

*La parole des français
face à leur santé respiratoire*

Quel impact de l'environnement sur la santé respiratoire des Français ?





PARTIE 1

Santé respiratoire

04

Que savent les Français des maladies respiratoires et de leurs symptômes ?

06



Tour d'horizon des symptômes et maladies respiratoires sur le territoire

08



Les connaissances des Français en matière de prévention

10



Regard sur l'asthme !

PARTIE 2

Environnement

12

Modes de vie, quel impact sur la santé respiratoire des Français ?

14



Les Français sont-ils bien renseignés sur l'impact des polluants sur leur santé respiratoire ?

15



Les habitudes de vie sont-elles néfastes pour la santé respiratoire ?

16



Déplacements quotidiens et travail, à quels polluants les Français sont-ils confrontés ?

18



Regard sur le Soufflotest !

Quel impact de l'environnement sur la santé respiratoire des Français ?

Pollution, allergènes, tabac, modes de vie, vieillissement de la population...

Tous ces facteurs se combinent et se potentialisent pour favoriser le développement des maladies respiratoires, qui affectent près de 10 millions de français⁽¹⁾. Chaque année, dans le monde et selon l'OMS, près de **7 millions de décès prématurés sont imputables à l'exposition à la pollution de l'air extérieur et intérieur**⁽²⁾. Et aujourd'hui, **99 % de la population mondiale respire un air qui ne respecte pas les limites relatives à la qualité de l'air**⁽³⁾ recommandées par l'Organisation mondiale de la santé. De fait, les maladies respiratoires constituent la 3^e cause de mortalité en France⁽⁴⁾. Il y a urgence d'agir !

C'est dans ce contexte que la Fondation du Souffle a décidé cette année de s'intéresser tout particulièrement à **la santé respiratoire des Français face à leur environnement**, afin de mieux connaître et mieux prévenir les risques auprès du grand-public : en dehors des conséquences néfastes et déjà bien connus du tabac, est-ce que leurs habitudes de consommation, leurs déplacements, leurs lieux de vie, leurs métiers peuvent aussi avoir un impact direct sur leur santé respiratoire ?

C'est l'un des thèmes clés abordé dans la première édition de **“Regards sur le Souffle” par la Fondation du Souffle**, qui permet de mieux observer l'impact de l'environnement sur la fonction respiratoire des Français. À travers une enquête d'opinion, menée par OpinionWay⁽⁵⁾ auprès de plus de 1000 personnes représentatives sur tout le territoire, et le regard d'experts, médecins et professionnels de la santé respiratoire, “Regards sur le Souffle” par la Fondation du Souffle, propose de nouvelles perspectives pour mieux informer les Français sur leur santé respiratoire et les facteurs qui peuvent l'altérer.

Cette étude d'opinion s'inscrit pleinement dans la mission d'information et de sensibilisation de la Fondation du Souffle, elle est la continuité du test de connaissance qu'elle met à disposition depuis plusieurs années sur son site internet : le “Soufflotest”, et dont la nouvelle version est en ligne depuis mai 2024.

Souhaitons que cette enquête nous donne des armes pour combattre efficacement les agresseurs du souffle !

Bonne lecture.

**Pr Bruno Crestani,
Président de la Fondation du Souffle.**



(1) Les Français face à la santé respiratoire. Une étude Ipsos pour la SPLF, Août 2021

(2) <https://www.who.int/fr/news/item/25-03-2014-7-million-premature-deaths-annually-linked-to-air-pollution>

(3) <https://www.who.int/fr/news/item/04-04-2022-billions-of-people-still-breathe-unhealthy-air-new-who-data>

(4) <https://www.faaair.org/>

(5) Échantillon de 1001 personnes représentatives de la population française âgée de 18 ans et plus. L'échantillon a été constitué selon la méthode des quotas, au regard des critères de sexe, d'âge, de catégorie socioprofessionnelle et de région de résidence. L'échantillon a été interrogé par questionnaire auto-administré en ligne sur système CAWI (Computer Assisted Web Interview). Les interviews ont été réalisées du 15 au 22 février 2024. OpinionWay a réalisé cette enquête en appliquant les procédures et règles de la norme ISO 20252.



PARTIE 1**Santé respiratoire****Que savent les Français
des maladies respiratoires
et de leurs symptômes ?**

“Regards sur le Souffle” explore dans un premier temps, l'état des connaissances des Français en matière de santé respiratoire.

Alors que les Français pensent bien connaître les maladies respiratoires et pensent être bien informés sur le sujet, qu'en est-il réellement ? Se sentent-ils concernés par certaines d'entre elles ou par des symptômes respiratoires en particulier ? Ont-ils conscience des multiples possibilités de développer ce type de maladies, les facteurs de risques ou encore de la dangerosité potentielle des pathologies ?

Un état des lieux qui s'impose dans cette première partie pour permettre de mieux conduire les futures campagnes de sensibilisation et de prévention auprès de la population.



Tour d'horizon des symptômes et maladies respiratoires sur le territoire

Les jeunes et les habitants des grandes agglomérations plus impactés par des symptômes respiratoires que le reste de la population

Les difficultés respiratoires semblent être quotidiennes pour la majorité des Français. Plus de la moitié d'entre eux (53 %) déclarent en effet présenter au moins un symptôme respiratoire, tels que le nez bouché (26 %) et la fatigue à l'effort (25%). **Plus d'1 Français sur 10 (11 %) indique également souffrir d'essoufflement, même au repos.**

L'étude révèle que les populations les plus jeunes sont celles qui déclarent le plus de symptômes respiratoires. L'essoufflement, même au repos, serait ainsi particulièrement présent **chez les 18-24 ans : 20 % d'entre eux révèlent être confrontés à ce symptôme**, soit 9 points de plus que la moyenne nationale.

“Ce résultat est étonnant. L'essoufflement est un symptôme qui peut être associé à certaines maladies respiratoires ou cardiaques sévères. On ne s'attend pas à ce qu'il soit plus présent chez les sujets jeunes. Se sentent-ils réellement essoufflés, ou s'agit-il de fatigue à l'effort ? Il serait intéressant d'approfondir ce sujet.”

Pr Bruno Crestani, Pneumologue et Président de la Fondation du Souffle.

Globalement, **63 % des 18-34 ans indiquent aujourd'hui être touchés par au moins un symptôme, contre seulement 44 % des 65 ans et plus**, soit 19 points d'écart entre ces deux générations. La nature de ces symptômes diffère cependant selon ces deux tranches d'âge.

En région, les résultats indiquent des inégalités face aux symptômes respiratoires. **C'est dans le Sud-Ouest (59 %) et en Ile-de-France (58 %) que les populations paraissent les plus affectées** en tendance et dans le Nord-Ouest qu'elles seraient le moins touchées (47 %), soit plus de 10 points d'écart entre ces régions.

Au global, les Français présentant au moins un symptôme sont **56 % à vivre dans des villes de plus de 100 000 habitants** (hors Paris et son agglomération, 58 %).

TOP 5 des symptômes les plus fréquemment rapportés en France

Nez bouché



26 %

39 %

18 %

Fatigue à l'effort



25 %

25 %

25 %

Toux régulière

(plus de 3 semaines d'affilées)



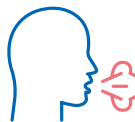
13 %

17 %

8 %

Essoufflement

(même au repos)



11 %

20 %

11 %

Expectoration

(crachats)



9 %

10 %

7 %

● Population générale ● 18-24 ans ● 65 ans et plus



Près d'1 jeune sur 2, âgé de 25 à 34 ans, déclare avoir été diagnostiqué ou être sujet à une maladie respiratoire en France

Les Français sont **36 % à déclarer être atteints par une maladie respiratoire**, parmi lesquelles les plus courantes sont les apnées obstructives du sommeil (13 %), les allergies respiratoires (12 %) et l'asthme (12 %). Au total, **59% de la population française déclare présenter au moins un symptôme ou une maladie respiratoire.**

Les populations les plus jeunes semblent encore être les plus touchées en tendance. **Les moins de 35 ans sont 41 %**

à indiquer être atteints par une maladie respiratoire, soit près d'1 jeune sur 2. Parmi eux, 17 % déclarent souffrir d'asthme, ce qui en ferait la maladie respiratoire la plus courante au sein de cette population, devant les allergies respiratoires (14 %) et l'apnée du sommeil (10 %). En comparaison, seuls 35% des seniors âgés de 65 ans et plus, déclarent vivre avec une pathologie respiratoire aujourd'hui.

