

DEPISTAGE

Toutes nos fiches à consulter sur notre site www.fglmr.org

**Protégeons
notre
respiration**

**Pas de souffle,
pas de vie**

DEPISTAGE

Toutes nos fiches à consulter sur notre site www.fglmr.org

• A quoi servent nos poumons ?

Nos poumons servent à prendre l'oxygène de l'air pour faire vivre nos cellules et à rejeter le gaz carbonique qu'elles produisent.

• Comment prendre soin de nos poumons ?

En prenant soin de la qualité de l'air, car la plupart des maladies respiratoires sont liées à la qualité de l'air que nous respirons.

- l'air privé d'abord, qui dépend directement de nous. En premier lieu le tabac, actif ou passif ; mais il existe d'autres sources à la maison comme les produits ménagers, les peintures ...
- l'air public ensuite, qui dépend aussi de nous ; celui du poste de travail mais aussi celui qui subit la pollution atmosphérique issue des installations industrielles, des transports...

• Pourquoi se faire dépister ?

Parce que les maladies respiratoires sont souvent silencieuses, évoluant lentement avec très peu de symptômes ou qui peuvent paraître banals (toux, bronchites l'hiver...).

C'est donc souvent à un stade avancé de la maladie qu'on se rend compte qu'on est malade parce qu'on commence à sentir un essoufflement pour des efforts qu'on réalisait sans peine quelques années avant.

➔ **Il est important d'agir très tôt pour limiter l'évolution de la maladie et prévenir les complications.**

• Comment dépister une maladie respiratoire ?

En parlant de vos symptômes à votre médecin : des bronchites fréquentes, une toux qui traîne ou qui récidive, des sifflements dans la poitrine, un essoufflement ...

En faisant mesurer votre souffle.

• Comment améliorer son souffle ?

En assainissant son environnement : arrêter le tabac, limiter les produits chimiques, aérer fréquemment sa maison, s'assurer de l'efficacité des dispositifs de ventilation, privilégier les chauffages à foyer fermé.

En pratiquant une activité physique régulière, de préférence au grand air.

En se protégeant des infections respiratoires grâce aux vaccinations.

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

Centre de
consultations
LE HILLOT
Pessac



☎ 05 57 78 10 89

Assistance
Ventilatoire
à Domicile



DEMAIN SE PORTE BIEN

www.avad-assistance.com

SOUTENEZ L'ASSOCIATION ! FAITES UN DON