CLIMATS : OÙ VIVRE LORSQU'ON A UNE BPCO ?

FICHE PRATIQUE

Le climat recouvre l'ensemble des phénomènes météorologiques qui caractérisent l'état moyen de l'atmosphère en un lieu donné[1] : la température, la pression atmosphérique, l'humidité, le nombre d'heures d'ensoleillement, le vent etc.

Pour sa part, l'environnement respiratoire comprend les allergènes et les diverses sources de pollution. Ces derniers ne sont pas sans risques pour la santé, les premiers devant nécessiter une prise en charge spécifique, les secondes pouvant non seulement favoriser l'apparition d'une BPCO mais aussi aggraver une BPCO déjà existante.

Climats et santé respiratoire

On retrouve en France les quatre principaux climats : les climats océaniques, les climats à tendance continentale, les méditerranéens et les climats de montagne. Bien qu'il n'y ait **malheureusement pas de climat idéal**, vous trouverez ci-après certaines indications :

• **Les climats trop humides** types océaniques peuvent, chez des personnes à risque ayant une pathologie respiratoire sous-jacente, ne pas toujours convenir en raison d'une plus forte concentration en moisissures et acariens.

• Certains lieux à **climat méditerranéen** peuvent convenir.

• **Les climats secs et de montagne** - sauf en haute altitude où la pression atmosphérique est moindre - sont surement parmi les plus favorables pour les personnes souffrant d'insuffisance respiratoire. En **petite altitude**, il y a beaucoup **moins de polluants,** l'air est sec et contient de plus **moins d'acariens et de moisissures.** Le temps sec et tempéré **réduit en outre le risque de surinfections respiratoires.**

1. Définition Larousse

Cependant **chaque cas est différent**, cela dépend du stade de la BPCO mais aussi des facteurs irritants ou aggravant auxquels la personne est sensible. De plus, à l'intérieur de chaque climat, on retrouve des climats dits locaux et aussi des microclimats aux caractéristiques souvent différentes.

Veillez au « climat intérieur » de votre habitat. Passant plus de 80% de notre temps dans un environnement intérieur, celui-ci peut avoir un impact important sur la santé, indépendamment du climat extérieur. En savoir plus

Nos recommandations si vous déménagez :

☑ Bien **vous renseigner sur l'environnement de votre nouveau logement** : attention aux lieux situés dans une cuvette, aux zones industrielles, axes routiers et aux sources de polluants industriels/agricoles etc.

☑ Et, si possible, **tester cet environnement à différentes saisons de l'année** (été/hiver par exemple).

☑ **Veiller à l'hygiène de vie** en s'assurant de la présence de commerces, lieux d'activité physique mais aussi des structures de soins ou ressources médicales proches de chez vous.

☑ **Votre médecin qui vous connait bien peut également vous délivrer des conseils.**

LIENS UTILES

Réseau ATMO donne de précieuses informations sur la qualité de l'air par région.

Observatoire de la qualité de l'air intérieur

Conseillers médicaux en environnement intérieur

Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie (ADEME)

Contacter une association locale

Près de chez vous

Plus de fiches pratiques sur www.sante-respiratoire.com