesurer votre souffle	Quotidienne	4 448 000
25/09/2104	www.directmatin.fr	Faites mesurer votre souffle	Quotidienne	705 302
25/09/2104	www.reponseatout.com	Qui doit faire mesurer son souffle ?	Quotidienne	705 302
26/09/2014	www.france3-regions.francetvinfo.fr	Fête du Souffle : inspirez, soufflez	Quotidienne	NC
22/09/2014	www.france3-région.francetvinfo.fr	Testez vos poumons lors de la Fête du Souffle	Quotidienne	NC
22/09/2014	www.leparisien.fr	Testez vos poumons	Quotidienne	28 699 702
22/09/2014	www.laparisienne.fr	Testez vos poumons	Quotidienne	NC

Infos régionales : 33 retombées				
06/10/2014	www.le-paysbriard.fr	Coulomniers, soufflez, vous êtes testés !	Quotidienne	NC
27/09/2014	www.lanouvellerepublique.fr	Venez mesurer votre souffle	Quotidienne	NC
27/09/2014	www.lanouvellerepublique.fr	Dans ma ville - journée nationale de la fête du souffle	Quotidienne	NC
26/09/2014	www.lnc.nc	Souffle, Détection préventive	Quotidienne	NC
26/09/2014	www.estrepublicain.fr	La Fête du Souffle se déroule de 10h à 18h au CHRU Nancy-Brabois	Quotidienne	NC
25/09/2104	www.lechorepublicain.fr	Les français testent leur souffle pendant trois jours	Quotidienne	NC
25/09/2104	www.ladepeche.fr	Les français testent leur souffle pendant trois jours	Quotidienne	NC
25/09/2104	www.lejdc.fr	Les français testent leur souffle pendant trois jours	Quotidienne	NC
25/09/2104	www.ladepeche.fr	Cette semaine faites mesurer votre souffle	Quotidienne	NC
25/09/2104	www.lyonne.fr	Les français testent leur souffle pendant trois jours	Quotidienne	NC
25/09/2104	www.laprovence.com	Les français testent leur souffle pendant trois jours	Quotidienne	4 151 662
24/092014	www.letelegramme.fr	Cette semaine faites mesurer votre souffle	Quotidienne	3 033 742
25/09/2104	www.lepopulaire.fr	Les français testent leur souffle pendant trois jours	Quotidienne	705 487
25/09/2104	www.leberry.fr	Les français testent leur souffle pendant trois jours	Quotidienne	1 937 556
25/09/2104	www.lamontagne.fr	Les français testent leur souffle pendant trois jours	Quotidienne	NC
24/09/2014	www.larep.fr	les français testent leur souffle pendant trois jours	Quotidienne	14 830 489
24/09/2014	www.ouest-france.fr	Santé - testez votre souffle à Nantes	Quotidienne	14 830 489
24/09/2014	www.le-pays.fr	Les français testent leur souffle pendant trois jours	Quotidienne	NC
24/09/2014	www.tendanceouest.fr	Sortir dans la Manche mercredi 24 septembre	Quotidienne	NC
24/09/2014	www.larep.fr	Les français testent leur souffle pendant trois jours	Quotidienne	NC
23/09/2014	www.lamontagne.fr	Fête du Souffle mardi à Clermont-Ferrand	Quotidienne	1 937 556
23/09/2014	www.fenuanews.com	Fête du souffle: l'APAIR organise un dépistage gratuit	Quotidienne	NC
23/09/2014	www.lalsace.fr	La Fête du Souffle	Quotidienne	NC
22/09/2014	www.salonbdeprovence.fr	La Fête du Souffle	Quotidienne	NC
22/09/2014	www.lavoixlebocage.fr	Fête du Souffle : une journée pour prendre soin de soi	Quotidienne	NC
22/09/2014	www.vosgesmatin.fr	Les temps forts de la semaine - mardi - remiremont	Quotidienne	96 580
22/09/2014	www.Vosgesmatin.fr	Lundi	Quotidienne	96 580
22/09/2014	www.Vosgesmatin.fr	Un examen rapide à la journée du souffle	Quotidienne	96 580
20/09/2014	www.Tahiti-infos.com	Fête du souffle: l'APAIR organise un dépistage gratuit	Quotidienne	NC
19/09/2014	www.domtomnews.com	Fête du souffle : l'APAIR organise un dépistage gratuit	Quotidienne	NC
19/09/2014	www.id2sorties.com	Tarbes : la 3e Fête du Souffle, J-7 avant le coup d'envoi	Quotidienne	NC
18/09/2014	www.carevox.fr	Reprendre son souffle, c'est déjà le mesurer !	Quotidienne	NC
17/09/2014	www.dna.fr	Fête du Souffle	Quotidienne	NC
Infos municipales : 13 retombées				
26/09/2014	www.bagneux92.fr	La Fête du Souffle au CMS - Bagneux	Quotidienne	NC
23/09/2014	www.clermont-ferrand.fr	Stade de la Gauthière	Quotidienne	NC
23/09/2014	www.cotequimper.fr	Fête du Souffle : une conférence jeudi 25 septembre	Quotidienne	NC
23/09/2014	www.svt.touhtrat.free.fr/	Fête du Souffle	Quotidienne	NC
22/09/2014	www.salonbdeprovence.fr	la Fête du Souffle	Quotidienne	NC
19/09/2014	www.tarbes-info.com	la 3e Fête du Souffle, J-7 avant le coup d'envoi !	Quotidienne	NC
19/09/2014	www.toulousenews.fr	la 3e Fête du Souffle, J-7 avant le coup d'envoi !	Quotidienne	NC
17/09/2014	www.ici-c-nancy.fr	Fête du souffle	Quotidienne	NC
17/09/2014	www.salonbdeprovence.fr	Événement : la Fête du Souffle	Quotidienne	NC
15/09/2014	www.remiremontinfo.fr	Remiremont – La fête du souffle mardi 23 septembre 2014	Quotidienne	NC
10/09/2014	www.vandoeuvre.fr	Fête du Souffle	Quotidienne	NC

05/09/2014	www.ville-cherbourg.fr	Fête du souffle	Quotidienne	NC
01/09/2014	www.Toursinfo.fr	Mesurez votre souffle	Quotidienne	NC
Hôpitaux : 6 retombées				
22/09/2014	www.ch-bigorre.fr	Fête du Souffle	Quotidienne	NC
18/09/2014	www.reseau-chu.org	réseau CHU : reprendre son souffle, c'est déjà le mesurer !	Quotidienne	NC
17/09/2014	www.ch-angouleme.fr	la fête du souffle...	Quotidienne	NC
17/09/2014	www.ch-saintdizier.fr	Fête du Souffle	Quotidienne	NC
16/09/2014	www.chu-nancy.fr	Reprendre son souffle, c'est déjà le mesurer !	Quotidienne	NC
15/09/2014	www.ch-cannes.fr	Fête du Souffle 26 septembre 2014	Quotidienne	NC
Pharmacies : 2 retombées				
22/09/2014	www.pharmacie-rullier.fr	La fête du Souffle	Quotidienne	NC
17/09/2014	www.pharmaciedelabaulche.fr	FETE DU SOUFFLE 2014 à la Pharmacie de la Bualche	Quotidienne	NC
Associations/Assurances/mutuelles/Autres : 10 retombées				
25/09/2014	www.commentlefaire.weboblog.com	Maladies respiratoires : 3 jours pour tester votre souffle	Quotidienne	NC
24/09/2014	www.infodon.fr	Fête du Souffle du 25 au 27 septembre 2014	Quotidienne	NC
24/09/2014	www.scalair.nc	La Fête du Souffle du 25 au 27 septembre 2014	Quotidienne	NC
24/09/2014	www.ancisa.fr	A bout de souffle ?	Quotidienne	NC
24/09/2014	www.antadir.com	Fête du Souffle	Quotidienne	NC
22/09/2014	www.alsace.mutualite.fr	Fête du Souffle	Quotidienne	NC
17/09/2014	www.prioritesantemutualiste.fr	Fête du Souffle	Quotidienne	NC
04/09/2014	www.atmolor.fr	Fête du Souffle	Quotidienne	NC
22/08/2014	www.dons-legs.com	Fête du Souffle	Quotidienne	NC
11/08/2014	www.bpcco.ffaair	25 au 27 septembre 2014 : c'est la Fête du Souffle sur toute la France	Quotidienne	NC

PRESSE PROFESSIONNELLE: 12 retombées				
PRESSE ECRITE : 6 retombées				
06/09/2014	Le moniteur des pharmacies	Fête du souffle - les pharmaciens invités à participer pour la première fois	Hebdomadaire	37 677
01/09/2014	FMT Mag	Fête du Souffle	Trimestrielle	83 977
01/09/2014	La revue du praticien	La Fête du Souffle	Mensuelle	29 503
01/09/2014	Kinésithérapie Scientifique	Fête du Souffle 2014 : la qualité de l'air	Mensuelle	13 250
01/09/2014	Pharmaceutiques	Respirez, c'est la Fête du Souffle	Mensuelle	10 500
Aout- septembre 2014	Info Respiration	La Fête du Souffle	Bi-mestrielle	2 500
PRESSE INTERNET : 6 retombées				
29/09/2014	www.snadom.org	La Fête du Souffle	Quotidienne	NC
22/09/2014	www.legeneraliste.fr	Les pneumos invitent les français à la Fête du Souffle	Quotidienne	NC
16/09/2104	www.Utipinnovation.fr	Fête du Souffle, du 25 au 27 septembre 2014 !	Quotidienne	NC
16/09/2104	www.cespharm.fr	Fête du Souffle	Quotidienne	NC
09/09/2014	www.MyPharma.fr	La Fête du Souffle du 25 au 27 septembre 2014	Quotidienne	NC
06/09/2014	www.lemoniteurdespharmaciens.fr	Les pharmaciens invités à participer pour la première fois	Quotidienne	NC

**A
G
E
N
C
E
S

D
E

P
R
E
S
S
E**



Cette semaine, faites mesurer votre souffle

[24 septembre 2014 - 17h36] mis à jour le [24 septembre 2014 - 17h38]



Du 25 au 27 septembre aura lieu la Fête du Souffle. Organisée par la Société de Pneumologie de langue française (SPLF), elle vise à sensibiliser le plus grand nombre à l'importance de faire mesurer son souffle. Explications.

Les maladies respiratoires évoluent pour la plupart de manière insidieuse et silencieuse. En réalité, seule la mesure du souffle permet de les dépister précocement. En France, les deux affections respiratoires les plus fréquemment rencontrées sont l'asthme et la broncho pneumopathie chronique obstructive (BPCO). Elles touchent en effet plus de 8 millions de Français, adultes ou enfants.

La mesure du souffle est à la fois rapide, simple et indolore. Dans plusieurs situations, vous devez penser à faire cet examen :

- Vous vous essoufflez rapidement en montant les escaliers ;
- Vous travaillez dans une ambiance empoussiérée, au contact de substances toxiques ;
- Vous avez l'impression de manquer d'oxygène par moment ;
- Vous avez plus de 40 ans ;
- Vous fumez depuis plus de 10 ans ;

Santé-Psycho-Sexo / Santé - 2014/09/24 17:31

Les Français testent leur souffle pendant trois jours

(Relaxnews) - Asthme, BPCO (broncho-pneumopathie chronique obstructive)... Les maladies respiratoires ne se révèlent qu'après plusieurs années, et surtout lorsqu'est mesuré le souffle. Les Français disposeront ainsi de trois jours, du 25 au 27 septembre, partout en France pour effectuer le test, et ce gratuitement à l'occasion de la Fête du souffle

Tout le monde doit surveiller son souffle, et plus particulièrement ceux qui sont âgés de plus de 40 ans, ceux qui toussent régulièrement, ceux qui ont moins d'endurance pendant une séance de sport ou encore ceux qui ont l'impression de manquer d'oxygène parfois. Ces situations doivent alerter sur l'éventualité d'une maladie respiratoire.

Pendant trois jours, la Fête du souffle ambitionne de dépister les patients qui ne soupçonneraient pas une pathologie. Une carte interactive est mise à la disposition des internautes, à l'adresse fetedusouffle.com, pour pointer les adresses les plus proches de chez soi où effectuer ce test du souffle.



- Vous constatez une perte d'endurance lors vos activités physiques ;
- Vous tousssez régulièrement ;
- Vous crachez du mucus ;
- Vous avez déjà eu une maladie du poumon.

Au cours de ces trois jours, vous aurez également la possibilité de vous informer et de participer à des événements sportifs. Pour tout savoir, consultez le site www.fetedusouffle.com.

Source: Société de Pneumologie de langue française, juin 2014

Rubriques: A la une, Voies respiratoires supérieures général

Légende illustration : Le souffle est un témoin de notre santé respiratoire. ©Phovoir

TELEVISIONS



France O_ JOURNAL DE LA POLYNÉSIE

Date : 26/09/2014

Heure : 04:31:38

Durée : 00:05:31

Présentateur : James HEAUX

Sujet

La Fête du souffle a pour but de prendre conscience de l'importance de celui-ci. En Polynésie, 150 personnes vivent reliées à un appareil respiratoire. Reportage à Fa'a. Itw notamment d'Anau Orirau, patient atteint de BPCO et d'asthme. La nicotine l'a rendu malade. Itw du docteur Redouane Bouayad, pneumologue, sur le plateau. Ce dernier est chargé d'organiser la Fête du souffle en Polynésie. Des conseils sont donnés afin d'éviter les problèmes respiratoires.



France O_ JOURNAL DE POLYNÉSIE

Date : 27/09/2014

Heure : 04:38:35

Durée : 00:00:29

Présentateur : James HEAUX

Sujet

La fête du souffle est un évènement européen organisé du 25 au 27 septembre. En Polynésie, des centres de dépistage étaient ouverts.

RADIOS

**R
A
D
I
O
S

N
A
T
I
O
N
A
L
E
S**



Europe 1

Le journal de la Santé (Le grand direct des médias- J.M. Morandini)

Date : 26/09/2014

Sujet : Annonce de la Fête du Souffle

Ca va mieux en le disant

S'abonner à l'émission : [RSS](#) [ITUNES](#)



Présentée par [Vincent Belotti](#)

15 min

Du lundi au vendredi à 13h07 et 05h00

[Présentation](#)

[Dernière émission](#)

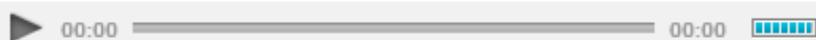
[Emissions précédentes](#)

[Sujets à venir](#)

Testez vos poumons pour la Fête du souffle



Emission du jeudi 25 septembre 2014



[Intégrer à mon site](#)

RCF vit grâce à vous !
[Nous soutenir](#)

Faites connaître cette émission :



Détails de l'émission

Dans quel état sont vos poumons? Ce sera l'occasion de le vérifier avec la Fête du souffle, 3ème édition. Vous pourrez ainsi tester gratuitement votre capacité respiratoire auprès des cabinets médicaux et pharmacies participant à cette opération. Mais pourquoi cette campagne et qui est vraiment concerné? Réponse du Dr Anne Prud'Homme, pneumologue, invitée de Vincent Belotti.

[> Fête du souffle](#)



RTL Les grosses têtes

Date : 22/09/2014
Heure : 16:29:29
Durée : 00:04:18

Présentateur : Laurent RUQUIER

Sujet

La fête du souffle sera célébrée du 25 au 27 septembre. Itw d'Anne Prud'homme, pneumologue, organisatrice de la fête en France. C'est une fête européenne. Elle explique comment l'on peut mesurer son souffle.



22 Septembre 2014

Durée : 00 :00 :46

Sujet

Objectif santé - Une opération permet de tester les poumons lors de la "Fête du Souffle", organisée par la société de pneumologues de langue française.

**R
A
D
I
O
S

R
E
G
I
O
N
A
L
E
S**



NRJ Pyrénées JOURNAL RÉGIONAL DE 6H00

Date : 26/09/2014

Heure : 06:01:30

Durée : 00:00:26

Présentateur : Gilles CABEL

Sujet

La Fête du Souffle se déroule jusqu'à demain dans les Hautes-Pyrénées. il est possible de faire mesurer son souffle gratuitement dans plusieurs pharmacies. Il s'agit-là de prendre conscience de son capital respiratoire.



France Bleu Sud Lorraine France Bleu Matin en Lorraine

Date : 26/09/2014

Heure : 08:01:49

Durée : 00:02:23

Présentateur : Maël LERNER

Sujet

Marisol Touraine, la Ministre de la Santé, a dévoilé son plan de lutte contre le tabagisme. Reportage. Le CHU de Brabois proposait ce jeudi une journée du souffle à l'adresse des fumeurs. Reportage sur place. Itws de visiteurs. Ils testent leur souffle et commentent les mesures prises par le gouvernement.



Radio Public Santé

Date : 26/09/2014

Sujet : Fête du souffle, fête des poumons !



France Bleu Sud Lorraine JOURNAL RÉGIONAL DE 07H00

Date : 25/09/2014

Heure : 07:06:56

Durée : 00:00:24

Présentateur : Laurent VALIERE

Sujet

Le CHU de Nancy fête le souffle dans le cadre d'une journée mondiale. Un test gratuit pour tester son souffle est proposé par l'hôpital.



Radio 1

Polynésie française

Date : 25/09/2014

Sujet : C'est aujourd'hui la fête du souffle, une bonne occasion d'arrêter de fumer.



Radio RDL

Nord-Pas-de-Calais

Date : 25/09/2014

Résumé sujet : Fête du Souffle

NOSTALGIE

Nostalgie Metz

Date : 25/09/2014

Résumé sujet : Fête du Souffle

NOSTALGIE

Nostalgie Nancy

Date : 25/09/2014

Sujet : Annonce de La Fête du soufflé



Magnum la Radio

Lorraine

Date : 25/09/2014

Sujet : Annonce de La Fête du souffle



Chérie FM

Metz

Date : 25/09/2014

Sujet : Annonce de La Fête du souffle



Radio Caraïb Nancy

Date : 25/09/2014

Sujet : Annonce de La Fête du souffle



Radio Alsace FM

Date : 25/09/2014

Sujet : Annonce de La Fête du souffle



Tendance Ouest Cherbourg

Date : 25/09/2014

Sujet : Annonce de La Fête du souffle



Sud Radio

Midi-Pyrénées

Date : 25/09/2014

Sujet : Annonce de La Fête du souffle



Radio 6

Nord-Pas-de-Calais

Date : 25/09/2014

Sujet : Annonce de La Fête du souffle



NRJ Lille

Date : 25/09/2014

Sujet : Annonce de La Fête du souffle



Chérie FM Nantes

Date : 25/09/2014

Sujet : Annonce de La Fête du souffle



France Bleu Loire Océan La matinale

Date : 25/09/2014

Heure : 07:21:27

Durée : 00:03:59

Présentateur : Michel CURE

Sujet

C'est le jour de la fête du souffle. Cet événement a lieu tous les ans, il sensibilise sur les maladies respiratoires. Itw en ligne de Nicole Stenger, médecin tabacologue et membre de la fondation du souffle. Elle évoque l'importance du capital souffle et la nécessité de déceler tôt des maladies respiratoires.



Radio Chateau

Date : 25/09/2014

Sujet : Annonce de La Fête du souffle



France Bleu Loire Océan

Date : 24/09/2014

Sujet : La Fête du souffle

**P
R
E
S
S
E
C
R
I
T
E**

**P
R
E
S
S
E

Q
U
O
T
I
D
I
E
N
N
E

N
A
T
I
O
N
A
L
E**



BAGNEUX

Trois jours pour souffler

■ Des tests gratuits pour mesurer son souffle et des conseils de prévention. Durant trois jours, le centre municipal de santé de Bagneux se mobilise pour prévenir les maladies respiratoires avec la Fête du **[souffle]**. Pneumologues et spécialistes le rappelleront : la mesure du souffle est le moyen le plus simple de les dépister, et de les soigner rapidement.

Jusqu'à samedi (tests aujourd'hui de 13 heures à 17 heures) au Centre municipal de santé (CMS) au 2, rue Léo-Ferré à Bagneux.



LE BON GESTE

Testez vos poumons

DU 25 AU 27 SEPTEMBRE, vous pouvez tester vos poumons lors de la Fête du souffle. Après les succès des éditions

2010 et 2012, la Société des pneumologues de langue française réitère l'événement en 2014 pour faire connaître au grand public la nature des maladies



Cette machine permet de mesurer son souffle.

respiratoires, comprendre l'importance de préserver sa santé pulmonaire et sensibiliser aux actions pour contribuer à rendre l'air plus propre. Cette grande fête vous donne l'occasion de mesurer gratuitement votre souffle partout en France pour prévenir les maladies respiratoires. Retrouvez tous les événements sur www.fetedusouffle.com.

SANTÉ

■ LE BON GESTE

Testez vos poumons

DU 25 AU 27 SEPTEMBRE, vous pouvez tester vos poumons lors de la [Fête] du souffle. Après les succès des éditions

2010 et 2012, la Société des pneumologues de langue française réitère l'événement en 2014 pour faire connaître au grand public la nature des maladies

respiratoires, comprendre l'importance de préserver sa santé pulmonaire et sensibiliser aux actions pour contribuer à rendre l'air plus propre. Cette grande fête vous donne l'occasion de mesurer gratuitement votre souffle partout en France pour prévenir les maladies respiratoires. *Retrouvez tous les événements sur www.fetedusouffle.com.*



Cette machine permet de mesurer son souffle.

**P
R
E
S
S
E**

**M
A
G
A
Z
I
N
E**



J'ai tout le temps des points de côté!

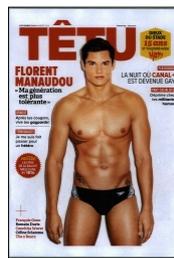
Le souffle est court, ça fait mal, et ça n'est pas forcément anodin.

D'où ça vient ? Ça arrive aux sportives du dimanche, qui veulent se faire un jogging de temps en temps ou monter les marches à toute vitesse. Le manque d'entraînement pousse le diaphragme – un muscle situé en dessous de la cage thoracique – à fabriquer de l'acide lactique. Il se contracte, l'entrée d'air dans les poumons est alors limitée, et ça fait mal.

On fait quoi ? On expire lentement, pour éliminer l'acide lactique. Serrer un caillou n'a aucun intérêt. Ça ne passe pas du tout ? On consulte sans tarder. Sur le long terme, le meilleur moyen d'éviter les points de côté, est d'augmenter son effort progressivement.

Et si ça arrive souvent ? On fait mesurer son souffle chez un des 500 pharmaciens participant à la Fête du souffle (c'est gratuit, infos sur www.fetedusouffle.com). On le fait aussi quand on a la sensation d'être moins endurante en aquagym ou quand on fume depuis plus de dix ans. L'idée c'est de dépister l'asthme ou la broncho-pneumopathie et de les soigner, si besoin. L. B.

MERCI AU DOCTEUR ANNE PRUDHOMME, PNEUMOLOGUE ET MEMBRE DE LA SOCIÉTÉ DE PNEUMOLOGIE DE LANGUE FRANÇAISE.



« Chéri : respire ! »

Nos deux poumons cachent 300 millions d'alvéoles qui se gonflent à chaque inspiration. Grâce à eux, l'oxygène pénètre notre corps et permet à nos organes de fonctionner. **Autant les garder en forme.**

TEXTE LUC BIECQ ILLUSTRATION LUDWICK HERNANDEZ

Qui se soucie de ses poumons ? Pas grand monde. Et pourtant, le patient type des spécialistes, c'est peut-être nous. Anne Prud'homme, pneumologue et membre de la Société de pneumologie de langue française dresse un portrait-robot : « C'est un homme, un fumeur de 45 ans. Il a négligé pendant des années son essoufflement et il a un surpoids, parfois léger. Quand il consulte, il ne peut déjà plus monter trois étages par l'escalier sans faire de pause. » Est-ce sérieux ? Ça peut l'être, oui, parce que ça cache souvent une broncho-pneumopathie chronique obstructive – une BPCO. On peut en souffrir sans avoir repéré les symptômes : fatigue, toux, crachats, essoufflement pour de petits efforts. 60 à 70 % des patients sont

des hommes, et 90 % des cas sont liés à la consommation de tabac. La BPCO provoque, en France, 16 000 décès par an.

MESURER SON SOUFFLE

« Il faut la dépister au plus tôt, car ce qui est dégradé ne se reconstitue pas forcément », explique Anne Prud'homme qui ajoute que, là aussi, on soigne sans guérir. Pas d'affolement : la prise en charge a beaucoup progressé. Tout commence par l'arrêt du tabac, la perte de poids et parfois une cure de réhabilitation respiratoire où, pendant trois semaines, on reprend son souffle. Avant d'en arriver là, chacun a intérêt à faire un test de souffle et particulièrement ceux qui s'essouffent en montant rapidement des escaliers, ainsi que

« Plus on évite le surpoids et plus on fait de sport, mieux c'est. » Dr Prud'homme

ceux qui travaillent dans une atmosphère avec pas mal de poussière ou de substances toxiques. Ceux qui ont l'impression de manquer d'oxygène par moments, les plus de 40 ans, les fumeurs, les sportifs qui ont le sentiment de l'endurance, et ceux qui toussent ont tout intérêt à le faire également. « Visualiser son souffle, le mesurer, aide à prendre conscience de son importance. » Ce geste, simple et sans douleur, peut être fait chez un pneumologue, un allergologue ou chez son médecin traitant. Des centaines de pharmaciens ont aussi participé à la **Fête du souffle***, le mois dernier, et mesuré le souffle de milliers de personnes. Deux appareils de mesure sont utilisés : le spiromètre et le débitmètre de pointe (ou « peak-flow »). Le premier est électronique, il mesure les volumes d'air que l'on peut inspirer et expirer, ce qui permet d'observer le niveau d'une éventuelle obstruction bronchique. Le second, lui, mesure en litres par minute le débit d'air maximal produit lorsque l'on souffle un grand coup.

UNE PRÉVENTION À PETITS PAS

Autre pathologie qui pose problème : l'asthme, également sous-diagnostiqué. Mais il n'y a aucune raison de s'affoler, car même asthmatique, on peut faire du sport. Quant aux conseils d'entretien général, valables pour tous, ils n'ont rien de nouveau. « Plus on évite le surpoids et plus on fait de sport, mieux c'est. J'ai vu hier un patient de 85 ans avec une capacité respiratoire de jeune homme, mais c'est un sportif », raconte le docteur Prud'homme. L'arrêt du tabac est plus qu'essentiel : chaque bouffée inhalée nous fait avaler quatre mille composés toxiques qui pénètrent dans l'organisme. « Toutes les méthodes sont bonnes pour arrêter et, au quotidien, chacun peut faire travailler ses poumons. Ce ne sont pas des muscles, mais ils dépendent de l'activité musculaire. Le point de repère, ce peut être de mesurer le nombre de pas que l'on fait chaque jour, avec un podomètre. » Il nous faut en faire au moins dix mille. Quand on se met à compter, il paraît qu'on a des surprises. Prêt à faire le test ? ●



* fetedusouffle.com.



LVDR+ LA VIE DES ASSOCIATIONS —

SANTÉ > Des conseils pour vivre mieux et rester en forme.

GARDEZ VOTRE SOUFFLE !



© Adam FRADGLEY

> Vous vous essoufflez rapidement en montant les escaliers ? vous constatez une perte d'endurance lors de vos activités sportives ? vous toussiez régulièrement ? vous fumez depuis plus de dix ans ? Si vous observez un ou plusieurs de ces signes, vous avez

peut-être une maladie respiratoire chronique, une pathologie qui évolue silencieusement pendant des années et que seule la mesure du souffle (photo) permet de dépister précocement. « Il s'agit d'un examen simple, rapide et indolore », souligne-t-on à la Société des pneumologues de langue française, à la veille de la Fête du souffle du 25 au 27 septembre dans toute la France. L'événement est à la fois pédagogique et festif : mesure gratuite du souffle par des pneumologues, des médecins généralistes, des kinésithérapeutes ou des pharmaciens, événements sportifs, ateliers thématiques... Le but ? « Que chacun prenne conscience de l'importance de préserver sa santé respiratoire et comprenne que préserver son souffle, c'est protéger ses poumons des principaux ennemis que sont la pollution extérieure, le tabagisme et la pollution intérieure. » En France, les deux maladies respiratoires les plus fréquemment rencontrées sont l'asthme et la broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO). « À elles deux, elles touchent plus de 8 millions de Français, adultes ou enfants. » Or, un dépistage précoce permet d'adapter au mieux les traitements disponibles. **A. J.-L.**
Pour en savoir plus : www.fetedusouffle.com



Les BONS PLANS de la semaine

Etiquettes antiallergies

Spécialisé dans la création d'étiquettes personnalisées pour identifier vêtements et objets, Ludilabel propose aussi des autocollants pour signaler les allergies alimentaires. Bien pratique pour éviter les erreurs à la crèche, au travail ou en maison de retraite. Profitez de 15 % de réduction avec le code NOUSDEUX, à valoir sur tous les produits pendant 1 mois. 12,50 € (12 autocollants, livraison gratuite).
Infos : www.ludilabel.com



Reprenez votre souffle

Profitez de la **Fête** du souffle pour faire un bilan. Du 25 au 27 septembre, pneumologues, généralistes, pharmaciens et kinés se mobilisent pour dépister gratuitement les maladies respiratoires qui peuvent évoluer silencieusement pendant des années.
Infos : www.fetedusouffle.com

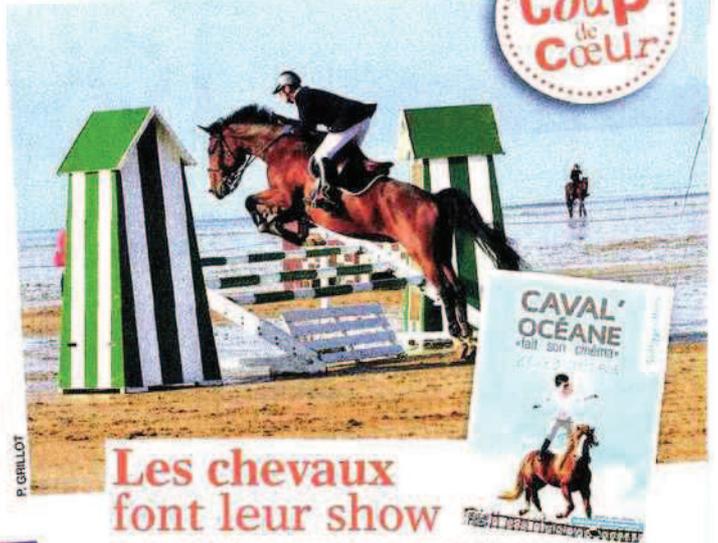
Faites-vous coiffer dans le train

IDTGV chouchoute les voyageuses. Jusqu'au 30 octobre, les coiffeurs de la marque américaine Matrix embarquent à bord des trains et vous relookent gratuitement en dix minutes chrono. Envie d'arriver complètement métamorphosée à destination ? Direction le stand Tresse express en voiture-bar !
Infos : www.idtgv.com

Maquillage et tenue assortis

Prenez une photo de votre tenue vestimentaire à l'aide d'un smartphone et ouvrez l'application Color Genius. Gratuite, elle vous aide à mixer les couleurs et à les assortir. Une fois votre choix effectué, l'appareil vous indique ensuite comment accorder votre maquillage à votre look du jour. Bluffant !

Page coordonnée par Melvin Knight



Les chevaux font leur show

Les meilleurs cavaliers vous attendent sur le sable pour la Caval'Océane

Le cheval vous fait vibrer ? Rendez-vous les 27 et 28 septembre en Vendée sur la magnifique plage de Saint-Jean-de-Monts pour la Caval'Océane. Au programme de votre week-end, deux jours de spectacles et d'animations gratuits pour petits et grands. Concours de saut d'obstacles à marée basse, numéros de voltige à couper le souffle, démonstrations de dressage et courses de chars romains rythmeront ces deux jours. Les initiés en profiteront pour faire une balade à cheval le long de l'océan, tandis que les amateurs de confort feront un petit tour en calèche. Dimanche après-midi, ne ratez surtout pas les Pony Games : véritables Jeux olympiques du poney, ils consistent à enchaîner des épreuves parfois très loufoques dans la bonne humeur. De quoi faire tourner plus d'une tête, sans même entrer dans le manège !

Infos : www.saint-jean-de-monts.com

Melvin Knight

L'idée généreuse

De beaux ongles contre le cancer du sein

Les vernis Essie lancent une minicollection au profit de *Rose Magazine*, la revue gratuite de l'association Rose qui soutient les femmes affrontant un cancer du sein. Pour l'achat d'un flacon, 1 euro sera reversé à l'association afin d'imprimer 2 exemplaires de la revue distribuée aux malades. Entre un top coat pailleté rose, un rose Barbie ou un rose fuchsia, à vous de choisir ! **11,90 €, chez Monoprix.**





Testez votre souffle

La **Fête** du souffle aura lieu dans toute la France du 25 au 27 septembre. L'occasion de faire tester gratuitement son souffle pour détecter éventuellement une maladie respiratoire comme l'asthme. **Toutes les informations pratiques sont sur le site <http://fetedusouffle.com/>**

**P
R
E
S
S
E

A
C
T
U

R
E
G
I
O
N
A
L
E**

La Fête du Souffle en Cerdagne

Plus de 50 participants sont venus mesurer leur souffle pour cette fête organisée à La Solane à Osséja mais aussi dans toute la France.

L'Association APR-RES Cerdagne (Association pour la poursuite de la Réhabilitation RESpiratoire), et la Clinique du Souffle « La Solane » à Osséja, ont organisé à l'initiative de la Société Française de Pneumologie, la Fête du Souffle 2014. Cet événement festif et pédagogique, s'inscrivait dans le cadre de la Campagne européenne « *Healthy Lungs for Life* » ou « *Un Poumon Sain pour le Vie* » qui se déroulait également dans toute la France.

Retrouver une qualité de vie

Comment ne pas prendre part à une telle fête dans ce coin de montagne, au climat exceptionnel, climat méditerranéen d'altitude, sous lequel nombreux



► Une cinquantaine de personnes s'est déplacée à La Solane, Clinique du Souffle à Osséja.

sont venus se réfugier pour retrouver une qualité de vie permettant de gérer au mieux les maladies respiratoires chroniques en particulier ? C'est dans la joie, la bonne humeur, seuls

ou accompagnés, que les adhérents de l'association et des habitants de Cerdagne, sont venus nombreux participer à cette Fête du Souffle.

Ne pas hésiter à consulter

Lorsqu'on cherche son souffle comme on cherche ses mots, il est temps alors de pousser les portes d'un établissement de santé. Et en ce jour de fête, la clinique « La Solane » a ouvert les siennes, généreusement, afin que ceux qui le désiraient puissent mesurer leur souffle auprès de professionnels, qui les ont orientés ensuite vers une possible consultation d'un pneumologue. Les tests proposés étaient les suivants : spirométrie, test CO (monoxyde de carbone) pour la sensibilisation à l'arrêt du tabac, présentation et explication de l'apport de l'activité physique pour la sensibilisation à la gestion de l'effort et le contrôle ventilatoire.

F. B.



SOUFFLE

Respirez, c'est la fête!

Depuis 2010, est organisée au niveau mondial la Fête du Souffle. Elle avait à nouveau lieu dernièrement et plusieurs actions ont été menées, dont une présence à la salle d'haltérophilie et de Force Athlétique, organisée et coordonnée par Jean-Claude Lapostolle, en sa qualité de Président de l'OMS. Ces activités ont entre autres pour but de comprendre l'importance et le rôle des poumons, de préserver sa santé respiratoire, source de bien-être au quotidien, de connaître la nature des maladies respiratoires afin d'en améliorer la prise en charge et d'aider le grand public à comprendre que préserver son souffle c'est préserver ses poumons des principaux ennemis que sont la pollution extérieure et le tabac. C'est l'occasion de sensibiliser aux actions que chacun peut mener individuellement pour contribuer à un air propre nécessaire à la bonne santé des

poumons et de nous tous. Il est important de connaître son souffle, même si a priori on se sent bien. C'est à ce titre que le staff, l'encadrement et les joueurs l'ABBR ont pratiqué des épreuves d'effort de type V2MAX à l'URCR de la Fondation Hopale. Pour mieux appréhender leur souffle et connaître leurs capacités et compétences physiques et de cette façon contribuer à l'amélioration de leur performance sportive individuelle et collective. L'équipe de l'URCR et Hopale Sport et Santé se sont associés à la Fête du Souffle en étant aussi présents au Palais des Sports.



SOUFFLE

Respirez, c'est la fête!

Depuis 2010, est organisée au niveau mondial la Fête du Souffle. Elle avait à nouveau lieu dernièrement et plusieurs actions ont été menées, dont une présence à la salle d'haltérophilie et de Force Athlétique, organisée et coordonnée par Jean-Claude Lapostolle, en sa qualité de Président de l'OMS. Ces activités ont entre autres pour but de comprendre l'importance et le rôle des poumons, de préserver sa santé respiratoire, source de bien-être au quotidien, de connaître la nature des maladies respiratoires afin d'en améliorer la prise en charge et d'aider le grand public à comprendre que préserver son souffle c'est préserver ses poumons des principaux ennemis que sont la pollution extérieure et le tabac. C'est l'occasion de sensibiliser aux actions que chacun peut mener individuellement pour contribuer à un air propre nécessaire à la bonne santé des

poumons et de nous tous. Il est important de connaître son souffle, même si a priori on se sent bien. C'est à ce titre que le staff, l'encadrement et les joueurs l'ABBR ont pratiqué des épreuves d'effort de type V2MAX à l'URCR de la Fondation Hopale. Pour mieux appréhender leur souffle et connaître leurs capacités et compétences physiques et de cette façon contribuer à l'amélioration de leur performance sportive individuelle et collective. L'équipe de l'URCR et Hopale Sport et Santé se sont associés à la Fête du Souffle en étant aussi présents au Palais des Sports.

Date : 06/10/2014

Coulommiers. Soufflez, vous êtes testés !

Par : -

Lors de la **Fête du souffle** au centre hospitalier de Coulommiers, certains participants sont repartis rassurés, d'autres ont été orientés vers un professionnel.



Plusieurs dizaines de personnes ont effectué ce test simple et rapide.

Pour mesurer son souffle, c'est simple, rapide et indolore, alors pourquoi hésiter ? Au détour d'un couloir du centre hospitalier de Coulommiers, plusieurs dizaines de personnes ont effectué cette démarche vendredi dernier, et ce gratuitement, sans avoir eu à prendre au préalable de rendez-vous avec un spécialiste. Pour la troisième fois, l'établissement s'est inscrit dans la **Fête du souffle**, un événement national qui, selon la présentation mise en avant sur le site internet dédié*, est organisé pour que les gens « prennent conscience que le **souffle** est précieux et mérite qu'on en prenne soin ».

“Peak flow“

Sollicités par Claire Boffa, l'une des deux pneumologues œuvrant à l'hôpital de Coulommiers, ou Christine Guillemaut, infirmière aux consultations externes, installées une bonne partie de la **journée** derrière une table dressée à deux pas des consultations, certains passants ont ainsi pris le temps de souffler dans un débitmètre de pointe. Ce tube gradué, muni d'un embout à usage unique, **mesure**

Évaluation du site

Le site Internet de l'hebdomadaire régional Le Pays Briard diffuse l'actualité locale de la Seine-et-Marne.

Cible
Grand Public

Dynamisme* : 22

* pages nouvelles en moyenne sur une semaine

le débit expiratoire de pointe (DEP), parfois aussi appelé "peak flow". Le DEP étant le débit d'air maximal produit lorsque l'on souffle le plus énergiquement possible, c'est-à-dire la force maximale de votre souffle, mesurée en litres d'air par minute.

