



LIGUE PULMONAIRE
Du souffle pour la vie

vivo

GÉRER LA MALADIE
COMMENT GÉRONONS-NOUS
LE STRESS?

BIEN-ÊTRE
PENSER AUTREMENT OUVRE
DE NOUVELLES PERSPECTIVES

CONCOURS
GAGNEZ UNE NUITÉE
D'HÔTEL AU LAC NOIR!

RENCONTRE

«LA MARCHÉ
RAPPROCHE LES GENS»



Impressum

vivo PRINTEMPS 2023

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

vivo@lung.ch

vivo est également disponible en ligne;
www.ligepulmonaire.ch/vivo

Rédaction

Responsable: Regula Grünwald
Équipe de rédaction: Cheryl Dürrenberger,
Michelle Gerig, Sybille Schär,
Nadia Schawalder

Graphisme

Jean-Christophe Froidevaux
www.ventdouest.ch

Impression

Stämpfli AG, Berne

Traductions

TEXTRAPLUS AG, Pfäffikon SZ

Photographies et illustrations ©

Couverture et p. 4 à 7:

Andreas Zimmermann,
Münchenstein/Bâle

p. 3 : Ligue pulmonaire suisse;

Ligue pulmonaire Suisse centrale

p. 8/9: Ligue pulmonaire vaudoise;

Ligue pulmonaire schaffhousoise

p. 10/11: istock-FatCamera;

depositphoto-Syda_Productions

p. 12/13: depositphoto-Yupiramos

p. 14: ventdouest

p. 15: Pascal Gertschen;

Hostellerie am Schwarzsee

p. 16/17: Herrmann Global, LLC; photo-

case-SianStock; depositphoto-creatista

p. 18: depositphoto-racorn;

-halfpoint; -rawpixel

p. 19: Ligue pulmonaire suisse

Tirage: 56 500 exemplaires

(D: 32 000, F: 20 500, I: 4000)

3 Avant-propos

Les différences apportent de la diversité

La diversité pose des défis, mais est aussi enrichissante, comme le vit chaque jour la Ligue pulmonaire Suisse centrale.

4 Rencontre

«La marche rapproche les gens»

Claudio Menghi est un patient de la Ligue pulmonaire vaudoise. Il a passé quatre semaines à randonner sur les chemins de Compostelle avec un fidèle compagnon, son appareil CPAP.

8 Prise en charge

Deux ligues, deux réalités, un objectif

Visite d'une petite et d'une grande ligue pulmonaire cantonale.

10 Gérer la maladie

Comment gérons-nous le stress?

Nous ne vivons pas tous les situations de la même façon. Nos stratégies pour gérer le stress sont, elles aussi, différentes.

12 Savoir

«Certaines personnes ont besoin d'aide avec plus d'urgence que d'autres»

La diversité peut créer des inégalités, y compris dans les soins de santé. Explications de deux expertes.

14 Exercices de respiration

Respirer à pleins poumons et profiter de la nature

Beaucoup d'air frais et un peu d'exercice: la combinaison gagnante pour faire le plein d'énergie.

15 Conseil d'excursion / concours

Ici c'est Fribourg

Vielle ville remplie de charme, œuvres d'art de caractère et des ponts à n'en plus finir: bienvenue à Fribourg.

16 Bien-être

Penser autrement ouvre de nouvelles perspectives

Chaque individu a sa propre façon de penser. Cette diversité est une chance, pour peu qu'on en prenne conscience.

18 Conseils

La diversité rend la vie plus passionnante

Il suffit de petits changements pour enrichir son quotidien.

19 Actualités

Un nouveau site Internet pour la Ligue pulmonaire

Prévu pour la mi-2023, le nouveau site Internet de la Ligue pulmonaire s'annonce convivial, frais et moderne.



L'équipe de la Ligue pulmonaire répond aux besoins spécifiques de chaque patiente ou patient.



Les différences apportent de la **diversité**

La diversité pose des défis, mais est aussi enrichissante. Nous le vivons chaque jour dans notre travail à la Ligue pulmonaire Suisse centrale.

