



Été 2010

Volume 2, numéro 1

Le Camp AsthmaTOPIA : les dons de la campagne des Timbres de Noël à l'oeuvre

Depuis quarante ans, les enfants et les familles aux prises avec l'asthme disposent d'un endroit où ils peuvent trouver réponses à leurs questions – soit le Camp AsthmaTOPIA.

Les enfants que l'on accueille à ce camp GRATUIT apprennent à ne plus dépendre de leurs parents et de leurs fournisseurs de soins primaires, et ils découvrent la responsabilité de leur propre bien-être, peut-être pour la première fois. Les participants ont l'occasion de fraterniser avec des enfants provenant de tous les coins de la province et de partager leurs expériences asthmatiques, ce qui leur apprend qu'ils ne sont pas seuls.

Grâce à des séances d'enseignement de l'asthme diffusées quotidiennement sous forme récréative, les campeurs apprennent comment fonction-

« Ce qui me plaît le plus au camp AsthmaTOPIA, c'est de jouer constamment et d'apprendre à maîtriser mon asthme. »

-Alexander Smart, 11 ans, de Woodstock

nent les poumons, les médicaments qui existent pour les asthmatiques, les techniques appropriées pour la prise de ces médicaments, comment éviter les déclencheurs de l'as-

thme, et comment gérer soi-même son asthme en suivant un plan d'action. Les enfants apprennent à contrôler leur asthme et à ne pas laisser l'asthme contrôler leur vie.

En plus d'en apprendre davantage au sujet de leur maladie, les campeurs participent aux activités régulières du camp, telles que la natation, le canotage, le tir à l'arc, et l'artisanat – dans un environnement sans risques pour les asthmatiques.

Pour de plus amples renseignements, visitez www.nb.lung.ca ou composez le 1-800-565-5864. La date limite pour les inscriptions approche à grands pas. Ne tardez pas à nous appeler!

La nouvelle cote air santé fait son entrée à Fredericton et Moncton

Cet été, les résidents de Fredericton et de Moncton seront exposés à une publicité concernant la nouvelle cote air santé et ils auront accès à l'information s'y rattachant, en consultant le site Web national www.airhealth.ca ou en composant le numéro sans frais. Cette cote considérablement améliorée et remaniée sera

particulièrement utile aux personnes souffrant d'une maladie respiratoire ou cardiovasculaire préexistante, aux enfants, aux aînés, ainsi qu'aux gens qui jouent ou travaillent à l'extérieur.

La CAS est une nouvelle cote nationale axée sur la santé, qui aide la population canadienne à comprendre les risques pour la

santé liés à la pollution atmosphérique, et qui propose des gestes concrets visant à atténuer ces risques.

La CAS encourage les gens à surveiller leur propre santé en fonction de la cote, à évaluer leur propre risque, et à rajuster leur calendrier et leur niveau d'activité de manière à réduire leur exposition. Le message du

LE SAVIEZ-VOUS?

Chaque jour, quelque 20 000 litres d'air passent par nos poumons, soit l'équivalent de ce qu'il faut pour gonfler 600 ballons de plage.

-Environnement Canada

Chaque année, au Canada, les équipements d'entretien de la pelouse alimentés à l'essence dégagent environ 80 000 tonnes de gaz à effet de serre et d'émissions génératrices de smog, et consomment 151 millions de litres d'essence!

-Statistique Canada

CAS comprend également des renseignements où l'on recommande à la population canadienne de nombreuses façons d'améliorer la qualité de l'air en réduisant elle-même ses propres émissions.

Pour de plus amples renseignements au sujet de la CAS, composez le 1-888-484-2744.

De l'air plus pur, des récompenses et un avenir plus vert

Adieu bazou

Programme canadien de recyclage des véhicules
Adieubazou.ca 1-877-773-1996

Les véhicules fabriqués en 1995 ou avant ne sont pas munis de la toute dernière technologie visant à réduire les émissions qui polluent l'air. Partout au Canada, les émissions d'échappement à elles seules font des voitures, des camions et des bus les principales sources de smog, surtout dans les régions urbaines où la population est plus dense. Les polluants provenant de ces émissions, tels que les oxydes d'azote et les composés organiques volatils, peuvent irriter, inflammer ou détruire le tissu pulmonaire.

Aujourd'hui, les véhicules doivent respecter des normes environnementales plus élevées et

une réglementation de plus en plus stricte sur le plan des émissions de véhicules. Ces changements ont engendré le développement et l'amélioration de technologies telles que



Roshini Kassie de l'Association pulmonaire du Nouveau-Brunswick avec Joanne Ings, directrice exécutive de la PEI Lung Association.

le convertisseur catalytique, qui réduit les émissions contribuant à la pollution et au smog.

C'est ici qu'entre en jeu notre programme de recyclage des

véhicules Adieu bazou. Nous proposons aux propriétaires de véhicules un moyen simple, gratuit et gratifiant de retirer leurs vieux véhicules de la circulation et de les recycler convenablement grâce à nos 18 partenaires spécialistes du recyclage automobile. On évite ainsi d'expédier des véhicules dans les sites d'enfouissement et de libérer des matières dangereuses dans l'air, le sol et l'eau.

