



LIGUE **PULMONAIRE**
Du souffle pour la vie

vivo

RENCONTRE

« CELA VAUT LA PEINE
DE LUTTER »

CONSEIL

**METTRE FIN À UNE
HABITUDE AGRÉABLE**

SAVOIR

**« LES PEURS SONT
UN BON INDICATEUR »**

CONCOURS

**DÉCOUVRIR LES
PARTICULARITÉS DU JURA**

Impressum

vivo PRINTEMPS 2022

Le magazine **vivo** s'adresse aux patientes et patients de la Ligue pulmonaire.

Éditrice

Ligue pulmonaire suisse
Chutzenstrasse 10
3007 Berne

Tél. 031 378 20 50

Fax 031 378 20 51

vivo@lung.ch

vivo est également disponible en ligne :
www.liguepulmonaire.ch/vivo

Rédaction

Responsable de la rédaction :

Regula Grünwald

Équipe de rédaction : Andrea Adam,
Valérie Rohrer, Nadia Schawalder,
Fabienne Schertenleib, Petra Vonmoos

Graphisme

Jean-Christophe Froidevaux

www.ventdouest.ch

Impression

Stämpfli AG, Berne

Traductions

TEXTRAPLUS AG, Pfäffikon SZ

Photos et illustrations ©

Couverture et pp. 4-7: Valokuvaaja Lea
Björn, Orimattila, Lahti/ Tampere

p. 3: gregepperson; photocase.de

p. 8: OlezzoSimona; depositphoto,

p. 9: Krakenimages, Tatom,

Dirima; depositphoto /

Addictive Stock; photocase.de

pp. 10/11: Andreas Zimmermann,

Münchenstein/Bâle

pp. 12/13: Yupiramos; depositphoto

p. 14: ventdouest

p. 15: Jura Tourisme/Manoir de la Côte-Dieu

p. 16: Melica; depositphoto

p. 17: Nikolay_Donetsk; depositphoto

p. 18: giulietta73, nektarstock,

axelbueckert, Edyta Pawlowska;

photocase.de

Tirage: 63 000 exemplaires

(A : 37 500, F : 20 500, I : 5000)

3 Avant-propos

Les vertus du courage

Qu'est-ce que le courage pour vous? Quand et où en avez-vous besoin?

4 Rencontre

« Cela vaut la peine de lutter »

Une maladie pulmonaire rare a bouleversé le quotidien de Dino Howald. Il s'est battu pas à pas pour remonter la pente.

8 Conseil

Mettre fin à une habitude agréable

Il faut du courage et de la patience pour arrêter de fumer.

10 Gérer la maladie

« J'avais l'impression que les gens me fixaient du regard »

Deux participants racontent ce que leur a apporté le programme d'autogestion « Mieux vivre avec une BPCO » de la Ligue pulmonaire.

12 Savoir

« Les peurs sont un bon indicateur »

En Suisse, nombreuses sont les personnes qui aimeraient être plus courageuses. Mais qu'est-ce que le courage? Et que pouvons-nous apprendre de nos peurs?

14 Exercices de respiration

La respiration joue sur l'humeur

Des exercices de respiration adaptés sont une préparation idéale pour les situations qui requièrent de la confiance en soi.

15 Conseil d'excursion / concours

Découvrir les particularités du Jura

Gagnez une nuit d'hôtel à Porrentruy.

16 Bien-être

Surprenante ortie

En général, nous l'évitons. Or l'ortie est particulièrement savoureuse et ses usages sont multiples en cuisine.

18 Conseils

Même les petites réussites renforcent la confiance en soi

Les exercices de réflexion et l'entraînement dans des situations simples aident à faire face aux difficultés avec plus de courage.

19 Actualités

Notification de sécurité de Philips

Les produits de remplacement continuent à manquer.



Les vertus du courage

Chères lectrices, chers lecteurs, qu'est-ce que le courage pour vous ? Quand et où en avez-vous besoin ?

Pour moi, le courage va toujours de pair avec la notion d'effort. Enfant, adolescent ou jeune adulte, vous avez peut-être dû passer une épreuve pour entrer chez les scouts, dans une corporation d'étudiants ou une association de carnaval. Vous en souvenez-vous ? Il était alors question de montrer qu'on faisait preuve de loyauté et de courage. Je n'ai jamais voulu participer à ce genre d'épreuve, car j'ai toujours voulu être libre et décider par moi-même. Étais-je donc courageux ? Non, mais sincère. Je n'avais pas besoin de courage pour cela et, en même temps, je restais fidèle à moi-même.

Le courage commence là où je peux décider moi-même de ce que je fais. Je suis dans le train, par exemple, et je choisis où descendre ou faire un changement. Je pense bien sûr aux conséquences éventuelles. On doit réfléchir à la situation et prendre une décision. C'est ce que j'ai fait quand, au bout de plus de 30 ans dans la même entreprise et à presque 56 ans, j'ai changé d'employeur

pour relever un nouveau défi en tant que directeur de la Ligue pulmonaire soleuroise. Était-ce courageux ? L'intime conviction de faire le bon choix m'a aidé à me dépasser, quitter les sentiers battus et me lancer sur une nouvelle voie.

Profitez du printemps et cultivez vos convictions !

Je vous souhaite une agréable lecture ainsi que du courage. ●



Germano Chiriatti

Germano Chiriatti
Directeur de la Ligue
pulmonaire soleuroise

« Cela vaut la peine de lutter »

Une maladie pulmonaire rare a détruit les poumons de Dino Howald au point de se retrouver placé sous oxygénothérapie 24 h sur 24. Il s'est battu pas à pas pour remonter la pente.



