

# Rester en Bonne Santé

Gérer les Facteurs de Risques  
Environnementaux

 AlphaNet

 AlphaNet



## RESTER EN BONNE SANTE GERER LES FACTEURS DE RISQUES ENVIRONNEMENTAUX INTRODUCTION

En soi, le déficit en Alpha-1 antitrypsine (Alpha-1) ne provoque pas de maladie des poumons ni d'ailleurs d'autres organes. Simplement, l'Alpha-1 rend les individus particulièrement sensibles aux facteurs de risques qui peuvent endommager les organes. Lorsque certaines expositions à des facteurs environnementaux pourraient conduire les individus non Alpha-1 à développer des maladies respiratoires ou hépatiques, les mêmes expositions conduisent les personnes Alpha-1 à développer ces maladies sous des formes plus graves. Il est important de savoir que de nombreuses personnes atteintes du déficit en Alpha-1 n'ont développé aucune de ces maladies. Si la constitution génétique est l'une des variables explicatives, le développement des maladies est aussi largement influencé par le degré d'exposition aux facteurs de risques, degré qui se trouve être partiellement voire totalement contrôlable.



**BONNE NOUVELLE :** La première cause de développement de maladies chez les personnes Alpha-1 se trouve être l'exposition aux facteurs de risque, une variable entièrement ou partiellement contrôlable.

Cette brochure va vous aider à identifier ces facteurs de risques et vous suggérer des moyens pour modifier ou limiter votre exposition à ces facteurs. Parce que cette brochure traite des facteurs avec lesquels vous avez une emprise directe, vous aurez l'opportunité de prendre des mesures pour prévenir la maladie ou ralentir son évolution.

La réduction des facteurs de risques mérite une attention toute spéciale aux individus « porteurs » d'un seul gène Alpha-1 anormal. Même si le risque de maladies est potentiellement plus faible chez ces individus que chez les Alphas (personnes touchées par le déficit en Alpha-1) qui portent deux gènes malades, il est démontré que les porteurs simples courent un risque accru de développement de maladies. C'est pourquoi il est aussi important pour tous de savoir contrôler son exposition à des mêmes facteurs de risque.

## FUMER EST LE PLUS IMPORTANT DES RISQUES

L'exposition à la fumée de cigarettes est le premier des facteurs de risques contrôlables. Que ce soit parce qu'on est fumeur soi-même ou fumeur passif, la fumée de cigarettes a été indéniablement reconnue pour représenter le risque numéro 1.



**BURNING ISSUE:** Pour les personnes touchées par le déficit en Alpha-1, fumer représente le risque numéro 1 pour la santé. La fumée de cigarettes est le chef de file des facteurs de développement des maladies respiratoires et d'une mort prématurée.

Chez le fumeur, l'inhalation de la fumée est connue pour accélérer le processus destructeur à l'œuvre dans les poumons et pour appuyer sur le « bouton avance-rapide » du développement des maladies respiratoires. Pour les Alphas qui fument, ce « bouton avance-rapide » devient carrément un « train express ». Mais ce risque ne concerne pas uniquement les fumeurs de cigarettes. Les fumeurs passifs Alphas sont aussi victimes de dommages considérables dans les poumons.

En plus, les enfants de fumeurs semblent plus touchés par l'asthme que les enfants de non-fumeurs. Si votre enfant souffre du déficit en Alpha-1 antitrypsine ou est porteur d'un gène Alpha-1, le risque qu'il développe une maladie respiratoire à l'avenir est décuplé par l'exposition à la fumée de cigarettes. Les risques associés à la fumée de cigarettes sont nets et précis, et encore plus pour un Alpha-1.

Même si la fumée de cigarettes est considérée comme un facteur de risque contrôlable, il est certain que ce n'est pas toujours le cas. Certaines personnes Alphas vivent avec des fumeurs dépourvus d'intention d'arrêter de fumer. Bien que beaucoup d'Alphas cessent immédiatement de fumer après avoir été diagnostiqués, ce n'est pas toujours le cas. Il est important de comprendre que traiter une dépendance au tabac peut être très difficile, comme pour n'importe quelle autre dépendance. Le succès requiert une prise de conscience, l'aide de proches, ainsi qu'un engagement à long terme.

Puisque cette brochure se veut informative, commençons par quelques faits.

## QUELQUES DONNÉES SUR LA CIGARETTE

Fumer est une cause bien connue de cancer, d'apoplexie, de maladies cardiaques, de BPCO et d'accidents vasculaires, en plus d'exercer des effets nocifs sur de nombreux systèmes du corps humain. De récentes études de long terme ont indiqué qu'environ la moitié des fumeurs réguliers va décéder des suites de cette dépendance.

Puisque le déficit en Alpha-1 vous place déjà sur la liste des personnes à risque, les effets nocifs du tabac vous garantissent la multiplication des risques de développement d'une maladie respiratoire. A partir de ce constat, votre première priorité pour contrôler les facteurs de risques liés au développement des maladies pulmonaires par Alpha-1 devrait être l'élimination de l'exposition à toutes formes de fumée de cigarettes.

### LES EFFETS DU TABAC CHEZ LES PERSONNES ATTEINTES DU DÉFICIT EN ALPHA-1 ANTITRYPSINE.

Fumer affecte toutes les parties du corps. Les fumeurs avalent autour de 400 toxines et 43 substances cancérigènes connues à chaque bouffée de fumée. Comme la fumée rentre dans l'ensemble de l'appareil respiratoire et par conséquent dans les poumons, elle provoque irritations et inflammations. Le corps se défend de ces inflammations en envoyant des globules blancs dans la zone irritée. Ces globules blancs jouent alors leur rôle et libèrent une enzyme puissante, appelée élastase. Cette enzyme a un pouvoir destructeur pour les tissus des poumons, s'ils ne sont pas protégés. L'alpha-1 antitrypsine (A1AT) est la protéine de notre corps chargée de protéger les poumons en détruisant cette puissante enzyme.



**C'EST UN FAIT :** Une simple cigarette détruit toutes les protéines alpha-1 antitrypsine présentes dans les poumons.

On sait que les produits chimiques créés par l'incandescence du tabac détruisent l'alpha-1 antitrypsine. De fait, une simple cigarette détruit toutes les protéines alpha-1 antitrypsine présentes dans les poumons. Parce que chaque cigarette fumée est l'occasion d'un nouvel épisode d'irritations et d'inflammations, la répétition de ce processus pourrait représenter une part significative des facteurs responsables des maladies pulmonaires, même chez les personnes non Alphas-1. Chez les individus qui possèdent un taux normal d'A1AT, ce processus pernicieux est en général progressif. Les symptômes de maladies pulmonaires, lorsqu'ils se manifestent, tendent à apparaître autour de la cinquantaine ou de la soixantaine.

Dans le cas des Alphas, pour qui la protection contre les élastases est déjà compromise par un taux réduit d'A1AT, l'exposition à la fumée de cigarettes augmente le risque d'apparition de lésions pulmonaires qui se convertissent en symptômes sérieux de maladie respiratoire. A la différence des individus « normaux », ce processus de dégradation est accéléré chez les Alphas et les symptômes peuvent apparaître dès la trentaine.

Aux vues de la relation de cause à effet entre la consommation de tabac et les taux d'A1AT, les personnes disposées à recevoir un traitement substitutif pour corriger leur déficit en Alpha-1 devraient avoir définitivement arrêté de fumer avant de commencer leur thérapie. Cela fait d'autant plus sens que le traitement « substitutif » consiste à « booster » votre taux d'A1AT. Si vous fumez, l'alpha-1 antitrypsine injectée sera détruite par la fumée de cigarettes, de la même manière que votre propre A1AT.

