



Hiver 2009

Volume 1, numéro 2

## Tout SIMPLEMENT inspirant



Unique en son genre : voilà comment Trish Barlow-Arcaro décrit le programme SIMPLE Driver Stewardship de l'Association pulmonaire du Nouveau-Brunswick. « J'étais déjà au courant des effets de certains de nos gestes sur la



planète, mais l'atelier SIMPLE m'a vraiment fait réfléchir quand j'ai appris l'étendue de notre consommation et les moyens de réduire notre bilan carbone ». Trish, qui fréquente l'école Bonar Law Memorial à Rexton, est au nombre des 25 Ambassadeurs du program-

me SIMPLE auprès des jeunes de la province, cette année, et l'une des 100 élèves à participer au programme depuis sa création, il y a quatre ans.

SIMPLE est l'acronyme désignant six comportements de conduite qui peuvent aider à améliorer le rendement du carburant et à diminuer ainsi les émanations polluantes des véhicules qui ont des répercussions sur la qualité de l'air, le changement climatique et la santé humaine. De plus, les conseils offerts permettent de réaliser des économies d'argent à la pompe à essence. Le programme renseigne les Ambassadeurs auprès des jeunes sur les données scientifiques relatives au changement climatique ainsi que sur les techniques de marketing social axé sur la collectivité. Les Ambassadeurs vont ensuite porter le message SIMPLE aux membres de leur collectivité et

leur demandent de s'engager à adopter les comportements préconisés par le programme SIMPLE.

**Comportements préconisés par SIMPLE :**

**Suivre la limite de vitesse affichée** – Ralentissez! La conduite agressive et la vitesse augmentent la consommation de carburant.

**Identifier le véhicule adapté à ses besoins** – Recherchez le véhicule le plus éconergétique qui répond à vos besoins et à votre budget.

**Maintenir la bonne pression des pneus** – Mesurez la pression de vos pneus une fois par mois.

**Prévoir la mise au point de son véhicule** – Faites faire une mise au point régulière de votre véhicule, y compris du moteur.

**la marche au ralenti** – Un moteur qui tourne au ralenti est un

**Laisser sa voiture à la maison** – Utilisez des moyens de transport autres que votre véhicule.

**Éviter la marche au ralenti** – Un moteur qui tourne au ralenti est un moteur qui pollue. Coupez le contact chaque fois que vous pouvez le faire.



### Le saviez-vous?

On a diagnostiqué la maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC) chez plus de 750 000 Canadiens, alors que des centaines de milliers d'autres souffrent de ses effets sans qu'elle n'ait été diagnostiquée.

## Les substances chimiques et votre santé

L'utilisation du bisphénol A, une substance chimique qui se retrouve dans les produits en plastique rigide, demeure préoccupante pour les membres du Réseau canadien pour la santé humaine et l'environnement (RCSHE). Ce produit chimique est présent partout – depuis les biberons et autres bouteilles en plastique jusqu'aux boîtes à denrées. Le bisphénol A est dangereux parce qu'il peut migrer dans les aliments ou les boissons

placés dans des contenants fabriqués avec du BPA. Il en va de même pour la pellicule plastique. Des substances nuisibles pour la santé, appelées dioxines, sont libérées au contact de la chaleur. Pour réduire votre exposition au bisphénol A, évitez de faire chauffer les récipients en plastique au micro-ondes. Utilisez plutôt des contenants en verre et ne recouvrez pas vos aliments de pellicule plastique. Pour vous renseigner sur

le dialogue continu concernant le bisphénol A, veuillez consulter l'article intitulé [Le gouvernement du Canada protège les familles par la réglementation du bisphénol A](#) sur le site Web de Santé Canada.



## Qu'est-ce que c'est que cette mauvaise odeur?

Je peux vous garantir que ce n'est pas du radon. Pourquoi? Parce que le radon est sans couleur, sans odeur et sans goût. Cela lui permet d'ailleurs de s'accumuler dans la maison des gens à leur insu. Pourquoi devriez-vous vous en préoccuper? Parce que l'exposition prolongée au radon constitue la principale cause de cancer du poumon chez les non-fumeurs. Avis aux fumeurs : l'exposition prolongée au radon fait passer votre risque d'avoir le cancer du poumon de 1 sur 8 à 1 sur 3!

Le radon est mesuré en becquerels par mètre cube (Bq/m<sup>3</sup>). Santé

Canada indique que si les niveaux de radon dépassent



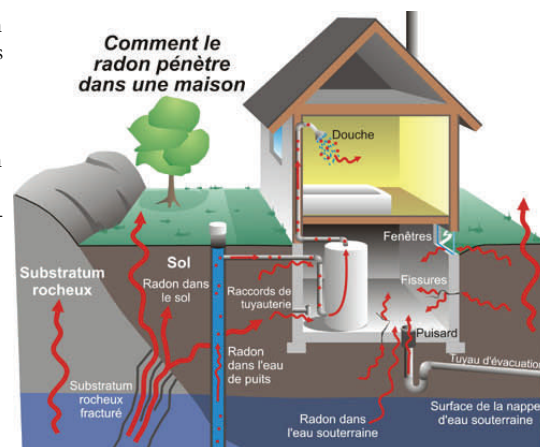
200Bq/m<sup>3</sup>, il faut prendre des mesures pour corriger la situation.

