



Des poumons sains pour tous

Le cancer du poumon, l'asthme, la bronchite, la BPCO, l'emphysème, la pneumonie, la grippe et de nombreux autres problèmes pulmonaires peuvent toucher tout un chacun. Voici quelques conseils pour maintenir vos poumons en bonne santé.

Évitez toute consommation de tabac.

- Si vous fumez, établissez un plan pour cesser de fumer. Consultez le site [cancer.org/quittobacco](https://www.cancer.org/quittobacco) pour plus de renseignements.
- Si vous avez entre 50 et 80 ans et fumez ou avez fumé dans le passé, demandez à votre médecin si un dépistage du cancer du poumon est indiqué.

Évitez le tabagisme passif.

- Ne permettez à personne fumer dans votre maison ou voiture.
- Demandez que votre lieu de travail soit sans tabac.

Testez la présence de radon à votre domicile.

- Le radon est un gaz présent dans le sol, les rochers et l'eau. Il est incolore et inodore. Il constitue la cause principale de cancer du poumon chez les personnes qui n'ont jamais fumé.
- Dans certains États, des kits de tests du radon sont disponibles gratuitement ou à faible coût. Ils sont également vendus en ligne ou dans la majorité des magasins de bricolage.
- Pour en savoir plus sur les tests du radon et comment en réduire les niveaux, appelez la ligne d'assistance National Radon Hotline au numéro **1-800-SOS-RADON (1-800-767-7236)**.

Protégez-vous au travail.

- Maintenez un espace de travail propre ; débarrassez-vous des moisissures et des organismes nuisibles.
- Demandez que votre lieu de travail soit sans parfums.
- Certaines choses, comme les gaz d'échappement des moteurs diesel, l'amiante, l'arsenic, l'uranium, la silice, le goudron et la suie, peuvent causer un cancer du poumon et d'autres problèmes pulmonaires.

Si vous utilisez ces substances ou qu'elles sont présentes sur votre lieu de travail, veillez à porter l'équipement adéquat pour vous protéger.

- Demandez à votre unité de santé des employés quelles sont les mesures prises pour vous protéger au travail.

Protégez-vous à l'extérieur.

- Certaines choses comme les voitures, les camions, les chantiers de construction, les centrales électriques et les incendies de forêt polluent l'air et peuvent nuire à vos poumons.
- Utilisez l'indice de la qualité de l'air (Air Quality Index) sur le site [airnow.gov](https://www.airnow.gov) pour évaluer la qualité de l'air ambiant dans votre région. Évitez de sortir ou de faire des activités intenses à l'extérieur lorsque la qualité de l'air est mauvaise.
- Ne brûlez pas les ordures, les feuilles, le plastique ou le caoutchouc.

Améliorez la qualité de l'air intérieur.

- Maintenez les espaces internes propres et bien ventilés pour éviter l'exposition aux moisissures, à la poussière et aux autres allergènes.
- Utilisez des filtres à air pour purifier l'air dans votre domicile. Ils sont disponibles dans la majorité des magasins de bricolage.
- N'utilisez pas de bombes aérosol, comme les assainisseurs d'air, les déodorants, les laques et les produits d'entretien.
- Si vous brûlez du bois dans une cheminée, utilisez du bois bien vieilli et sec.

Prévenez les infections.

- Faites-vous vacciner, notamment contre la grippe saisonnière. Demandez à votre médecin si un vaccin contre le COVID-19 est indiqué. Si vous avez plus de 50 ans ou que votre système immunitaire est affaibli, renseignez-vous également sur le vaccin contre la pneumonie.
- Si vous êtes malade, restez chez vous si possible. Couvrez-vous la bouche lorsque vous tousssez. Portez un masque si vous sortez.

Soyez actif et mangez sain.

- Restez actif et faites des exercices de respiration profonde pour faire travailler vos poumons.
- Mangez des aliments sains, comme les céréales complètes, les fruits et légumes.



Pour en savoir plus et pour obtenir de l'aide, consultez le site de l'American Cancer Society : cancer.org/french ou appelez-nous au numéro **1-800-227-2345**. Nous sommes là pour vous.