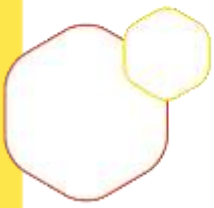




## Sensibilisation à la capacité respiratoire (animation autour des tests du souffle)

Direction Prévention et Promotion de la Santé  
Région Nord-Est  
12 décembre 2013



## Contexte de l'action de santé

### Qu'est-ce que le capital souffle ?

On parle de « capital respiratoire » pour désigner la santé des poumons qui peut être altérée, parfois de façon irréversible. En effet, les poumons sont constitués par des bronches, des alvéoles et des vaisseaux sanguins, qui forment un réseau complexe et fragile. Les bronches sont les « tuyaux » qui conduisent l'air depuis le nez et la bouche jusqu'à l'intérieur des poumons. Au bout de plusieurs divisions, les petites bronches vont amener l'air dans les alvéoles. C'est au niveau des alvéoles que le gaz carbonique, fabriqué par l'organisme, quitte le sang et que l'oxygène rentre dans le sang. Lorsque les poumons sont atteints par une inflammation sous l'effet d'un agent irritant (pollution, tabac, produit chimique...), le capital respiratoire peut être touché, la surface alvéolaire réduite et la respiration affectée. Le souffle est donc un capital à préserver, indispensable à la vie.

### Comment entretenir votre capital souffle ?

- Libérez-vous du tabac ;
- Pour arrêter, votre médecin peut vous aider. Évitez les endroits enfumés ;
- Pratiquez une activité physique régulière ;
- Gardez une atmosphère saine dans votre logement : aérez quotidiennement ;
- Et supprimez la poussière.

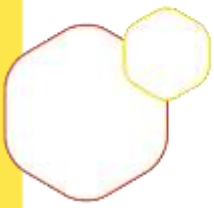
## Objectifs de l'action de santé

L'action de santé vise à promouvoir l'activité physique en tant que facteur de bien-être et de sensibiliser les participants à l'importance d'entretenir leur capacité respiratoire par la pratique d'une activité physique et/ou sportive régulière.

## Descriptif de l'action de santé

### Définition

Principalement utilisé pour le dépistage d'une éventuelle anomalie du souffle et le suivi de l'asthme d'effort ou allergique, le test du souffle est réalisé avec un appareil appelé débitmètre de pointe, testeur de souffle ou encore « peakflow ». Cet appareil permet de mesurer le débit d'air maximal, exprimé en litre par minute, que l'on peut produire lorsque l'on souffle le plus énergiquement possible (le plus fort et le plus vite possible).



Deux débitmètres sont en général utilisés :

- Un pour les enfants\* ;
- Un pour les adultes (pour les plus de 20 ans).

*\* Pour les enfants de moins de 10 ans, les mesures ne sont pas fiables car il est difficile d'obtenir une totale coopération à cet âge-là.*

Une infirmière ou une technicienne de laboratoire est toujours présente au cours de l'action de santé pour accompagner les participants lors du test de souffle, leur expliquer les mesures réalisées et répondre à leurs questions.

### **Prise de mesures**

Le test du souffle nécessite trois essais, en prenant en compte la valeur la plus importante. Une variation du résultat obtenu de plus ou moins 20% est considérée comme normale.

La méthode de mesure est la suivante :

- Placer l'indicateur à zéro ;
- Se mettre en position debout ;
- Respirer à fond ;
- Mettre l'embout dans la bouche et serrer les lèvres pour ne pas avoir de fuite ;
- Souffler le plus fort et le plus vite possible ;
- Noter le résultat ;
- Recommencer 2 fois l'opération.

Les résultats des mesures sont ensuite interprétés par le professionnel de santé et, selon des tableaux de mesure précis en fonction de l'âge, du sexe et de la taille.

A noter : ces chiffres sont donnés à titre indicatif et n'ont pas de valeur de diagnostic car seul un médecin peut donner un avis médical. Cependant, le professionnel de santé a la possibilité d'orienter le participant vers une consultation auprès de son médecin traitant, si les mesures semblaient préoccupantes.

### **Organisation**

Le stand prévention et promotion de la santé propose, sur ce thème, des documents pratiques et des supports d'information, réalisés par Harmonie Mutuelle :

- Exposition sur la promotion de la santé ;
- Dépliant sur le test du souffle ;
- Guide « Capital santé : comment le préserver ? » ;
- Quiz adultes : « Faites-vous suffisamment d'activité physique ? » ;
- Quiz enfant : « Bouger pour bien grandir ».