

GUIDE PRÉVENTION

souffler n'est pas jouer !

Les maladies respiratoires

un enjeu majeur de santé publique



ÉDITORIAL

Ne nous y trompons pas. Il n'y aura pas en France de maîtrise durable et efficace des dépenses d'assurance maladie sans que se produise la révolution culturelle, individuelle et collective, de l'éducation à la santé. Chacun d'entre nous doit désormais, à tout âge de la vie, apprendre à mieux connaître et à bien gérer son capital le plus précieux, sa santé.

Face à ce défi, la mutuelle Sphéria Val de France agit depuis plusieurs années en acteur majeur de la prévention, à travers de multiples opérations de sensibilisation et d'information.

Après « Attention les oreilles », consacrée à la prévention des risques auditifs, Sphéria Val de France lance une nouvelle exposition ciblée sur un autre fléau de ce siècle, les affections respiratoires qui concernent des millions de Français.

Ce livret reprend et développe toutes les informations présentées dans l'exposition « Souffler n'est pas jouer ».

Vous y trouverez une multitude de conseils pratiques pour prévenir ou contrôler l'asthme, les allergies respiratoires, la bronchite chronique et la bronchiolite.

Que les médecins, en particulier les Drs Anne Prudhomme et Alain Perche, pneumologues, qui nous ont aidé à préparer cet ouvrage et l'exposition qu'il accompagne en soient chaleureusement remerciés.

Pascal VILAIN,
Président de Sphéria Val de France



PRÉFACE

Les maladies respiratoires ont rarement été considérées comme des priorités de santé publique. Elles sont généralement abordées à travers les conséquences du tabagisme.

Tout au plus, pour des raisons historiques, c'est la tuberculose qui est le plus souvent traitée dans les ouvrages de santé publique, mais classiquement sous la rubrique pathologie infectieuse et santé publique. Pourtant, au regard de leur fréquence, de la sévérité de leur évolution, de leur gravité, du retard au diagnostic, des difficultés de prise en charge, des mesures de prévention à prendre portant sur le tabagisme et le contrôle de l'environnement, doivent grandement améliorer cette situation qui, jusqu'à ce jour, constitue en soi un des problèmes majeurs de santé publique.

En terme de coût, les maladies respiratoires représentent 6,2% des 128 milliards d'euros de dépenses de santé. Par comparaison, 10,7% sont affectés aux maladies de l'appareil circulatoire et 5,3% aux tumeurs.

Les chiffres témoignent de l'importance des maladies de la respiration : 150 millions d'asthmatiques dans le monde, 3 millions et demi en France, un tiers d'enfants, ce qui fait de l'asthme la maladie chronique la plus fréquente de l'enfant. Il y a en France autant de patients atteints de BPCO que d'asthme, dont 60 000 sont en insuffisance respiratoire dépendant de l'oxygène. De plus, les allergies sont de plus en plus fréquentes et le nombre de personnes atteintes dans notre pays est proche de 12 millions. Il n'y a donc pas le moindre doute pour faire de la santé respiratoire une priorité d'information auprès des malades eux-mêmes et de leur entourage.

Dr Anne PRUDHOMME,

Chef du service de pneumologie du CHU de Tarbes, coordinatrice des guides à l'usage des patients et de leur entourage sur la BPCO et l'asthme (éditions Bash), membre de la Société de pneumologie de langue française (SPLF)

sommaire

- ❖ Les maladies respiratoires en quelques chiffres
page 4
- ❖ Respirer : comment ça marche ?
page 5
- ❖ Les allergies respiratoires
pages 6-7
- ❖ La bronchiolite
page 8
- ❖ La broncho-pneumopathie chronique obstructive
page 9
- ❖ L'asthme
pages 10-11
- ❖ Les gestes de prévention à la maison
pages 12-13
- ❖ Environnement extérieur
pages 14-15
- ❖ La prévention auprès des personnes sensibles
pages 16-17