Septuagénaire dynamique, Jean-Pierre s'est prêté volontiers au test. Quelques secondes ont suffi pour savoir qu'il est aujourd'hui « *tout à fait dans la norme* », au regard de son âge et de sa taille. A vrai dire, le résultat ne l'a pas surpris : « *J'ai très vite arrêté de fumer parce que les cigarettes étaient très mauvaises dans ma jeunesse.* » Ses poumons le remercient.

“Pas égaux face au tabac”

Agé de 38 ans, Jean-Christophe n'a pas suivi la même trajectoire. « *J'ai déjà essayé d'arrêter de fumer trois ou quatre fois. Aujourd'hui, j'en suis à un paquet par jour. Et je sens bien que mon souffle n'est pas le même qu'avant.* » Le résultat du test n'a pourtant pas permis de déceler d'anomalie ou d'insuffisance respiratoire. « *Les gens ne sont pas égaux face au tabac* », confie Christine Guillemaut, prenant exemple sur deux jeunes qui s'étaient présentés devant elle l'an passé, lors de la précédente édition de la **Fête du souffle**. Leur test s'était révélé plus qu'alarmant, « *alors qu'ils ne fumaient pas depuis longtemps. Ils ont été pris en charge tout de suite. Nous avons aussi redirigé une dizaine de personnes en les invitant à prendre rendez-vous avec leur médecin traitant* ». Ce dernier jugera ou non nécessaire pour son patient qu'il se rapproche d'un spécialiste.

Un cocktail... de problèmes

Si le cocktail chimique présent dans la cigarette peut ne pas avoir de répercussion notable sur l'intégrité des poumons, cela ne veut pas dire que cela ne sera jamais le cas (les maladies respiratoires peuvent évoluer silencieusement pendant des années) et que le reste du corps est intact. « *Des problèmes peuvent apparaître dans la sphère ORL, des problèmes cardiaques aussi* », souligne Claire Boffa, évoquant aussi des cas de cancers de la vessie.

D'autres produits nocifs

Fumeur de longue date, François sait bien que la cigarette ne l'aide pas. Mais ce peintre carrossier, qui a « *commencé à peindre à l'âge de 15 ans, avant de fumer* », sait bien que cette addiction n'est pas la seule fautive. « *J'ai longtemps travaillé sans masque et inhalé des produits nocifs. Aujourd'hui encore, il reste un peu de solvants dans les peintures, et je ne parle même pas des vernis ! Des gens comme moi, il y en a plein* », glisse le professionnel. Ils savent désormais comment faire pour être fixés...

L'info en plus : repérer les signes

Vous êtes à bout de souffle lorsque vous montez des escaliers, vous êtes en contact avec des produits toxiques, vous avez la sensation de manquer d'oxygène et / ou d'avoir perdu en endurance lors de vos activités sportives, vous toussiez et parfois crachez du mucus, vous avez déjà eu une maladie du poumon, vous fumez depuis plus de 10 ans... Vous avez tout intérêt à faire mesurer votre souffle.

Toute l'actualité de la Brie est à lire dans *Le Pays Briard*.

Coulommiers, 77



Fête du souffle

Soufflez, vous êtes testés !

Lors d'une nouvelle journée de sensibilisation au centre hospitalier de Coulommiers, certains participants sont repartis rassurés, d'autres ont été orientés sans tarder vers un professionnel.

Pour mesurer son souffle, c'est simple, rapide et indolore, alors pourquoi hésiter ? Au détour d'un couloir du centre hospitalier de Coulommiers, plusieurs dizaines de personnes ont effectué cette démarche vendredi dernier, et ce gratuitement, sans avoir eu à prendre au préalable de rendez-vous avec un spécialiste. Pour la troisième fois, l'établissement s'est inscrit dans la Fête du souffle, un événement national qui, selon la présentation mise en avant sur le site internet dédié*, est organisé pour que les gens « prennent conscience que le souffle est précieux et mérite qu'on en prenne soin ».

"Peak flow"

Sollicités par Claire Boffa, l'une des deux pneumologues œuvrant à l'hôpital de Coulommiers, ou Christine Guillemaut, infirmière aux consultations externes, installées une bonne partie de la journée derrière une table



Plusieurs dizaines de personnes se sont prêtées à ce test simple et rapide.

dressée à deux pas des consultations, certains passants ont ainsi pris le temps de souffler dans un débitmètre de pointe. Ce tube gradué, muni d'un embout à usage unique, mesure le débit expiratoire de pointe (DEP), parfois aussi appelé "peak flow". Le DEP étant le débit d'air maximal produit lorsque l'on souffle le plus énergiquement possible, c'est-à-dire la force maximale de votre souffle, mesurée en litres d'air par minute.

Septuagénaire dynamique,

Jean-Pierre s'est prêté volontiers au test. Quelques secondes ont suffi pour savoir qu'il est aujourd'hui « tout à fait dans la norme », au regard de son âge et de sa taille. A vrai dire, le résultat ne l'a pas surpris : « J'ai très vite arrêté de fumer parce que les cigarettes étaient très mauvaises dans ma jeunesse. » Ses poumons le remercient.

"Pas égaux face au tabac"

Agé de 38 ans, Jean-Christophe n'a pas suivi la même trajectoire. « J'ai déjà essayé d'arrêter de fumer trois ou quatre fois. Aujourd'hui, j'en suis à un paquet par jour. Et je sens bien que mon souffle n'est pas le même qu'avant. » Le résultat du test n'a pourtant pas permis de déceler d'anomalie ou d'insuffisance respiratoire. « Les gens ne sont pas égaux face au tabac », confie Christine Guillemaut, prenant exemple sur deux jeunes qui s'étaient présentés devant elle

l'an passé, lors de la précédente édition de la Fête du souffle. Leur test s'était révélé plus qu'alarmant, « alors qu'ils ne fumaient pas depuis longtemps. Ils ont été pris en charge tout de suite. Nous avons aussi redirigé une dizaine de personnes en les invitant à prendre

rendez-vous avec leur médecin traitant ». Ce dernier jugera ou non nécessaire pour son patient qu'il se rapproche d'un spécialiste.

Un cocktail... de problèmes

Si le cocktail chimique présent dans la cigarette peut ne

Repérer les signes

Vous êtes à bout de souffle lorsque vous montez des escaliers, vous êtes en contact avec des produits toxiques, vous avez la sensation de manquer d'oxygène et / ou d'avoir perdu en endurance lors de vos activités sportives, vous toussiez et parfois crachez du mucus, vous avez déjà eu une maladie du poumon, vous fumez depuis plus de 10 ans... Vous avez tout intérêt à faire mesurer votre souffle.

pas avoir de répercussion notable sur l'intégrité des poumons, cela ne veut pas dire que cela ne sera jamais le cas (les maladies respiratoires peuvent évoluer silencieusement pendant des années) et que le reste du corps est intact. « *Des problèmes peuvent apparaître dans la sphère ORL, des problèmes cardiaques aussi* », souligne Claire Boffa, évoquant aussi des cas de cancers de la vessie.

D'autres produits nocifs

Fumeur de longue date, François sait bien que la cigarette ne l'aide pas. Mais ce peintre carrossier, qui a « *commencé à peindre à l'âge de 15 ans, avant de fumer* », sait bien que cette addiction n'est pas la seule fautive. « *J'ai longtemps travaillé sans masque et inhalé des produits nocifs. Aujourd'hui encore, il reste un peu de solvants dans les peintures, et je ne parle même pas des vernis ! Des gens comme moi, il y en a plein* », glisse le professionnel. Ils savent désormais comment faire pour être fixés...

GÉRALD MORUZZI

*fetedusouffle.com

GIF-SUR-YVETTE

Deux journées pour fêter le souffle



Un groupe de coureurs volontaires autour du maire, Michel Bournat.

La commune a participé aux Virades de l'espoir, qui lutte contre la mucoviscidose, les 27 et 28 septembre.

Fidèle à son engagement auprès de l'association Vaincre la mucoviscidose, la ville de Gif s'est fortement impliquée les 27 et 28 septembre, sous la houlette de Jean Havel, conseiller municipal et maître d'œuvre de l'événement, dans l'organisation de la 11^e édition des Virades de l'espoir destinées à récolter des fonds pour lutter contre cette maladie génétique qui touche plus de 6 000 enfants dans notre pays. Un week-end d'animations et

de spectacles avec, pour la première fois, à l'initiative de Nicole Chazette et des artisans et commerçants de l'association Gif-dynamique, une brocante qui a regroupé près d'une cinquantaine d'exposants sous la halle du marché.

Une série de défis sportifs

Le samedi soir, dans la salle de la Terrasse, Lionel Fenoy, Bernard Fougeyrol et Michel Martel ont donné un fabuleux spectacle poétique et musical revisitant le répertoire de Georges Brassens.

Le dimanche, la fête du souffle a pris tout son sens avec une série de défis sportifs "pour redonner du souffle à ceux qui

n'en ont pas", comme le dit le slogan de l'association Vaincre la mucoviscidose. Près de 150 participants et donateurs, parmi lesquels le maire, Michel Bournat, ont parcouru en marchant, en courant ou à vélo les quatorze kilomètres d'un

circuit tracé à travers les parcs des châteaux de l'Hermitage, du Button, de Villiers-le-Bâcle et du Val Fleury. Dans le parc de la ville, l'épreuve des 60 minutes de Gif a mis en compétition les plus courageux.

Les plus jeunes pouvaient profiter de nombreux jeux de plein air avant le tirage de la loterie de la Virade et un spectaculaire lâcher de ballons.

Au terme de ces deux belles journées, près de 18 000 euros de dons et de participations diverses ont été collectés pour que progressent la recherche, les soins et le confort des « milliers de malades qui luttent au quotidien pour respirer et vivre », comme le rappelait Christine Mercier, élue en charge de la jeunesse.

■ C.D.



La brocante sous la halle a attiré les curieux.



Santé

La Fête du Souffle dans l'air du temps



La qualité de l'air et le tabac sont souvent pointés du doigt, mais les causes peuvent être plus insidieuses. Des produits ménagers ou des peintures dans les maisons sont aussi sources de problèmes

La Fête du Souffle, c'est l'occasion de faire mesurer son souffle gratuitement dans les pharmacies, les cabinets médicaux, les hôpitaux comme celui de Salon.

Organisée vendredi dernier, par la Société des pneumologues de langue française, l'objectif de cette manifestation est de rappeler que le souffle est précieux et qu'il mérite qu'on en prenne soin. Les maladies respiratoires sont pernicieuses, elles évoluent en silence des années durant. Et la mesure du souffle, rapide et indolore, est le seul moyen de les dépister de manière précoce. «Souvent les personnes vont

consulter le cardiologue, lorsqu'elles ont un problème de souffle. Et oublient que des pathologies respiratoires peuvent être détectées par des pneumologues», souligne Benyebka Mammar. Pneumologue au centre hospitalier, ce médecin, avec ses collaborateurs et collègues (voir photo), a proposé aux personnes intéressées de mesurer leur souffle à l'aide d'appareils (débitmètre, spiromètre...) affichant un résultat immédiat. «C'est un premier pas pour déceler d'éventuels signes d'alerte.»

La mesure du souffle permet en effet le dépistage précoce de maladies respiratoires comme l'asthme et la BPCO

(Broncho-Pneumopathie Chronique Obstructive). Ce sont les deux maladies respiratoires les plus fréquemment rencontrées en France. Elles touchent plus de 8 millions d'adultes et d'enfants.

Pour freiner l'augmentation de ces pathologies qui ne sont pas sans conséquences, «la lutte contre le tabagisme est une priorité», informe le Dr Mammar. La cigarette mais aussi l'environnement du quotidien et la pollution sont les principales causes des maladies respiratoires et allergies.

«Il faut s'attendre à une recrudescence de cas dans les prochaines années», estime le pneumologue salonais, réaliste.



LES ATTAQUES

Calais Respire, une association qui a du souffle et le transmet



Jean-Paul Vasseur, des Attaques, a participé à la **fête** du souffle.

L'association Calais Respire n'a de Calais que le nom. Elle est en réalité basée aux Attaques, mais intervient sur tout le Calais. En fin de semaine dernière, son président, Jean-Paul Vasseur, a ainsi répondu présent à l'invitation de la fondation du souffle pour tenir un stand dans le hall du centre hospitalier de Calais pour la fête du souffle.

Nadège Baelde et Florence Letailleur, les infirmières du service addictologie des docteurs Tack et Le-grand, étaient présentes sur le stand pour renforcer la prise en charge des visiteurs. « *Bien souvent les problèmes de souffle sont liés à une addiction comme le tabac par exemple, cela nous permet de donner rendez-vous à ceux qui le souhaitent* », explique Florence Letailleur.

Jean-Paul Vasseur tire un bilan positif de cette journée de sensibilisation : une cinquantaine de personnes ont souhaité tester leur souffle. Le but était de sensibiliser un large public, de l'enfance à l'âge adulte en passant par l'adolescence, aux effets néfastes du tabagisme.

La fondation du souffle annonce 3500 000 personnes atteintes de

maladies respiratoires ; 17 000 personnes en meurent chaque année et 65 000 personnes sont au stade de l'insuffisance respiratoire. Le cancer du poumon tue chaque année 27000 personnes.

Sports, randonnées, journées de détente...

C'est toute l'année que Calais respire se mobilise pour le souffle. Elle met à disposition de ses adhérents des vélos, un tapis de marche, du matériel de gymnastique mais pas seulement. L'association organise des randonnées faciles et adaptées, des journées de convivialité et de détente : barbecue, journée au marché de Noël, fête des Rois...

Calais Respire n'est pas une struc-

ture médicalisée, elle invite ses adhérents à s'entraîner et à s'encourager mutuellement dans un climat d'entraide. L'association est affiliée à la Fédération Française et Associations d'Insuffisants et Handicapés Respiratoires, membre de l'Association Tourisme et Handicap, du conseil national de l'air, agréée par le ministère des Affaires sociales et de la santé. Calais respire est aussi impliqué dans le contrat local de santé de la ville de Calais, auprès de l'agence régionale de santé.

C'est une équipe à l'écoute et prête à répondre aux questions et à apporter de l'aide afin d'améliorer la santé et la qualité de vie.

Pour toute information, rendez-vous sur place ou contacter Jean-Paul Vasseur, le président, au 06.62.02.12.65 ou Françoise Lenglet, la vice-présidente au 06.89.43.30.35.

Calais Respire se situe au pont d'Ardres (en face de la boulangerie), les locaux sont ouverts les mardis et jeudis de 19h à 12h et de 14h30 à 17h ainsi que le mercredi à partir de 18h30. L'adhésion annuelle est de 20 euros. 534 rue de l'Espérance aux Attaques <http://calaisrespire.com>

LE CHIFFRE
50 C'est le nombre de personnes sensibilisées lors de la journée du souffle.



Photo : John Hongue/LDT

Vous étiez 380 individus à bien vouloir mesurer votre souffle hier dans le hall d'entrée de la CPS. Aujourd'hui, le pneumologue Rédouane Bouayad sera à Uturoa.

PAPEETE - Participation record dans le hall d'entrée de la CPS

380 individus ont mesuré leur souffle

Selon le pneumologue Rédouane Bouayad, 380 individus ont mesuré gratuitement leur souffle, hier, de 8 h 30 à 14 heures, dans le hall d'entrée de la CPS à Papeete. C'est quasiment une participation record par rapport à la dernière campagne d'envergure du même genre en 2012. *"On a découvert une bonne dizaine de cas très sévères et, en plus, ils ne savaient pas qu'ils avaient un problème de souffle. On a aussi détecté des fumeurs passifs"*, explique le docteur Rédouane Bouayad de la clinique Paofai.

Cette campagne d'information, de sensibilisation et de dépistage à grande échelle entre dans le cadre de la fête du **souffle** en France métropolitaine. Elle est

reprise localement par ce pneumologue, mais l'événement est l'œuvre de la Société de pneumologie de langue française. La particularité de la journée d'hier est la présence de l'association française pour la prévention des allergies à travers son antenne locale présidée, en Polynésie, par Sandrine Salmon. Une maman ayant un enfant allergique.

Ce matin, de 8 h 30 à 14 heures, la petite équipe de Rédouane Bouayad sera sur la place du marché à Uturoa. Les résidents de Taha'a pourront se rendre à Raiatea se faire dépister gratuitement. ■

De notre correspondant

JH

A NOTER

TEST Fête du souffle. Mesure gratuite du souffle le vendredi 26 septembre au Centre Hospitalier public du Cotentin de 9 h à 17 h. Échange avec des professionnels, information sur certaines maladies telles que l'asthme ou la broncho-pneumopathie chronique obstructive. Tél. 02 33 20 76 67.

BOURSE Vêtements d'hiver et puériculture. Jeudi 25 septembre de 14 h à 18 h, place Gambetta-Fontaine, organisée par l'AFAC. Tél. 02 33 94 40 09

■ **Santé.** Un test gratuit pour mesurer son souffle dans les pharmacies

Détection préventive

A l'occasion de la Fête du **souffle**, le comité Vigilance tabac a mis en place des appareils permettant de mesurer ses capacités respiratoires dans sept pharmacies de la ville. Un moyen gratuit de connaître l'état de ses poumons.

Fumeurs, avez-vous une idée de vos capacités pulmonaires ? Pour vous en faire une, le comité Vigilance tabac a installé dans plusieurs pharmacies des appareils qui permettent, le temps d'une expiration, de mesurer gratuitement son débit respiratoire.

« Il s'agit d'une opération européenne organisée par plusieurs professionnels de santé qui travaillent sur les pathologies respiratoires et du souffle », présente Sophie Birolleau, présidente du comité Vigilance tabac. Menée depuis jeudi dans

**En Calédonie,
43 % de
la population fume,
contre 33 %
dans l'Hexagone.**

l'Hexagone, cette initiative conduite par la Société de pneumologie de langue française et la Fédération française de pneumologie est relayée pour la deuxième fois sur le territoire. Des appareils sont ainsi installés, jusqu'à ce soir, dans sept pharmacies de Nouméa. But de la manœuvre : sensibiliser la clientèle à l'importance de leur souffle.

Fatigue, essoufflement, difficulté chronique à maintenir



Les clients des pharmacies nouméennes participantes peuvent faire le test jusqu'à ce soir.

une activité, baisse des performances sportives sont autant de symptômes d'une baisse des capacités respiratoires. « Sauf que souvent, on les interprète comme de l'angoisse et on ne pense pas forcément que les poumons ont un problème », met en garde Sophie Birolleau.

Orientation. A la pharmacie de la VDE, installée dans la galerie de la Belle-Vie, une quinzaine de patients venus retirer leurs traitements se sont ainsi prêtés au jeu et ont fait le dépistage. Un petit stand a été

dressé pour l'occasion et des posters ont été brochés aux guichets. Les pharmaciennes en discutent avec leurs clients. « D'eux-mêmes, ça ne leur parle pas trop mais quand on leur propose, ils sont intéressés », témoigne Amandine Morel. Hier après-midi, une quinquagénaire s'est laissée convaincre, par curiosité. « Allez-y, soufflez un grand coup sec », lui demande la pharmacienne en lui tendant un appareil en plastique dont les embouts interchangeables sont à usage unique.

Une fois l'air expulsé des

poumons, une jauge se met à grimper et permet de mesurer la capacité respiratoire de chacun. Il est comparé avec un débit théorique, qui varie en fonction de l'âge, de la taille et du sexe. Le résultat est ensuite classé suivant un code couleur (vert, orange ou rouge). En cas de besoin, les pharmaciens orientent leurs usagers vers des médecins spécialisés.

Tabac. Et malgré les pics de pollution de l'air dans l'agglomération, le tabac et le cannabis restent de loin

la principale raison d'insuffisance respiratoire. D'autant qu'en Nouvelle-Calédonie, 43 % de la population fume, contre 33 % à 36 % dans l'Hexagone, et moins de 20 % dans les pays anglo-saxons voisins, pour qui l'objectif est d'atteindre moins de 5 % de fumeurs d'ici 2025.

Gédéon Richard

Les pharmacies de la Baie, à N'Géa, Normale, au centre-ville, de Magenta plage, de la Vallée-du-Tir, de la VDE, de Ouémo et de la Vallée-des-Colons proposent ces tests.

Charente

CHARENTE EXPRESS

Douglas Kennedy de retour à Angoulême

Douglas Kennedy fait son retour à la librairie Cosmopolite, ex-Chapitre, du Champ-de-Mars à Angoulême. Vendredi 3 octobre, à 17 heures, l'écrivain américain dédicacera ses best-sellers, le dernier en date étant « Cinq jours », sorti en octobre 2013.

Parfaitement francophone, Douglas Kennedy a déjà honoré deux dédicaces dans la librairie angoumoisine, l'une en juillet 2009, l'autre en décembre 2011.



L'auteur américain sera en dédicace vendredi 3 octobre.

PHOTO ARCHIVES CÉLINE LEVAIN

Des cascadeurs et du cirque à Champniers

Un spectacle de cascadeurs s'installe aujourd'hui et demain sur le parking du Géant Casino à Champniers. Des jeunes pilotes venus de toute l'Europe se produiront à 17 heures et 20 h 30 aujourd'hui. Demain, à 17 heures. Tarifs : gratuit pour les moins de 4 ans, 10 euros de 4 ans à 14 ans et 15 euros à partir de 14 ans.

Sur l'esplanade de Bourgines, c'est le cirque Pinder qui prend ses quartiers pour son nouveau spectacle « 1854-2014 ! Pinder fête ses 160 ans ».

Les représentations se tiendront aujourd'hui à 14 h 30, 17 h 30 et 20 h 30. Demain à 14 h 30 et 17 h 30 pour des tarifs allant de 7 à 45 euros. Visite de la

ménagerie pour 1 euro, tous les jours de 10 à 19 heures.

La Fête du souffle s'installe à Girac

Le centre hospitalier organisait hier la 3^e édition de la Fête du souffle aux côtés de la Société de pneumologie de langue française et de l'ERS (European respiratory society). Ralliée à la manifestation nationale qui se tient jusqu'à aujourd'hui cette animation s'est déroulée dans le hall sud de l'hôpital, de 10 à 17 heures. Le thème retenu cette année était celui de la qualité de l'air. Le service pulmonaire de l'hôpital ainsi que l'Atmo Poitou-Charentes (surveillance de la qualité de l'air) et le service d'hygiène hospitalière ont ainsi été amenés à sensibiliser le public aux répercus-



La Fête du souffle se tenait à Girac. PHOTO LINDA CHASSERIEAU

sions sur les poumons de la pollution atmosphérique, grâce à une exposition mais aussi à des stands de mesure du souffle, du taux de CO₂ ou encore à des épreuves de marche.

> Fête de la gastronomie.

Samedi, dégustation, de 9 h à 15 h, place Gaston-Paillhou.

> Journée nationale de la

Fête du souffle. Samedi, marche nordique, cours de karaté, cours d'aquasanté, atelier d'art thérapie, à partir de 14 h, au Tours Aviron Club, avenue de Flandres.

38H

Grenoble

La "fête du souffle" à Bol d'air

Jusqu'au 27 septembre, c'est la troisième "fête du souffle". Jeudi, les kinésithérapeutes spécialistes en kinésithérapie respiratoire de l'association Bol d'air (34, boulevard Foch) y ont participé. Toute la journée, le public a pu faire mesurer son souffle.

L'association Bol d'air est joignable au 0953280596.



La fête du souffle



SANTÉ

Les pathologies respiratoires à la loupe

"Souvent les patients qui se sentent régulièrement essoufflés vont prendre contact naturellement avec un cardiologue. Mais régulièrement, on oublie que l'essoufflement relève d'une pathologie pulmonaire et que des spécialistes existent pour traiter cette problématique", précisait le docteur Mammar, pneumologue au centre hospitalier de Salon.

Hier, toute la journée, au sein du grand hall de l'hôpital, médecins et infirmières proposaient des tests gratuits de souffle et de la documentation dans le cadre de la "Fête du souffle" organisée par la société de pneumologie de langue française (SPLF). L'objectif affiché de cette opération était de sensibiliser les visiteurs, patients mais aussi le personnel du monde hospitalier sur la prise en compte des maladies respiratoires. Pour le docteur Mammar, les causes sont multiples. La région, par exemple présente effectivement un risque plus élevé en matière d'allergies, notamment dû à la présence accrue de cyprès. Mais pour 50% des patients du service de pneumologie, les problèmes sont liés à une consommation, sur une longue période, de tabac. De ce fait, un travail en étroite collaboration a été mis en place avec le tabacologue Nicolas No-



Hier toute la journée dans le grand hall du centre hospitalier de Salon, des tests de souffle et de la documentation étaient proposés aux visiteurs.

/ PHOTO A.BI.

waczyk, présent pour l'occasion sur le stand mis en place.

De nombreuses personnes ont ainsi profité de cette occasion s'arrêter un temps afin d'échanger avec les professionnels de la santé et ainsi poser de nombreuses questions. Car le

système respiratoire, doit aussi bénéficier d'une bonne hygiène de vie. "Nous souhaitons inciter les personnes à se faire dépister afin de pouvoir déceler le plus tôt possible tout signe lié à une pathologie respiratoire. Car ce que nous constatons aujourd'hui, c'est que les pa-

tients vont voir leur généraliste, un cardiologue... Et ce n'est finalement qu'ils nous consultent. Une prise en charge plus en amont permettrait ainsi d'agir sur l'étiologie pour éviter l'aggravation", concluait le docteur Mammar. **A.BI.**



L'AGENDA

AUJOURD'HUI • La fête du souffle à l'hôpital. De 9 heures à 17 heures dans le grand hall, l'hôpital de Salon s'associe cette année à la société française de pneumologie qui organise tous les deux ans la "Fête du souffle". Cet événement permet de proposer aux visiteurs un test gratuit de souffle. L'objectif étant de dépister les premiers signes annonçant des maladies respiratoires. Dans un but préventif et éducatif, médecin du service de pneumologie, mais aussi infirmiers, seront présents toute la journée pour vous proposer des tests, mais aussi échanger avec vous et répondre à vos interrogations.



Virades de l'Espoir : rendez-vous dès ce soir

Fête du souffle et de l'espoir, la grande aventure des Virades de l'Espoir a débuté au printemps 1985, sous la houlette de ses fondateurs Michel Favier et Michel Soubin, avec le pari audacieux d'une manifestation de marches parrainées.

Quelque 30 années plus tard, on compte plus de 430 virades sur toute la France avec des bénévoles et des participants plus motivés que jamais pour faire vivre l'espoir.

Cette année, il est proposé aux Romagnatois et habitants des communes voisines de participer à ce jour de solidarité et de contribuer ainsi au recul de cette grave maladie gé-

nétique, la plus fréquente de l'enfance, qu'est la mucoviscidose.

L'association « Vaincre la Mucoviscidose » collecte des fonds pour agir efficacement dans ses missions : « guérir en soutenant et en finançant la recherche ; soigner en améliorant la qualité des soins et la vie des patients ; informer et sensibiliser le grand public ».

En préambule

Pour célébrer cette 30^e édition, deux soirées sont organisées en préambule de cette virade « romagnatoise ».

Ce soir vendredi. La chorale Et si on chantait et le groupe vocal Les Acidulés proposent une soirée mu-

sicale à la salle André-Raynoird, à 20 h 30.

Demain samedi. Une soirée américaine avec le groupe Gatec Jazz-band proposera un petit voyage dans la musique News Orleans, avec possibilité de restauration, en partenariat avec le Lions de Chamalières Voie Romaine et le Léo Club Arverne.

Et dimanche

Dimanche 28 septembre, tout un chacun pourra participer à une activité : balade pédestre, marche nordique avec initiation (5, 11 et 16 km), ou VTT (15, 25, 40 et 53 km).

De 8 heures à 18 heures, activités et stands investiront la salle André-Raynoird (ouvert à tous, entrée libre).

Tout au long de la journée, de nombreuses animations pour petits et grands seront proposées (tir à l'arc, jeux, défis mais aussi des spectacles de danse, country et magie).

Restauration et buvette sur place (panier pique-nique, repas auvergnat « truffade » : 10 €/adulte et 5 €/enfant).

La journée sera clôturée avec le traditionnel lâcher de ballons, à 17 h 30.

En cas d'impossibilité à participer à ces activités sportives, il est possible de parrainer une ou plusieurs personnes ou de faire tout simplement un don.

➔ **Renseignements et inscriptions.** Après d'Ingrid Gilbert au 06 82 56 76 76



C'était la fête du souffle, hier, dans le hall de l'hôpital de Mercy : les volontaires pouvaient vérifier leur capacité pulmonaire grâce à un spiromètre. Trop faible, elle nécessite de consulter un médecin afin de réfléchir à son hygiène de vie.

SANTÉ - Le jeudi 25 septembre à la CPS, à Papeete, et le 26 septembre à Raiatea

Dépistage gratuit des troubles du souffle

La **Journée mondiale du souffle** au **fenua** aura lieu le 25 septembre à Papeete, dans le hall de la CPS, et le

26 septembre à Uturoa. À l'occasion de cette Journée, les pneumologues français et leurs partenaires se mobilisent pour offrir

un test gratuit de la mesure du souffle.

En Polynésie, c'est le docteur Rédouane Bouayad, pneumologue à la clinique Cardella, qui se propose de tester gratuitement votre souffle.

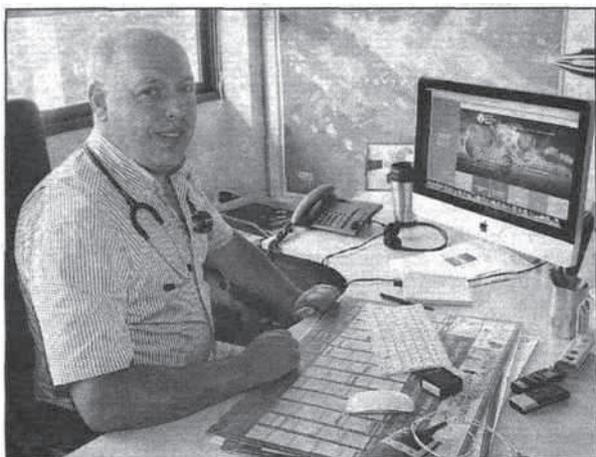
"Fort du succès de la Journée mondiale du souffle en 2012, j'ai décidé de continuer l'action afin de sensibiliser la population. Il est essentiel que chacun prenne conscience qu'il faut prendre soin de ses poumons. D'autant que les maladies respiratoires évoluent silencieusement pendant des années".

La mesure du souffle est le seul moyen de les dépister précocement, d'où l'importance de cette Journée mondiale.

"En Polynésie, les deux maladies respiratoires les plus fréquemment rencontrées sont l'asthme et la broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO). En Polynésie,

sont gratuits les 25 et 26 septembre, indolores et rapides.

"On peut faire souffler une personne dès l'âge de 5 ans. C'est juste une question de coopération et de compréhension. L'examen est simple, facile et indolore. Si la mesure du souffle indique une insuffisance respiratoire, ce qui n'est pas anodin, on peut prendre en charge le malade avant que son cas soit grave. Rappelons que les anomalies du souffle peuvent apparaître même plusieurs années avant les manifestations des premiers symptômes. J'encourage les fumeurs à participer à cette Journée mondiale du souffle, eux qui banalisent souvent leurs toux et crachats matinaux", explique le pneumologue. ■



Le pneumologue Rédouane Bouayad est le chef de file de la Journée mondiale du souffle en Polynésie.

on estime que plus de 25 000 personnes sont touchées par les maladies respiratoires obstructives. Au fenua, quelque 600 patients souffrent d'une insuffisance respiratoire sévère avec handicap respiratoire. Ceci les contraint à être équipé d'appareil respiratoire à oxygène et ou/ventilation nasale non invasive", explique Rédouane Bouayad.

Les tests de mesure du souffle

De notre correspondant JH

► Les appareils utilisés

- Le débitmètre de pointe :

C'est un tube gradué muni d'un embout pour souffler. Il mesure votre débit expiratoire de pointe (DEP), aussi appelé "Peak Flow". Le DEP est le débit d'air maximal produit lorsque l'on souffle le plus énergiquement possible. C'est la force maximale de votre souffle. Il se mesure en litres d'air par minute.

- Le spiromètre :

C'est un appareil électronique mesurant les volumes d'air que l'on peut inspirer et expirer. On prend en compte ce qu'on appelle le volume expiratoire maximum pendant la première seconde (VEMS), soit la quantité d'air que vous pouvez expirer en une seconde après avoir rempli vos poumons en expirant le plus fort possible.

Briançon

maisons de santé Un souffle de prévention aux “Acacias” et aux “Jeunes pousses”

«Que l'on ressente une gêne ou non, la Fête du [souffle] est l'occasion de connaître l'état de sa capacité respiratoire, et parfois aussi de détecter des maladies insidieuses comme la broncho-pneumopathie chronique obstructive, souvent liée au tabac. Cette dernière peut ne présenter aucun symptôme avant le drame, on peut faire du sport et avoir l'impression d'aller bien» explique le Dr Yasmina Bouazdia, pneumologue tabacologue aux Acacias. Hier, des dizaines de personnes, souvent des accompagnants de patients ont pratiqué les tests. Bonnes ou mauvaises surprises, cette occasion libre et gratuite d'en savoir plus agit ainsi comme une véritable prise de conscience. La journée “portes-ouvertes” se poursuit encore aujourd'hui jusqu'à midi aux Acacias. Mais la Fête du souffle n'est pour autant pas terminée dans le Briançonnais puisqu'une autre maison de santé “Les Jeunes pousses” y participe également ce vendredi. De 10 heures à 12 heures puis de 15 heures à 17 heures, l'établissement propose une mesure du souffle, une sensibilisation aux dangers du tabac, une présentation de l'éducation thérapeutique (mesure du peackflow et les traitements de fond).



Si le premier test démontre une faiblesse respiratoire, un autre examen informel vient affiner le bilan.

05A

santéLa "fête du souffle" se dérouleaujourd'hui et demain aux Acacias

L'établissement de santé organise, aujourd'hui et demain, des journées portes ouvertes au centre médical pneumo-allergologique les Acacias, 46 route de Grenoble. Cet événement a lieu à l'occasion de la "fête du souffle", qui se tient au niveau national. Il est organisé par le docteur Yasmina Bouazdia, pneumologue tabacologue, et son équipe, aujourd'hui, de 9h à 12 h et de 14 h à 17 h, et demain de 9h à 12 h. Au programme: mesure du souffle gratuite, conseils pour l'aide au sevrage tabagique, et projection d'un film aujourd'hui à 14 heures, visite de l'établissement, du plateau technique et présentation du programme de réhabilitation respiratoire.



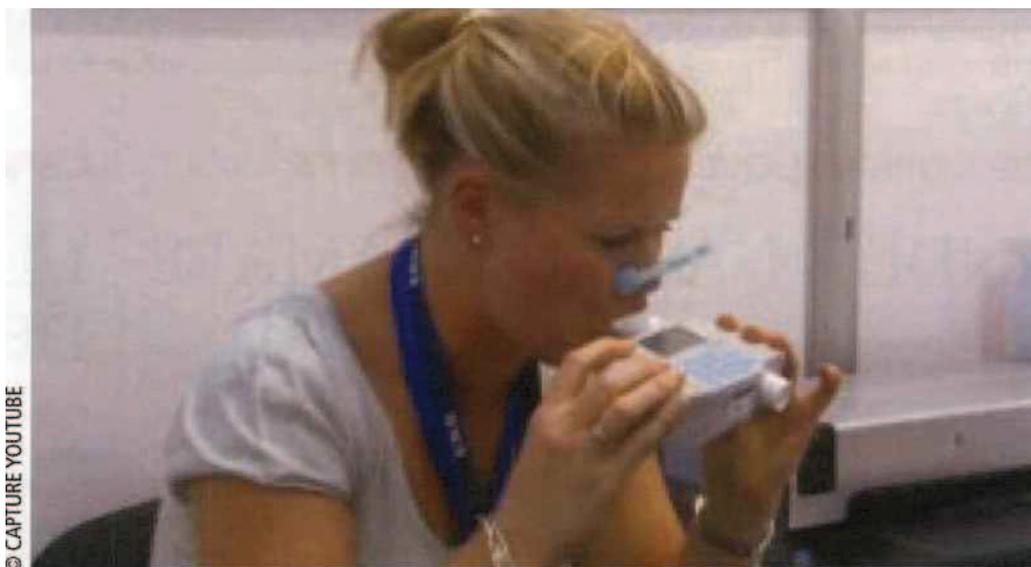
Santé : cœur, poumons, dépistages en série

La journée de dépistage des maladies cardio-vasculaires a lieu jeudi 25, à 14h à la Maison de la prévention santé, 6 rue Maguelone. Le public rencontre des médecins et se fait dépister gratuitement. Sur inscription au 04 67 02 21 60. Tests gratuits des poumons pour la Fête du souffle vendredi 26, de 10h à 17h, à la Maison de la prévention santé. Infos : 04 67 18 93 16. Et du jeudi 2 au samedi 4, dépistage gratuit de l'anévrisme de l'aorte abdominale pour les 50 ans et plus, de 11h à 17h au kiosque Bosc, avec la Société de médecine vasculaire.



DÉPISTAGE GRATUIT MIS EN PLACE

UN BESOIN DE SOUFFLER



La «**Fête** du souffle» est l'occasion de recevoir des conseils du corps médical.

Comment se porte votre souffle ? C'est le moment de le savoir à l'occasion de la troisième Fête du souffle, qui se déroule jusqu'à samedi. Pendant trois jours, les professionnels de santé (généralistes, pharmaciens, pneumologues, allergologues et kinésithérapeutes) proposent une mesure du souffle gratuite pour sensibiliser le grand public sur l'importance d'une bonne santé respiratoire. Ce test, qui consiste à souffler le plus fort possible dans un

appareil (débitmètre de pointe ou spiromètre), est le moyen le plus simple pour dépister les maladies comme l'asthme ou la BPCO (broncho-pneumopathie chronique obstructive), les deux troubles respiratoires les plus fréquemment rencontrés en France. Ils touchent plus de huit millions de personnes, enfants comme adultes. Un dépistage précoce permet d'améliorer leur prise en charge. •

fetedusouffle.com



[ZOOM]

VILLEFRANCHE **Test du souffle gratuit à l'Hôpital Nord-Ouest**

Parce que l'insuffisance respiratoire se développe silencieusement et parce qu'un dépistage précoce est un avantage énorme dans la prise en charge des maladies respiratoires, la mesure du souffle doit être accessible à tous ! Pendant 3 jours, tous les 2 ans, la **Fête du Souffle** permet à des milliers de personnes de mesurer leur souffle gratuitement. La qualité de l'air est le thème retenu

pour cette édition 2014. Vendredi 26 septembre de 14 h à 16 h dans le hall niveau 1 de l'hôpital, tests gratuits de mesure du souffle, informations et conseils pour préserver son capital respiratoire, en présence d'un kinésithérapeute formé en pathologies respiratoires, des infirmières formées en éducation thérapeutique des maladies respiratoires et en tabacologie. ■

Quimper en bref

La Fête du **souffle** soutient Patrice Charlet

Patrice Charlet est ce Bigouden engagé dans la Rames Guyane 2014, la course transatlantique en solitaire à la rame du Sénégal à la Guyane. Navigateur, skipper et rameur en pirogue polynésienne, il fait partie des 18 rameurs (dont deux autres Bretons) qui s'élanceront, le 18 octobre, pour une traversée de 2 600 milles (4 700 km) d'une durée estimée entre 40 et 60 jours. Jean-Jacques Larzul est, lui, un ancien pneumologue quimpérois attaché depuis de nombreuses années à développer la prévention contre les risques respiratoires. Il est aujourd'hui président du comité finistérien de la Fondation du souffle. En prenant connaissance de la participation de Patrice Charlet à la Rames Guyane 2014, il a souhaité s'y associer et suivra personnellement son parcours. « **Le projet de Patrice est un excellent tremplin pour parler du souffle, de la qualité de l'air, des pollutions extérieures et intérieures et de l'activité physique comme nécessité sanitaire et humaine** », précise-t-il. Ce jeudi, il animera une conférence-débat sur le thème « L'air et la mer », le jeudi



Patrice Charlet et Jean-Jacques Larzul s'associent pour dire haut et fort que l'activité physique est une nécessité sanitaire et humaine.