Si la grande majorité des gens a conscience des liens qui existent entre le fait de fumer et les maladies cardiaques et respiratoires, peu de personnes pensent aux effets sur les autres parties du corps. Lorsque les différents produits et toxines de la fumée de cigarettes entrent dans les poumons, ils entrent par la même occasion dans le flux sanguin et par là, dans le reste du corps. L'une des principales fonctions du foie est de métaboliser les drogues, alcool, produits chimiques et autres toxines pour les extraire du corps. Des preuves scientifiques suggèrent que fumer altère la capacité du foie à « désintoxiquer » ces substances. Certaines recherches avancent également que le tabac peut aggraver l'évolution des maladies liées à la consommation abusive d'alcool. Malgré ces dégâts sur la santé, d'autres études ont montré que les effets nocifs du tabac sur le foie sont temporaires et que la plupart d'entre eux sont réversibles à partir du moment où la personne cesse de fumer.



**BONNE NOUVELLE :** Des études ont montré que les effets nocifs du tabac sont temporaires et que la plupart d'entre eux sont réversibles à partir du moment où la personne cesse de fumer.

## POURQUOI ARRÊTER ?

En dépit de connaître les effets nocifs du tabac, arrêter de fumer peut être un véritable défi difficile à entreprendre, parce que cela implique de vaincre la dépendance physique et la dépendance à la nicotine, mais aussi des facteurs psychologiques. Néanmoins, les bénéfices de l'abandon du tabac sont nombreux, significatifs et indéniables. Voici quelques-uns de ces bénéfices :

- Diminuer l'inflammation des voies aériennes
- Empêcher la désactivation de l'alpha-1 antitrypsine
- Diminuer la mortalité – vous vivrez plus longtemps
- Diminuer le risque de maladie cardiaque, maladie respiratoire et cancer
- Diminuer le risque d'autres effets nocifs
- Améliorer les fonctions pulmonaires – moins d'essoufflement
- Ralentir le déclin des fonctions pulmonaires
- Augmenter l'énergie
- Faire disparaître la toux du fumeur
- Normaliser le processus digestif
- Normaliser les fonctions du foie
- Créer un environnement plus sain pour les personnes qui vivent autour de vous, et surtout pour les enfants
- Faire disparaître l'odeur, des trous de cigarette et de la saleté pour vos vêtements et vos meubles
- Vous donner plus d'argent, à dépenser ailleurs



**INFORMATION CLÉ :** Même si l'arrêt du tabac peut représenter le changement de vie le plus difficile, c'est le pas le plus important à franchir pour améliorer et préserver votre qualité de vie. Arrêtez tout de suite.

## DÉVELOPPER UNE STRATÉGIE POUR ARRÊTER DE FUMER

Il existe de nombreuses ressources pour les personnes qui souhaitent arrêter de fumer.

- De nombreuses associations et organisations de lutte contre le cancer proposent des programmes pour arrêter de fumer.
- Votre médecin ou votre centre hospitalier le plus proche peuvent vous fournir des options de traitement et vous orienter vers une structure d'aide à l'arrêt du tabac dans votre secteur.
- Il existe également une foultitude de ressources sur Internet, pour ceux qui ont accès à ce précieux outil.

Le premier pas réside dans l'existence du désir et de la motivation pour arrêter. Pour quelques personnes, le diagnostic du déficit en Alpha-1 est la motivation première. Une fois la décision prise, discutez d'une méthode pour arrêter de fumer avec votre médecin mais aussi avec famille et amis. Faites appel à leur aide et à leur soutien. Si d'autres membres de votre famille sont fumeurs, encouragez-les à vous rejoindre dans cette démarche. L'importance de vous maintenir dans un environnement sans tabac chez vous doit être revendiquée haut et fort. Voici quelques étapes pour vous libérer de la cigarette :

**1. FIXER UNE DATE :** Plusieurs études ont démontré que d'arrêter radicalement de fumer en un jour est plus efficace que l'arrêt progressif par diminution du nombre de cigarettes.

**2. CHANGER VOTRE ENVIRONNEMENT IMMÉDIAT :** Éliminez les cigarettes, briquets, allumettes et cendriers de votre maison, de votre voiture et de votre lieu de travail. NE LAISSEZ PERSONNE fumer chez vous ou dans votre véhicule.

**3. PRENEZ DES MÉDICAMENTS POUR VOUS AIDER À ARRÊTER :** Les chewing-gums ou les patches à la nicotine sont disponibles dans la pharmacie la plus proche. Votre médecin peut vous prescrire d'autres médicaments pour vous aider, comme par exemple les inhalateurs nicotiques ou les comprimés, afin de réduire le désir et les envies de cigarettes.

**4. TROUVEZ DE NOUVELLES ACTIVITÉS :** Changez vos vieilles habitudes de fumeur en les substituant par de nouvelles activités plus saines comme marcher, faire du vélo ou vous occuper du jardin.

**5. FAITES DE L'EXERCICE ET MANGEZ BIEN :** Certaines personnes prennent du poids lorsqu'elles arrêtent de fumer mais c'est en général temporaire. La prise de poids peut être évitée grâce à un exercice physique régulier et une bonne nutrition.

**6. PRÉVOYEZ UNE RÉCOMPENSE :** Prévoyez une récompense pour vous et votre famille avec l'argent que vous avez économisé.

**7. MAINTENEZ LE CAP :** Continuez à faire des efforts et maintenez les changements et nouvelles habitudes qui vous permettent de ne pas fumer.

### LA DÉPENDANCE À LA NICOTINE ET LE MANQUE

Fumer des cigarettes crée une dépendance à la nicotine et les individus peuvent expérimenter des symptômes de manque lorsqu'ils arrêtent de fumer. Ces symptômes incluent l'irritabilité, l'agitation, l'agressivité, la dépression, l'appétit croissant et les envies de cigarettes. Les difficultés de concentration et la diminution des performances mentales et psychomotrices ont également été répertoriées dans des études. Ces symptômes sont transitoires et se manifestent en général au cours de la première semaine sans tabac. S'ils sont particulièrement pénibles, les substituts nicotiques tels que les gommes, patches et inhalateurs peuvent réduire les symptômes de manque.

### MÉTHODES EFFICACES ET ALTERNATIVES POUR ARRÊTER DE FUMER

L'acupuncture est de plus en plus largement utilisée mais pour des résultats variables et il est probablement trop tôt pour savoir si oui ou non cette approche est bénéfique. Des techniques comportementales comme l'hypnose ou la psychothérapie ont prouvé leur efficacité chez certains sujets et lors de séances de groupes. En fait, vous pourrez multiplier vos chances de succès en combinant plusieurs traitements.



**C'EST UN FAIT :** Arrêter de fumer n'est facile pour personne. Si ça l'était, il y aurait beaucoup moins de fumeurs dans le monde !

### SI VOUS N'Y PARVENEZ PAS À LA PREMIÈRE TENTATIVE...

De nombreux fumeurs auront essayé plusieurs fois d'arrêter, obtenant des résultats variés, avant d'abandonner pour de bon. Les fumeurs ont besoin d'être constamment encouragés par leur médecin et leur famille, bien qu'il soit impossible de mesurer l'impact du soutien médical. N'hésitez pas à solliciter l'appui de vos famille et amis. Leur implication représente souvent un soutien de taille. Si vous deviez passer par une rechute et un retour à la cigarette, alors ce sera « retour à la case départ » : fixer une date, organiser une stratégie et la remettre en œuvre.