Après une formation de peintre, il change rapidement de métier pour occuper des emplois de bureau, notamment en tant que conseiller du personnel. Puis il est DJ, organisateur d'événements, détective de magasin, client mystère, et, pour changer, il travaille dans un garage. En parallèle, il aime faire du sport, surtout en extérieur, nager, aller à la salle de gym, voir des amis, voyager, et est membre d'une clique de Waggis, une société de carnaval bâloise. « Je voulais toujours essayer de nouvelles choses, et j'apprenais vite, je m'adaptais facilement aux nouveaux endroits », raconte Dino Howald. Il s'exprime à un rythme plaisant, sans faire de grands détours.

Parfois, il jette un œil au plafond pour réfléchir, ou amorce un rire tandis qu'il se remémore une situation d'avant. Puis il se tait et se mord la lèvre inférieure. « Rien n'est plus pareil aujourd'hui. »

Épuisement et troubles respiratoires

Il remarque que quelque chose ne va pas à l'été 2015. Il a alors 44 ans. « Je me sentais très fatigué, et cela empirait », raconte-t-il. En novembre, commençant à souffrir de troubles respiratoires, il va consulter. Son médecin lui diagnostique une pneumonie sévère. Son état ne s'améliorant pas au bout de trois semaines, il se rend au service de pneumologie de l'hôpital cantonal d'Aarau. « On m'a tout de suite mis sous oxygène : ma capacité pulmonaire était inférieure à 40 %. » Selon le médecin, une pneumopathie organisée cryptogénique (POC) (voir encadré) est potentiellement la cause de la détérioration des poumons.

Surmonter la peur de la mort

Pour confirmer le diagnostic et administrer un traitement adapté, il faut rapidement procéder à un prélèvement de tissu sur un poumon. Dino Howald précise que son



état de santé s'était tellement dégradé que le médecin traitant ne pouvait pas garantir qu'il survivrait à l'intervention ou à la maladie. Intérieurement, il dit au revoir à ses deux fils adolescents et à sa compagne, Tanja – devenue entre-temps sa femme. « J'avais peur de la mort. Accepter l'intervention malgré cela et, ainsi, une possibilité de traitement a été la décision la plus courageuse de toute ma vie. »

« Je ne serais jamais arrivé jusque-là sans la Ligue pulmonaire »

Dino Howald survit à l'intervention et commence à se battre. Il passe plus de deux mois à l'hôpital, puis plusieurs mois en clinique de réadaptation. De retour chez lui, il doit réorganiser sa vie. La Ligue pulmonaire argovienne lui apporte un important soutien pour cela. « Au début, je devais être placé sous oxygénothérapie

24 h sur 24. » Les accompagnants de la Ligue pulmonaire lui expliquent le fonctionnement des appareils et coordonnent les livraisons d'oxygène. Au-delà de l'assistance médicale, il bénéficie d'un conseil social de la part de la Ligue pulmonaire argovienne. « Aujourd'hui encore je suis en incapacité de travail. J'ai dû trouver un moyen de m'en sortir financièrement », raconte-t-il. L'assistante sociale de la Ligue



pulmonaire argovienne l'aide à demander des aides financières et une rente d'invalidité. « En tant que novice, il est quasiment impossible de ne pas perdre le nord dans tous ces formulaires. Sans l'aide de la Ligue pulmonaire, je ne serais pas arrivé aussi loin », commente-t-il avec un grand sourire qui réchauffe le cœur.

Une petite maison en Finlande

Beaucoup de choses se sont améliorées depuis que le diagnostic est tombé, il y a six ans. Le traitement médicamenteux a aidé à renforcer la fonction pulmonaire et Dino Howald est parvenu à réduire l'essoufflement à l'effort

grâce à un entraînement adapté. Alors qu'avant il était essoufflé après deux ou trois marches, dorénavant, il arrive facilement jusqu'au deuxième étage. Il a aussi appris à ralentir. Comme il est en meilleure forme et qu'il a une vie plus calme, il n'a plus besoin d'être placé sous oxygénothérapie. En janvier 2022, il a pu réaliser un souhait de longue date: déménager en Finlande avec sa femme Tanja, une Suissesse d'origine finlandaise. Leur maison, qui appartient à la famille de Tanja, se trouve dans un village de 380 habitants à deux heures au nord de Helsinki. Dino Howald commente qu'il n'a pas eu de mal à quitter la Suisse. Lors de ses nombreux séjours en Finlande

au cours des dernières années, il a appris à connaître et à aimer l'art de vivre à la finlandaise. « J'aime que les voisins passent sans prévenir quand ça leur chante. En plus, on ne voit pas de stress et d'agitation ici. Il y a très peu de trafic – même dans les grandes villes – et moins de bureaucratie qu'en Suisse. Je peux respirer plus librement. »

Il y a aussi des moments sombres

Même si Dino Howald est un battant plein d'optimisme, il ne cache pas qu'il traverse aussi des moments sombres. « Je n'arrive toujours pas à accepter d'être malade. » C'est particulièrement difficile lorsqu'il voudrait faire plus de choses qu'il n'en est capable. Le couple a par exemple dû faire appel à des ouvriers pour réaliser des rénovations nécessaires dans la maison. « Avant, j'aurais fait tous ces travaux moi-même. Maintenant, je compte les mouvements que mon corps peut supporter. Et je ne pourrais absolument pas effectuer ces rénovations. » Il aimerait aussi perfectionner son finnois, mais il a de plus en plus de mal à se concentrer. « Lorsque j'arrive en bas d'une page quand je lis, je ne me rappelle souvent

plus ce qu'il y avait plus haut.» Il doit prendre des notes et se faire des rappels pour tout. Sinon, il oublie trop de choses.