Heureusement, mesurer la concentration de radon dans son domicile est facile et peu coûteux. Faites l'achat d'une trousse de dépistage du radon à la quincaillerie locale ou obtenez-en une auprès de l'Association pulmonaire du Nouveau-Brunswick au coût de 35 \$ (jusqu'à épuisement des stocks). Placez tout simplement le détecteur de radon au niveau habité le plus bas de votre maison et laissez-le en place pendant au moins trois mois (oui, vous devrez attendre un peu, mais les dispositifs de détection à long terme offrent des résultats beaucoup plus précis).

Si vous constatez que le niveau de radon est élevé, ne vous inquiétez pas, cela se corrige! Téléphonnez à un entrepreneur qualifié pour qu'il

viennne effectuer un test de radon et des travaux d'atténuation. Les mesures correctives visant à réduire la teneur en radon peuvent comprendre l'obturation des fissures dans les murs des fondations ou l'installation d'un système de ventilation.

L'hiver est le meilleur moment pour mesurer les concentrations de radon dans votre domicile. Téléphonnez-nous au 1-800-565-LUNG (5864) pour commander dès aujourd'hui votre trousse de détection du radon! Consultez le site [www.nb.lung.ca/radon](http://www.nb.lung.ca/radon) pour obtenir de plus amples informations.



## Problèmes de moisissure

Une amie a récemment fait remplacer la porte-fenêtre de sa chambre qui laissait infiltrer l'eau. Durant les travaux, elle a découvert que le bois, sous la moquette, était en train de pourrir. Comme bien des personnes, mon amie est sensible aux moisissures et souffrait donc constamment de congestion nasale. Heureusement, en remplaçant la porte, elle a éliminé la cause de la moisissure et une grande partie de la source de son inconfort : la moquette et le bois moisis.

La moisissure fait partie de la vie de tous les jours et est très utile dans la nature. En effet, elle contribue à la transformation des feuilles mortes en terreau riche en nutriments et entre dans la composition d'excellents fromages forts, par exemple. La présence de moisissures dans les maisons est toutefois indésirable, car elle peut causer des problèmes de santé pour les occupants, dont la congestion nasale, l'asthme, des maux de tête, de la fatigue ou un malaise général. La seule façon de

régler un problème de moisissure est d'en éliminer la source, soit l'humidité. Par conséquent, la pente du terrain ne doit pas être inclinée vers la maison et il faut s'assurer de colmater les infiltrations d'eau dans le toit et les murs dans les plus brefs délais et d'augmenter la ventilation afin d'éviter des problèmes d'humidité excessive dans la salle de bain et dans la cuisine.

Une fois les mesures nécessaires prises pour enrayer la moisissure,

faites appel aux services d'un spécialiste s'il y a beaucoup de moisissure. Si la moisissure couvre une superficie inférieure à un mètre carré, vous pouvez la nettoyer vous-même avec du bicarbonate de soude ou un peu de détergent. Visitez la page Web intitulée [Combattre la moisissure – Guide pour les propriétaires-occupants](#) afin d'obtenir tous les renseignements nécessaires pour repérer, nettoyer et prévenir les moisissures.

## Programme Simple Action de classe de l'Association pulmonaire

En 2005, le ministère de l'Éducation, en collaboration avec l'Association pulmonaire du Nouveau-Brunswick, annonçait l'adoption d'une politique provinciale interdisant la marche au ralenti des autobus pour écoliers. Le programme simple *Action de classe* mise sur la réussite de cette politique pour mettre fin à la marche au ralenti de tous les véhicules sur les terrains des écoles.

Dans le cadre du programme, nous renseignons les participants sur les conséquences de la combustion de carburants fossiles sur l'environnement et la santé respiratoire. Les élèves observent et consignent d'abord le nombre de véhicules qui marchent au ralenti sur le terrain de leur école. Ils organisent ensuite une activité de « sensibilisation » durant laquelle ils expliquent aux adultes l'inciden-

ce de la marche au ralenti et les raisons pour lesquelles ils devraient couper le moteur. La prochaine étape consiste à observer de nouveau les véhicules pour établir s'il y a une réduction du temps de ralenti. Enfin, les élèves présentent les constats de leur démarche à leurs camarades.