TOP 5 des pathologies les plus fréquemment rapportées en France par tranche d'âge

	Moyenne nationale	18-24 ans	25-34 ans	65 ans et plus
Apnée du sommeil	13 %	10 %	10 %	17 %
Allergies respiratoires	12 %	12 %	16 %	8 %
Asthme	12 %	15 %	19 %	8 %
BPCO	4 %	4 %	5 %	4 %
Fibrose pulmonaire	1 %	2 %	7 %	0 %

“Des résultats surprenants, loin des données de Santé Publique connues à ce jour. Pour exemple, sur notre territoire, on estime qu'environ 6% de la population Française est atteinte d'asthme, ce qui représente 4 millions de personnes. Quant à la Fibrose Pulmonaire, il s'agit d'une maladie rare puisqu'on estime sa prévalence à 8,2 cas pour 100 000 habitants. Les Français ont à l'évidence des symptômes respiratoires et des préoccupations quant à leur santé respiratoire.” **Pr Bruno Crestani.**

Une origine des symptômes et/ou de la maladie, inconnue pour plus d'1/3 des Français

En France, 33 % des répondants déclarent **ne pas connaître l'origine de leurs symptômes respiratoires.**

Les 18-24 ans, semblent une nouvelle fois, être les plus concernés. Ils sont 37 % à indiquer être dans cette situation.

Par ailleurs, 60 % des Français ayant un symptôme ou une maladie respiratoire, révèlent ne pas avoir connaissance de

maladies respiratoires ni d'antécédent dans leur famille. Les jeunes de moins de 35 ans sont 44 % parmi eux.

“Des études indiquent que les jeunes étudiants ne consultent pas systématiquement leur médecin en cas de symptôme, pour diverses raisons : manque de temps, difficulté d'accès aux soins, indifférence.” **Pr Bruno Crestani.**

Zoom sur l'actualité...

“La Cour des comptes en action face à l'impact de l'environnement sur la santé respiratoire”

Le tabac, la qualité de l'air extérieur et le réchauffement climatique représentent des facteurs de risque importants de développement ou d'aggravation des maladies respiratoires.

En France, plus de 10 % de la population est déjà touchée par l'une des trois principales pathologies respiratoires, l'asthme, la BPCO ou le cancer du poumon, qui représentent environ chaque année, 7 milliards d'euros de dépenses publiques. En mai 2024, face à la situation, la Cour des comptes a publié un rapport proposant d'intégrer la santé respiratoire dans la stratégie nationale de santé. Sept recommandations ont ainsi été émises dans ce rapport.

Pour en savoir plus : Annexe 1-La Cour des comptes : la santé respiratoire “Un enjeu de santé environnement insuffisamment pris en considération”.



Rapport de la Cour des comptes à télécharger



Les connaissances des Français en matière de prévention

35 % des 18-24 ans estiment avoir une mauvaise connaissance des mesures à prendre pour préserver leur santé respiratoire

Les Français sont 31 % à déclarer être **mal informés sur les mesures à mettre en place pour prévenir les maladies respiratoires**. Ils sont 35 % parmi les 18-24 ans, 39 % parmi les 25-34 ans (soit plus d'1 jeune sur 3) et 20 % chez les 65 ans et plus.

“Déclarant être moins bien informés, les jeunes sont logiquement ceux qui indiquent être les plus touchés par des symptômes ou des maladies respiratoires.”
Pr Bruno Crestani.

Lien entre connaissance des mesures de prévention et maladies



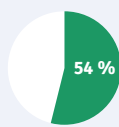
En conséquence, 8 jeunes sur 10 sous-estiment les risques de survenue de handicap voire de décès des suites d'une maladie respiratoire courante

Asthme, allergies respiratoires, BPCO, cancer du poumon, apnées du sommeil, fibrose pulmonaire ou encore CoVid-19... **80 % des jeunes âgés de moins de 35 ans n'imaginent pas la survenue possible d'un handicap ou d'un décès lié au moins à l'une de ces maladies respiratoires**. Il s'agit pour eux d'un risque peu, voire pas important ou sur lequel ils n'ont simplement aucun avis. Et cela représente **79 % des jeunes de moins**

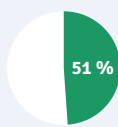
de 35 ans déclarant avoir au moins un symptôme ou une maladie respiratoire.

Les seniors sont mieux informés sur les risques associés à ces maladies respiratoires. Par exemple, ils sont 77 % à estimer importants, voire très importants les risques de survenue de handicap ou de décès avec de l'asthme, 72 % avec la BPCO et 68 % avec les apnées du sommeil.

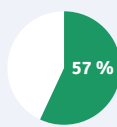
Perception des risques de survenue de handicap voire de décès des suites d'une maladie respiratoire



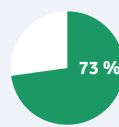
Asthme



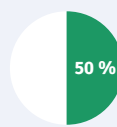
Allergies respiratoires



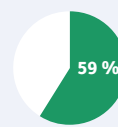
BPCO



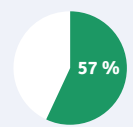
Cancers du poumon



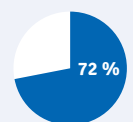
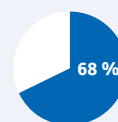
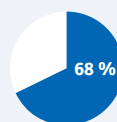
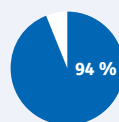
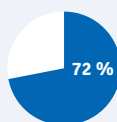
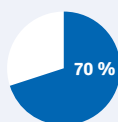
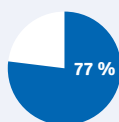
Apnées du sommeil



Fibrose pulmonaire



COVID-19



Idée reçue : plus d'1 français sur 2 pense que l'on peut guérir définitivement d'au moins une des maladies respiratoires les plus courantes

Les Français sont assez optimistes concernant les possibilités actuelles de guérison des maladies respiratoires. Ils sont 54 % à penser que l'on peut guérir définitivement d'au moins une des maladies respiratoires suivantes : asthme, allergies respiratoires, BPCO, cancer du poumon, apnée du sommeil ou fibrose pulmonaire.

Les jeunes de moins de 35 ans sont les plus optimistes, ils sont en effet 60 % à penser que l'on peut guérir d'au moins une de ces pathologies chroniques.

“À ce jour, à l'exception de certaines allergies respiratoires, et de certains cancers du poumon dépistés précocement, ces maladies respiratoires ne sont pas guérissables. En revanche, de nombreux traitements existent et permettent d'améliorer la qualité de vie des patients, et la recherche est très active pour trouver des solutions nouvelles qui permettront de vivre en meilleure santé plus longtemps.” Pr Bruno Crestani.

TOP 5 des maladies respiratoires que les Français pensent guérissables

Les apnées du sommeil

31 %

Les allergies respiratoires

27 %

Les cancers du poumon

16 %

L'asthme

15 %

La BPCO

10 %

La fibrose pulmonaire

7 %



Le regard de l'expert

Dr. Olivier Leleu, pneumologue, CH Abberville

Plus de la moitié des Français pense qu'il est possible de guérir définitivement d'au moins une des maladies respiratoires les plus courantes, notamment les jeunes qui sont les plus éloignés de la réalité à ce sujet.

En soulignant la prévalence des symptômes et des maladies respiratoires en France, ainsi que les lacunes dans la connaissance des Français en matière de prévention et de traitement de ces affections, cette enquête met en évidence la nécessité de campagnes de sensibilisation et d'éducation pour mieux informer le public sur ces questions.

Il est important de rappeler que nos poumons sont des organes fragiles particulièrement sensibles au tabac, à la pollution environnementale extérieure et intérieure, aux troubles du sommeil et à la sédentarité. L'éviction du tabac, l'amélioration de la qualité de l'air, la promotion de l'activité physique et les actions de mesures du souffle sont les axes principaux de prévention à mener notamment auprès des jeunes pour protéger notre santé respiratoire.





Regard sur l'asthme

En France, comme dans l'ensemble des pays industrialisés, la prévalence de l'asthme ne cesse d'augmenter. On l'estime aujourd'hui à plus de 6,7 %⁽⁶⁾, **soit plus de 4 millions de personnes atteintes en France, dont la moitié sont des enfants, dont elle constitue la première des affections chroniques.** Une maladie qui progresse et continue d'impacter chaque jour la qualité de vie de milliers d'enfants, d'hommes et de femmes... Le Pr. Pascal Chanez, Pneumologue et Président du Conseil Scientifique de la Fondation du Souffle, fait le point sur cette maladie pas si bien connue, qui souffre encore de nombreux préjugés et d'idées reçues !

L'asthme n'est pas une maladie grave.

FAUX

Aujourd'hui, 38 % des jeunes (18-24 ans) pensent que l'asthme, ce n'est pas "grave". Pourtant cette maladie engendre encore près de 900 décès chaque année et est responsable de 60 000 hospitalisations par an⁽⁷⁾.



La réponse de l'expert

Aujourd'hui beaucoup de personnes, notamment des jeunes, pensent que l'asthme n'est pas une maladie grave en particulier parce que dans l'intervalle des crises, la plupart des asthmatiques n'ont pas de symptôme. Malheureusement l'asthme est une maladie instable, chronique et dont le contrôle nécessite une prise en charge et un suivi régulier qui peut inclure un traitement de fond par corticoïdes inhalés. Mal contrôlée ou en cas de sévérité, la maladie asthmatique peut conduire à des crises graves, voir au décès.

Les corticoïdes inhalés sont dangereux pour la santé.

VRAI et **FAUX**

Alors que 69 % des Français pensent qu'inhaler des corticoïdes est dangereux pour la santé, qu'en est-il réellement ? L'inflammation des bronches que provoque l'asthme est le plus souvent soignée par la prise quotidienne de corticoïdes inhalés, c'est le traitement de fond. Mais des effets indésirables peuvent néanmoins apparaître : voix rauque, mycose buccale, etc...