« J'espère pouvoir transmettre quelque chose »

Malgré de nombreux progrès, Dino Howald enregistre des échecs. À cause des médicaments, il a développé du diabète et une nécrose de la hanche. De plus, par sa femme qui travaille dans le domaine des soins, il a contracté le coronavirus en décembre 2020. « Je suis resté alité pendant un mois et demi. Le mental en a pris un coup », précise-t-il. Cela prend beaucoup d'énergie de lutter encore et toujours contre la fatigue



pour sortir et bouger. C'est auprès de sa femme et de ses enfants et dans les échanges avec d'autres personnes souffrant de maladies respiratoires et pulmonaires qu'il en retrouve. « Ça me ramène dans l'instant et me donne du courage.

J'espère aussi pouvoir transmettre quelque chose à d'autres. C'est ma maladie qui m'a fait comprendre à quel point la vie était précieuse. Et cela vaut le coup de se battre pour elle. » ●

La POC : une réaction excessive du système immunitaire au niveau des poumons

La pneumopathie organisée cryptogénique (POC) est une forme rare de maladie inflammatoire des poumons. Une réaction excessive du système immunitaire au niveau des poumons entraîne une inflammation aiguë et une modification du tissu pulmonaire. Au lieu de se reconstituer, celui-ci présente des lésions cicatricielles, ce qui limite la fonction pulmonaire. La POC peut être déclenchée par différents agents pathogènes tels que des bactéries ou des virus, des substances toxiques, des médicaments ou certains traitements comme la radiothérapie. La POC se manifeste généralement par

des symptômes tels que la fièvre, la toux, un malaise, le manque d'appétit, la perte de poids et la dyspnée. Le traitement classique de la POC consiste en une corticothérapie qui permet généralement la guérison des lésions du tissu pulmonaire. Or chez environ 15 % des patients, le traitement n'a pas les effets escomptés et la POC entraîne la prolifération des lésions. On parle alors de fibrose pulmonaire.

Plus d'informations :

www.orpha.net

Mettre fin à une habitude agréable

Beaucoup de fumeurs allument leur cigarette de manière quasi automatique. Pour changer cette habitude, il faut beaucoup de courage et de patience.

«C'était la dernière.» Ce qui semble une décision simple à prendre constitue en réalité un grand pas pour bien des fumeurs et fumeuses. «La cigarette est souvent comme un bon copain ou une bonne copine: elle est là dans les bons comme dans les mauvais moments», explique Elena Hächler, conseillère spécialiste des affections des voies respiratoires et du tabac auprès de la Ligue pulmonaire tessinoise. Monika Zimmermann, conseillère en sevrage tabagique auprès de la Ligue pulmonaire de Thurgovie, le confirme. Quand on veut arrêter de fumer, on doit trouver le courage de mettre fin à une habitude agréable.

«Les fumeurs de longue date ne s'imaginent même plus sans fumée. Ils doivent endosser un nouveau rôle. Un rôle dans lequel ils peuvent parfois faire des erreurs.»

Chewing-gum et yoga

Lorsqu'on arrête de fumer, la dépendance physique disparaît au bout de trois à sept jours, mais le besoin psychique met généralement beaucoup plus longtemps à



s'estomper. «Fumer est une dépendance et une habitude, un rituel. Dans certaines situations, on allume une cigarette de manière quasi automatique», commente Monika Zimmermann. Les deux spécialistes sont unanimes: il est important de bien se préparer pour réussir à arrêter de fumer quand même. Prendre conscience de ses habitudes permet de reconnaître les pièges et de préparer

des rituels de substitution pour les situations dans lesquelles on aimerait fumer. Se promener, faire des exercices de yoga ou de respiration peut être une alternative. Il peut aussi être utile de regarder une image en particulier, de lire une phrase motivante, de mâcher un chewing-gum, de boire un verre d'eau ou de pétrir une balle antistress. «Il y a autant de stratégies adaptées qu'il y a de



personnes, chacun réagit différemment», poursuit Elena Hächler.

Comme faire du vélo

Pour Elena Hächler, il est normal que les fumeurs ne trouvent pas forcément la bonne astuce du premier coup et rechutent. «Beaucoup de fumeurs ont besoin de quatre ou cinq tentatives pour arriver à arrêter de fumer.» L'important, c'est de ne pas se laisser décourager par un échec. Cela vaut autant pour la personne concernée que pour son entourage. Dans les cours de sevrage tabagique, la conseillère entend régulièrement qu'après une rechute, les proches ont eu une réaction d'irritation, prodigué un torrent de conseils bien intentionnés aux personnes concernées, ou émis des jugements à leur égard. «Elles ont plutôt besoin de compréhension et de

soutien», souligne Elena Hächler. Pour illustrer son propos, elle fait volontiers la comparaison avec un enfant qui apprend à faire du vélo. «Personne ne s'attend à ce qu'il arrive à rouler tout de suite. On ne lui fait pas de reproches quand il tombe. Au contraire, on

l'encourage à se relever et à continuer.» ●

Les Ligues pulmonaires cantonales aident les fumeurs à arrêter de fumer. Plus d'informations: www.liguepulmonaire.ch/arreter-de-fumer

La nouvelle législation protège mieux les jeunes du tabac

Il est plus simple de ne jamais commencer à fumer que d'arrêter. Les études montrent que 57% des fumeurs ont commencé à fumer avant l'âge de 18 ans. La Ligue pulmonaire a largement soutenu l'initiative populaire «Enfants sans tabac» visant à protéger les enfants et les jeunes du tabagisme. Celle-ci a été adoptée le 13 février dernier. Grâce à la modification de la constitution fédérale en prévision, la publicité pour les produits du tabac touchant les enfants et les jeunes va être limitée. Concrètement, cela signifie qu'il n'y aura plus de publicité en faveur du tabac dans les journaux gratuits et les tabloïds, le sponsoring de festivals ou la publicité en ligne.