25 septembre, à la MJC-MPT de Kerfeunteun, dans le cadre de la Fête nationale du souffle.

Jeudi 25, conférence-débat « L'air et la mer », à 20 h 30, à la MJC-MPT de Kerfeunteun, 1, rue Teillard-de-Charadin.



Trois jours pour tester son souffle

La **Fête** du souffle a lieu de ce jeudi à samedi. On pourra mesurer son souffle au CHU et dans des pharmacies et cabinets médicaux de l'agglomération nantaise. À Nantes, on pourra le faire au CHU (Hôtel-Dieu) avec des mesures du souffle dans le hall de

l'hôpital à destination des employés, des patients et des visiteurs, en présence des pneumologues ou tabacologues.

Contact. <http://fetedusouffle.com>.



ÉVÈNEMENT ■ La Fête du souffle

La troisième édition de la Fête du souffle démarre aujourd'hui, partout en France. Elle s'inscrit dans la volonté des pneumologues de sensibiliser la population à l'importance de préserver sa santé respiratoire. Pour ce faire, des mesures du souffle gratuites sont organisées à la pharmacie Saint-Mesmin, à Saint-Pryvé-Saint-Mesmin, ainsi qu'à la Maison des associations d'Orléans. Cette dernière accueillera, par ailleurs, des professionnels de santé membres de l'Espace du souffle du Loiret pour assurer des animations.



■ SANTE - A l'hôpital de Vire Soufflez et vous saurez...

La Fête du Souffle, c'est l'occasion de faire mesurer son souffle gratuitement dans les pharmacies, les cabinets médicaux, les hôpitaux...

Organisée par la Société des Pneumologues de Langue Française, elle aura lieu dans toute la France du 25 au 27 septembre 2014.

L'objectif de cette Fête du Souffle est de rappeler que notre souffle est précieux et qu'il mérite qu'on en prenne soin.

L'hôpital de Vire est parte-

naire de cette manifestation ce jeudi de 10 heures à 16 heures. Au programme : information sur l'existence de l'éducation asthme et BPCO ; accueil avec stand de documentation sur l'asthme, les allergies, l'environnement, la BPCO ; mesure du souffle ; présentation des différents inhalateurs ; sensibilisation à l'importance d'une bonne santé respiratoire.

• **Pratique** : Tous les événements de la Fête du Souffle seront à retrouver sur www.fetedusouffle.com.

SANTÉ PUBLIQUE - Dépistage des maladies respiratoires

Soufflez ! C'est gratuit...

La mesure du souffle permet le dépistage précoce des maladies comme l'asthme et la Broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO), qui sont d'ailleurs les deux maladies respiratoires les plus fréquentes.

En métropole, elles touchent plus de huit millions de patients, aussi bien des adultes que des enfants ou adolescents. Les poumons sont des organes vitaux au même titre que le cœur.

Ainsi, à chaque inspiration, l'air entre par les narines, descend dans la trachée, puis transite à travers les bronches dont le calibre se réduit jusqu'aux toutes petites bronches qu'on appelle les bronchioles, qui s'ouvrent dans les alvéoles pulmonaires.

20 000 fois par jour

L'oxygène qu'on respire traverse la membrane de la paroi alvéolaire pour être capté, véhiculé par les globules rouges contenus dans les vaisseaux capillaires et distribué dans tout le corps pour permettre à tous nos organes de fonctionner.

Quant au gaz carbonique, il est conduit jusqu'aux poumons par les veines, puis évacués lors de l'expiration. Chaque jour cet échange gazeux se répète près de 20 000 fois !

La population de Tahiti peut aller aujourd'hui, de 8 h 30 jusqu'à 14 heures, mesurer son souffle gratuitement dans le hall d'entrée de la CPS, à Papeete, et dans la foulée, obtenir des conseils en cas de besoin.

Des brochures seront distribuées

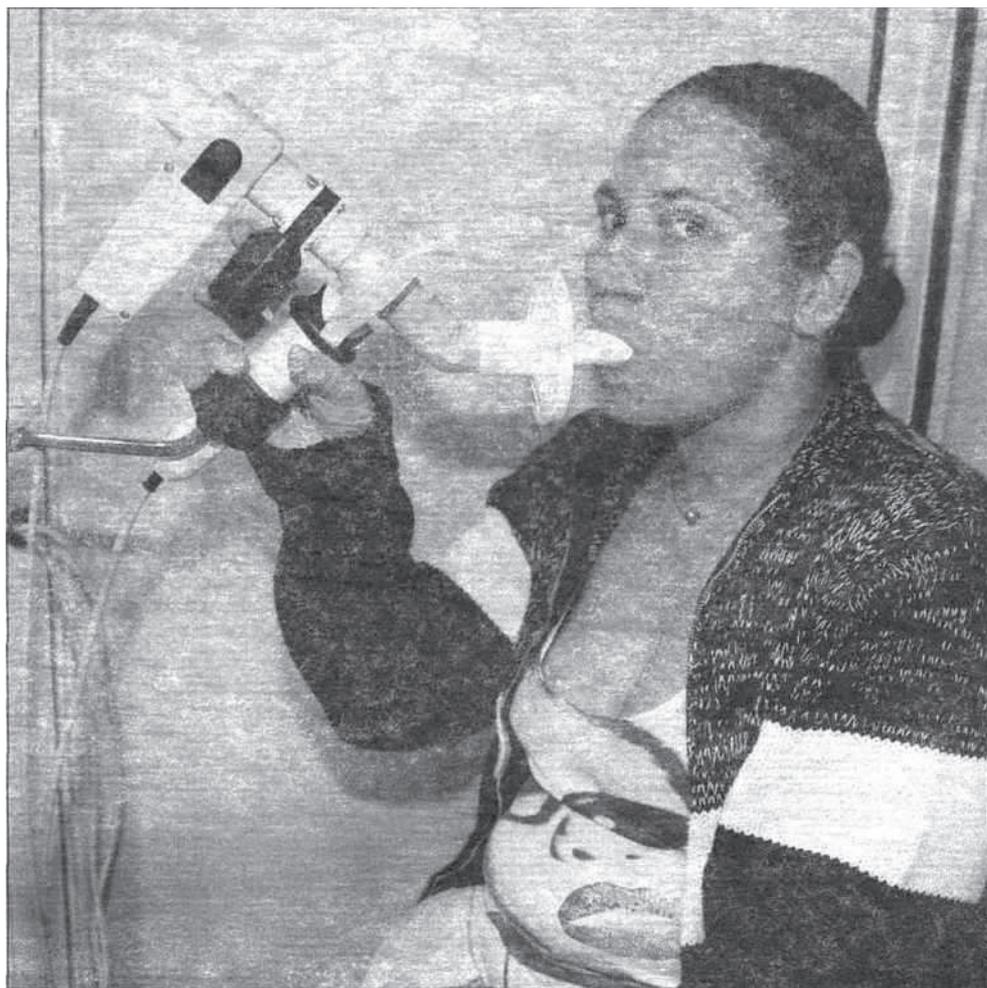


Photo : John Hongoine/LDT

La journée mondiale du souffle, c'est aujourd'hui, dans le hall d'entrée de la CPS, de 8 h 30 à 14 heures, et demain, à Raiatea, place du marché.

gratuitement. Un médecin sera présent sur place pour répondre à vos questions et réaliser le dépistage.

La même opération sera reconduite le demain sur la place du marché à Raiatea toujours de 8 h 30 à 14 heures.

"C'est une première qu'on réalise une mesure du souffle hors de Tahiti", se félicite le pneumologue de la clinique Paofai à l'origine de la mise en place de ces deux jours de fête du souffle en Polynésie, Rédouane Bouayad. En France, la "fête du souffle"

se déroule ainsi sur trois jours et elle est l'œuvre des pneumologues et de leurs partenaires afin d'offrir à tous, un test gratuit de la mesure du souffle. ■

De notre correspondant JH

Interview

Rédouane Bouayad

Pneumologue à la clinique Paofai

**"Un dépistage précoce
permettra d'éviter
une aggravation de la maladie"**

**Est-ce qu'il y a assez de
médecins pneumologues
en Polynésie d'après
vous ?**

On est cinq pneumologues à Tahiti. Trois à l'hôpital et deux en ville. En Nouvelle-Calédonie, ils sont 11 pneumologues et en métropole c'est un pneumologue pour 22 000 habitants.

**La maladie du souffle
peut-elle être guérie ou
pas ?**

Ça dépend de quelle maladie on parle. Par exemple pour la BPCO, les lésions pulmonaires sont souvent irréversibles mais si on

arrête de fumer, on peut ralentir l'évolution de la maladie et parfois même retrouver un souffle d'un non fumeur.

Par contre, il existe des médicaments qui peuvent diminuer les symptômes et améliorent la qualité de vie du patient. Pour ce qui est de l'asthme, on peut stabiliser la maladie grâce aux traitements et la prévention et on peut vivre normalement. Quoiqu'il soit, un dépistage précoce permettra d'éviter une aggravation de la maladie et de conserver son souffle qui est capital.

À partir de quand, on peut dire qu'une telle personne a un problème de souffle ou pas ?

Dès qu'une personne a le sentiment de manquer d'oxygène par moments ou d'être essouffée rapidement en montant les escaliers à pied ou une perte d'endurance lors d'une activité physique.



Propos recueillis par notre correspondant Jh

SUR L'AGENDA

Aujourd'hui

• **En journée** : la 3^e édition de la Fête du souffle événement national, permet de mesurer son souffle gratuitement dans des pharmacies, des cabinets médicaux, des hôpitaux. À l'hôpital de Mercy, des stands d'information et de contrôle du souffle seront installés (asthme, BPCO et sevrage tabagique) de même que les stands d'associations d'insuffisants respiratoires.

• **9h** : dans la salle de l'Esplanade, à l'Arsenal, à Metz, a lieu l'ouverture des 10^{es} Rencontres nationales des espaces protégés.

• **18h** : les membres du conseil municipal de Metz se réunissent à l'hôtel de ville.

• **18h30** : un café des parents est organisé sur le thème *Le droit des pères à obtenir la garde des enfants*. Il est animé par M^e Anabel Gonzales. Rendez-vous 32, rue Dupont-des-Loges, à Metz.

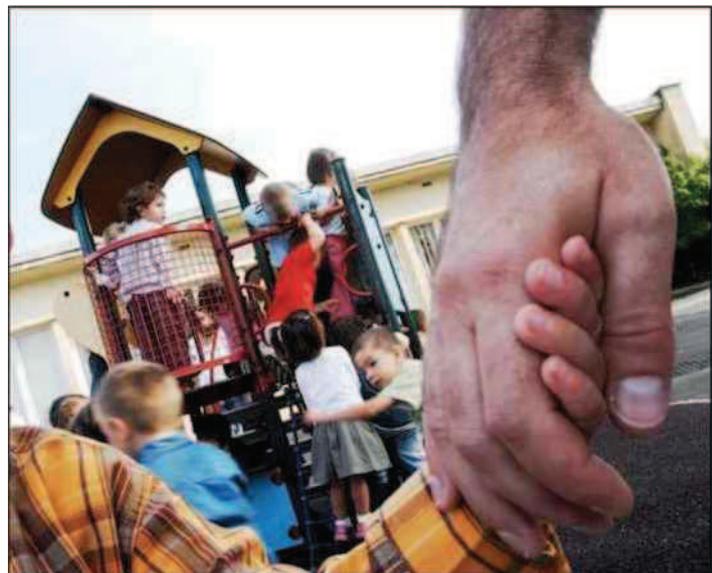


Photo Archives RL



L'AGENDA

BISCHHEIM

Rencontre santé : c'est la fête du souffle !

» **JEUDI 25 SEPTEMBRE.**

Dans le cadre de la fête du souffle organisée par la Société de pneumologie de langue française, une rencontre santé co-organisée par Resedaa, la Mutualité Française Alsace, l'association Amira, IP Santé Domicile et le l'UTAMS – ESPAS CUS Nord du conseil général, et en partenariat avec les HUS, l'ASPA et le CDMR 67, aura lieu ce jeudi de 14 h à 17 h 30 à la Maison du conseil général à Bischheim. Au programme : 13 h 45, accueil – mot d'ouverture ; 14 h/15 h conférences : qualité l'air intérieur et extérieur, conseils pratiques pour ma santé (par Nathalie Leclerc – ASPA et Martine Ott, conseillère médicale en environnement intérieur – HUS) ; 15 h/15 h 15 présentation de l'Amira (Association de membres insuffisants respiratoires d'Alsace) ; 15 h 15/16 h stands d'information et mesures du souffle : CDMR 67 (Comité départemental du Bas-Rhin contre les maladies respiratoires), Amira, Resedaa (Réseau d'éducation des asthmatiques et des allergiques), le conseil général 67, IP Santé domicile ; 16 h – 17 h conférence : « Vous vous sentez essoufflé (e) ? Reprenez votre respiration en main ! » (par Cindy Léobold – MFA et Céline Lutz – IP Santé domicile) ; 17 h 30, fin du forum. **Rens. et inscriptions :** Resedaa : ☎03 88 11 50 54 ou cellule-coordination@resedaa.fr – Ouvert à tout public/Collation prévue/Entrée gratuite.

■ **SANTÉ**

metz

Se tester pour garder son souffle

En Lorraine, il y a 20 % de risques de plus que la moyenne au niveau national d'être hospitalisé pour une « bronchite du fumeur ».



Une version plus légère de ce spiromètre sera utilisée pour tester les volontaires. Photo Marc WIRTZ

« Certains viennent tester leur souffle et ils sont étonnés des mesures. » Gérard Peiffer est pneumologue attaché au centre hospitalier régional de Mercy. Le médecin passera une bonne partie de son temps jeudi sur le stand de la Fête du souffle, dans le hall de l'hôpital de Mercy. Les volontaires pourront tester leur souffle grâce à un spiromètre. L'appareil permet de mesurer la capacité pulmonaire totale et le volume expiré au maximum.

Ces mesures constituent un bon indicateur de l'état de vos poumons. « Toute personne qui se sent essoufflée après un effort faible est concernée », indique le Dr Peiffer. Les fumeurs qui fument depuis au moins dix ans sont également visés. « S'ils ont plus de quarante ans, ils peuvent être atteints de BPCO », poursuit le praticien.

La broncho-pneumopathie chronique obstructive, ou BPCO, est aussi souvent appelée la bronchite chronique du fumeur : il est concerné dans la majorité des cas. En Lorraine, des données de

2008/2009 montrent que le taux d'hospitalisation pour la BPCO dépasse de 20 % la moyenne nationale. « Prendre conscience que sa capacité pulmonaire diminue peut motiver pour arrêter de fumer », observe Gérard Peiffer.

Deux autres mesures simples peuvent être accomplies ce jeudi : celle de l'oxyde de carbone et celle de la saturation du sang en oxygène. En bout de course, les personnels présents renverront, si besoin est, vers le médecin de famille, pour la marche à suivre. Le stand servira aussi pour l'information, sur la pollution, extérieure ou intérieure, et la sensibilisation à l'asthme.

Pour la première fois, les pharmacies sont associées à l'opération de prévention. Pour la Moselle, une seule s'est inscrite sur le site, la pharmacie du Cygne, à Metz.

Julien BÉNÉTEAU.

Fête du souffle, dans le hall de l'hôpital de Mercy jeudi de 9h à 16h30. Entrée libre.

**SANTÉ ■ Fête du souffle**

La Fête du souffle aura lieu aujourd'hui mardi, de 9 heures à 17 heures, au stade de la Gauthière, 84, boulevard Léon-Jouhaux, à Clermont-Ferrand. Un stand « Testez son souffle gratuitement » sera mis en place, pour aider le public à obtenir les mesures suivantes : du débit de pointe, du VEMS, avec courbe débit-volume, évaluation de l'âge pulmonaire, mesure du CO dans l'air expiré chez les fumeurs, mesure de Sao2. Conseils et distribution gratuite de documents.

Renseignements : coudertjean@wanadoo.fr ■



La fête du souffle à l'hôpital le 25 septembre

L'équipe d'éducation thérapeutique pour l'asthme du service pneumologie, organise jeudi 25 septembre la fête du souffle à l'hôpital.

Cette journée, ouverte à tous, a pour but de sensibiliser les visiteurs sur les maladies respiratoires, les allergies et l'environnement. Le public pourra mesurer son souffle et profite-

ra de précieux conseils afin d'améliorer son environnement et sa qualité de vie.

Jeudi 25 septembre, fête du souffle de 10 h à 16 h à l'hôpital (bâtiment Yannick-Salün). Renseignements : tél. 02 31 67 46 30.



« Respirez, c'est la fête du souffle » en Cerdagne

La clinique du souffle « la Solane » à Osséja va consacrer une journée à cet événement national.

La fête du souffle 2014 est un événement festif et pédagogique qui s'inscrit dans le cadre de la campagne européenne «Healthy Lungs for Life» («Un poumon sain pour la vie»), qui aura lieu dans toute la France du 25 au 27 septembre. Un rendez-vous ouvert à tous qui permet de venir mesurer votre souffle, gratuitement, dans une ambiance ludique, mais entouré par des professionnels de santé.

■ Pourquoi mesurer son souffle ?

Votre souffle est précieux, il mérite que vous en preniez soin ! En effet, les maladies respiratoires peuvent évoluer silencieusement pendant de nombreuses années et le seul moyen de les dépister précocement est de mesurer le souffle et ainsi d'agir rapidement si nécessaire. «Comment savoir si je dois faire mesurer mon souffle ? » Vous vous essouf-

flez rapidement en montant les escaliers, vous travaillez dans une ambiance empuissérée, ou au contact de substances toxiques, vous avez l'impression de manquer d'air par moments, vous avez plus de 40 ans, vous constatez que vous vous fatiguez plus vite quand vous faites du sport, vous tousssez, vous crachez du mucus ou bien vous avez déjà eu une maladie du poumon... Alors, venez faire mesurer votre souffle.

■ A « la Solane »

L'association *APRRES Cerdagne* * (association pour la poursuite de la réhabilitation respiratoire) et la clinique du souffle «la Solane» organisent donc à l'initiative de la Société française de pneumologie, cette fête du souffle **jeudi 25 septembre** de 14h à 19h. Vous pourrez aussi participer, si vous le souhaitez, en fin d'après-midi à une séance d'activité physique, encadrée par un enseignant en activité phy-



► Mesurez votre souffle à la clinique du souffle « la Solane » ce jeudi. Photo F Berlic

sique adapté.

► **APRRES Cerdagne* est une association de post-réhabilitation qui existe depuis six ans, avec une quarantaine de membres. Toute personne atteinte de maladie chronique peut venir se renseigner sur les différentes activités. Tél. 06 88 20 11 11 ou aprrescerdagne@yahoo.fr.



Un examen rapide à la journée du souffle

Tous les deux ans depuis 2010, la société des pneumologues de langue française et ses partenaires organisent la [fête] du souffle afin de sensibiliser le grand public sur l'importance de préserver sa santé respiratoire.

Ainsi, dans le cadre de cette campagne nationale, l'association des insuffisants respiratoires de l'Est (AIRE d'Épinal), présidée par Michel Vicaire, organise, en partenariat avec l'espace Santé du Pays de Remiremont et de ses vallées, la journée du souffle de Remiremont.

Celle-ci se tiendra demain dans la galerie commerciale de Cora de 10 h à 17 h. Un stand y sera installé afin de sensibiliser le public sur les maladies respiratoires, mettre en exergue les facteurs déclenchants (tabac, pollution intérieure et extérieure...), enclencher des réflexions sur les changements de comportements à adopter mais également effectuer des mesures du souffle, un examen rapide, simple et indolore.

[Photo d'archives A.M.]





Du 22 au 29 septembre Les temps forts de la semaine

Lundi

Saint-Dié, l'eau toujours au cœur des débats. – Invité par l'association DéOvigie qui agit pour un retour en régie municipale, Marc Laimé, sociologue et journaliste, auteur d'ouvrages sur l'eau dont « Le lobby de l'eau », animera un café citoyen sur le thème de la gestion de l'eau, ce lundi 22 septembre à 20 h à l'Entracte 2, rue de la Prairie.

Mardi

Saint-Dié, le parc de La Nef évalué par le jury des Victoires du Paysage. – Le parc qui entoure La Nef, espace municipal dédié à la création artistique contemporaine, est un petit bijou. Il a d'ailleurs été présélectionné pour participer au concours national des Victoires du Paysage 2014. L'évaluation finale aura lieu mardi à 15 h 30...

Remiremont. – Tous les deux ans depuis 2010, la société des pneumologues de langue française et ses partenaires organisent la fête du souffle afin de sensibiliser le grand public sur l'importance de préserver sa santé respiratoire. Ainsi, dans le cadre de cette campagne nationale, l'association des insuffisants respiratoires de l'Est (AIRE d'Epinal) organise, en partenariat avec l'espace Santé du Pays de Remiremont et de ses vallées, la journée du souffle à Remiremont le mardi 23 septembre dans la galerie commerciale de Cora de 10 h à 17 h.

Epinal. – La fédération des boulangers vosgiens organise la sélection régionale du concours « meilleurs jeunes boulangers de France » au fournil de l'école du pôle des métiers d'Epinal. Huit jeunes issus des quatre départements de la Lorraine concourront pour obtenir une place en finale nationale. Un seul d'entre eux représentera la Lorraine en novembre prochain. Le concours n'est pas ouvert au grand public. La remise des résultats se déroulera à 16 heures.

Mercredi

Saint-Nabord. – La grogne monte à l'école des Herbes, à Saint-Nabord. Les représentants des parents d'élèves appellent à un rassemblement dans la cour de l'école primaire mercredi, à 8 h 15. En cause : la carte scolaire qui, après avoir supprimé un poste d'enseignant en 2013, n'a pas pris en compte la demande d'un poste de soutien pédagogique formulée par la directrice pour la rentrée 2014. Cette position cantonne l'école navoiriaude, qui connaît une hausse de ses effectifs, à des classes à double niveau, comptant entre 26 et 29 élèves.

Epinal. – La première journée technique sur les robots dans l'industrie du bois aura lieu mercredi sur le site de l'ESNTIB. Les conférences données par les entreprises, qui ont déjà franchi le pas de l'implantation des robots dans leurs lignes de production, permettront aux industriels présents, de comprendre pourquoi les pays en avance dans la robotique présentent paradoxalement un taux de chômage plus faible.

Judi

Parc des Ballons. – Laurent Seguin, nouveau directeur du parc des Ballons des Vosges, élu le 19 septembre dernier pour un mandat de six ans se présentera officiellement jeudi à la presse. Forestier de formation, âgé de 50 ans, Laurent Seguin est Maire de Faucogney-et-la-Mer, président de la Communauté de communes des Mille étangs, et vice-président du Conseil général de la Haute-Saône en charge de l'environnement et du cadre de vie.

Dimanche

Epinal. – L'espace d'un jour, la Halle des Sports à Epinal se transformera en bureau de vote. Près de 1 300 grands électeurs vosgiens sont appelés à venir se prononcer pour élire deux Sénateurs parmi les 11 candidats. Le vote se déroule en deux tours.



L'EXAMEN

Soigner son souffle

Destinée au grand public, la **Fête** du Souffle a pour objectif, pendant 3 jours, du 25 au 27 septembre, de donner l'occasion à chacun de faire mesurer son souffle gratuitement dans les pharmacies, cabinets médicaux, hôpitaux...



Mesurer son souffle est un examen rapide et indolore.

Photo EVA TISSOT

Les rendez-vous en région sur www.fetedusouffle.com



■ SANTÉ

Fête du souffle

La Société de pneumologie de langue française et ses partenaires organisent la Fête du souffle, **du 25 au 27 septembre**. Cet événement s'inscrit dans la volonté des pneumologues français et européens de faire comprendre l'importance de préserver sa santé respiratoire ; de connaître la nature des maladies respiratoires ; d'aider le grand public à comprendre que préserver son souffle, c'est protéger ses poumons ; de sensibiliser aux actions que chacun peut mener pour contribuer à un air propre... De nombreuses villes y participent. Pour notre département, à Osséja ouverture de la Clinique du souffle : mesure du souffle et ateliers avec possibilité de spirométrie, surveillance à l'effort, séance de post-réhabilitation, le tout accompagné par des professionnels de santé. Les pharmacies de Perpignan, Bompas, Font-Romeu, ouvriront leurs portes au public pour des mesures du souffle gratuites.

**SANTÉ****Fête du souffle**

La Société de pneumologie de langue française et ses partenaires organisent la Fête du souffle, **du 25 au 27 septembre**. Cet événement s'inscrit dans la volonté des pneumologues français et européens de faire comprendre l'importance de préserver sa santé respiratoire ; de connaître la nature des maladies respiratoires ; d'aider le grand public à comprendre que préserver son souffle, c'est protéger ses poumons ; de sensibiliser aux actions que chacun peut mener pour contribuer à un air propre... De nombreuses villes y participent. Pour notre département, à Osséja ouverture de la Clinique du souffle : mesure du souffle et ateliers avec possibilité de spirométrie, surveillance à l'effort, séance de post-réhabilitation, le tout accompagné par des professionnels de santé. Les pharmacies de Perpignan, Bompas, Font-Romeu, ouvriront leurs portes au public pour des mesures du souffle gratuites.



➔ À L'AGENDA CETTE SEMAINE

LUNDI

ADMINISTRATION. La direction régionale des entreprises, de la concurrence, de la consommation, du travail et de l'emploi est fermée au public jusqu'au 24 septembre. Elle reste joignable par téléphone ou courriel.

COLLECTIVITÉS. Conseil municipal de la ville d'Orléans, à partir de 18 heures, salle du conseil en mairie.

TENNIS. Open d'Orléans, au palais des sports (finale dimanche).



MARDI

COMMERCE. 18 marchés (*ci-dessus*) s'associent toute la semaine à l'opération « Un marché, un chef, une recette ». Un chef, un restaurateur ou un traiteur s'installera sur le marché et fera déguster aux clients et commerçants une recette de sa création composée d'ingrédients de saison.

MOBILISATION. Manifestation nationale contre l'austérité dans les hôpitaux à 11 heures.

COLLOQUE. Assises nationales sur les espèces exotiques, à 13 h 30, au centre régional de documentation pédagogique, 55, rue Notre-Dame-de-Recouvrance à Orléans.

FOOTBALL. Ligue 2 : US Orléans – Gazelec Ajaccio, à 20 h 55, stade de La Source (*ci-dessous*).

MONNAIE. Un nouveau billet de 10 euros est mis en circulation.

MERCREDI

SPECTACLE. Première représentation de Marie à la basilique de Cléry-Saint-André, à 21 h 30, jusqu'à samedi.

EMPLOI. Publication du nombre de demandeurs d'emploi au mois d'août.



JEUDI

SANTÉ. Dans le cadre de la fête du souffle

possibilité de faire mesurer sa capacité pulmonaire à la maison des associations à Orléans dans la journée.

COLLECTIVITÉ. Séance plénière à l'hôtel du département, rue Marcel-Proust à Orléans à 9 heures. Egalement vendredi.

Conseil de l'agglo d'Orléans, à 18 heures, mairie d'Orléans.

JUSTICE. Audience solennelle de rentrée, au tribunal administratif, à 10 h 30, à l'Hôtel de la Vieille-Intendance, à Orléans.



VENDREDI

LOISIRS. Salon de l'habitat (*ci-dessus*) au parc des expositions à Orléans, de 14 à 21 heures.

BASKET-BALL. ProA (1ère journée) : Pau – Orléans, à 20 h 30.

SAMEDI

TRANSPORTS. Fermeture de la ligne Paris-Orléans-Limoges-Toulouse du samedi 12 heures au dimanche 16 heures.

RELIGION. Inauguration de la nouvelle mosquée de Gien à 14 heures, et journée portes ouvertes, 35, rue Jean-Moulin.

LOISIRS. Salon de l'habitat au parc des expositions à Orléans, de 10 à 20 heures.

DIMANCHE

POLITIQUE. Elections sénatoriales. Le département du Loiret n'est pas concerné.

HIPPISME. Deuxième réunion hippique de la saison à l'hippodrome de l'île-Arrault à Orléans. A partir de 14 heures (*ci-contre*).

LOISIRS. Salon de l'habitat au parc des expositions à Orléans, de 10 à 19 heures.



A NOTER

RELIGION Rentrées pastorales. Paroisse Saint Sauveur : dimanche 21 septembre, messe unique à 10h 30 à l'église Saint Pierre-Saint Paul, verre de l'amitié et repas partagé au presbytère. Paroisse Jean XXIII : dimanche 5 octobre, messe unique à 10h30 à la basilique de la Sainte Trinité suivie de Fêt'Eglise à la salle des fêtes de Cherbourg.

ANIMATION Loto. L'association Alfred Rossel organise un loto le vendredi 19 septembre à 20 h au centre Montécot à Octeville. Pas de réservation. Vente des cartons à 19 h. Série "enfants". Restauration sur place. Tarifs : 2 € le carton, 5 € les 3, 10 € les 6, 10 € la plaque.

ENTREPRISES Réunion d'information. Des réunions sont organisées pour les personnes qui souhaitent créer ou reprendre une entreprise, jeudi 18 septembre, jeudi 2 octobre et jeudi 16 octobre, à 14 h, BGE Normandie - Pépinière d'entreprises, 3, rue de Franche-Comté. Gratuit. Contact et réservation 02 33 88 46 46, v.lemiere@bgenormandie.com

MÉMOIRE Journée du Souvenir. Les cérémonies se dérouleront le samedi 20 septembre en mémoire aux personnes disparues : à 8h30 messe en la chapelle Notre-Dame des Armées et à 11h30 cérémonie au monument de Surcouf.

TEST Fête du Souffle. Mesure gratuite du souffle le vendredi 26 septembre au centre hospitalier public du Cotentin de 9 h à 17 h. Échanger avec des professionnels, information sur certaines maladies telles que l'asthme ou la BPCO (broncho-pneumopathie chronique obstructive). Tél. 02 33 20 76 67.

CHEVAL Journée nationale. Portes ouvertes à l'Etrier Cherbourgeois le dimanche 21 septembre au Haras de Siva, baptêmes gratuits et démonstrations. La participation aux démonstrations est gratuite pour les élèves du club. Tél. 02 33 44 69 30.

SALON Chiots et chatons. La Cité de la Mer accueillera le salon louspi & Joke, dédié aux chiots et aux chatons, les samedi 27 et dimanche 28 septembre de 10 h à 19 h. Tél. 02 31 71 10 85.



SANTÉ

Fête du souffle du 25 au 27 septembre

La Fête du Souffle, événement national pour lequel les Pays de la Loire se mobilisent, aura lieu du 25 au 27 septembre. Destinée au grand public, la Fête du Souffle a pour objectif, pendant trois jours, de faire mesurer son souffle gratuitement dans les pharmacies, les cabinets médicaux, les hôpitaux...

L'opération est pour l'instant programmée à l'Hôtel Dieu de Nantes avec une mesure du souffle dans le hall de l'hôpital à destination des employés, des patients et des visiteurs, en présence des pneumologues ou tabacologues. Dans les alentours les pharmacies de Saint Herblain, Paimboeuf, Saint Jean de Boiseau, Bourgneuf en Retz, Reze, Maisdon sur Sèvre, le Pellerin, Bouguenais les Couets, Sainte Luce sur Loire, Château du Loir, Corsept, Erbray, Varennes-sur-Loire et Vihiers ouvriront leurs portes au public pour des mesures du souffle gratuites.



La « journée du souffle » pour sensibiliser le public

Tous les deux ans depuis 2010, la société des pneumologues de langue française et ses partenaires organisent la **fête** du souffle afin de sensibiliser le grand public sur l'importance de préserver sa santé respiratoire.

Ainsi, dans le cadre de cette campagne nationale, l'association des insuffisants respiratoires de l'Est (AIRE d'Épinal), présidée par Michel Vicaire, organise, en partenariat avec l'espace santé du Pays de Remiremont et de ses vallées, la « journée du souffle ». Celle-ci se tiendra mardi 23 septembre dans la galerie commerciale de Cora de 10 h à 17 h. Un stand y sera installé afin de sensibiliser le public sur les maladies respiratoires, de mettre en exergue les facteurs déclenchants (tabac, pollution intérieure et extérieure...), d'enclencher des réflexions sur les changements de comportements à adopter mais également d'effectuer des mesures du souffle. Un examen rapide, simple et indolore.

SANTÉ - Le jeudi 25 septembre à la CPS, à Papeete, et le 26 septembre à Raiatea

Dépistage gratuit des troubles du souffle

La **Journée mondiale du souffle** au *fenua* aura lieu le 25 septembre à Papeete, dans le hall de la CPS, et le

26 septembre à Uturoa. À l'occasion de cette Journée, les pneumologues français et leurs partenaires se mobilisent pour offrir

un test gratuit de la mesure du souffle.

En Polynésie, c'est le docteur Rédouane Bouayad, pneumologue à la clinique Cardella, qui se propose de tester gratuitement votre souffle.

"Fort du succès de la Journée mondiale du souffle en 2012, j'ai décidé de continuer l'action afin de sensibiliser la population. Il est essentiel que chacun prenne conscience qu'il faut prendre soin de ses poumons. D'autant que les maladies respiratoires évoluent silencieusement pendant des années".

La mesure du souffle est le seul moyen de les dépister précocement, d'où l'importance de cette Journée mondiale.

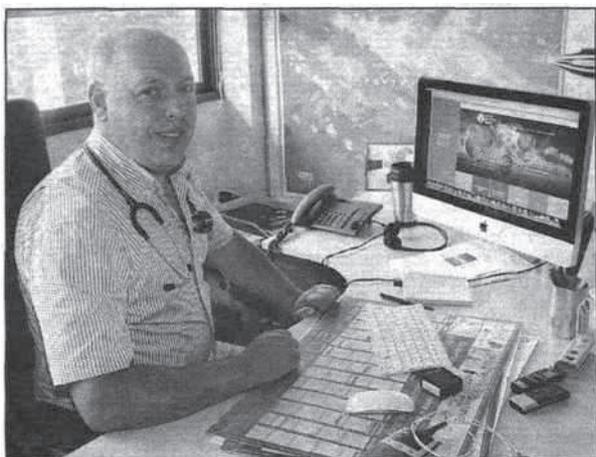
"En Polynésie, les deux maladies respiratoires les plus fréquemment rencontrées sont l'asthme et la broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO). En Polynésie,

on estime que plus de 25 000 personnes sont touchées par les maladies respiratoires obstructives. Au *fenua*, quelque 600 patients souffrent d'une insuffisance respiratoire sévère avec handicap respiratoire. Ceci les contraint à être équipé d'appareil respiratoire à oxygène et ou/ventilation nasale non invasive", explique Rédouane Bouayad.

Les tests de mesure du souffle

sont gratuits les 25 et 26 septembre, indolores et rapides. "On peut faire souffler une personne dès l'âge de 5 ans. C'est juste une question de coopération et de compréhension. L'examen est simple, facile et indolore. Si la mesure du souffle indique une insuffisance respiratoire, ce qui n'est pas anodin, on peut prendre en charge le malade avant que son cas soit grave. Rappelons que les anomalies du souffle peuvent apparaître même plusieurs années avant les manifestations des premiers symptômes. J'encourage les fumeurs à participer à cette Journée mondiale du souffle, eux qui banalisent souvent leurs toux et crachats matinaux", explique le pneumologue. ■

De notre correspondant JH



Le pneumologue Rédouane Bouayad est le chef de file de la Journée mondiale du souffle en Polynésie.

► Les appareils utilisés

- Le débitmètre de pointe :

C'est un tube gradué muni d'un embout pour souffler. Il mesure votre débit expiratoire de pointe (DEP), aussi appelé "Peak Flow". Le DEP est le débit d'air maximal produit lorsque l'on souffle le plus énergiquement possible. C'est la force maximale de votre souffle. Il se mesure en litres d'air par minute.

- Le spiromètre :

C'est un appareil électronique mesurant les volumes d'air que l'on peut inspirer et expirer. On prend en compte ce qu'on appelle le volume expiratoire maximum pendant la première seconde (VEMS), soit la quantité d'air que vous pouvez expirer en une seconde après avoir rempli vos poumons en expirant le plus fort possible.

**P
R
E
S
S
E

M
U
N
I
C
I
P
A
L
E**

27/09

Mesurez votre souffle

A l'occasion
de la Fête
nationale du
souffle l'Espace
du souffle des



2 lions vous donne rendez-vous samedi 27 septembre de 9h à 17h au Tours Aviron Club (pôle nautique du Cher). Au programme : de 9h à 9h45, mesure spirométrie ; de 10h à 10h30, présentation des actions de Lig'Air dans la mesure de la qualité de l'air ; de 10h40 à 11h30, le Dr Lebeau évoquera le dépistage des bronchopneumopathies chroniques obstructives par les médecins généralistes et on pourra mesurer son souffle ; de 11h40 à 12h30, le Dr Lehr-Drylewicz parlera de l'activité physique chez les patients atteints de maladies respiratoires ; de 14h à 17h, accès libre aux stands de Air Centre, Lig'Air, l'Espace du Souffle, expos, initiation au karaté-santé et départ de 3 marches nordiques.

**P
R
E
S
S
E
-
I
N
T
E
R
N
E
T**

**P
R
E
S
S
E**

**F
E
M
I
N
I
N
E**

&

**S
A
N
T
E**

Depistage gratuit

Fête du Souffle : "J'ai arrêté de fumer mais je suis toujours essoufflée..."

par **Marion Guérin** | Publié le 26 Septembre 2014

Recommander < 2

g+1 0

f t in

Aa - + | |

Reportage. A l'occasion de la Fête du Souffle, des pharmacies et centres spécialisés accueillent le public pour des tests de souffle. Un dépistage gratuit apprécié des anciens fumeurs...

Pour connaître l'état de vos poumons, il n'y a pas des milliers de solutions : testez votre souffle ! Pendant trois jours, la Fête du Souffle pose ses quartiers un peu partout en France, du 25 au 27 septembre. « Trois jours pour prendre conscience que notre souffle est précieux et qu'il mérite qu'on en prenne soin », peut-on lire sur [le site de l'évènement](#).



FRANCK FIFE/AP/SIPA

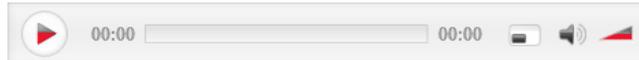
SUR LE MÊME THÈME

« Bronchiolite : les recours aux urgences augmentent »

« Bronchiolite : la kiné avec modération »

Pour l'occasion, des pharmacies, hôpitaux et autres structures sanitaires accueillent le public et proposent des tests de souffle gratuits. Fanny, 39 ans, s'est ainsi rendue à la Maison du Poumon à Paris. En tant qu'ancienne grosse fumeuse, elle est venue vérifier que son souffle n'a pas gardé de séquelles de ses années de tabagisme.

>> Ecoutez le dépistage de Fanny à la Maison du Souffle : "Je suis inquiète car j'ai fumé deux paquets pendant des années et je suis encore essoufflée à certains moments..."



L'objectif de cette initiative : améliorer la prévention et la prise en charge des maladies respiratoires. 8 millions de Français souffrent d'asthme ou de broncho-pneumopathie chronique obstructive. Les organisateurs de l'évènement rappellent que ces maladies « peuvent évoluer silencieusement pendant des années ». D'où la nécessité de se faire tester.