La réponse de l'expert

Même si utilisés de façon prolongée, ils peuvent produire des effets secondaires, le rapport bénéfices/risques des corticoïdes inhalés prescrits sous contrôle médical régulier est favorable pour le contrôle de la très grande majorité des asthmes, surtout quand ils sont administrés par période courte. Il est recommandé de se rincer la bouche après l'inhalation de corticoïdes afin que le traitement soit bien toléré localement.

Être essoufflé en marchant quand on est asthmatique, c'est normal.

FAUX

Les Français sont 59 % à penser qu'être essoufflé en marchant quand on est asthmatique, c'est normal... et c'est même 70 % des plus de 65 ans. En réalité, chez les asthmatiques bien contrôlés, il n'y a pas d'essoufflement en dehors des gênes respiratoires qui prennent des aspects variés selon les patients (toux, poids sur la poitrine, essoufflement sifflant, etc...) mais celles-ci peuvent néanmoins être déclenchées par un effort.



La réponse de l'expert

L'essoufflement est un signe anormal dans l'asthme, en particulier si le patient est supposé prendre son traitement. L'essoufflement à l'effort nécessite un contact avec un professionnel de santé, une évaluation du souffle (EFR, explorations fonctionnelles respiratoires) et un réajustement du traitement avec notamment une évaluation de la technique de prise des médicaments inhalés. L'essoufflement peut être en rapport avec un déconditionnement et sera amélioré par la réadaptation respiratoire.

Il est interdit de pratiquer une activité physique quand on est asthmatique

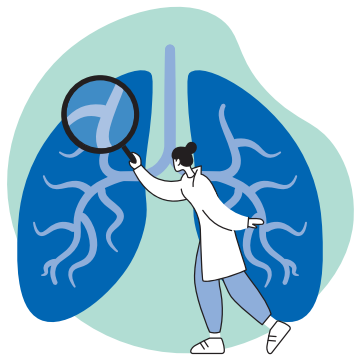
FAUX

Près de 29 % des jeunes de moins de 35 ans pensent qu'on ne peut pas avoir une activité physique quand on est asthmatique... C'est faux ! Être sédentaire est responsable de l'aggravation de nombreuses maladies dont les pathologies respiratoires.



La réponse de l'expert

Pratiquer une activité physique régulière comme la marche, la montée des escaliers, le vélo, permet d'augmenter la performance cardiaque, d'améliorer l'apport d'oxygène dans les muscles, de faire sécréter des substances qui vont améliorer l'arrivée de sang dans les organes, etc. En définitive, il est capital d'avoir une activité physique adaptée quand on est asthmatique afin de pouvoir vivre dans les meilleures conditions.



L'asthme, c'est une maladie réservée aux enfants

FAUX

Pour 1 jeune sur 4 (24 % des moins de 35 ans), l'asthme est une maladie qui atteint exclusivement les enfants... Alors que sur les 4 millions de personnes atteintes d'asthme en France, la moitié sont des adultes ! Cette maladie se développe le plus souvent durant l'enfance, mais peut apparaître à tout âge de la vie. À noter que chez les plus jeunes, ce sont les garçons les plus souvent touchés, mais c'est l'inverse après la puberté. Et si le passage de l'enfance à la vie adulte est une période favorable à la disparition des symptômes, le fait d'avoir eu un asthme jeune constitue un facteur de risque de le voir réapparaître au cours de la vie adulte⁽⁷⁾.



La réponse de l'expert

Une grande majorité des asthmes en particulier ceux qui ont une origine allergique apparaissent dans l'enfance. Même si l'asthme disparaît à la puberté chez certains, chez d'autres personnes il persiste de façon chronique et instable toute la vie durant. En outre, certains asthmes peuvent n'apparaître que chez l'adulte.



Le regard de l'expert

Pr. Pascal Chanez, Président du Conseil Scientifique de la Fondation du Souffle

Les idées reçues sont encore nombreuses sur l'asthme, une vieille maladie qu'on pense connaître, qu'on a un peu banalisée au fil du temps, dont les dangers ont été minimisés et que finalement, on connaît encore mal. L'asthme est aujourd'hui une des maladies chroniques les plus fréquentes chez l'adulte comme chez l'enfant, et sa prévalence ne cesse d'augmenter dans les pays industrialisés comme le nôtre.

Les recommandations nationales et internationales, et la contribution des associations de patients, ont permis une amélioration de la prise en charge globale de la maladie et ont sans doute contribué à la diminution de sa mortalité. Aujourd'hui, des traitements pour lutter contre les symptômes existent et sont globalement efficaces (médicaments combinant anti-inflammatoires et bronchodilatateurs), cependant aucune guérison n'est encore envisagée. Le meilleur des remèdes consiste à éviter les facteurs favorisants et déclenchants, comme le tabagisme actif ou passif, les expositions allergéniques, mais aussi à anticiper les symptômes dans les situations de stress ou en cas de pics de pollution par exemple.

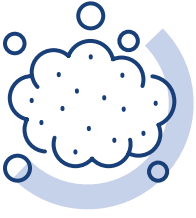
Guérir l'asthme léger sera un jour possible en utilisant de façon raisonnée des nouveaux traitements pour prévenir les exacerbations au cours des périodes à risque. Ces ambitions doivent également encourager une recherche fondamentale et clinique active et renouvelée, qui nécessite elle-même un soutien énergétique des institutions et des moyens financiers pérennes.



PARTIE 2**Environnement****Modes de vie,
quel impact sur la santé
respiratoire des Français ?**

Vivre à la ville ou à la campagne, utiliser des produits ménagers nocifs, avoir des animaux de compagnie, aérer ou non son logement, travailler à proximité de pesticides ou encore se déplacer en voiture. Nos modes de vie créent des inégalités environnementales qui peuvent affecter durablement notre santé respiratoire.

Dans cette deuxième partie, “Regards sur le Souffle” s’intéresse à l’impact des polluants sur la santé des Français, en dehors du tabac et de ses conséquences néfastes, déjà bien connues par la population.



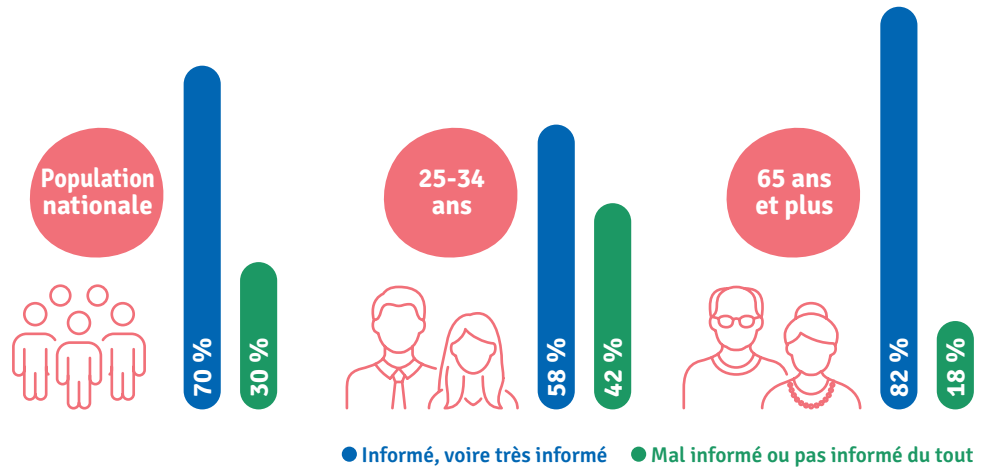
Les Français sont-ils bien renseignés sur l'impact des polluants sur leur santé respiratoire ?

Les seniors, mieux informés sur les risques de la pollution

30 % des Français déclarent être mal informés sur les risques de la pollution et de son impact sur la santé respiratoire, soit près d'1 Français sur 3. Parmi les plus nombreux, les jeunes âgés de 25 à 34 ans : ils sont 42 % au total à déclarer être mal informés sur le sujet.

À l'inverse, plus de **8 seniors sur 10 (82 % des plus de 65 ans), se disent informés voire très informés** sur la situation, soit 24 points d'écart avec la génération des 25-34 ans et 12 points d'écart avec la moyenne nationale.

Niveau d'information des Français sur les risques de la pollution et de son impact sur la santé



Moins informés, les jeunes considèrent plus faiblement l'impact de l'environnement sur les maladies respiratoires

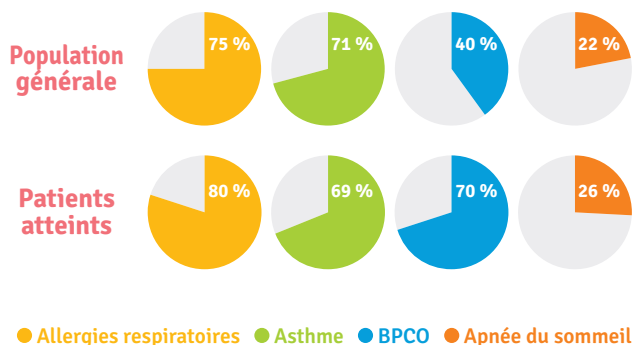
Globalement, les Français ont conscience que la qualité de l'air peut aggraver les maladies respiratoires. Néanmoins, près de 13 % des moins de 35 ans déclarent que la qualité de l'air n'aurait aucun impact sur les maladies respiratoires. Les seniors sont quant à eux seulement 3 % à partager la même opinion, soit 10 points d'écart.

