

# L'air qu'on respire

Toutes nos fiches à consulter sur notre site [www.fglmr.org](http://www.fglmr.org)

Le poumon est une vaste surface d'échange (75 m<sup>2</sup>) avec l'extérieur ; c'est la **plus grande frontière existant entre l'homme et son environnement**.

L'état de l'appareil respiratoire est donc **très lié à la qualité de l'air inhalé** qui est la cause de l'essentiel des symptômes et de la mortalité respiratoire.

## L'air ambiant

Environ **10 m<sup>3</sup> d'air par jour** circulent dans l'appareil respiratoire, contre 1,5 kg de nourriture et 2 L d'eau par jour dans le tube digestif.

On distingue l'air

### ● Intérieur

- maison (où on passe l'essentiel de son temps)
- travail
- voiture ou tout autre mode de déplacement

### ● Extérieur

- villes et campagnes (dans lequel on passe, finalement, très peu de temps).

Chacun de ces types d'air a ses **aérocontaminants particuliers** (en nature et en concentration).

A titre d'exemple,

- l'air intérieur contient des centaines de milliers de micro-organismes/m<sup>3</sup> et sa qualité varie selon les activités et la ventilation de la pièce.

**L'air inhalé est celui qui se trouve devant l'entrée des voies respiratoires (nez-bouche).**

## Les aérocontaminants

On appelle **aérocontaminant** tout élément étranger à l'air inhalé et susceptible d'entraîner

- une dégradation des moyens de défense de l'appareil respiratoire
- une maladie broncho-pulmonaire lorsque les moyens de défense de l'appareil respiratoire sont dépassés.

**On distingue deux types d'aérocontaminants**

### ● Gazeux

- Oxydes d'azote (NO, NO<sub>2</sub>, NO<sub>x</sub>) : sources énergétiques, trafic automobile, utilisation domestique du gaz naturel
- Oxydes de soufre (SO<sub>2</sub>) : source industrielle (combustion de charbon et de fuels lourds)

# L'air qu'on respire

Toutes nos fiches à consulter sur notre site [www.fglmr.org](http://www.fglmr.org)

- Ozone (O<sub>3</sub>) : formé à partir des oxydes d'azote et de composés organiques volatiles (COV) par une réaction chimique dépendante des rayons UV du soleil
- Oxydes de carbone (CO, CO<sub>2</sub>) : véhicules automobiles
- Composés organiques volatiles (COV) : produits de construction, décoration, entretien, bricolage.

## ● Particulaires

- liquide, brouillard (diamètre variable) ; ces particules sont ± acides
- solides

### ✓ organiques

- infectants : virus, bactéries
- antigéniques : poussières, pollens (susceptibles de provoquer des réactions allergiques)

### ✓ inorganiques

- grosses particules ("fumées noires"), issues de la combustion incomplète du charbon
- particules fines, issues de
  - o la combustion incomplète des carburants et des lubrifiants
  - o la fumée de tabac

Ces particules pénètrent d'autant plus loin dans l'appareil respiratoire que leur diamètre est faible.

Les humains contribuent à la contamination virale et bactérienne en parlant, toussant, éternuant.

**Ce sont donc les conditions de vie et d'environnement qui sont la cause essentielle des maladies broncho-pulmonaires.**

PAGE 2

La  
FGLMR,  
c'est  
aussi...

Etablissements de  
Soins Médicaux et de  
Réadaptation respiratoire  
et cardio-vasculaire



LA PIGNADA - LE HILLOT  
Lège Cap-Ferret • Pessac  
[www.lp-lh.fr](http://www.lp-lh.fr)

Centre de  
consultations  
LE HILLOT  
Pessac



☎ 05 56 78 10 89

Assistance  
Ventilatoire  
à Domicile



DEMAIN SE PORTE BIEN

[www.avad-assistance.com](http://www.avad-assistance.com)

**SOUTENEZ L'ASSOCIATION ! FAITES UN DON**