Plus d'informations:

www.liguepulmonaire.ch/lptab

« J'avais l'impression que les gens me fixaient du regard »

Moins de gêne, gain de confiance en soi, amélioration de la forme : deux participants racontent ce que leur a apporté le programme d'autogestion « Mieux vivre avec une BPCO » de la Ligue pulmonaire.

L'essoufflement au moindre effort, la toux en continu et les infections des voies respiratoires peuvent devenir dangereux. Vivre avec une bronchopneumopathie obstructive chronique (BPCO) n'est pas facile. « La sensation de manquer d'air est extrêmement angoissante », explique Barbara Pousaz, patiente de la Ligue pulmonaire valaisanne. Cette maladie dont souffrent 400 000 personnes en Suisse est incurable. Cependant,

les personnes concernées et leurs proches peuvent avoir une influence sur l'impact qu'elle a au quotidien. C'est ce qui a poussé Barbara Pousaz à participer au programme d'autogestion « Mieux vivre avec une BPCO » à l'automne 2021. Il a été prouvé que ce programme actuellement proposé par 13 ligues pulmonaires cantonales améliorerait la qualité de vie des participants (voir encadré). « J'ai appris comment bien respirer

et des exercices utiles en cas de dyspnée. Cela m'a permis de me sentir plus confiante pour gérer la maladie. »

Surmonter la gêne

Barbara Pousaz n'a pas profité du programme sur le plan physique uniquement. Les personnes rencontrées dans ce cadre sont toutes dans une situation similaire. Il est plus facile de parler de certains sujets et problèmes avec elles.



Ces photos ont été prises lors d'un cours qui a eu lieu avant la pandémie de COVID-19.

« Pendant longtemps, je me suis sentie gênée de sortir avec des lunettes à oxygène. J'avais l'impression que les gens me fixaient du regard. » Or, l'échange d'expériences avec d'autres patients l'a aidée à surmonter la gêne.

Un optimisme contagieux

Alois Bechelen, patient de la Ligue pulmonaire Suisse centrale, raconte qu'il s'est inscrit au programme d'autogestion même s'il craignait de ne pas apprendre grand-chose de nouveau. Mais il a été surpris. Il fait désormais régulièrement des exercices pour mieux éliminer le mucus des poumons.

Marlene Bechelen, qui a accompagné son mari, ajoute que celui-ci fait plus attention à sa forme et essaye d'avoir une activité physique régulière, par exemple avec le home-trainer ou la sangle de gymnastique. « La BPCO influence mon quotidien », souligne Alois Bechelen. « Je l'ai accepté. Mais j'ai appris beaucoup de choses avec le programme et la bonne humeur de la responsable du cours était contagieuse. » ●



Une étude démontre l'efficacité du programme

Depuis 2018, la Ligue pulmonaire propose le programme d'autogestion « Mieux vivre avec une BPCO », qui a pour but d'aider les personnes concernées et leurs proches à mieux comprendre et gérer la maladie. Ils apprennent notamment à réagir vite et correctement en cas d'exacerbation et à mieux planifier leur quotidien. Ils découvrent en outre des techniques de respiration et de toux utiles ainsi que l'importance de l'exercice quotidien et du sevrage tabagique.

Une étude concomitante de l'Université de Zurich et de l'Université de Lausanne réalisée en 2021 a révélé que les participants étaient très satisfaits du programme et qu'ils ont développé de nombreuses compétences. De surcroît, le coaching a eu de multiples effets positifs. La qualité de vie des patients s'est globalement améliorée. Les participants ont notamment indiqué être capables de mieux gérer leur maladie et souffrir moins de dyspnée. Leur moral et leur activité physique se sont également améliorés. Enfin, le programme a également permis de réduire le nombre de consultations médicales ambulatoires. « Ces résultats sont très encourageants pour les personnes souffrant de BPCO », conclut la responsable du projet, Anja Frei.

Informations sur l'étude :

doi.org/10.1016/j.pec.2021.06.018

Informations sur « Mieux vivre avec une BPCO » :

www.liguepulmonaire.ch/bpcocoaching

« Les peurs sont un bon indicateur »

En Suisse, nombreuses sont les personnes qui aimeraient être plus courageuses. Mais qu'est-ce que le courage ? Et que pouvons-nous apprendre de nos peurs ?



« C'était courageux. » La plupart des Suisses et des Suissesses estiment que cette affirmation est positive. C'est ce que montre une étude de l'institut de recherche sotomo publiée en 2018.¹

En revanche, la population s'accorde moins sur ce que cela signifie d'être courageux. Selon l'étude, on observe quatre idées dominantes sur le courage :

- 30 % des personnes interrogées estiment qu'il est courageux d'oser, de **faire des choses inhabituelles**, au-delà des limites connues et qui comprennent une part de risque.
- Pour 28 % d'entre elles, le courage, c'est surmonter ses peurs ou **sortir de sa zone de confort**. L'état d'esprit est mis en avant.
- 25 % associent le courage au **courage civique**, c'est-à-dire

au courage de défendre des personnes ou des valeurs.