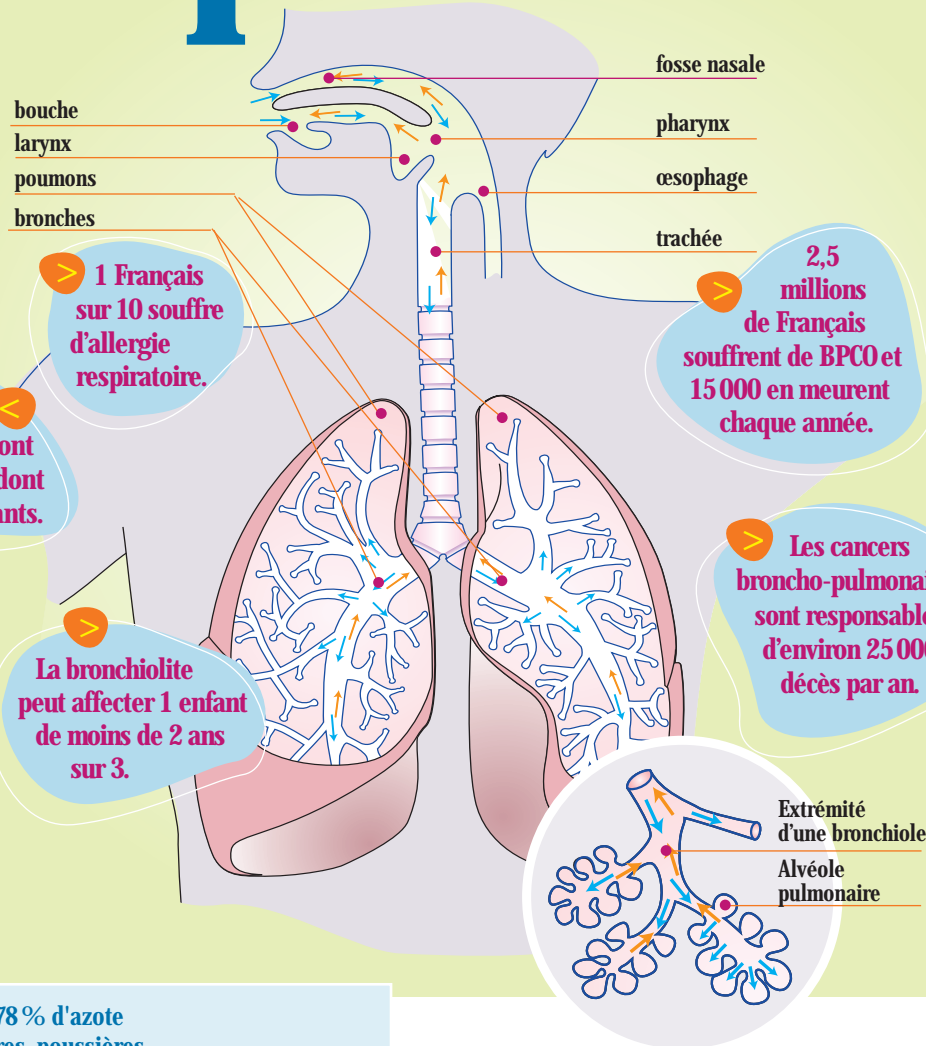
Les maladies respiratoires

Un enjeu majeur de santé publique

Sphéria Val de France a choisi les maladies des voies respiratoires (nez, gorge, bronches, poumons) comme thème prioritaire de prévention santé.

Les maladies respiratoires (infections, cancers, BPCO et asthme) représentent en effet aujourd'hui un enjeu majeur de santé publique : elles sont la 2^{ème} cause de mortalité par maladie en France, avec près de 40 000 décès par an. L'asthme et la bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO), notamment, sont en augmentation constante.

Or la plupart de ces maladies pourraient être évitées ou mieux contrôlées grâce à des comportements simples de prévention, notamment ne pas fumer ou arrêter de fumer, pour stabiliser ou freiner la détérioration du système respiratoire, et rester à jour de ses vaccinations : grippe en particulier après 65 ans (tous les automnes), pneumocoque (tous les 3 à 5 ans), méningocoque (tous les 4 ans), BCG pour les enfants...