« Le test s'effectue en quelques minutes à l'aide d'un débitmètre de pointe, explique Dominique Bacrie, directrice adjointe de la Fondation du Souffle, à l'origine de cet évènement. On peut détecter plusieurs anomalies, dont le freinage bronchique, la plus courante. Alors, nous renvoyons les gens vers des pneumologues. Mais heureusement, tout le monde n'est pas vraiment malade ! Certaines personnes utilisent juste mal leur souffle. A celles-là, nous leur donnons des conseils pour mieux respirer. »

Voici 10 signes qui peuvent indiquer une maladie respiratoire chronique :

- Vous vous essoufflez rapidement en montant les escaliers.
- Vous travaillez dans une ambiance empoissée, au contact de substances toxiques.
- Vous avez l'impression de manquer d'oxygène par moments.
- Vous avez plus de 40 ans.
- Vous fumez depuis plus de 10 ans.
- Vous constatez une perte d'endurance lors de vos activités sportives.
- Vous toussiez régulièrement.
- Vous crachez du mucus.
- Vous avez déjà eu une maladie du poumon.

Si vous entrez dans l'une des catégories... rendez-vous dans l'un des 170 points de dépistage qui participent à l'évènement. [La liste ici](#).

QUAND, COMMENT ET POURQUOI MESURER SON SOUFFLE ?

Article publié par Isabelle Eustache le 26/09/2014



Tous les deux ans, la Société de pneumologie de langue française (Splf) organise la fête du souffle.

Elle se déroule cette année pendant 3 jours, du 25 au 27 septembre 2014, l'occasion de faire tester son souffle !

- Pourquoi tester son souffle ?
- Quels sont les symptômes et les

facteurs de risque qui doivent amener à faire mesurer son souffle ?

Pourquoi tester son souffle ?

Les maladies respiratoires évoluent lentement et elles restent silencieuses pendant des années.

Or plus elles sont détectées tôt, bien avant le stade de l'insuffisance respiratoire, plus on peut agir efficacement.

Avantage : le dépistage des maladies respiratoires est simple. Il repose sur une mesure du souffle.

Durant 3 jours, les pneumologues et leurs partenaires invitent le grand public à tester son souffle gratuitement.

Pour connaître le lieu le plus proche de chez vous, consultez la carte interactive sur le site dédié à la Fête du souffle : <http://fetedusouffle.com/>

Quels sont les symptômes et les facteurs de risque qui doivent amener à faire mesurer son souffle ?

Certains individus sont plus à risque que d'autres de développer une maladie respiratoire.

Il s'agit des personnes de plus de 40 ans, des fumeurs avec une ancienneté tabagique de plus de 10 ans, des personnes ayant déjà eu une maladie du poumon, des travailleurs exposés aux poussières ou en contact avec des substances toxiques.

Certains signes évoquant une maladie respiratoire chronique doivent aussi amener plus particulièrement à faire tester son souffle :

- Vous vous essouffez rapidement en montant les escaliers.
- Vous avez l'impression de manquer d'oxygène par moment.
- Vous constatez une perte d'endurance lors de vos activités sportives.
- Vous toussiez régulièrement.
- Vous crachez du mucus.

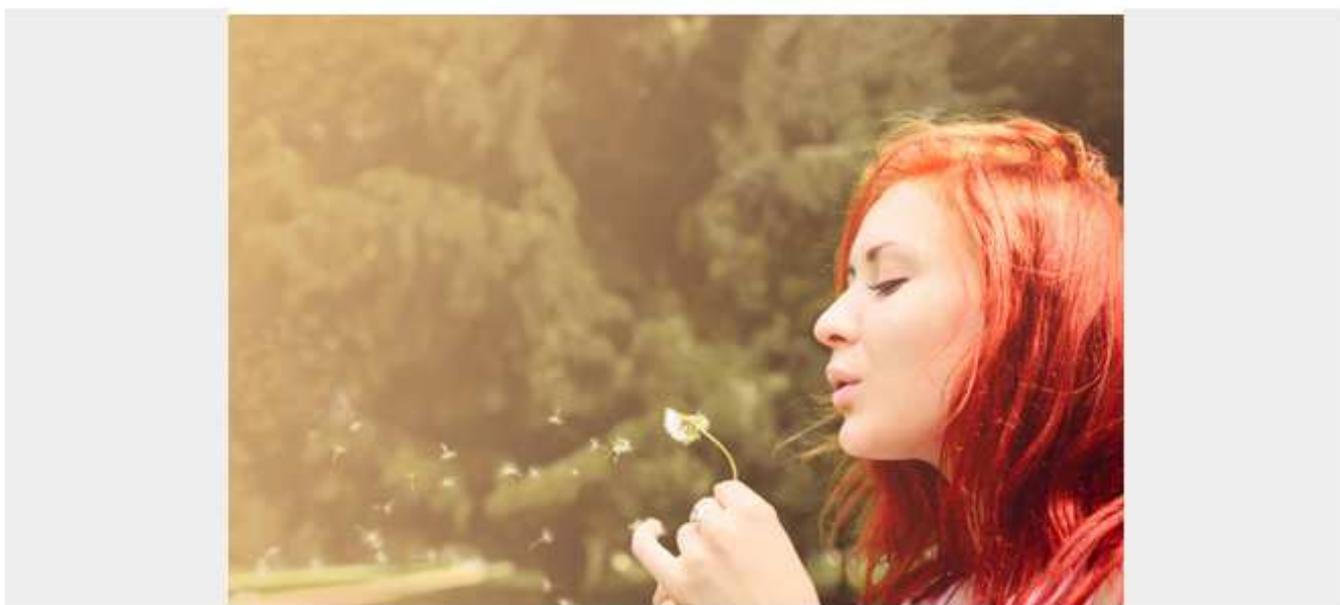
Pour en savoir plus : <http://fetedusouffle.com/evenement-2014/>

Sources : *La fête du souffle 2014*, <http://fetedusouffle.com/>.

Pendant trois jours, reprenez votre souffle !

Le 25 septembre 2014 à 13h00 - par Emilie Cailleau

Envie d'un petit check-up de vos poumons ? Profitez de la Fête du souffle, du 25 au 27 septembre, pour faire un dépistage gratuit.



© istock

A vos marques, respirez, soufflez ! Vous avez trois jours, jusqu'à samedi, pour passer votre souffle au contrôle technique gratuitement. A l'occasion de la Fête du souffle, des pneumologues, allergologues, médecins généralistes, pharmaciens et kinésithérapeutes se mettent à votre disposition pour tester votre souffle.

Pourquoi mesurer son souffle ?

Le test permet de détecter précocement des anomalies respiratoires. Lors de la fête du souffle, deux types d'appareils sont utilisés par les praticiens : le débitmètre de pointe (qui mesure la force maximale du souffle) et le spiromètre (qui évalue le volume d'air expiré et inspiré), rappelle le site de l'événement.

En mesurant le souffle, on vérifie si nos poumons fonctionnent normalement et ne souffrent pas d'une pathologie respiratoire comme **l'asthme** et la **BPCO** (Broncho-Pneumopathie Chronique Obstructive). Ces deux maladies sont les pathologies respiratoires les plus fréquentes en France plus de 8 millions de Français touchés.

Alors que l'asthme se traduit par une sensibilité excessive des bronches au contact allergique, au froid, au tabac ou à la pollution, la BPCO est une inflammation chronique des voies aériennes. Celle-ci se manifeste par une réduction du calibre des bronches qui s'obstruent progressivement.

Pour savoir où mesurer gratuitement son souffle près de chez vous, rendez-vous sur le site de [La fête du souffle](#).

Date : 25/09/2014

Dépistage : 3 jours pour tester son souffle

Par : -

Du 25 au 27 septembre, une trentaine de pharmacies accueillent le public pour des tests de **souffle** gratuits, afin d'améliorer la prévention et la prise en charge des maladies respiratoires.



Pour connaître l'état de vos poumons, il n'y a pas des milliers de solutions : testez votre souffle ! Pendant trois jours, la **Fête du Souffle** pose ses quartiers un peu partout en France, du 25 au 27 septembre. « Trois jours pour prendre conscience que notre souffle est précieux et qu'il mérite qu'on en prenne soin », peut-on lire sur le site de l'évènement.

Pour l'occasion, des pharmacies, hôpitaux et autres structures sanitaires accueillent le public et proposent des tests de souffle gratuits. Objectif : améliorer la prévention et la prise en charge des maladies respiratoires. 8 millions de Français souffrent d'asthme ou de broncho-pneumopathie chronique obstructive. Les organisateurs de l'évènement rappellent que ces maladies « peuvent évoluer silencieusement pendant des années ». D'où la nécessité de se faire tester.

« Le test s'effectue en quelques minutes à l'aide d'un débitmètre de pointe, explique Dominique Bacrie, directrice adjointe de la Fondation du Souffle, à l'origine de cet évènement. On peut détecter plusieurs anomalies, dont le freinage bronchique, la plus courante. Alors, nous renvoyons les gens vers des pneumologues. Mais heureusement, tout le monde n'est pas vraiment malade ! Certaines personnes utilisent juste mal leur souffle. A celles-là, nous leur donnons des conseils pour mieux respirer. »

Voici 10 signes qui peuvent indiquer une maladie respiratoire chronique :

- Vous vous essouffez rapidement en montant les escaliers.
- Vous travaillez dans une ambiance empoussiérée, au contact de substances toxiques.
- Vous avez l'impression de manquer d'oxygène par moments.

Évaluation du site

Ce site émane de l'hebdomadaire Le Nouvel Observateur. Il propose des articles concernant l'actualité liée à la santé, à la prévention des maladies et aux questions de société en rapport avec ces thèmes.

Cible
Grand Public

Dynamisme* : 23

* pages nouvelles en moyenne sur une semaine

- Vous avez plus de 40 ans.
- Vous fumez depuis plus de 10 ans.
- Vous constatez une perte d'endurance lors de vos activités sportives.
- Vous toussiez régulièrement.
- Vous crachez du mucus.
- Vous avez déjà eu une maladie du poumon.

Si vous entrez dans l'une des catégories... rendez-vous dans l'un des 170 points de dépistage qui participent à l'événement. La liste [ici](#).

Date : 25/09/2014

Fête du souffle : comment vont vos poumons ?

Par : Grégoire Provost

Confrontés à la pollution et au stress, nos poumons sont fragilisés. Pour faire un check up gratuit, **rendez-vous** à la **Fête du souffle**.

La **Fête du Souffle**, c'est quoi ?

Il s'agit de **journées de dépistage** gratuites organisées du 25 au **27 septembre** 2014 par la Société des Pneumologues de Langue Française et ses partenaires. Une façon de nous sensibiliser à l'état de nos poumons malmenés par la pollution, le stress et, bien sûr, le tabac.

Mesurer son souffle, ça sert à quoi ?

À savoir si nos poumons sont en forme, et éventuellement à **dépister** une maladie qu'on ne soupçonnait pas ! En effet, les pathologies respiratoires peuvent évoluer silencieusement pendant des années et se déclarer du jour au lendemain. Prises en charge précocement, elles peuvent être mieux contrôlées. En France, les 2 maladies respiratoires les plus fréquentes sont l'asthme et la broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO) qui touchent à elles deux plus de 8 millions de français !

Comment ça marche ?

Le plus simplement du monde. On se rend dans une officine, chez un médecin généraliste ou encore chez un kinésithérapeute partenaires de l'opération, et on souffle dans un appareil adapté, capable mesurer la capacité respiratoire. Rapide et indolore. Pour connaître tout le programme, on file sur le site de la campagne.

Évaluation du site

Le site Internet du magazine féminin Marie France diffuse des articles concernant la beauté, la mode, la culture...

Cible
Grand Public

Dynamisme* : 17

* pages nouvelles en moyenne sur une semaine

Date : 25/09/2014

Devez-vous faire mesurer votre souffle ?

Par : Lise Loumé

La Fête du souffle, qui a lieu du 25 au 27 septembre, est l'occasion de faire mesurer son souffle gratuitement dans les pharmacies, les cabinets médicaux et les hôpitaux.



Si vous constatez une perte d'endurance lors de vos activités sportives, il est temps de faire mesurer votre souffle. QUINN ROONEY / GETTY IMAGES ASIAPAC / Getty Images / AFP

"Parce que l'insuffisance respiratoire se développe silencieusement, et parce qu'un dépistage précoce est un avantage énorme dans la prise en charge des maladies respiratoires, la mesure du souffle doit être accessible à tous", explique la Société française des pneumologues dans un communiqué.

Celle-ci organise donc du 25 au 27 septembre dans toute la France la Fête du Souffle, afin que chacun puisse faire mesurer son souffle dans les pharmacies, les cabinets médicaux et les hôpitaux. Vous pouvez consulter la carte interactive de la Fête du Souffle 2014 pour connaître le lieu le plus proche de chez vous.

Dois-je faire mesurer mon souffle ?

Si vous observez chez vous un ou plusieurs parmi les 10 signes ci-dessous, la Société française des pneumologues vous recommande de faire tester votre souffle.

Vous vous essouffez rapidement en montant les escaliers

Vous travaillez dans une ambiance empoussiérée, au contact de substances toxiques

Évaluation du site

Le site Internet du magazine Sciences et Avenir propose des articles de vulgarisation scientifique et technologique.

Cible
Grand Public

Dynamisme* : 46

* pages nouvelles en moyenne sur une semaine

Vous avez l'impression de manquer d'oxygène par moment
Vous avez plus de 40 ans
Vous fumez depuis plus de 10 ans
Vous constatez une perte d'endurance lors de vos activités sportives
Vous toussiez régulièrement
Vous crachez du mucus
Vous avez déjà eu une maladie du poumon

MALADIES. En France les deux maladies respiratoires les plus fréquemment rencontrées sont l'asthme, qui se traduit par une sensibilité excessive des bronches, et la broncho-pneumopathie chronique obstructive, une inflammation chronique des voies aériennes. Elles deux touchent plus de 8 millions de Français, adultes ou enfants.

Comment mesure-t-on le souffle ?

La mesure du souffle se pratique majoritairement avec 2 types d'appareils : le débitmètre de pointe et le spiromètre.

Le débitmètre de pointe est un tube gradué muni d'un embout pour souffler. Il mesure le Débit Expiratoire de Pointe (DEP), le débit d'air maximal produit lorsque l'on souffle le plus énergiquement possible : c'est la force maximale du souffle d'une personne. Le DEP se mesure en litres d'air par minute.

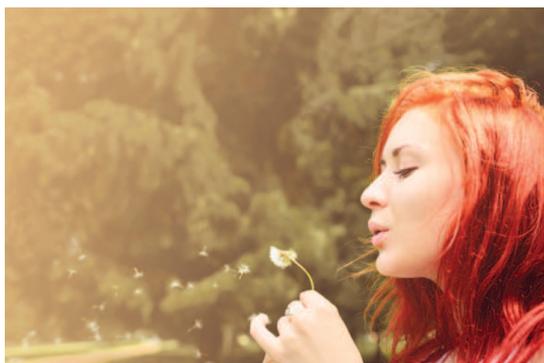
VIDÉO. Le spiromètre est un appareil électronique qui permet de mesurer les volumes d'air que l'on peut inspirer et expirer. C'est avec un spiromètre que l'on peut mesurer ce qu'on appelle le VEMS : le Volume Expiratoire Maximum pendant la 1^{ère} seconde, c'est-à-dire la quantité d'air que l'on peut expirer en une seconde après avoir rempli ses poumons en expirant le plus fort possible.

Video : <http://www.youtube.com/embed/6kbgZWS5wH0>

Date : 25/09/2014

Pendant trois jours, reprenez votre souffle !

Par : -



Envie d'un petit check-up de vos poumons ? Profitez de la **Fête du souffle**, du 25 au 27 septembre, pour faire un **dépistage** gratuit.

A vos marques, respirez, soufflez ! Vous avez trois jours, jusqu'à samedi, pour passer votre **souffle** au contrôle technique gratuitement. A l'occasion de la **Fête du souffle**, des pneumologues, allergologues, médecins généralistes, pharmaciens et kinésithérapeutes se mettent à votre disposition pour tester votre souffle.

Pourquoi mesurer son souffle ?

Le test permet de détecter précocement des anomalies respiratoires. Lors de la **fête du souffle**, deux types d'appareils sont utilisés par les praticiens : le débitmètre de pointe (qui mesure la force maximale du souffle) et le spiromètre (qui évalue le volume d'air expiré et inspiré), rappelle le site de l'événement.

En mesurant le souffle, on vérifie si nos poumons fonctionnent normalement et ne souffrent pas d'une pathologie respiratoire comme l'asthme et la BPCO (Broncho-Pneumopathie Chronique Obstructive).

Évaluation du site

Cette section du portail de l'opérateur Free.fr s'adresse aux femmes. Il leur propose des articles concernant la mode, la beauté, la vie de couple, etc.

Cible
Grand Public

Dynamisme* : 0

* pages nouvelles en moyenne sur une semaine

Ces deux maladies sont les pathologies respiratoires les plus fréquentes en France plus de 8 millions de Français touchés.

Alors que l'asthme se traduit par une sensibilité excessive des bronches au contact allergique, au froid, au tabac ou à la pollution, la BPCO est une inflammation chronique des voies aériennes. Celle-ci se manifeste par une réduction du calibre des bronches qui s'obstruent progressivement.

Pour savoir où mesurer gratuitement son souffle près de chez vous, rendez-vous sur le site de La fête du souffle.

Irez-vous tester votre souffle ? Dites-le sur le forum.

Date : 25/09/2014

Maladies respiratoires : 3 jours pour tester votre souffle

Par : -

Asthme, BPCO (broncho-pneumopathie chronique obstructive)... Les maladies respiratoires ne se révèlent qu'après plusieurs années, à travers un examen simple, la mesure du souffle. La Fête du souffle offre, pendant trois jours, du 25 au 27 septembre, l'occasion aux Français d'effectuer ce test gratuitement.



La **fête du souffle** est organisée du 25 au 27 septembre. Vous avez trois jours pour faire mesurer votre souffle et dépister d'éventuelles maladies respiratoires.

Tout le monde doit surveiller son souffle, et plus particulièrement ceux qui sont âgés de plus de 40 ans, ceux qui toussent régulièrement, ceux qui ont moins d'endurance pendant une séance de sport ou encore ceux qui ont l'impression de manquer d'oxygène parfois. Ces situations doivent alerter sur l'éventualité d'une maladie respiratoire (asthme, BPCO, ...).

Évaluation du site

Doctissimo est un portail de vulgarisation médicale diffusant notamment l'actualité des nouveaux produits, dispositions légales ainsi que de l'avancement de la recherche.

Cible
Grand Public

Dynamisme* : 12

* pages nouvelles en moyenne sur une semaine

Pendant trois jours, la **Fête du souffle** ambitionne de dépister les patients qui ne soupçonneraient pas une pathologie. Rendez-vous sur le site fetedusouffle.com où une carte interactive vous indique les adresses à proximité de chez vous où vous pouvez effectuer ce test du souffle

Relaxnews

Sante-medecine.commentcamarche.net

Date : 24/09/2014

Sujet : Les français testent leur souffle pendant trois jours

**Fête du souffle 2014 : faites mesurer votre souffle du 25
au 27 septembre**



8 millions de Français souffrent d'asthme ou de broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO). Pour dépister ces maladies respiratoires qui évoluent silencieusement, une seule solution : faire mesurer son souffle.

Date : 23/09/2014

Prévention: et si vous testiez votre souffle?

Par : Johanna Amselem



Du 25 au 27 septembre 2014, la Fête du souffle propose une mesure gratuite du souffle partout en France. L'occasion de prendre conscience de sa santé respiratoire.

Tous les deux ans depuis quatre ans, la Société de pneumologie de langue française organise la Fête du souffle. Ce rendez-vous se tient pendant trois jours, du 25 au 27 septembre 2014, pour faire prendre conscience de l'importance du souffle et venir le tester gratuitement auprès d'un spécialiste.

La mesure du souffle, de quoi s'agit-il?

Soufflez, vous saurez! Cet acte aussi rapide qu'indolore permet de détecter précocement des maladies respiratoires – l'asthme, la BPCO, la bronchopneumopathie chronique obstructive, une inflammation des voies aériennes. Pendant la Fête du souffle, **deux mesures sont proposées**: une au **débitmètre** de pointe et une au **spiromètre**. Le débitmètre s'intéresse au débit d'air maximal produit quand vous soufflez le plus énergiquement possible. Cette force maximale se mesure en litres d'air par minute.

Pour sa part, le spiromètre mesure les volumes d'air inspirés et expirés. Il s'agit de la quantité d'air expulsée en une seconde après avoir rempli ses poumons. **À qui ces journées s'adressent-elles?** Huit millions de Français souffrent de pathologies respiratoires. Certains l'ignorent. Au travail, dans la rue, à la maison, la pollution est la principale cause de ces pathologies. La pollution intérieure et extérieure occasionne une gêne respiratoire. Certains signes donnent l'alerte: si vous êtes essoufflé en montant les escaliers, si les espaces intérieurs confinés vous gênent ou

a Évaluation du site

Site internet du magazine "Notre Temps" destiné aux retraités. Vitrine du magazine, il propose des articles dans divers domaines (retraite, droit, argent, voyages, etc.) ainsi que des informations pratiques.

Cible
Spécialisée

Dynamisme* : 0

* pages nouvelles en moyenne sur une semaine

vous oppressent, si vous fumez depuis plusieurs années, si vous toussiez régulièrement, ou si vous avez eu un problème pulmonaire. En venant **mesurer** votre **souffle**, vous faites un dépistage précoce qui peut conduire si besoin, à la mise en place d'un traitement rapide.

Durant ces trois **journées** de sensibilisation, **les mesures sont réalisées par des pneumologues, des médecins généralistes, des kinésithérapeutes auxquels se joignent cette année les pharmaciens**. Ils vous accueillent dans leurs officines.

Consultez la carte interactive pour connaître les dépistages les plus proches de chez vous. Festive et pédagogique, la **Fête du souffle** organise, en plus des dépistages, des ateliers thématiques, des événements sportifs et des **journées portes ouvertes**.



AuxPtitSoins
Des conseils santé, forme et nutrition pour toute la Famille !

SEPT
12

La Fête du souffle

Général

de Isabelle BLIN

0

Tweeter



Inspirez, expirez à pleins
poumons ! Du 25 au 27
septembre 2014, la Fête du
Souffle vous donne rendez-vous partout
en France.

Notre souffle est précieux et il mérite qu'on en prenne soin. Organisés par la Société des Pneumologues de Langue Française, ces trois jours de sensibilisation, à la fois festifs et pédagogiques, vous permettront de mieux connaître tous les ennemis de vos poumons, d'apprendre à vous en protéger et de faire mesurer gratuitement votre souffle dans les pharmacies, les cabinets médicaux, les hôpitaux...

L'intérêt ? Les maladies respiratoires, notamment l'asthme et la Broncho-Pneumopathie Chronique Obstructive (BPCO) évoluent silencieusement pendant des années et la [mesure du souffle](#) est le seul moyen de les dépister précocement.

Lorsqu'on souffre déjà de problèmes respiratoires, la mesure du souffle permet de surveiller l'évolution de la maladie afin d'agir en conséquence, et en cas de crise, de vérifier l'efficacité du traitement administré, c'est-à-dire les conditions du retour à une situation stable.

Rapide, simple et indolore, la mesure du souffle s'effectue soit avec un débitmètre de pointe (peak-flow) qui mesure le débit d'air maximal produit lorsque l'on souffle le plus énergiquement possible, soit avec un spiromètre, un appareil électronique qui permet de mesurer les volumes d'air que l'on peut inspirer et expirer.

Retrouvez tous les événements de la Fête du Souffle sur www.fetedusouffle.com, un site bourré d'informations pratiques et scientifiques !

prpa

ET L'INFORMATION CIRCULE

Date : 08/09/2014

La Fête du Souffle se déroule du 25 au 27 septembre 2014 !

Par : -

Après le succès des deux précédentes Journées Mondiales de la Mesure du Souffle en 2010 puis 2012, la Société de Pneumologie de Langue Française et ses partenaires réitèrent l'événement. Du 25 au 27 septembre 2014, les français sont ainsi invités à mesurer leur souffle gratuitement auprès d'un professionnel de santé.

Objectif de l'opération : faire prendre conscience à chacun du soin absolument nécessaire à apporter à ses poumons. En effet, la mesure du souffle, un examen rapide, simple et indolore, est le seul moyen de dépister précocement les maladies respiratoires qui peuvent évoluer silencieusement pendant des années. Les deux plus fréquentes, asthme et BPCO touchent, à elles deux, plus de 8 millions de Français, adultes ou enfants



La mesure du souffle devrait être pratiquée régulièrement chez les patients à risques (plus de 40 ans, fumeurs ou ex-fumeurs, exposés à des polluants professionnels ou domestiques), qu'ils présentent ou non des symptômes (essoufflement, toux).

Évaluation du site

Ce site diffuse des articles concernant la santé, le bien-être, la prévention des maladies et traite ces sujets sous un angle écologiste.

Cible
Grand Public

Dynamisme* : 9

* pages nouvelles en moyenne sur une semaine



Soutenus par les médecins généralistes, kinésithérapeutes, lors des 2 premières éditions, les pneumologues sont rejoints cette année par les pharmaciens qui invitent les Français à mesurer gratuitement leur souffle dans leurs officines.

A la fois festive et pédagogique, la Fête du Souffle proposera partout en France des ateliers thématiques, des journées portes ouvertes...

Plus de renseignements : www.fetedusouffle.com

**G
R
A
N
D

P
U
B
L
I
C

G
E
N
E
R
A
L
I
S
T
E**

**I
N
F
O
S

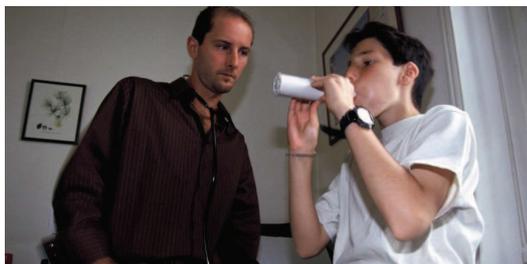
N
A
T
I
O
N
A
L
E
S**

Date : 25/09/2014

Trois conseils pour se prémunir des maladies respiratoires

Par : -

SANTE – La 3e **Fête du Souffle** a lieu jusqu'à dimanche dans toute la France. C'est l'occasion de faire mesurer son souffle gratuitement et de prendre de bonnes habitudes pour préserver ses poumons et sa santé respiratoire.



Durant tout le week-end, des pharmacies et hôpitaux permettent de mesurer son souffle gratuitement.
Photo : CACCHIA/SIPA

1. Soufflez !

Les maladies respiratoires évoluent en silence pendant des années. La mesure du **souffle**, rapide et indolore, est le seul moyen de les **dépister** de manière précoce. Elle est plus conseillée encore si vous vous essoufflez rapidement en montant les escaliers, que vous avez plus de 40 ans ou fumez depuis plus de 10 ans, ou si vous travaillez au contact de substances toxiques. Du 25 au **27 septembre**, dans des dizaines de villes en France, vous pouvez bénéficier d'une mesure gratuite dans des pharmacies, cabinets médicaux, hôpitaux... Vous trouverez tous les détails sur le site de la Fête du Souffle.

2. Bougez

L'activité physique fait travailler les muscles mais aussi le cœur et les poumons. Il est donc utile de bouger pour entretenir son souffle, dont la qualité augmente si vous avez une activité physique régulière. Lorsque vous faites un effort, l'appareil respiratoire doit approvisionner le sang en oxygène à partir de l'air et s'adapter aux besoins. Un effort court, comme le sprint, peut être réalisé en apnée,

Évaluation du site

Version internet du quotidien Metro. Comme dans la version papier, on y trouve quelques dépêches concernant les actualités internationales, nationales et locales pour les grandes villes françaises.

Cible
Grand Public

Dynamisme* : 202

* pages nouvelles en moyenne sur une semaine

en suspendant la respiration : car les réserves du muscle sont suffisantes pour assurer l'effort. La respiration participe cependant à la récupération après l'effort. Mais si l'exercice s'étend dans la durée, le muscle demande de l'oxygène via le sang propulsé dans les artères par le cœur. La puissance et la fréquence des battements augmentent pour couvrir les besoins d'énergie.

3. Aérez

Pour lutter contre la pollution intérieure, il est conseillé d'aérer son logement au moins 10 minutes chaque jour, même l'hiver. Cela permet de renouveler l'air et de diminuer la concentration de polluants. Pour réduire d'avantage leur présence, ne fumez pas à l'intérieur, même à proximité d'une fenêtre ouverte. Faites vérifier avant le début de l'hiver les appareils à combustion, et n'entravez pas les systèmes d'aération, qu'il convient par ailleurs de nettoyer régulièrement. Respectez les doses d'utilisation des produits d'entretien et d'hygiène, et utilisez le moins possible les chauffages d'appoint combustibles mobiles.



www.rtl.be

Date : 25/09/2014

Pendant trois jours, reprenez votre souffle !

Par : -

Envie d'un petit check-up de vos poumons ? Profitez de la **Fête du souffle**, du 25 au **27** septembre, pour faire un **dépistage** gratuit.



A vos marques, respirez, soufflez ! Vous avez trois jours, jusqu'à samedi, pour passer votre souffle au contrôle technique gratuitement. A l'occasion de la **Fête du souffle**, des pneumologues, allergologues, médecins généralistes, pharmaciens et kinésithérapeutes se mettent à votre disposition pour tester votre souffle.

Pourquoi mesurer son souffle ?

Le test permet de déceler précocement des anomalies respiratoires. Lors de la **fête du souffle**, deux types d'appareils sont utilisés par les praticiens : le débitmètre de pointe (qui mesure la force maximale du souffle) et le spiromètre (qui évalue le volume d'air expiré et inspiré), rappelle le site de l'événement.

En mesurant le souffle, on vérifie si nos poumons fonctionnent normalement et ne souffrent pas d'une pathologie respiratoire comme l'asthme et la BPCO (Broncho-Pneumopathie Chronique Obstructive). Ces deux maladies sont les pathologies respiratoires les plus fréquentes en France plus de 8 millions de Français touchés.

Évaluation du site

Au sein du site de RTL, télévision belge, RTL L'info se consacre uniquement à l'information. On y retrouve en continu des brèves, des articles sur la société, les faits-divers, le sport, l'international, etc.

Cible
Grand Public

Dynamisme* : 681

* pages nouvelles en moyenne sur une semaine



Alors que l'asthme se traduit par une sensibilité excessive des bronches au contact allergique, au froid, au tabac ou à la pollution, la BPCO est une inflammation chronique des voies aériennes. Celle-ci se manifeste par une réduction du calibre des bronches qui s'obstruent progressivement.



actualite.portail.free.fr

Date : 25/09/2014

Trois conseils pour se prémunir des maladies respiratoires

Par : -

Par metronews



SANTE - La 3e Fête du Souffle a lieu jusqu'à dimanche dans toute la France. C'est l'occasion de faire mesurer son souffle gratuitement et de prendre de bonnes habitudes pour préserver ses poumons et sa santé respiratoire.

1. Soufflez !

Les maladies respiratoires évoluent en silence pendant des années. La mesure du souffle, rapide et indolore, est le seul moyen de les dépister de manière précoce. Elle est plus conseillée encore si vous vous essoufflez rapidement en montant les escaliers, que vous avez plus de 40 ans ou fumez depuis plus de 10 ans, ou si vous travaillez au contact de substances toxiques. Du 25 au 27 septembre, dans des dizaines de villes en France, vous pouvez bénéficier d'une mesure gratuite dans des pharmacies, cabinets médicaux, hôpitaux... Vous trouverez tous les détails sur le site de la **Fête du Souffle**.

2. Bougez

L'activité physique fait travailler les muscles mais aussi le coeur et les poumons. Il est donc utile de bouger pour entretenir son souffle, dont la qualité augmente si vous avez une activité physique régulière. Lorsque vous faites un effort, l'appareil respiratoire doit approvisionner le sang en oxygène à partir de l'air et s'adapter aux besoins. Un effort court, comme le sprint, peut être réalisé en apnée, en suspendant la respiration : car les réserves du muscle sont suffisantes pour assurer l'effort. La...

Lire la suite sur metronews.fr

Évaluation du site

Portail d'informations de Free consacré à l'actualité dans le monde et en France. Les nombreux articles proviennent de différentes agences de presse.

Cible
Grand Public

Dynamisme* : 1289

* pages nouvelles en moyenne sur une semaine

fr.news.yahoo.com

Date : 24/09/2014

Cette semaine, faites mesurer votre souffle

Par : -

Par destinationsante.com

Visuel non disponible

Cette semaine, faites mesurer votre souffle

Du 25 au 27 **septembre** aura lieu la **Fête du Souffle**. Organisée par la Société de **Pneumologie de langue française** (SPLF), elle vise à sensibiliser le plus grand nombre à l'importance de faire mesurer son **souffle**. Explications.

Les maladies respiratoires évoluent pour la plupart de manière insidieuse et silencieuse. En réalité, seule la mesure du souffle permet de les **dépister** précocement. En France, les deux affections respiratoires les plus fréquemment rencontrées sont l'asthme et la broncho pneumopathie chronique obstructive (BPCO). Elles touchent en effet plus de 8 millions de Français, adultes ou enfants.

La mesure du souffle est à la fois rapide, simple et indolore. Dans plusieurs situations, vous devez penser à faire cet examen :

Vous vous essoufflez rapidement en montant les escaliers ;

Vous travaillez dans une ambiance empoussiérée, au contact de substances toxiques ;

Vous avez l'impression de manquer d'oxygène par moment ;

Évaluation du site

L'actualité mondiale et française par Yahoo! France, sous forme de brèves couvrant l'économie, les sports, le multimédia, la culture, la politique, l'international... Les sources sont diverses : AFP, AP, Reuters, 01net...

Cible
Grand Public

Dynamisme* : 919

* pages nouvelles en moyenne sur une semaine

Vous avez plus de 40 ans ;

Vous fumez depuis plus de 10 ans ;

Vous constatez une perte d'endurance lors vos activités physiques ;

Vous tousssez régulièrement ;

Vous crachez du mucus ;

Vous avez déjà eu une maladie du poumon.

Au cours de ces trois jours, vous aurez également la possibilité de vous informer et de participer à des événements sportifs. Pour tout savoir, consultez le site www.fetedusouffle.com.

Date : 25/09/2014

Faites mesurer votre souffle

Par : -

Par Direct Matin



Le spiromètre permet de mesurer le **souffle**[commons.wikimedia.org]

La "**Fête du souffle**", du 25 au 27 septembre, permet de faire tester son **souffle** gratuitement.

Comment se porte votre **souffle**? C'est le moment de le découvrir à l'occasion de la **troisième "Fête du souffle"**, qui se déroule jusqu'à samedi.

Pendant trois jours, les professionnels de santé (généralistes, pharmaciens, pneumologues, allergologues et kinésithérapeutes) proposent une **mesure du souffle gratuite** pour sensibiliser le grand public sur l'**importance d'une bonne santé respiratoire**.

Ce test, qui consiste à souffler le plus fort possible dans un appareil (débitmètre de pointe ou spiromètre), est le moyen le plus simple pour **dépister les maladies comme l'asthme ou la BPCO** (Broncho-Pneumopathie Chronique Obstructive), les deux troubles respiratoires les plus fréquemment rencontrés en France.

Ils touchent plus de huit millions de personnes, enfants comme adultes. Un dépistage précoce permet d'améliorer leur prise en charge.

Évaluation du site

Le site Internet du quotidien régional gratuit Direct Matin diffuse des articles concernant l'actualité générale française.

Cible
Grand Public

Dynamisme* : 97

* pages nouvelles en moyenne sur une semaine

Date : 25/09/2014

Qui doit faire mesurer son souffle ?

Par : Damien Rigat



À l'occasion de la **Fête du souffle**, qui débute aujourd'hui, les professionnels de la santé proposent de mesurer gratuitement votre **souffle** pour **dépister** une éventuelle insuffisance respiratoire.

Inspirez, expirez. Du 25 au **27 septembre**, c'est la **Fête du souffle** en France. Derrière ce nom léger se cache un **évènement** très sérieux, conçu dans le but de sensibiliser la population au **dépistage** des maladies respiratoires. Pendant ces trois jours, il est ainsi possible de faire mesurer gratuitement son **souffle** dans les cabinets médicaux, les hôpitaux et les pharmacies. Les risques d'insuffisance sont plus ou moins importants selon les profils.

Tester son souffle : deux méthodes sont possibles

Deux appareils permettent de mesurer le souffle : le débitmètre de pointe et le spiromètre. Le premier se présente sous la forme d'un tube gradué, équipé d'un embout pour souffler. Il mesure en litres d'air par minute le débit expiratoire de pointe (DEP), c'est-à-dire la force maximale du souffle.

Le spiromètre, lui, est un appareil électronique qui mesure le volume d'air expiré. Il permet de calculer le volume expiratoire maximum pendant la première seconde (VEMS), autrement dit la quantité d'air expiré en une seconde après avoir inspiré au maximum puis expiré le plus fort possible.

Le test s'effectue en quelques minutes.

Évaluation du site

Site du mensuel Réponse à tout!. Le site diffuse des dossiers concernant des thèmes variés (actualité, santé, bien-être, vie quotidienne...) ainsi que des brèves

Cible
Grand Public

Dynamisme* : 15

* pages nouvelles en moyenne sur une semaine

Fête du souffle : les fumeurs et les plus de 40 ans sont invités à faire le test

La Société française des pneumologues vous recommande de faire tester votre souffle si vous êtes concerné par un ou plusieurs des signes suivants :

- vous fumez depuis plus de dix ans ;
- vous avez déjà contracté une maladie du poumon ;
- vous crachez du mucus ;
- vous toussiez régulièrement ;
- vous avez plus de quarante ans ;
- vous travaillez dans une atmosphère empoussiérée, en contact avec des substances toxiques ;
- vous constatez une perte d'endurance au cours de vos activités sportives ;
- vous vous essoufflez rapidement en montant les escaliers ;
- vous avez l'impression de manquer d'oxygène à certains moments.

Si vous souhaitez effectuer le test, vous pouvez consulter la carte interactive de l'événement pour repérer le lieu le plus proche de votre domicile ou de votre bureau. Il existe 170 points de dépistage au total.

Date : 26/09/2014

Fête du Souffle : inspirez , souffler !

Par : KJ

La **Fête du Souffle**, c'est 3 jours pour prendre conscience que le souffle est précieux et qu'il mérite qu'on en prenne soin. À cette occasion, les pneumologues français et leurs partenaires se mobilisent pour offrir à tous un test de la mesure du souffle gratuit.



© @CC.Fandral

Vous vous demandez si vous devez mesurer votre **souffle** ? Vous voulez faire le test de la mesure du **souffle** mais vous ne savez pas comment ? Vous pouvez donc rejoindre les centres spécialement habilités à le faire à travers toute la France et ce jusqu'au **27 septembre**.

Une initiative de santé publique :

Parce que l'insuffisance respiratoire se développe silencieusement, et parce qu'un **dépistage** précoce est un avantage énorme dans la prise en charge des maladies respiratoires, la mesure du

Évaluation du site

Le site internet de la chaîne de télévision France 3 Régions diffuse des articles concernant l'actualité générale française, classée par région.

Cible
Grand Public

Dynamisme* : 0

* pages nouvelles en moyenne sur une semaine



Régions

souffle doit être accessible à tous ! Pendant 3 jours, tous les 2 ans, la **Fête du Souffle** permet ainsi à des milliers de personnes de mesurer leur souffle gratuitement.

