

# **ESTU'AIR 44**

**N°25**

**3ème trimestre 2005**

Bulletin de l'Association des Insuffisants Respiratoires de Loire Atlantique  
Adresse postale : AIR 44 chez M. Vincent Legeay 36 rue Blanchet 44400 Rezé

**Le monde à vol d'oiseau** page 13

**Petites histoires en marge du congrès** page 4

**Le coin des poètes** page 15

**La page des apnéïques** page 7

**Dessin d'enfant** page 11

**La lettre de EFA** page 16

**La qualité de l'air intérieur** page 17

**Le Parler Nantais**

page 10

**Ce numéro d'ESTU'AIR 44 a été réalisé par Louise Bonnaud, Monique Bouchereau, Bernard Boucher, Jean Leclerc, Roger Bouchereau, Jacqueline Fortune, Josiane Vaucourt, Vincent Legeay. Il a été reproduit avec l'aide matériel de ALISEO pour la partie mono chrome et de VITALAIRE pour le supplément couleur.**

## *Conseil d'Administration de AIR 44*

<b>Président:</b>	<b>Vice Président:</b>	<b>Vice Présidente:</b>
Vincent Legeay 36 rue Blanchet 44400 Rezé Tél.:02.40.75.37.36 vincent.legeay@wanadoo.fr	Bernard Boucher 14 rue du 1er Mai 44120 Vertou Tél.:02.40.34.50.44 bbbj@club-internet.fr	Gisèle Cormier 12 rue du Chêne Vert 85710 La Garnache Tél.:02.51.35.64.38

<b>Secrétaire:</b>	<b>Secrétaire Adjointe:</b>
Jean Leclerc 5 rue des Chataigniers 44210 Pornic Tél.:02.40.82.68.74	Louise Bonnaud 5 rue des Chataigniers 44210 Pornic Tél.:02.40.82.68.74
<b>Trésorière:</b>	<b>Trésorier Adjoint:</b>
Françoise Queneudec 38 rue de la Liotterie 44430 Le Loroux Bottereau Tél.:02.40.33.84.21	Henri Queneudec 38 rue de la Liotterie 44430 Le Loroux Bottereau Tél.:02.40.33.84.21

Gilbert Leyas 197 avenue de Mindin 44250 St Brévin les Pins Tél.:02.40.27.11.71	Yvette Leyas 197 avenue de Mindin 44250 St Brévin les Pins Tél.:02.40.27.11.71 yleyas@aol.com	Monique Bouchereau 18 rue de la Treille 44450 La Chapelle Basse Mer Tél.:02.40.03.62.82
Pierre Fonteneau 19 Bd Winston Churchill 44800 St Herblain Tél.:02.40.46.72.06	Jacqueline Fortune Les Roches Blanches 1 rue des Soupirs 44300 Nantes Tél.:02.40.49.54.61	Roger Bouchereau 18 rue de la Treille 44450 La Chapelle Basse Mer Tél.:02.40.03.62.82
Yvette Priou 3 rue de Strasbourg 44400 Rezé Tél.:02.40.75.41.20	Georges Plantade 28 avenue Pierre de Coubertin 44600 St Nazaire tél.:02.40.70.75.78	Jackie Lormeau La Devinais 44130 Fay de Bretagne Tél.:02.40.87.41.39

### **Message**

L'intendance de nos réunions mensuelles est normalement assurée par Roger et Monique Bouchereau (achat des provisions, pâtisseries, boissons). Il serait bien pour la bonne organisation de nos réunions que quelques personnes se proposent pour suppléer Roger et Monique les jours où un empêchement les rend absents d'une réunion. Si cela vous est possible, prenez contact avec Roger et Monique au 02 40 03 62 82 pour proposer votre aide. Merci.

## **Editorial**

Vincent Legeay, président d'AIR 44

La période estivale est terminée, nous reprenons nos activités habituelles. Avec cette année, une réunion mensuelle dès le mois de septembre dont vous avez déjà reçu le courrier d'invitation. Vous trouverez dans les pages de ce bulletin le programme des prochaines réunions, ce programme va jusqu'en mars 2006. Une nouveauté importante à noter toute de suite dans vos agendas: la date du repas de fin d'année, cette année ce sera le mercredi 16 novembre. Pourquoi cette date? C'est la date de la journée mondiale contre la BPCO et, à cette occasion, nous avons prévu de créer un événement en rassemblant le plus de grand nombre de personnes qui suivent un traitement par oxygénothérapie ambulatoire. Ce rassemblement sera l'occasion d'une conférence de presse et d'une séance de débat entre les participants: médecins, patients, journalistes; suivies d'un repas et d'un spectacle chorale avec le Choeur du Chêne de Vertou. Tous les adhérents de l'association pourront participer à cette journée, elle aura lieu aux Salons de la Louée, là où nous avons organisé notre assemblée générale en mars dernier. En voici le programme:

10h30 Accueil  
11h00 Conférence de presse  
11h30 Questions-Réponses  
12h00 Photographies du groupe  
12h30 Repas  
14h30 Spectacle de chants avec la chorale du Chêne  
16h00 Fin de la journée

Vous recevrez bientôt le bulletin pour vous inscrire.

Autre nouvelle, mais qui intéresse essentiellement ceux d'entre vous qui y ont accès et savent utiliser internet. Nous avons créé notre site internet, il n'est pas encore pourvu de nombreuses pages mais il mérite quand même d'y jeter un coup d'oeil. Il sera enrichi et mis à jour au fil du temps en fonction des événements et des documents intéressants que nous récolterons. Si vous en avez l'occasion, ne manquez pas de le visiter et de nous faire part de vos commentaires. Vous le trouverez à l'adresse suivante:

<http://perso.wanadoo.fr/air44.nantes>

A bientôt, et faites le maximum pour participer à notre rassemblement du 16 novembre prochain.

### **Programme des mois à venir**

30/09/05 à 14 heures,  
salle de réunion de Aliséo,  
Orvault  
invitée:

Mme Françoise Fontenaille,  
assistante sociale.

21/10/05 à 14 heures,  
salle de réunion de Aliséo,  
Orvault

16/11/05 à partir de 10 heures,  
aux Salons de la Louée,  
Haute Goulaine,  
- rassemblement des personnes  
sous oxygénothérapie  
ambulatoire,  
- repas de fin d'année pour tous  
les adhérents

16/12/05 à 14 heures,  
salle de réunion de Aliséo,  
Orvault

27/01/06 à 14 heures,  
salle de réunion de Aliséo,  
Orvault  
galette des rois

24/02/06 à 14 heures,  
salle de réunion de Aliséo,  
Orvault

26/03/06 à 14 heures,  
salle de réunion de Aliséo,  
Orvault

# 3ème Journée Mondiale contre la BPCO

Mercredi 16 Novembre 2005

## Créent l'événement ... Aux Salons de la Louée route de Clisson Haute Goulaine

**AIR 44**  
chez Vincent Legeay  
36 rue Blanchet  
44400 Rezé

**CDMR 44**  
18 B2 Bd du Massacre  
44800 St Herblain

Extraits du courrier transmis aux personnes sous oxygénothérapie ambulatoire par les prestataires Aliséo, Orkyn' et Vitalaire.

L'Association des Insuffisants Respiratoires de Loire Atlantique **AIR 44** en partenariat avec le Comité Départemental contre les Maladies Respiratoires **CDMR** et les prestataires d'appareillage respiratoire Aliséo, Orkyn' et Vitalaire, invitent toutes les personnes souffrant d'une maladie pulmonaire qui suivent un traitement par oxygénothérapie ambulatoire (oxygène liquide ou gazeux) à se rassembler à l'occasion d'une journée informative et récréative le **mercredi 16 novembre 2005**, 4<sup>ème</sup> journée mondiale contre la BPCO, **aux Salons de la Louée, route de Clisson à Haute-Goulaine.**

Programme :	10h30	Accueil
	11h00	Conférence de presse
	11h30	Questions-Réponses
	12h00	Photographies du groupe
	12h30	Repas
	14h30	Spectacle de chants avec la chorale du Chêne
	16h00	Fin de la journée

Nous aimerions que les personnes qui, à cause de leur traitement par oxygénothérapie, sont très hésitantes à sortir à l'extérieur de chez elles profitent de cette opportunité pour rompre leurs habitudes en participant à une journée particulièrement organisée pour elles et qui s'annonce très agréable. Elles pourront ainsi, pour une fois, également rencontrer d'autres personnes qui vivent avec des difficultés identiques aux leurs et partager quelques heures ensemble.