Notre corps a besoin d'oxygène pour ses fonctions vitales : respirer, c'est vivre !



Respirer : comment ça marche ?

C'est avant tout un échange entre deux gaz : l'oxygène et le gaz carbonique. Les poumons sont le lieu de cet échange. Notre respiration se fait en deux temps. Un temps pour remplir nos poumons d'air neuf plein d'oxygène (l'inspiration), un temps pour rejeter le gaz carbonique accumulé (l'expiration). L'air pénètre dans nos poumons, grâce à l'action des muscles de la cage thoracique, en particulier le diaphragme.

Le saviez-vous ?

L'air que nous respirons contient 21 % d'oxygène, 78 % d'azote et 1 % d'autres substances (gaz carbonique, gaz rares, poussières, particules polluantes, microbes...)

Les allergies respiratoires

Elles touchent au moins 1 français sur 10

? L'allergie est une réaction immunitaire exagérée de l'organisme face à certaines substances que l'on appelle « ALLERGÈNES », même en faible quantité. Un ALLERGÈNE est une substance étrangère à l'organisme, pouvant déclencher une allergie (ex : pollens, acariens, poils d'animaux...)

Symptômes

L'AFFECTION REVIENT RÉGULIÈREMENT SOUS FORME DE :

- a Éternuements, nez bouché, écoulement nasal abondant.
- a Conjonctivite (rougeurs, gonflement et sécrétion des yeux).
- a Réactions cutanées (rougeurs, gonflements, démangeaisons, boutons ou cloques).
- a Crises d'asthme.
- a Accès de toux.

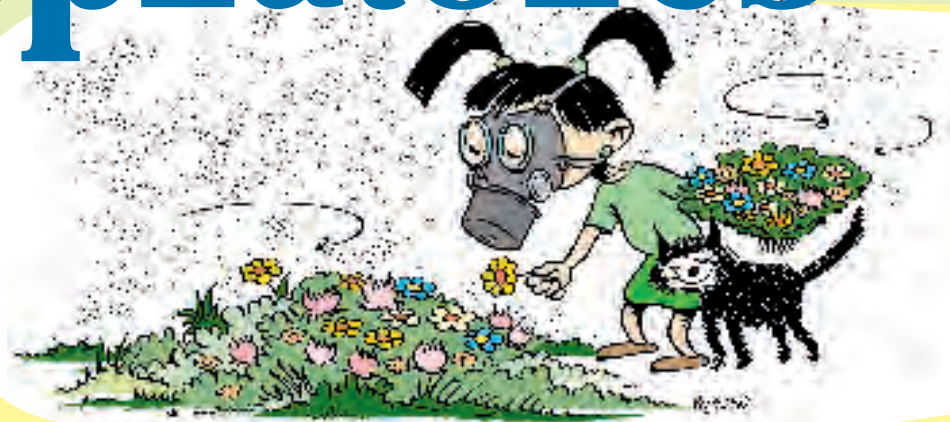
Causes

LES ALLERGIES SONT PROVOQUÉES PAR LA MISE EN PRÉSENCE D'ALLERGÈNES, LES PLUS FRÉQUENTS ÉTANT :

- a Les pneumo-allergènes (ex : pollens, acariens, poils d'animaux).
- a Les allergènes alimentaires (ex : lait, arachides).
- a Certaines substances chimiques (ex : latex).
- a Certains insectes (ex : guêpes, abeilles).
- a Certains médicaments.
- a Les allergies sont en forte progression à cause principalement du tabac, de l'environnement domestique, de la multiplication des jardins privatifs (pelouse, bouleaux), de la pollution atmosphérique, etc.

Le saviez-vous ?

1 L'intensité d'une réaction allergique ne dépend pas de la quantité d'allergènes auxquels la personne a été soumise. Même une très faible quantité d'allergènes peut provoquer une réaction importante.



Que faire ?