Une campagne à dimension européenne :

La **Fête du Souffle** est un évènement festif et pédagogique qui s'inscrit dans le cadre de la campagne européenne « Healthy Lungs for Life ». La Société de Pneumologie de Langue Française organise la **Fête du Souffle** tous les 2 ans depuis 2010, en collaboration étroite avec de précieux soutiens et partenaires.

Date : 22/09/2014

Testez vos poumons lors de la Fête du souffle

Par : Emmanuèle Bailly

Du 25 au 27 septembre, la Fête du souffle 2014 vous invite à prendre conscience de l'importance de votre santé respiratoire en faisant mesurer gratuitement votre souffle près de chez vous. Une trentaine de lieux sont répertoriés dans notre région.



© La Fête du souffle 2014 Faites mesurer votre souffle lors de la Fête du souffle

Tous les 2 ans, pendant 3 jours, la Société de Pneumologie de Langue française organise la Fête du Souffle afin de permettre à des milliers de personnes de mesurer leur souffle **gratuitement**. A cette occasion, pneumologues, kinésithérapeutes, médecins généralistes et pharmaciens se mobilisent pour votre santé respiratoire.

Où mesurer son souffle ?

Une trentaine de lieux sont répertoriés dans notre région. Découvrez la carte interactive qui vous permettra de localiser l'adresse la plus proche de chez vous.

Évaluation du site

Le site internet de la chaîne de télévision France 3 Régions diffuse des articles concernant l'actualité générale française, classée par région.

Cible
Grand Public

Dynamisme* : 0

* pages nouvelles en moyenne sur une semaine

Testez vos poumons

22 sept. 2014, 07h00



RÉAGIR

Cette machine permet de mesurer son souffle. (LP/Benjamin Jérôme.)

Du 25 au 27 septembre, vous pouvez tester vos poumons lors de la Fête du souffle. Après les succès des éditions 2010 et 2012, la Société des pneumologues de langue française réitère l'événement en 2014 pour faire connaître au grand public la nature des maladies respiratoires, comprendre l'importance de préserver sa **santé** pulmonaire et sensibiliser aux **actions** pour contribuer à rendre l'air plus propre. Cette grande fête vous donne l'occasion de mesurer gratuitement votre souffle partout en **France** pour prévenir les maladies respiratoires.

Retrouvez tous les événements sur www.fetedusouffle.com.

Recommander Partager 0

Tweeter 0

+1 0

Share

Testez vos poumons

22 sept. 2014, 11h12



Du 25 au 27 septembre, vous pouvez tester vos poumons lors de la Fête du souffle. Après les succès des éditions 2010 et 2012, la Société des pneumologues de langue française réitère l'événement en 2014 pour faire connaître au grand public la nature des maladies respiratoires, comprendre l'importance de préserver sa **santé** pulmonaire et sensibiliser aux **actions** pour contribuer à rendre l'air plus propre. Cette grande fête vous donne l'occasion de mesurer gratuitement votre souffle partout en **France** pour prévenir les maladies respiratoires.

Retrouvez tous les événements sur www.fetedusouffle.com.

> Restez informés ! Inscrivez-vous gratuitement aux newsletters et alertes du Parisien.

**I
N
F
O
S

R
E
G
I
O
N
A
L
E
S**

Date : 06/10/2014

Coulommiers. Soufflez, vous êtes testés !

Par : -

Lors de la **Fête du souffle** au centre hospitalier de Coulommiers, certains participants sont repartis rassurés, d'autres ont été orientés vers un professionnel.



Plusieurs dizaines de personnes ont effectué ce test simple et rapide.

Pour mesurer son souffle, c'est simple, rapide et indolore, alors pourquoi hésiter ? Au détour d'un couloir du centre hospitalier de Coulommiers, plusieurs dizaines de personnes ont effectué cette démarche vendredi dernier, et ce gratuitement, sans avoir eu à prendre au préalable de rendez-vous avec un spécialiste. Pour la troisième fois, l'établissement s'est inscrit dans la **Fête du souffle**, un événement national qui, selon la présentation mise en avant sur le site internet dédié*, est organisé pour que les gens « prennent conscience que le **souffle** est précieux et mérite qu'on en prenne soin ».

“Peak flow“

Sollicités par Claire Boffa, l'une des deux pneumologues œuvrant à l'hôpital de Coulommiers, ou Christine Guillemaut, infirmière aux consultations externes, installées une bonne partie de la **journée** derrière une table dressée à deux pas des consultations, certains passants ont ainsi pris le temps de souffler dans un débitmètre de pointe. Ce tube gradué, muni d'un embout à usage unique, **mesure**

Évaluation du site

Le site Internet de l'hebdomadaire régional Le Pays Briard diffuse l'actualité locale de la Seine-et-Marne.

Cible
Grand Public

Dynamisme* : 22

* pages nouvelles en moyenne sur une semaine

le débit expiratoire de pointe (DEP), parfois aussi appelé "peak flow". Le DEP étant le débit d'air maximal produit lorsque l'on souffle le plus énergiquement possible, c'est-à-dire la force maximale de votre souffle, mesurée en litres d'air par minute.

Septuagénaire dynamique, Jean-Pierre s'est prêté volontiers au test. Quelques secondes ont suffi pour savoir qu'il est aujourd'hui « *tout à fait dans la norme* », au regard de son âge et de sa taille. A vrai dire, le résultat ne l'a pas surpris : « *J'ai très vite arrêté de fumer parce que les cigarettes étaient très mauvaises dans ma jeunesse.* » Ses poumons le remercient.

“Pas égaux face au tabac”

Agé de 38 ans, Jean-Christophe n'a pas suivi la même trajectoire. « *J'ai déjà essayé d'arrêter de fumer trois ou quatre fois. Aujourd'hui, j'en suis à un paquet par jour. Et je sens bien que mon souffle n'est pas le même qu'avant.* » Le résultat du test n'a pourtant pas permis de déceler d'anomalie ou d'insuffisance respiratoire. « *Les gens ne sont pas égaux face au tabac* », confie Christine Guillemaut, prenant exemple sur deux jeunes qui s'étaient présentés devant elle l'an passé, lors de la précédente édition de la **Fête du souffle**. Leur test s'était révélé plus qu'alarmant, « *alors qu'ils ne fumaient pas depuis longtemps. Ils ont été pris en charge tout de suite. Nous avons aussi redirigé une dizaine de personnes en les invitant à prendre rendez-vous avec leur médecin traitant* ». Ce dernier jugera ou non nécessaire pour son patient qu'il se rapproche d'un spécialiste.

Un cocktail... de problèmes

Si le cocktail chimique présent dans la cigarette peut ne pas avoir de répercussion notable sur l'intégrité des poumons, cela ne veut pas dire que cela ne sera jamais le cas (les maladies respiratoires peuvent évoluer silencieusement pendant des années) et que le reste du corps est intact. « *Des problèmes peuvent apparaître dans la sphère ORL, des problèmes cardiaques aussi* », souligne Claire Boffa, évoquant aussi des cas de cancers de la vessie.

D'autres produits nocifs

Fumeur de longue date, François sait bien que la cigarette ne l'aide pas. Mais ce peintre carrossier, qui a « *commencé à peindre à l'âge de 15 ans, avant de fumer* », sait bien que cette addiction n'est pas la seule fautive. « *J'ai longtemps travaillé sans masque et inhalé des produits nocifs. Aujourd'hui encore, il reste un peu de solvants dans les peintures, et je ne parle même pas des vernis ! Des gens comme moi, il y en a plein* », glisse le professionnel. Ils savent désormais comment faire pour être fixés...

L'info en plus : repérer les signes

Vous êtes à bout de souffle lorsque vous montez des escaliers, vous êtes en contact avec des produits toxiques, vous avez la sensation de manquer d'oxygène et / ou d'avoir perdu en endurance lors de vos activités sportives, vous toussiez et parfois crachez du mucus, vous avez déjà eu une maladie du poumon, vous fumez depuis plus de 10 ans... Vous avez tout intérêt à faire mesurer votre souffle.

Toute l'actualité de la Brie est à lire dans *Le Pays Briard*.

Coulommiers, 77

Date : 27/09/2014

SANTÉ Venez mesurer votre souffle

Par : -

Ce samedi à Tours, à l'occasion de la **Journée nationale de la Fête du souffle**, se tient l'événement « Savoir plus, respirer mieux » organisé par l'association de patients Air Centre, auquel l'Arair s'est associé pour promouvoir l'intérêt de la mesure du souffle comme acte de prédépistage aux pathologies respiratoires. A partir de 14 h, le grand public pourra venir gratuitement mesurer son **souffle** grâce à une équipe de kinésithérapeutes respiratoires de l'Espace du **Souffle**. Une conférence (de 15 h 30 à 16 h) abordera la question « Respirer un air sain : est-ce possible ? » et présentera les actes quotidiens auxquels il faut penser. Plusieurs ateliers d'activités physiques adaptées seront aussi proposés.

Ce samedi 27 septembre, à partir de 14 h, au Tours Aviron-Club, pôle nautique du Cher, avenue de Florence, à Tours.

AVIATION Brevet d'initiation aéronautique : avis aux candidats

Les aéro-clubs et autres clubs d'ULM ou de vol à voile d'Indre-et-Loire proposent aux lycéens et aux collégiens de suivre la préparation à l'examen du Brevet d'initiation aéronautique (BIA). Pour cela, des conventions ont été signées avec quelques établissements scolaires. Le niveau minimal requis est celui de 3^e. La formation est gratuite et permet d'acquérir des connaissances théoriques qui seront ensuite utiles pour l'obtention d'un brevet ou d'une licence de vol. Cette initiation permet également d'appréhender les nombreux métiers de la filière aéronautique. Les candidats qui souhaitent suivre cette formation sont invités à une réunion d'information qui se tiendra ce samedi 27 septembre de 14 h à 16 h, aux halles de Tours (salle 121).

Contact : claudе.fillet@ac-orleans-tours.fr

HIPPISME Fin de saison à Chambray

Ceux qui ont un faible pour les sports équestres ne peuvent pas rater le dernier rendez-vous de ce dimanche sur l'hippodrome de Chambray-lès-Tours. Ce sera la dernière des cinq réunions annuelles

Évaluation du site

Le site Internet du journal La Nouvelle République du Centre-Ouest diffuse des articles concernant l'actualité générale.

Cible
Grand Public

Dynamisme* : 400

* pages nouvelles en moyenne sur une semaine

avec sept courses au programme : cinq courses de galop et deux courses d'obstacles. Les portes de l'hippodrome s'ouvriront à 12 h et un guide sera à la disposition des spectateurs vers 15 h 30 au pied du mirador, à côté des tribunes, pour une visite d'une heure.

Dimanche 28 septembre. Entrée : 6 € ; gratuit- 18 ans. Parking et programme gratuits.

Date : 27/09/2014

dans la ville

Par : -

- > **Marchés.** Samedi, place Foire-le-Roi, marché de l'art : de 9 h à 20 h ; place des Halles, bof, volailles, fruits et légumes : de 7 h 30 à 12 h 30 ; Beaujardin, Coty, F.-Coppée, Fontaines : de 8 h à 12 h 30 ; place de la Victoire, ferraille, friperie et brocante, de 7 h à 17 h ; boulevard Béranger, fleurs, forains : de 8 h à 19 h. Dimanche : Maine, Velpeau, Rabelais : de 8 h à 12 h 30, boulevard Béranger, brocante, de 8 h à 19 heures.
- > **Dictée solidaire.** Samedi, dans le cadre des 150 ans de La Croix-Rouge, de 14 h à 17 h, salle polyvalente des halles, place Gaston-Paillhou. Tarifs : 5 €. Inscriptions conseillées au 02.47.36.06.05.
- > **Fête de la gastronomie.** Samedi, dégustation, de 9 h à 15 h, place Gaston-Paillhou.
- > **Journée nationale de la Fête du souffle.** Samedi, marche nordique, cours de karaté, cours d'aquasanté, atelier d'art thérapie, à partir de 14 h, au Tours Aviron Club, avenue de Flandres.
- > **Journée de la transition.** Samedi, **journée** dédiée à toutes les initiatives émergentes et en action, de 10 h à 18 h, à la pépinière d'entreprises du Sanitas, 30, rue André-Theuriet.
- > **United Praise Gospel.** Samedi, **portes ouvertes**, de 9 h à 19 h, au centre de vie du Sanitas, 10, place Neuve. Ouvert à tous. Tél. 06.95.26.75.78.
- > **Le SAAS.** Samedi, atelier de pratique musicale amateur, à partir de 13 ans, de 14 h à 18 h, au centre Léo-Lagrange Gentiana, 90, avenue Maginot. Entrée libre.
- > **Dédicace.** Samedi, démonstration avec Grégory Pailloucy pour les jeux Chronicards, à partir de 15 h, à La Boîte à livres, 19, rue Nationale. Samedi, rencontre avec Laetitia Bourget et de Emmanuelle Houdart, autour de leurs albums jeunesse, de 15 h 30 à 18 h 30, à Libr'Enfant, rue Colbert.
- > **Association Chapeau Prog.** Samedi, soirée avec Wallobeach Consortium et Mozaik Etnik, à 20 h, à l'espace Jacques-Villeret, 11, rue de Saussure. Tarifs : 5 €, gratuit pour les moins de 12 ans. Tél. 06.42.82.90.20.
- > **Compagnie Le Pot aux roses.** Samedi, théâtre « La Dernière Tasse » et « Y a-t-il un médecin dans la salle ? », à 20 h 30, au centre Léo-Lagrange-Gentiana, 90, avenue Maginot. Tarifs : 8 €, 6 €, 3 euros.
- > **Café-concert.** Samedi, Badge, à 21 h, à la Tonnelle, place Paul-Bert. Entrée libre.
- > **Lig'Air.** Hier, indice atmosphérique bon (4). Polluants en cause : ozone. Prévision : stabilité. Lig'Air : tél. 02.38.78.09.49. www.ligair.fr

Évaluation du site

Le site Internet du journal La Nouvelle République du Centre-Ouest diffuse des articles concernant l'actualité générale.

Cible
Grand Public

Dynamisme* : 400

* pages nouvelles en moyenne sur une semaine

www.lnc.nc

Date : 26/09/2014

Détection préventive

Par : -

A l'occasion de la **Fête du souffle**, le comité Vigilance tabac a mis en place des appareils permettant de mesurer ses capacités respiratoires dans sept pharmacies de la ville. Un moyen gratuit de connaître l'état de ses poumons.

Article avec accès abonnés : <http://www.lnc.nc/article/sante/detection-preventive>

Évaluation du site

Le site Internet du quotidien régional Les Nouvelles Calédoniennes diffuse des articles concernant l'actualité de l'île.

Cible
Grand Public

Dynamisme* : 67

* pages nouvelles en moyenne sur une semaine

LA FÊTE DU SOUFFLE SE DÉROULE DE 10 H À 18 H AU CHRU DE NANCY-BRABOIS



25/09/2014 à 05:00

La fête du souffle se déroule de 10 h à 18 h au CHRU de Nancy-Brabois. Un test gratuit de mesure du souffle sera proposé au public

Date : 24/09/2014

Les Français testent leur souffle pendant trois jours

Par : -



La **fête du souffle** a lieu partout en France du 25 au **27 septembre** - all rights reserved

(Relaxnews) - Asthme, BPCO (broncho-pneumopathie chronique obstructive)... Les maladies respiratoires ne se révèlent qu'après plusieurs années, et surtout lorsqu'est mesuré le **souffle**. Les Français disposeront ainsi de trois jours, du 25 au **27 septembre**, partout en France pour effectuer le test, et ce gratuitement à l'occasion de la **Fête du souffle**.

Tout le monde doit surveiller son **souffle**, et plus particulièrement ceux qui sont âgés de plus de 40 ans, ceux qui toussent régulièrement, ceux qui ont moins d'endurance pendant une séance de sport ou encore ceux qui ont l'impression de manquer d'oxygène parfois. Ces situations doivent alerter sur l'éventualité d'une maladie respiratoire.

Pendant trois jours, la **Fête du souffle** ambitionne de dépister les patients qui ne soupçonneraient pas une pathologie. Une carte interactive est mise à la disposition des internautes, à l'adresse fetedusouffle.com, pour pointer les adresses les plus proches de chez soi où effectuer ce test du souffle.

Évaluation du site

Le site Internet du quotidien régional L'Echo Républicain diffuse des articles concernant l'actualité d'Eure-et-Loir et des Yvelines.

Cible
Grand Public

Dynamisme* : 469

* pages nouvelles en moyenne sur une semaine

Date : 24/09/2014

Cette semaine, faites mesurer votre souffle

Par : -



Cette semaine, faites mesurer votre **souffle**

Du 25 au 27 septembre aura lieu la Fête du Souffle. Organisée par la Société de Pneumologie de langue française (SPLF), elle vise à sensibiliser le plus grand nombre à l'importance de faire mesurer son souffle. Explications.

Les maladies respiratoires évoluent pour la plupart de manière insidieuse et silencieuse. En réalité, seule la mesure du souffle permet de les **dépister** précocement. En France, les deux affections respiratoires les plus fréquemment rencontrées sont l'asthme et la broncho pneumopathie chronique obstructive (BPCO). Elles touchent en effet plus de 8 millions de Français, adultes ou enfants.

La mesure du souffle est à la fois rapide, simple et indolore. Dans plusieurs situations, vous devez penser à faire cet examen :

- Vous vous essoufflez rapidement en montant les escaliers ;
- Vous travaillez dans une ambiance empoussiérée, au contact de substances toxiques ;
- Vous avez l'impression de manquer d'oxygène par moment ;
- Vous avez plus de 40 ans ;
- Vous fumez depuis plus de 10 ans ;

a Évaluation du site

Site du journal La Dépêche du Midi. Il met en ligne l'intégralité de son édition papier et diffuse l'ensemble de l'actualité générale française et internationale sous forme de brèves, d'articles et de dossiers.

Cible
Grand Public

Dynamisme* : 787

* pages nouvelles en moyenne sur une semaine

Vous constatez une perte d'endurance lors vos activités physiques ;

Vous tousssez régulièrement ;

Vous crachez du mucus ;

Vous avez déjà eu une maladie du poumon.

Au cours de ces trois jours, vous aurez également la possibilité de vous informer et de participer à des événements sportifs. Pour tout savoir, consultez le site www.fetedusouffle.com.

DestinationSante

Date : 24/09/2014

Les Français testent leur souffle pendant trois jours

Par : -



La **fête du souffle** a lieu partout en France du 25 au **27 septembre** - all rights reserved

(Relaxnews) - Asthme, BPCO (broncho-pneumopathie chronique obstructive)... Les maladies respiratoires ne se révèlent qu'après plusieurs années, et surtout lorsqu'est mesuré le **souffle**. Les Français disposeront ainsi de trois jours, du 25 au **27 septembre**, partout en France pour effectuer le test, et ce gratuitement à l'occasion de la **Fête du souffle**.

Tout le monde doit surveiller son **souffle**, et plus particulièrement ceux qui sont âgés de plus de 40 ans, ceux qui toussent régulièrement, ceux qui ont moins d'endurance pendant une séance de sport ou encore ceux qui ont l'impression de manquer d'oxygène parfois. Ces situations doivent alerter sur l'éventualité d'une maladie respiratoire.

Pendant trois jours, la **Fête du souffle** ambitionne de dépister les patients qui ne soupçonneraient pas une pathologie. Une carte interactive est mise à la disposition des internautes, à l'adresse fetedusouffle.com, pour pointer les adresses les plus proches de chez soi où effectuer ce test du souffle.

Évaluation du site

Site du quotidien régional Le Journal du Centre. Il met en ligne l'intégralité de son édition papier, ainsi que ses différentes pages locales. Il passe au crible toute l'actualité internationale, nationale et régionale.

Cible
Grand Public

Dynamisme* : 276

* pages nouvelles en moyenne sur une semaine

Date : 24/09/2014

Les Français testent leur souffle pendant trois jours

Par : -



La **fête du souffle** a lieu partout en France du 25 au 27 **septembre** RelaxNews / all rights reserved

Asthme, BPCO (broncho-pneumopathie chronique obstructive)... Les maladies respiratoires ne se révèlent qu'après plusieurs années, et surtout lorsqu'est mesuré le **souffle**. Les Français disposeront ainsi de trois jours, du 25 au 27 **septembre**, partout en France pour effectuer le test, et ce gratuitement à l'occasion de la **Fête du souffle**.

Tout le monde doit surveiller son **souffle**, et plus particulièrement ceux qui sont âgés de plus de 40 ans, ceux qui toussent régulièrement, ceux qui ont moins d'endurance pendant une séance de sport ou encore ceux qui ont l'impression de manquer d'oxygène parfois. Ces situations doivent alerter sur l'éventualité d'une maladie respiratoire.

Pendant trois jours, la **Fête du souffle** ambitionne de dépister les patients qui ne soupçonneraient pas une pathologie. Une carte interactive est mise à la disposition des internautes, à l'adresse

a Évaluation du site

Site du journal La Dépêche du Midi. Il met en ligne l'intégralité de son édition papier et diffuse l'ensemble de l'actualité générale française et internationale sous forme de brèves, d'articles et de dossiers.

Cible
Grand Public

Dynamisme* : 787

* pages nouvelles en moyenne sur une semaine

fetedusouffle.com, pour pointer les adresses les plus proches de chez soi où effectuer ce test du souffle.

RelaxNews

Date : 24/09/2014

Les Français testent leur souffle pendant trois jours

Par : -

L'Yonne Républicaine



La **fête du souffle** a lieu partout en France du 25 au 27 septembre - all rights reserved

(Relaxnews) - Asthme, BPCO (broncho-pneumopathie chronique obstructive)... Les maladies respiratoires ne se révèlent qu'après plusieurs années, et surtout lorsqu'est mesuré le **souffle**. Les Français disposeront ainsi de trois jours, du 25 au 27 septembre, partout en France pour effectuer le test, et ce gratuitement à l'occasion de la **Fête du souffle**.

Tout le monde doit surveiller son **souffle**, et plus particulièrement ceux qui sont âgés de plus de 40 ans, ceux qui toussent régulièrement, ceux qui ont moins d'endurance pendant une séance de sport ou encore ceux qui ont l'impression de manquer d'oxygène parfois. Ces situations doivent alerter sur l'éventualité d'une maladie respiratoire.

Pendant trois jours, la **Fête du souffle** ambitionne de dépister les patients qui ne soupçonneraient pas une pathologie. Une carte interactive est mise à la disposition des internautes, à l'adresse fetedusouffle.com, pour pointer les adresses les plus proches de chez soi où effectuer ce test du souffle.

Évaluation du site

Le site Internet du journal L'Yonne Républicaine diffuse des articles concernant l'actualité générale régionale et nationale.

Cible
Grand Public

Dynamisme* : 275

* pages nouvelles en moyenne sur une semaine



L'AGENDA

AUJOURD'HUI • La fête du souffle à l'hôpital. De 9 heures à 17 heures dans le grand hall, l'hôpital de Salon s'associe cette année à la société française de pneumologie qui organise tous les deux ans la "Fête du souffle". Cet événement permet de proposer aux visiteurs un test gratuit de souffle. L'objectif étant de dépister les premiers signes annonçant des maladies respiratoires. Dans un but préventif et éducatif, médecin du service de pneumologie, mais aussi infirmiers, seront présents toute la journée pour vous proposer des tests, mais aussi échanger avec vous et répondre à vos interrogations.

Date : 24/09/2014

Cette semaine, faites mesurer votre souffle

Par : -

www.destinationsante.com

Du 25 au 27 septembre aura lieu la **Fête du Souffle**. Organisée par la Société de **Pneumologie de langue française** (SPLF), elle vise à sensibiliser le plus grand nombre à l'importance de faire mesurer son **souffle**. Explications.

Les maladies respiratoires évoluent pour la plupart de manière insidieuse et silencieuse. En réalité, seule la mesure du souffle permet de les **dépister** précocement. En France, les deux affections respiratoires les plus fréquemment rencontrées sont l'asthme et la broncho pneumopathie chronique obstructive (BPCO). Elles touchent en effet plus de 8 millions de Français, adultes ou enfants.

La mesure du souffle est à la fois rapide, simple et indolore. Dans plusieurs situations, vous devez penser à faire cet examen :

Vous vous essoufflez rapidement en montant les escaliers ;

Vous travaillez dans une ambiance empoussiérée, au contact de substances toxiques ;

Vous avez l'impression de manquer d'oxygène par moment ;

Vous avez plus de 40 ans ;

Vous fumez depuis plus de 10 ans ;

Vous constatez une perte d'endurance lors vos activités physiques ;

Vous tousssez régulièrement ;

Vous crachez du mucus ;

Vous avez déjà eu une maladie du poumon.

Au cours de ces trois jours, vous aurez également la possibilité de vous informer et de participer à des événements sportifs. Pour tout savoir, consultez le site www.fetedusouffle.com.

Évaluation du site

Site du quotidien régional breton Le Télégramme. Il met en ligne l'intégralité de ses éditions papier. Il offre également un certain nombre d'informations et de services pratiques.

Cible
Grand Public

Dynamisme* : 634

* pages nouvelles en moyenne sur une semaine

Date : 24/09/2014

Les Français testent leur souffle pendant trois jours

Par : -



La **fête du souffle** a lieu partout en France du 25 au **27 septembre** - all rights reserved

(Relaxnews) - Asthme, BPCO (broncho-pneumopathie chronique obstructive)... Les maladies respiratoires ne se révèlent qu'après plusieurs années, et surtout lorsqu'est mesuré le **souffle**. Les Français disposeront ainsi de trois jours, du 25 au **27 septembre**, partout en France pour effectuer le test, et ce gratuitement à l'occasion de la **Fête du souffle**.

Tout le monde doit surveiller son **souffle**, et plus particulièrement ceux qui sont âgés de plus de 40 ans, ceux qui toussent régulièrement, ceux qui ont moins d'endurance pendant une séance de sport ou encore ceux qui ont l'impression de manquer d'oxygène parfois. Ces situations doivent alerter sur l'éventualité d'une maladie respiratoire.

Pendant trois jours, la **Fête du souffle** ambitionne de dépister les patients qui ne soupçonneraient pas une pathologie. Une carte interactive est mise à la disposition des internautes, à l'adresse fetedusouffle.com, pour pointer les adresses les plus proches de chez soi où effectuer ce test du souffle.

Évaluation du site

Site du quotidien régional Le Populaire du Centre. Il met en ligne l'intégralité de son édition papier, ainsi que ses différentes pages locales. Il passe au crible toute l'actualité internationale, nationale et régionale.

Cible
Grand Public

Dynamisme* : 171

* pages nouvelles en moyenne sur une semaine

Date : 24/09/2014

Les Français testent leur souffle pendant trois jours

Par : -



La **fête du souffle** a lieu partout en France du 25 au **27 septembre** - all rights reserved

(Relaxnews) - Asthme, BPCO (broncho-pneumopathie chronique obstructive)... Les maladies respiratoires ne se révèlent qu'après plusieurs années, et surtout lorsqu'est mesuré le **souffle**. Les Français disposeront ainsi de trois jours, du 25 au **27 septembre**, partout en France pour effectuer le test, et ce gratuitement à l'occasion de la **Fête du souffle**.

Tout le monde doit surveiller son **souffle**, et plus particulièrement ceux qui sont âgés de plus de 40 ans, ceux qui toussent régulièrement, ceux qui ont moins d'endurance pendant une séance de sport ou encore ceux qui ont l'impression de manquer d'oxygène parfois. Ces situations doivent alerter sur l'éventualité d'une maladie respiratoire.

Pendant trois jours, la **Fête du souffle** ambitionne de dépister les patients qui ne soupçonneraient pas une pathologie. Une carte interactive est mise à la disposition des internautes, à l'adresse fetedusouffle.com, pour pointer les adresses les plus proches de chez soi où effectuer ce test du souffle.

Évaluation du site

Site du quotidien régional Le Berry Républicain. Il met en ligne l'intégralité de son édition papier, ainsi que ses différentes pages locales. Il passe au crible toute l'actualité internationale, nationale et régionale.

Cible
Grand Public

Dynamisme* : 272

* pages nouvelles en moyenne sur une semaine

Date : 24/09/2014

Les Français testent leur souffle pendant trois jours

Par : -



La **fête du souffle** a lieu partout en France du **25 au 27 septembre** - all rights reserved

(Relaxnews) - Asthme, BPCO (broncho-pneumopathie chronique obstructive)... Les maladies respiratoires ne se révèlent qu'après plusieurs années, et surtout lorsqu'est mesuré le **souffle**. Les Français disposeront ainsi de trois jours, du **25 au 27 septembre**, partout en France pour effectuer le test, et ce gratuitement à l'occasion de la **Fête du souffle**.

Tout le monde doit surveiller son **souffle**, et plus particulièrement ceux qui sont âgés de plus de 40 ans, ceux qui toussent régulièrement, ceux qui ont moins d'endurance pendant une séance de sport ou encore ceux qui ont l'impression de manquer d'oxygène parfois. Ces situations doivent alerter sur l'éventualité d'une maladie respiratoire.

Pendant trois jours, la **Fête du souffle** ambitionne de dépister les patients qui ne soupçonneraient pas une pathologie. Une carte interactive est mise à la disposition des internautes, à l'adresse fetedusouffle.com, pour pointer les adresses les plus proches de chez soi où effectuer ce test du souffle.

Évaluation du site

Site du quotidien régional La Montagne. Il met en ligne l'intégralité de son édition papier, ainsi que ses différentes pages locales. Il passe au crible toute l'actualité internationale, nationale et régionale.

Cible
Grand Public

Dynamisme* : 286

* pages nouvelles en moyenne sur une semaine

■ SANTÉ - BEAUTÉ 24/09/14 - 17H31

Les Français testent leur souffle pendant trois jours

Lu 51 fois



La fête du souffle a lieu partout en France du 25 au 27 septembre - all rights reserved

[Recommander](#) [Partager](#) Soyez le premier de vos amis à recommander ça.

(Relaxnews) - Asthme, BPCO (broncho-pneumopathie chronique obstructive)... Les maladies respiratoires ne se révèlent qu'après plusieurs années, et surtout lorsqu'est mesuré le souffle. Les Français disposeront ainsi de trois jours, du 25 au 27 septembre, partout en France pour effectuer le test, et ce gratuitement à l'occasion de la Fête du souffle.

Grand Jeu
GRATT&CASH

avec votre journal et TV

Tout le monde doit surveiller son souffle, et plus particulièrement ceux qui sont âgés de plus de 40 ans, ceux qui toussent régulièrement, ceux qui ont moins d'endurance pendant une séance de sport ou encore ceux qui ont l'impression de manquer d'oxygène parfois. Ces situations doivent alerter sur l'éventualité d'une maladie respiratoire.

Pendant trois jours, la Fête du souffle ambitionne de dépister les patients qui ne soupçonneraient pas une pathologie. Une carte interactive est mise à la disposition des internautes, à l'adresse fetedusouffle.com, pour pointer les adresses les plus proches de chez soi où effectuer ce test du souffle.

Date : 24/09/2014

Santé. Testez votre souffle à Nantes !

Par : -

La **Fête du Souffle** a lieu du 25 au **27 septembre**. On pourra mesurer son **souffle** au CHU et dans des pharmacies.

Destinée au grand public, la **Fête du Souffle** a pour objectif, pendant trois jours, de faire mesurer son **souffle** gratuitement dans les pharmacies, les cabinets médicaux, les hôpitaux...

À Nantes, on pourra le faire au CHU (Hôtel-Dieu) avec des mesures du souffle dans le hall de l'hôpital à destination des employés, des patients et des visiteurs, en présence des pneumologues ou tabacologues.

Des tests du souffle gratuits seront possibles aussi dans de nombreuses pharmacies de l'agglomération.

Évaluation du site

Site du quotidien régional Ouest-France. Il met en ligne une partie de ses éditions papier et diffuse également un fil d'informations en continu.

Cible
Grand Public

Dynamisme* : 2116

* pages nouvelles en moyenne sur une semaine

■ SANTÉ - BEAUTÉ 24/09/14 - 17H31

Les Français testent leur souffle pendant trois jours

Lu 68 fois



La fête du souffle a lieu partout en France du 25 au 27 septembre - all rights reserved

[Recommander](#) [Partager](#) Soyez le premier de vos amis à recommander ça.

(Relaxnews) - Asthme, BPCO (broncho-pneumopathie chronique obstructive)... Les maladies respiratoires ne se révèlent qu'après plusieurs années, et surtout lorsqu'est mesuré le souffle. Les Français disposeront ainsi de trois jours, du 25 au 27 septembre, partout en France pour effectuer le test, et ce gratuitement à l'occasion de la Fête du souffle.

Tout le monde doit surveiller son souffle, et plus particulièrement ceux qui sont âgés de plus de 40 ans, ceux qui toussent régulièrement, ceux qui ont moins d'endurance pendant une séance de sport ou encore ceux qui ont l'impression de manquer d'oxygène parfois. Ces situations doivent alerter sur l'éventualité d'une maladie respiratoire.

Pendant trois jours, la Fête du souffle ambitionne de dépister les patients qui ne soupçonneraient pas une pathologie. Une carte interactive est mise à la disposition des internautes, à l'adresse fetedusouffle.com, pour pointer les adresses les plus proches de chez soi où effectuer ce test du souffle.

Date : 24/09/2014

Sortir dans la Manche : mercredi 24 septembre

Par : -



La fête du souffle 2014

Tendance Ouest vous propose chaque jour des idées sorties dans la Manche. Retrouvez "Sortir en région" à 10h30 et 13h, du lundi au vendredi et à 9h45, 10h45, 11h45 et 17h45 le samedi.

Vos enfants vont adorer passer le week-end à Equeurdreville pour assister au **festival du jeu de société 2014**. Organisé par les Francas de la Manche, le programme est toujours aussi alléchant, c'est ce que nous explique Aurélie Eve, l'une des organisatrices...

N'hésitez pas à liker la page facebook festival jeu de société pour gagner des cadeaux et retrouver le programme complet.

C'est la **Fête du Souffle** vendredi à Cherbourg. Mesure gratuite du souffle au centre hospitalier public du Corentin de 9h à 17h. Vous pourrez échanger avec des professionnels, trouver de l'information sur certaines maladies telles que l'asthme ou la BPCO (broncho-pneumopathie chronique obstructive). Renseignements 02 33 20 76 67.

C'est l'événement foot de cette rentrée, **le match Caen/PSG** au stade Michel d'Ornano et c'est ce soir ! Les places se sont arrachées en 90 minutes, mais suivez le match en direct comme si vous y étiez avec notre équipe de commentateurs ! Thibault Deslandes, Sylvain Letouzé et Maxence

Évaluation du site

Le site Internet du magazine Tendance Ouest diffuse des articles concernant l'actualité générale Normande.

Cible
Grand Public

Dynamisme* : 176

* pages nouvelles en moyenne sur une semaine



Gorrégues vous commenteront le match en intégralité à la radio et sur tendanceouest.com Rendez-vous dès 20h45.

■ SANTÉ - BEAUTÉ 24/09/14 - 17H31

Les Français testent leur souffle pendant trois jours

Lu 65 fois



La fête du souffle a lieu partout en France du 25 au 27 septembre - all rights reserved

(Relaxnews) - Asthme, BPCO (broncho-pneumopathie chronique obstructive)... Les maladies respiratoires ne se révèlent qu'après plusieurs années, et surtout lorsqu'est mesuré le souffle. Les Français disposeront ainsi de trois jours, du 25 au 27 septembre, partout en France pour effectuer le test, et ce gratuitement à l'occasion de la Fête du souffle.

Tout le monde doit surveiller son souffle, et plus particulièrement ceux qui sont âgés de plus de 40 ans, ceux qui toussent régulièrement, ceux qui ont moins d'endurance pendant une séance de sport ou encore ceux qui ont l'impression de manquer d'oxygène parfois. Ces situations doivent alerter sur l'éventualité d'une maladie respiratoire.

Pendant trois jours, la Fête du souffle ambitionne de dépister les patients qui ne soupçonneraient pas une pathologie. Une carte interactive est mise à la disposition des internautes, à l'adresse fetedusouffle.com, pour pointer les adresses les plus proches de chez soi où effectuer ce test du souffle.

Fête du souffle: l'APAIR organise un dépistage gratuit

Les maladies respiratoires peuvent évoluer silencieusement pendant des années, et la mesure du souffle est le moyen le plus simple de les dépister précocement. En France, les deux maladies respiratoires les plus fréquentes sont l'asthme et la Broncho-Pneumopathie Chronique obstructive (BPCO) qui à elles seules touchent plus de 8 millions de personnes, adultes ou enfants. Qui doit faire mesurer son souffle ? • Vous vous essouffez rapidement en montant les escaliers • Vous travaillez dans une ambiance empoussiérée • Vous avez l'impression de manquer d'oxygène par moment • Vous...

Publié Par: [Tahiti-Infos](#) - 4 jours il y a

[Lire la suite...](#)

Date : 22/09/2014

Fête du Souffle

Par : -



Quand, Où ?

Le 25 septembre 2014 de 13h50 à 17h30

ESPAS CUS Nord - Maison du Conseil Général : Voir les autres événements

4 rue des Magasins

Bischheim

Voir le plan d'accès

Organisateur

Resedaa

03.88.11.50.54

Cet évènement est destiné particulièrement :

Aux Seniors

Informations complémentaires

Accès adapté aux personnes à mobilité réduite

Tarifs

Gratuit

Resedaa, la MFA, le CG, IP Santé, les HUS, l'Amira et le CDMR67 organisent la **Fête du Souffle**. Au programme : deux conférences sur les liens entre qualité de l'air et santé, des stands d'infos et de mesure du souffle, et un atelier «prenez votre respiration en main», grâce à l'activité physique adaptée !

Évaluation du site

Le site Internet du journal l'Alsace diffuse l'actualité du grand Est de la France en temps réel, sous forme d'articles et de dépêches d'agences..

Cible
Grand Public

Dynamisme* : 582

* pages nouvelles en moyenne sur une semaine

Événement : 'La Fête Du Souffle'

Divers Date: Vendredi, 26 Septembre, 2014 à 09:00

Info Contact: Email: URL: <http://fetedusouffle.com/>



La fête du souffle 2014

Vendredi 26 septembre de 9h à 17h
Centre Hospitalier de Salon de Provence. 207 Avenue Julien Fabre.

Programme de l'événement :

- informations
- prévention sur le tabac et sur les maladies respiratoires.
- mesure du souffle
- animations
- test de marche...

+ d'INFO : Ici

Renseignements : 04 90 44 94 05 - agnes.jacquet@ch-salon.fr -

www.salondeprovence.fr

[Actualités]

La Fête du Souffle



du souffle

Vendredi 26 septembre de 9h à 17h, lors de la **Fête du Souffle**, venez faire mesurer votre souffle gratuitement au Centre Hospitalier de Salon-de-Provence. L'objectif de cette Fête du Souffle est de rappeler que notre....

....
souffle est précieux et qu'il mérite qu'on en prenne soin.

Programme de l'événement :

- informations
- prévention sur le tabac et sur les maladies respiratoires.
- mesure du souffle
- animations
- test de marche...

Centre Hospitalier de Salon de Provence
207 Avenue Julien Fabre, 13300 Salon-de-Provence

Renseignements : 04 90 44 94 05 - agnes.jacquet@ch-salon.fr

Organisée par la Société des Pneumologues de Langue Française, la Fête du Souffle a lieu dans toute la France du 25 au 27 septembre 2014



La fête du souffle 2014

www.vosgesmatin.fr

Date : 22/09/2014

Un examen rapide à la journée du souffle

Par : -



Tous les deux ans depuis 2010, la société des pneumologues de langue française et ses partenaires organisent la **fête du souffle** afin de sensibiliser ...

Article avec accès abonné : <http://www.vosgesmatin.fr/vosges/2014/09/22/un-examen-rapide-a-la-journee-du-souffle>

a Évaluation du site

Le site Internet du quotidien régional Vosges Matin diffuse des articles concernant l'actualité générale.