- Enfin, 17 % des personnes interrogées sont d'avis que le courage, c'est d'**être fidèle à soi-même**.

Selon Andreas Dick, docteur ès lettres, psychothérapeute, psychologue spécialisé en psychothérapie FSP et auteur du livre « Mut – Über sich hinauswachsen » (« Le courage – se dépasser »), le courage dans les actes ou le comportement est quelque chose de très subjectif lié à la personnalité, à l'évolution, à l'expérience et à la situation personnelle. « Nous avons cependant tous un point commun : chacun et chacune ressent de l'insécurité dans un domaine ou dans un autre. » Ainsi, trois quarts des personnes interrogées par sotomo ont confié qu'elles aimeraient faire preuve de plus de détermination dans un

ou plusieurs domaines. Elles ont formulé le souhait d'une plus forte appétence au risque, notamment dans les relations (30 %), le sport ou les activités en extérieur (21 %) et dans la vie professionnelle (20 %).

Courage et choix de vie

L'étude met en lumière une différence intéressante sur les questions relatives à ce qui a



demandé le plus de courage dans un parcours de vie et ce pour quoi le courage a fait défaut. Les réponses à la première question étaient illustrées par un large spectre d'exemples d'actes courageux, notamment divorcer ou se séparer (9%), avoir des enfants (8%) et changer de métier (7%). Le courage semble en revanche manquer pour voyager (13%), sauter en parachute (11%), vivre à l'étranger (7%) et faire du saut à l'élastique (7%). Tandis que l'aventure tend à représenter un désir, les choix de vie passés sont associés au courage.

Affronter les situations difficiles de manière ciblée

« Il est souvent intéressant de se confronter à ses peurs », explique Andreas Dick. « Elles nous indiquent les domaines dans lesquels il serait peut-être bon d'être un peu plus audacieux. » Face à une décision difficile, il recommande de se poser les questions suivantes : est-ce intelligent ou précipité ? Suis-je libre d'agir selon ma volonté ou suis-je soumis à une pression extérieure ? Qu'est-ce que je souhaite atteindre et quels sont les bénéfices ? Mes objectifs sont-ils justes

ou ma motivation est-elle strictement égoïste ?² L'expert souligne qu'il est compréhensible qu'il ne soit pas toujours facile d'agir avec détermination. « Le courage est ambivalent. À court terme, nous devons prendre un risque ou supporter une adversité pour améliorer quelque chose sur le long terme. » Chercher à éviter cela et opter systématiquement pour la voie de la moindre résistance, c'est aussi prendre un risque : « Quand on arrête d'avancer, il devient difficile de réaliser ses souhaits et de donner suite à ses espoirs. » ●

Chiffres et faits

- Les métiers associés au courage les plus cités sont **médecin urgentiste (30%)**, **guide de montagne (29%)**, **accompagnant(e) de fin de vie (28%)** et **pompier professionnel (26%)**. En revanche, peu de personnes interrogées estiment qu'entreprendre requiert du courage.
- Comme personnalité la plus courageuse, les personnes interrogées ont nommé le plus souvent l'ancien président sud-africain **Nelson Mandela (11%)**, le héros national **Guillaume Tell (7%)** et le combattant pour l'indépendance indien **Mahatma Gandhi (6%)**.



1) Mut in der Schweiz. (Le courage en Suisse.) Une étude de l'institut de recherche sotomo sur mandat d'Allianz Suisse. Février 2018. www.sotomo.ch/site/projekte/mut-in-der-schweiz/ (2.11.2021). 12 934 personnes âgées de 18 à 70 ans ont été interrogées. Les résultats ont été évalués de manière représentative. 2) Vous trouverez d'autres conseils pour gérer les difficultés avec plus de courage à la page 18.

La respiration joue sur l'humeur

Des exercices de respiration adaptés sont une préparation idéale pour les situations qui requièrent de la confiance en soi.

Faire le ressort

met de bonne humeur et réveille. Stimule la circulation, dénoue les tensions au niveau des articulations et des muscles.

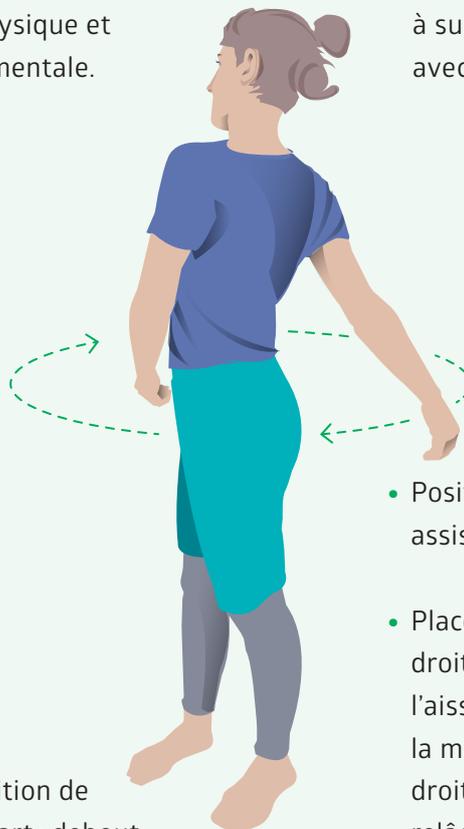
- Position de départ: debout, les jambes écartées à largeur des hanches, les bras pendants le long du corps.
- Mettez le poids du corps sur l'avant des pieds.
- Commencez à bouger du haut vers le bas en faisant un mouvement de ressort. Soulevez légèrement les talons en gardant bien l'avant des pieds au sol. Reposez délicatement les talons au sol en revenant. Décollez à nouveau les talons jusqu'à ce que vous ressentiez une légère tension dans les muscles des mollets.
- Observez comment la tension du corps et la posture changent.