Parmi les différentes méthodes existantes, aucune n'a démontré être plus efficace qu'une autre, mais vous pouvez trouver celle qui vous réussit là où d'autres ont échoué. Par conséquent, si vous ne réussissez pas à abandonner la cigarette au premier coup, n'abandonnez surtout pas! Demandez à nouveau de l'aide, cherchez du soutien. Si vous recommencez à fumer après avoir cessé pendant une période plus ou moins longue, identifiez les raisons de la rechute et envisagez des solutions, comme les substituts nicotiques, les méthodes comportementales ou le suivi individuel ou en groupe afin d'augmenter vos chances de succès.

De nombreux médecins en charge de patients Alphas affirment que 90% de leurs malades parviennent à arrêter de fumer après avoir pris conscience des méfaits du tabac sur leur maladie. C'est particulièrement vrai chez les patients qui ont déjà développé des symptômes de maladies respiratoires.



## LES FACTEURS DE RISQUE AU DOMICILE, AU TRAVAIL ET À L'EXTÉRIEUR

### JE NE SUIS PAS FUMEUR- QUELS SONT MES AUTRES FACTEURS DE RISQUE ?

Les facteurs de risque qui affectent les individus Alpha-1 existent à la maison, sur le lieu de travail et en plein air. Lorsque vous passerez en détail les informations ici présentées, prêtez une attention toute particulière aux facteurs qui représentent pour vous les risques majeurs. Si vous soupçonnez que certains éléments pourraient être responsables d'une partie de vos symptômes, élaborer une stratégie simple pour les réduire ou les éliminer de votre environnement.

Chaque individu évolue dans un contexte qui lui est propre et des circonstances qui lui sont personnelles. Toutes les recommandations qui vont suivre ne vous conviennent peut être pas en particulier. Soyez conscient qu'aucun environnement n'est sûr à 100%, à moins de vivre dans une bulle. Malgré tout, il n'y a aucune raison pour vivre dans la peur. En général, les expositions à des substances irritantes ou toxiques ont des conséquences néfastes pour la santé si elles se produisent à répétition et sur le long terme.

### LES FACTEURS DE RISQUE LIÉS AUX MALADIES DU FOIE

Les facteurs de risques inhérents aux troubles hépatiques par déficit en Alpha-1 sont moins bien identifiés que ceux liés aux maladies respiratoires. Le foie, en plus d'être l'organe du corps le plus grand, est surtout vital à son bon fonctionnement. Il débarrasse le sang des toxines y compris des produits chimiques, des germes et autres bactéries. Il métabolise la protéine alpha-1 antitrypsine et les autres protéines nécessaires à la coagulation. Le foie joue également un rôle dans la digestion et l'utilisation des nutriments en produisant la bile qui aide à absorber les vitamines et les acides gras. On pense que les substances potentiellement toxiques pour le foie des « non Alphas » ont une toxicité accrue chez les individus qui souffrent d'un déficit en Alpha-1. Ces toxines du foie aggravent, ou contribuent, aux lésions hépatiques que les Alphas peuvent développer jusqu'à la cirrhose, au cancer et/ou à la défaillance de cet organe.

L'alcool est le chef de file des substances connues comme responsables de provoquer des dommages dans le foie. La consommation excessive d'alcool est de loin la cause la plus répandue, dans nos sociétés modernes, des effets toxiques sur le foie. On peut parler de consommation excessive au-delà de deux verres par jour. En dehors de l'alcool, d'autres éléments peuvent endommager le foie, qu'ils soient inhalés, avalés ou absorbés par la peau. Parmi eux se trouvent des solvants de nettoyage, alcaloïdes (poisons naturels), substances polluantes, compléments alimentaires et des médicaments avec ou sans ordonnance.



**C'EST UN FAIT :** L'alcool est de loin la cause la plus répandue des dommages toxiques sur le foie.

De nombreux médicaments sont montrés du doigt pour être des facteurs potentiels de maladies du foie. Le paracétamol, largement consommé contre la douleur, est l'un d'entre eux. Le paracétamol est généralement sans risque pour la santé, lorsque les posologies sont respectées. Mais lorsque les doses sont excessives, pour une prise unique ou au cours d'une période, le paracétamol peut provoquer des lésions sévères dans le foie. Chez les individus qui consomment régulièrement de l'alcool dans des quantités excessives, le paracétamol peut être toxique, même à faible dose.

### LES FACTEURS DE RISQUES LIÉS AUX MALADIES PULMONAIRES

De nombreuses substances potentiellement dangereuses pour les poumons, comme la fumée, l'amiante, le gaz radon et les agents bactériologiques ou viraux ont été largement étudiées et leurs effets nocifs sont bien connus. On a démontré qu'un certain nombre de facteurs environnementaux, parmi lesquels, les fumées industrielles, les nuages toxiques, les solvants, les poussières et les gaz, ont un lien établi avec le développement de maladies respiratoires ou avec l'aggravation de ces maladies. Parce que les poumons sont continuellement en relation avec les éléments de l'air, il est particulièrement important, pour les individus prédisposés à développer des difficultés respiratoires à cause de leur déficit en Alpha-1, d'identifier les risques potentiels et d'apprendre à s'en prémunir. Commencer par connaître les risques et limiter l'exposition permet de minimiser, voire d'éviter les effets nocifs.

### L'ENVIRONNEMENT DOMESTIQUE

La fumée de cigarette mise à part, d'autres substances potentiellement malsaines se trouvent dans la maison :

- Des émanations
- Des aérosols
- Des poudres
- Des poussières et de la saleté
- Des bactéries
- Des moisissures et des pourritures
- Des produits d'entretien
- Des insecticides
- Des fumées de cheminée
- De l'amiante
- Du radon

Il n'existe aucune preuve concluante qui démontre une relation directe entre le développement de maladies respiratoires spécifiques et l'exposition à ces substances domestiques. Cependant, les personnes qui sont sensibles à certains produits d'entretien, savons, déodorants et cosmétiques peuvent éprouver des difficultés respiratoires à leur contact prolongé. Les individus avec un déficit en Alpha-1 ou ceux qui ont des allergies connues ou supposées éprouvent des difficultés respiratoires au contact de poils d'animaux, moisissure, pourriture, pollen ou autres particules aériennes. Pour ces individus sensibles, l'exposition prolongée à n'importe lequel de ces éléments peut les conduire à souffrir des problèmes respiratoires chroniques.



Plusieurs sources d'agents domestiques potentiellement nocifs sont répertoriées ci-dessus, ainsi que des stratégies simples pour les éliminer ou pour réduire le risque d'exposition.

## LES AGENTS NOCIFS DOMESTIQUES

## LES BONS GESTES

### LES ÉMANATIONS OU FUMÉES

sont générées dans la cuisine, la salle de bain, l'atelier ou le garage, les chaudières à mazout ou à gaz, et au matériel de construction : les formaldéhydes (contenues dans les colles utilisées pour les panneaux de particules), les panneaux de fibres, les bois durs, les contre-plaqués, les panneaux muraux, les textiles, les tapis et les moquettes.

- Utilisez un masque à chaque fois qu'il existe le risque de respirer des émanations nocives ou irritantes.
- Ouvrez les fenêtres et aérez davantage lorsque vous vous trouvez dans les pièces ou des émanations se sont accumulées ou faites installer des hottes aspirantes. N'oubliez pas de nettoyer régulièrement les hottes.
- Lorsque vous bricolez sur votre voiture dans le garage, laissez la porte du garage ouverte et fermez celles qui accèdent à la maison.
- Maintenez bien fermés les bouchons des produits solvants. Déposez les chiffons utilisés avec ces produits dans des récipients fermés. Utilisez systématiquement un masque et des gants quand vous manipulez ces substances pour éviter ou réduire l'inhalation ou le contact avec la peau.
- Faites inspecter et entretenir régulièrement les chaudières. Vérifiez les voyants lumineux des chaudières à gaz et de la cuisinière et assurez-vous que la flamme qui brûle est bien bleue et non jaune ou orange.
- Utilisez des produits de bois compressé pour extérieur qui émettent moins de résines phénoliques que de résines urée-formol.
- Assurez-vous que les tapis et les moquettes contiennent peu ou pas du tout de formaldéhyde.