- Faire pratiquer par un allergologue des tests cutanés dès le plus jeune âge pour essayer d'identifier les allergènes en cause. Il proposera, si besoin, une désensibilisation spécifique par injection ou ingestion de très faibles doses, progressivement croissantes, d'allergènes, à partir de 4 à 5 ans.
- La prescription des médicaments antihistaminiques et de traitements locaux en période de contact ou de crise est souvent nécessaire.
- En cas d'urgence, la prescription de médicaments tels que de l'adrénaline ou de la cortisone peut être justifiée.

Quelle prévention ?

Il s'agit de diminuer, supprimer ou éviter l'exposition aux allergènes en cause (ex : les animaux au domicile, les promenades à la campagne en période de grand vent...) et en période pollinique, se référer à la météo des pollens, diffusée chaque semaine dans la presse.

2 Toute personne est susceptible de développer un jour ou l'autre une allergie. Certaines ont un terrain prédisposé (= terrain atopique) parce que leurs parents ont eux aussi souffert ou souffrent toujours d'allergie (= hérédité).

La bronchiolite

Un bébé sur trois !

? C'est une infection virale, essentiellement due au Virus Respiratoire Syncytial (VRS), qui atteint les bronchioles, les petites bronches terminales des poumons. Cette maladie, en général bénigne, peut se compliquer en asthme, à partir de trois bronchiolites par an. Elle touche 30 % des enfants âgés de 0 à 2 ans et l'épidémie bat son plein de novembre à février.



Symptômes

- a Rhume banal (nez bouché et qui coule)
- a Légère fièvre (38°C)
- a Puis toux, sifflement à l'expiration et gêne à la respiration

Que faire ?

- Avant trois mois : alerter rapidement un médecin qui décidera s'il y a lieu ou non d'hospitaliser le bébé.
- Au-delà de trois mois : consulter son médecin. La bronchiolite peut se soigner en une semaine avec quelques séances de kinésithérapie respiratoire.

Conseils pratiques

- Coucher Bébé sur le dos, la tête surélevée afin de faciliter sa respiration
- Lui faire boire souvent de l'eau par petites quantités.
- Jusqu'à ce qu'il sache lui-même se moucher, lui laver le nez matin et soir (davantage en cas de rhume) avec du liquide physiologique ou à base d'eau de mer, puis aspirer les mucosités avec un mouche-bébé. Pour les bébés de moins de 30 mois, utiliser une préparation nourrissons.

Pour laver le nez de bébé...

Allonger le bébé la tête tournée sur le côté (jamais en arrière). Pulvériser le liquide alternativement dans chaque narine. Puis appuyer tour à tour sur chaque narine afin de forcer l'enfant à libérer l'autre narine. Une autre technique consiste, après avoir pulvérisé du liquide dans les fosses nasales, à redresser l'enfant en tenant l'arrière de sa tête dans une main et, de l'autre, à lui fermer délicatement la bouche en appuyant doucement sur son menton, ce qui le force à souffler par le nez.

La Broncho-pneumopathie chronique obstructive

Un mal du siècle !

? Cette maladie se caractérise par l'obstruction progressive des voies aériennes et une diminution peu ou pas irréversible du calibre des bronches. Cette maladie évolue vers l'insuffisance respiratoire et peut toucher d'autres fonctions : musculaire, cardiaque, endocrinienne.



Les personnes les plus touchées sont les plus de 40 ans ayant fumé plus d'un paquet de cigarettes par jour pendant 20 ans, qu'ils aient ou non des signes cliniques. 20 % à 30 % des fumeurs développeront une BPCO.

Causes

- a L'inhalation de particules ou de gaz nocifs : le tabac dans 90 % des cas et divers polluants, surtout professionnels.
- a La pollution est un facteur aggravant important.

TRAITEMENT : arrêt du tabac ; oxygénothérapie en cas d'insuffisance respiratoire ; exceptionnellement, en cas de dilatation des alvéoles pulmonaires, intervention chirurgicale pour réduire le volume pulmonaire.

Symptômes

- a Essoufflement, toux, expectoration (crachats). Ces symptômes sont considérés comme banals par un fumeur ou une personne obèse. Ainsi, la moitié des BPCO ne sont pas diagnostiquées ou sont diagnostiquées trop tard.