Le semeur

détend la musculature du squelette, favorise la légèreté et un bon ancrage dans la vie. Renforce la résistance physique et mentale.

- Position de départ: debout, les jambes écartées à largeur des hanches, les bras pendants le long du corps.
- Tournez le buste de gauche à droite à partir du bassin. Pliez les articulations des hanches et des jambes. Les bras et les mains suivent naturellement le mouvement de rotation des hanches.



Se prendre dans les bras

donne de la confiance et renforce le sentiment d'être entre de bonnes mains. Vous aide à suivre votre voie avec courage.

- Position de départ: assise ou debout.
- Placez la main droite sous l'aisselle gauche et la main gauche sous l'aisselle droite. Gardez les épaules relâchées. Sentez le mouvement sous vos mains quand vous inspirez et expirez. En même temps, celles-ci se réchauffent (échange d'énergie).
- Vous vous reconnectez consciemment à vous-même. Cela calme les pensées, apporte sérénité, confiance, force et courage.



Ces exercices respiratoires sont proposés par Myriam Engler, thérapeute complémentaire avec diplôme fédéral méthode Thérapie respiratoire, www.der-atemraum.ch



La santé d'abord : respectez les règles d'hygiène et de conduite de l'OFSP.

Découvrir les particularités du Jura

À Delémont, glanez de nombreuses informations intéressantes sur la région, dans les musées comme en promenade.

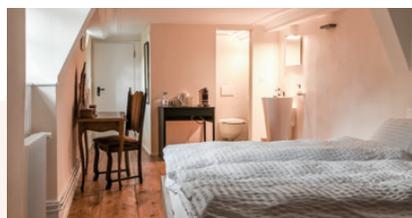
Delémont se situe non loin de la frontière française, au cœur du paysage vallonné et boisé du Jura. La plus jeune capitale cantonale de Suisse est riche en histoire. Deux portes et une partie des anciens remparts de la ville remontant à l'époque médiévale sont bien conservés. Par ailleurs, cinq fontaines monumentales datant du XVI^e siècle ornent les places de la Vieille Ville. Le Musée jurassien d'art et d'histoire offre un aperçu intéressant des particularités du canton du Jura. Celles et ceux qui ont la fibre sportive pourront emprunter

le sentier Auguste Quiquerez (11 km) pour découvrir Delémont et ses environs. Le long de l'itinéraire, 30 panneaux informatifs présentent l'archéologie, la faune et la flore, la géologie et l'écologie locales. Le chemin passe notamment par la chapelle du Vorbourg, qui se dresse sur l'arête d'un rocher imposant et offre une vue splendide sur la vallée.

Plus d'informations :

www.juratourisme.ch

www.myswitzerland.com



CONCOURS

Le Manoir de la Côte-Dieu à Porrentruy offre une nuitée pour deux personnes, un copieux petit-déjeuner inclut. www.cote-dieu.ch

Envoyez-nous au plus tard le **31 mai 2022** un **e-mail** indiquant vos nom et adresse à vivo@lung.ch ou une **carte postale** adressée à Ligue pulmonaire suisse, Concours vivo, Chutzenstrasse 10, 3007 Berne. Bonne chance !

Conditions de participation: la participation est ouverte à toutes les personnes résidant en Suisse, à l'exception des collaboratrices et collaborateurs de la Ligue pulmonaire ainsi que des agences et fournisseurs impliqués et leur famille. La participation est gratuite. Le paiement du gain en espèces n'est en aucun cas possible. Ce concours ne fera l'objet d'aucune correspondance. Le nom de la gagnante ou du gagnant sera publié dans le prochain numéro. La gagnante du dernier tirage au sort est Madelaine Schläfli de Obergerlafingen. Félicitations !

Stations d'oxygène

Grâce à un réseau de 32 stations-service d'oxygène liquide, les personnes atteintes de maladies pulmonaires peuvent recharger leur appareil portable gratuitement dans toute la Suisse. Ce service est notamment rendu possible grâce aux dons et aux contributions d'entreprises partenaires.

En raison de travaux, la station d'oxygène liquide de la gare de Fribourg est hors service jusqu'à nouvel ordre.

Dans chaque numéro de vivo, nous présentons une région dotée d'une station-service d'oxygène.

La station de Delémont se trouve à l'Hôpital du Jura :

Hôpital du Jura
Faubourg des Capucins 30
2800 Delémont
Tél. 032 421 21 21

www.liguepulmonaire.ch/stations

Surprenante ortie

En général, nous l'évitons. Or l'ortie est particulièrement savoureuse et ses usages sont multiples en cuisine.

Pour la plupart des gens, le mot « ortie » évoque plutôt des douleurs ou la mauvaise herbe qu'un bon repas. Il est grand temps de remédier à cela. En effet, en plus d'être bonne pour la santé, l'ortie régale les papilles. Elle rappelle les épinards, mais elle est plus aromatique et plus corsée. Ses graines ont un léger goût de noix. Aller à la cueillette des orties est par ailleurs l'occasion de faire une belle promenade.

