



La Femme et sa Santé Environnementale

Informations destinées aux Personnes Âgées et à leur personnel soignant

L'environnement affecte la santé de diverses manières. Un environnement sain engendre des effets positifs sur la santé; tandis qu'un environnement pollué ne peut que la détruire. Quelques-uns de ces effets négatifs affectent particulièrement la santé des femmes, spécialement celles âgées de plus de 50 ans.

Les polluants sont généralement les facteurs de santé auxquels on attribue les maladies communes affectant les poumons, de même que bien d'autres maladies chroniques. Des états de santé chroniques tels que l'hypertension artérielle, la maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC) et l'asthme affectent davantage les femmes âgées de plus de 50 ans en comparaison aux hommes appartenant au même groupe d'âge.²

Cette fiche de renseignements offre des informations sur les mesures à prendre pour diminuer votre exposition aux polluants qui contaminent votre environnement et sur les différentes conditions environnementales que vous devriez connaître quand vous prenez de l'âge, spécifiquement:

- Les polluants qui contaminent l'air que vous respirez,
- Les nettoyants et les pesticides dont vous vous servez chez vous, et enfin,

- L'exposition au plomb durant l'enfance et les problèmes de santé postménopausiques qui peuvent en résulter.³

Pollution de l'Air

La pollution de l'air est la contamination de ce dernier par des substances nocives. Ci-après, quelques exemples de polluants de l'air, de façon non exhaustive:

- Les fines particules, telles que les gaz d'échappement des véhicules et la suie;
- Les gaz, incluant l'ozone et le monoxyde de carbone;
- Le dégagement de fumées provenant de la combustion de charbon, d'huile ou de kérosène ainsi que celui des vapeurs émanant des nettoyants ménagers ou de la peinture; de même que
- Les fumées produites par le tabac, les feux extérieurs et les fours à bois.

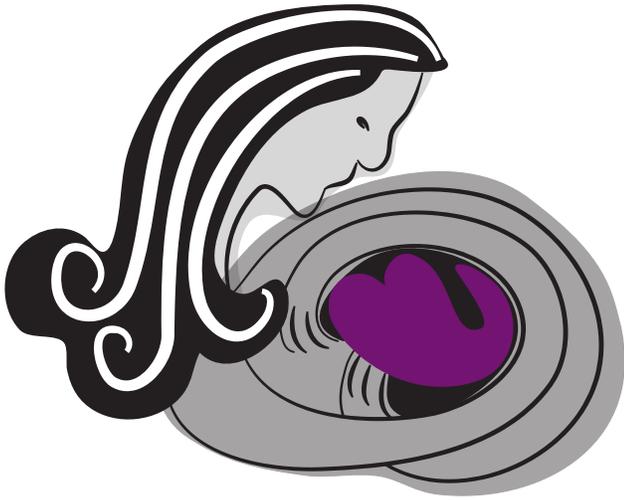
Les fines particules et l'ozone sont reconnus pour être les contaminants de l'air les plus nocifs.

Se cantonner chez soi ne procure pas nécessairement une protection contre la pollution de l'air. Les fines particules peuvent aisément rentrer chez vous ou dans votre lieu de travail par des fenêtres ouvertes,

La maladie du cœur est classée #1 parmi celles qui tuent les femmes âgées de plus de 65 ans.¹

Appelez le Centre National Anti-Poison (National Poison Control Center) si vous-même, ou quelqu'un de votre connaissance, montrez des signes d'empoisonnement (1-800-222-1222).

des portes, ou par les climatiseurs. Sans une ventilation adéquate, les fumées de tabac ou les vapeurs dégagées par les produits de nettoyage peuvent se concentrer à l'intérieur d'un immeuble et dégrader rapidement la qualité de l'air ambiant.