“Il est possible que les plus jeunes soient plus orientés et préoccupés par l'impact de l'environnement sur le climat ou la biodiversité que sur celui de la santé respiratoire. Et que chez les personnes plus âgées, la sensibilité aux effets sanitaires de l'environnement soit plus développée, avec l'incidence des maladies respiratoires chroniques.” Pr Bruno Crestani.

L'asthme est dans plus de 7 cas sur 10 (71 %), considéré comme une maladie respiratoire aggravée par la mauvaise qualité de l'air, loin devant les cancers du poumon (50 %), la fibrose pulmonaire (44 %) ou encore la BPCO (40 %). La majeure partie des personnes déclarant être atteintes par l'une de ces pathologies est plus consciente de l'impact des polluants et de la qualité de l'air sur leur maladie. À titre d'exemple, **les Français indiquant souffrir de BPCO, sont 70 % à considérer qu'une mauvaise qualité de**

l'air peut aggraver leur maladie, soit 30 points d'écart avec la moyenne nationale. Les personnes atteintes d'allergies respiratoires sont, quant à elles, 80 % à déclarer que la qualité de l'air qu'elles respirent peut aggraver leurs symptômes.

Les Français déclarant que la qualité de l'air a un impact sur les maladies respiratoires





Les habitudes de vie sont-elles néfastes pour la santé respiratoire ?

1 Français sur 3 (29 %) déclare aérer son intérieur moins d'une fois par jour et chez les jeunes de moins de 35 ans, ce chiffre monte à 34 %.

«Aérer et ventiler son logement sont des gestes quotidiens permettant d'assainir l'air, donc d'en améliorer la qualité, car les polluants sont nombreux et parfois méconnus : les moisissures sur les murs, des poussières de matériaux de bricolage (peintures, ciments, enduits sans masques), poussières excessives avec risques d'acariens, produits d'entretiens chimiques, bougies parfumées, encens, huiles essentielles ou aérosols parfumés.» **Pr Bruno Crestani.**

L'utilisation de produits toxiques dans le quotidien, plus plébiscitée par les jeunes

En France, **68 % des habitants déclarent utiliser des bougies parfumées.** Cela représente même 79 % des jeunes de moins de 35 ans. Les Français sont également 53% à déclarer utiliser des diffuseurs d'huiles essentielles (59 % des moins de 35 ans) et 65 % des désodorisants en aérosol (75 % des moins de 35 ans) : tous deux néfastes pour la qualité de l'air car fortement concentrés en substances nocives.

De façon très intéressante, les personnes présentant un symptôme ou une maladie respiratoire sont plus nombreuses à utiliser ces produits, alors même qu'ils y sont plus sensibles, avec respectivement 69% pour l'utilisation de bougies parfumées (81 % chez les moins de 35 ans), 58 % pour l'utilisation de diffuseurs d'huiles essentielles (71 % chez les moins de 35 ans) et 69 % pour les désodorisants en aérosol (83% pour les moins de 35 ans).

«Il est surprenant de voir que les jeunes, par ailleurs très engagés sur les enjeux environnementaux, soient si nombreux à déclarer utiliser des produits nocifs pour leur santé respiratoire, notamment ceux ayant des symptômes ou une maladie respiratoire. Un manque d'information sur le sujet est certainement à l'œuvre et nous montre que le travail à mener est encore long pour faire changer les mauvaises habitudes, bien ancrées dans le quotidien, et parfois influencées par les publicités auxquelles nous sommes exposés.» **Pr Bruno Crestani.**

Pendant le ménage quotidien ou le bricolage, où l'utilisation de produits chimiques est de coutume, 34 % des Français indiquent ne pas aérer leur intérieur. Chez les personnes présentant un symptôme ou une maladie respiratoire, ce pourcentage est similaire (36 %).

Les habitudes de ménage et leur impact sur la qualité de l'air intérieure

Les habitudes de ménage peuvent avoir un impact sur la santé respiratoire. Alors que 75 % de la population déclare faire le ménage au moins une fois par semaine, les 18-24 ans et les 25-34 ans, sont seulement respectivement 63% et 59% respectivement à le faire (soit 37 % et 41 % à ne pas nettoyer leur logement au moins une fois par semaine). Les moins de 35 ans atteints par un symptôme ou une maladie respiratoire sont 43 % à ne pas faire le ménage une fois par semaine.

Les poussières, les acariens, ou encore les poils d'animaux contribuent pourtant à déclencher et aggraver les symptômes respiratoires. À noter que sur le territoire, 48 % des Français indiquent avoir au moins un animal de compagnie à leur domicile. Les personnes souffrant d'un trouble respiratoire sont quant à elles 50 % et celles qui ont moins de 35 ans sont 58 % dans cette même catégorie.

«Les animaux sont des amis fidèles mais leurs poils sont la troisième cause des allergies respiratoires, les allergènes sont contenus principalement sur la peau, dans les poils et la salive.» **Pr Bruno Crestani.**

48 %
des Français
indiquent
avoir au moins
un animal
de compagnie
à leur domicile.



Le regard de l'expert

Pr. Bruno Housset, pneumologue et ancien président de la Fondation du Souffle

Nous passons plus de 80 % de notre temps dans des locaux. La qualité de l'air dans des locaux de travail (école, bureau) ou à domicile est donc essentielle.

Améliorer la qualité de l'air intérieur, c'est en assurer le renouvellement soit simplement par une ouverture des fenêtres (geste simple mais essentiel et manifestement insuffisamment réalisé) soit par la présence d'une ventilation mécanique contrôlée (VMC) qui doit être correctement installée et entretenue.

L'épidémie COVID nous a montré le risque infectieux lié à un air intérieur insuffisamment renouvelé.

Il est essentiel de limiter la production de polluants à l'intérieur des locaux : ne pas utiliser de produits en spray, éviter encens, bougies, ne pas fumer, ne pas vapoter, utiliser une hotte pour la cuisine, ne pas utiliser de foyer de combustion ouvert (feu dans la cheminée, préférer un poêle ou un insert).

Une bonne part de la pollution intérieure (60 %) reflète la pollution extérieure contre laquelle il faut continuer de lutter.



Déplacements quotidiens et travail, à quels polluants les Français sont-ils confrontés ?

Les déplacements “propres”, loin d’être privilégiés par les Français

Même si la marche est communément le mode de déplacement quotidien le plus répandu pour 49 % des Français (dont 69% en Ile-de-France), seuls 5 % prennent leur vélo ou leur trottinette pour leurs trajets journaliers. La voiture à moteur thermique est en revanche utilisée quotidiennement par 31 % des Français, loin devant les transports en commun (14 %). Des résultats similaires pour les personnes souffrant d’un symptôme ou d’une maladie respiratoire.

En déplacement, chez soi ou au travail : une grande majorité de Français exposés à des polluants chimiques, en particulier les jeunes

Au travail ou dans leur quotidien, **43 % des Français déclarent être quotidiennement exposés à des polluants** tels que des pesticides, des particules fines, des moisissures ou encore des produits chimiques (57 % d’entre eux ont moins de 35 ans)... **C’est même 52 % des Français atteints d’un symptôme ou d’une maladie respiratoire.**

Les Français déclarant être touchés par des polluants au quotidien

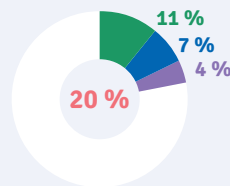
- Moyenne
- À domicile
- Au travail
- Autre lieu



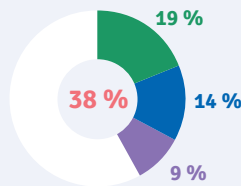
Produits chimiques

Population générale

Moyenne nationale

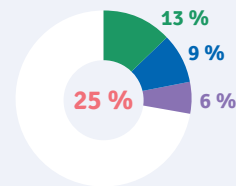


Moins de 35 ans

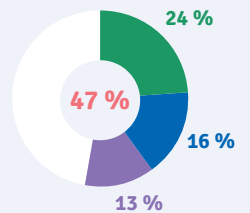


Population symptomatique

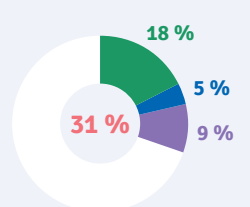
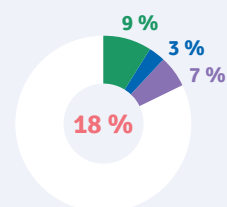
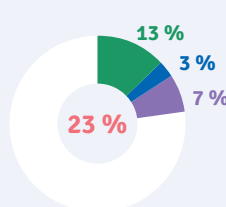
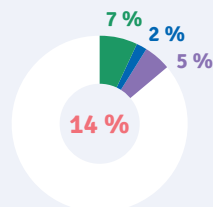
Moyenne nationale



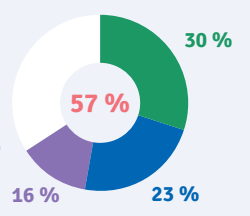
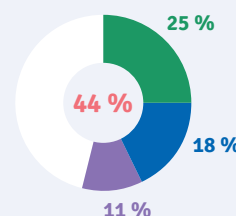
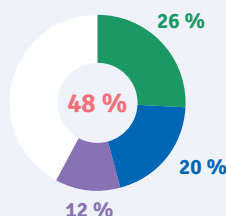
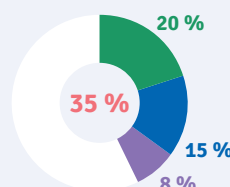
Moins de 35 ans



Polluants agricoles



Poussières, particules fines, moisissures...