Cueillir des orties

Lieu

Les orties poussent sur les sols riches en nutriments, en lisière de forêt, au bord de l'eau, des chemins, des clôtures et des routes.

Quand les récolter ?

On consomme surtout les jeunes pousses du haut et les graines.

Les feuilles d'ortie se récoltent d'avril à septembre. Nous recommandons de les cueillir tôt, car les feuilles sont moins savoureuses et plus filandreuses à partir de la floraison. En fonction du lieu, l'ortie fleurit entre juillet et septembre. Les

graines sont mûres quand elles atteignent une belle couleur vert foncé autour de la fin août.

Conseil

Pour éviter de se piquer les doigts, nous vous conseillons de mettre des gants de jardinage, d'attraper les orties par le bout des feuilles et de couper la partie supérieure des plantes avec des ciseaux.

Cuisiner l'ortie

Les feuilles

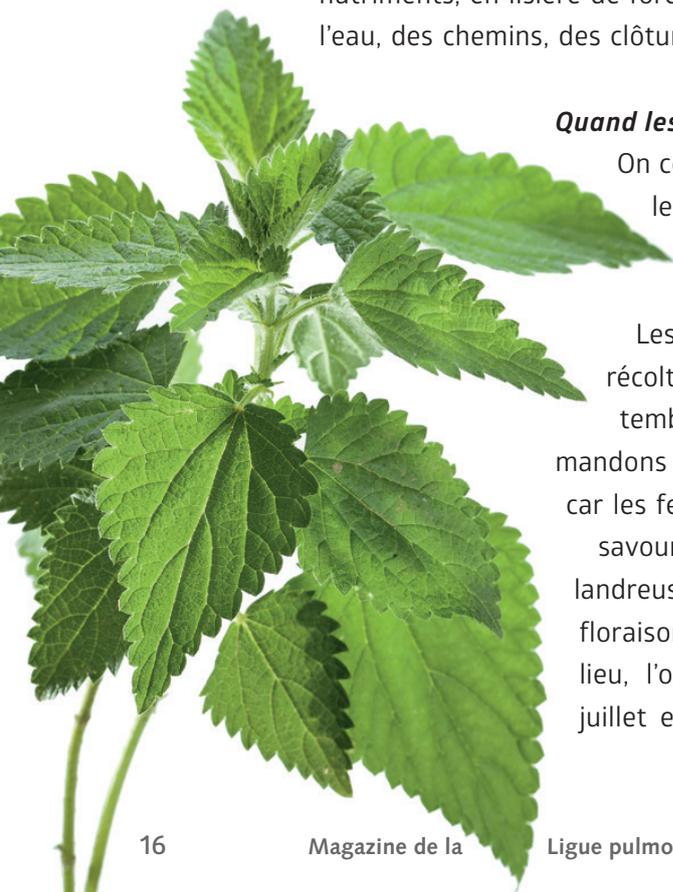
Les feuilles d'ortie sont bonnes à consommer sous forme de pesto, de chips de légumes frits, de salades et comme alternative aux épinards dans différents plats comme les lasagnes, le strudel aux légumes, la quiche ou la pizza. Les feuilles séchées peuvent être utilisées en tisane.

Graines

Séchées comme grillées, les graines d'ortie ont un goût frais. Elles sont idéales pour agrémentez salades et autres plats, à mélanger dans du muesli ou à consommer en infusion.

Conseil

Si vous souhaitez déguster les feuilles crues, vous pouvez les faire blanchir pendant trois secondes ou les enrouler dans un torchon que vous écraserez avec un rouleau à pâtisserie. Elles ne piqueront plus. ●





Omelettes aux orties

- Préparation: env. 30 minutes

Ingrédients pour 4 personnes

- 300 g de farine
- 1 cuil. à café de sel
- Poivre
- 3 œufs
- 2,5 dl de lait
- 2,5 dl d'eau
- 1 cuil. à soupe de beurre
- 50 g de parmesan râpé

- 500 g d'orties
- 2 cuil. à soupe d'oignons de printemps finement hachés
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Sel de mer

Préparation

- Mélanger la farine, le sel et le poivre. Battre les œufs avec le lait et l'eau et incorporer le tout à la farine. Mélanger jusqu'à ce que la pâte devienne lisse, couvrir et laisser reposer pendant env. 30 minutes.

- Entretemps, nettoyer et hacher grossièrement les feuilles d'ortie. Hacher finement les oignons de printemps.
- Faire chauffer un peu d'huile dans une poêle, saler les feuilles d'ortie et faire cuire à l'étuvée avec les oignons de printemps pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
- Les feuilles d'ortie serviront de garniture. Il est aussi possible d'en incorporer une partie dans la pâte.
- Faire fondre le beurre dans une poêle à revêtement antiadhésif. Verser une louche de pâte dans la poêle. Retourner l'omelette lorsque la première face est cuite, terminer la cuisson et maintenir au chaud au four à 50° C. Procéder de la même manière avec le reste de l'appareil.
- Servir les omelettes avec le parmesan et les feuilles d'orties.

Plus d'informations et de recettes (en allemand):
www.brennpunktbrunnessel.ch



Même les petites réussites renforcent la confiance en soi

Des exercices de réflexion à pratiquer dans des situations simples aident à faire face aux difficultés avec plus de courage.

Avez-vous déjà été en colère contre vous-même parce que vous n'avez pas eu assez de courage dans une situation donnée, pour exprimer vos besoins ou encore tenter quelque chose de nouveau ?