Le repas est offert gracieusement aux personnes sous oxygénothérapie dont le prestataire en matériel respiratoire est soit Aliséo, Orkyn' ou Vitalaire (pour les autres nous contacter). Le tarif pour les accompagnants (conjoint ou autres) est de 22,00 euros.

Les Salons de la Louée sont entièrement accessibles de plain pied avec un grand parking à disposition dans un joli parc. Ce lieu se situe à Haute Goulaine, aux environs du pylône relais de télévision visible de très loin. Pour y accéder, gagner la rocade de Nantes, jusqu'à la Porte du Vignoble (c'est l'échangeur au pied du Pont de Bellevue sur la rive sud de la Loire), là prendre la RN 249 direction Poitiers jusqu'à la sortie n°2a « La Chapelle Heulin »; au rond point en haut de la bretelle de sortie, prendre sur la droite la direction « Z.I. de la Louée », les Salons de la Louée sont à 800m sur la droite.

Si vous n'avez pas de moyen de transport ou si vous pensez ne pas pouvoir vous déplacer sans aide, faites le nous savoir, nous ferons le maximum pour aller vous chercher et vous ramener.

De même, si vous ne disposez pas d'une réserve portable d'oxygène suffisante pour l'ensemble de la journée y compris les temps de transport, signalez-nous vos besoins afin que sur place vous puissiez trouver le nécessaire pour faire le plein de vos réserves.

Pour vous inscrire, renvoyez nous le bulletin d'inscription ci-joint, n'attendez pas les derniers jours, plus vite vous serez inscrit, plus vous nous donnerez de temps pour mieux vous recevoir. La date limite d'inscription est fixée au vendredi 7 octobre 2005.

Vous pourrez obtenir toutes informations supplémentaires en téléphonant à notre permanence téléphonique « Respire Ecoute » au 02 51 35 11 12 le mardi de 14h à 18h.

Nous espérons que vous pourrez participer à cette journée spécialement organisée pour vous qui suivez un traitement par oxygénothérapie ambulatoire. Si vous rencontrez quelques difficultés, n'hésitez pas à en faire part à nous ou à votre prestataire en oxygène. Chacun est prêt à vous aider.

## ***PETITES HISTOIRES EN MARGE DU CONGRES***

---

Sur le précédent bulletin, vous avez pu lire le programme des trois jours du Congrès de Toulouse, auquel, les adhérents de AIR 44 ont pu assister. Programme assez consistant, mais toujours très intéressant et différent chaque année, suivant les sujets abordés.

Comme les autres années, dans notre car, nos amis vendéens nous accompagnaient. Air 44 était bien représenté, avec 7 personnes pour assister au Congrès.

Peut-être que le programme vous a paru un peu ardu, mais vous avez pu voir que les 3 jours étaient bien employés, seulement, pour les non initiés il manquait la petite touche particulière.

Cette année, au programme du Congrès :

*Reconnaissance du handicap respiratoire*, chargé d'un sens bien particulier pour tous ceux qui sont concernés et qui connaissent bien ce problème et le vivent au quotidien.

Dans les différents exposés, le samedi, le professeur LEOPHONTE , nous a parlé de la

- Mucoviscidose avec l'évolution des traitements, et sa prise en charge, par le docteur Jean-Luc RITTIE du CHU de Toulouse.
  
- Un exposé sur les Myopathies avec les contraintes d'appareillage ainsi que le traitement à domicile par le Docteur Marie-cécile LELONG-TISSIER du CHU de Toulouse. Un autre exposé sur la Sclérose latérale amyotrophique et son traitement par ventilation non invasive par le Docteur Sandrine PONTIER.

Le docteur Christian ALDEGHERI (président de Partn'air) nous a parlé du ré-entraînement à l'effort chez l'insuffisant respiratoire chronique en partenariat avec Partn'air . Une expérience menée dans la Région Midi-Pyrénées, (à la clinique Saint Orens), par le docteur Daniel BAJON.

*Vivre avec sa maladie ! L'enseignement thérapeutique du patient*. En partenariat avec l'association passerelles éducatives. Avec différents intervenants, dans le domaine des maladies respiratoires (Association Passerelles Educatives) par Stéphane JACQUEMET.

Les insuffisants respiratoires chroniques. Comment faire pour prendre en compte les besoins du patient et ceux de la médecine, afin d'arriver en même temps à une qualité de vie optimale et à la meilleure maîtrise possible de la maladie ?

Cela est d'autant plus compliqué que chacun, a sa vie propre avec ses impératifs, ses difficultés et ses atouts (exposé par le docteur Monique CHAMBOULEYRON Association Passerelles Educatives, médecin pneumologue).

*Table ronde sur l'éducation thérapeutique dans le domaine des maladies respiratoires*, animée par le docteur PRUDHOMME (pneumologue hospitalier et Présidente du CHU de Tarbes) ainsi que des pneumologues, un kinésithérapeute et une infirmière. Très long exposé sur la reconnaissance du handicap respiratoire. Tous ces exposés nous ont appris beaucoup.

Après tous ces exposés qui nous ont demandé une concentration et attention particulière,

le samedi soir fut consacré à la détente. Au cours du repas, une animation particulière (soirée Magie). Tous ces numéros de prestidigitation, magie, nous ont particulièrement amusés et surtout intrigués, car on se pose encore la question de savoir : « comment faisait-il, nous qui étions à quelques mètres ? » et bien finalement les questions sont sans réponse, nous avons été émerveillés et nous avons regardé tous ces tours de magie comme le font les enfants.

Le dimanche, différents ateliers par groupes de travail, où chacun a pu trouver sa place, suivant sa pathologie.

- B.P.C.O. et ré-entraînement à l'effort. Apnée du sommeil.  
Maladies orphelines, anciennes oubliées. Chacun a pu évoquer des problèmes intéressants, plus particulièrement, chacun en particulier. Dialoguer, apprendre à connaître d'autres maladies que l'on pouvait ignorer jusqu'à ce jour. La synthèse sur les différents ateliers, a été faite au cours de l'Assemblée Générale qui a suivi.
- Au cours des ateliers, et de l'Assemblée Générale, les « accompagnateurs » ont eu l'occasion d'aller visiter « La Cité de l'Espace ». De l'air à l'espace, il n'y a qu'un pas et c'est ce que la Cité de l'Espace propose à tous les passionnés d'astronomie et de conquête spatiale, ou aux curieux avides de découvertes : un voyage fascinant. Le site s'articule autour de trois pôles d'activité : le pavillon des Expositions qui permet de découvrir l'espace, le planétarium avec ses programmes de simulation en trois D et enfin le parc, 3,5 ha présentant les objets témoins de l'aventure spatiale comme la station Mir et la fusée Ariane 5, mais aussi le Terra@dome, véritable odyssee spatiotemporelle à la découverte de la terre.

Notre retour vers la Loire Atlantique eut lieu le lundi matin vers 9 heures. Un peu avant Bordeaux, les escargots auraient pu nous suivre sans problème. Nous avons fait du surplace pendant au moins 1 heure, pour cause du renversement d'un poids lourd chargé de soufre, qui avait pris feu. Heureusement, nous n'étions pas tout proche, nous n'avons pas été incommodés par l'odeur.

Nous admirions les autres voitures et les poids lourds, lorsque surgit sur notre droite, une jolie chauffeuse au volant d'un 40 tonnes, l'air très décontracté et rassurant, maintenant son volant comme un vieux routier.

