

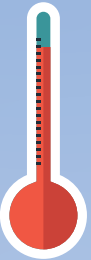
# Le changement climatique et vos poumons

Le changement climatique est une modification à long terme de la température mondiale et des systèmes météorologiques. Il a été accéléré par le comportement humain. Nous brûlons des combustibles fossiles tels que le charbon, le gaz et le pétrole, qui produisent du dioxyde de carbone et d'autres polluants ou gaz à effet de serre. Ceux-ci s'accumulent dans l'atmosphère et provoquent le réchauffement de la planète, ce qui peut affecter vos poumons.

## Le changement climatique peut :

- augmenter le risque de développer une maladie pulmonaire, ou
- aggraver des maladies préexistantes.

### Chaleur extrême



Les chaleurs extrêmes peuvent aggraver les symptômes des maladies pulmonaires et augmenter leur fréquence. Les températures élevées augmentent les risques de sécheresse. La qualité de l'air s'en trouve détériorée, car la saleté et la poussière du sol s'élèvent dans l'air que nous respirons. Les feux de forêt deviennent plus fréquents et la fumée pollue l'air que nous respirons.

### Pollution atmosphérique

La pollution atmosphérique et le changement climatique sont étroitement liés. La pollution atmosphérique contribue au changement climatique et le changement climatique augmente les risques de pollution atmosphérique.




### Pollen des plantes

La hausse des températures et de la concentration de dioxyde de carbone signifie que les plantes produisent plus de pollen, pendant de plus longues périodes et dans davantage d'endroits. Le pollen est également plus riche en substances chimiques à l'origine des allergies.



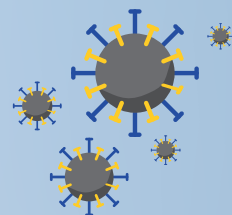
### Inondations



Les inondations peuvent provoquer de l'humidité, ce qui augmente le risque de développement de moisissures. Les moisissures déclenchent des allergies, provoquent des infections pulmonaires et peuvent aggraver des maladies pulmonaires telles que l'asthme et la rhinite.

### Maladies infectieuses

Le changement climatique peut avoir un effet sur la propagation, la reproduction et la survie des germes à l'origine des maladies. Il est probable que la propagation de nouveaux virus chez l'être humain s'amplifie et que les risques d'épidémies et de pandémies augmentent en raison du changement climatique.



# Que pouvez-vous faire ?

Le changement climatique est un problème de taille et l'on a parfois l'impression qu'il n'y a rien à faire. Voici quelques mesures que vous pouvez appliquer pour prendre soin de vous et de la planète.

## Réclamez davantage d'espaces verts !

Les espaces verts urbains peuvent améliorer le bien-être physique et mental, ils contribuent à éliminer le carbone de l'atmosphère et ont des effets rafraîchissants ! Faites campagne auprès de vos collectivités locales pour améliorer l'accès aux espaces verts dans votre région.

## #TakeTheActiveOption

En marchant, en faisant du vélo ou en courant au lieu de prendre la voiture, vous réduisez votre contribution à la pollution et rendez vos poumons plus forts et plus sains !

## Mangez écolo

Adoptez un régime alimentaire sain et équilibré. Manger davantage de fruits, de légumes et de légumineuses, et moins de viande et d'aliments ultratransformés nous aide à réduire l'impact que nous avons sur la planète et à rester en bonne santé !

## Soyez un patient respectueux de l'environnement !

- Votre santé doit toujours passer en premier, mais il existe des moyens de limiter l'impact que vous pourriez avoir.
- Prenez vos médicaments tels qu'ils vous ont été prescrits : une maladie bien contrôlée peut limiter le besoin de médicaments supplémentaires.
- Renseignez-vous sur les endroits où vous pouvez recycler les inhalateurs usagés ou les plaquettes de médicaments vides.
- Faites campagne en faveur d'une production de médicaments plus écologique

## #BeSmokeFree

Nous savons tous et toutes que le tabagisme nuit à notre santé, mais il contribue aussi largement au changement climatique et à la pollution plastique.

Ce document a été rédigé dans le but d'informer le public sur les moyens de conserver des poumons sains dans le contexte du changement climatique, sur les moyens de lutter contre le changement climatique et d'aider les professionnels de la santé à expliquer les avantages d'avoir des poumons sains. Il a été produit par l'European Lung Foundation (ELF) dans le cadre de la campagne « Healthy Lungs for Life », avec le soutien de la docteure Ana Maria Vicedo, de la professeure Barbara Hoffmann, de la professeure Zorona Jovanovic Andersen et de Kjeld Hansen.



HEALTHY LUNGS FOR LIFE