**LES PRODUITS AÉROSOLS** peuvent inclure les déodorants, sprays capillaires, parfums, désodorisants et désinfectants.

- Utilisez des déodorants à bille, des vaporisateurs, des diffuseurs et autres alternatives non toxiques.

**LA POUDRE** est très volatile et peut être inhalée, provoquant des irritations et jusqu'à des problèmes respiratoires potentiels.

- Évitez d'utiliser des poudres ou faites-le avec parcimonie pour éviter de respirer des particules aériennes. Si vous ne pouvez pas vous en passer, utilisez un masque.

### LES PRODUITS D'ENTRETIEN ET INSECTICIDES,

les produits à base d'ammoniaque et de pétrole, les décapants pour fours, les eaux de Javel, sprays nettoyants pour les meubles, les insecticides, les peintures en spray et pesticides. Utilisez tous ces produits avec précaution car ils représentent une menace pour votre foie comme pour vos poumons. Rappelez-vous que c'est le foie qui désintoxique ce que nous respirons.

- Minimisez votre utilisation de produits toxiques. Cherchez des alternatives moins toxiques ou plus naturelles chaque fois que c'est possible. Par exemple, une boisson gazeuse ou du vinaigre mélangés dans de l'eau sont quasiment aussi efficaces que des produits d'entretiens classiques.
- Utilisez des éponges ou chiffons humides pour faire les poussières ou encore les lingettes nettoyantes vendues dans le commerce.
- Faites extrêmement attention lorsque vous utilisez un spray chimique - assurez-vous que la pièce est parfaitement aérée et portez un masque.
- Faites attention au contact cutané avec les produits chimiques qui peuvent être absorbés par la peau et endommager le foie. C'est la raison pour laquelle ils sont qualifiés de toxiques. Utilisez des gants, un masque, couvrez-vous la tête et portez des vêtements de protection à chaque fois que vous manipulez ces substances. Protégez votre peau autant que possible.
- Ne mélangez jamais des produits chimiques, qui peuvent provoquer des réactions mortelles. Par exemple, ne jamais mélanger d'ammoniaque avec de l'eau de Javel !
- Si l'utilisation de produits irritants est nécessaire, arrangez-vous pour vous faire remplacer dans cette tâche, quittez la pièce ou la maison et ne revenez que lorsque les émanations se seront dissipées.

### LES POUSSIÈRES ET SALETÉS

peuvent s'accumuler rapidement et provoquer des difficultés respiratoires.

- Évitez toutes les situations qui génèrent de la poussière, comme secouer les tapis, passer l'aspirateur, balayer ou faire les poussières. Faites faire le ménage par quelqu'un, dans la mesure du possible. Si vous devez réaliser vous-même ces tâches, portez un masque.
- Dans les zones où la poussière et la saleté s'accumulent souvent, utilisez un torchon humide ou une serpillière pour réduire les particules aériennes. Rappelez-vous que beaucoup d'appareils électroménagers sont des nids à poussières et à produits toxiques et qu'ils doivent aussi être nettoyés régulièrement. Cette remarque vaut pour les filtres, le serpentin du réfrigérateur, les égouttoirs, les échangeurs de chaleur,



**LES POUSSIÈRES ET SALETÉS** peuvent s'accumuler rapidement et provoquer des difficultés respiratoires.

les fourneaux, les conduits de chauffage et les bouches d'aération. De la même manière, la climatisation centrale et les filtres de chauffage doivent être régulièrement remplacés. Vous devriez envisager d'utiliser chez vous un filtre à air de haute capacité (filtre HEPA - High Efficiency Particulate Air Filter). Les filtres HEPA sont les filtres à air les plus efficaces pour la filtration de petites particules. Ils sont capables de filtrer 99,97% des particules d'un diamètre de 0,3 microns ou plus.

**LES CHEMINÉES/LES FEUX DE BOIS/ET LES POÊLES À BOIS** constituent des risques pour les personnes avec des difficultés respiratoires. Bien que le facteur économique et l'accessibilité soient des contraintes importantes qui pèsent sur le choix du chauffage pour un logement, il est important de prendre en considération la qualité de l'air que vous respirez.

- Faites en sorte de ramoner votre cheminée au moins une fois par an ou plus si nécessaire.
- Avant d'allumer le foyer, assurez-vous que le clapet coupe-feu soit ouvert. Dans le cas du poêle à bois, assurez-vous qu'il se trouve en parfaite condition pour être utilisé, que les joints soient hermétiques et scellés et que l'obturateur ne soit ni trop vieux, ni troué.
- Brûlez uniquement du bois de chauffage, pas de papier, pas de charbon ni aucun autre combustible qui puisse produire des fumées toxiques.
- Améliorez l'aération de la cuisine et de la salle de bain en installant des aérateurs avec sortie vers l'extérieur. Nettoyez les carrelages et les enduits de joints régulièrement. Refaire les enduits peut être à l'occasion nécessaire.
- Nettoyez et changez régulièrement les éponges de cuisine usées et faites-les régulièrement tremper, en particulier en hiver et pendant les épidémies de grippe. Les laver en machine ou les faire tremper avec de l'eau de Javel. Remplacez fréquemment les torchons sales par des propres.
- Installez un revêtement imperméable au sous-sol. Colmatez les fuites d'eau et épongez l'eau stagnante aussi souvent que possible.
- Nettoyez les humidificateurs et déshumidificateurs régulièrement. Videz les bacs à eau du système de climatisation, des déshumidificateurs et du réfrigérateur assidûment.
- Nettoyez et séchez les tâches d'humidité sur les moquettes ou remplacez toutes vos moquettes en une fois.
- Envisagez de cultiver vos plantes d'intérieur dans un terrarium.

**LES BACTÉRIES, MOISSISSURES ET POURRITURES** peuvent s'accumuler dans certains coins de la maison qui sont mouillés, humides et obscurs comme c'est en particulier le cas dans les salles de bain, cuisines, sous-sol, garages et dans les humidificateurs et déshumidificateurs. La terre des plantes d'intérieur est également sujette à la moisissure et à la pourriture.

**L'AMIANTE ET LE RADON** présentent des dangers bien connus pour la santé. L'amiante est présente dans les anciens systèmes d'isolation, les matières inflammables ou le matériel acoustique. Le gaz radon est un gaz radioactif d'origine naturelle, qui se trouve en grande quantité dans les sous-sols granitiques (fortement concentrés en uranium), dans les sous-sols des habitations et dans les eaux de puits.

- Faire contrôler l'exposition à l'amiante par des professionnels qualifiés et la faire retirer ou nettoyer.
- Faites mesurer la présence de radon et demandez l'avis de professionnels avant de prendre des mesures pour réduire la concentration de gaz.
- Rebouchez les fissures et les ouvertures au sous-sol et aux murs. Munissez votre vide sanitaire d'un système de ventilation de qualité. Traitez l'eau de puits contaminée par le radon à travers un système d'aération ou de filtre par charbon actif.

### REMARQUE SUR LES CONTRAINTES GÉOGRAPHIQUES

De nombreux individus avec le déficit en Alpha-1 se demandent comment leur situation géographique peut affecter leur santé générale et certains envisagent même la possibilité de déménager. Dans chaque pays, il est probable qu'il existe des zones dont la mauvaise qualité de l'air est reconnue pour exercer un impact négatif sur la santé. Si vous vous intéressez à la qualité de l'air de votre environnement, renseignez-vous auprès d'une structure qui pourra vous informer.

