



Climats : où vivre lorsqu'on a une BPCO ?



Qu'entend-on par «climat» ?

Il y a le climat lui-même : l'ensemble des phénomènes météorologiques qui caractérisent l'état moyen de l'atmosphère en un lieu donné ⁽¹⁾ : la température, la pression atmosphérique, l'humidité, le nombre d'heures d'ensoleillement, le vent etc.

Et l'environnement respiratoire : notamment les allergènes et les diverses sources de pollution. Ces derniers ne sont pas sans risques pour la santé, les premiers devant nécessiter une prise en charge spécifique, les secondes pouvant non seulement favoriser l'apparition d'une BPCO mais aussi aggraver une BPCO déjà existante.

Climats et santé respiratoire

On retrouve en France les quatre principaux climats : les climats océaniques, les climats à tendance continentale, les méditerranéens et les climats de montagne. Bien qu'il n'y ait **malheureusement pas de climat idéal**, vous trouverez ci-après certaines indications :

- Les climats trop humides types océaniques peuvent, chez des personnes à risque ayant une pathologie respiratoire sous-jacente, ne pas toujours convenir en raison d'une plus forte concentration en moisissures et acariens.

⁽¹⁾ Définition Larousse

- Certains lieux à climat méditerranéen peuvent convenir.

- Les climats secs et de montagne - sauf en haute altitude où la pression atmosphérique est moindre - sont sûrement parmi les plus favorables pour les personnes souffrant d'insuffisance respiratoire. En **petite altitude**, il y a beaucoup **moins de polluants**, l'air est sec et contient de plus **moins d'acariens et de moisissures**. Le temps sec et tempéré **réduit en outre le risque de surinfections respiratoires**.

Si vous souhaitez déménager, nous vous recommandons :

- de bien **vous renseigner sur l'environnement de votre nouveau logement** : attention aux lieux situés dans une cuvette, aux zones industrielles, axes routiers et aux sources de polluants industriels/agricoles etc.

- et, si possible, de **tester cet environnement à différentes saisons de l'année** (été/hivers par exemple).

- **Veiller à l'hygiène de vie** en s'assurant de la présence de commerces, lieux d'activité physique mais aussi des structures de soins ou ressources médicales proches de chez vous.

Votre médecin qui vous connaît bien peut également vous donner des conseils.

Cependant **chaque cas est différent**, cela dépend du stade de la BPCO mais aussi des facteurs irritants ou aggravant auxquels la personne est sensible.

De plus, à l'intérieur de chaque climat, on retrouve des climats dits locaux et aussi des microclimats aux caractéristiques souvent différentes.

Veillez au « climat intérieur » de votre habitat. Passant plus de 80% de notre temps dans un environnement intérieur, celui-ci peut avoir un impact important sur la santé, indépendamment du climat extérieur.

En savoir plus



Liens utiles :

Réseau ATMO donne de précieuses informations sur la qualité de l'air par région.

Observatoire de la qualité de l'air intérieur

Conseillers médicaux en environnement intérieur

Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie (ADEME)

« La pollution de l'air extérieur, Comprendre et améliorer la qualité de l'air », novembre 2016.