Les effets de la Pollution de l'Air sur la Santé

- Si vous avez une maladie cardiovasculaire, la pollution atmosphérique peut causer des changements soudains dans votre rythme cardiaque ou son augmentation.⁴ La pollution de l'air peut aggraver l'athérosclérose coronaire ou les maladies cardiaques chroniques, entraînant éventuellement une crise cardiaque^{5,6} et même la mort, surtout parmi les femmes déjà ménopausées.⁷
- Dans le cas des affections pulmonaires, la pollution atmosphérique peut pénétrer dans les voies respiratoires et causer divers problèmes de santé parmi lesquels l'inflammation des poumons, l'insuffisance respiratoire et l'aggravation de l'asthme ainsi que celle de la maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC).
- Si c'est du diabète dont vous souffrez, l'exposition aux aérocontaminants peut augmenter le risque d'avoir une crise cardiaque, un accident cérébrovasculaire, ou n'importe quel autre problème cardiaque.⁸

Comment Éviter ou Diminuer Votre Exposition à la Pollution de l'Air

Vérifiez journallement l'Indice de la Qualité de l'Air (IQA). L'IQA vous informe sur le niveau de pureté de l'air et sur la façon dont il peut affecter votre santé. Réduisez vos activités extérieures autant que possible les jours de baisse de la qualité de l'air. Pour en savoir plus sur l'IQA, vous pouvez visiter le site : www.epa.gov/airnow. Vous pouvez également avoir de plus amples renseignements sur la qualité quotidienne de l'air à travers les bulletins

météorologiques publiés dans les journaux et diffusés à la télé et à la radio.

Les Pesticides et les Produits de Nettoyage

Les pesticides et les produits de nettoyage, qu'ils soient sous forme de poudre, de gel, en liquide ou en aérosol, sont de puissants produits chimiques utilisés au domicile comme dans les jardins pour le nettoyage des surfaces et l'extermination des insectes nuisibles. Une surexposition aux produits toxiques qu'on retrouve dans ces pesticides et ces nettoyants peut occasionner:

- Des maux de tête
- Des vertiges
- Des spasmes musculaires
- La nausée, et enfin
- Des sensations de faiblesse

Si vous, un membre de votre famille ou un ami ressentez n'importe lequel des symptômes précités, contactez le centre local anti-poison le plus proche.

Les enquêtes menées dans les salles d'urgence font ressortir qu'il est plus fréquent pour des enfants de moins de six ans d'être empoisonnés lors d'une visite au domicile de leurs grands-parents – là où les produits toxiques peuvent plus facilement être à leur portée tout en ne comportant pas de bouchons de sécurité – que dans leur propre foyer.

Bien que les cas reportés d'empoisonnement chez les vieillards ne soient que de l'ordre de trois pour cent, ces personnes âgées ont deux fois plus de chances que les enfants et les adolescents de subir un empoisonnement sévère et 10 fois plus de chances de perdre la vie suite à une exposition à ces produits chimiques.¹¹ De plus, une exposition à long terme à des pesticides a été associée à des problèmes de santé tels que le cancer, et à des troubles neurologiques tels que la démence.^{12,13}

Comment Éviter ou Diminuer Votre Exposition aux Pesticides ou aux Produits de Nettoyage

- Gardez les produits dans leur contenant d'origine. Lisez attentivement les informations portées sur l'étiquette et suivez toutes les précautions recommandées.
- Jetez les pesticides et les produits de nettoyage conformément aux instructions portées sur l'étiquette.
- Quand vous utilisez ces produits à l'intérieur de votre maison, laissez ouvertes les portes et fenêtres; et usez d'un ventilateur pour assurer une ventilation adéquate.

- N'utiliser du produit que dans l'espace où existe le problème. Limitez la quantité utilisée aux recommandations listées sur l'étiquette.
- N'utilisez jamais les produits à usage externe à l'intérieur d'une maison. Assurez-vous de bien fermer vos portes et fenêtres avant d'appliquer ces produits à l'extérieur.
- Après utilisation de ces produits, assurez-vous de toujours bien vous laver les mains ainsi que toutes autres parties de votre corps ou de vos vêtements qui auraient pu entrer en contact avec eux.