Prise en charge précoce

- Le sevrage tabagique peut permettre, à un stade précoce, de récupérer un état respiratoire normal. A un stade avancé, il peut permettre de stabiliser la maladie.
- Médicaments : broncho-dilatateur, médicaments à base de cortisone, fluidifiants bronchiques.
- Pratique d'une activité physique régulière pour entretenir et/ou pour réhabiliter sa capacité respiratoire.

Que faire ?

DIAGNOSTIC : en cas de doute, le médecin fera pratiquer des examens respiratoires (mesure du souffle) et des examens complémentaires (radiographie du thorax, scanner si nécessaire).

L'asthme

Une maladie de plus en plus fréquente



L'asthme se définit comme une atteinte inflammatoire chronique des bronches, souvent d'origine allergique, qui provoque dans sa forme la plus classique des troubles aigus d'essoufflement. Cette maladie chronique non contagieuse peut survenir à tout âge. Un tiers des cas débute pendant l'enfance et 10 % après 60 ans. Il existe plusieurs formes d'asthme : l'asthme intermittent (aux symptômes rares et contrôlés rapidement par la prise d'un bronchodilatateur), l'asthme persistant léger (quand les symptômes surviennent plus d'une fois par semaine), l'asthme persistant modéré (quand l'asthme devient quotidien et perturbe les activités et le sommeil), l'asthme persistant sévère (permanent et très handicapant). Le traitement de l'asthme persistant nécessite un traitement quotidien et non occasionnel.



Que faire ?

- Dès le plus jeune âge, faire réaliser un bilan allergologique, surtout s'il y a des antécédents familiaux, et éviter le plus possible le contact avec les allergènes identifiés ainsi qu'avec des facteurs favorisants (ex : fumée de cigarette, présence d'un chat à domicile). L'examen de base est le « débit expiratoire de pointe (DEP) » ou « peak flow meter », qui consiste à mesurer le débit de l'air instantané et maximal contenu dans les bronches.
- Le patient devra suivre scrupuleusement un traitement médical de fond, associant des médicaments visant à dilater les bronches et à lutter contre leur inflammation, et apprendra à contrôler sa respiration grâce à la kinésithérapie respiratoire.

Comment prévenir une crise d'asthme ?

- Il est important de suivre à la lettre le traitement préventif prescrit par le médecin. Chez soi, il faut penser à assainir les pièces en les protégeant de la poussière (literie, meubles, rideaux, peluches...), en aérant régulièrement et en maintenant une atmosphère ni trop humide (risque de moisissures), ni trop sèche (l'air sec irrite).
- Il faut éviter le contact avec des animaux domestiques, en particulier les chats, ou les empêcher de pénétrer dans la chambre à coucher.
- D'autres conseils permettent de mieux vivre au quotidien sa maladie :
 - Diminuer l'exposition aux pollens et aux moisissures.
 - Faire de l'activité physique pour entretenir sa fonction respiratoire, sur avis médical.
 - Utiliser un bronchodilatateur avant de s'adonner à une activité physique.
 - Se prémunir des agents irritants en se protégeant avec un masque par exemple.
 - Ne pas fumer.



Symptômes

- Difficulté respiratoire, sensation d'oppression de la cage thoracique, gêne à l'expiration souvent traduite par une toux et, le plus souvent, sifflements à l'expiration.

Causes

- L'asthme résulte de l'action conjointe de prédispositions génétiques et d'influences de l'environnement.
- Les infections à répétition peuvent entraîner une apparition de l'asthme liée à l'inflammation périodique des sinus.
- Les agents irritants : chaleur ou humidité excessive, tabagisme actif ou passif, poussière, reflux digestifs, pollution de l'air, odeur forte et stress sont des facteurs favorisants ou déclencheurs des crises d'asthme.

Le saviez-vous ?

1 **L'aérosol-doseur**, il fonctionne sur le même principe que la bombe de laque à cheveux. Le médicament est en suspension dans un liquide, puis mis sous pression dans un flacon que l'on introduit ensuite dans un étui en plastique. Lorsque l'on appuie sur le flacon, une dose précise de médicament est libérée dans la bouche.