Cible
Grand Public

Dynamisme* : 624

* pages nouvelles en moyenne sur une semaine

Date : 22/09/2014

Lundi

Par : -

Du 22 au 29 septembre Les temps forts de la semaine
Lundi
Saint-Dié, l'eau toujours au cœur des débats. – Invité par l'association DéÔvigie qui agit pour un retour en régie municipale, Marc Laimé, sociologue et journaliste, auteur d'ouvrages sur l'eau dont « Le lobby de l'eau », animera un café citoyen sur le thème de la gestion de l'eau, ce lundi 22 septembre à 20 h à l'Entracte 2, rue de la Prairie.

Mardi

Saint-Dié, le parc de La Nef évalué par le jury des Victoires du Paysage. – Le parc qui entoure La Nef, espace municipal dédié à la création artistique contemporaine, est un petit bijou. Il a d'ailleurs été présélectionné pour participer au concours national des Victoires du Paysage 2 014. L'évaluation finale aura lieu mardi à 15 h 30...

Remiremont. – Tous les deux ans depuis 2010, la société des pneumologues de langue française et ses partenaires organisent la **fête du souffle** afin de sensibiliser le grand public sur l'importance de préserver sa santé respiratoire. Ainsi, dans le cadre de cette campagne nationale, l'association des insuffisants respiratoires de l'Est (AIRE d'Epinal) organise, en partenariat avec l'espace Santé du Pays de Remiremont et de ses vallées, la journée du souffle à Remiremont le mardi 23 septembre dans la galerie commerciale de Cora de 10 h à 17 h.

Epinal.- La fédération des boulangers vosgiens organise la sélection régionale du concours « meilleurs jeunes boulangers de France » au fournil de l'école du pôle des métiers d'Epinal. Huit jeunes issus des quatre départements de la Lorraine concourront pour obtenir une place en finale nationale. Un seul d'entre eux représentera la Lorraine en novembre prochain. Le concours n'est pas ouvert au grand public. La remise des résultats se déroulera à 16 heures.

Mercredi

Saint-Nabord. – La grogne monte à l'école des Herbures, à Saint-Nabord. Les représentants des parents d'élèves appellent à un rassemblement dans la cour de l'école primaire mercredi, à 8 h 15. En cause : la carte scolaire qui, après avoir supprimé un poste d'enseignant en 2013, n'a pas pris

Date : 19/09/2014

Fête du souffle: l'APAIR organise un dépistage gratuit

Par : -



Les maladies respiratoires peuvent évoluer silencieusement pendant des années, et la mesure du souffle est le moyen le plus simple de les dépister précocement.

En France, les deux maladies respiratoires les plus fréquentes sont l'asthme et la Broncho-Pneumopathie Chronique obstructive (BPCO) qui à elles seules touchent plus de 8 millions de personnes, adultes ou enfants.

Qui doit faire mesurer son souffle ?

- Vous vous essoufflez rapidement en montant les escaliers
- Vous travaillez dans une ambiance empoussiérée
- Vous avez l'impression de manquer d'oxygène par moment
- Vous avez plus de 40 ans
- Vous fumez depuis plus de 10 ans
- Vous constatez une perte d'endurance lors de vos activités sportives
- Vous toussiez régulièrement
- Vous crachez
- Vous avez déjà eu une maladie du poumon

Évaluation du site

Ce site diffuse des articles concernant l'actualité générale tahitienne et polynésienne.

Cible
Grand Public

Dynamisme* : 63

* pages nouvelles en moyenne sur une semaine

Si l'un ou plusieurs signes de cette liste sont observés, vous avez peut-être une maladie respiratoire chronique.

L'APAIR s'associe aux pneumologues pour organiser un **dépistage** précoce et pour faire prendre conscience du soin absolument nécessaire à apporter à ses poumons.

Le jeudi **25 Septembre** 2014, de 8H à 12H, l'équipe de soins Apair : infirmiers, diététicienne et Assistante sociale, sera présente sur le parking de Carrefour Punaauia pour un **dépistage** gratuit du **souffle** et une information sur la BPCO.

Événement à Tarbes dans le 65 : Du 25/09/2014 au 27/09/2014

Besoin d'un renseignement complémentaire, contactez nous :



Afficher le numéro de téléphone

LA 3ÈME FÊTE DU SOUFFLE, J 7 AVANT LE COUP D'ENVOI !

La **Fête du Souffle**, événement national pour lequel la **région Midi-Pyrénées se mobilise**, aura lieu **du 25 au 27 septembre 2014**.

Destinée au grand public, la Fête du Souffle a pour objectif, pendant 3 jours, de faire mesurer son souffle gratuitement dans les pharmacies, les cabinets médicaux, les hôpitaux.

De nombreuses villes de votre région y participent et d'autres sont en cours de mobilisation ! Retrouvez tous les événements de la Fête du Souffle sur (...) www.fetedusouffle.com

- ACTUALITE TARBES ET GRAND TARBES / exclu_menu_rub

[Plus d'info avec tarbes-infos.com](http://www.tarbes-infos.com)



Reprendre son souffle, c'est déjà le mesurer !

Date : 18/09/2014

Le souffle, aussi important pour évaluer son état de santé que... la tension artérielle. L'essoufflement qui s'installe sans que l'on ne s'en rende compte, peut être le symptôme révélateur de différentes maladies respiratoires comme l'asthme ou la broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO). Explications avec le Dr Anne Guillaumot, pneumologue au CHRU de Nancy, à l'occasion de la **Fête du Souffle**, le 25 septembre 2014.

Le manque de souffle se révèle de manière progressive : les gens s'adaptent inconsciemment en renonçant à certains efforts et en diminuant leur activité physique. « Lorsqu'on aborde la question du souffle, la réponse spontanée est souvent « tout va bien », raconte le Dr Anne Guillaumot. Il faut passer par des indices indirects pour faire prendre conscience du problème de santé : est-ce que vous marchez aussi vite que d'autres personnes de votre âge en bonne santé ? Montez-vous facilement les escaliers ou privilégiez-vous l'ascenseur ? »

Le souffle, ça se mesure. Le test de base est très simple et rapide : il consiste à inspirer profondément avant d'expirer le plus fort et le plus vite possible dans un embout relié à l'appareil de mesure du débit expiratoire. « Nous militons pour que la mesure du souffle fasse partie des constantes prises régulièrement, à chaque bilan de santé, au même titre que la tension ou la fréquence cardiaque », déclare le Dr Guillaumot. Il s'agit d'un dépistage : si une anomalie du souffle est détectée, les médecins vont devoir mener d'autres tests pour en établir l'origine. »

Le pneumologue réalise un bilan plus approfondi qui débute par une série de questions sur l'état de santé général, les facteurs de risques comme la consommation de tabac, les symptômes associés au manque de souffle, etc. Ensuite, l'exploration fonctionnelle respiratoire réalisée par

CONFÉRENCES

Santé Priorité Santé

FÊTE DU SOUFFLE
Jeudi 25 septembre
13h30/17h30
Maison du Conseil Général
4 rue des magasins
BISCHHEIM

Conférences, Débats,
Ateliers, Stands...

PROGRAMME DÉTAILLÉ DU FORUM
WWW.ALSACE.MUTUALITE.FR/EVENEMENTS
Renseignements et inscription
Mutualité Française Alsace
03 88 55 90 32 / renseignements-santé@mf-alsace.com

Source/crédits : service com MFA

FÊTE DU SOUFFLE

QUAND, OÙ ?

Le 25 septembre 2014 de 13h50 à 17h30
ESPAS CUS Nord - Maison du Conseil
Général : [Voir les autres événements](#)
4 rue des Magasins
Bischheim
[Voir le plan d'accès](#)

ORGANISATEUR

Resedaa
03.88.11.50.54

CET ÉVÈNEMENT EST DESTINÉ PARTICULIÈREMENT :

Aux Seniors

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Accès adapté aux personnes à mobilité réduite

TARIFS

Gratuit

**I
N
F
O
S

M
U
N
I
C
I
P
A
L
E
S**



www.Bagneux92.fr

Date : 26/09/2014

Sujet : La Fête du Souffle au CMS - Bagneux



www.clermont-ferrand.fr

Date : 23/09/2014

FÊTE DU SOUFFL

Par : -

Audio <http://www.clermont-ferrand.fr/FETE-DU-SOUFFLE-20240.html>

Au programme : Test du souffle DEP et VEMS Test du CO et courbe Débit - Volume

De 9 à 17 h, stade de La Gauthière

Évaluation du site

Le site internet de la ville de Clermont-Ferrand présente la commune ainsi que son actualité.

Cible
Grand Public

Dynamisme* : 10

* pages nouvelles en moyenne sur une semaine

Date : 23/09/2014

. Fête du souffle : une conférence jeudi 25 septembre

Par : -

Jean-Jacques Larzul, président du comité finistérien de la Fondation du **souffle** animera cette conférence. À ses côtés, Patrice Charlet, engagé dans la course en solitaire à la rame, du Sénégal à la Guyane. « Un bon exemple pour parler d'écologie, de qualité de l'air, mais aussi pour aborder l'importance d'avoir une activité physique, une bonne hygiène de vie. » Lutter contre la sédentarité, un volet décliné ce jeudi. « Elle est l'une des causes nationales de décès au même titre que le tabac. ». Des recommandations et conseils seront donnés pour « bouger et être en forme. » Jeudi 25 septembre, à 20 h 30, à la MJC de Kerfeunteun, 1 rue Teilhard-de-Chardin. C'est gratuit.



Patrice Charlet et Jean-Jacques Larzul.

Localité(s) : Quimper, 29

Évaluation du site

Le site Internet de l'hebdomadaire régional Côté Quimper diffuse des articles concernant l'actualité locale de la ville de Quimper et de ses environs.

Cible
Grand Public

Dynamisme* : 24

* pages nouvelles en moyenne sur une semaine

Ressources pour les SVT et la BPH



www.svt.touihrat.free.fr

Fête du souffle

23 septembre 2014

Du 25 au 27 septembre, c'est la fête du souffle. Découvrez la campagne de prévention et de dépistage des pathologies respiratoires sur son site : <http://fetedusouffle.com> Visitez notamment l'espace "Presse" où il y a des documents à télécharger. > [Lire la suite...](#)

Événement : 'La Fête Du Souffle'

Divers

Date: Vendredi, 26 Septembre, 2014 à 09:00

Info Contact:

Email:
URL: <http://fetedusouffle.com/>



La fête du souffle 2014

Vendredi 26 septembre de 9h à 17h
Centre Hospitalier de Salon de Provence. 207 Avenue Julien Fabre.

Programme de l'événement :

- informations
- prévention sur le tabac et sur les maladies respiratoires.
- mesure du souffle
- animations
- test de marche...

+ d'INFO : Ici

Renseignements : 04 90 44 94 05 - agnes.jacquet@ch-salon.fr -



Tarbes-Infos.com

Journal indépendant en ligne

L'actualité locale 24h/24

La 3ème Fête du Souffle, J-7 avant le coup d'envoi !

vendredi 19 septembre 2014 par Rédaction

La **Fête du Souffle**, événement national pour lequel **la région Midi-Pyrénées se mobilise**, aura lieu **du 25 au 27 septembre 2014**.

Destinée au grand public, la Fête du Souffle a pour objectif, pendant 3 jours, de **faire mesurer son souffle gratuitement** dans les pharmacies, les cabinets médicaux, les hôpitaux...

De nombreuses villes de votre région y participent et d'autres sont en cours de mobilisation ! Retrouvez tous les événements de la Fête du Souffle sur www.fetedusouffle.com

Lourdes :

Au Centre Hospitalier de Lourdes : des stands accueilleront le public : mesure du souffle, informations et discussions, tout ceci accompagné par des infirmières.

Jours et horaires d'accueil du public : jeudi 25 et vendredi 26 septembre, de 9h à 17h

Renseignements : 0562424248 - ahaddad@ch-lourdes.fr -

Tarbes :

A Hôpital de Bigorre Tarbes : accueil des personnes, informations sur les maladies respiratoires, prévention, mesure du souffle

Jours et horaires d'accueil du public : jeudi 25 et vendredi 26 septembre, de 10 h à 16h

Renseignements : 0608008574 - ablprudhomme@gmail.com -

Les Pharmacies du Soleil, Pharmacie des Pyrénées, Pharmacie Brejassou, Pharmacie Astuguevieille ouvriront leurs portes au public pour des mesures du souffle gratuites

Les **pharmacies** de Muret, Seilh, Vic en Bigorre, Barbazan-Debat, Saint-Lary Soulan, ouvriront également leurs portes au public pour des mesures du souffle gratuites

=====

• Lire (.pdf)



La 3ème Fête du Souffle, J-7 avant le coup d'envoi !

Publié le 19-09-2014 12:26:00 par www.tarbes-infos.com



La Fête du Souffle, événement national pour lequel la région Midi-Pyrénées se mobilise, aura lieu du 25 au 27 septembre 2014. Destinée au grand public, la Fête du Souffle a pour objectif, pendant 3 jours, de faire mesurer son souffle gratuitement dans les pharmacies, les cabinets médicaux, les hôpitaux...

De nombreuses villes de votre région y participent et

d'autres sont en cours de mobilisation ! Retrouvez tous les événements de la Fête du Souffle sur (...) www.fetedusouffle.com - ACTUALITE TARBES ET GRAND TARBES / exclu_menu_rub

[Lire l'article complet sur www.tarbes-infos.com](http://www.tarbes-infos.com)



Événement national la Fête du souffle veut d'abord rappeler l'importance d'une bonne santé respiratoire et les moyens de la cultiver. Retrouvez tout le programme de la manifestation qui se déroulera du 25 au 27

septembre en Lorraine.

Destinée au grand public, la Fête du Souffle a pour objectif, pendant 3 jours, du 25 au 27 septembre 2014 de faire mesurer son souffle gratuitement dans les pharmacies, les cabinets médicaux, les hôpitaux...

L'objectif est simple celui d'inviter le grand public à une prise de conscience, d'agir en prévention pour dépister précocement les maladies respiratoires qui peuvent évoluer silencieusement pendant des années. Les deux plus fréquentes, asthme et BPCO touchent, à elles deux, plus de 8 millions de Français, adultes ou enfants

En première lignes de ce dépistage, les patients à risques (plus de 40 ans, fumeurs ou ex-fumeurs, exposés à des polluants professionnels ou domestiques), qu'ils présentent ou non des symptômes (essoufflement, toux).

En Lorraine, de nombreux temps forts sont programmés :

Metz (Moselle)

Centre Hospitalier Régional de Metz Thionville : mesure du souffle et informations, en association avec le service de pneumologie du CHR (cadre infirmier, infirmières, tabalogues) ainsi qu'avec le Docteur PEIFFER, responsable du service de pneumologie et RESPIRATION.

Ars-Laquenexy (Moselle)

A l'Hôpital de Mercy - CHR Metz Thionville : stands d'information et de contrôle du souffle : asthme, BPCO et Sevrage tabagique avec l'équipe d'éducation thérapeutique du Centre d'éducation respiratoire du service de pneumologie ainsi que des stands d'associations d'insuffisants respiratoires (Respi Action'57 et VAIR).

Épinal (Vosges)

Hypermarché Remiremont : Stands de documentation sur les différentes pathologies pulmonaires (BPCO, Asthme...) et mesure du souffle.

Nancy (Meurthe-et-Moselle)

CHU de Nancy-Brabois : stands d'accueil du public, information sur les maladies respiratoires, le tabac, la qualité de l'air, l'environnement, mesure du souffle (spirométrie), tout ceci accompagné d'intervenants tels que des pneumologues et tabacologues du Département de Pneumologie et du service d'Exploration Fonctionnelle Respiratoires Associations de patients.

Meuse

Les pharmacies de Montmedy et bien d'autres ouvriront leurs portes au public pour des mesures du souffle gratuites

Plus de renseignements : www.fetedusouffle.com

Événement : 'La Fête Du Souffle'

Divers Date: Vendredi, 26 Septembre, 2014 à 09:00

Info Contact: Email: URL: <http://fetedusouffle.com/>



La fête du souffle 2014

Vendredi 26 septembre de 9h à 17h
Centre Hospitalier de Salon de Provence. 207 Avenue Julien Fabre.

Programme de l'événement :

- informations
- prévention sur le tabac et sur les maladies respiratoires.
- mesure du souffle
- animations
- test de marche...

+ d'INFO : Ici

Renseignements : 04 90 44 94 05 - agnes.jacquet@ch-salon.fr -

Remiremont – La fête du souffle mardi 23 septembre 2014

Mardi 16 septembre 2014

Par La redaction



Tous les deux ans depuis 2010, la Société des Pneumologues de Langue Française et ses partenaires organisent la Fête du Souffle afin de sensibiliser le grand public sur l'importance de préserver sa santé respiratoire.



Ainsi, dans le cadre de cette campagne nationale, l'Association des Insuffisants Respiratoires de l'Est (AIRE d'Epinal) présidée par Michel Vicaire, organise, en partenariat avec l'Espace Santé du Pays de Remiremont et de ses vallées, la Journée du Souffle de Remiremont.

Celle-ci se tiendra le mardi 23 septembre 2014 dans la galerie commerciale de Cora de 10 heures 00 à 17 heures 00. Un stand y sera installé afin de sensibiliser le public sur les maladies respiratoires, de mettre en exergue les facteurs déclenchants (tabac, pollution intérieure et extérieure...), d'enclencher des réflexions sur les changements de comportements à adopter mais également d'effectuer des mesures du souffle, un examen rapide, simple et indolore.

La redaction

[Signaler un abus](#)

Cet article a été écrit le Mardi 16 septembre 2014 à 20 08 31 09319 et est classé dans [Remiremont, Santé](#). Vous pouvez suivre toutes les réactions par le flux [RSS 2.0](#).



www.vandoeuvre.fr

Date : 10/09/2014

Fête du souffle

Par : -



**La fête
du souffle
2014**

Le **jeudi 25 septembre 2014**

CHU de NANCY-BRABOIS

Adresse : 11 Rue du Morvan, 54500 Vandœuvre-lès-Nancy, France

Jours et horaires d'accueil du public : jeudi **25 septembre** de 10H à 17H

Programme de l'événement :

Stands d'accueil du public dans hall d'entrée du site de BRABOIS du CHU de Nancy
informations sur les maladies respiratoires, le tabac, la qualité de l'air, l'environnement
mesure du **souffle** (spirométrie)

Cet **évènement** recevra des intervenants, tels que des pneumologues et des tabacologues du
Département de Pneumologie et du service d'Exploration Fonctionnelle Respiratoires Associations de
patients

<http://fetedusouffle.com/evenement-2014/>

prpa

ET L'INFORMATION CIRCuLE

Date : 05/09/2014

FETE DU SOUFFLE

Par : -



La Fête du Souffle

Vendredi **26 septembre** : le Centre Hospitalier Public du Cotentin vous accueille pour mesurer votre **souffle** gratuitement !

La **Fête du Souffle** à Cherbourg ! Venez faire mesurer gratuitement votre **souffle** le vendredi **26 septembre** ! Le Centre Hospitalier Public du Cotentin vous accueillera de 9h à 17h et vous pourrez y échanger avec des professionnels, vous informer sur certaines maladies telles que l'asthme ou la BPCO (broncho-pneumopathie chronique obstructive). Nous vous attendons nombreux car notre **souffle** est précieux et il mérite qu'on en prenne soin ! Adresse : Centre Hospitalier Public du Cotentin 46 Rue du Val de Saire, 50100 Cherbourg-Octeville, France Jours et horaires d'accueil du public : vendredi **26 septembre** de 09h à 17h Renseignements : 0233207667 - explorationsfonctionnelles.pneumologie@ch-cotentin.fr - www.ch-cotentin.fr Vous retrouverez les renseignements sur la **Fête du Souffle** à Cherbourg et dans la région sur le site : fetedusouffle.com/pharmacie/centre-hospitalier-public-du-cotentin/

Évaluation du site

Le site internet de la ville de Cherbourg-Octeville présente la commune ainsi que son actualité.

Cible
Grand Public

Dynamisme* : 5

* pages nouvelles en moyenne sur une semaine

Date : 01/09/2014

Fête nationale du souffle

Par : -

Mesurez votre **souffle**



A l'occasion de la Fête nationale du **souffle**, l'Espace du **souffle** des 2 lions vous donne **rendez-vous samedi 27 septembre de 9h à 17h au Tours Aviron Club** (pôle nautique du Cher).

Au programme :

de 9h à 9h45, **mesure spirométrie**

de 10h à 10h30, présentation des actions de Lig'Air dans la mesure de la qualité de l'air

de 10h40 à 11h30, le Dr Lebeau évoquera le **dépistage** des bronchopneumopathies chroniques obstructives par les médecins généralistes et on pourra mesurer son souffle

de 11h40 à 12h30, le Dr Lehr-Drylewicz parlera de l'activité physique chez les patients atteints de maladies respiratoires

de 14h à 17h, accès libre aux stands de Air Centre, Lig'Air, l'Espace du Souffle, expos, initiation au karaté-santé et départ de **3 marches nordiques**.

Évaluation du site

Le site internet de la ville de Tours présente la commune ainsi que son actualité.

Cible
Grand Public

Dynamisme* : 5
* pages nouvelles en moyenne sur une semaine

H O P I T A U X

www.ch-bigorre.fr

FÊTE DU SOUFFLE

Les 25 et 26 septembre prochain,
de 10h30 à 16h30,
le service de Pneumologie
tiendra un stand d'informations
dans le hall principal du site de la Gespe.
L'occasion de vous informer
sur les maladies respiratoires
et de vous proposer des tests du souffle gratuits.



25-27 septembre 2014
**Respirez, c'est la
fête du Souffle!**

Tous les événements sur www.fetedusouffle.com

Plus d'infos : www.fetedusouffle.com

Date : 18/09/2014

Réseau CHU: Reprendre son souffle, c'est déjà le mesurer !

Par : CHU Nancy



Test de mesure du souffle

Le souffle, aussi important pour évaluer son état de santé que... la tension artérielle. L'essoufflement qui s'installe sans que l'on ne s'en rende compte, peut être le symptôme révélateur de différentes maladies respiratoires comme l'asthme ou la broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO). Explications avec le Dr Anne Guillaumot, pneumologue au CHRU de Nancy, à l'occasion de la **Fête du Souffle**, le 25 septembre 2014.

Le manque de souffle se révèle de manière progressive : les gens s'adaptent inconsciemment en renonçant à certains efforts et en diminuant leur activité physique. « Lorsqu'on aborde la question du souffle, la réponse spontanée est souvent « tout va bien », raconte le Dr Anne Guillaumot. Il faut passer par des indices indirects pour faire prendre conscience du problème de santé : est-ce que vous marchez aussi vite que d'autres personnes de votre âge en bonne santé ? Montez-vous facilement les escaliers ou privilégiez-vous l'ascenseur ? »

Le souffle, ça se mesure. Le test de base est très simple et rapide : il consiste à inspirer profondément avant d'expirer le plus fort et le plus vite possible dans un embout relié à l'appareil de mesure du débit expiratoire. « Nous militons pour que la mesure du souffle fasse partie des constantes prises régulièrement, à chaque bilan de santé, au même titre que la tension ou la fréquence cardiaque », déclare le Dr Guillaumot. Il s'agit d'un dépistage : si une anomalie du souffle est détectée, les médecins vont devoir mener d'autres tests pour en établir l'origine. »

Le pneumologue réalise un bilan plus approfondi qui débute par une série de questions sur l'état de santé général, les facteurs de risques comme la consommation de tabac, les symptômes associés au manque de souffle, etc. Ensuite, l'exploration fonctionnelle respiratoire réalisée par

Évaluation du site

Ce site présente l'actualité des Centres Hospitaliers Universitaires de France sous forme de brèves, de communiqués de presse et d'annonces événementielles.

Cible
Professionnelle

Dynamisme* : 5

* pages nouvelles en moyenne sur une semaine

le pneumologue est nécessaire pour caractériser l'anomalie du souffle, grâce à d'autres mesures réalisées au repos et à l'effort, indispensables au diagnostic. L'imagerie thoracique (radiographies, scanner) et éventuellement d'autres examens, complètent l'enquête. « L'essoufflement est l'un des symptômes communs aux deux maladies respiratoires chroniques les plus fréquentes », rappelle la pneumologue. L'asthme tout d'abord, qu'il soit d'origine allergique ou autre.

Cette maladie chronique peut être contrôlée grâce à l'éviction des facteurs déclenchant les crises tant que possible et un traitement quotidien, permettant de mener une vie tout à fait normale et de pratiquer quasiment tous les sports. Ensuite, la BPCO (Broncho-Pneumopathie Chronique Obstructive), causée par le tabac dans plus de 80 % des cas, méconnue du public, souvent tardivement diagnostiquée, et pourtant responsable d'un handicap respiratoire pouvant conduire à l'insuffisance respiratoire. Enfin, l'essoufflement peut révéler d'autres maladies respiratoires chroniques (immunoallergiques, fibrosantes, vasculaires pulmonaires, cancéreuses), ou des complications respiratoires d'autres maladies chroniques (articulaires, neuro-musculaires, ou métaboliques, comme l'obésité par exemple).

La Fête mondiale du Souffle rappelle l'importance de la santé respiratoire. La qualité de l'air est le thème retenu pour cette édition 2014. « Il est scientifiquement prouvé que la pollution atmosphérique peut aggraver une maladie respiratoire chronique. Surveiller la qualité de l'air relève donc clairement d'un enjeu de santé publique », souligne le Dr Anne Guillaumot. En cas de pic de pollution, la parution de bulletins d'alerte s'accompagne de recommandations pour les personnes fragiles : rester chez soi, ne pas faire d'activité physique intense, prendre ses traitements et consulter rapidement un médecin en cas de problème. En revanche, il n'a pas encore été démontré que la pollution atmosphérique puisse causer une pathologie respiratoire chez une personne en bonne santé. « Même si plusieurs études épidémiologiques montrent que là où il y a des politiques pour l'amélioration de la qualité de l'air, la mortalité générale diminue... »

Dans tous les cas, répondre à la question « Vaut-il mieux vivre en ville ou à la campagne pour préserver son capital respiratoire ? » n'est pas si simple. Du point de vue médical, les aérocontaminants sont partout. Face à la pollution gazeuse ou celle liée aux particules fines des milieux urbains, les zones rurales sont impactées par l'activité agricole et les aérocontaminants naturels (poussières végétales, pollens, micro-organismes...) pouvant être à l'origine de maladies immuno-allergiques dont l'asthme. « Tout cela est évidemment très variable d'une personne à l'autre, en fonction notamment de son terrain génétique, des facteurs de risque associés.... », « Mais le polluant le plus redoutable pour la santé respiratoire reste la fumée de tabac, constituée de nombreuses substances toxiques activement ou passivement inhalées, et responsable de plusieurs maladies respiratoires dont le cancer bronchique est le plus redouté. Note d'espoir : c'est aussi le polluant le plus évitable ! » conclut la pneumologue.

La Fête du Souffle au CHRU de Nancy

Jeudi 25 septembre 2014 // 10h-18h Hôpitaux de Brabois, bâtiment principal (hall d'accueil)
Tests gratuits de mesure du souffle, informations et conseils pour préserver son capital respiratoire assurés par les équipes du Département de Pneumologie et du Laboratoire d'Explorations fonctionnelles respiratoires du CHRU de Nancy, en lien avec le Réseau Insuffisance Respiratoire de Lorraine, le Comité Départemental contre les Maladies Respiratoires 54, l'Association des Insuffisances Respiratoires et Apnéiques du Sommeil (AIRAS) et AIR Lorraine.

Catégorie : CHU Nancy, Campagne d'information - prévention



Contact : CHU Nancy
Laurence Verger,
Service Communication.

29 avenue Maréchal de Lattre de Tassigny
CO 60034
54035 NANCY CEDEX

Tel : 03 83 85 18 43

Email : communication@chu-nancy.fr

Site : <http://www.chu-nancy.fr>

Standard : 03 83 85 85 85



17 septembre 2014

La fête du souffle....

La Société de Pneumologie de Langue Française et l'ERS (*European Respiratory Society*) organisent pour la 3ème édition la FETE DU SOUFFLE du 25 au 27 septembre 2014, à travers toute la France. Cette manifestation s'inscrit dans le cadre de la campagne européenne « Healthy Lungs for life ».

Le thème retenu cette année est « LA QUALITE DE L'AIR ».

A cette occasion, le service de Pneumologie, avec la participation d'ATMO Poitou-Charentes, association qui surveille la qualité de l'air, et le service d'Hygiène Hospitalière du CHA, organise une journée de sensibilisation aux répercussions pulmonaires dues à la pollution atmosphérique.

Une exposition sur la pollution de l'air ainsi qu'une animation de plusieurs stands (mesure du souffle, mesure du taux de CO, épreuve de marche) seront proposés aux professionnels et au grand public le :

Vendredi 26 septembre 2014 dans le hall Sud de l'hôpital entre 10h et 17h

Venez rencontrer nos professionnels de santé qui animent cette journée !

Fête du Souffle

Dans le cadre de la Fête du Souffle, les professionnels de santé de l'Unité de Pneumologie du Centre Hospitalier Geneviève de Gaulle Anthonioz organise, le jeudi 28 juin 2012, de 9h00 à 17h00, une campagne de sensibilisation à la santé respiratoire (Hall d'accueil et Amphithéâtre) Conférence-débat sur l'asthme et la broncho-pneumopathie chronique obstructive à 14h30 Mesures spirométriques gratuites.

Programme de la journée :

Ouvert tout public - Entrée libre

Toute la journée

- Mesures spirométriques gratuites
- Sensibilisation à la santé respiratoire
- Quiz et animations

A chaque début d'heure

- Projection de films sur la santé pulmonaire

De 14H30 à 15H30

- Conférence-Débat sur l'asthme et la broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO) organisée par les pneumologues du Centre Hospitalier

Reprendre son souffle, c'est déjà le mesurer !

Le souffle est aussi important pour évaluer son état de santé que la tension artérielle par exemple. L'essoufflement peut être le symptôme révélateur de différentes maladies respiratoires chroniques, dont les plus fréquentes sont l'asthme et la broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO), et s'installe souvent sans que l'on ne s'en rende compte. Explications avec le Dr Anne Guillaumot, pneumologue au CHRU de Nancy, à l'occasion de [la Fête du Souffle 2014](#).

Le manque de souffle se développe de manière progressive : les gens s'y adaptent inconsciemment en renonçant à certains efforts et en diminuant leur activité physique générale. « **Lorsqu'on aborde la question du souffle, la réponse spontanée est souvent « tout va bien »**, raconte le Dr Anne Guillaumot. **Il faut passer par des indices indirects pour faire prendre conscience du problème de santé : est-ce que vous marchez aussi vite que d'autres personnes de votre âge en bonne santé ? Montez-vous facilement les escaliers ou privilégiez-vous l'ascenseur ? »**



Le souffle, ça se mesure. Le test de base est très simple et rapide : il consiste à inspirer profondément avant d'expirer le plus fort et le plus vite possible dans un embout relié à l'appareil de mesure du débit expiratoire. « **Nous militons pour que la mesure du souffle fasse partie des constantes prises régulièrement, à chaque bilan de santé, au même titre que la tension ou la fréquence cardiaque** », déclare le Dr Guillaumot. **Il s'agit d'un dépistage : si une anomalie du souffle est détectée, les médecins vont devoir mener d'autres tests pour en établir l'origine. »**

Le pneumologue réalise un bilan plus approfondi qui débute par une série de questions sur l'état de santé général, les facteurs de risques comme la consommation de tabac, les symptômes associés au manque de souffle, etc. Ensuite, l'exploration fonctionnelle respiratoire réalisée par le pneumologue est nécessaire pour caractériser l'anomalie du souffle, grâce à d'autres mesures réalisées au repos et à l'effort, indispensables au diagnostic. L'imagerie thoracique (radiographies, scanner) et éventuellement d'autres examens, complètent l'enquête.

« **L'essoufflement est l'un des symptômes communs aux deux maladies respiratoires chroniques les plus fréquentes** », rappelle la pneumologue. L'asthme tout d'abord, qu'il soit d'origine allergique ou autre. Cette maladie chronique peut être contrôlée grâce à l'éviction des facteurs déclenchant les crises tant que possible et un traitement quotidien, permettant de mener une vie tout à fait normale et de pratiquer quasiment tous les sports. Ensuite, la BPCO (Broncho-Pneumopathie Chronique Obstructive), causée par le tabac dans plus de 80 % des cas, méconnue du public, souvent tardivement diagnostiquée, et pourtant responsable d'un handicap respiratoire pouvant conduire à l'insuffisance respiratoire. Enfin, l'essoufflement peut révéler d'autres maladies respiratoires chroniques (immunoallergiques, fibrosantes, vasculaires pulmonaires, cancéreuses), ou des complications respiratoires d'autres maladies chroniques (articulaires, neuro-musculaires, ou métaboliques, comme l'obésité par exemple).

La Fête mondiale du Souffle vise à montrer l'importance de prendre soin de sa santé respiratoire. La qualité de l'air est le thème retenu pour cette édition 2014. **« Il est scientifiquement prouvé que la pollution atmosphérique peut aggraver une maladie respiratoire chronique. Surveiller la qualité de l'air relève donc clairement d'un enjeu de santé publique »**, souligne le Dr Anne Guillaumot.

En cas de pic de pollution, la parution de bulletins d'alerte s'accompagne de recommandations pour les personnes fragiles : rester chez soi, ne pas faire d'activité physique intense, prendre ses traitements et consulter rapidement un médecin en cas de problème.

En revanche, il n'a pas encore été démontré que la pollution atmosphérique puisse causer une pathologie respiratoire chez une personne en bonne santé. **« Même si plusieurs études épidémiologiques montrent que là où il y a des politiques pour l'amélioration de la qualité de l'air, la mortalité générale diminue... »**

Dans tous les cas, répondre à la question **« Vaut-il mieux vivre en ville ou à la campagne pour préserver son capital respiratoire ? »** n'est pas si simple. Du point de vue médical, les aérocontaminants sont partout. Face à la pollution gazeuse ou celle liée aux particules fines des milieux urbains, les zones rurales sont impactées par l'activité agricole et les aérocontaminants naturels (poussières végétales, pollens, micro-organismes...) pouvant être à l'origine de maladies immuno-allergiques dont l'asthme. **« Tout cela est évidemment très variable d'une personne à l'autre, en fonction notamment de son terrain génétique, des facteurs de risque associés.... »**,

« Mais le polluant le plus redoutable pour la santé respiratoire reste la fumée de tabac, constituée de nombreuses substances toxiques activement ou passivement inhalées, et responsable de plusieurs maladies respiratoires dont le cancer bronchique est le plus redouté. Note d'espoir : c'est aussi le polluant le plus évitable ! » conclut la pneumologue.

Fête du Souffle



Fête du Souffle - vendredi 26 septembre 2014

FOCUS - Publié le 15 September 2014

Programme :

Dans le hall de l'Hôpital de Cannes, journée d'évaluation de la fonction respiratoire.

Dépistage de la **broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO)**, maladie chronique inflammatoire qui touche les bronches, avec possibilité pour le public de venir mesurer son souffle auprès d'un personnel médical et paramédical spécialisé.



25-27 septembre 2014
Respirez, c'est la fête du Souffle!

VENDREDI 26 SEPTEMBRE 2014

"JOURNÉE D'ÉVALUATION DE LA FONCTION RESPIRATOIRE"

9h00 - 16h00 dans le hall de l'Hôpital

- Dépistage de la broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO),
- Mesure du souffle

Service de Pneumologie
Tel. 04 93 89 79 89
www.ch-cannes.fr
www.fetedusouffle.com

P H A R M A C I E S

www.pharmacie-rullier.fr

LA FÊTE DU SOUFFLE



La fête du souffle 2014

 [Version imprimable](#)  [envoyer par mail](#)



PHARMACIE
de la Baulche

Nous joindre au 03.86.48.10.74

Groupe



PHARMACIE

GAMMES

MATÉRIEL MÉDICAL À DOMICILE

MÉDICAMENTS VÉTÉRINAIRES

ENTRETIENS PHARMACEUTIQUES

Accueil > Actualités

LES ACTUALITÉS

FÊTE DU SOUFFLE 2014 à la Pharmacie de la Baulche

17/09/2014

Les 25, 26 et 27 septembre 2014

Respirez, c'est la fête du souffle à la Pharmacie de la Baulche



La Fête du Souffle c'est 3 jours pour prendre conscience que notre souffle est un bien à protéger et qu'il mérite que nous en prenions soins !

A la Pharmacie de la Baulche, nous nous mobilisons pour votre santé respiratoire.

Venez tester gratuitement votre souffle à l'officine ces 25, 26 et 27 septembre 2014

[LIRE LA SUITE](#)

AUTRES

www.commentlefaire.weboblog.com

SEPT
25

Maladies respiratoires : 3 jours pour tester votre souffle



de

Les news



J'aime

Partager

Soyez le premier de vos amis à indiquer que vous aimez ça.

g+1 0

Tout le monde doit surveiller son souffle, et plus particulièrement ceux qui sont âgés de plus de 40 ans, ceux qui toussent régulièrement, ceux qui ont moins d'endurance pendant une séance de sport ou encore ceux qui ont l'impression de manquer d'oxygène parfois. Ces situations doivent alerter sur l'éventualité d'une maladie respiratoire (asthme, BPCO, ...). Pendant trois jours, la Fête du souffle ambitionne de dépister les patients qui ne soupçonneraient pas une pathologie. Rendez-vous sur le site fetedusouffle.com où une carte interactive vous indique les adresses à proximité de chez vous où vous pouvez effectuer ce test du souffleRelaxnews



24 septembre 2014

www.infodons.fr

FÊTE DU SOUFFLE DU 25 AU 27 SEPTEMBRE 2014



Parce que l'insuffisance respiratoire se développe silencieusement, et parce qu'un dépistage précoce est un avantage énorme dans la prise en charge des maladies respiratoires, la mesure du souffle doit être accessible à tous !

La Fête du Souffle, c'est 3 jours pour prendre conscience que notre souffle est précieux et qu'il mérite qu'on en prenne soin ! À cette occasion, la Fondation du Souffle et les pneumologues français se mobilisent pour offrir à tous un test de la mesure du souffle gratuit.

Vous vous demandez si vous devez mesurer votre souffle ? Vous voulez faire le test de la mesure du souffle mais vous ne savez pas comment ?

Pour sa 3ème édition la Fête du Souffle aura lieu du 25 au 27 septembre 2014, dans toute la France.

Pour en savoir plus rendez-vous sur le site de la [Fête du Souffle](#).

► [RETOUR À LA LISTE](#)

www.scalair.nc

Accueil - Informations > Actualités > Générale > La Fête du Souffle du 25 au 27 septembre 2014 !

La Fête du Souffle organisée dans tous les pays Européens et en Nouvelle – Calédonie du 25 au 27 septembre s'inscrit dans le cadre de la campagne « Healthy Lungs for Life ».

À cette occasion, le Comité Vigilance Tabac et ses partenaires se mobilisent pour offrir à tous un test de la mesure du souffle.

Vous vous demandez si vous devez mesurer votre souffle ? Vous voulez faire le test de la mesure du souffle mais vous ne savez pas comment ?

Voici les réponses à vos questions.

Du 25 au 27 septembre 2014, 3 jours pour mesurer votre souffle gratuitement

Parce que l'insuffisance respiratoire se développe insidieusement, et parce qu'un dépistage précoce est un avantage énorme dans la prise en charge des maladies respiratoires, la mesure du souffle doit être accessible à tous ! Pendant 3 jours, la Fête du Souffle vous permettra de mesurer leur souffle gratuitement.