Produits chimiques

Alors que 20 % de la population se dit être au contact de produits chimiques au cours de la journée (dont 11 % à domicile et 7 % au travail), les jeunes indiquent être les plus impactés : 38 % des moins de 35 ans déclarent être exposés tous les jours, dont 19 % à leur domicile et 14 % sur leur lieu de travail...

Parmi la population souffrant d'un symptôme ou d'une maladie respiratoire, 25 % se disent être exposés au quotidien (13 % à domicile et 9 % au travail) et c'est même **47 % chez les jeunes de moins de 35 ans (24 % à domicile et 16 % au travail)**.



Polluants agricoles

Concernant les polluants agricoles comme les pesticides, 14 % des Français indiquent être impactés tous les jours par ces contaminants dont 5 % au travail. 23 % des jeunes de moins de 35 ans déclarent être exposés quotidiennement à ces contaminants (dont 7 % au sein de leur travail), soit presque 2 fois plus que la moyenne nationale.

Parmi ceux ayant déclaré une maladie ou un symptôme respiratoire, **18 % se disent être en relation avec des polluants agricoles au quotidien**. Cela représente 31 % des moins de 35 ans, dont 9 % d'entre eux indiquant y être exposés à leur travail.



Particules fines

Enfin, 35 % des Français interrogés indiquent être exposés aux poussières, aux particules fines, ou encore aux moisissures. 20 % d'entre eux y sont confrontés à leur domicile et 15 % à leur travail... Chez les jeunes, les chiffres doublent : **48 % des moins de 35 ans déclarent être touchés par ces polluants quotidiennement, dont 26 % à domicile et 20 % au travail**.

Les plus exposés sont encore ceux ayant développé un symptôme ou une maladie respiratoire. **Ils sont 44 % à indiquer être exposés à ces polluants tous les jours**, dont 25 % à leur domicile et 18 % à leur travail. Dans cette population, les moins de 35 ans sont de nouveaux les plus impactés, 57 % se disent exposés quotidiennement, dont 30 % à domicile et 23 % à leur travail.

«*En toute logique, ces éléments déclaratifs suggèrent qu'il y a potentiellement un lien entre l'exposition à des polluants et la survenue de symptômes ou de maladies respiratoires. Les personnes déclarant des symptômes ou des maladies respiratoires indiquent globalement être plus exposés, notamment au sein de leur environnement de travail. Il est capital de mettre en place des politiques de prévention professionnelles liées aux risques d'impact sur la santé respiratoire des travailleurs.*» Pr Bruno Crestani.



Le regard de l'expert

Pr. Bruno Housset, pneumologue et ancien président de la Fondation du Souffle

La pollution extérieure est avant tout liée au chauffage et à la circulation automobile. Les particules ultrafines générées par les combustibles fossiles, sont particulièrement toxiques. Elles peuvent véhiculer des pollens (asthme, allergies respiratoires), des goudrons (cancer). Les plus petites particules peuvent passer dans le sang et provoquer des lésions cardiovasculaires (hypertension artérielle, accident vasculaire cérébral, infarctus du myocarde), diabète ou retard de croissance du fœtus.

Les populations les plus vulnérables à la pollution sont les jeunes, les sujets âgés, les personnes souffrant de maladies chroniques respiratoires ou cardiaques. Insistons sur l'enfant et le fœtus qui, dans le ventre de sa mère, est sensible à la pollution, au tabac, à la qualité de l'air. La pollution est source d'accouchement prématuré, de retard de croissance, d'une plus grande fréquence d'asthme, d'otites et d'infections respiratoires dans l'enfance. C'est également un facteur de risque d'obésité à l'adolescence. C'est dire l'importance de la sensibilisation du jeune public à la qualité de son environnement.





Regard sur le Soufflotest

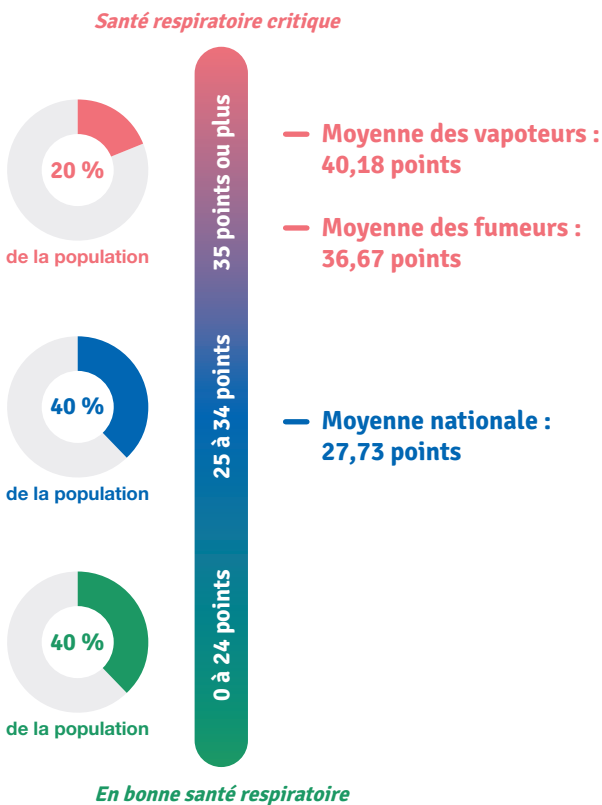
À travers une vaste enquête[®] menée sur l'ensemble du territoire auprès d'un millier de personnes, **la Fondation du Souffle a pu réaliser à grande échelle son Soufflotest**, dont une nouvelle version est disponible depuis le 03 mai 2024.

Ce test anonyme de 5 minutes, validé par des pneumologues, permet aux répondants de mieux connaître leur santé respiratoire et de recevoir des conseils adaptés en fonction de leur environnement. Sommeil, activité physique, tabagisme, habitudes de vie, antécédents familiaux, une vingtaine de critères sont analysés par les experts pour établir une cartographie en France.

Cet outil de prévention a pour vocation de sensibiliser et d'informer les internautes en leur indiquant clairement les risques auxquels ils s'exposent et de créer une prise de conscience. Verdict...

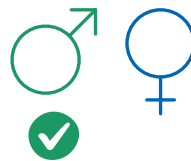
Bilan : 60 % de la population française présente des facteurs de risque modérés ou importants pour leur santé respiratoire

Une moyenne des scores a été établie sur un total de 77 points. La moyenne permet ainsi de répartir la population dans 3 catégories :



Moyenne nationale
globale

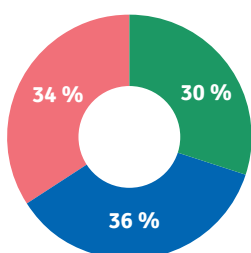
27,73/77



Les hommes ont le plus bas score avec **presque 3 points d'écart avec les femmes** (26,16 contre 29,17).



Les jeunes ont le plus mauvais score : 25-34 ans, avec 33,89 (6 points de plus que la moyenne nationale*). Pour rappel, ils ont également la moins bonne connaissance des maladies respiratoires et sont moins bien informés.



Répartition des moins de 35 ans dans chaque catégorie



Régions : l'Île de France, le meilleur élève avec 26,46 points vs. le Sud-Est avec 29,22 points.



0 à 24 points

Bonne santé respiratoire : des habitudes de vie vertueuses.

19,14/77

40 % des répondants n'ont pas ou peu de facteurs de risque respiratoires

- › Dans le domaine de la santé, ils obtiennent une moyenne de **5,02 / 28 points, soit 3,3 points de moins** que la moyenne nationale*.
- › La qualité de leur sommeil est très bonne, ils cumulent **1,68 / 5 points, soit 0,5 points d'écart** avec la moyenne générale*.
- › Ils pratiquent une activité physique régulière, avec un score de **1,52 / 5 points, moins 0,6 points**, comparé à la moyenne globale*.
- › Concernant leur environnement, ils ont un mode de vie sain et de bonnes habitudes de consommation. Leur score est de **4,70 / 25 points** (3 points de moins que la moyenne nationale*).
- › Enfin, ils privilégient, pour la plupart, des modes de transport bas carbone et ne sont pas ou peu impactés par des polluants dans le cadre de leur travail. **Un total de 6,22 / 14 points, soit 1,1 point d'écart avec la population globale***.