La Ligue pulmonaire Suisse centrale a connu quatre fusions en l'espace de quatorze ans. Plusieurs ligues se sont rassemblées, amenant avec elles la culture de petits et de grands cantons, de zones rurales et de grandes villes.

Les différences peuvent poser quelques difficultés et parfois aussi agacer. Mais une fois l'irritation passée, on constate souvent que la diversité est enrichissante. Si nous choisissons de surmonter les obstacles qui peuvent l'accompagner, nous ouvrons notre monde à d'autres perspectives. Les différentes fusions nous ont permis d'apprendre les uns des autres et de prendre le meilleur de chaque canton. Aujourd'hui, nous sommes une ligue hétéroclite, mais surtout une ligne bien plus intéressante.

Notre équipe «variée» rencontre elle aussi des patientes et des patients très divers: âge, origine, diagnostic, gestion de la maladie, attentes à l'égard de la Ligue pulmonaire... ils sont tous différents. Ce qui nous

unit, c'est le souffle. Là encore, la diversité est présente: certains exercices de respiration peuvent nous charger en énergie et d'autres nous détendre. La maîtrise du souffle nous permet d'influer sur notre propre bien-être et d'enrichir ainsi notre vie. Si vous désirez apprendre à connaître un peu mieux votre respiration, nous vous proposons un programme sur trois semaines. Vous pouvez commander le livre (en allemand) du programme à l'adresse; www.lungenliga.ch/selfcheck

Je vous souhaite à toutes et tous de découvrir toute la richesse et la diversité de votre souffle. ●



Tina Meyer,
directrice de la Ligue pulmonaire Suisse centrale



«La marche rapproche les gens»

Claudio Menghi est un patient de la Ligue pulmonaire vaudoise. Il a passé quatre semaines à randonner sur les chemins de Compostelle. Son fidèle compagnon: l'appareil CPAP qui maintient ses voies respiratoires ouvertes durant la nuit.



dit Claudio Menghi en avalant une gorgée de cappuccino.

Au printemps 2022, ce patient de la Ligue pulmonaire vaudoise se lance dans sa grande aventure: un mois durant, il parcourt le chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle, de Blonay, où il vit, à Lutry, puis le long du lac Léman jusqu'à Le Puy-en-Velay au cœur de la France. Un jour de pause et une bonne dose de crème contre les ampoules l'aident à surmonter sa baisse de forme à Genève. «À partir de ce moment-là, les choses se sont améliorées de jour en jour. Mes pieds sont devenus

Depuis que Claudio Menghi est équipé d'un appareil CPAP, il a retrouvé de l'énergie, pour randonner par exemple.

«Le début a été compliqué. En arrivant à Genève après trois jours, j'avais des ampoules aux pieds et des maux de dos. Je me suis demandé un instant si je voulais vraiment m'infliger ça»,



La coquille Saint-Jacques est le symbole des pèlerins.

plus résistants, mon dos s'est habitué au poids. À la fin, je ne sentais presque plus mon sac à dos.» Le sac pèse 10 kilos, incluant notamment les 500 g de son appareil CPAP.

Ronflements bruyants et fatigue

Claudio Menghi raconte qu'en 2009 il se rend compte qu'il dort de plus en plus mal. «Je manquais d'air. C'était comme si quelqu'un me tenait la bouche fermée.» Ses ronflements sont bruyants.

«Ils étaient si fort qu'on m'entendait dans la pièce d'à côté.» Une consultation au Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV) révèle qu'il souffre d'apnée obstructive du sommeil (voir encadré). Le traitement le plus efficace des apnées obstructives du sommeil est la thérapie CPAP (Continuous Positive Airway Pressure): la nuit, un appareil amène un léger flux d'air dans les voies respiratoires via un masque nasal et les maintient ainsi ouvertes.