Aidez-nous à purifier notre air. Joignez-vous dès maintenant aux quelque 800 Néo-Brunswickois qui ont déjà retiré leurs vieux véhicules de la circulation. Appelez-nous sans tarder pour de plus amples renseignements!

Ressources confessionnelles



L'Association pulmonaire du Nouveau-Brunswick est fière d'offrir des ressources en santé intérieures et extérieures à l'intention des communautés confessionnelles. Pour de plus amples renseignements, veuillez [cliquer ici](#).

L'annuelle Journée mondiale sans tabac cible les fumeuses

La Journée mondiale sans tabac qui a lieu chaque année le 31 mai est organisée par l'Organisation mondiale de la santé. Le thème cette année – Tabac et appartenance sexuelle – met l'accent sur le marketing auprès des femmes.

À l'échelle mondiale, les femmes représentent environ 20 % de la population fumeuse, dont le nombre dépasse le milliard. Au cours du siècle actuel, *un milliard de personnes perdront la vie* à cause du tabagisme. Ce chiffre laisse entendre que la consommation du tabac fauchera *vingt millions* de vies chez les femmes.

Saison de la tonte du gazon

Voici quelques conseils de tonte pour vous aider à maintenir une pelouse saine et verdoyante :

Utilisez les bonnes semences

Plantez ou pratiquez le sursemis avec des semences de gazon de placage exigeant peu d'entretien ou avec des mélanges qui croissent plus lentement. Renseignez-vous pour savoir quels sont les mélanges qui conviennent le mieux à votre région. Le mélange approprié exigera aussi moins d'eau et d'engrais qu'un autre gazon de placage.

Envisagez l'utilisation d'une tondeuse à bras

Les tondeuses à bras sont mues par la puissance de vos muscles plutôt que par des combustibles fossiles. Elles ne produisent aucune émission nocive et ne présentent aucun risque de dé-

versement accidentel de carburant. Les nouvelles tondeuses ne pèsent que 7 à 14 kg (16 à 30 livres), soit beaucoup moins que les vieux engins lourds dont nous gardons un souvenir d'enfance. Elles sont silencieuses, agréables à utiliser, et une bonne source d'exercice en plein air.

N'essayez pas de tondre la pelouse lorsqu'elle est mouillée, et évitez de trop laisser pousser le gazon, sinon la tonte sera très difficile.

Les coupes sont recyclées dans la pelouse, lui procurant ainsi de précieux nutriments, tels que l'azote.

Envisagez l'utilisation d'une tondeuse électrique

Les tondeuses électriques réduisent la pollution de 90 % et

ne consomment typiquement qu'environ 5 \$ d'électricité par année. Certains modèles peuvent aussi être rechargés par l'énergie solaire.

Lorsque vous utilisez une tondeuse à essence

Évitez de tondre la pelouse lors des journées d'été chaudes et ensoleillées. Tondez votre pelouse en début de soirée, ce qui donnera aux substances chimiques ozonogènes l'occasion de se dissiper pendant la nuit.

Ne faites tourner le moteur de la tondeuse à plein régime que si la gazon est épais et long.

Ne laissez pas le moteur tourner au ralenti : c'est éprouvant pour le moteur, qui doit demeurer en mouvement, car il est refroidi à l'air, pour ne rien dire du gaspillage d'essence et des risques pour les enfants et les animaux de compagnie.

Journée de l'air pur 2010 - Prix reconnaissant les mesures de lutte contre la pollution atmosphérique

À l'échelle nationale, les personnes intéressées, les organisations non gouvernementales, le secteur privé et tous les ordres de gouvernement s'attaquent aux problèmes qui menacent la qualité de l'air au Canada. Qu'il s'agisse de municipalités proactives comme la ville de Prince George, d'activistes à la source comme Gordon Dalzell du Nouveau-Brunswick, des commissions de transport comme le Réseau de Transport de la Capitale (RTC) à Québec, ou d'institutions d'enseignement comme l'Université de Sherbrooke, les Canadiennes et les Canadiens de tous les secteurs adoptent des mesures pour réduire les émissions de gaz à effet de

serre et les polluants atmosphériques. Le 2 juin prochain, dans le cadre de la Journée de l'air pur, des prix seront distribués pour souligner le travail louable de ces défenseurs de l'environnement.

« C'est un honneur de reconnaître l'ampleur du travail qui se fait. Les problèmes liés à l'air nous touchent tous – mais surtout les plus vulnérables comme les jeunes et les aînés. Il nous faut sensibiliser la population et agir sur tous les plans », affirme M. Arthur Thomson, président du comité consultatif national pour la Journée de l'air pur.