Notre chauffeur sympa nous a permis de faire un voyage très agréable et détendu. Nous sommes arrivés à Rezé, après trois jours de bon travail, fatigués, mais très contents de ces sympathiques rencontres.

Je dois vous avouer humblement, n'étant ni ingénieur, ni technocrate, ni même bachelière : les petites notes insuffisantes qui manquent et qui auraient fait que le résumé des exposés et colloques auraient été beaucoup plus détaillés et complets. !...

Est-ce une mouche au plafond qui a détourné mon attention ?... je ne saurai vous le dire !

**Santé:** Alerte aux fuites d'air à longueur de nuit !  
Messages échangés en juillet 2005

**Alain ROLLAND, Laval**

Ne pensez vous pas que les "membranes" des nouveaux masques sont trop souples et entraînent des fuites d'air gênantes pour la qualité du sommeil : fuites d'air sur les yeux etc...Avez vous trouvé un fabricant de masque qui vous convienne? Quelle "marque"?

**Bernard Boucher, Vertou**

Pour faire bien adhérer =éviter la blessure au pif + parer aux fuites...  
Mohamed Ali, jeune Technicien d'ALISEO, qui vient de faire la visite semestrielle de contrôle technique et de renouvellement (masque et tuyau...) ainsi que , avec son ordinateur, d'enregistrement de l'observance, a fait mon éducation:

SOIT:

Après avoir établi; "en fonction de la tête" du client, la bonne tension des attaches élastiques de maintien du nouveau masque...

Lors de l'installation nocturne, après avoir mis la machine sous tension..

1/dégrafer une lanière reliée au masque par un clip...

2/poser doucement le masque sur le visage...

3/agrafer la lanière.../clip!

4/respirer=le flux d'air arrive du PPC...

5/au bout de quelques secondes

= tirer le masque en avant ,

en l'écartant bien du visage

6/sous la pression, les membranes s'écartent...

7/reposer le masque sur le visage...

=les membranes écartées font alors ventouse...

=confort amélioré et fermeture hermétique !

Merci Monsieur le Jeune Technicien.

**Réseau Apnéiques:**

Au cours du dernier congrès de notre fédération, Michel Colson a accepté de prendre en charge l'animation au niveau de la fédération du réseau des personnes souffrant d'apnées du sommeil. Il a besoin pour que le réseau vive d'avoir au sein de chaque association locale un correspondant auquel il puisse transmettre les informations qu'il a récoltées, celui-ci les faisant connaître ensuite aux autres adhérents.

On recherche donc un volontaire parmi les adhérents apnéiques de l'association AIR 44 pour assurer la fonction de correspondant local du réseau apnéique. Pour avoir des précisions sur la quantité(peu importante quand même) de travaux que cela implique, contactez Bernard Boucher au 02.40.34.50.44 ou par courriel à son adresse [bbbj@club-internet.fr](mailto:bbbj@club-internet.fr).

# **Projet de manifeste**

## **des Patients atteints du Syndrome d'apnée obstructive du sommeil (S.A.O.S.)**

*modification du premier projet rédigé au cours de l'a.g. de Toulouse*

Etabli et créé à l'initiative de la Fédération Française des Associations et Amicales des Insuffisants Respiratoires (FFAAIR) et des Associations et Amicales adhérentes, ce manifeste définit les droits du malade apnéique aujourd'hui et dans le futur, en parfaite égalité avec les droits des autres patients qui sont :

- Le droit du malade à l'information sur la maladie.
- Le droit à l'assistance et au soutien.
- Le droit à un diagnostic précoce et précis.
- Le droit à des soins et des traitements d'une qualité optimale.
- Le droit à une recherche constante et à des investissements renforcés pour améliorer la qualité des soins dans le futur.
- La reconnaissance du traitement et le devoir d'observance.
- Notion de solidarité d'un collectif de malades.

### **Introduction**

*Qu'est-ce que le syndrome d'apnée obstructive du sommeil ?*

Il est dû à une interruption répétée de la respiration pendant le sommeil. La respiration s'arrête en général lorsque la langue et/ou d'autres tissus à l'arrière de la gorge bloquent complètement les voies aériennes.

L'apnée (arrêt de la respiration pendant au moins 10 secondes), peut se reproduire entre trente et soixante fois par heure et affecter de façon importante, la qualité de sommeil du malade.

Le niveau d'oxygène dans le sang baisse et le cœur doit fournir un effort plus important.

De découverte récente, le syndrome d'apnée du sommeil est une maladie fréquente touchant environ deux et demi à trois pour cent de la population. Son traitement comporte différentes approches variables d'un cas à l'autre ; le traitement qui semble le plus efficace et dénué de risques est l'application d'une pression positive au moyen d'un masque nasal au cours du sommeil.

Outre la poursuite des recherches optimisées sur le sommeil qui peuvent aboutir sur des solutions alternatives, les fabricants de matériels à pression positive continue (PPC) ne cessent de perfectionner leurs appareils et les sociétés d'appareillage à domicile sont en pleine expansion.

L'impact économique du **S.A.O.S.** est très important. Le nombre de malades détectés a plus que doublé ces cinq dernières années et les laboratoires de recherche du sommeil et de la vigilance fonctionnent à plein régime.

### **Les conséquences humaines du S.A.O.S.**

Cette maladie touche une population très variée dont :

- Les patients atteints d'obésité.
- Les patients qui souffrent d'hypertension artérielle.
- Les patients diabétiques.
- Certains malades cardiaques...

Cette maladie ne se voit pas mais a des effets dévastateurs, les personnes touchées par le **S.A.O.S.** sont diminuées physiquement, seul le traitement et l'observance de ce dernier peuvent leur permettre une vie normale.

### **Les problèmes associés à la maladie**

Le **S. A. O. S.** peut avoir des conséquences graves. Il affecte la qualité de vie du patient en raison de perturbations du cycle du sommeil mais peut également augmenter le risque de crise cardiaque, d'accident vasculaire cérébral et d'hypertension artérielle.

Il peut également accentuer les risques d'accidents du travail, ainsi que ceux liés à la conduite automobile.

### **Comment diagnostiquer un S.A.O.S.**

Les patients souffrant d'apnées du sommeil sont généralement fatigués pendant la journée ou présentent d'autres symptômes associés à cet état tels que :

- Endormissement pendant la journée .
- Problèmes de concentration.

- Ronflements très importants.
- Souffle coupé pendant la nuit.
- Réveils fréquents.
- Migraines pendant la matinée.
- Etat de déprime ou irritabilité.
- Pertes de mémoire.
- Nécessité de se lever souvent la nuit, pour uriner.
- Troubles de la libido.

### **Education thérapeutique et formation**

L'éducation thérapeutique et la formation sont d'une grande importance dans la recherche de meilleures normes de soins et pour pallier les lacunes actuelles dans la connaissance, le diagnostic et la prise en charge du S.A.O.S.

Ces programmes d'éducation et de formation devraient permettre :

- Une aide à la prévention et à l'éducation des patients et de leur famille.
- Une meilleure information et sensibilisation des professionnels de santé.
- La mise en œuvre de la réhabilitation respiratoire.

### **Protection des droits du malade**

La connaissance et la compréhension insuffisantes du S.A.O.S. débouchent sur des difficultés à déterminer les besoins exacts des personnes vivant avec cette maladie.

#### ***Nous devons :***

- Définir et défendre les droits de ces malades
- Promouvoir une meilleure qualité de soins et de vie pour eux-mêmes et leur famille.
- Assurer un accès égal de tous les patients atteints du S.A.O.S. à l'information et au meilleur traitement ainsi qu'à l'égalité de la prise en charge de la maladie.

### **Conclusion**

**Nous attendons fermement que les objectifs définis dans ce manifeste soient reconnus et soutenus par les Pouvoirs Publics en charge de la santé.**

### **Note de la rédaction**

Les amateurs de la série « l'Erdre et les bateaux lavoirs » ne retrouveront dans ce numéro la suite de ce texte. Ils devront patienter jusqu'au prochain numéro d'Estu'Air 44. Nous les prions d'accepter nos excuses.