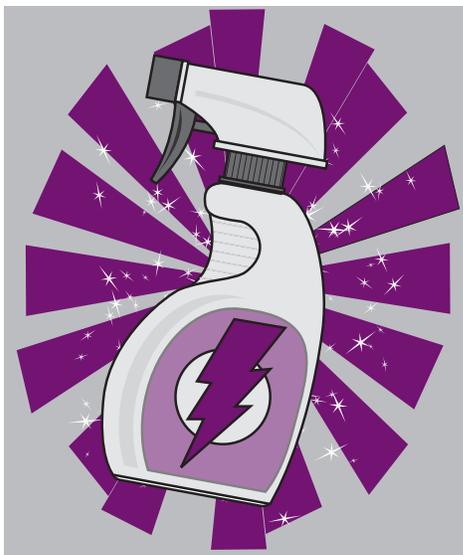
Le Plomb

Saviez-vous que le plomb auquel vous avez été exposé depuis votre enfance se trouve toujours dans votre corps? Le plomb s'accumule dans vos os et ses effets négatifs sur la santé peuvent ne faire surface que bien plus tard dans votre vie. Durant la ménopause, les réserves osseuses s'effritent et libèrent le plomb qui s'y était accumulé dans le flux sanguin. Chez les femmes plus âgées, le niveau de plomb dans le sang peut être de 25 à 30% plus élevé que celui qui existait avant la ménopause.¹⁴

Ces élévations, associées à l'exposition environnementale au plomb en provenance de l'eau et d'autres sources dans le foyer, peuvent avoir un impact négatif sur la santé. En effet, une élévation accrue du plomb dans le sang peut induire une augmentation des risques d'hypertension, d'athérosclérose ainsi qu'une diminution dans le fonctionnement des reins.¹⁴ Par ailleurs, un tel empoisonnement peut entraîner une perte de cohérence dans le comportement, allant jusqu'à des symptômes similaires à ceux de la démence.¹⁵

Que faire pour vous protéger?

- Consultez votre médecin au plus vite si vous ressentez les symptômes suivants : maux de tête,



Saviez-vous?

- Que le traitement hormonal suivi lors de la ménopause peut intensifier les risques de développement de l'asthme.⁹
- Qu'en 2003, plus de 63,000 femmes sont mortes suite à une maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC), contre 59,000 morts parmi les hommes.²
- Que le diabète est un problème de santé majeur pour les femmes, et particulièrement pour celles faisant partie de la population noire américaine et de celle des amérindiens natifs de l'Alaska.¹⁰

vertiges, spasmes musculaires, nausée, ou bien une sensation de faiblesse.

- Appelez le service local de distribution d'eau de votre région pour obtenir les rapports annuels sur la qualité de l'eau potable. Si vous possédez un puits personnel, faites-en analyser l'eau annuellement par un laboratoire certifié. Pour de plus amples informations, appelez le Service d'Assistance Téléphonique pour la Sécurité de l'Eau Potable à l'Agence pour la Protection de l'Environnement (Environmental Protection Agency : EPA) au (1-800-426-4791 ou visitez le site web www.epa.gov/safewater).
- Si vos murs sont peints avec de la peinture à base de plomb et que celle-ci paraît en bon état, n'y touchez pas; évitez de poncer ou de brûler au chalumeau la peinture contenant du plomb.
- N'enlevez jamais par vous-même la peinture à base de plomb. En vue d'éradiquer tous risques de contamination au plomb, engagez un professionnel certifié dans la réduction du plomb.

Où puis-je obtenir de plus amples renseignements?

Sur les Personnes Âgées et les Problèmes de Santé engendrés par l'Environnement

La Section Initiative pour les Personnes Âgées de l'EPA travaille en vue de protéger la santé des adultes plus âgés contre les dangers environnementaux grâce à la mise en place de stratégies pour la gestion des risques et leur prévention, à l'éducation et à la recherche. Pour

de plus amples informations sur la Section Initiative pour les Personnes Âgées de l'EPA, visitez notre site web: www.epa.gov/aging