Les conseils suivants peuvent vous aider à améliorer votre confiance en vous dans ce genre de situations :

- Imaginez ce que vous gagnez à surmonter vos peurs.
- Rappelez-vous des situations dans lesquelles vous avez fait preuve de courage. Prenez conscience du fait qu'il existe une part courageuse en vous. Concentrez-vous sur vos forces.
- Imaginez qu'un membre de votre famille, un ami ou même une personne imaginaire vous soutient. Les questions suivantes peuvent vous guider :

que dirait cette personne au sujet de ma situation ? Pourquoi saluerait-elle un acte courageux ? Pourquoi pense-t-elle que je suis capable d'agir courageusement ? etc.

- Faites-vous encourager par votre entourage.
- Commencez par des petits pas. Au début, cherchez à surmonter vos peurs dans des situations simples. Exercez-vous par exemple à exprimer vos besoins ou à tester de nouvelles activités. Les petites réussites renforcent votre confiance en vous et vous aident à devenir plus courageux dans les situations plus compliquées.

Ce texte a été écrit avec l'aide d'Andreas Dick, docteur ès lettres, psychothérapeute, psychologue spécialisé en psychothérapie FSP et auteur du livre « Mut – Über sich hinauswachsen ».

Notification de sécurité par Philips : les produits de remplacement continuent à manquer

Auteur : Michael Schlunegger, directeur de l'association Lunge Zürich

Les craintes étaient importantes lorsqu'au début de l'été de 2021 le fabricant d'appareils Philips a annoncé des problèmes de sécurité concernant ses appareils destinés au traitement d'apnées de sommeil et des troubles respiratoires. Cela a particulièrement touché nos patientes et patients qui ont besoin de ces appareils. Quel est le risque potentiel pour la santé ? Doit-on interrompre le traitement ? Ou le continuer ? Les questions ne tarisaient pas. La Ligue pulmonaire a réagi vite et de manière simple. En très peu de temps, elle a mis en place des hotlines, envoyé des notifications aux personnes concernées, et échangé avec les pneumologues traitants, les autorités compétentes et Philips.

Le calendrier reste flou

Il a été possible de répondre à beaucoup de questions et de calmer de nombreuses personnes touchées. Mais pas toutes. Trop de facteurs étaient et restent inconnus. Le besoin d'appareils de remplacement a été important à l'échelle mondiale. Cela a conduit à des difficultés de livraison chez l'ensemble des autres fabricants potentiels. Les mesures de remplacement et de réparations qu'avait annoncées

Philips ont été reportées mois après mois de sorte qu'aujourd'hui, on ne sait toujours pas quand les appareils pourront être échangés. La situation est très insatisfaisante et inquiétante pour l'ensemble des intéressés.

Impatience bien compréhensible

La Ligue pulmonaire remercie de la confiance accordée en même temps qu'elle comprend celles et ceux qui ont perdu patience. Elle s'efforce de remplacer les appareils défectueux dans les meilleurs délais et contacte les personnes concernées dès qu'un échange est possible.

Vous avez des questions au sujet de votre appareil d'assistance respiratoire Philips ? Adressez-vous à votre Ligue pulmonaire cantonale.

www.liguepulmonaire.ch/cantons

Les lectrices et les lecteurs apprécient le magazine vivo

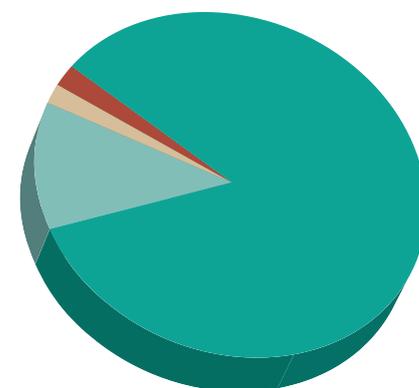
Pour adapter au mieux le magazine **vivo** aux besoins des lectrices et des lecteurs, la Ligue pulmonaire conduit une enquête de satisfaction bisannuelle. À l'automne 2021, 1239 personnes ont participé à cette enquête. **vivo** est très apprécié des lectrices et lecteurs :

- 70 % ont indiqué lire **chaque numéro de vivo** et un quart le lit

occasionnellement. La moitié des personnes recommande **vivo** à **des amis ou des connaissances**.

- 84 % trouvent **les articles de vivo intéressants**. 12 % les trouvent en partie intéressants.
- Les **rubriques les plus appréciées** sont les **articles médicaux/scientifiques** et les **conseils**, suivis des **portraits** de personnes concernées et des thématiques de **bien-être**.
- La **mise en page de vivo** plaît à plus de 90 % des lectrices et des lecteurs.
- **vivo online** n'est pas au centre de l'intérêt. Seuls environ 10 % des personnes interrogées seraient intéressées par plus d'**articles en ligne**.

Trouvez-vous les articles de vivo intéressants ?



- **Oui, plutôt oui / 84 %**
- **Parfois / 12 %**
- **Pas vraiment / 2 %**
- **Sans opinion / 2 %**

Faites le plein d'oxygène liquide gratuitement

La Ligue pulmonaire a installé des stations-service d'oxygène liquide dans 32 lieux répartis dans tout le pays. Vous pouvez y remplir gratuitement votre conteneur portable.

www.liguepulmonaire.ch/stations



Gagnez
une nuitée d'hôtel
à Porrentruy!

Concours
en page 15.

Ligue pulmonaire suisse
Chutzenstrasse 10
3007 Berne

Tél. 031 378 20 50
Fax 031 378 20 51
info@lung.ch

www.liguepulmonaire.ch
Compte de dons : PK 30-882-0