## Le PARLER NANTAIS ...suite...

Citations tirées de « Le Parler Nantais de Julien et Valentine » de P.Brasseur

---

« **M** » comme ...

**Mangeaille** : nourriture (non péjoratif) ...

« ça fait qu'a regarde sus le papier éoù que la mangeaille était marquée et a demande des chippes, tant que je peux me rappeler ».

**Marche Pour** : Va pour, d'accord pour...

« *Marche pour le cinéma, que je dis à Maurice, y'a pas d'amain !* »

**Marquer** : (marquer bien / mal) être de belle/mauvaise apparence...

« ...et même que Nathalie me ferait une robe neuve pour pas que je marque trop mal à côté des bonnes femmes qui seront là à faire de leurs embarras ! »

**Méganique** : Machine...

« Je suis bien resté piqué une bonne heure à regarder le gars avec sa méganique à couper les patates ! »

**Menterie** : Mensonge...

« *Tout ça c'est des menteries !* »

**Mine** : Allure...

« Y en a qui passe par les derrières en faisant mine d'aller bricoler dans leurs jardins... »

**Mitan** : Milieu...

« J'étais pas sitôt rendu sur le Pont de Pirmil , que voilà le maudit chapeau parti d'un coup de vent dans le mitan de la Loire ! »

**Mogette** : Haricot...

« ça serait moi, que dit Valentine, je leur donnerais des mogettes. C'est bourratif et ça porte à la boisson, ça ferait que c'est tout bénéfice ! »

**Moment** : dans les locutions :

« A des moments » Quelquefois.

« De ce moment » En ce moment.

« Dans le moment de » A l'époque de.

« Dans le moment que » Au moment où.

« C'est le moment de dire » C'est le cas de dire.

« Moment de temps » longtemps.

\*\*\*\*\*

**couic, COUIC... »Les onomatopées »...POUËT, pouët...**

Ou comment les sons , les bruits sont transcrits.

Dictionnaire des onomatopées, P. Enckel, P. Rézeau

Les CHOUCAS :

« un faible froissement de l'air me fait rouvrir les yeux./**Crré.Crré.Crré...Tek ! Tek ! Tek ! /**  
Tiens un choucas /... Car ils ont une langue, naturellement, une langue très compliquée, avec **des cré-crrré...craa-crrra...crrr... Crrr...Tek. Tek. Tek.... Rrrroui...Rrrroui ...etc.**,  
assemblées de toutes les manières et de grandes subtilités de gosier »  
(Samivel, *L'amateur d'abîmes*, 1971)

## DESSIN D'ENFANT

---

*Ce 1<sup>er</sup> août 1914 à 5 heures de l'après-midi, le tocsin se mit à sonner à travers la France. Deux jours auparavant, l'Allemagne lui avait déclaré la guerre. Les jours suivants, la mobilisation s'effectuait dans notre pays et beaucoup étaient persuadés que cette guerre serait courte : «l'enthousiasme est grand et les trains de réservistes arrivent (sur le front) en chantant » extrait de la lettre du 4 août que le lieutenant Alain Fournier écrivit à sa sœur.*

*Après plusieurs offensives des nôtres qui échouèrent, ce fut l'invasion du nord et du nord-est de la France, puis la bataille de la Marne lui succéda avec un recul de l'armée allemande vers l'Aisne.*

*«...C'est comme une folie de flammes et de tracas qui brusquement éclate dans la nuit. Tout tire. On ne sait rien, on n'a pas d'ordres : ils attaquent, ils sont dans le chemin, c'est tout... »Roland Dorgeles : Les Croix de Bois.*

*Le 18 septembre, la section du sergent d'infanterie Jean Quillien, instituteur avant la guerre, reçut l'ordre de résister à une attaque de l'ennemi contre le pont qu'elle devait défendre. Deux jours plus tard, cette même section largement décimée, pansait ses plaies après avoir héroïquement effectué son devoir sous le feu incessant et meurtrier des mitrailleuses allemandes.*

Dans la ferme où ils étaient cantonnés, Jean Quillien couché sur une paille, essayait de prendre un peu de repos. Mais il songeait à ceux qu'il avait laissés au pays : quand il avait étreint une dernière fois sa femme, la douce et tendre Marie, sur le quai de la gare, son muet désespoir s'était mêlé au sien. Il avait peur, au milieu de l'allégresse générale, que cette guerre ne soit ni courte ni facile mais qu'elle génère désespoir et douleur.

Et il ne put s'empêcher de penser au peu d'hommes qui lui restait. Ceux-ci étaient hébétés par la fatigue et la violence des combats dévastateurs qu'ils avaient subis.

Yann, un jeune paysan, leur boute-en-train, était mort. Gravement blessé, il avait pleuré en appelant sa mère et Jean l'avait serré contre lui, impuissant, ne pouvant détacher ses yeux du ventre ouvert d'où s'échappaient les intestins, le sang et la vie du jeune homme. Jean avait pleuré lui aussi, implorant du secours ainsi que la miséricorde d'en Haut. C'était le plus jeune gars de sa section. Il avait les mêmes yeux et les mêmes cheveux que son fils Pierre et par instant dans ce déluge de feu et de sang, Jean croyait que c'était lui qu'il tenait dans ses bras. Cette agonie, qui pourtant avait été brève, avait semblé une éternité. Ensuite, quand tout fut fini, Jean dut abandonner le jeune mort dans la boue et serrant les dents, il continua les combats aux côtés des derniers survivants ; ils avaient besoin de lui...

Dans cette ferme, comme tous, Jean avait espéré recevoir du courrier mais l'intendance n'avait pas suivi. Pourtant, comme cela aurait été bon d'avoir des nouvelles de sa femme et de ses enfants. Il pensait tellement à eux. Comme il avait envie de les serrer dans ses bras et de leur dire tout ce qu'il avait dans le cœur. C'était leur première séparation et également la première fois depuis son mariage avec sa chère Marie qu'il ne ferait pas la rentrée des classes dans leur petite école. Comme il espérait voir la fin de cette guerre et revenir très vite parmi eux.

Alors, lentement, il ouvrit son portefeuille et en sortit le dessin que son fils Pierre lui avait offert avant son départ et tout aussi lentement il le déplia. C'était une magnifique pinasse. Son fils avait vraiment un fameux coup de crayon. Le bateau apparaissait aussi vrai que nature et lui fit penser à cette sortie en mer qu'ils avaient fait pour les treize ans de l'enfant. Ce souvenir si proche et si lointain à la fois l'oppressa profondément. Cette journée avec le vieil oncle Yvon marquait pour lui le passage à l'âge adulte de son fils et il trouvait tellement important qu'il puisse connaître un peu la rude vie des pêcheurs.

Jean ne quittait pas le croquis des yeux. Tant de sentiments et de souvenirs l'assaillaient. Comme ils avaient été heureux ensemble et quelle merveilleuse journée ils avaient passée à bord de cette chaloupe ! Il

ferma les yeux et l'agitation des quais l'envahit. Le martèlement des sabots-bottes des marins dans les venelles résonna à ses oreilles suivi du tintement si doux et si impérieux à la fois des cloches des usines qui appelaient les femmes au travail. Ce son était tellement vivant et porteur d'espoir à l'inverse des sinistres canons qui assourdisaient les oreilles et semaient la mort.

Sa mémoire se réveillait et une odeur lui piqua si fort le nez que les larmes lui montèrent aux yeux. Le mélange puissant et intense de la rogue\* et du coaltar\* le submergea un instant. Mais bien vite, un fumet plus agréable lui caressa les narines. Ah ! la cotriade\* de l'oncle Yvon, c'était tout de même autre chose que le liquide tiède appelé soupe qu'on leur servait le soir dans les tranchées. Il sentait encore couler dans sa gorge le mélange parfumé et brûlant. C'était si bon ! pensait-il en suivant des yeux une imaginaire fumée bleue qui s'échappait de la marmite. Ces volutes si fines qui s'enroulaient gracieusement au gré de la brise du large étaient promesse de vie et du festin à venir.