Les personnes touchées par une maladie respiratoire par déficit en Alpha-1 ont tendance à souffrir davantage en altitude. Ceci est dû à la plus faible concentration en oxygène par rapport aux zones de basse altitude. Cette concentration réduite en oxygène force les poumons à travailler plus et représente une contrainte supplémentaire pour un système respiratoire qui est déjà affaibli. Le choix de vivre ou non « en altitude » dépend de votre faculté d'adaptation et de votre capacité à tolérer vos symptômes. D'une manière générale, il n'existe aucun lien de cause à effet qui suggère que les Alphas sans maladie respiratoire peuvent se prémunir en changeant leur lieu de résidence selon des critères d'altitude.





Pour certains Alphas, l'humidité peut également être un facteur qui modifie la capacité à respirer. Certaines personnes affirment qu'elles respirent mieux en milieu humide, tandis que d'autres préfèrent les zones sèches. A ce stade de la recherche, il est impossible de recommander un environnement géographique plutôt qu'un autre, chaque personne possédant sa propre capacité d'adaptation et son propre niveau de tolérance.

Avant de procéder un changement radical d'environnement géographique, nous vous suggérons de visiter la zone où vous pensez vous établir et surtout d'y effectuer un séjour prolongé. Il peut être bon d'effectuer plusieurs visites à des saisons différentes afin d'évaluer en quoi les changements saisonniers peuvent vous affecter. La prévalence ou l'absence d'allergènes ou autres irritants dans telle ou telle zone géographique est également une donnée intéressante. Avant de vous décider à quelque changement que ce soit, il est souhaitable que vous en discutiez au préalable avec votre médecin afin d'évaluer la pertinence de ce choix.

### L'ENVIRONNEMENT PROFESSIONNEL

Une variété de substances présente sur les lieux de travail représentent des dangers pour la santé. L'exposition à celles-ci peut supposer de sérieux risques pour la santé des personnes, et des risques d'autant plus accrus pour les Alphas. Il est fondamental que les personnes diagnostiquées avec un déficit en Alpha-1 connaissent ces différents facteurs de risque et puissent agir en conséquence lorsque cela est possible. Cet état de faits est particulièrement important pour les plus jeunes qui commencent leur carrière professionnelle et sont plus disponibles pour réaliser des choix en connaissance de cause. Choisir un environnement de travail « Alpha compatible » et fuir ceux qui vous exposent de manière répétée à des substances toxiques peut réduire le risque de développer une maladie pulmonaire ou hépatique.

Pour les personnes qui reçoivent leur diagnostic pendant leur vie active, alors qu'elles travaillent dans un environnement à risques, envisager une réaffectation, une réorientation professionnelle, un recyclage et/ou un nouvel emploi est une démarche parfaitement sensée.

Les substances toxiques que l'on trouve en milieu professionnel se présentent sous diverses formes telles que des fumées, gaz, poussières, liquides, vapeurs ou brumes. L'accumulation et le degré d'exposition à ces substances ont un rapport direct avec les dommages subits. Nombre de ces substances représentent un double risque pour les Alphas dont les poumons et le foie sont vulnérables. Si certains éléments toxiques menacent directement la santé ou même la vie, d'autres produisent des effets plus insidieux après des expositions répétées et prolongées. La silicose est un exemple. C'est une maladie pulmonaire grave que l'on trouve chez des travailleurs qui ont été exposés de manière répétée aux poussières de silice. Un autre exemple est celui du développement d'hépatites dû à l'exposition réitérée au tétrachlorure de carbone, chez des individus travaillant dans des espaces confinés, sans protection ni masque.

En l'absence d'une bonne aération, la menace pour les voies respiratoires est visible sous la forme de nuages de poussières ou de fumées, ou se manifeste encore par de fortes odeurs. Ces substances peuvent également irriter les yeux, le nez et la bouche. Mais vous ne devez pas oublier que certaines substances nocives n'ont aucune odeur, comme c'est par exemple le cas du monoxyde de carbone. Rappelez-vous également que votre odorat peut s'habituer aux odeurs, à force d'expositions répétées, sans que vous vous en rendiez compte- pourtant, le danger est toujours présent.

Voici une liste de substances toxiques communes sur les lieux de travail et quelques exemples de leurs effets :

**L'AMMONIAQUE :** C'est un gaz qui irrite les yeux, le nez et la bouche en plus de provoquer l'obstruction des voies aériennes supérieures.

**L'AMIANTE :** C'est une poussière qui peut provoquer une fibrose pulmonaire ou des lésions des alvéoles pulmonaires et des tissus. Elle est également responsable du cancer du poumon.

**LE PHOSGÈNE :** C'est un gaz toxique qui provoque des oedèmes pulmonaires, des pneumonies et des brûlures corrosives dans les voies aériennes. Il entraîne également la mort des cellules du foie.

**LE MONOXYDE DE CARBONE :** C'est un gaz incolore et inodore qui empêche le sang de véhiculer l'oxygène aux différents organes du corps.

**LE TETRACHLORURE DE CARBONE :** C'est un liquide incolore et un cancérigène, toxique pour le système nerveux central, le foie et les reins.

Quand des facteurs de risques ont été identifiés sur le lieu de travail, il serait plus que raisonnable de prendre des mesures pour éliminer ou éviter l'exposition à ceux-ci. Vous maintenir informé des risques généraux et des dangers particuliers liés à votre emploi et vous prémunir, relève de votre responsabilité d'employé.



**QUESTION BRÛLANTE:** Si votre travail vous place dans une situation qui vous expose de manière répétée à des substances toxiques, votre employé vous fournira volontiers un équipement approprié composé au minimum, d'un masque respiratoire et de vêtements protecteurs.

En tant qu'employé, il est de votre responsabilité d'avoir ou de prendre connaissance des substances avec lesquelles vous serez en contact sur le lieu de travail. Informez-vous des recommandations en la matière pour éviter, réduire ou éliminer les expositions, ainsi que des premières mesures à prendre en cas de prise de risque.

Les masques respiratoires sont conçus pour diminuer le risque d'exposition associé à l'inhalation de fumées, poussières, vapeurs, brumes ou particules. Les masques respiratoires présentent des caractéristiques spécifiques en fonction des substances ou la taille des particules susceptibles d'être inhalées. Les employés doivent disposer d'un masque personnel et adapté, préalablement essayé et testé. Il ne peut y avoir ni trous ni fuites qui puissent permettre le passage d'éléments contaminants ou une exposition non désirée. Un masque qui fuit, est usé ou abîmé ne doit pas être utilisé ; il doit impérativement subir de nouveaux essais et tests.

Pour les personnes qui présentent des problèmes respiratoires, un masque n'est pas toujours recommandé car il constitue une obstruction au passage de l'air. Dans ce cas précis, l'incapacité à utiliser le matériel protecteur requiert une réaffectation en dehors de la zone à risque. Vous devrez faire appel au concours de votre médecin pour faciliter cette démarche. Il vous faudra envisager la possibilité de chercher un nouvel environnement de travail, un autre emploi, voire même être déclaré inapte à l'exercice de certains emplois.

### L'ENVIRONNEMENT EXTÉRIEUR

La pollution et la mauvaise qualité de l'air affectent tout le monde mais représentent des risques accrus pour les personnes qui souffrent de problèmes pulmonaires. Ce sont également des risques pour les individus qui ont des problèmes de foie. Les agents polluants sont présents tout autour de nous et proviennent de différentes sources : ils sont recrachés par les véhicules, ou rejetés dans l'air par des usines et on les trouve sous la forme de pollution ambiante, nuage contaminant, produits chimiques, produits fertilisants, pesticides, bactéries, virus ou champignons. Chacune de ces substances contribue à diminuer la qualité de l'air. Comme nous l'avons mentionné plus tôt, certaines zones géographiques sont connues pour la faible qualité de leur air.