Sur les Adultes plus Âgés et la Qualité de l'Air

<http://airnow.gov/index.cfm?action=static.olderadults>

Sur la Qualité de l'Air

Indice de la Qualité de l'Air

Agence pour la Protection de l'Environnement

www.airnow.gov

Sur la Qualité de l'Air Intérieur

www.epa.gov/iaq/

Sur la façon de rendre les domiciles exempts de fumée

www.epa.gov/smokefree/

Sur La Santé Environnementale

MedlinePlus

www.nlm.nih.gov/medlineplus/airpollution.html

Sur les maladies cardiaques et les accidents cérébrovasculaires

Association Américaine contre les Maladies du Cœur (American Heart Association)

<http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifiant=4786>

Sur les Affections Pulmonaires

Institut National de la Médecine du Cœur, des Poumons et du Sang (National Heart Lung and Blood Institute)

<http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/lung/index.htm>

Association Américaine contre les Maladies Pulmonaires (American Lung Association)

<http://www.lungusa.org>

Sur les Problèmes de Santé chez les Femmes

Centre National de Recherches pour la Femme et le Foyer (National Research Center for Women and Families)

<http://www.center4research.org/>

Département Américain pour la Santé et les Services Sociaux

<http://www.4women.gov/>

Annotations

1 Centers for Disease Control and Prevention, http://www.cdc.gov/DHDSP/announcements/american_heart_month.htm

2 American Lung Association, <http://www.lungusa.org/site/apps/s/content.asp?c=dvLUK900E&b=34706&ct=3052283>

3 Muldon, S.B.; Cauley, J.A.; Kuller, L.H.; Morrow, L.; Needleman, H.L.; Scott, J.; Hooper, F.J.; Effects of blood levels on cognitive function of older women.

4 American Heart Association, <http://www.americanheart.org/presenter/jhtml?identifiant=4419>

5 Brook, R.D.; Franklin B.; Cascio W.; Hong, Y.; Howard G.; Lipsett, M.; Luepker, R.; Mittleman, M.; Samet, J.; Smith Jr, S.C.; and Tager, I., 2004. Air pollution and cardiovascular disease. *Circulation* 109:2655-2671. <http://circ.ahajournals.org/cgi/content/full/109/21/2655>

6 Zanobetti, A.; and Schwartz, J., 2007. Particulate air pollution, progression, and survival after myocardial infarction. *Environmental Health Perspectives* 115(5):769-774.

7 Miller, K.A.; Siscovick, D.S.; Sheppard, L.; Shepherd, K.; Sullivan, J.H.; Anderson, G.L.; and Kaufman, J.D., 2007. Long-term exposure to air pollution and incidence of cardiovascular events in women. *N Engl J of Med.* 365(5):447-458.

8 Zanobetti, A. and Schwartz, J., 2002. Cardiovascular damage by airborne particles: are diabetics are more susceptible? *Epidemiology* 13(5): 588-592.

9 Barr, R.G.; Wentowski, C.C.; Grodstein, F.; Somers, S.C.; Stampfer, M.J.; Schwartz, J.; Speizer, F.E.; and Camargo, C.A. 2004. Perspective study of postmenopausal hormone use and newly diagnosed asthma and chronic obstructive pulmonary disease. *Arch Intern Med.* 164: 379 – 386.

10 U.S. Department of Health and Human Services, <http://www.4woman.gov/minority/americanindian/diabetes.cfm>.

11 National Poison Control Center Data, 1993-1998.

12 Dich, J.; Zahm, S.H.; Hanberg, A.; and Adami, H., 2004. Pesticides and cancer. *Cancer Causes & Control*,8(3), 420-443.

13 Kamel, F. and Hoppin, J.A., 2004. Association of pesticide exposure with neurologic dysfunction and disease. *Environmental Health Perspective*, 112(9),950-958.

14 Nash, D.; Magder, L.S.; Sherwin, R.; Rubin, R.J.; and Silbergeld, E.K., 2004. Bone density-related predictors of blood lead level among pre- and postmenopausal women in the United States. *American Journal of Epidemiology*, 160, 901-911.

15 Carpenter, D.O., 2001. Effects of metals on the nervous system of humans and animals. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, 14(3), 209-218.



French translation of: *Women and Environmental Health*
Publication Number EPA 100-F-08-005