Bientôt, il reviendrait parmi les siens, il le fallait, et ensemble, ils la recommenceraient cette virée en mer. Ce sera si bon d'être bercé à nouveau par la chaloupe et d'avoir sur ses lèvres les caresses salées du vent. Jean se voyait les bras alourdis par le filet débordant de son contenu qu'il ramenait à bord. Quelle merveille de voir ces milliers de sauts argentés !

Et les couleurs ! Ici, tout était gris, sale, boueux alors que là-bas tout était coloré rouge éclatant des voilures qui oscillaient au gré du ressac, vareuses rapiécées, larges bérets bleus, balancement aérien des filets azurés suspendus pour sécher et semblables à des dentelles légères.

Jean soupira: il espérait tant connaître à nouveau ces moments si forts en compagnie de Pierre. L'enfant travaillait bien à l'école et son père savait que c'était un bon petit soldat à la maison, plein de courage et qui veillait sur sa maman et sa petite sœur. Quel réconfort de les savoir si loin des combats !

Alors, lentement et à regret, Jean plia soigneusement le dessin et le rangea précieusement dans son portefeuille. Ainsi, il pouvait l'admirer aussi souvent qu'il le voulait et chaque fois il lui rappelait tout ce qui l'attendait au pays, tout ce qui lui manquait et sa promesse d'une nouvelle sortie en mer quand il reviendrait.

*Jean Quillien devait tomber au champ d'honneur deux jours plus tard, le 22 septembre 1914, le même jour qu'un illustre concitoyen Henri Alban Fournier dit Alain Fournier. Bien serré dans son portefeuille contre son cœur le dessin de son fils Pierre, maculé de sang, était criblé d'éclats d'obus identiques à ceux qui lui avaient labouré le corps, ôté la vie et l'espoir du retour tant attendu.*

- rogue: préparation d'oeufs de poissons salés, utilisée comme appât pour pêcher la sardine.
- coaltar: goudron de houille.
- cotriade: soupe de poissons.

J.V.

## LE MONDE A VOL D'OISEAU

---

Deux fois par an, 50 milliards d'oiseaux accomplissent un périlleux voyage au-delà des mers et des continents. Au terme d'un incroyable tournage de trois ans, Jacques Perrin, leur a consacré un film somptueux, « *Le Peuple migrateur* ». Véritable poème en images dédié à la nature et à la vie.

A l'approche de l'automne, un vol de bernaches nonnettes quitte les zones arctiques pour des climats moins rigoureux.

« Chaque séquence du Peuple migrateur donne au spectateur l'impression d'être un oiseau parmi les oiseaux »

Le vol en V ou comment économiser ses forces en vol.

Pourquoi les oiseaux  
Volent-ils en V ? Pour  
le plaisir d'être ensemble  
ou pour économiser  
leurs forces ? Grâce aux  
moyens techniques mis  
en œuvre pour le tournage  
du Peuple migrateur,

l'ornithologue Henri  
Weimerskirch a équipé  
un groupe de grands  
pélicans blancs  
de détecteurs de rythme  
cardiaque. Il a vérifié  
l'hypothèse sur l'économie  
d'énergie en vol : plus

l'oiseau est proche de la  
tête du V, plus il dépense  
d'énergie. Ceux qui suivent  
profitent de l'aspiration  
des premiers. Par souci  
d'efficacité (et de justice)  
ils changent régulièrement  
de place dans la formation.

Ils volent d'un pôle à l'autre, par delà les terres et les océans. Au-dessus des déserts arides, des plus hauts immeubles, des villes ou des cimes de l'Himalaya. Au ras des lacs d'Afrique et sur la houle des mers australes. En quelques plans, le voilà exaucé ce désir ancestral de faire un jour partie du peuple migrateur : oies, gelinottes, tourterelles, flamants, grues, pélicans, albatros... Jacques Perrin est un magicien, son film donne des ailes.

Cette œuvre d'exception, qui tient bien davantage de la « fable naturelle » que du traditionnel documentaire ; « le souffle du vent, le frôlement des herbes doivent se mêler aux chants d'oiseaux, qui répondent à la musique », expliquait-il d'une voix cassée par la fatigue, mais le regard enthousiaste. « C'est une folie ! poursuit le réalisateur. En trois ans nous nous sommes donné le temps de tourner tout ce que nous voulions aux quatre coins du monde. Et la dernière ligne droite nous a contraints à l'urgence. Réaliser un long métrage sur la nature, cela n'a rien de simple.

Jacques Perrin sourit lorsque l'on devine son regret de devoir mettre un point final à cette aventure. « Il fallait bien terminer un jour, sous peine de signer un film spécialiste ! Ce que vous voyez aujourd'hui ne répond pas à une envie de perfection mais à une moisson d'émotions glanées par mes cameramen. Un infime échantillonnage sur les deux cent quarante heures tournées... »

### Une symphonie d'images et de sons ...

Libre comme l'air, le peuple migrateur ne connaît d'autres frontières que celles des saisons qu'il devance en parcourant chaque année des milliers de kilomètres du nord au sud... et retour. Le temps, l'espace ... et ces grands voyageurs ailés « le sujet du film est là. Chaque séquence donne au spectateur l'impression d'être un oiseau parmi les oiseaux et de partager leurs combats pour la survie ». Car la migration est tout sauf un voyage d'agrément.

Pour appréhender la réalité de ce rituel et gigantesque exode, ponctué de dangers entre les

intempéries et la menace des prédateurs, Jacques Perrin commence par s'entourer d'un petit nombre de biologistes. Pendant une année, nous nous sommes lancés dans de longues discussions afin d'établir un guide scénaristique déterminé par un choix d'espèces et de lieux. Au muséum d'histoire naturelle de Paris, un comité composé de trois sages suit l'avancée de l'entreprise en lui offrant une caution très utile pour obtenir la confiance des milieux ornithologiques internationaux.

Le défi le plus stupéfiant du film : accompagner les oiseaux en vol à bord de plusieurs U.L.M. Les oiseaux suivent l'U.L.M., comme leur chef. Pour arriver à ce résultat, il a fallu élever un millier d'oisillons encadrés par une quarantaine de « nounous » pour leur faire accepter la présence de l'homme et le bruit du moteur.

L'essentiel des migrations se déroule selon un axe nord-sud. A l'approche de l'automne, les oiseaux vivant sous des climats tempéré ou nordique, s'envolent pour des latitudes plus clémentes.

- 1) les oiseaux d'Amérique du Nord (oies des neiges, bernaches du Canada..) se déplacent vers l'Amérique centrale ou l'Amérique du Sud.
- 2) les oiseaux d'Europe et d'Asie (cigognes blanches, hirondelles, coulis...) se dirigent vers l'Afrique.
- 3) les oiseaux d'Asie (oies à tête barrée, grues de Sibérie..) rejoignent l'Inde en contournant ou en franchissant le massif himalayen.
- 4) certains oiseaux d'Asie, comme les bécasseaux, maubèches, volent jusqu'en Australie ou en Océanie. Chaque groupe de migrateurs s'adapte à l'un de ces quatre grands trajets et effectue son retour vers le nord au printemps, afin de s'accoupler.

Un regard sur le monde. La nature y est éblouissante et le temps si court pour la contempler. L'occasion est là de s'y arrêter et de l'aimer à travers le destin au long cours de ce peuple migrateur qui force le respect. Comment ces êtres fragiles, dont certains ne pèsent que quelques grammes, parviennent-ils à défier les éléments et à trouver leur route ? Quel mystère, quel vertige !

L'histoire des oiseaux migrateurs est celle d'une promesse... La promesse qu'ils reviendront l'année prochaine.