En tant que défenseur de l'air pur dans sa communauté du



M. Gordon Dalzell, ainsi qu'un délicieux gâteau en l'honneur de la Journée de l'air pur.

Nouveau-Brunswick, M. Gordon Dalzell a dirigé et inspiré une initiative environnementale locale pendant une quinzaine

d'années. Plus particulièrement, son groupe de défense de l'intérêt public, la *Citizens Coalition for Clean Air* (Coalition des citoyens en faveur de l'air pur), rebaptisée *Saint John Citizens' Coalition for Clean Air*, a travaillé avec succès avec les organismes de réglementation locales, provinciales et fédérales pour modifier les lois sur l'assainissement de l'air, pour réduire les limites acceptables de pollution de l'air, et pour favoriser

la participation des citoyens au programme d'assainissement de l'air du Nouveau-Brunswick.

Année sans précédent pour les allergies saisonnières

Les allergies vous embêtent? Vous n'êtes pas seuls! Environ un Canadien sur trois éprouvera au moins une réaction allergique au cours de sa vie, selon la Société canadienne de l'asthme.

Une allergie saisonnière est une réaction allergique à un déclencheur qui n'est typiquement présent que pendant une partie de l'année, telle que le printemps ou l'automne.

Les allergies printanières sont causées par les arbres, dont la pollinisation peut commencer à n'importe quel moment entre les mois de janvier et avril, selon le climat et l'endroit.

Il est plus difficile d'éviter

l'exposition au pollen, car il est présent dans l'air atmosphérique. Voici quelques conseils pour réduire l'exposition au pollen :

1. Gardez les fenêtres fermées pour empêcher le pollen de s'introduire dans votre maison.
2. Réduisez l'activité matinale, car le pollen se propage habituellement entre 5 heures et 10 heures.
3. Gardez les vitres de votre voiture fermées pendant vos déplacements.



4. Demeurez à l'intérieur lorsque la densité pollinique est élevée, ou lorsqu'il

vente, car la quantité de pollen dans l'air risque alors d'être plus élevée.

5. Si vous prenez vos vacances pendant que la saison pollinique bat son plein, choisissez un endroit où le pollen est rare, comme la plage ou la mer.
6. Évitez de tondre la pelouse et tenez-vous à l'écart du gazon que l'on vient de couper.
7. Lavez votre literie à l'eau chaude une fois par semaine. Faites sécher la literie et les vêtements à la machine. Le pollen peut coller aux articles que vous faites sécher à l'extérieur.
8. Évitez de porter dans la maison les chaussures que vous avez portées à l'extérieur, car

vous risquez d'y répandre du pollen et d'autres allergènes.

9. Après avoir passé beaucoup de temps à l'extérieur, changez vos vêtements et lavez vos cheveux pour éliminer les allergènes qui risquent d'avoir collé à vos vêtements, vos cheveux et votre peau.

LE SAVIEZ-VOUS?

Les personnes qui souffrent d'allergies saisonnières sont jusqu'à trois fois plus susceptibles de développer de l'asthme.

-La Société canadienne de l'asthme

L'Association pulmonaire oeuvre dans votre communauté



Intervention
Éducation
Recherche

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

À gauche : Il n'est jamais trop tôt pour apprendre à régler la pression! Stephen Dryden enseigne à son fils Nathaniel la bonne façon de vérifier la pression d'un pneu lors de l'événement Joie de vivre de Moncton en mars.

À droite : Les enfants au Camp AsthmaTOPIA 2009 profitent de l'une des nombreuses activités offertes tout au long de la semaine.



L'écologisation de votre cour : plus facile qu'on ne le pense!

Pendant la saison du jardinage cette année, pourquoi ne pas envisager d'utiliser l'espace vert autour de votre maison pour améliorer la qualité de l'air, pour ralentir le changement climatique, pour conserver et protéger les réserves d'eau, et pour accroître la biodiversité? En prime : un jardin bien garni favorisera le bien-être physique et mental de votre famille, et améliorera l'apparence extérieure de votre maison. Si vous ajoutez un potager, vous pourrez vraiment manger local et économiser de l'argent!

Plantez une variété d'herbages graminés, de vivaces, de buissons fruitiers et d'arbres, et

surtout des espèces indigènes. Elles sont bien adaptées à notre climat, et par conséquent n'exigent pas plus d'eau et des



doses de pesticides. Elles attirent également les oiseaux et les insectes bénéfiques qui éloignent les ravageurs. Elles attirent les pollinisateurs comme les abeilles et les papillons dont les nombres sont menacés dans le monde entier par les pesticides et le manque de nourriture. Nous avons besoin des pollinisateurs, car ils sont essentiels à la production du tiers de nos aliments.

En plus d'absorber plus de polluants atmosphériques et de gaz à effet de serre qu'une simple pelouse, les arbres peuvent réduire l'énergie nécessaire pour chauffer et

rafraîchir votre maison. Plantez des arbres à feuilles caduques sur le côté sud de votre maison pour bloquer le soleil ou permettre l'ensoleillement au rythme des saisons. Mettez des conifères du côté nord pour couper le vent.

Pour qu'un sol en santé puisse favoriser la croissance des plantes, utilisez du compost généreusement. Il donne de meilleurs résultats que les fertilisants chimiques et aide le sol à retenir l'eau. En collaborant avec mère Nature, vous pouvez créer une oasis de paix et de beauté. Votre famille entière tirera des leçons de cette expérience!

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!