25 à 34 points

Risques modérés pour la santé respiratoire : une hygiène de vie à améliorer.

29/77

40 % des répondants présentent des facteurs de risque respiratoires modérés

- › En termes de santé, ils peuvent présenter un ou plusieurs symptômes respiratoires comme la fatigue ou l'essoufflement, qui peuvent néanmoins être le signe de pathologies graves. Certains d'entre eux sont fumeurs ou vapoteurs. Leur état de santé nécessite un contrôle médical de prévention, afin d'écarter les risques de développer des maladies respiratoires. Leur moyenne s'élève à **8,03 / 28 points, soit tout de même 0,4 points de moins que la moyenne nationale***.
- › Leur sommeil est à surveiller, car les somnolences ou les potentiels ronflements peuvent être attribués à des symptômes de l'apnée du sommeil. Une visite médicale s'impose afin d'écarter les pistes pathologiques. Leur moyenne est de **2,32 / 5 points dans ce domaine, soit légèrement supérieure à la moyenne nationale (2,2 points)**.
- › Une population qui doit développer son activité physique pour atteindre 30 minutes par jour. L'exercice adapté est important pour maintenir la force musculaire et la fonction pulmonaire. **Total, 2,54 / 5 points** (0,44 points de plus que la moyenne nationale*).
- › Les habitudes de vie peuvent être améliorées, en aérant plus régulièrement leur habitat (2 fois par jour durant 20 minutes) ou en utilisant des produits ménagers non toxiques comme le savon noir, le vinaigre blanc, etc. **Ils cumulent 8,28 / 25 points (soit 0,5 points de plus que la moyenne nationale*)**.
- › Ils sont impactés par des polluants dans le cadre de leurs déplacements et de leur travail. Privilégier des transports bas carbone leur permettrait de limiter leurs expositions, notamment aux particules fines. Ils présentent **une moyenne de 7,83 / 14 points (équivalent à la moyenne nationale*)**.



35 à 77 points

Risques importants pour la santé respiratoire : des actions de prise en charge sont nécessaires.

+ 35/77

20 % de la population en situation respiratoire à haut risque

- › Cette dernière catégorie présente la population la plus à risque de développer des maladies respiratoires ou déjà atteinte par une pathologie (score de 35 points et plus). **Elle doit agir dès à présent et réaliser un bilan de santé pour envisager un traitement et/ou des mesures de réhabilitation respiratoire.**
- › Leur santé respiratoire nécessite une exploration et une surveillance étroite : plusieurs symptômes ou maladies peuvent s'aggraver. Une population de fumeurs et de vapoteurs plus représentée. Seul un médecin pourra évaluer la situation pour proposer la meilleure solution de suivi. Ils totalisent un score de 15,74 / 28 points, soit plus de 10 points d'écart avec la population étant en bonne santé.
- › Leur sommeil est généralement altéré. Là encore, seul un bilan de santé complet pourra définir les potentielles pathologies associées et les traitements appropriés. Leur score s'élève à 2,97 points.
- › L'activité physique est déficiente. Des mesures à prendre en étant accompagné pour adapter et personnaliser le programme d'activité physique aux capacités de chacun, en fonction de la capacité respiratoire. Un total de 2,45 points dans ce domaine.
- › Leur environnement quotidien peut être néfaste pour leur santé. Des habitudes de vie à changer en adoptant de meilleurs gestes quotidiens : aérer le logement, faire le ménage au moins une fois par semaine, utiliser des produits ménager non nocifs, changer les draps plus régulièrement, etc. Ils cumulent une moyenne de 12,68 / 25 points.
- › Pesticides, particules fines, moisissures... Leurs déplacements et leur travail les impactent plus fortement que le reste de la population française. Les services de santé au travail peuvent être alertés dans certains cas et la multimodalité est à privilégier pour limiter l'impact des polluants au quotidien. Ils ont en moyenne 8,32 / 14 points dans le domaine environnemental.

* Détail des moyennes par domaine analysé dans les pages suivantes.

Cinq domaines analysés et un score global pour décrypter la fonction respiratoire des Français !



La santé et
les antécédents
familiaux

8,4/28



Le sommeil

2,2/5



L'activité
physique

2,1/5



L'environnement :
habitudes de vie
et habitat

7,7/25



Le travail
et les
déplacements

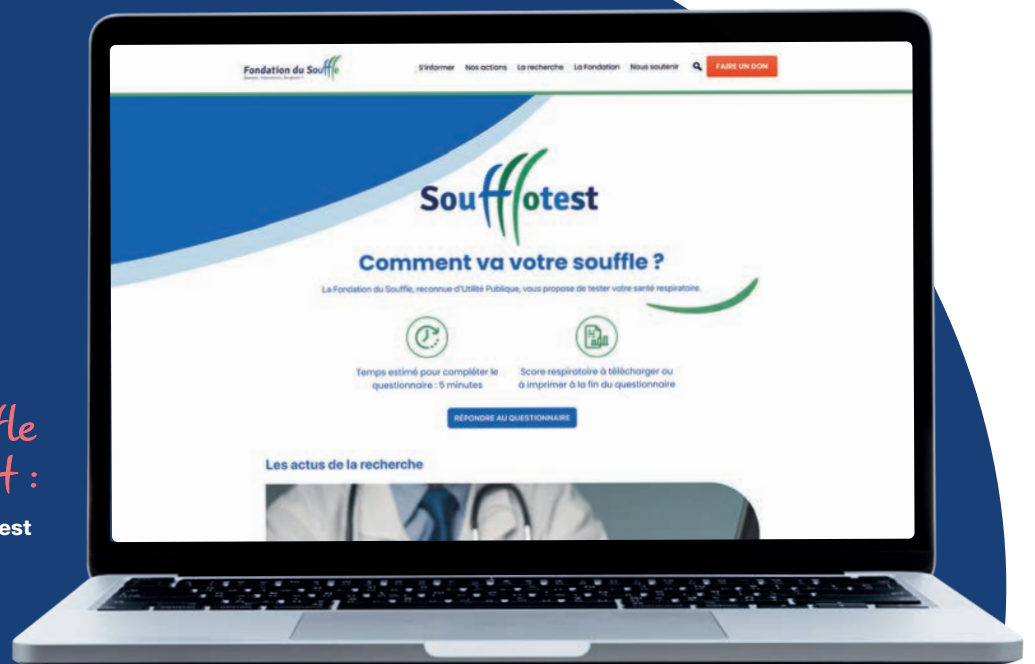
7,3/14

Soufflotest : la moyenne des Répondants dans chaque domaine analysé



Testez votre souffle
avec le Soufflotest :

www.lesouffle.org/soufflotest



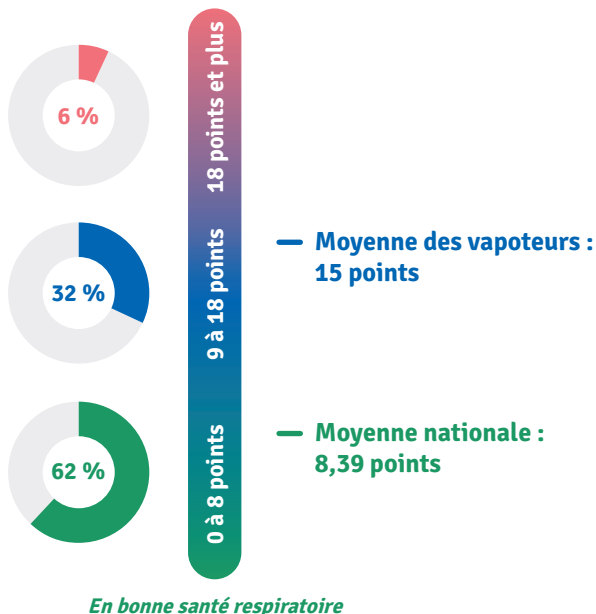


La santé et les antécédents familiaux

Les symptômes de maladies respiratoires peuvent être **insidieux et lentement progressifs** comme l'essoufflement dans la BPCO ou la toux de l'asthme chez l'enfant. Ils doivent être mieux connus pour alerter et mener à une consultation. Il existe par ailleurs **une prédisposition familiale** pour certaines maladies respiratoires, en particulier l'asthme.

Scores dans la population nationale

Santé respiratoire critique



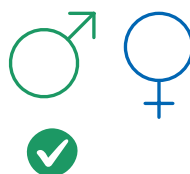
Moyenne nationale

8,4/28



Les moins de 35 ans ont le score **le plus critique avec 10,30 points** contrairement au 65 ans et plus, qui présentent **la moyenne la plus basse avec 5,82 points**.

Les Français face aux maladies respiratoires sur le territoire



Une légère différence entre les hommes et les femmes, avec presque 1 point d'écart entre eux : **7,85 points pour les hommes contre 8,88 points pour les femmes**.



Les fumeurs et vapoteurs détiennent logiquement un score plus important, **avec 14,0 points pour les fumeurs et 16,3 points pour les vapoteurs**.