Texte d'Estelle Warin

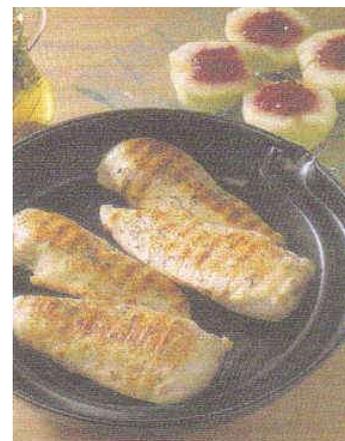
### notre recette: *poulet grillé et pommes farcies aux airelles*

Pour 4 personnes:

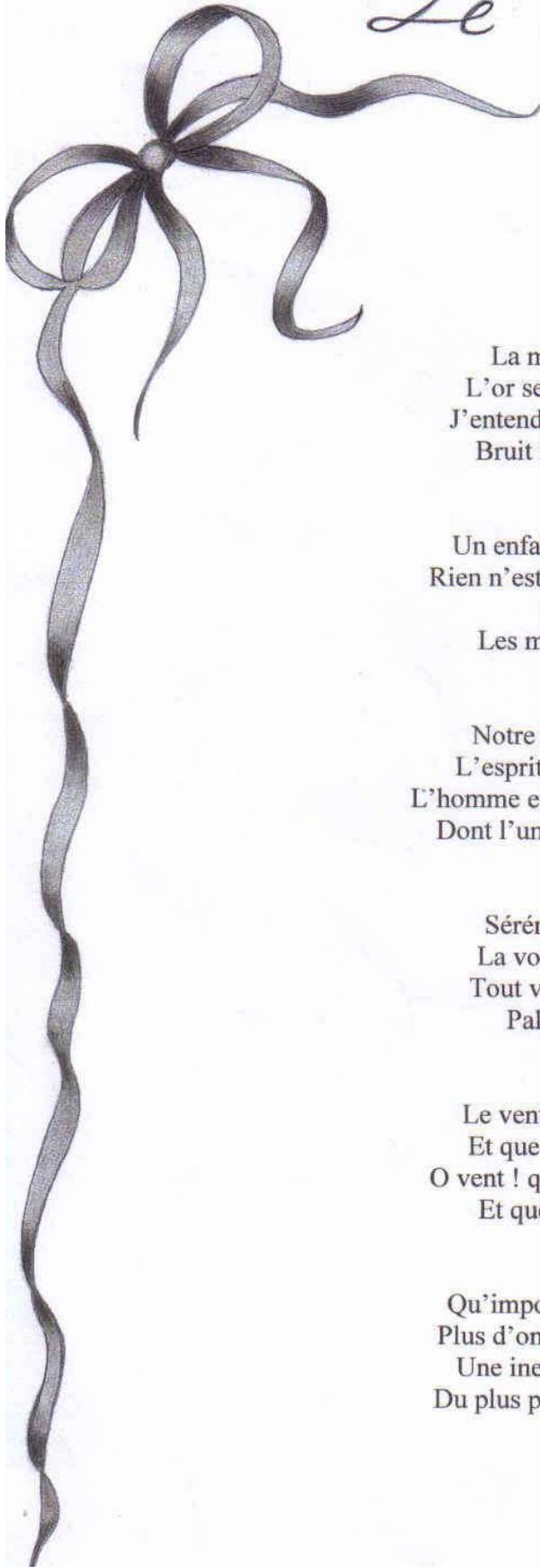
4 blancs de poulet ou cuisses, 1 cuillerée d'huile, 1 dl de vin blanc sec, 2 pommes, 4 cuillerées de compote d'airelles, condiments en poudre

Lavez, pelez et coupez les pommes en deux. Evidez les légèrement et étuvez les pendant 5 minutes dans le vin blanc. Remplissez les cavités de compote d'airelles, puis les mettre de côté.

Assaisonnez les morceaux de poulet avec des condiments en poudre et badigeonnez d'huile. Portez sur la poêle et faites dorer doucement sur toutes les faces pendant 30 minutes environ. Dressez les morceaux sur un plat chaud accompagnés de pommes farcies. Servez.



# Le Coin des Poètes



## DEUXIEME PROMENADE

La mer donne l'écume et la terre le sable.  
L'or se mêle à l'argent dans le pli du flot vert.  
J'entends le bruit que fait l'éther infranchissable,  
Bruit immense et lointain, le silence couvert

Un enfant chante auprès de la mer qui murmure,  
Rien n'est grand, ni petit. Vous avez mis, mon Dieu,  
Sur la création et sur la créature  
Les mêmes astres d'or et le même ciel bleu.

Notre sort est chétif ; nos visions sont belles.  
L'esprit saisit le corps et l'enlève au grand jour.  
L'homme est un point qui vole avec deux grandes ailes,  
Dont l'une est la pensée et dont l'autre est l'amour.

Sérénité de tout ! majesté ! force et grâce !  
La voile rentre au port et les oiseaux au nid.  
Tout va se reposer, et j'entends dans l'espace  
Palpiter vaguement des baisers infinis.

Le vent courbe les joncs sur le rocher superbe,  
Et que l'enfant qui chante, il emporte la voix.  
O vent ! que vous courbez à la fois de brins d'herbe,  
Et que vous emportez de chanson à la fois !

Qu'importe ! ici tout berce, et rassure, et caresse.  
Plus d'ombre dans le cœur ! plus de soucis amers !  
Une ineffable paix monte et descend sans cesse  
Du plus profond de l'âme au plus profond des mers

*Victor Hugo*

**...et en Europe... VU sur...**

**La Lettre/internet de EFA -n° 1 , 15 Juillet 2005-**

Fédération Européenne des Associations d'Allergiques et de Malades Respiratoires

---

**1/Nouveau programme de santé publique et de protection des consommateurs**

La Commission Européenne a adopté le 6 avril 2005, la proposition du nouveau programme de santé publique et de protection des consommateurs, pour les années 2007-2013. Lors des 18 prochains mois, elle engagera la procédure de co-décision. Le programme proposé adopte une approche de politique commune , à la fois pour la santé publique et pour la protection des consommateurs, alors que jusqu'ici ces programmes procédaient à de nombreuses actions semblables dans la poursuite leurs objectifs, par exemple: les informations aux citoyens, les consultations des représentants etc.... Son budget est 1 203 millions d'Euros, soit une augmentation significative de 312 millions d'Euros accordés au programme commun de santé publique 2003 – 2008.

**Le programme de santé publique et de protection des consommateurs s'assigne trois objectifs :**

1. **Protéger les citoyens** contre les risques et les menaces qui ne peuvent pas être contrôlés par les individus et pour lesquels des actions ne peuvent être entreprises uniquement par les états membres (par exemple les menaces sur la santé, les produits dangereux, les pratiques commerciales abusives) ;
2. **Accroître l'aptitude des citoyens** à prendre de meilleures décisions pour leur santé et dans leur intérêt ;
3. **Avoir la politique de santé publique et de protection des consommateurs comme objectif principal** à travers toutes les politiques communautaires afin de la mettre au centre des prises de décision.

On espère que ce nouveau programme sera inscrit dans la loi et qu'il mènera à une politique mieux synchronisée, autant pour les moyens économiques que pour une meilleure visibilité de la politique de santé publique et de protection des consommateurs

Voir : la proposition de décision du parlement européen et du conseil établissant un programme d'action communautaire dans le domaine de la protection de la santé et des consommateurs

... / ...

**2/ Ratification de la Convention pour le contrôle du tabagisme, établie par l'OMS l'Organisation Mondiale de la Santé**

Le 5 juin 2005, l'Union Européenne a ratifié la convention pour le contrôle du tabagisme (FCTC), le tout premier traité international sur la santé. Il engage des pays du monde entier à agir pour réduire le nombre des morts et des maladies dues au tabagisme. La ratification clarifie, pour l'Union Européenne, la manière de mener les préparatifs de la conférence prévue, entre les parties concernées, au début de février 2006.