La Fête du Souffle est un événement festif et pédagogique qui s'associe à la fête du souffle conduite en Métropole par La Société de Pneumologie de Langue Française et la Fédération Française de Pneumologie.

10 raisons pour mesurer mon souffle

Les maladies respiratoires peuvent évoluer à bas bruit pendant des années. La mesure du souffle est un moyen simple de les dépister précocement, et donc d'agir sans attendre.

Voici 10 signes qui peuvent faire penser à une maladie respiratoire chronique :

1. Vous fumez (tabac ou cannabis ou les deux) depuis 10 ans
2. Vous vous essouffez en montant les escaliers ou en marchant
3. Vous travaillez dans une ambiance empoussiérée, au contact de substances toxiques.
4. Vous avez l'impression de manquer d'air par moment
5. Vous vous réveillez la nuit avec des difficultés respiratoires
6. Vous vous sentez vite fatigué ou essouffé au moindre effort
7. Vous constatez une diminution de votre capacité lors de vos activités sportives
8. Vous tousssez régulièrement
9. Vous crachez souvent
10. Vous avez déjà eu une maladie du poumon

Vous observez un ou plusieurs de ces signes chez vous ? Venez tester votre souffle.

Comment participer à la Fête du Souffle 2014 ?

Vous êtes un particulier et vous voulez faire mesurer votre souffle gratuitement ? La Fête du Souffle est faite pour ça ! Nos partenaires et le comité vigilance tabac seront présents en ces lieux et à ces dates aux heures d'ouvertures habituelles :

Pharmacie de Boulari 95 Rue des Cocotiers – Saint Michel – 98809 MONT DORE ☎ : 43.41.13	Pharmacie de la Conception 51 Rue Dumont D'Urville 98809 MONT DORE ☎ : 43.54.22	Pharmacie des Hibiscus Rue Georges Baudoux – Village – 98850 KOUMAC - ☎ : 47.59.60
Pharmacie de la Corniche 3101 Rte de la Corniche – 98809 MONT DORE ☎ : 43.25.00	Pharmacie Normale 35 Rue de l'Alma-André Ballande 98800 NOUMEA ☎ : 27.27.02	Pharmacie de Ouemo 99 Rte Arnold Daly 98000 NOUMEA ☎ : 25.27.07
Pharmacie d'Ouvéa Tribu de St Gabriel Fayaoué 98814 OUVÉA ☎ : 45.01.11	Pharmacie de Magenta Plage 55 Rue Roger Gervolino – Magenta – 98800 NOUMEA ☎ : 28.88.60	Pharmacie de Chépénéhé Tribu de Chépénéhé 98820 LIFOU ☎ : 45.00.69
Pharmacie de Tontouta 5 Lot Karenga - Tontouta 98890 PAITA ☎ : 35.19.98	Pharmacie de la Vallée du Tir 50 Rue Edouard Unger 98800 NOUMEA ☎ : 27.37.58	Pharmacie de Lifou Tribu de Qanono 98820 LIFOU ☎ : 45.14.45



www.ancisa.com

A BOUT DE SOUFFLE ?

Date : Mercredi 24 septembre 2014 @ 20:42:16 :: **Sujet :** Les brèves de DLB

Du 25 au 27 septembre se tiendra la **Fête du Souffle** partout en France, son but : sensibiliser le grand public à la santé respiratoire.

Tout un chacun est invité à **consulter généralistes, pneumologues, pharmaciens ou kinés** pour **mesurer son souffle** et découvrir, à cette occasion, l'importance du soin à apporter aux poumons.

Pollution, tabac, poussière... Il sera également question des principaux ennemis des poumons au cours de ces trois journées. Les organisateurs de la Fête du souffle exposeront ainsi les **actions que chacun peut mener pour contribuer à un air propre.**

Visitez le site : <http://fetedusouffle.com/>

www.andatir.com

Le 24 juillet 2014

FÊTE DU SOUFFLE

L'ANTADIR partenaire de cet évènement.



Fête du souffle – 25, 26 et 27 septembre 2014

Mobilisons-nous !

A la demande de l'ERS, un nouvel événement international de communication grand public autour de la santé respiratoire, la mesure du souffle et de la qualité de l'air est organisé en France par la SPLF en partenariat avec la fondation du souffle et la FFP.

Cette action nécessite notre mobilisation car nous sommes tous concernés.

Merci de contribuer à la fête et de prendre un peu de temps pour donner à cette action la dimension qu'elle mérite.

Suivez le lien Inscrivez-vous! www.fetedusouffle.com

Masquer...

Fête du souffle

 Taille +  Taille -  Envoyer à un ami  Imprimer  Tous les événements



- Date : Le 25/09/2014
- Lieu : Maison du Conseil Général - 4 rue des magasins - BISCHHEIM
- Partenaire(s) : Mutualité Française Alsace, Resedaa, Hôpitaux universitaires de Starsbourg, g Amira, CMDR 67, Conseil général du Bas-Rhin, ASPA, IP Santé



Ce Forum, co-organisé par la Mutualité Française Alsace, Resedaa, les Hôpitaux universitaires de Starsbourg, l'Amira, le CMDR 67, le Conseil général du Bas-Rhin, l'ASPA, et IP Santé a pour vocation de renseigner le grand public sur les problèmes et les handicaps respiratoires.

Ces après-midis, sources de renseignements pour les personnes ressentant un essoufflement au quotidien lors de leurs déplacements, de leurs activités, au travail... seront rythmées par des rencontres santé qui permettent d'informer le grand public sur les affections respiratoires, l'impact de la qualité de l'air intérieur ou extérieur, des astuces concrètes pour réduire cette sensation d'essoufflement et des moments conviviaux.

Programme

- 14h / 15h : Rencontre santé Qualité l'air intérieur et extérieur, conseils pratiques pour ma santé !
 - 15h / 15h15 : Présentation de l'Amira
 - 15h15 / 16h : Animations - stands d'informations et mesure du souffle
- Mutualité Française Alsace, Amira, RESEDA, Conseil Général du Bas-Rhin, Comité Départemental du Bas-Rhin Contre les Maladies Respiratoires, ASPA
- 16h / 17h : Rencontre santé Vous vous sentez essoufflé(e) ? Reprenez votre respiration en main
 - 17h30 : Fin du forum

Renseignements / inscriptions :
03 88 55 91 74
rencontres-sante@mf-alsace.com

FÊTE DU SOUFFLE



Tester votre souffle ! C'est l'une des animation proposée pour la fête du souffle 2014. Évènement mondial de promotion de la santé respiratoire, le thème retenu cette année est la qualité de l'air. Air Lorraine s'associe avec le CHU de Nancy, le Comité Départemental contre les Maladies Respiratoires 54, l'Association des Insuffisants Respiratoires et Apnéiques du Sommeil (AIRAS) et le réseau insuffisance respiratoire de Lorraine (RIR) pour une journée de sensibilisation aux Hôpitaux de Brabois à Vandoeuvre-les-Nancy le 25 septembre de 10h à 18h.

MESUREZ VOTRE SOUFFLE

Informations, tests et conseils



Jeudi
25 septembre 2014
 10h-18h
 Hôpitaux de Brabois
 bâtiment principal - hall d'accueil

par les professionnels du CHRU de Nancy et leurs partenaires






Le Guide des Dons, Legs et Donations

[association](#) | [22 août 2014](#)

Fête du Souffle

By [webmaster](#)



Source: [Infodon](#)

prpa

ET L'INFORMATION CIRULE

Fort de succès des deux premières éditions, en 2010 et 2012, en Europe et en particulier en France, l'European Respiratory Society (**ERS**) a décidé de lancer à nouveau un événement international autour de la santé respiratoire. En France, cet événement sera donc organisé à nouveau par la Société des Pneumologues de Langue Française (**SPLF**), avec le soutien de la **Fondation du Souffle** et de la Fédération Française de Pneumologie (FFP).

Cette fête du souffle, qui se déroulera du 25 au 27 septembre dans toute la France, aura cette année pour thème principal la qualité de l'air. L'événement comportera le dépistage de l'obstruction bronchique en proposant au public de mesurer sa fonction respiratoire par spirométrie. Cependant, le souhait des partenaires organisateurs est de ne pas se limiter aux actions de dépistage de l'obstruction bronchique, mais également de mobiliser le public et les acteurs de santé sur l'importance de la santé respiratoire, de la propreté de l'air, de la lutte contre la pollution intérieure et extérieure.

La SPLF, avec le soutien de la Fondation du Souffle, de la FFP et de ses partenaires, dont la FFAAIR, vous invite à participer à l'édition 2014 de la fête de souffle.

Un site internet, www.fetedusouffle.com, a été ouvert à cet effet. Il vous permettra de repérer l'événement auquel vous souhaitez vous associer ou vous rendre pour [faire mesurer votre souffle](#).

Les particuliers qui veulent faire mesurer leur souffle gratuitement peuvent consulter la [carte interactive de la Fête du Souffle 2014](#) pour connaître le lieu le plus proche de chez eux. Signalez votre ville et vous verrez si elle participe à cette fête. La carte est réactualisée dans le temps.



En 2010, lors de la première édition, la large mobilisation des pneumologues avait permis d'effectuer près de 4 000 mesures du souffle en une journée, dans 45 villes de France.

En 2012, ce sont près de 80 villes qui ont participé à la seconde édition de la Fête du Souffle, dans lesquelles les acteurs de santé ont effectué plus de 5 000 mesures du souffle.

Cette année, l'implication des pharmaciens devrait permettre de réaliser encore plus de mesures du souffle !

Pourquoi surveiller son souffle ?

Préserver son souffle, c'est aussi protéger ses poumons de tout ce qui les agresse, provoquant toux, maux de gorge, diminution de la capacité respiratoire, crises d'asthme... Principaux ennemis de notre souffle : la pollution extérieure, le tabac et la pollution intérieure.

Normalement, les poumons possèdent l'extraordinaire faculté de se défendre contre certaines agressions grâce à leurs mécanismes autofiltrants. Pour faire leur nettoyage, ils utilisent leurs cils vibratiles qui tapissent la paroi des bronches. Comme de petits balais toujours en mouvement, ils permettent l'élimination des particules qui ont été inhalées. Mais cela ne suffit pas, car certaines particules ultrafines parviennent à accéder aux alvéoles et parfois même à les traverser pour aller dans le sang. Il existe dans les alvéoles des cellules spécialisées pour « avaler » les particules qui y accèdent.

Pourquoi faire de l'exercice ?

Chez l'**asthmatique**, la marche à bonne allure ou la course sont particulièrement bénéfiques. A condition que la maladie asthmatique soit bien équilibrée pour que le sport soit bien supporté. Par exemple, la course, d'endurance surtout, peut provoquer des crises d'asthme. Pour les éviter, l'asthmatique devra prendre un broncho-dilatateur 10 à 15 minutes avant la course et faire un échauffement. La natation et l'aquagym sont très profitables également, pour peu que la piscine ne soit pas trop chlorée, car une odeur de chlore marquée peut induire des crises d'asthme. Quand cela est possible, il est préférable de choisir les piscines traitées au sel ou à l'ozone.

Pour **les personnes atteintes de BPCO**, il est également recommandé de faire du sport. Lorsque la maladie rend les efforts difficiles, un programme de réhabilitation respiratoire centrée sur l'activité physique et le ré-entraînement des muscles, est conseillé. Au stade d'insuffisant respiratoire, la pratique d'un sport est malheureusement impossible, mais l'activité physique reste cependant nécessaire, quotidiennement, si besoin avec l'aide d'un kinésithérapeute.

MEMBERZON-PROFESSOR

**P
R
E
S
S
E

E
C
R
I
T
E**



FÊTE DU SOUFFLE

Les pharmaciens invités à participer pour la première fois

La troisième édition de la « fête du souffle » 2014 aura lieu du 25 au 27 septembre. Son but est de sensibiliser aux maladies pulmonaires telles que l'asthme et la BPCO. Les pharmaciens peuvent participer pour la première fois en proposant la mesure du souffle. Ils sont ainsi invités à s'impliquer aux côtés des pneumologues, généralistes et kinésithérapeutes. Il leur suffit pour cela de s'inscrire

sur www.fetedusouffle.com. Les 500 premiers inscrits recevront un kit de communication : affichettes, ballons, carnets de contrôle de l'asthme, peakflow Airzone et embouts, etc. La mesure du souffle aura lieu après avoir déterminé, à l'aide d'un questionnaire, les patients à risque (plus de 40 ans, fumeurs ou ex-fumeurs, personnes exposées à des polluants). C'est la Société de pneumo-



logie de langue française qui est à l'origine de cette campagne.

| Marjolaine Labertonnière



ÉVÉNEMENT

• FMT mag.com - LA SOURCE DE VOTRE INSPIRATION

+ Par Philippe Goethals

Fête du Souffle

SOUTENUS PAR LES MÉDECINS GÉNÉRALISTES, KINÉSITHÉRAPEUTES, LORS DES 2 PREMIÈRES ÉDITIONS, LES PNEUMOLOGUES SONT REJOINTS CETTE ANNÉE PAR LES PHARMACIENS QUI INVITENT LES FRANÇAIS À MESURER GRATUITEMENT LEUR SOUFFLE DANS LEURS OFFICINES.

Fort du succès des deux précédentes Journées Mondiales de la Mesure du Souffle en 2010 puis 2012, la Société de Pneumologie de Langue Française et ses partenaires réitérent l'événement. La fête du Souffle 2014 aura lieu du 25 au 27 septembre. Son but est que chacun prenne conscience du soin absolument nécessaire à apporter à ses poumons. Ils le méritent !

La Fête du Souffle s'inscrit dans la volonté des pneumologues français et européens :

- de faire comprendre l'importance de préserver sa santé respiratoire, source de bien-être,
- de connaître la nature des maladies respiratoires afin d'en améliorer la prise en charge,
- d'aider le grand public à comprendre que préserver son souffle, c'est protéger ses poumons des principaux ennemis que sont la pollution extérieure, le tabac et la pollution intérieure,
- de sensibiliser aux actions que chacun peut mener individuellement pour contribuer à un air propre nécessaire à la bonne santé de leurs poumons.

POURQUOI MESURER SON SOUFFLE ?

Parce que les maladies respiratoires peuvent évoluer silencieusement pendant des années et

que la mesure du souffle est le moyen le plus simple de les dépister précocement.

En France les deux maladies respiratoires les plus fréquemment rencontrées sont l'asthme et la Broncho-Pneumopathie Chronique Obstructive (BPCO) qui à elles deux touchent plus de 8 millions de Français, adultes ou enfants.

L'asthme est une maladie chronique qui se traduit par une sensibilité excessive des bronches (hyperréactivité bronchique) à certaines stimulations telles que le contact allergique, le froid, le tabac, la pollution atmosphérique...

Le diagnostic en est quelquefois porté tardivement, ce qui provoque une mise en place du traitement également trop tardive. Par ailleurs, trop peu de patients bénéficient d'une mesure du souffle (exploration fonctionnelle respiratoire), qui est pourtant un moyen essentiel d'évaluer le degré de sévérité de la maladie. Cette mesure est un élément capital dont doit tenir compte le médecin pour mettre en place le traitement adapté

La Broncho Pneumopathie Chronique Obstructive (BPCO), touche en France 3 à 5 millions de personnes et sera, selon l'OMS, la 3^{ème} cause de mortalité dans le monde d'ici 2030 Sa cause essentielle en est le tabagisme et

L'ASTHME EN CHIFFRES

- 4 millions de patients asthmatiques en France (6,7 % de la population)
- 1 200 décès par asthme enregistrés en moyenne par an entre 2000 et 2008⁽¹⁾
- 52 500 journées d'hospitalisation/an 7 millions de journées d'arrêt de travail/an⁽¹⁾
- 10 à 15 % des enfants d'âge scolaire et 10 à 18 % des adolescents concernés⁽²⁾
- 1ère maladie chronique chez l'enfant d'âge scolaire⁽³⁾
- Jusqu'à 8 asthmatiques sur 10 souffrent de rhinite allergique associée^{(3),(4)}
- 3 à 12 % des femmes enceintes sont asthmatiques⁽⁵⁾
- Plus d'1 asthmatique sur 6 est obèse⁽⁶⁾

elle est responsable, chaque année, de 100 000 hospitalisations et de près de 16 000 décès, soit 3 % des décès en France.⁽⁷⁾

Cette inflammation chronique des voies aériennes, souvent précédée d'une bronchite chronique, se traduit par une réduction du calibre des bronches qui s'obstruent progressivement. La BPCO est souvent asymptomatique pendant des années. Ses manifestations cliniques sont la fatigue, la toux, les crachats, l'essoufflement pour des efforts de moins en moins importants. Au fil du temps, des lésions irréversibles se forment dans les poumons et aboutissent à l'insuffisance respiratoire : le malade doit être placé sous oxygène voire sous machine de ventilation chaque jour pendant plusieurs heures. Parmi les facteurs de risque autres que le tabac, on retrouve des facteurs génétiques, la pollution de l'air (dérivés nitrés, dérivés soufrés, particules...) en milieu urbain ou sur le lieu de travail.

POURQUOI MESURER SON SOUFFLE RÉGULIÈREMENT ?

- Détecter un trouble respiratoire et faciliter le diagnostic (Asthme, BPCO): une mesure quantitative du souffle est indispensable car trop souvent le patient néglige la gêne respiratoire. On tente ainsi de détecter un éventuel Trouble Ventilatoire Obstructif (TVO) qui correspond à un dysfonctionnement de l'appareil respiratoire et se traduit par une difficulté à inspirer et expirer l'air contenu dans les poumons.
- Lorsqu'on souffre d'une BPCO ou d'asthme - Concevoir un plan d'action, c'est-à-dire un traitement adapté avec le médecin: il s'agit d'ajuster le traitement à la dose minimale efficace en fonction de la sévérité de la maladie, de son retentissement...
- Surveiller l'évolution de la maladie afin d'agir en conséquence.
- Estimer la gravité d'une crise d'asthme et de vérifier l'efficacité du traitement administré, c'est-à-dire les conditions du retour à une situation stable.

QUI DOIT FAIRE MESURER SON SOUFFLE ?

- Vous vous essoufflez rapidement en montant les escaliers
- Vous avez l'impression de manquer d'oxygène par moment
- Vous travaillez dans une ambiance empuissérée, au contact de substances toxiques
- Vous avez plus de 40 ans
- Vous fumez depuis plus de 10 ans
- Vous constatez une perte d'endurance lors de vos activités sportives
- Vous toussiez régulièrement
- Vous érachez du mucus
- Vous avez déjà eu une maladie du poumon

Si l'un ou plusieurs signes de cette liste sont observés, vous avez peut-être une maladie respiratoire chronique.

LA FÊTE DU SOUFFLE, C'EST OÙ ?

En 2010, lors de la première édition, la large mobilisation des pneumologues avait permis d'effectuer près de 4 000 mesures du souffle en une journée, dans 45 villes de France.

En 2012, ce sont près de 80 villes qui ont participé à la seconde édition de la Fête du Souffle, dans lesquelles les acteurs de santé ont effectué plus de 5 000 mesures du souffle.

Cette année, nous comptons sur l'implication des pharmaciens pour réaliser encore plus de mesures du souffle !

Retrouvez tous les rendez-vous de la Fête du Souffle en France sur : www.fetedusouffle.com

MAIS POURQUOI LES PHARMACIENS ?

La pharmacie est le passage obligé pour tout patient ayant une prescription

Le pharmacien est de plus en plus directement impliqué dans le parcours de soin des patients ayant une maladie chronique ce qui en fait un acteur essentiel, reconnu par les pouvoirs publics. Il va être le relais des informations données par les médecins, expliquer l'ordonnance, vérifier la prise correcte des médicaments prescrits. Il pourra grâce à ses outils professionnels (dossier pharmaceutique) inciter à une meilleure observance.

LA MESURE DU SOUFFLE, EN PRATIQUE

Effectuée le plus généralement par un pneumologue, un allergologue ou le médecin traitant, la mesure du souffle est un examen rapide, simple et indolore.

Deux appareils de mesure sont utilisés dans les cabinets.

- Le débitmètre de pointe (peak-flow) mesure en litres par minute le Débit Expiratoire de Pointe (DEP), c'est-à-dire le débit d'air maximal produit lorsque l'on souffle le plus énergiquement possible. Cet appareil se présente sous la forme d'un tube gradué muni d'un embout pour souffler. Il ne mesure que la force maximale du souffle et est utilisé surtout pour surveiller l'état respiratoire d'une personne asthmatique, car cette surveillance est rapide et facile à répéter.

- Le spiromètre est un appareil électronique qui permet de mesurer les volumes d'air que l'on peut inspirer et expirer, notamment le Volume Expiratoire Maximum pendant la 1ère seconde (VEMS), c'est-à-dire la quantité d'air expirée en une seconde après avoir rempli les poumons lors d'une expiration maximale (= la plus forte possible). Cette mesure permet de permettre de déterminer s'il existe une obstruction bronchique, d'en mesurer le cas échéant le niveau. Les appareils de mesure se sont miniaturisés avec les progrès technologiques considérables de ces dernières années.

Il est aussi possible de mesurer les volumes pulmonaires c'est-à-dire les volumes d'air contenus dans les poumons mais avec des appareils plus sophistiqués dans des cabinets médicaux ou à l'hôpital. On peut également mesurer en milieu spécialisé les performances respiratoires à l'exercice.

Comment cela se passe-t-il ?

- Pour la mesure du débit de pointe, se mettre debout, prendre l'appareil à deux mains, gonflez la poitrine au maximum, placez l'embout dans sa bouche et fermez les lèvres autour de manière étanche. Il faut souffler le plus fort et le plus vite possible ce qui fait «monter» le curseur sur une échelle graduée. La mesure doit être effectuée 3 fois de suite et seul le chiffre le plus élevé est retenu.

- Pour la spirométrie : elle comporte normalement 2 types de manoeuvres, une lente et profonde (respiration normale puis inspiration et expiration profondes) et une manoeuvre rapide (respiration normale puis inspiration suivie d'une expiration maximale, le plus fortement possible), chacune devant être répétée au moins 3 fois.

Chaque souffle compte...

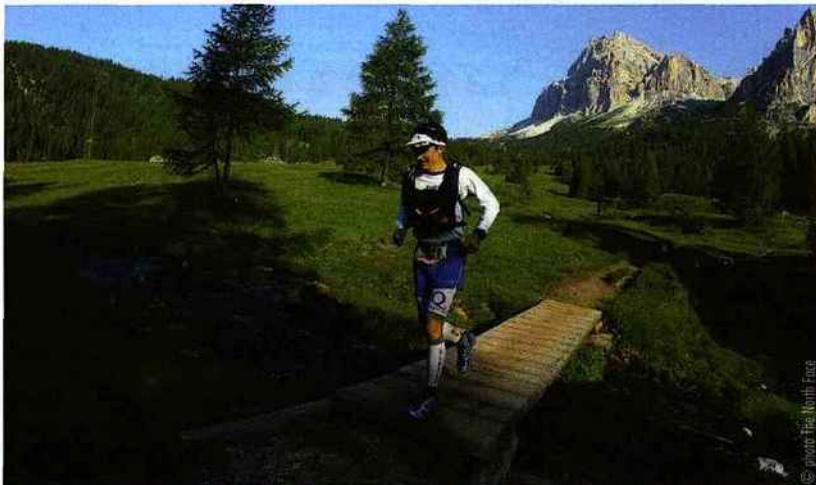
Au même titre que le cœur, les poumons sont des organes vitaux qui font un travail quotidien considérable en fournissant d'importantes quantités d'oxygène au système sanguin. Dès la naissance, la respiration permet de travailler, de jouer... mais aussi d'éliminer le dioxyde de carbone (CO₂).

ZOOM SUR LES POUMONS ET LES BRONCHES

Les poumons sont constitués par des voies aériennes (trachée, bronches bronchioles), des alvéoles et des vaisseaux sanguins, qui forment un réseau complexe. Ils mesurent 25 cm de hauteur, 15 cm de profondeur et 10 cm de largeur (7cm pour la gauche). Ils pèsent 500g pour le poumon droit et 300g pour la gauche. La surface totale constituée par les alvéoles est de l'ordre de 130 m² !

Les bronches conduisent l'air depuis le nez et la bouche jusqu'à l'intérieur des poumons. L'air que l'on respire passe dans l'arrière de la bouche (pharynx) puis dans la gorge (larynx) et enfin dans la trachée qui se divise en 2 grosses bronches qui vont elles-mêmes se diviser en bronches de plus en plus petites, comme les branches d'un arbre. Au bout de plusieurs divisions, les petites bronches vont amener l'air dans les alvéoles.

C'est au niveau des alvéoles que se font les échanges : le gaz carbonique fabriqué par l'organisme quitte le sang et l'oxygène entre dans le sang.



A chaque inspiration, l'air entre par les narines, descend dans la trachée, puis transite à travers les bronches dont le calibre se réduit jusqu'aux toutes petites bronches, es bronchioles, qui s'ouvrent dans les alvéoles pulmonaires (là où l'oxygène de l'air passe dans le sang et le gaz carbonique est extrait du sang).. Ce sont ainsi 300 millions d'alvéoles qui se gonflent d'air à chaque inspiration. L'oxygène traverse la membrane de la paroi alvéolaire pour être capté puis véhiculé par les globules rouges contenus dans les vaisseaux capillaires.

L'oxygène de l'air est ainsi distribué dans tout le corps afin que les organes puissent fonctionner. Cet oxygène permet aussi au corps de brûler son carburant, c'est-à-dire les nutriments contenus dans l'alimentation. C'est primordial puisque le corps a besoin d'un apport constant en oxygène et en nutriments pour se maintenir en vie. Inversement, le gaz carbonique produit par le

métabolisme doit être éliminé : il est conduit jusqu'aux poumons par les veines, puis évacué lors de l'expiration. Chaque jour, cet échange gazeux se répète près de vingt mille fois.

BOUGER POUR PRENDRE SOIN DE SON SOUFFLE

Si respirer se fait de façon automatique sans même y penser, on peut néanmoins entretenir son souffle et faire travailler sa respiration. Nous pouvons tous tirer bénéfice d'un travail sur la respiration : si nous respirons calmement, le rythme de notre cœur ralentit, ce qui nous rend plus calmes et détendus. Les grands chanteurs savent aussi souffler très lentement pour faire vibrer leurs cordes vocales et tenir une note le plus longtemps possible.

La pratique de toute activité physique fait travailler les muscles, le cœur et les poumons

Grandir, manger... et réfléchir nécessitent de l'énergie, mais c'est encore plus vrai pour bouger !

L'appareil respiratoire doit approvisionner le sang en oxygène à partir de l'air et sait s'adapter aux besoins : la respiration peut s'accélérer et s'amplifier en fonction des exercices pratiqués. Si un effort est court, il peut être réalisé en apnée, en suspendant la respiration. C'est le cas de sports comme le sprint de 100 mètres ou l'haltérophilie. Les réserves du muscle sont alors suffisantes pour assurer l'effort. Toutefois, la respiration participe, après l'effort, à la récupération. Mais si l'effort se prolonge, le muscle a besoin d'oxygène. Celui-ci est apporté par le sang propulsé dans les artères par le coeur : il accroît alors la puissance et la fréquence de ses battements pour couvrir les besoins d'énergie.. Pour que cela fonctionne bien, il vaut mieux avoir une activité physique régulière, la qualité du souffle sera meilleure.

L'activité physique entretient aussi la santé des poumons

En fonction des besoins, la respiration peut s'accélérer et s'amplifier. Si l'effort est court, il peut être réalisé en apnée, en retenant sa

Ainsi, chez l'asthmatique, la marche à bonne allure ou la course sont particulièrement bénéfiques. A condition que la maladie asthmatique soit bien équilibrée pour que le sport soit bien supporté. Par exemple, la course, d'endurance surtout, peut provoquer des crises d'asthme. Pour les éviter, l'asthmatique devra prendre un broncho-dilatateur 10 à 15 minutes avant la course et faire un échauffement. La natation et l'aquagym sont très profitables également, pour peu que la piscine ne soit pas trop chlorée, car une odeur de chlore marquée peut induire des crises d'asthme. Quand cela est possible, il est préférable de choisir les piscines traitées au sel ou à l'ozone.

Pour les personnes atteintes de BPCO, il est également recommandé de faire du sport. Lorsque la maladie rend les efforts difficiles, un programme de réhabilitation respiratoire centrée sur l'activité physique et le ré-entraînement des muscles, est conseillé. Au stade d'insuffisance respiratoire, la pratique d'un sport est malheureusement impossible, mais l'activité physique reste cependant nécessaire, quotidiennement, si besoin avec l'aide d'un kinésithérapeute.

PRINCIPAUX POLLUANTS CHIMIQUES EXTÉRIEURS

- L'ozone O₃ fait l'objet de fortes variations saisonnières et existe surtout l'été quand le soleil émet beaucoup de rayonnements. Les ultraviolets du soleil transforment en effet certains polluants primaires de l'air (hydrocarbures, dioxyde d'azote...) en ozone.
- Les oxydes d'azote NO_x : Le dioxyde d'azote est le plus abondant. Il provient essentiellement de la circulation automobile et surtout actuellement des véhicules diesel.
- Le monoxyde de carbone CO, résultat d'une combustion (de cigarette, d'essence, de charbon, de bois...)
- Le dioxyde de soufre SO₂ : principalement produit lors de la combustion du charbon, pétrole.
- L'ammoniac, les Composés organiques volatiles (COV) dont le benzène issu de l'évaporation des carburants et du trafic routier.



respiration. C'est le cas du sprint de 100 mètres ou de l'haltérophilie. Les réserves du muscle sont alors suffisantes pour assurer l'effort. Toutefois, la respiration participe, après l'effort, à la récupération.

Si l'effort se prolonge, le muscle a besoin d'oxygène. Le coeur accroît alors la puissance et la fréquence de ses battements pour propulser le sang dans les artères et ainsi fournir l'oxygène nécessaire.

Les personnes qui souffrent de maladies respiratoires peuvent avoir une activité physique, c'est même fortement conseillé !

L'acquisition d'un bon capital musculaire participe en effet à la qualité de la vie. Bien sûr, les exercices doivent être personnalisés selon l'âge et les performances respiratoires et cardiaques.

LES ENNEMIS DE VOTRE SOUFFLE

Préserver son souffle, c'est aussi protéger ses poumons de tout ce qui les agresse, provoquant toux, maux de gorge, diminution de la capacité respiratoire, crises d'asthme... Principaux ennemis de notre souffle : la pollution extérieure, le tabac et la pollution intérieure.

Normalement, les poumons possèdent l'extraordinaire faculté de se défendre contre certaines agressions grâce à leurs mécanismes autofiltrants. Pour faire leur nettoyage, ils utilisent leurs cils vibratiles qui tapissent la paroi des bronches. Comme de petits balais toujours en mouvement, ils permettent l'élimination des particules qui ont été inhalées. Mais cela ne suffit pas, car certaines particules ultrafines parviennent à accéder aux alvéoles et parfois même à les traverser pour aller dans le sang. Il existe dans les alvéoles des cellules spécialisées pour « avaler » les particules qui y accèdent.

La pollution atmosphérique

L'ozone notamment, agresse les voies respiratoires par inhalation. Due principalement à la circulation automobile et à l'industrie, elle est amplifiée par certaines conditions météorologiques. Par exemple, en présence d'un anticyclone qui forme un couvercle empêchant la pollution de se diluer dans l'atmosphère. La pollution qui fragilise notre système respiratoire nous rend aussi plus vulnérables aux pollens. Les particules de pollution peuvent transporter avec elles dans les poumons des pollens !

On le sait, la pollution contribue aussi au réchauffement climatique qui lui-même modifie les pollens en augmentant leur potentiel allergisant. Et plus les hivers sont doux, plus les plantes fleurissent tôt, plus les pollens sont nombreux.



**La fête
du souffle
2014**

SOURCES :

- (1) INVS – « Surveillance épidémiologique de l'asthme »
- (2) Enquête I.S.A.A.C.
- (3) CP MSD du 2 septembre 2008 – n° de validation 07 10 SGA-08-F-0914-PR
- (4) Frequency and impact of allergic rhinitis in asthma patients in everyday general medical practice: a French observational cross-sectional study A. Magnan, J. P. Meunier, C. Saugnac, J. Gasteau, F. Neukirch. Allergy 2008; 63: 292-298
- (5) Asthme et grossesse : Revue des connaissances actuelles et prise en charge à la lumière des nouvelles recommandations GINA 2006. Piette V, Demoly P Rev Mal Respir, 2009 ; 26 : 359-79
- (6) L'asthme en France en 2006 : prévalence, contrôle et déterminants Afrite A, Allonier C, Com-Ruelle L, Le Guen N : Rapport IRDES N° 1820 – Janvier
- (7) Bulletin épidémiologique hebdomadaire (BEH) N° 27 – 28 2007



Fête du Souffle

Forts du succès des 2 précédentes Journées mondiales de la mesure du souffle en 2010 puis 2012, la Société de pneumologie de langue française et ses partenaires réitèrent l'expérience du 25 au 27 septembre 2014. Objectif : que chacun prenne conscience du soin à apporter à ses poumons. La mesure du souffle est le seul moyen de dépister précocement les maladies respiratoires qui peuvent évoluer silencieusement pendant des années. Elle devrait être pratiquée régulièrement chez les patients à risque (plus de 40 ans, fumeurs ou ex-fumeurs, exposés à des polluants professionnels ou domestiques), qu'ils aient ou non des symptômes (essoufflement, toux). Lors de cet événement les Français sont donc invités à mesurer leur souffle gratuitement auprès d'un professionnel de santé. Le questionnaire qui précède l'examen et l'annonce du résultat sont l'occasion d'informer les visiteurs sur l'importance de conserver une bonne santé respiratoire et les moyens d'y parvenir. www.fetedusouffle.com.



Christian Deleuze

FOCUS

KINÉSITHÉRAPIE CARDIO-RESPIRATOIRE

Fête du Souffle 2014 : la qualité de l'air

**Bertrand
SELLERON**

Kinésithérapeute
Cadre de Santé
Saint-Jean de la Ruelle
(45)



C'est reparti ! 2014 est à nouveau l'année mondiale de la Fête du Souffle. Après les succès de l'année du poumon en 2010 et la Fête du Souffle de 2012, l'European respiratory society (ERS) et l'European lung foundation (ELF), relayées par la Société de pneumologie de langue française (SPLF) organisent une nouvelle campagne de sensibilisation du public et des professionnels. Du 25 au 27 septembre 2014, des pneumologues, médecins généralistes, kinésithérapeutes et pharmaciens s'associent pour réaliser des mesures du souffle gratuites (plus de 5 000 réalisées en 2012 dans près de 80 villes).

La Fête du Souffle a pour objectif essentiel de faire la promotion de la santé respiratoire en informant le public de son « capital souffle », des moyens de le préserver et de l'informer des principales maladies respiratoires (souvent très méconnues comme la BPCO en est un triste exemple).

Vous pouvez retrouver l'ensemble des événements organisés dans votre région sur le site dédié : www.fetedusouffle.com (fig. 1).



► Figure 1

Bandeau du site Web dédié

Le thème de cette année est la qualité de l'air.

L'occasion pour nous d'une mise au point sur la qualité de l'air intérieur qui concerne directement les kinésithérapeutes pour leurs locaux professionnels mais aussi en tant qu'intervenants du domicile, où ils sont des observateurs privilégiés.

Les polluants de l'air intérieur [1-3]

Nous passons 22 heures sur 24 en espace-clos, que ce soit dans nos logements, nos lieux de travail, les lieux publics ou les transports. L'air qu'on y respire peut avoir des effets sur notre confort et notre santé, depuis la simple gêne (odeurs, somnolence, irritation des yeux et de la peau), jusqu'à l'aggravation ou le développement de maladies respiratoires (principalement). Les polluants de l'air intérieur sont nombreux et aussi méconnus du public (et parfois des professionnels) qu'il est fréquent d'y être exposés !

Le tabac est le premier polluant de l'air intérieur, responsable de 5 000 décès par an chez des non-fumeurs exposés au tabagisme passif. D'autant que les tissus d'ameublement captent la plupart des substances contenues dans la fumée de tabac et continuent à les relâcher dans l'air intérieur, rendant l'aération d'une pièce insuffisante pour réduire le danger d'exposition.

Le radon est un gaz d'origine naturelle, incolore et inodore, qui provoque chaque année en France entre 1 200 et 2 900 décès par cancer du poumon. Ce gaz vient du sous-sol et s'accumule dans les espaces fermés ou mal ventilés. Il est surtout présent dans certains départements à risque (en rouge et orange sur la carte ci-contre : fig. 2).

Le monoxyde de carbone (CO) est un gaz incolore et inodore, non irritant mais très toxique et mortel (en moins d'une heure !) car il se fixe sur l'hémoglobine plus facilement que l'oxygène. Il

résulte d'une combustion incomplète en général provoquée par des appareils de chauffage.

Les allergènes sont des agents microscopiques tels que les acariens qui se développent dans la literie, les moquettes, les tissus d'ameublement, les moisissures (qui libèrent toujours des spores volatiles) ou les allergènes d'animaux (contenus dans la salive, les poils).

Les composés organiques volatiles (COV) sont des gaz organiques ou gouttelettes en suspension dans l'atmosphère issus de nombreux produits d'usage courant : désodorisants, nettoyants ménagers, parfums, vernis, colles, peintures, solvants, laminés, cosmétiques, bougies parfumées, encens industriels... Ils sont aussi libérés par les moisissures.

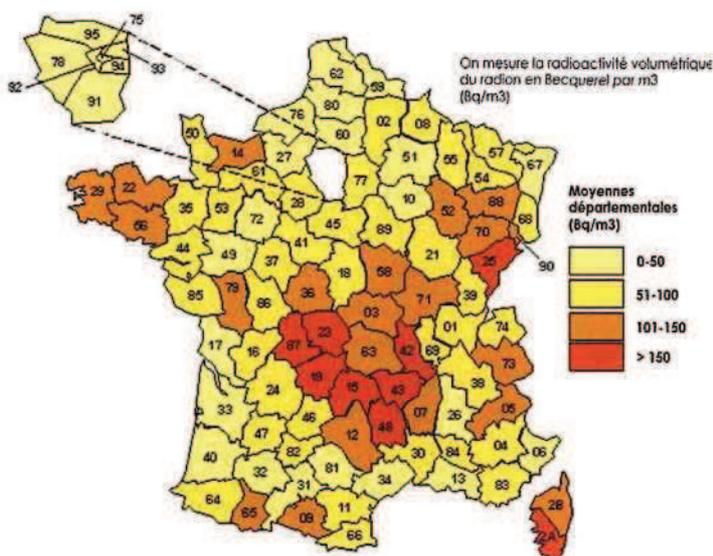
L'ozone est un gaz bien connu de notre haute atmosphère et à l'origine de notre beau ciel bleu. Nous savons moins que c'est un gaz toxique fabriqué par nos imprimantes laser, photocopieurs et certains purificateurs d'air !

Les insecticides, fongicides et bactéricides sont paradoxalement des polluants de notre intérieur qu'ils sont pourtant sensés assainir. Pourtant, leur étiquetage nous le rappelle : ce sont des produits toxiques à utiliser avec beaucoup de précautions ! Ils sont en général irritants, allergisants et perturbateurs endocriniens (ils peuvent notamment favoriser la stérilité et le diabète).

Quelques règles simples pour la qualité de l'air intérieur

La réduction des pollutions de l'air intérieur est une des priorités du deuxième Plan national santé environnement (PNSE 2) et du Grenelle de l'environnement.