2 **Un nébuliseur** contient un médicament et un gaz propulseur qui permet d'obtenir une suspension très fine du médicament. Le traitement par nébulisation consiste à agir rapidement sur les voies aériennes supérieures dans les crises d'asthme, les inflammations de la sphère ORL et les bronchites.

3 **Une chambre d'inhalation** est un réservoir en plastique qui retient le médicament volatilisé. L'aérosol-doseur s'emboîte dans l'un des côtés du réservoir. Le médicament se diffuse dans les bronches lors de l'inspiration.

Les gestes de prévention à la maison

Éviter les allergies respiratoires et en particulier celles dues aux acariens

? Bien souvent, c'est chez soi que l'on se sent le plus protégé. Or nous oublions que notre environnement le plus familier peut abriter des éléments nocifs pour notre santé, en particulier pour notre système respiratoire. Pour éviter les allergies respiratoires, comme celles dues aux acariens, certaines pièces de la maison demandent une attention particulière.



Dans le garage :

- Utiliser à dose raisonnable les produits de bricolage (peintures en spray) et de nettoyage. Les aérosols, par exemple, favorisent ou aggravent les allergies respiratoires ou l'asthme en raison de leur caractère irritant.

Dans les chambres :

- Recouvrir le matelas et les oreillers de housses hermétiques anti-acariens (préférer les fibres synthétiques).
- Laver les draps au moins deux fois par mois et les couvertures une fois par mois à 60°C.
- Laver le doudou une fois par mois et le placer, protégé par un sac, dans le congélateur, à - 18°C afin de tuer acariens et microbes.
- Limiter au maximum l'humidité (moins de 50%) en aérant la chambre très régulièrement et en évitant d'y faire sécher du linge.
- Bannir les plantes vertes des chambres.

Dans la cuisine :

- Ne pas rester dans la cuisine lorsque fonctionne la pyrolyse d'un four, ouvrir la fenêtre et mettre en marche la hotte aspirante
- Exterminer les blattes qui peuvent avoir envahi un logement.

Le saviez-vous ?

1 Tabagisme passif : c'est le fait d'inhaler, de manière involontaire, la fumée dégagée par un ou plusieurs fumeurs. Il augmente significativement les risques de cancer du poumon et d'autres maladies respiratoires.

2 Les acariens appartiennent à la même famille que les araignées ou les tiques. Ils sont microscopiques, donc invisibles à l'œil nu, et faciles à inhaler. Ce sont leurs déjections qui constituent de puissantes sources d'allergènes.

Autres conseils pour l'ensemble de la maison :

- Maintenir le plus possible la température à 20°C maximum.
- Enlever si possible les moquettes, tentures épaisses, doubles rideaux et tapis : préférer les revêtements lavables (linoléum, carrelage ou parquet).
- Éviter les nids à poussières dans la chambre à coucher (bibelots, bibliothèques...) et utiliser un linge humide pour enlever la poussière.
- Éviter de passer l'aspirateur en présence d'une personne allergique.
- Ne pas fumer.
- Éviter de garder des animaux enfermés dans des appartements
- Faire vérifier tous les ans le bon fonctionnement des installations de gaz et de chauffage (notamment la tuyauterie), dégager et nettoyer les aérations du logement, faire ramoner sa cheminée chaque année, se méfier des chauffages d'appoint...



Irritants et toxiques (fumées noires et poussières, oxyde d'azote,...)

Le degré de toxicité dépend de la concentration du polluant dans l'air et de la durée d'exposition de l'individu à ce polluant. Le monoxyde de carbone (CO), gaz incolore, inodore, très toxique, produit par la combustion incomplète d'un combustible (charbon, bois, gaz ou fioul) dans un appareil de chauffage, est la première cause de mortalité par toxicité aiguë en France. Un entretien régulier des appareils de combustion et une bonne aération éviteraient beaucoup d'intoxications.

L'environnement extérieur

Pollution, pollens et chaleur

? Nous sommes soumis à de nombreuses sources de pollutions atmosphériques. Mais si chacun adopte de bons réflexes pour l'environnement, il est possible de réduire l'émission de certains polluants.