*« La qualité de l'air intérieur »*  
**THADE**  
*« Pour une atmosphère saine dans  
les logements en Europe »*

Extraits du Rapport des travaux réalisés par EFA  
–Fédération Européenne des Associations d'allergiques et de malades respiratoires-  
**à la demande et avec le concours de la Commission Européenne – 2002/2004-**

L'intégralité du rapport (90 pages) peut être consultée sur le site Web d'EFA : [www.efanet.org](http://www.efanet.org)

La pollution atmosphérique intérieure peut causer ou aggraver des maladies, accroître la mortalité et avoir un impact économique et social considérable. Des millions d'Européens passent plus de 90% de leur temps en appartement : à la maison, au bureau, à l'usine, à l'école, au restaurant, au théâtre, etc...

Quel est l'impact de la faible qualité de l'air, chez soi, sur la santé et quelles mesures peuvent être prises pour l'améliorer ?

Le projet «THADE» a été conçu pour aborder ces deux questions, et a été instauré par la Commission européenne dans le programme des maladies liées à la pollution. Il a été approuvé par les principales sociétés scientifiques dans ce domaine que sont l'Académie Européenne d'Allergologie et Immunologie Clinique (EAACI), la Société Respiratoire Européenne (ERS), la Fédération Européenne des Associations de Chauffage et de Climatisation (REHVA), l'Initiative Globale sur l'Asthme (GINA), la Société Internationale de la Qualité de l'Air Intérieur et du Climat (ISIAQ). Vingt et une associations affiliées au réseau EFA ont participé au projet. Les conseillers experts ont examiné les divers aspects des principales causes de santé liées à la qualité de l'air à l'intérieur des logements. Leurs résultats sont condensés dans ce volume

Le droit de respirer un air sain, dans les logements, a été reconnu comme un droit fondamental par l'OMS, organisation mondiale de la santé, en 2000. Il est conforme à l'évidence scientifique du risque sanitaire lié à la faible qualité de l'air. Malheureusement, ce droit et les effets nuisibles de la pollution atmosphérique d'intérieur sont en grande partie ignorés. Le public et les autorités doivent être conscients que chaque jour, nous sommes tous exposés aux substances potentiellement nocives dans nos maisons. Même si les personnes atteintes d'allergie, d'asthme ou de broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO), les enfants et les personnes âgées sont particulièrement sensibles à la pollution atmosphérique intérieure et se rendent compte des risques, chacun devrait être préoccupé par la faible qualité de l'air chez soi.

Les experts consultants de THADE ont identifié les causes principales des problèmes de santé dans les logements : la fumée de tabac, les particules de matières produites à l'intérieur, les oxydes de carbone (CO), le gaz carbonique ou l'anhydride carbonique (CO<sub>2</sub>), le formaldéhyde (HCHO), les acariens, les allergènes

d'animaux domestiques, les cancrelats, la moisissure, le pollen, les oxydes d'azote (NOx), les composés organiques volatils (VOCs), les fibres minérales synthétiques, et le radon (Rn). Ces principales causes peuvent affecter le système respiratoire de façons différentes; elles peuvent causer ou aggraver la bronchite chronique, l'asthme, et les maladies respiratoires aiguës. Elles peuvent également causer un déclin des fonctions respiratoires et la sensibilisation aux aero-allergènes communs.

Quelques polluants, comme le radon (Rn), les lieux enfumés de tabac et les composés organiques volatils (VOCs) présentent un risque significatif de cancer.

Les méthodes et les actions pour prévenir, réduire ou éliminer les effets nuisibles de la faible qualité de l'air ont été identifiées pour chacune des principales causes. Les mesures proposées amélioreront la qualité de l'air à l'intérieur et allégeront les symptômes d'allergie, d'asthme et de Broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO), mais ils n'empêcheront certainement pas ces états. Les mesures proposées dans ce rapport amélioreront la qualité de la vie de chacun comme la maladie et la santé...

Il est clair que réduire la pollution intérieure exige l'intervention de toutes les parties impliquées: les institutions, les sociétés scientifiques, les organismes professionnels, les associations de patients et le public. Les mesures proposées pour contrôler les principales causes qui influent sur la santé doivent être coordonnées à différents niveaux: international, de l'Organisation Mondiale de la Santé-OMS-, européen, de l'Union Européenne –UE-, au niveau national, des pays, ainsi qu'à ceux des sociétés professionnelles, des associations de patients...

**Les actions identifiées ont été classées dans les principales catégories suivantes :**

- Améliorer la ventilation.
- Améliorer les méthodes de nettoyage et d'assainissement des logements.
- Éviter la pose de tapis mural.
- Contrôler l'humidité pour empêcher la croissance microbienne.
- Contrôler les sources de pollution, par exemple fumée de tabac, émanations des matériaux de constructions et des produits de consommation et d'entretien.

**Les mesures recommandées pour appliquer ces actions sont :**

- éviter le tabagisme à l'intérieur,
- établir des systèmes pour contrôler les émanations provenant des matériaux de constructions et des produits de consommation et d'entretien.
- une meilleure réglementation sur les constructions et des directives pour la ventilation et le contrôle de l'humidité.
- des campagnes d'éducation et d'information.

La plupart de ces mesures sont indépendantes des différences culturelles et climatiques entre les divers pays de l'UE. Les exceptions sont des mesures liées aux contrôles de la ventilation et de l'humidité. Et même dans ces cas, les directives européennes devraient être développées.

Les informations techniques sur les matériaux de construction doivent être pris en compte en développant

des programmes pour une action corrective. Ces informations doivent inclure des données sur les systèmes de chauffage et de ventilation, les appareils de cuisson, les règles de ventilation et des conditions d'humidité. En outre, nous devons être mieux informés sur l'importance des conséquences pour la santé et sur les caractéristiques des personnes sensibles à chacune de ces causes.

Malgré une large diversité d'informations scientifiques sur la salubrité des constructions, peu d'entre elles sont traduites en pratique. Bien que des politiques soient développées et mises en oeuvre aux niveaux tant national qu'international, en réalité, les avancées scientifiques relatives à la qualité de l'air intérieur ne sont peu exploitées et ont un impact limité sur la population. Il y a réellement un besoin urgent d'une stratégie européenne. Elle peut être développée à partir des données actuellement disponibles.

## Recommandations

### Pour un programme européen de la qualité de l'air dans l'habitat

#### L'importance de la qualité de l'air intérieur dans les logements

Les niveaux de polluants dans les logements diffèrent largement en Europe. L'exposition à la pollution intérieure peut atteindre des pics élevés et peut être plus prolongés que l'exposition extérieure. Bien que les polluants de l'air intérieur aient des effets sur la santé, les études actuelles tendent à se concentrer sur les sources de pollution plutôt que sur les concentrations de pollution.

*L'asthme et les allergies sont des maladies chroniques les plus fréquentes chez les enfants, et les plus courantes sont développées dans toutes les régions du monde. Il y a eu un accroissement rapide de ces maladies, souvent doublé lors des 15 dernières années. La pollution de l'air intérieur a une responsabilité dans l'incidence de ces maladies, et elle est connue pour le rôle important qu'elle joue dans l'exacerbation de l'asthme.*

#### Les principaux facteurs de pollution intérieure agissent sur trois niveaux :

1. En activant le système immunitaire pour réagir favorablement à un facteur dans l'environnement (première sensibilité).
2. En déclenchant les symptômes (l'exacerbation de l'asthme) chez les sujets déjà sensibilisés.
3. En maintenant un état inflammatoire des muqueuses des voies respiratoires, résultante d'une sensibilité intense aux allergènes et aux autres irritants ou conditions favorables, telles que les oxydants ou les polluants d'air corrosifs, air froid ou effort physique.

L'exacerbation de l'asthme et des maladies allergiques est

fortement liée à l'exposition aux allergènes comme les acariens, les chats, les chiens, les cafards (cancrelats), les champignons, la moisissure, et les lieux enfumés par le tabac (ETS). L'exposition aux oiseaux domestiques, aux chevaux, aux vaches, aux insectes autres que les cafards (cancrelats), certaines plantes d'intérieur, les endotoxines, les pesticides, les rongeurs, les virus et certains composés chimiques (par exemple le formaldéhyde (HCHO), le dioxyde d'azote (NO<sub>2</sub>) et les oxydants (NOX)) peuvent également être impliqués dans l'asthme et les exacerbations d'allergie. La concentration de ces facteurs et, par conséquent, les niveaux d'exposition peuvent s'accroître si la ventilation n'est pas suffisante. L'humidité peut également aggraver l'asthme et l'allergie.