Malgré vos précautions, vous pouvez continuer à souffrir de difficultés respiratoires parce que vous serez exposé à des agents polluants ou irritants. Consultez toujours votre médecin avant de modifier vos doses en médicaments ou en supplément d'oxygène. Votre médecin est la personne la mieux à même pour évaluer votre situation et vous proposer les recommandations appropriées pour un traitement préventif.

### POLLUTION DE L'AIR

Dans les endroits où la pollution de l'air est régulièrement problématique, des comptes-rendus et des avertissements sont régulièrement diffusés publiquement à travers les journaux télévisés et les bulletins météo. Selon le niveau de pollution, on informe des précautions et des instructions, en indiquant par exemple, s'il est raisonnable de sortir ou préférable de rester à l'intérieur ou s'il est préférable d'éviter l'exercice physique. Vous pouvez réduire vos risques d'exposition en suivant ces recommandations pendant les périodes de faible qualité de l'air et en prenant quelques mesures simples.

### LES BONS GESTES

- Evitez l'air de mauvaise qualité et les rejets toxiques lorsque vous voyagez en voiture. Evitez de conduire sur autoroute et aux heures de pointe. Cherchez des routes alternatives et moins fréquentées, dans la mesure du possible, ou prévoyez de rouler quand la circulation est moins dense. Allumez la climatisation et maintenez les vitres fermées.
- Restez à l'intérieur quand les comptes-rendus sur la qualité de l'air le préconisent. Maintenez les fenêtres fermées et allumez l'air conditionné et le filtre à air.

## UTILISER DES MASQUES

L'utilisation de masques protecteurs ou respiratoires, en dehors de ceux requis dans l'environnement professionnel, peut s'avérer une bonne initiative pour les personnes qui souhaitent réduire leur exposition aux substances potentiellement mauvaises présentes dans l'air.

Un **MASQUE RESPIRATOIRE** est un objet qui vous protège de l'inhalation de substances dangereuses comme les produits chimiques et les particules contaminées. Le terme de « masque » fait référence à n'importe quel objet qui minimise votre exposition aux maladies infectieuses véhiculées dans l'air et à d'autres irritants potentiels comme la poussière, les pellicules, les moisissures, les émanations, le chlore, la peinture, l'ozone, les matières particulaires, le dioxyde de soufre, les formaldéhydes, l'essence, les gaz naturels et les fumées. Pour certaines personnes, le masque sert à se prémunir contre l'air « glacé », par temps très froid.



## TOUS LES MASQUES NE SE VALENT PAS

Il existe plusieurs variétés de masques, chacun d'entre eux présentant ses spécificités pour réduire l'exposition aux poussières, brumes, aérosols, particules ou au froid. Les différents types de masques vont du modèle le plus simple muni de cordons et utilisé par le personnel hospitalier, jusqu'au modèle industriel- rigide et résistant, équipés en filtres, valves et cartouches remplaçables-, en passant par les modèles lavables. Pour choisir le masque qui vous convienne le mieux, vous devrez déterminer quels sont vos besoins spécifiques.



**INFORMATION CLÉ :** Le simple masque à cordons ne protège pas des infections virales.

Le masque à cordons est celui qui nous est le plus familier. Il est généralement porté par les médecins et les infirmières dans les milieux hospitaliers. Il est conçu pour empêcher son porteur de propager ses infections aux autres. Il n'empêche pas l'inhalation de particules aériennes nocives.

À l'heure actuelle, le seul masque recommandé pour se prémunir d'une infection respiratoire est un dispositif homologué « niveau N95 », également appelé masque respiratoire N95. Le niveau indique que ce masque est capable de filtrer jusqu'à 95% des particules en suspension, si toutefois il est porté, et utilisé, de manière adéquate.



**RAPPELEZ-VOUS :** Aucun masque n'est capable de garantir une protection à 100% .

Il est important de savoir qu'aucun masque n'est fiable à 100% et que se laver régulièrement et correctement les mains reste la meilleure manière de se prémunir contre la transmission ou la réception d'infections. Les techniques pour « bien se laver les mains » sont abordées plus loin dans cette brochure.

Les masques N95 sont des masques de type respiratoires qui protègent des inhalations. Ces masques sont les plus simples et les moins chers du marché. Les masques respiratoires sont également connus comme des « masques respiratoires purificateurs d'air » à cause du filtre qui retient les particules aériennes. Il faut cependant avoir conscience que ces masques ne protègent aucunement des gaz, émanations, produits chimiques et autres vapeurs toxiques.

Certaines personnes avec des problèmes respiratoires peuvent éprouver des difficultés à respirer avec un masque. Toutefois, devant la diversité des modèles, vous devriez pouvoir trouver le masque qui correspond à vos besoins.



Masque N95

Voici quelques conseils à prendre en compte avant de vous choisir un masque :

- Faites une liste des substances ou des situations à risques toxiques dont vous souhaitez vous prémunir et déterminez quel type de masque s'adapte le mieux à ces spécificités.
- Le masque est-il réutilisable, lavable ou jetable ? Lisez la notice d'entretien.
- Ne pas mouiller ni salir le masque. Si cela arrive, remplacez-le.
- Le masque doit s'adapter parfaitement à votre nez et à votre bouche et créer un espace confiné. Vérifiez qu'il n'est pas troué.
- Il est recommandé aux hommes qui ont de la barbe de se raser pour que le masque adhère parfaitement au visage.
- Les masques alimentés en oxygène sont plus isolants.
- Le masque ne doit en aucun cas obstruer la vision. Réglez le masque, quand c'est possible.
- Ajustez et réglez votre masque pour que son port soit le plus confortable possible.

L'utilisation d'un masque peut se révéler une bonne alternative pour garantir le maintien de votre bonne santé parce qu'elle réduit l'exposition potentielle à des substances irritantes et nocives présentes dans l'air. Si vous avez conscience des bénéfices et de la protection qu'un masque peut vous fournir, vous pouvez maintenant choisir celui qui correspond à vos besoins.

## MINIMISER LE RISQUE D'INFECTION

Parmi tous les risques qui menacent la santé dans l'environnement, les ennemis les plus menaçants sont sans aucun doute les microorganismes, c'est-à-dire les virus et les bactéries. Ces maladies infectieuses qui provoquent des pathologies respiratoires sont responsables de la mort de quatre millions de personnes par an dans le monde, et sont aussi la première cause de décès chez les enfants de moins de 5 ans.

## MALADIES D'ORIGINE BACTÉRIENNES OU VIRALES

- Les maladies bactériennes ou les virus se propagent par des gouttelettes de salive, par le biais d'une toux, d'un rhume ou au contact de mains sales. Nombreux sont les gens qui ignorent que la transmission des maladies infectieuses la plus commune se fait au contact interpersonnel avec des individus malades ou au contact direct avec des surfaces contaminées comme une poignée de porte, un interrupteur ou un téléphone. Quelques mesures simples permettent de réduire l'exposition aux infections.

Se laver les mains fréquemment et minutieusement diminue considérablement la probabilité de contagion, surtout après avoir été en contact avec des surfaces communes ou après avoir toussé ou s'être mouché. Il est essentiel de se laver les mains pour réduire votre possibilité de propager ou contracter une infection, surtout après être allé aux toilettes, avoir changé des couches et avant de manipuler de la nourriture ou de préparer le repas.