- **Aérer** 10 minutes par jour (hiver comme été) chaque pièce permet de renouveler l'air intérieur et de réduire la concentration des polluants et le taux d'humidité.
- **Ventiler** permet de renouveler l'air en assurant une circulation générale et permanente. Cette ventilation peut être naturelle (grille d'aération) ou mécanique (VMC pour ventilation mécanique contrôlée), en général dans les pièces d'eau.
- **Identifier les polluants** est une étape cruciale lorsqu'une maladie respiratoire est déclarée. Lors



► Figure 2

Carte de France de l'exposition au radon

d'une visite à domicile, le kinésithérapeute peut parfois identifier une source de pollution, mais surtout proposer l'intervention d'un conseiller médical en environnement intérieur (voir ci-après). Pour plus de détail sur l'identification des polluants, reportez-vous à la brochure de l'INPES [1].

• **Éliminer les sources de pollution** reste le meilleur moyen de prévention de la pollution intérieure. Quelques règles sont fondamentales à respecter :

- réduisez au minimum l'utilisation de produits ménagers ;
- recherchez des produits porteurs de l'écolabel (fig. 3) qui libèrent peu ou pas de COV ;



► Figure 3

Logo Écolabel

- bannissez l'utilisation de bombes aérosol et de tous les parfums d'ambiance... ;
- n'utilisez pas en continu de chauffage d'appoint à combustion ;
- supprimez les sources d'humidité (aquariums, vases, plantes d'intérieur, etc.) ;
- dans une chambre, évitez la présence prolongée d'animaux ou de faire sécher du linge ;
- lavez régulièrement le linge de maison (draps, couettes, serviettes, oreillers, etc.).

Les purificateurs d'air [4] n'ont pas fait la preuve de leur intérêt, comparativement à une simple ventilation des locaux. Au contraire, certains dispositifs générant de l'ozone, leur usage est même déconseillé.

Quelle spécificité des locaux de kinésithérapie ?

En dehors des pièces d'eau (WC, lavabos et balnéothérapie), toute salle de soin devrait bénéficier d'une ventilation, de préférence par VMC.

Nous pouvons identifier plusieurs sources de polluants propre à notre métier :

- les produits de confection d'orthèse générateurs de COV ;
- les appareils de physiothérapie dont certains peuvent être générateurs d'ozone (laser et ultraviolets essentiellement), et pour lesquels nous manquons de données fiables ;
- la kinésithérapie respiratoire génératrice d'aérocontamination qui justifie une aération ou une ventilation en plus des mesures de précaution standards (port du masque...);
- la décontamination de surface par spray qui justifie elle aussi le port d'un masque et une aération consécutive.

Les conseillers médicaux en environnement intérieur (CMEI)

Titulaire d'un DU de l'Université de Strasbourg, une quarantaine de professionnels répartis sur le territoire interviennent au domicile des patients pour analyser les facteurs environnementaux favorisant l'asthme et les allergies respiratoires.

Le financement de leurs actions est encore inégal et repose sur certaines collectivités territoriales, mutuelles ou Agences régionales de la santé, parfois des financements associatifs.

Sur place, le CMEI réalise un véritable audit du domicile, réalise si nécessaire des prélèvements et surtout dispense des recommandations.

Conclusion

La Fête du Souffle 2014 sera donc l'occasion d'unir les professionnels de santé pour une sensibilisation des patients, de leur entourage, et du public en général, sur l'importance de la qualité de l'air intérieur. N'hésitez donc pas à rechercher sur le site dédié les manifestations les plus proches de votre cabinet, et à diffuser l'information autour de vous et, mieux, à y participer !

Bonne Fête du Souffle à tous ! ✨



BIBLIOGRAPHIE

- [1] INPES. *Guide de la pollution de l'air intérieur.*
- [2] Glover-Blondeau AS. Pollution intérieure : des risques évitables ! *La Lettre du Souffle* 2013;69:2-6.
- [3] Massot O, Ott M. Guide pratique pour asthmatiques et allergiques des constituants nocifs de l'environnement intérieur. *Revue Française d'Allergologie* 2009;49:235-8.
- [4] OQAI. L'épuration par photocatalyse. *Bulletin de l'OQAI* 2012;4.



Respirez, c'est la Fête du souffle !



**La fête
du souffle
2014**

Un événement international de communication grand public autour de la santé respiratoire, la mesure du souffle et la qualité de l'air est organisé en France par la Société de pneumologie de langue française (SPLF), en partenariat avec la Fondation du souffle et la Fédération française de pneumologie (FFP), du 25 au 27 septembre prochains. La Fête du souffle est l'occasion pour les professionnels de santé de sensibiliser les Français à la mesure du souffle.

Cette manifestation traduit la volonté des pneumologues français et européens de faire comprendre l'importance de préserver sa santé respiratoire, source de bien-être, de connaître la nature des maladies respiratoires afin d'en améliorer la prise en charge et d'expliquer au grand public que préserver son souffle, c'est protéger ses poumons des principaux ennemis (pollutions extérieure et intérieure, tabagisme). Elle vise aussi à promouvoir les actions que chacun peut mener pour contribuer à un air propre, nécessaire à la bonne santé de ses poumons. Soutenus par les médecins généralistes et kinésithérapeutes lors des deux premières éditions, les pneumologues sont rejoints cette année par les pharmaciens qui invitent les Français à mesurer gratuitement leur souffle dans les officines. www.lesouffle.org



Vie de la Société

La fête du souffle 2014

L'ERS lance à nouveau un événement international autour de la santé respiratoire, en lien en France avec la SPLF, la Fondation du Souffle et la FFP. Cette fête du souffle aura pour thème principal la qualité de l'air. Au delà des actions de dépistage de l'obstruction bronchique l'événement mobilisera le public et les acteurs de santé sur l'importance de la santé respiratoire, de la propreté de l'air, de la lutte contre la pollution intérieure et extérieure. Un site internet, www.fetedusouffle.com, a été ouvert où vous devez inscrire l'événement que vous souhaitez organiser (mot de passe : souffle2014).

En 2010, près de 4 000 mesures du souffle réalisées en 1 journée, dans 45 villes de France. En 2012, 5 000 mesures du souffle ont été effectuées dans près de 80 villes de France. En 2014, les pneumologues, soutenus depuis la 1ère édition par les médecins généralistes et les kinésithérapeutes, comptent sur l'implication des pharmaciens pour réaliser encore plus de



Sarcoïdoses sous anti-TNF : l'étude STAT est lancée !

Dr Fleur Cohen Aubart (Paris), Pr Dominique Valeyre (Avicenne)

L'étude STAT (Sarcoïdoses traitées par les anti-TNF) coordonnée par le professeur Pascal Seve est lancée. Il s'agit d'une étude nationale, rétro et prospective, non interventionnelle, visant à colliger les patients ayant une sarcoïdose prouvée histologiquement et traités par antagoniste du TNF-alpha.

Les critères d'inclusion sont les suivants :

- âge supérieur à 18 ans ;
- sarcoïdose prouvée histologiquement ; une histologie dans l'organe atteint n'est pas obligatoire mais tous les critères suivants doivent être remplis :
 - 1/ tableau clinique et imagerie compatible,
 - 2/ exclusion des diagnostics différentiels,
 - 3/ présence d'un granulome épithélioïde et absence de nécrose caséusee.
- Traitement par anti-TNF-alpha

Les documents d'information à remettre au patient (il doit être informé et un consentement de recueil des données signé) ainsi que le cahier de recueil des données (à remplir et à renvoyer au professeur Seve) sont disponibles à l'adresse suivante : www.splf.org/s/spip.php?article893

Pour tout renseignement, vous pouvez joindre le professeur Seve par courriel : pascal.seve@chu-lyon.fr

Congrès du sommeil 2014 : Lille, 20 au 22 novembre 2014

Le Congrès du Sommeil®, organisé par la SFRMS et la SPLF (groupe Sommeil) en collaboration avec la Société française des techniciens du sommeil est un lieu d'échanges et de rencontres entre des experts d'horizons disciplinaires variés (professionnels de la santé, chercheurs, associations de patients, prestataires de soins à domicile, industriels...). Le Congrès du Sommeil® met en avant la complémentarité des équipes et la transversalité de cette discipline récente.

Les troubles respiratoires du sommeil y seront abordés ainsi que leurs conséquences sur la grossesse, les risques métaboliques et cardiovasculaires. Reflet de la pluridisciplinarité de cette thématique, le programme scientifique abordera également le sommeil et sa pathologie sous des aspects neurologiques, psychiatriques et chronobiologiques des pathologies du sommeil.

Le mercredi 19 novembre, sera consacré à la journée précongrès de formations médicales de la SFRMS.

Programme en ligne sur le site : www.lecongresdusommeil.com

**P
R
E
S
S
E

I
N
T
E
R
N
E
T**

Date : 22/09/2014

Les pneumos invitent les Français à la Fête du souffle

Par : -



À vos marques, prêts, soufflez ! Du 25 au **27 septembre**, la **Fête du souffle** revient partout en France sensibiliser le grand public à la santé respiratoire. Pour cette troisième édition organisée par la société de Pneumologie de Langue Française, tout un chacun est invité à consulter généralistes, pneumologues, pharmaciens ou kinés pour **mesurer** son **souffle** et découvrir, à cette occasion, l'importance du soin à apporter aux poumons. Alors que plus de 8 millions de Français sont atteints de maladies respiratoires telles que l'asthme ou la BPCO, la mesure du souffle apparaît comme le seul moyen de les dépister précocement et d'améliorer leur prise en charge. Pollution, tabac, poussière... Il sera également question des principaux ennemis des poumons au cours de ces trois **journées**. Les organisateurs de la **Fête du souffle** exposeront ainsi les actions que chacun peut mener pour contribuer à un air propre.

Liste des manifestations et lieux de mesure du souffle sur le site de la **Fête du souffle**.

Évaluation du site

Le site Internet du magazine professionnel Le Généraliste s'adresse aux médecins. Il leur propose des articles concernant l'actualité de leur discipline.

Cible
Professionnelle

Dynamisme* : 14

* pages nouvelles en moyenne sur une semaine

FÊTE DU SOUFFLE, DU 25 AU 27 SEPTEMBRE 2014 !



Une introduction idéale à la nouvelle mission de suivi des patients asthmatiques, la Fête du Souffle, du 25 au 27 septembre 2014 !

Cette année les pharmaciens sont partenaires et nous comptons sur leur participation pour le succès de cette fête. A validation de leur inscription (via le site www.fetedusouffle.com), un kit de communication sera envoyé aux 500 premiers inscrits.

Forts du succès des deux précédentes Journées Mondiales de la Mesure du Souffle en 2010 puis 2012, la Société de Pneumologie de Langue Française et ses partenaires réitèrent l'événement.

La fête du Souffle 2014 aura lieu du 25 au 27 septembre. Son but est que chacun prenne conscience du soin absolument nécessaire à apporter à ses poumons. Ils le méritent !

La Fête du Souffle s'inscrit dans la volonté des pneumologues français et européens :

- de faire comprendre l'importance de préserver sa santé respiratoire, source de bien-être,
- de connaître la nature des maladies respiratoires afin d'en améliorer la prise en charge,
- d'aider le grand public à comprendre que préserver son souffle, c'est protéger ses poumons des principaux ennemis que sont la pollution extérieure, le tabac et la pollution intérieure,
- de sensibiliser aux actions que chacun peut mener individuellement pour contribuer à un air propre nécessaire à la bonne santé de leurs poumons.

Soutenus par les médecins généralistes, kinésithérapeutes, lors des 2 premières éditions, les pneumologues sont rejoints cette année par les pharmaciens qui invitent les Français à mesurer gratuitement leur souffle dans leurs officines.

A la fois festive et pédagogique, la Fête du Souffle proposera partout en France des ateliers thématiques, des journées portes ouvertes...

www.fetedusouffle.com

Pourquoi mesurer son souffle ?

Parce que les maladies respiratoires peuvent évoluer silencieusement pendant des années et que la mesure du souffle est le moyen le plus simple de les dépister précocement.

Qui doit faire mesurer son souffle ?

- Vous vous essoufflez rapidement en montant les escaliers
- Vous travaillez dans une ambiance empoussiérée, au contact de substances toxiques
- Vous avez l'impression de manquer d'oxygène par moment
- Vous avez plus de 40 ans
- Vous fumez depuis plus de 10 ans
- Vous constatez une perte d'endurance lors de vos activités sportives
- Vous toussiez régulièrement
- Vous crachez du mucus
- Vous avez déjà eu une maladie du poumon

Si l'un ou plusieurs signes de cette liste sont observés, vous avez peut-être une maladie respiratoire chronique.

En France les deux maladies respiratoires les plus fréquemment rencontrées sont l'asthme et la Broncho-Pneumopathie Chronique Obstructive (BPCO) qui à elles deux touchent plus de 8 millions de Français, adultes ou enfants.

L'asthme est une maladie chronique qui se traduit par une sensibilité excessive des bronches (hyperréactivité bronchique) à certaines stimulations telles que le contact allergique, le froid, le tabac, la pollution atmosphérique....

Le diagnostic en est quelquefois porté tardivement, ce qui provoque une mise en place du traitement également trop tardive. Par ailleurs, trop peu de patients bénéficient d'une mesure du souffle (exploration fonctionnelle respiratoire), qui est pourtant un moyen essentiel d'évaluer le degré de sévérité de la maladie. Cette mesure est un élément capital dont doit tenir compte le médecin pour mettre en place le traitement adapté

L'asthme en chiffres

- 4 millions de patients asthmatiques en France (6,7 % de la population)
- 1 200 décès par asthme enregistrés en moyenne par an entre 2000 et 2008(1)
- 52 500 journées d'hospitalisation/an - 7 millions de journées d'arrêt de travail/an (1)
- 10 à 15 % des enfants d'âge scolaire et 10 à 18 % des adolescents concernés (2)
- 1ère maladie chronique chez l'enfant d'âge scolaire (3)
- Jusqu'à 8 asthmatiques sur 10 souffrent de rhinite allergique associée (3), (4)
- 3 à 12 % des femmes enceintes sont asthmatiques (5)
- Plus d'1 asthmatique sur 6 est obèse (6)

La Broncho Pneumopathie Chronique Obstructive (BPCO), touche en France 3 à 5 millions de personnes et sera, selon l'OMS, la 3ème cause de mortalité dans le monde d'ici 2030. Sa cause essentielle en est le tabagisme et elle est responsable, chaque année, de 100 000 hospitalisations et de près de 16 000 décès, soit 3 % des décès en France.(7)

Cette inflammation chronique des voies aériennes, souvent précédée d'une bronchite chronique, se traduit par une réduction du calibre des bronches qui s'obstruent progressivement. La BPCO est souvent asymptomatique pendant des années. Ses manifestations cliniques sont la fatigue, la toux, les crachats, l'essoufflement pour des efforts de moins en moins importants. Au fil du temps, des lésions irréversibles se forment dans les poumons et aboutissent à l'insuffisance respiratoire : le malade doit être placé sous oxygène voire sous machine de ventilation chaque jour pendant plusieurs heures. Parmi les facteurs de risque autres que le tabac, on retrouve des facteurs génétiques, la pollution de l'air (dérivés nitrés, dérivés soufrés, particules...) en milieu urbain ou sur le lieu de travail.

Pourquoi mesurer son souffle régulièrement ?

Détecter un trouble respiratoire et faciliter le diagnostic (Asthme, BPCO): une mesure quantitative du souffle est indispensable car trop souvent le patient néglige la gêne respiratoire. On tente ainsi de détecter un éventuel Trouble Ventilatoire Obstructif (TVO) qui correspond à un dysfonctionnement de l'appareil respiratoire et se traduit par une difficulté à inspirer et expirer l'air contenu dans les poumons.

Lorsqu'on souffre d'une BPCO ou d'asthme

Concevoir un plan d'action, c'est-à-dire un traitement adapté avec le médecin: il s'agit d'ajuster le traitement à la dose minimale efficace en fonction de la sévérité de la maladie, de son retentissement...

Surveiller l'évolution de la maladie afin d'agir en conséquence.

Estimer la gravité d'une crise d'asthme et de vérifier l'efficacité du traitement administré, c'est-à-dire les conditions du retour à une situation stable.

La Fête du Souffle, c'est où ?

Retrouvez tous les rendez-vous de la Fête du Souffle en France sur : www.fetedusouffle.com

En 2010, lors de la première édition, la large mobilisation des pneumologues avait permis d'effectuer près de 4 000 mesures du souffle en une journée, dans 45 villes de France.

En 2012, ce sont près de 80 villes qui ont participé à la seconde édition de la Fête du Souffle, dans lesquelles les acteurs de santé ont effectué plus de 5 000 mesures du souffle.

Cette année, nous comptons sur l'implication des pharmaciens pour réaliser encore plus de mesures du souffle !

Mais pourquoi les pharmaciens ?

La pharmacie est le passage obligé pour tout patient ayant une prescription

Le pharmacien est de plus en plus directement impliqué dans le parcours de soin des patients ayant une maladie chronique ce qui en fait un acteur essentiel, reconnu par les pouvoirs publics

Il va être le relais des informations données par les médecins, expliquer l'ordonnance, vérifier la prise correcte des médicaments prescrits

Il pourra grâce à ses outils professionnels (dossier pharmaceutique) inciter à une meilleure observance.

La mesure du souffle, en pratique

Effectuée le plus généralement par un pneumologue, un allergologue ou le médecin traitant, la mesure du souffle est un examen rapide, simple et indolore.

Deux appareils de mesure sont utilisés dans les cabinets.

- Le débitmètre de pointe (peak-flow) mesure en litres par minute le Débit Expiratoire de Pointe (DEP), c'est-à-dire le débit d'air maximal produit lorsque l'on souffle le plus énergiquement possible. Cet appareil se présente sous la forme d'un tube gradué muni d'un embout pour souffler. Il ne mesure que la force maximale du souffle et est utilisé surtout pour surveiller l'état respiratoire d'une personne asthmatique, car cette surveillance est rapide et facile à répéter.

- Le spiromètre est un appareil électronique qui permet de mesurer les volumes d'air que l'on peut inspirer et expirer, notamment le Volume Expiratoire Maximum pendant la 1ère seconde (VEMS), c'est-à-dire la quantité d'air expirée en une seconde après avoir rempli les poumons lors d'une expiration maximale (= la plus forte possible). Cette mesure permet de déterminer s'il existe une obstruction bronchique, d'en mesurer le cas échéant le niveau. Les appareils de mesure se sont miniaturisés avec les progrès technologiques considérables de ces dernières années.

Il est aussi possible de mesurer les volumes pulmonaires c'est-à-dire les volumes d'air contenus dans les poumons mais avec des appareils plus sophistiqués dans des cabinets médicaux ou à l'hôpital. On peut également mesurer en milieu spécialisé les performances respiratoires à l'exercice.

Comment cela se passe-t-il ?

Pour la mesure du débit de pointe, se mettre debout, prendre l'appareil à deux mains, gonfler la poitrine au maximum, placer l'embout dans sa bouche et fermer les lèvres autour de manière étanche. Il faut souffler le plus fort et le plus vite possible ce qui fait "monter" le curseur sur une échelle graduée.

La mesure doit être effectuée 3 fois de suite et seul le chiffre le plus élevé est retenu.

Pour la spirométrie : elle comporte normalement 2 types de manoeuvres, une lente et profonde (respiration normale puis inspiration et expiration profondes) et une manoeuvre rapide (respiration normale puis inspiration suivie d'une expiration maximale, le plus fortement possible), chacune devant être répétée au moins 3 fois.

Chaque souffle compte...

Au même titre que le cœur, les poumons sont des organes vitaux qui font un travail quotidien considérable en fournissant d'importantes quantités d'oxygène au système sanguin. Dès la naissance, la respiration permet de travailler, de jouer... mais aussi d'éliminer le dioxyde de carbone (CO₂).

A chaque inspiration, l'air entre par les narines, descend dans la trachée, puis transite à travers les bronches dont le calibre se réduit jusqu'aux toutes petites bronches, es bronchioles, qui s'ouvrent dans les alvéoles pulmonaires (là où l'oxygène de l'air passe dans le sang et le gaz carbonique est extrait du sang).. Ce sont ainsi 300 millions d'alvéoles qui se gonflent d'air à chaque inspiration. L'oxygène traverse la membrane de la paroi alvéolaire pour être capté puis véhiculé par les globules rouges contenus dans les vaisseaux capillaires.

L'oxygène de l'air est ainsi distribué dans tout le corps afin que les organes puissent fonctionner. Cet oxygène permet aussi au corps de brûler son carburant, c'est-à-dire les nutriments contenus dans l'alimentation. C'est primordial puisque le corps a besoin d'un apport constant en oxygène et en nutriments pour se maintenir en vie. Inversement, le gaz carbonique produit par le métabolisme doit être éliminé : il est conduit jusqu'aux poumons par les veines, puis évacués lors de l'expiration. Chaque jour, cet échange gazeux se répète près de vingt mille fois.

Zoom sur les poumons et les bronches

Les poumons sont constitués par des voies aériennes (trachée, bronches bronchioles), des alvéoles et des vaisseaux sanguins, qui forment un réseau complexe. Ils mesurent 25 cm de hauteur, 15 cm de profondeur et 10 cm de largeur (7cm pour le gauche). Ils pèsent 500g pour le poumon droit et 300g pour le gauche. La surface totale constituée par les alvéoles est de l'ordre de 130 m² !!

Les bronches conduisent l'air depuis le nez et la bouche jusqu'à l'intérieur des poumons. L'air que l'on respire passe dans l'arrière de la bouche (pharynx) puis dans la gorge (larynx) et enfin dans la trachée qui se divise en 2 grosses bronches qui vont elles-mêmes se diviser en bronches de plus en plus petites, comme les branches d'un arbre. Au bout de plusieurs divisions, les petites bronches vont amener l'air dans les alvéoles. C'est au niveau des alvéoles que se font les échanges : le gaz carbonique fabriqué par l'organisme quitte le sang et l'oxygène entre dans le sang.

Bouger pour prendre soin de son souffle

Si respirer se fait de façon automatique sans même y penser, on peut néanmoins entretenir son souffle et faire travailler sa respiration. Nous pouvons tous tirer bénéfice d'un travail sur la respiration : si nous respirons calmement, le rythme de notre coeur ralentit, ce qui nous rend plus calmes et détendus. Les grands chanteurs savent aussi souffler très lentement pour faire vibrer leurs cordes vocales et tenir une note le plus longtemps possible.

La pratique de toute activité physique fait travailler les muscles, le coeur et les poumons. Grandir, manger... et réfléchir nécessitent de l'énergie, mais c'est encore plus vrai pour bouger !

L'appareil respiratoire doit approvisionner le sang en oxygène à partir de l'air et sait s'adapter aux besoins : la respiration peut s'accélérer et s'amplifier en fonction des exercices pratiqués.

Si un effort est court, il peut être réalisé en apnée, en suspendant la respiration. C'est le cas de sports comme le sprint de 100 mètres ou l'haltérophilie. Les réserves du muscle sont alors suffisantes pour assurer l'effort. Toutefois, la respiration participe, après l'effort, à la récupération.

Mais si l'effort se prolonge, le muscle a besoin d'oxygène. Celui-ci est apporté par le sang propulsé dans les artères par le coeur : il accroît alors la puissance et la fréquence de ses battements pour couvrir les besoins d'énergie..

Pour que cela fonctionne bien, il vaut mieux avoir une activité physique régulière, la qualité du souffle sera meilleure.

L'activité physique entretient aussi la santé des poumons

En fonction des besoins, la respiration peut s'accélérer et s'amplifier

Si l'effort est court, il peut être réalisé en apnée, en retenant sa respiration. C'est le cas du sprint de 100 mètres ou de l'haltérophilie. Les réserves du muscle sont alors suffisantes pour assurer l'effort. Toutefois, la respiration participe, après l'effort, à la récupération.

Si l'effort se prolonge, le muscle a besoin d'oxygène. Le coeur accroît alors la puissance et la fréquence de ses battements pour propulser le sang dans les artères et ainsi fournir l'oxygène nécessaire.

Les personnes qui souffrent de maladies respiratoires peuvent avoir une activité physique, c'est même fortement conseillé !

L'acquisition d'un bon capital musculaire participe en effet à la qualité de la vie . Bien sûr, les exercices doivent être personnalisés selon l'âge et les performances respiratoires et cardiaques.

Ainsi, chez l'asthmatique, la marche à bonne allure ou la course sont particulièrement bénéfiques. A condition que la maladie asthmatique soit bien équilibrée pour que le sport soit bien supporté. Par exemple, la course, d'endurance surtout, peut provoquer des crises d'asthme. Pour les éviter, l'asthmatique devra prendre un broncho-dilatateur 10 à 15 minutes avant la course et faire un échauffement. La natation et l'aquagym sont très profitables également, pour peu que la piscine ne soit pas trop chlorée, car une odeur de chlore marquée peut induire des crises d'asthme. Quand cela est possible, il est préférable de choisir les piscines traitées au sel ou à l'ozone.

Pour les personnes atteintes de BPCO, il est également recommandé de faire du sport. Lorsque la maladie rend les efforts difficiles, un programme de réhabilitation respiratoire centrée sur l'activité physique et le ré-entraînement des muscles, est conseillé. Au stade d'insuffisant respiratoire, la pratique d'un sport est malheureusement impossible, mais l'activité physique reste cependant nécessaire, quotidiennement, si besoin avec l'aide d'un kinésithérapeute.

Les ennemis de votre souffle Préserver son souffle, c'est aussi protéger ses poumons de tout ce qui les agresse, provoquant toux, maux de gorge, diminution de la capacité respiratoire, crises d'asthme... Principaux ennemis de notre souffle : la pollution extérieure, le tabac et la pollution intérieure.

Normalement, les poumons possèdent l'extraordinaire faculté de se défendre contre certaines agressions grâce à leurs mécanismes autofiltrants. Pour faire leur nettoyage, ils utilisent leurs cils vibratiles qui tapissent la paroi des bronches. Comme de petits balais toujours en mouvement, ils permettent l'élimination des particules qui ont été inhalées. Mais cela ne suffit pas, car certaines particules ultrafines parviennent accéder aux alvéoles et parfois même à les traverser pour aller dans le sang. Il existe dans les alvéoles des cellules spécialisées pour « avaler » les particules qui y accèdent.

La pollution atmosphérique

L'ozone notamment, agresse les voies respiratoires par inhalation. Due principalement à la circulation automobile et à l'industrie, elle est amplifiée par certaines conditions météorologiques. Par exemple, en présence d'un anticyclone qui forme un couvercle empêchant la pollution de se diluer dans l'atmosphère. La pollution qui fragilise notre système respiratoire nous rend aussi plus vulnérables aux pollens. Les particules de pollution peuvent transporter avec elles dans les poumons des pollens !

On le sait, la pollution contribue aussi au réchauffement climatique qui lui-même modifie les pollens en augmentant leur potentiel allergisant. Et plus les hivers sont doux, plus les plantes fleurissent tôt, plus les pollens sont nombreux.

Principaux polluants chimiques extérieurs

L'ozone O₃ fait l'objet de fortes variations saisonnières et existe surtout l'été quand le soleil émet beaucoup de rayonnements. Les ultraviolets du soleil transforment en effet certains polluants primaires de l'air (hydrocarbures, dioxyde d'azote...) en ozone.

Les oxydes d'azote NO_x : Le dioxyde d'azote est le plus abondant. Il provient essentiellement de la circulation automobile et surtout actuellement des véhicules diesel.

Le monoxyde de carbone CO, résultat d'une combustion (de cigarette, d'essence, de charbon, de bois...)

Le dioxyde de soufre SO₂ : principalement produit lors de la combustion du charbon, pétrole.

L'ammoniac, les Composés organiques volatiles (COV) dont le benzène issu de l'évaporation des carburants et du trafic routier.

Cigarette, cigare, chicha ? Ce n'est plus à démontrer, le tabac est néfaste pour la santé, notamment pour les voies respiratoires. Il est ainsi directement responsable de plus de 80 % des cas de bronchite chronique obstructive et le fait de fumer constitue un facteur aggravant de la maladie asthmatique, en accentuant la fermeture des bronches. Depuis peu, il est même démontré que la cortisone à inhaler, traitement de fond de l'asthme, est moins efficace chez le fumeur. A chaque bouffée inhalée, ce sont en effet plus de 4 000 composés toxiques - gaz et particules - qui pénètrent dans l'organisme. Blondes, brunes, cigare, pipe ou narguilé (chicha), tout ce qui se fume et enfume est mauvais. Mais certains plus encore que d'autres. Plus la combustion est longue, plus la fumée dégage de monoxyde de carbone et plus les enfumés s'intoxiquent. Un cigare que l'on fume à vos côtés peut « valoir » entre 3 et 10 cigarettes. La pipe dégage aussi davantage de substances toxiques. Pire encore, la chicha, très tendance, surtout chez les jeunes : une simple bouffée équivaut à une cigarette et lorsque vous retrouvez des amis dans ce type de bar, chaque narguilé délivre une quantité de monoxyde de carbone et de particules équivalente à 40 cigarettes !

Quant à ceux et celles qui vivent avec des fumeurs à la maison ou sur leur lieu de travail, ils ne sont pas épargnés : plusieurs centaines de décès prématurés par an sont considérés comme secondaire au tabagisme passif. Ainsi, la voiture d'un fumeur est par excellence l'espace réduit et clos dans lequel le taux de monoxyde de carbone et de particules s'élève rapidement, exposant les passagers non fumeurs et « captifs » à des niveaux élevés de substances toxiques...

Selon l'Académie de médecine, la fumée de tabac constitue « la source la plus dangereuse de pollution de l'air domestique, en raison de sa concentration élevée en produits toxiques mais aussi parce que l'on y est exposé à tout âge et ce, pendant des périodes beaucoup plus longues que celles où l'on subit une pollution atmosphérique extérieure ».

Une seule solution : arrêter de fumer

Que l'on soit encore en bonne santé ou déjà atteint de troubles respiratoires, le sevrage tabagique est une priorité pour protéger son souffle. De nombreuses méthodes existent et chacun peut trouver celle qui lui convient le mieux. Substituts nicotiques, thérapies comportementales et cognitives, relaxation, antidépresseurs, acupuncture... tous les moyens sont bons pour arrêter de fumer. Et parce qu'on a souvent besoin d'aide ou de soutien pour "écraser définitivement sa dernière cigarette, demander de l'aide à son médecin traitant

La pollution à la maison

Médiatisés plus récemment, les polluants d'intérieur sont nombreux. Que ce soit chez soi ou au bureau, l'air que nous respirons n'est pas toujours de bonne qualité. En effet, les sources de pollution dans les logements ou lieux de travail sont nombreuses : tabagisme, moisissures, matériaux de construction, meubles, acariens, produits d'entretien, peintures... Cette pollution de l'air intérieur est même dans la plupart des cas, nettement supérieure à la pollution extérieure de l'air, surtout si les locaux ne sont pas suffisamment aérés. Elle peut avoir des effets sur la santé : allergies, irritations des voies respiratoires, maux de tête voire intoxications.

Sa composition est cependant généralement différente en raison de la présence de polluants spécifiques. A la maison par exemple, elle est le plus souvent due à certaines substances contenues dans les meubles en laminé, mousses des canapés... et à l'absence d'aération suffisante.

Et au travail ?

Au travail, et dans les bureaux notamment, la pollution provient des gaz issus de matériels informatiques (scanners, imprimantes), Composés organiques volatiles (COV) provenant des cartouches d'encre, colle, revêtements des sols revêtements muraux, meubles en laminé, photocopieurs...

Certaines professions sont aussi plus à risque : les personnels de nettoyage, les menuisiers, charpentiers, ébénistes... qui travaillent le bois, les boulangers, les personnes en contact avec les animaux, les coiffeurs(euses) sont ainsi particulièrement exposées au risque d'asthme. Quant aux ouvriers de l'industrie lourde (sidérurgie, hauts fourneaux, soudeurs) et aux agriculteurs (exposés à des polluants biologiques et chimiques), ils ont plus de risque de souffrir de BPCO.

Bon à savoir

Aérer au moins 10 minutes par jour, hiver comme été, en ouvrant grand les fenêtres pour renouveler l'air intérieur et réduire la concentration des polluants à l'intérieur

5 armes contre la pollution intérieure

Ne pas entraver le fonctionnement des systèmes d'aération et les nettoyer et entretenir régulièrement

Ne pas fumer à l'intérieur, même fenêtres ouvertes

Faire vérifier chaque année avant le début de l'hiver les appareils à combustion et installations par un professionnel

Eviter d'utiliser les chauffages d'appoint combustibles mobiles en continu et les groupes électrogènes à l'intérieur

Respecter les doses d'utilisation des produits d'entretien, d'hygiène et de bricolage conseillées sur l'étiquette

Pour en savoir plus

www.prevention-maison.fr

Comité contre les maladies respiratoires (CNMR). Tel. : 01 46 34 58 80
www.lesouffle.org

Et complétez avec le DPC en soirée validant, pris en charge pour les titulaires et les salariés :

A Paris 7^{ème} mardi 16 septembre, [cliquer ici](#)

Au Chesnay jeudi 18 septembre, [cliquer ici](#)

A Pontault-Combault jeudi 18 septembre, [cliquer ici](#)

Ce qu'il faut retenir

Mon pharmacien peut mesurer mon souffle

Le pharmacien est habilité à pratiquer les tests de mesure du souffle. Afin de pratiquer le test de la mesure du souffle, votre pharmacien doit être équipé d'un spiromètre ou d'un débitmètre.

1 cigare = 3 à 10 cigarettes

Un cigare que l'on fume à vos côtés peut « valoir » entre 3 et 10 cigarettes. Blondes, brunes, cigare, pipe ou narguilé (chicha), tout ce qui se fume et enfume est mauvais. Plus la combustion est longue, plus la fumée dégage de monoxyde de carbone et plus les enfumés s'intoxiquent. Une simple bouffée de chicha équivaut à une cigarette et lorsque vous retrouvez des amis dans ce type de bar, chaque narguilé délivre une quantité de monoxyde de carbone et de particules équivalente à 40 cigarettes !

Le tabagisme passif est une réalité

Le tabagisme passif est une réalité. Ceux et celles qui vivent avec des fumeurs à la maison ou sur leur lieu de travail ne sont pas épargnés par les effets nocifs du tabac : plusieurs centaines de décès prématurés par an sont considérés comme secondaire au tabagisme passif. Ainsi, la voiture d'un fumeur est par excellence l'espace réduit et clos dans lequel le taux de monoxyde de carbone et de particules s'élève rapidement, exposant les passagers non-fumeurs et « captifs » à des niveaux élevés de substances toxiques...

Certains métiers sont à risque pour notre santé respiratoire

Certaines professions sont particulièrement exposées au risque d'asthme. Ce sont les personnels de nettoyage, les menuisiers, charpentiers, ébénistes, les boulangers, les personnes en contact avec les animaux, les coiffeurs et coiffeuses. D'autres professions ont plus de risques de souffrir de la BPCO : il s'agit des ouvriers de l'industrie lourde (sidérurgie, hauts fourneaux, soudeurs) et des agriculteurs (exposés à des polluants biologiques et chimiques).

Quels sont les principaux polluants chimiques extérieurs ?

L'ozone O₃

Les oxydes d'azote NO_x

Le monoxyde de carbone CO

Le dioxyde de soufre SO₂

L'ammoniac, les Composés organiques volatiles (COV) dont le benzène issu de l'évaporation des carburants et du trafic routier.

Le souffle, ça s'entretient, je peux agir sur sa qualité

Pour que cela fonctionne bien, il vaut mieux avoir une activité physique régulière, la qualité du souffle sera meilleure.

L'appareil respiratoire doit approvisionner le sang en oxygène à partir de l'air et sait s'adapter aux besoins : la respiration peut s'accélérer et s'amplifier en fonction des exercices pratiqués.

Si un effort est court, il peut être réalisé en apnée, en suspendant la respiration. C'est le cas de sports comme le sprint de 100 mètres ou l'haltérophilie. Les réserves du muscle sont alors suffisantes pour assurer l'effort. Toutefois, la respiration participe, après l'effort, à la récupération.

Mais si l'effort se prolonge, le muscle a besoin d'oxygène. Celui-ci est apporté par le sang propulsé dans les artères par le coeur : il accroît alors la puissance et la fréquence de ses battements pour couvrir les besoins d'énergie.

Je veux protéger mon souffle, comment faire ?

Préserver son souffle, c'est protéger ses poumons de tout ce qui les agresse, provoquant toux, maux de gorge, diminution de la capacité respiratoire, crises d'asthme... Les principaux ennemis de notre souffle sont la pollution extérieure, le tabac et la pollution intérieure.

Si vous êtes fumeur, la priorité numéro 1 est d'arrêter de fumer : le sevrage tabagique est une priorité pour protéger son souffle.

J'ai une maladie respiratoire, j'ai le droit de faire du sport ?

Oui, les personnes qui souffrent de maladies respiratoires peuvent avoir une activité physique, c'est même fortement conseillé ! L'acquisition d'un bon capital musculaire participe en effet à la qualité de la vie. Bien sûr, les exercices doivent être personnalisés selon l'âge et les performances respiratoires et cardiaques.

Quelles activités physiques pratiquer quand on a de l'asthme ?

Chez l'asthmatique, la marche à bonne allure ou la course sont particulièrement bénéfiques. A condition que la maladie asthmatique soit bien équilibrée pour que le sport soit bien supporté. Par exemple, la course, d'endurance surtout, peut provoquer des crises d'asthme. Pour les éviter, l'asthmatique devra prendre un broncho-dilatateur 10 à 15 minutes avant la course et faire un échauffement. La natation et l'aquagym sont très profitables également, pour peu que la piscine ne soit pas trop chlorée, car une odeur de chlore marquée peut induire des crises d'asthme. Quand cela est possible, il est préférable de choisir les piscines traitées au sel ou à l'ozone.

Quelles activités physiques pratiquer quand on a la BPCO ?

Pour les personnes atteintes de BPCO, il est recommandé de faire du sport. Lorsque la maladie rend les efforts difficiles, un programme de réhabilitation respiratoire centrée sur l'activité physique et le réentraînement des muscles, est conseillé. Au stade d'insuffisant respiratoire, la pratique d'un sport est malheureusement impossible, mais l'activité physique reste cependant nécessaire, quotidiennement, si besoin avec l'aide d'un kinésithérapeute.

Comment les poumons se protègent-ils des agressions ?

Normalement, les poumons possèdent l'extraordinaire faculté de se défendre contre certaines agressions grâce à leurs mécanismes auto filtrants. Pour faire leur nettoyage, ils utilisent leurs cils vibratiles qui tapissent la paroi des bronches. Comme de petits balais toujours en mouvement, ils permettent l'élimination des particules qui ont été inhalées. Mais cela ne suffit pas, car certaines particules ultrafines parviennent accéder aux alvéoles et parfois même à les traverser pour aller dans le sang. Il existe dans les alvéoles des cellules spécialisées pour « avaler » les particules qui y accèdent.

Une campagne menée par la SPLF et ses partenaires
www.splf.org

LA FONDATION DU SOUFFLE
www.lesouffle.org

LA FEDERATION FRANCAISE DE PNEUMOLOGIE
www.ffpneumologie.org

Tags:

[souffle](#) [pneumologie](#) [asthme](#) [BPCO](#) [professionnels sante](#) [journée mondiale](#) [respiratoiremaladies](#)



ET L'INFORMATION CIRCuLE



16 septembre 2014

25/09/2014 - 27/09/2014

Fête du souffle



Société de pneumologie de langue française - SPLF
fetedusouffle.com

Pour sa troisième édition, la Fête du souffle **implique les pharmaciens** ! Tous les deux ans, cette manifestation est l'occasion pour les pneumologues et autres partenaires d'offrir au public des mesures du souffle. Cette année, les pharmaciens qui le souhaitent peuvent intégrer le dispositif et proposer également de réaliser ces mesures.