



# Prenez de l'âge en bonne santé, respirez mieux

*Information pour les personnes âgées et leur personnel soignant*

**S**aviez-vous que la broncopneumopathie chronique obstructive (BPCO) est la quatrième cause de décès aux Etats-Unis, coûtant la vie à environ 119.000 personnes chaque année?<sup>1</sup> En 2000, la BPCO a causé 726.000 hospitalisations et 1.5 millions de consultations au service des urgences de l'hôpital.<sup>1</sup> La BPCO comprend des bronchites chroniques et des emphysèmes – maladies respiratoires qui coexistent fréquemment et sont caractérisées par l'obstruction du courant d'air, rendant la respiration difficile. Les fumeurs particulièrement risquent de développer la BPCO, cependant, cela dépend également de l'exposition à la poussière et aux fumées sur les lieux de travail. Les symptômes comprennent des toux chroniques, une augmentation de la production de mucus, un resserrement de la poitrine, l'essoufflement et des difficultés à respirer.

## Impact économique de la BPCO et de l'asthme

Le coût annuel du traitement, pour tous les groupes d'âges, est d'environ \$32 milliards pour la BPCO et de \$14 milliards pour l'asthme. La plus grande partie de ce coût concerne le traitement médical des crises aiguës lorsque les personnes n'arrivent plus à respirer.<sup>1</sup> La BPCO est particulièrement courante auprès des personnes âgées et compromet sérieusement leur qualité de vie. Alors que les babyboomers vieillissent, on s'attend à une augmentation

significative de personnes âgées atteintes de BPCO et d'asthme.

## Les risques écologiques, déclencheurs de la BPCO et de l'asthme.

### *Air extérieur*

Une exposition à l'air pollué peut constituer un risque important pour les personnes âgées, particulièrement celles souffrant de maladies respiratoires. Les particules de pollution peuvent aggraver les maladies respiratoires, y compris la BPCO et l'asthme. Elles peuvent être responsables de graves effets sur la santé, y compris une hospitalisation ou un décès prématuré. L'ozone peut également aggraver les maladies respiratoires et il peut en résulter une consultation au service des urgences ou une admission à l'hôpital.

### *Air intérieur*

Les polluants existant à l'intérieur des maisons et des immeubles peuvent également constituer un danger pour les personnes souffrant de BPCO ou d'asthme. Beaucoup de personnes âgées passent jusqu'à 90 pour cent de leur temps à l'intérieur, souvent à la maison. Généralement, les dangers écologiques à l'intérieur qui peuvent déclencher une BPCO et des crises d'asthme sont la fumée de tabac (fumeur actif et passif), la desquamation des animaux, les acariens, les cafards, la moisissure, la poussière et le pollen. D'autres sources de pollution d'air intérieur pouvant déclencher une BPCO ou une crise d'asthme sont les produits

*La broncopneumopathie chronique obstructive (BPCO) est la quatrième cause de décès aux Etats-Unis.*

*Plus de deux millions d'adultes âgés de 65 ans et plus souffrent d'asthme et, en 2001, plus de 860.000 personnes âgées ont subi une crise d'asthme.<sup>2</sup>*

*Les polluants existant dans les maisons et les immeubles peuvent également être dangereux pour les personnes souffrant de BPCO ou d'asthme.*

## Ce que vous pouvez faire pour contrôler et réduire l'exposition aux risques écologiques

Si vous ou l'un de vos êtres chers souffrez de BPCO ou d'asthme, consultez un médecin et suivez les recommandations présentées par votre personnel soignant. La clé de gestion de ces maladies passe par des mesures préventives et une réduction de l'exposition aux risques écologiques. Prenez les mesures permettant d'éviter, de contrôler et de réduire la fréquence des symptômes pour vous permettre ou permettre à votre être cher de mieux respirer.

- Evitez la fumée du tabac
- Evitez la fumée des cuisinières à bois
- Evitez la moisissure, les acariens et
- Les cafards dans votre maison
- N'autorisez pas la présence d'animaux domestiques sur les lits
- Vérifiez la chaudière et les éléments de chauffage chaque année
- Réparez rapidement les fuites d'eau
- Vérifiez les indices de la qualité de l'air (IQUA)

Réduire autant que possible les activités extérieures durant les jours où la qualité de l'air est mauvaise. Les indices de la qualité de l'air établissent la pureté de l'air et ses effets sur votre santé. Si vous avez accès à l'Internet, vous pouvez obtenir plus d'informations sur les indices de la qualité de l'air en visitant [www.epa.gov/airnow](http://www.epa.gov/airnow). Si vous n'avez pas accès à un ordinateur ou à l'Internet, vous pouvez obtenir plus d'informations au sujet des indices de la qualité de l'air quotidien par les journaux et les rapports météo à la radio et à la télévision.

de combustions comprenant l'huile, le pétrole, le kérosène ou le charbon et les matériaux de construction et les meubles fabriqués en produits en panneaux d'agglomérés. Les pesticides, les produits d'entretien et les substances présentant des odeurs irritantes peuvent également exacerber ces maladies.

## Pour en savoir plus sur l'Initiative pour les Personnes Agées d'EPA

L'Initiative pour les Personnes Agées a pour but de protéger l'hygiène du milieu pour les personnes âgées grâce à la coordination de la recherche, des stratégies de prévention et de l'éducation publique. Pour plus d'informations sur l'Initiative pour les Personnes Agées, veuillez visiter [www.epa.gov/aging](http://www.epa.gov/aging)

Une affiche intitulée " Prenez de l'âge en bonne santé, respirez mieux (Age Healthier Breathe Easier)" sur la BPCO, l'asthme et les personnes âgées peut également être téléchargée du site Web.



### Notes en fin de texte

- <sup>1</sup> Institut National sur le Coeur, les Poumons et le Sang, NIH, U.S. DHHS, Livret 2002 sur la Mortalité et de la Morbidité sur les Maladies Cardiovasculaires, les Maladies Respiratoires et Sanguines
- <sup>2</sup> Centre National des Statistiques de la Santé, Centres pour le Contrôle et la Prévention des Maladies, U.S. DHHS, Résumé des Statistiques pour les Adultes aux Etats-Unis, Enquête Nationale par Interview sur la Santé, 2001. (2.87 millions d'adultes âgés de 65 ans et plus ont été diagnostiqués avec de l'asthme ou un emphysème, au cours de leur vie)

French translation of: *Age Healthier Breathe Easier*

Publication Number EPA-100-F-07-013