## BIEN SE LAVER LES MAINS

Se laver les mains est un geste d'hygiène simple et routinier. Des études récentes ont à nouveau confirmé que ce geste est la meilleure défense contre les contagions de maladies infectieuses. Bien se laver les mains n'a rien à voir avec le prix du savon antibactérien. Un bon lavage de mains dépend de la manière dont on se frotte les mains et d'un bon rinçage.

## LES BONS GESTES

- Bien se laver les mains est l'unique et la meilleure défense contre la contagion de maladies infectieuses.

## LA BONNE MANIÈRE DE SE LAVER LES MAINS

1. **MOUILLEZ-VOUS LES MAINS À L'EAU** courante **CHAUDE**.
2. **AJOUTEZ DU SAVON PUIS FROTTEZ-VOUS LES MAINS** hors du débit d'eau et faites mousser. Continuez pendant au moins 20 secondes en frictionnant la paume et le dos de chaque main, en insistant bien entre les doigts et sous les ongles. N'oubliez pas les poignets.
3. **RINCEZ-VOUS LES MAINS ABONDAMMENT** à l'eau chaude.
4. **SECHEZ-VOUS LES MAINS AVEC PRECAUTION** à l'aide d'une serviette propre ou du papier, de préférence. Fermez le robinet à l'aide de la serviette ou du papier.

Lavez-vous les mains au savon et à l'eau aussi souvent que possible. Prévoyez d'avoir sur vous du gel de main sans rinçage, utile quand vous n'avez pas un accès immédiat au savon et à l'eau. Les produits qui contiennent de l'alcool à 60 % sont recommandables, mais le lavage au savon et à l'eau est toujours préférable.



**UN BON CONSEIL :** Afin de limiter les risques de contagion hors du domicile, emportez sur vous des lingettes antibactériennes, des sprays ou autres accessoires pour pouvoir nettoyer les surfaces que vous devez toucher. Les ceintures de sécurité ou petites tables dans les transports en commun, les téléphones et les interrupteurs des hôtels peuvent être porteurs de bactéries. Rappelez-vous néanmoins que votre meilleure protection reste le lavage de mains. Si de l'eau propre n'est pas à votre disposition, l'utilisation de produits antibactériens est la meilleure manière de vous prémunir.

**Remarque :** Si vos mains ou des surfaces sont souillées par des matières organiques (crachats ou excréments), les lingettes ou les gels de main sont inefficaces car ils étalent les souillures sans les ôter. Du savon et de l'eau sont préconisés dans ces cas de figure.



## MINIMISER LE RISQUE DE CONTAGION

Si vous avez une maladie respiratoire

## LES BONS REFLEXES

- Gardez vos distances vis-à-vis des personnes qui ont une maladie respiratoire, en particulier si elles sont enrhumées ou si elles toussent. Limitez le contact avec les enfants des garderies et des écoles, surtout en hiver et au moment de la grippe saisonnière.

Si vous avez une maladie contagieuse

- Évitez le contact avec les autres personnes qui ont une maladie contagieuse et évitez les espaces publics confinés.

Se rendre à l'hôpital ou chez le médecin

- Prenez vos précautions lorsque vous devez vous rendre chez le médecin ou à l'hôpital. Arrangez-vous, par exemple, pour obtenir le premier rendez-vous de la journée ou pour vous y rendre à des heures de faible affluence.

Les situations à risque

- Portez un masque N95 si vous devez vous exposer à un risque. Lorsque vous ne l'utilisez pas, conservez le masque dans un sac fermé pour éviter qu'il ne se salisse ou se dégrade.

La grippe, les infections à pneumocoques et les hépatites A et B

- Faites-vous vacciner contre la grippe une fois par an, avant les épidémies. Faites-vous vacciner contre les pneumocoques et les hépatites A et B.

## COMBATTRE LES INFECTIONS D'UNE PIERRE DEUX COUPS

Les personnes avec un déficit en Alpha-1 sont plus sensibles aux infections respiratoires lesquelles par ailleurs, vont affecter leur foie. Il leur est vivement recommandé de se faire vacciner contre la grippe, le pneumocoque et les hépatites afin de se prémunir de complications sévères.

## LE VACCIN ANTI-GRIPPAL

La grippe est une infection virale provoquée par le virus influenza ou virus de la grippe. Elle se transmet de personne à personne par la salive et les sécrétions nasales. A la différence d'autres infections virales respiratoires, comme le rhume, la grippe est une maladie qui peut évoluer en complications sévères voire mortelles.



**UN BON CONSEIL :** La vaccination annuelle est recommandée aux personnes qui présentent des risques de complications sévères comme les plus de 50 ans, les individus qui ont une maladie respiratoire chronique ou cardiaque, les personnes dont le système immunitaire est affaibli ainsi que le personnel de santé.

Les symptômes de la grippe sont la fièvre, les maux de tête, la fatigue, la toux, les maux de gorge, la congestion nasale et les courbatures. Les enfants peuvent aussi avoir des nausées, des vomissements et de la diarrhée, mais ces symptômes sont peu courants chez les adultes. Les complications de la grippe peuvent entraîner une pneumopathie, une déshydratation et aggraver les symptômes de maladies chroniques cardiaques ou encore les symptômes de l'asthme ou du diabète. Les individus atteints d'une maladie chronique, ou, les plus de 65 ans, font partie de la population dont les risques de complications sont majeurs.

La vaccination annuelle est recommandée aux personnes qui présentent des risques de complications sévères comme les plus de 50 ans, les individus qui ont une maladie respiratoire chronique ou cardiaque, les personnes dont le système immunitaire est affaibli ainsi que le personnel de santé. Il est également recommandé de faire vacciner annuellement les personnes qui cohabitent avec une personne à risque.



**INFORMATION CLÉ :** Il est déconseillé aux personnes atteintes d'une maladie pulmonaire par déficit en Alpha-1, ainsi qu'à leur famille ou à leurs proches, d'utiliser le FluMist.

Il existe une nouvelle forme de vaccin antigrippal appelé FluMist®. Il s'agit d'un spray que l'on pulvérise dans chaque narine, et non d'une injection. La différence concerne aussi la composition : tandis que le vaccin classique injecte des anticorps, on va pulvériser un virus de la grippe affaibli (le virus modifié qui provoque une infection beaucoup moins sévère). Contrairement au vaccin classique, celui-ci est déconseillé aux personnes allergiques aux œufs et aux aliments contenant des œufs. Le FluMist n'est pas non plus recommandé aux personnes asthmatiques ou atteintes d'une infection pulmonaire. On peut en outre être contaminé par le virus de la grippe après avoir été en contact avec une personne qui a reçu des pulvérisations de FluMist. Enfin, le FluMist est particulièrement déconseillé aux personnes atteintes d'une maladie pulmonaire par déficit en Alpha-1, ainsi qu'à leur famille ou à leurs proches.

Des médicaments antiviraux, s'ils sont pris dans les deux premiers jours de la maladie peuvent en réduire la durée. Ces médicaments ne peuvent pas guérir la grippe. Ils ont un effet préventif mais le vaccin antigrippal reste la prévention la plus efficace.

### LE VACCIN CONTRE LE PNEUMOCOQUE

Le streptococcus pneumoniae est la bactérie responsable du pneumocoque chez les adultes comme chez les enfants. L'infection se manifeste le plus souvent par une poussée de fièvre, de la toux, des vives douleurs de poitrine et c'est une des principales causes de mortalité chez les plus jeunes. Le pneumocoque représente un quart à un tiers des hospitalisations pour pneumonie.