(8) Étude OpinionWay pour la Fondation du Souffle. Échantillon de 1001 personnes représentatives de la population française âgée de 18 ans et plus. L'échantillon a été constitué selon la méthode des quotas, au regard des critères de sexe, d'âge, de catégorie socioprofessionnelle et de région de résidence. L'échantillon a été interrogé par questionnaire auto-administré en ligne sur système CAWI (Computer Assisted Web Interview). Les interviews ont été réalisées du 15 au 22 février 2024. OpinionWay a réalisé cette enquête en appliquant les procédures et règles de la norme ISO 20252



Le regard de l'expert

Pr Bruno Crestani,
Président de la
Fondation du Souffle

Ces résultats inattendus peuvent être interprétés en fonction des différences de nature et de perceptions des risques et des symptômes rapportés. Le cas échéant, il souligne **l'importance d'une meilleure éducation et de campagnes d'informations sur la santé respiratoire**.

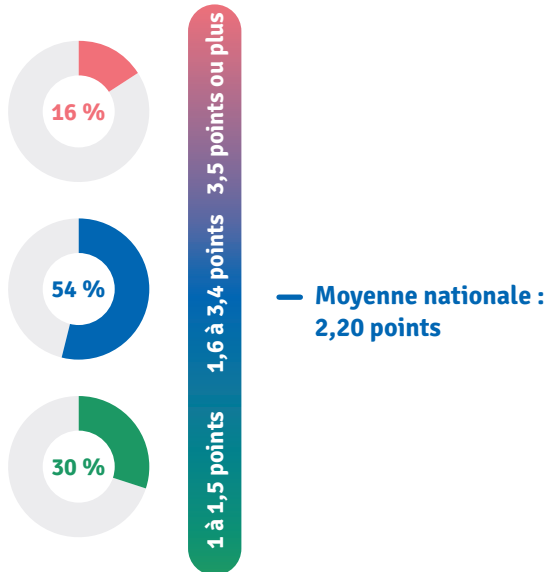


Le sommeil

La qualité de sommeil est essentielle au bon fonctionnement de l'organisme. En revanche, lorsque celui-ci est altéré par des ronflements, des insomnies, de l'agitation, des rêves paraissant réels ou encore des sueurs nocturnes, **il peut cacher une pathologie respiratoire comme l'apnée du sommeil.**

Scores dans la population nationale

Santé respiratoire critique



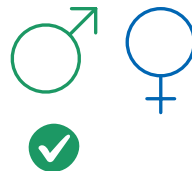
En bonne santé respiratoire

Moyenne nationale

2,2/5



Les plus de 65 ans ont globalement un meilleur sommeil que la population générale avec **le score le plus bas : 1,98 points.**



Les hommes déclarent mieux dormir que les femmes, avec un score similaire à celui des 65 ans et plus (**1,98 points pour les hommes et 2,40 points pour les femmes**).



Chez les fumeurs, le score est légèrement plus élevé avec **2,42 points pour les consommateurs de tabac et 2,62 pour les vapoteurs.**



Le regard de l'expert

Pr Bruno Crestani,
Président de la
Fondation du Souffle

Ces résultats diffèrent des données scientifiques qui indiquent des altérations du sommeil plus fréquentes chez les sujets âgés et une augmentation de l'incidence des apnées du sommeil avec l'âge. Ces différences peuvent être dues à **une méconnaissance et une mauvaise estimation des symptômes respiratoires dans la population.**

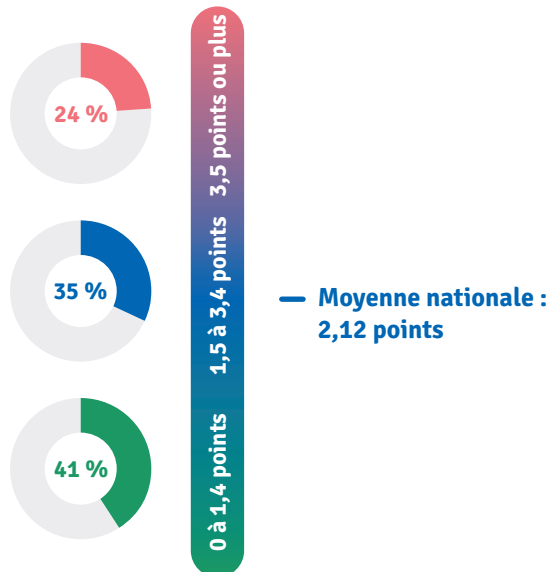


L'activité physique

Les bienfaits de l'activité physique sont nombreux et peuvent également jouer un rôle dans la prévention des maladies respiratoires. Au quotidien, marcher ou monter les escaliers permet de faire travailler les muscles des membres et d'améliorer l'état de santé cardiorespiratoire et ainsi limiter les risques d'aggravation de pathologies comme la BPCO.

Scores dans la population nationale

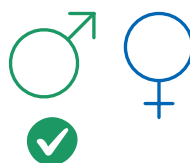
Santé respiratoire critique



En bonne santé respiratoire

Moyenne nationale

2,1/5



Les hommes obtiennent le score le plus bas avec **1,95 points** contre **2,27 points** chez les femmes.



Les jeunes de 18 à 24 ans présentent le **score le plus bas : 1,78 points.**



Le regard de l'expert

Pr Bruno Crestani,
Président de la
Fondation du Souffle

Une part importante de la population rapporte des risques importants ou moyens liés à un manque ou une insuffisance d'activité physique. **Ces risques ont été récemment majorés avec certaines habitudes de vie, télétravail, loisirs et justifie des campagnes d'éducation et de prévention renforcées.**

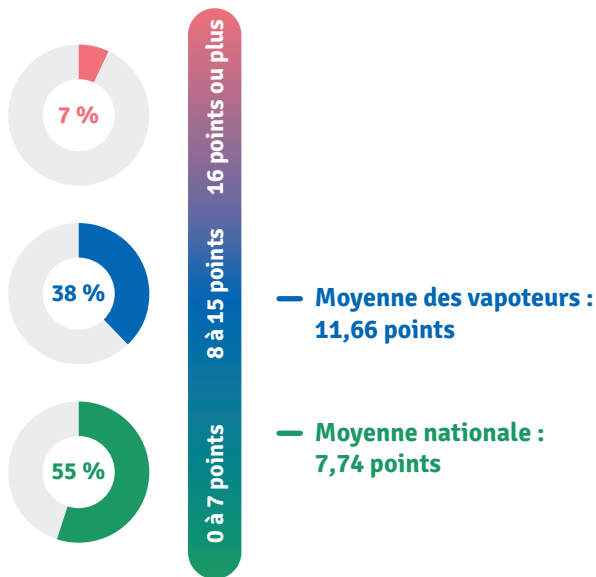


L'environnement : habitudes de vie et habitat

L'impact de l'environnement sur la santé est un enjeu de santé publique majeur. L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) estime que 23 % des décès et 25 % des pathologies chroniques dans le monde peuvent être attribués à des facteurs environnementaux. En cause, l'exposome, qui regroupe l'ensemble des expositions auxquelles une personne est soumise tout au long de sa vie (qualité de l'air, modes de vie, alimentation, etc...). **C'est l'impact de l'exposome combiné au patrimoine génétique de chacun qui entraîne ou non des symptômes et des pathologies. La qualité de l'air est donc que l'on respire est essentielle pour prévenir les maladies respiratoires.**

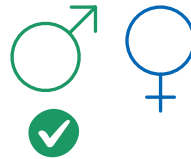
Scores dans la population nationale

Santé respiratoire critique



Moyenne nationale

7,7/25



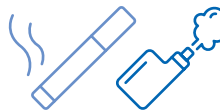
Les hommes ont encore le meilleur score avec **6,99 points** soit **1,44 point d'écart** avec les femmes (8,43 points).

En bonne santé respiratoire

Les Français face aux maladies respiratoires sur le territoire



En revanche, les jeunes sont les plus exposés à un environnement potentiellement délétère, **avec 10,21 points pour les moins de 35 ans**. Les seniors (65 ans et plus) ont le meilleur score, **avec 5,54 points** soit 4,67 points d'écart avec les moins de 35 ans.



Les fumeurs ont des scores logiquement plus élevés : **9,83 points sur les consommateurs de tabac** et **11,66 points pour les vapoteurs**.



Le regard de l'expert

Pr Bruno Crestani,
Président de la
Fondation du Souffle

Une majorité des répondants rapportent une bonne connaissance des risques environnementaux et de l'impact du tabac sur la santé respiratoire. Néanmoins, dans la mesure où beaucoup de ces risques sont évitables, **les actions de lutte contre le tabagisme et d'amélioration de la qualité de l'air doivent être poursuivies et renforcées.**

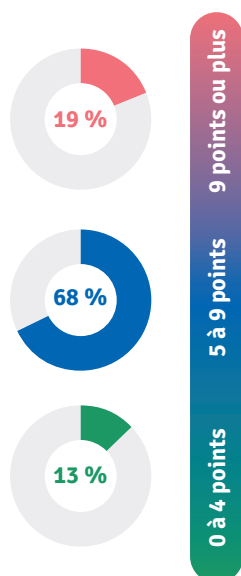


Le travail et les déplacements

L'activité professionnelle et les déplacements quotidiens peuvent être en cause dans le déclenchement de certaines pathologies. À titre d'exemple, l'asthme professionnel représente aujourd'hui environ **10 % des cas d'asthme en France**⁽⁹⁾. L'environnement joue un rôle majeur dans la dynamique épidémiologique de la maladie (particules fines, modifications de l'air intérieur par des substances issues de produits d'entretien, de colles, de vernis, de peinture, etc...). L'incidence de l'asthme a ainsi triplé au cours de la seconde moitié du 20^e siècle⁽⁹⁾.

