

Les voies respiratoires sont constituées du nez, des sinus, de la bouche, du larynx, du pharynx et des poumons (trachée, bronches, bronchioles et alvéoles). En somme, ce sont les voies par où l'air que l'on respire passe.

Que vous souffriez d'une pathologie de l'une d'elles ou pas, en prendre soin est important. L'idéal est d'éviter au mieux de les irriter.

Pour ce faire, voici quelques pistes afin de protéger vos voies respiratoires. Ces mesures n'ont pas pour but de remplacer les conseils de votre médecin, qui eux sont individualisés.

Les **irritants chimiques** :

- Le **tabac, tant actif que passif**, très nocif pour les voies aériennes, doit être évité.
- La **pollution** est aussi irritante et donc à éviter le plus possible (ex : ne pas courir en période de forte pollution annoncée par les autorités publiques).
- Les **vapeurs de produits de nettoyage, de peintures, de pesticides et d'herbicides**, aussi **certains parfums** et **différentes fumées** (bougies, encens, etc), sont des irritants des muqueuses, cette fine membrane qui recouvre l'ensemble des voies aériennes. Il est difficile de les éviter complètement, mais en respirer le moins possible et mettre un masque adapté, selon le produit utilisé, peut aider. Surtout en cas d'exposition professionnelle et donc très répétée, les consignes de sécurité doivent être respectées. Des médecins du travail sont spécialistes de ces consignes et de leur adaptation à votre situation.

Les **irritants physiques** :

- L'exposition à l'**air très froid et / ou très sec** (chauffage, air conditionné) irrite les voies aériennes. En hiver, respirer à travers un tissu comme une écharpe, lors de grand froid, permet de se protéger. L'humidification de l'air, par exemple en disposant une serviette légèrement mouillée sur le radiateur ou un verre d'eau sous le radiateur peut aider.
- Les **changements brusques de températures** sont aussi irritants.
- Un **grand débit d'air dans les voies aériennes**, lors d'exercice physique intense, peut aussi irriter les voies aériennes, et doit être adapté à la susceptibilité de ces dernières (échauffement plus ou moins progressif).
- Le **lieu** est aussi important, pour éviter de respirer de grandes quantités d'irritants (chlore dans les piscines, par exemple).

Aussi vous pouvez prendre soin de vos voies aériennes, ou plus précisément de votre capacité respiratoire, en **prenant soin de votre santé** (cf document sur « Prendre soin de sa santé »).

**Pour en savoir plus**, vous pouvez discuter avec votre médecin traitant ou contacter le cabinet CIAO. Sur le site internet [www.immunologie-allergologie-paiano.ch](http://www.immunologie-allergologie-paiano.ch), d'autres documents complémentaires à celui-ci sont disponibles.