Le vaccin anti-pneumococcique est recommandé à tous les individus âgés entre 2 et 64 ans, souffrants d'une maladie cardiovasculaire chronique (dont l'insuffisance cardiaque), d'une maladie pulmonaire chronique (comme l'emphysème) ou de diabète. L'asthme ne requiert pas une vaccination systématique, à la différence de la bronchite chronique ou de l'emphysème. Les personnes qui suivent un traitement long de corticostéroïdes doivent également se faire vacciner contre le pneumocoque. Le vaccin est également recommandé aux individus atteints d'une maladie respiratoire obstructive.



**UN BON CONSEIL :** Il est conseillé aux individus atteints d'une maladie respiratoire obstructive de se faire vacciner contre le pneumocoque.

Un rappel de Pneumovax®-23 est recommandé aux adultes :

- Qui font partie des populations à risque de développer une infection par pneumocoque
- Qui n'ont pas expérimenté d'effets secondaires sévères lors de leur première vaccination
- Qui ont déjà été vaccinées avec le Pneumovax depuis plus de 5 ans.

Le rappel n'est pas nécessaire pour les personnes qui ont été vaccinées depuis moins de 5 ans.

### LES VACCINS ANTI-HÉPATITES

L'hépatite est une inflammation du foie qui peut conduire à un gonflement, des douleurs abdominales ou des lésions. Les trois principaux virus de l'hépatite s'appellent A, B ou C. Ces virus qui provoquent des maladies peuvent provenir de plusieurs sources, comme par exemple au contact physique avec de l'eau sale ou de la nourriture souillée, par transmission oro-fécale (hépatite A) ou alors au contact de sang contaminé ou de sécrétions (hépatites B et C).

Les hépatites B et C peuvent devenir des infections chroniques et entraîner des lésions sévères voire fatales. Il est recommandé de vacciner contre les hépatites A et B les personnes qui ont un déficit en Alpha-1 car leur foie est déjà fragilisé et certaines études ont montré que les lésions hépatiques étaient encore plus sévères chez ces personnes.



**UN BON CONSEIL :** Les vaccins anti-hépatites sont recommandés aux individus souffrant d'un déficit en Alpha-1 car il est prouvé que les lésions provoquées par les hépatites A et B sont plus sévères chez les personnes Alphas.

### HYGIÈNE ORALE ET BONNE SANTÉ

Nous savons tous que la prévention est une des clés pour conserver une bonne santé. Prendre soin de ses dents est une démarche importante pour se maintenir en bonne santé.

Les raisons qui motivent le maintien d'une bonne santé bucco-dentaire dépassent largement les considérations cosmétiques. Si on a longtemps cru que la pire conséquence de gencives malades était la perte des dents, des études récentes ont démontré que la santé bucco-dentaire affectait en réalité tout notre corps. Les bactéries qui se développent dans la bouche, en particulier à cause de dents malades ou de gencives infectées, peuvent facilement se propager dans le corps et toucher le cœur, les poumons ou les autres organes.

Les infections bactériennes respiratoires proviennent généralement de l'inhalation de fines gouttelettes contenues dans l'air. Ces gouttelettes sont porteuses de germes qui peuvent se développer et se multiplier dans les poumons. Si ce schéma infectieux est bien connu, des recherches récentes ont montré que des bactéries provenant de la bouche ou de la gorge peuvent arriver dans les poumons à travers les voies respiratoires inférieures et provoquer des infections dans les poumons et les bronches.

Les personnes dont le système immunitaire est faible, les plus jeunes et les plus âgées ainsi que les Alphas qui ont développé une maladie respiratoire, sont plus sensibles à ces infections. Une bonne hygiène bucco-dentaire est par conséquent une composante très importante pour se prémunir de ces maladies, en particulier chez ces individus.

### QU'EST-CE QU'UNE INFECTION DES GENCIVES ?

D'après des estimations, 75% des plus de 30 ans peuvent souffrir d'une infection aux gencives. L'infection des gencives commence par la formation de dépôts plus ou moins épais sur la surface de la dent. Avec le temps, un amoncellement de bactéries, appelé la plaque, se forme au niveau du contact entre les dents et les gencives et fini par se durcir sur la dent en formant un dépôt de calcaire appelé tartre. En l'absence d'une bonne hygiène, ces bactéries peuvent provoquer des inflammations des gencives ou une gingivite, ou encore, pénétrer à l'intérieur des gencives jusqu'à attaquer l'os.



**BONNE NOUVELLE :** Grâce à une bonne hygiène bucco-dentaire, les problèmes de gencives peuvent être contrôlés et même résorbés.

Il y a normalement toujours quelques bactéries dans la bouche mais une infection dentaire, quelle qu'elle soit, augmente leur nombre et peut conduire à l'apparition de bactéries difficiles à traiter si elles parviennent dans les voies aériennes et dans les poumons. Grâce à une bonne hygiène bucco-dentaire, les problèmes de gencives sont contrôlables et même réversibles.

### QUE PUIS-JE FAIRE ?

L'une des démarches les plus importantes pour maintenir ou améliorer la santé bucco-dentaire consiste à rendre régulièrement visite à votre dentiste. Celui-ci va passer en revue votre historique médical, nettoyer et polir vos dents et vous recommandera à un spécialiste le cas échéant.

De bons nettoyages quotidiens et des visites régulières chez le dentiste suffisent à prévenir ou guérir une infection des gencives. Maintenir une bonne hygiène bucco-dentaire nécessite moins de cinq minutes par jour, deux fois par jour.

**BIEN SE BROSSER LES DENTS :** Inclinez votre brosse à dents à 45° au niveau de la jonction entre la gencive et la dent, et brossez en appuyant légèrement, du bas vers le haut. N'oubliez pas de brosser la langue (avec ou sans dentifrice) qui est une zone propice au développement des bactéries. Un bon brossage de dents dure environ trois minutes.



**C'EST DU GÂTEAU :** Maintenir une bonne hygiène bucco-dentaire nécessite moins de cinq minutes par jour, deux fois par jour.

**UTILISATION DU FIL DENTAIRE :** Entourer vos majeurs d'environ 45 cm de fil dentaire en laissant environ 5 cm de fil entre les deux. Passez le fil avec précaution entre chaque dent, en guidant avec le pouce et l'index, en formant un « C ». Sortez le fil et répétez le mouvement.

Le bain de bouche antiseptique : En complément du brossage et du fil dentaire, certains professionnels recommandent le bain de bouche antiseptique, particulièrement en hiver et lors des épidémies de grippe.

**LES DENTIERS :** Même si vous portez un dentier, il est aussi important de se nettoyer la bouche et de se rendre régulièrement chez le dentiste pour réaliser un bilan bucco-dentaire, afin de prévenir les infections orales.

## RÉSUMÉ

Etre porteur d'une maladie génétique oblige à gérer des prédispositions pénibles et des risques incontrôlables. Fort heureusement, dans le cas des personnes Alphas, la plupart des facteurs de risques sont en réalité contrôlables et gérables. De nombreux choix pour lesquels vous optez dans votre mode de vie peuvent permettre de vous garantir une bonne santé. Cette brochure s'est attachée à décrire les facteurs de risques connus en ce qui concerne les maladies provoquées par le déficit en Alpha-1 et à vous suggérer des procédés pour réduire ces risques. Les changements nécessaires à la protection de votre capital santé nécessitent la coopération de tous, la vôtre, celle de votre famille, celle de votre employeur et celle de vos médecins. Cette coopération est primordiale pour garantir au mieux le maintien d'une santé stable et d'une bonne qualité de vie.



Ce fascicule a été réalisé par AlphaNet dans le cadre de son programme de Prévention et de Gestion des Maladies Alpha-1 (ADMALP).

AlphaNet est une organisation à but non lucratif qui fournit des services de gestion et de soutien aux individus touchés par le déficit en Alpha-1, à travers une équipe de professionnels de la médecine et de coordinateurs spécialement formés au service des patients AlphaNet.