Voici le témoignage d'une participante de l'université St. Thomas : «

... il englobe la reconnaissance du problème, les mesures à prendre et l'éducation ... lesquelles contribuent à faire comprendre aux gens l'importance de réduire la marche au ralenti. Éliminer la marche au ralenti, c'est investir dans un campus plus sécuritaire et plus propre! » - Julianne Butt, Students for Sustainability, Association étudiante.

## Un exemple à suivre



Jane Eaton, propriétaire de la garderie Jane's Place Day Care à Fredericton, fait une démonstration de son nettoyeur à vapeur.

Jane Eaton, propriétaire de la garderie Jane's Place Day Care à Fredericton, avait déjà fait faire une vérification de l'efficacité énergétique de la bâtisse et entrepris des rénovations éco-énergétiques lorsqu'elle s'est jointe au programme Garderies en santé

de l'Association pulmonaire du Nouveau-Brunswick. Elle a pris plusieurs mesures pour améliorer la qualité de l'air à l'intérieur et à l'extérieur de la garderie. Ainsi, elle se sert maintenant d'un nettoyeur à vapeur peu coûteux pour nettoyer les planchers, ce qui réduit l'utilisation de produits chimiques. De plus, elle a installé des ventilateurs et mis fin à l'utilisation de désodorisants électriques. Les parents ne laissent plus tourner le moteur de leur véhicule depuis qu'elle a mis en œuvre une politique anti-ralenti sur le terrain de la garderie.

Jane a également fait pression auprès des parents qui fument, et

certains ont carrément renoncé à la cigarette tandis que d'autres évitent maintenant de fumer en présence de leurs enfants.

Pour réduire les déchets, ce qui réduit la pollution issue de la fabrication, elle utilise désormais de jolies débarbouillettes au lieu d'essuie-tout et a remplacé les serviettes à langer jetables par des serviettes à langer personnalisées en tissu. Jane recycle tout ce qu'elle peut et cet été, elle a commencé à faire du compostage. Par son exemple, les enfants apprennent à devenir socialement responsables et respectueux de l'environnement.



La trousse d'action Garderies en santé est un outil des plus utiles pour aider à assurer aux enfants un environnement le plus sain possible, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur de la garderie.

## L'hiver, l'asthme et la MPOC

L'hiver est une période de l'année parfois difficile pour les personnes atteintes d'une maladie pulmonaire chronique. Les personnes souffrant d'asthme ou de MPOC doivent avoir un plan d'action en cas d'une poussée active (ou exacerbation) de la maladie causée par l'air très froid. Prenez bien soin de vous, mangez bien, faites de l'exercice, prenez suffisamment de sommeil et évitez le contact avec des personnes malades. Prenez tous les médicaments que vous a prescrits votre médecin. Discutez avec votre médecin d'un plan d'action. Faites-vous vacciner contre la grippe à chaque année. Demandez à votre médecin si le vaccin contre la pneumonie est approprié pour vous. Évitez les déclencheurs de MPOC et d'asthme, comme la pollution, la fumée de cigarette et l'air très froid ou humide. Les signes avant-coureurs d'une poussée active de MPOC peuvent comprendre entre autres ce qui suit : production de mucus jaune, vert

ou brun, accroissement de la quantité, de l'épaisseur ou de l'adhésivité du mucus, douleur thoracique, fièvre, enflure des chevilles, besoin de dormir en position assise plutôt que couchée, maux de tête matinaux, étourdissements, difficulté à dormir, confusion, lèvres ou doigts bleus, accroissement inhabituel de l'essoufflement et sentiment d'être

malade. Si vous manifestez l'un de ces symptômes, rendez-vous à l'urgence de l'hôpital si vous n'arrivez pas à communiquer avec votre médecin. Pour les personnes atteintes d'asthme, il est important de reconnaître les signes avertisseurs suivants : respiration difficile, l'inhalateur de secours bleu ne soulage pas les symptômes, élocu-

tion difficile – incapacité de finir ses phrases, sensation de succion de la peau au-dessus du sternum et entre les côtes, narines arrondies, teint pâle et gris, transpiration, lèvres et lits d'ongles bleus, grande fatigue, léthargie ou évanouissement. Composez le 911 et continuez d'utiliser vos médicaments de secours (pompe bleue) si vous manifestez ces symptômes.



Le personnel de l'Association pulmonaire du Nouveau-Brunswick et les participants aux activités de la Journée mondiale de la MPOC posent devant l'hôtel de ville de Fredericton le 2 novembre à l'occasion de la cérémonie officielle de lever des couleurs.

## Témoignage : les maladies pulmonaires

Je m'appelle Allison Burns et je suis coordonnatrice et éducatrice à la clinique de l'asthme de l'hôpital Dr Everett Chalmers.