Il est conseillé de prendre sa voiture le moins souvent possible, notamment en préférant la marche à pied ou le covoiturage pour les trajets inférieurs à 1 km. Les moteurs s'avèrent en effet les plus polluants au cours des trois premiers kilomètres d'un trajet. Il faut par ailleurs bien aérer son automobile, car la pollution se concentre sous la carrosserie.

Conduite à tenir lors des épisodes de pollution atmosphérique

(selon le Conseil Supérieur d'Hygiène Publique de France) :

QUAND LES NIVEAUX DE POLLUTION ATTEIGNENT LE SEUIL D'INFORMATION :

- Ne pas modifier ses déplacements et ses habitudes lors d'un épisode de pollution ne justifiant pas des mesures de confinement,
- Laisser les enfants s'aérer, ne pas modifier les activités ou les compétitions sportives sauf pour les sujets sensibles ou gênés à cette occasion.

QUAND LES NIVEAUX ATTEIGNENT LE SEUIL D'ALERTE :

- Eviter les activités sportives à l'extérieur, préférer les activités d'intérieur tout en évitant les efforts intenses, obligeant à respirer par la bouche.

Conduite à tenir en période de pollinisation

- De manière générale, d'avril à juillet, il est déconseillé aux personnes sensibles de séjourner trop longtemps dehors, surtout quand il y a du vent.
- Le jardinage et la tonte des pelouses sont à réduire.
- Il faut prendre une douche le soir pour ôter les pollens des cheveux.

Le saviez-vous ?

Indice de qualité de l'air : noté de 1 (qualité de l'air excellente) à 10 (qualité exécrable), il représente les concentrations de polluants dans l'air ambiant.

INDICE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
APPRECIATION	excellent	très bon	bon	assez bon	moyen	médiocre	très médiocre	mauvais	très mauvais	exécrable



Conduite à tenir en cas de forte chaleur

- Sortir aux heures les plus fraîches de la journée et bannir tout effort en plein air.
- Avoir le réflexe de bouger !

Tout au long de l'année, il est bon d'observer une bonne hygiène de vie pour entretenir sa capacité pulmonaire : faire 30 minutes quotidiennes de marche à pied, de vélo ou de natation et sortir tous les jours, si possible, dans un parc ou un jardin, été comme hiver. Plus généralement, l'activité physique permet d'avoir une meilleure condition physique, donc une meilleure qualité de vie.

INDICE POLLINIQUE :

il représente la quantité de grains de pollen présents dans l'atmosphère à un moment donné par litre d'air.

La prévention auprès des personnes sensibles



Les enfants sont particulièrement sensibles aux infections respiratoires, car leurs systèmes respiratoire et immunitaire ne sont pas encore totalement développés. Les personnes âgées sont également sensibles aux problèmes respiratoires, car leur système respiratoire a été fragilisé au cours du temps. Toute personne ayant un appareil respiratoire fragile ou des antécédents familiaux de maladie respiratoire devrait suivre ces quelques règles de prévention :

Ne pas fumer ou essayer d'arrêter de fumer à tout âge

- Cesser de fumer même à un âge avancé peut contribuer à stabiliser ou freiner la détérioration du système respiratoire.

Faire un exercice physique d'endurance à tout âge

- Rares sont les sports interdits, même à une personne asthmatique, à condition de les pratiquer en restant à l'écoute de ses capacités et en évitant les efforts intenses.

Rester à jour de ses vaccinations

- En particulier de celles qui protègent contre des maladies ayant des répercussions sur le système respiratoire : grippe (tous les automnes), pneumocoque (tous les 3 à 5 ans), méningocoque (tous les 4 ans), BCG pour les enfants.
- En cas de doute, se faire suivre régulièrement par un médecin et se soumettre à quelques examens de dépistage : mesure du souffle au débitmètre, radiographie pulmonaire, test allergologique...