Scores dans la population nationale

Santé respiratoire critique



— Moyenne nationale :
7,29 points

Moyenne nationale

7,3/14

En bonne santé respiratoire



Les plus jeunes de 18 à 24 ans obtiennent ici **le meilleur score avec 5,81 points**. Contrairement aux 50-64 ans, qui cumulent **7,72 points (plus haut score)**.



Des disparités en région : l'Ile-de-France, où les transports en commun sont bien développés, obtient **le score le plus bas avec 5,93**. C'est le Nord-Est qui obtient **le plus mauvais score avec 7,63 points**.

(9) <https://www.inserm.fr/dossier/asthme/>



Le regard de l'expert

Pr Bruno Crestani,
Président de la
Fondation du Souffle

Ces résultats indiquent que beaucoup d'actions restent à faire en matière de déplacements : transferts vers les mobilités douces, vélo et marche ou et quand c'est possible (grandes agglomérations) et renforcement de la qualité et de la quantité des transports en commun à disposition du public.



Le regard des experts

Dr Jean Philippe Santoni, pneumologue et expert bénévole à la Fondation du Souffle

Les résultats du Soufflotest à l'échelle de 1000 réponses confirment l'intérêt de ce questionnaire comme instrument d'information, d'éducation et de prévention des risques liés à la santé respiratoire. Il permet avant tout d'identifier des comportements à risque ou l'exposition à des agresseurs du souffle ainsi que d'indiquer les activités et les actions qui permettent de s'en prémunir.

Selon l'enquête, 40 % des personnes interrogées n'ont que peu ou pas de risques et un mode de vie adapté. 60 % indiquent des risques modérés ou importants. Certains sont déjà affectés par une pathologie respiratoire.

Cette proportion relativement élevée justifie pleinement les missions de recherche et de prévention qui sont celles de la Fondation du Souffle. Ces missions ne peuvent être mises en œuvre sans les financements correspondants.

La nouvelle version du questionnaire Soufflotest est disponible en ligne sur le site de la Fondation du Souffle. Il est adapté à tout public, court, didactique et permet d'accéder pour en savoir plus, à de nombreuses informations et conseils sur le site de la Fondation du Souffle : www.lesouffle.org/soufflotest



Le Pr. Jesus Gonzalez, pneumologue et président de la SPLF (Société de Pneumologie de Langue Française)

Parmi les répondants de l'étude, 50 % présentent un surpoids ou une obésité (32 % en surpoids et 18 % en obésité modérée, sévère ou massive) et dans la population de personnes souffrant d'un symptôme ou d'une maladie respiratoire, 54 % en sont atteints (31 % en surpoids et 23 % en obésité modérée, sévère ou massive).

L'obésité a un retentissement important sur la respiration : **100 % des sujets atteints d'obésité sont essoufflés, la grande majorité à l'effort, mais parfois aussi en parlant ou en étant allongé à plat.** Ceci est souvent considéré comme "normal" par le sujet, car il l'attribue à son poids. Il a raison ! Mais il faut l'explorer et l'expliquer. Une consultation en pneumologie avec un examen du souffle (exploration fonctionnelle respiratoire) est utile.

Le pneumologue éliminera dans la même consultation d'autres retentissements de l'obésité sur la fonction respiratoire :

- » Les apnées du sommeil par obstruction nocturne des voies respiratoires (80% des sujets atteints d'obésité en sont atteints, avec des niveaux de gravité plus ou moins importants).
- » Le syndrome obésité/hypoventilation, qui touche environ 5 % des sujets atteints d'obésité mais qui peut entraîner un excès dangereux de gaz carbonique dans le sang.
- » Enfin, l'asthme est souvent associé à l'obésité, et le pneumologue l'éliminera par les mêmes examens.

Testez votre souffle avec le Soufflotest :

www.lesouffle.org/soufflotest



» *“Le Soufflotest est révélateur d'idées reçues et peut permettre d'orienter la Fondation du Souffle dans ses actions, d'information et de recherche pour s'adapter à la réalité de la santé respiratoire des Français.”*
Pr Bruno Crestani.

Remerciements aux experts

La Fondation du Souffle remercie les experts pour leur participation à cette étude “Regards sur le Souffle” :

- › **Dr. Olivier Leleu, pneumologue au pneumologue, CH Abberville**
- › **Pr. Pascal Chanez, pneumologue et président du Conseil scientifique de la Fondation du Souffle**
- › **Pr. Bruno Housset, pneumologue et ancien président de la Fondation du Souffle**
- › **Dr. Jean Philippe Santoni, pneumologue et bénévole de la Fondation du Souffle**
- › **Pr. Jesus Gonzalez, pneumologue et président de la SPLF (Société de Pneumologie de Langue Française)**

Méthodologie de l'enquête OpinionWay

Échantillon de 1001 personnes représentatives de la population française âgée de 18 ans et plus.

L'échantillon a été constitué selon la méthode des quotas, au regard des critères de sexe, d'âge, de catégorie socioprofessionnelle et de région de résidence.

L'échantillon a été interrogé par questionnaire auto-administré en ligne sur système CAWI (Computer Assisted Web Interview).

Les interviews ont été réalisées du 15 au 22 février 2024.

OpinionWay a réalisé cette enquête en appliquant les procédures et règles de la norme ISO 20252.

À propos de La Fondation du Souffle

La Fondation du Souffle lutte au quotidien contre les maladies respiratoires et sensibilise au bien-être respiratoire pour tous.

Elle a trois missions statutaires : **financer la Recherche scientifique française en pneumologie, apporter un soutien financier aux malades respiratoires en situation de précarité et organiser des actions d'information et de prévention auprès du grand public.** Reconnue d'Utilité Publique, la Fondation du Souffle est entièrement privée. Elle agit grâce à la générosité de ses donateurs, particuliers ou entreprises.

Pour se tenir informé de nos activités, recevoir notre newsletter ou faire un don : www.lesouffle.org

Annexe 1-La Cour des comptes : la santé respiratoire - “Un enjeu de santé environnement insuffisamment pris en considération” Recommandations

Recommandations relatives à prévention et au soin :

1. Mettre en place une stratégie de prévention individualisée au moyen de l'espace numérique de santé, en adressant aux patients à risque pour les maladies respiratoires des messages de prévention individualisés (ministère chargé de la santé, Cnam).
2. Sous réserve des résultats de l'expérimentation menée dans les Hauts-de-France, inclure dans « le bilan prévention » à 45 ans un auto-questionnaire en cinq questions en vue d'orienter les patients le nécessitant vers un test de dépistage respiratoire (ministère chargé de la santé, Cnam).
3. Promouvoir les dispositifs numériques favorisant l'autonomie des patients, notamment des jeunes asthmatiques et en proposer le référencement (Cnam).

Recommandations relatives à la stratégie et au pilotage :

4. Intégrer dans la Stratégie nationale de santé des objectifs sanitaires chiffrés en santé respiratoire, et les mettre en cohérence avec ceux du Plan national santé environnement (ministère chargé de la santé).
5. Adopter une feuille de route “maladies respiratoires chroniques”, et la mettre en cohérence avec le Plan national santé environnement et la Stratégie nationale de santé, en termes d'objectifs quantitatifs (ministère chargé de la santé).
6. Doter le Plan national santé environnement, d'objectifs sanitaires mesurables pour l'asthme, la Bronchopneumopathie chronique obstructive et le cancer du poumon ; en confier le suivi au Groupe santé environnement, et en assurer la déclinaison dans les Plans régionaux santé environnement. Ajouter au Plan national santé environnement un indicateur de suivi de la dépense (ministère chargé de la santé).
7. Intégrer systématiquement dans les contrats locaux de santé un volet consacré à la qualité de l'air extérieur et intérieur (ministère chargé de la santé).

La santé respiratoire - mai 2024. Cour des comptes - www.ccomptes.fr - @Courdescomptes

(10) L'échantillon a été constitué selon la méthode des quotas, au regard des critères de sexe, d'âge, de catégorie socioprofessionnelle et de région de résidence. Les réponses fournies sont déclaratives et non basées sur des pathologies diagnostiquées par un médecin et avérées. Certaines personnes peuvent ainsi mal connaître les pathologies et les symptômes, ne pas être diagnostiquées de ces pathologies, notamment les jeunes



Regards
sur le Souffle



Fondation du Souffle

Contacts Fondation du Souffle

Elise Sagnard

Responsable Communication
Fondation du Souffle
68 bld Saint-Michel
75006 PARIS

01 46 34 58 72 / 07 64 44 36 99

www.lesouffle.org