En plus de travailler avec des personnes atteintes d'asthme, j'ai moi aussi « la chance » d'être asthmatique. « La chance? », me direz-vous. Je m'explique. J'ai été diagnostiquée asthmatique à l'âge de trois ans. À cette époque, je ne voyais pas cela comme une chance, car je ne pouvais pas faire d'activités avec mes amis et je passais beaucoup trop de temps à l'hôpital... mais au fil des ans, ma perspective a changé. Plus

je comprenais mon asthme, moins j'en avais peur. Plus je m'éduquais, moins la maladie contrôlait ma vie. Je trouve formidable qu'en suivant un plan d'action et en évitant mes déclencheurs, je peux maintenant faire plusieurs choses que j'aime. Je peux aller prendre une marche avec mon mari, jouer au basket-ball ou faire voler des cerfs-volants avec mes enfants. Évidemment, je dois éviter les fumeurs et les animaux – mais c'est un mince prix à payer!

La meilleure partie de mon travail est d'aider des personnes atteintes

d'asthme à réaliser qu'une telle qualité de vie est à leur portée. L'espoir est puissant. L'asthme m'a aidée à comprendre ce que mes patients ressentent – et je crois que ça donne plus de poids à mes conseils. C'est donc définitivement une chance pour moi!

Si vous êtes atteint(e) d'asthme, demandez à votre médecin traitant de vous diriger vers une clinique de l'asthme.



### voiture et maison : sans fumée pour moi

Voici les risques que courent les enfants régulièrement exposés à la fumée secondaire:

- risque plus élevé de mort subite du nourrisson (MSN);
- toux et respiration sifflante plus fréquente que chez les enfants des non fumeurs;
- cas d'asthme plus fréquents que chez les enfants des non fumeurs;
- cas plus fréquents d'infection des oreilles que chez les enfants des non fumeurs;
- capacité pulmonaire réduite;
- risque deux fois plus élevé de bronchite, de diphtérie laryngienne et de pneumonie;
- résultats scolaires moins élevés en mathématiques, en lecture et en logique;
- risque plus élevé de développer une maladie cardiaque;
- risque plus élevé de tabagisme.

D'aucun niveau d'exposition à la fumée secondaire n'est sécuritaire. Même une brève exposition peut être néfaste.

THE LUNG ASSOCIATION™  
L'ASSOCIATION PULMONAIRE  
New Brunswick/Nouveau-Brunswick



Environnement Canada • Environment Canada  
Helping communities create a healthy environment  
Aider les collectivités à créer un environnement sain

## Fumée de bois



Rien de mieux pour mettre de l'ambiance que d'allumer un feu dans le foyer ou le poêle à bois. Toutefois, la fumée de bois contient plusieurs polluants pouvant être nocifs pour la santé. L'exposition à la fumée de bois peut causer une irritation des yeux, du nez et de la gorge ainsi que des maux de tête, la nausée et des étourdissements. La fumée de bois renferme plusieurs produits chimiques cancérigènes connus ou soupçonnés de l'être.

L'exposition à la fumée de bois peut provoquer une gêne respiratoire grave chez de nombreux

Néo-Brunswickois, qu'ils souffrent ou non de problèmes de santé. Si vous devez chauffer au bois, pensez à votre santé d'abord :

- Brûlez toujours du bois ou des produits du bois propres et bien secs. Ne brûlez jamais de plastiques, de papier d'emballage, de nœuds en papier, de circulaires en couleurs, de styromousse, de pneus, de déchets, de feuilles mortes, de branches ou autres résidus de jardinage.
- Faites de petits feux ardents et contrôlés et veillez à ce qu'il y ait une bonne circulation de l'air.
- Évitez de faire un feu lorsqu'il n'y a pas de vent, car la fumée a tendance à demeurer au niveau du sol.

- Informez-vous auprès de votre gouvernement local des règlements municipaux en vigueur dans votre région.



### VEUILLEZ RETOURNER CE COUPON ET VOTRE DON À L'ADRESSE SUIVANTE :

Association pulmonaire du Nouveau-Brunswick  
65, rue Brunswick, Fredericton (N.-B.) E3B 1G5

#### Voici mon don

25 \$  50 \$  75 \$  100 \$  J'ai joint un chèque au montant de \$

Nom:

Adresse 1 :

Adresse 2 :

Code postal :

Province :

Oui, je souhaite recevoir par courriel le bulletin Respirer pour vivre

Je préfère faire mon don par carte de crédit Visa  MasterCard  American Express

Numéro de la carte de crédit :

Date d'expiration :

Signature :

Téléphone :

Adresse courriel :

Cliquez ici pour faire un don en ligne : <http://www.nb.lung.ca/html/Donate/index.htm>

RENSEIGNEMENTS SUPPLÉMENTAIRES : Téléphone : 1-506-455-8961 ou 1-800-565-LUNG (numéro sans frais); courriel nblung@nbnet.nb.ca

Merci de votre appui!