Pour le bébé, certaines précautions sont de mise :

- En période épidémique, éviter les lieux où il pourrait être mis en contact avec des personnes malades (galeries marchandes, transports en commun, collectivités).
- Eviter le plus possible la fréquentation des lieux enfumés.
- Ne pas l'embrasser sur le visage quand on est enrhumé.
- Se laver systématiquement les mains à l'eau et au savon avant de s'occuper de lui.
- Veiller à une aération correcte de sa chambre et à ne pas trop le couvrir.
- Ne pas lui donner de médicaments, en particulier contre la toux, sans avis médical.
- Ne pas échanger les biberons, les sucettes et les couverts des enfants de la famille.

Le saviez-vous ?

① Observer à la lettre son traitement médicamenteux (broncho-dilatateur, anti-histaminique...) contre une maladie respiratoire, même si l'on se sent bien !

② BCG : Bacille de Calmette et Guérin.

Sphéria Val de France
Service prévention

02 38 78 74 00

www.prevention-sante.com

Asthme et Allergies

Infos Services 0 800 19 20 21

www.asmanet.com

www.splf.org

Ouvrages

BPCO, GUIDE À L'USAGE
DES PATIENTS ET DE LEUR ENTOURAGE,
Editions Bash 2004

ASTHME, GUIDE À L'USAGE DES PATIENTS
ET DE LEUR ENTOURAGE,
Éditions Bash 2005

Sphéria Val de France protège l'essentiel la vie !

En s'engageant à favoriser la santé et le bien-être à tout âge, sans discrimination, la mutuelle Sphéria Val de France construit un projet d'intérêt général, protéger l'essentiel, la vie.

SANTÉ, RETRAITE, PRÉVOYANCE

Mutuelle du Loiret ; Mutuelle de la Nièvre ; Mutuelle d'Eure-et-Loir.

OFFRE DE SOINS

Clinique du Nohain ; Polyclinique des Longues Allées ; Établissement de soins de suite La Cigogne ; Services de soins infirmiers à domicile ; Hospitalisation à domicile 28 ; Établissements pour personnes âgées dépendantes (Édilys et Les Tilleuls).

PROMOTION DE LA SANTÉ

Centre de Balnéothérapie Les Balnéades ; Service prévention

SIÈGE SOCIAL - MUTUELLE SPHÉRIA VAL DE FRANCE - 16 RUE DES GRANDS CHAMPS - 45025 ORLÉANS CEDEX 1 - 02 38 78 83 78

www.svf.fr

LES EXPOSITIONS du Service prévention de la mutuelle Sphéria Val de France

“ attention les oreilles “

Équilibre
Le Problème n°1 de la routine

Plus de 10 millions de personnes souffrent de troubles de l'audition. C'est un problème de santé publique qui concerne tous les âges. Les troubles de l'audition sont souvent évitables. Ils sont dus à une exposition prolongée à un bruit intense, à une infection, à un traumatisme ou à un vieillissement normal.

La déficience (dB) est la somme de l'audiogramme et de l'audiogramme de l'oreille saine.

Beaucoup de personnes souffrent de troubles de l'audition. Ils sont souvent évitables. Ils sont dus à une exposition prolongée à un bruit intense, à une infection, à un traumatisme ou à un vieillissement normal.

Il est important de se faire examiner régulièrement par un professionnel de santé pour détecter les troubles de l'audition et les traiter à temps.

“ souffler n'est pas jouer ! “

souffler n'est pas jouer !
Les maladies respiratoires
Attention à votre santé

Les maladies respiratoires sont des affections qui touchent les voies respiratoires. Elles sont souvent évitables. Elles sont dues à une exposition prolongée à un air pollué, à une infection, à un traumatisme ou à un vieillissement normal.

Il est important de se faire examiner régulièrement par un professionnel de santé pour détecter les maladies respiratoires et les traiter à temps.

Les symptômes les plus fréquents sont :

- toux
- éternuements
- nez qui coule
- gorge irritée
- difficulté à respirer
- fièvre
- fatigue
- perte d'appétit
- maux de tête
- douleurs musculaires

Il est important de se faire examiner régulièrement par un professionnel de santé pour détecter les maladies respiratoires et les traiter à temps.



Contact Service prévention : 02 38 78 74 00
www.prevention-sante.com