#### Actions recommandées pour une atmosphère saine dans les logements

##### Les actions recommandées pour assurer l'air sain dans les logements entrent dans cinq catégories principales :

- Améliorer la ventilation.
- Améliorer les méthodes de nettoyage et d'assainissement dans les logements.
- Éviter la pose de tapis muraux.
- Contrôler l'humidité pour empêcher l'accumulation de moisissures.
- Contrôler les sources de pollution, (exemple: lieux enfumés par le tabac et les émanations des matériaux de constructions, des produits de consommation et d'entretien).

## CONCLUSIONS

#### Des actions et des programmes sur la qualité de l'air Intérieur sont en place dans beaucoup de pays.

Les principales stratégies mises en oeuvre sont des codes et des normes législatives, des projets de recherche et des informations grand public. Cependant, ces actions ciblent habituellement un thème spécifique ou un résultat plutôt qu'une stratégie nationale globale. La difficulté pour établir une politique globale et un programme sur la qualité de l'air intérieur, provient de la dispersion entre

divers intervenants

En fait, l'ensemble des programmes nationaux doivent nécessairement impliquer plusieurs services gouvernementaux et intégrer divers niveaux de responsabilités politiques et techniques. Particulièrement dans les grands pays, les actions et les programmes sont également organisés et dirigés au niveau régional /local / municipal et sont soumis aux contrôles régional et national. Par conséquent, les services nationaux et

internationaux, actifs dans ce secteur, devraient être encouragés à utiliser leurs expériences pour produire des programmes nationaux complets et détaillés.

L'essentiel du message du projet THADE peut être résumé comme suit:

1. **Chacun a le droit de respirer un air intérieur sain.** Ce droit important a été approuvé par l'OMS en juin 2000, au vue des données scientifiques d'un groupe qui a révélé les risques liés à la mauvaise qualité de l'air intérieur (IAQ) et des moyens techniques de les contrecarrer.
2. **La mauvaise qualité de l'air Intérieur (IAQ) n'est pas, toute réflexion faite, pris en compte, ni par le grand public ni par les responsables politiques.** Jusqu'ici, seuls les patients atteints d'allergie et d'asthme ont constaté les conséquences d'une mauvaise qualité de l'air intérieur (IAQ) (à la maison, à l'école, dans les hôtels, etc.). Par conséquent, l'affaiblissement de la qualité de l'air intérieur est indûment supposé être un problème qui concerne seulement un nombre limité de personnes. Cependant, la qualité de l'air intérieur (IAQ) est un problème important pour chacun, y compris pour les personnes en bonne santé.
3. **Le grand public est ignorant des effets négatifs de la faible qualité de l'air intérieur (IAQ).** Le grand public est plus conscient des effets négatifs de la mauvaise qualité de l'air extérieur, en particulier en ce qui concerne la pollution atmosphérique. L'impact de la qualité de l'air intérieur (IAQ) est très élevé parce que nous passons la plupart de notre temps en intérieur (logements, lieux de travail, écoles, etc.). D'ailleurs, le public n'est pas conscient du fait que diverses substances trouvées dans les maisons (produits de nettoyage, composants de meubles, peinture etc...) et dans les matériaux utilisés pour la construction de leurs maisons sont dangereux. Ce sont des sources de pollution occultées.
4. **La qualité de l'Air, principalement la qualité de l'air extérieur, a suscité une grande attention dans les récentes décennies, alors la qualité de l'air intérieur a été en grande partie ignorée.** Il est important de comprendre les effets des polluants provenant à la fois, de l'extérieur et de l'intérieur, sur la qualité de l'air intérieur et de les contrôler.
5. **Les causes qui influent sur la santé, en lien avec l'environnement intérieur, ont été identifiées.** Les plus évidentes sont le tabagisme, les acariens, les moisissures, les pollens, l'oxyde d'azote (NO<sub>2</sub>), le formaldéhyde (HCHO), les composés volatiles organiques, les matières particulaires en suspension, les fibres synthétique, les cafards, les allergènes des animaux domestique, le gaz carbonique ou l'anhydride carbonique (CO<sub>2</sub>).
6. **La réduction de la pollution atmosphérique de l'intérieur exige une combinaison de la politique de santé publique et des mesures de sauvegarde prises par les particuliers.** Cela vaut particulièrement pour la qualité de l'air intérieur (IAQ) dans les logements. Les mesures qui peuvent être prises au niveau politique et industriel sont : supprimer le tabagisme,

éliminer les sources de pollution, remplacer les matériaux et les équipements qui sont sources de pollution, avec plus de matériaux pour un environnement sain. D'autre part, les familles peuvent éviter de fumer à la maison, elles peuvent utiliser des produits de nettoyage qui n'émettent pas de substances polluantes et peuvent assurer une ventilation appropriée.

7. **La pollution atmosphérique intérieure peut provoquer ou aggraver les états de santé, en particulier pour les personnes plus sensibles (c.-à-d. les personnes atteintes d'allergies, d'asthme et de BPCO, les personnes les plus jeunes et les plus âgées).**
8. **Les organismes nationaux et internationaux et l'ensemble des parties concernées devraient élaborer des programmes nationaux/internationaux détaillés, pour améliorer la qualité de l'air intérieur, basé sur des avancées récentes dans ce domaine et devraient encourager les industries à produire des matériaux de construction qui émettent un bas niveau de pollution.** Ces plans devraient inclure des actions pour interdire le tabagisme dans les lieux publics et de travail, de même que des campagnes d'information grand-public sur la façon de maintenir un environnement intérieur sain.
9. **Des directives pour un environnement intérieur sain devraient être développées au niveau Européen et au niveau national avec l'aide de sociétés professionnelles.** Ces directives devraient inclure mais ne pas être limité à :
  - Comment contrôler l'humidité dans les bâtiments afin d'éviter des problèmes liés aux moisissures et aux acariens
  - Des programmes de ventilation pour les bâtiments résidentiels et non résidentiels afin de contrôler les produits polluants d'intérieur.
  - Des directives et des procédures pour mesurer les émissions des matériaux de construction et des produits de consommation comprenant des références aux produits et matériaux faibles en polluants, et aux systèmes certifiés.
  - Des critères de construction pour assurer un environnement d'intérieur sain, y compris les valeurs limites des polluants connus.
  - Des programmes pour le public sur la façon de vérifier et de contrôler l'environnement intérieur de leurs maisons pour le réaliser : c'est «la santé».
  - Des programmes pour l'opération et l'entretien des bâtiments au regard de la santé.
  - Des programmes pour le chauffage et la cuisson pour éviter des problèmes de pollution et d'humidité d'intérieur.

Pour les données rassemblées et passées en revue dans ce rapport, nous avons identifié une série d'actions hautement réalisables qui mèneront assurément vers un air d'intérieur sain dans les logements en Europe.

Coordinateur de Projet : Mariadelaide Franchi, Membre d'honneur d'EFA,

Consultants de THADE : Paolo Carrer, Dimitris Kotzias, Edith M.A.L. Rameckers,

Olli Seppänen, Johanna E.M.H. van Bronswijk, Giovanni Viegi

**L'Association des Insuffisants Respiratoires  
de Loire Atlantique  
propose un accueil téléphonique  
destiné à toutes personnes atteintes d'une maladie  
respiratoire.**

**Des bénévoles de l'association,  
eux mêmes pour la plupart insuffisants respiratoires,  
sont à l'écoute  
pour renseigner si possible,  
pour informer,  
pour apporter un soutien moral et amical.**

**RESPIRE  
ECOUTE**

**02 51 35 11 12**

**Le mardi de 14h à 18h**

**Information, soutien, entraide,  
dialogue pour les personnes insuffisantes respiratoires**