



La BPCO (Bronchopneumopathie Chronique Obstructive) est une forme aggravée de bronchite qui se caractérise par une obstruction lente et progressive des voies aériennes. Dans plus de 80% des cas, le principal facteur de risque de la BPCO est le tabagisme (actif ou passif). Cependant d'autres facteurs accroissent également le risque de développer la maladie, parmi lesquels la pollution. Qu'elle soit extérieure ou intérieure, la pollution peut être à l'origine d'exacerbations de la BPCO mais aussi favoriser la survenue de la maladie chez des personnes qui n'ont jamais fumé de leur vie.

## Quelles en sont les causes (facteurs de risque) ?

Dans 85 % des cas, la BPCO est due au tabagisme.

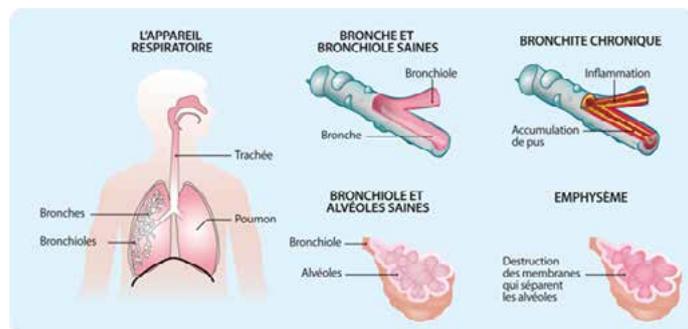
Les **bronches** sont revêtues d'une couche protectrice, d'une muqueuse constituée de cellules :

- les cellules ciliées, qui rejettent poussières et microbes.
- et les cellules glandulaires qui sécrètent une substance (le mucus) engluant les impuretés.

La fumée du tabac contient des substances toxiques et irritantes qui viennent déstabiliser et progressivement détruire ce revêtement protecteur favorisant la bronchite chronique.

De plus, le tabac a une action nuisible sur les **alvéoles pulmonaires** : il fait disparaître progressivement leurs parois. La quantité d'air pouvant être inspirée et expirée (emphysème) diminue alors.

La bronchite chronique ou l'emphysème pulmonaire sont autant de signes pouvant faire penser à une **BPCO**.



Source : [ameli.fr](http://ameli.fr)



## Exposition à des polluants.

Celle-ci peut être tout d'abord **industrielle ou liée à l'environnement de travail**. Les polluants nocifs sont divers : solvants, poussières de ciment, produits issus de l'agriculture et de la mine etc.

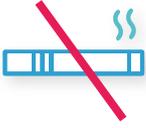
Il existe également une **pollution atmosphérique** à la fois extérieure mais aussi intérieure ! Nous vivons en effet dans 85% du temps dans des endroits fermés (domicile, bureau, magasins, transports) qui eux aussi sont des sources de pollution.

**Par exemple** : l'humidité, les carburants de biomasse utilisés pour la cuisine et le chauffage, les produits ménagers, appareils à combustion, moquette ou autre revêtement de sol, poils d'animaux etc.

Ces expositions ne sont pas sans risques pour la santé. Elles peuvent non seulement favoriser l'apparition d'une **BPCO** mais aussi aggraver une BPCO déjà existante.

**Plus de fiches pratiques sur [www.sante-respiratoire.com](http://www.sante-respiratoire.com)**

## Conseils pratiques pour limiter les expositions aux polluants



- ✓ Arrêtez le tabac.
- ✓ Évitez les expositions aux fumées dues au tabac (tabagisme passif).

✓ Aérez votre domicile ou votre bureau 15 à 20 minutes par jour. Il est important de créer un courant d'air pour évacuer l'air et le remplacer par de l'air neuf. De plus, aérer permet de diminuer la concentration de polluants présents dans la pièce où vous êtes. Aérez davantage quand vous bricolez, cuisinez, faites le ménage, ou prenez une douche ou un bain.



✓ Évitez l'exposition aux produits chimiques (produits d'entretien, produits de bricolage, produits cosmétiques, bougies et encens). Évitez de même les parfums d'ambiance, désodorisants, aérosols... qui libèrent des COV.

✓ Évitez les zones les plus polluées : attention aux lieux situés dans une cuvette, aux zones industrielles, axes routiers et aux sources de polluants industriels/agricoles etc.

✓ Pour le ménage, dépoussiérez à l'aide d'un chiffon humide et lavez le sol avec une serpillère humide (évitez le balai qui fait remonter la poussière dans l'air).



✓ Ne bouchez pas les entrées d'air. Faites vérifier régulièrement votre VMC (ventilation mécanique contrôlée).

✓ Vérifiez votre moyen de chauffage tous les ans. Un mauvais réglage peut devenir une source de pollution intérieure.

✓ Chauffez votre logement de manière homogène. Des différences de températures favorisent la condensation et les moisissures.

**Suivre ces conseils est important pour éviter d'aggraver l'état de vos poumons et améliorer votre qualité de vie.**

### LIENS UTILES

- Pour surveiller la qualité de l'air dans votre région : [www.atmo-france.org](http://www.atmo-france.org)
- [Contacter un conseiller médical en environnement intérieur \(CMEI\)](#)
- [Santé respiratoire et tabac, protégez vos poumons !](#)
- [BPCO, il n'y a pas que le tabac \(Dossier\)](#)
- [Pollution de l'air, l'autre cause de la BPCO \(Pr Annesi-Maesano, directrice de recherche à l'Inserm\)](#)

**Plus de fiches pratiques sur [www.sante-respiratoire.com](http://www.sante-respiratoire.com)**