La Ligue pulmonaire l'a soutenu dans le choix de l'appareil et du masque

Claudio Menghi souligne que sa pneumologue et sa conseillère



En cheminant, Claudio Menghi a commencé à réfléchir à d'autres thèmes.

de la Ligue pulmonaire vaudoise, dont Claudio Menghi est patient, l'ont accompagné avec beaucoup de professionnalisme, lui fournissant d'excellents conseils pour l'aider à choisir un appareil et un masque. Il teste différents modèles. «Mon actuelle combinaison de machine et de masque fonctionne à merveille. Je ne me séparerai plus de mon appareil CPAP, il a changé ma vie. Même ma femme apprécie la machine: elle est enfin tranquille la nuit», dit Claudio Menghi en faisant un clin d'œil. Grâce à la thérapie CPAP, il parvient à mieux se concentrer, il améliore sa mémoire et se sent moins fatigué.

Le chemin de Saint-Jacques a transformé les priorités

Sans cette énergie supplémentaire, ça aurait été difficile sur le chemin de Compostelle. Il marche en moyenne 25 kilomètres par jour. La transformation que la marche entraîne sur le plan mental lui semble encore plus impressionnante que les changements physiques. «Quand je me suis mis en route, j'en avais par-dessus la tête.» Or au fur et à mesure, ses priorités évoluent. «Certains soucis ont complètement perdu de leur importance. Et au contraire, j'ai commencé à réfléchir à d'autres thèmes», révèle Claudio Menghi en regardant



Claudio Menghi a commencé son aventure sur le chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle non loin du lac Léman.

son cappuccino qui a refroidi.

«J'ai appris à me comprendre moi-même.»

Marcher rapproche

Claudio Menghi n'est pas toujours seul en chemin. Il rencontre plein de gens différents, jeunes et moins jeunes, issus de plusieurs pays et qui parcourent le chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle pour différentes raisons. Avec son

caractère ouvert et son rire sympathique, Claudio Menghi est de ceux qui communiquent facilement avec les autres. Né en Argentine, il a émigré au Canada puis à Sydney avec sa famille. Il vit en Suisse depuis l'an 2000. «Partout j'ai toujours été un migrant.» Mais il n'a jamais de mal à nouer des relations. Via sa famille ou ses centres d'intérêt, il se fait toujours de nouveaux amis. Mais sur le chemin de Saint-Jacques,

il a pu faire une nouvelle expérience. «Marcher ensemble, ça rapproche d'une manière particulière. Avec certaines nouvelles connaissances, j'ai discuté de sujets dont je ne parle habituellement qu'avec ma femme ou mon meilleur ami.»

Plus de questions, moins de jugements

En revanche, il évoque très ouvertement son apnée du sommeil



S'il est une chose que Claudio Menghi ne devait absolument pas oublier dans son sac à dos, c'est son appareil CPAP.

depuis toujours. Certaines personnes qu'il rencontre n'ont encore jamais entendu parler de la thérapie CPAP. «Il y a des gens à qui cela fait peur que j'aie besoin d'une machine pour dormir.» Il prend alors son appareil et donne des explications détaillées: «Sur les apnées du sommeil, l'appareil, et le fait de porter un masque la nuit comme d'autres portent des lunettes le jour. C'est normal pour moi, j'aime donner des informations quand ça permet d'apaiser les craintes.» Claudio Menghi trouve qu'on devrait poser des questions plus souvent. Les jeunes enfants le font lorsqu'ils veulent savoir quelque chose. Les adultes en ont perdu l'habitude. «C'est dommage. Je pense qu'il y aurait moins de préjugés, de malentendus et de peurs si on posait davantage de questions.» ●

Apnées du sommeil: les arrêts respiratoires causent de la fatigue

Lorsqu'on souffre d'apnée du sommeil obstructive, les voies respiratoires se ferment temporairement pendant la nuit. Il peut y avoir jusqu'à plusieurs centaines d'interruptions de la respiration par nuit. Le déficit en oxygène qui résulte de ces arrêts respiratoires déclenche une réaction de réveil dans le cerveau. Les personnes concernées ne perçoivent pas ces brefs réveils de manière consciente, mais elles en ressentent les conséquences en journée: grande fatigue, maux de tête et troubles de la concentration. À long terme, une apnée du sommeil non traitée peut être à l'origine de troubles du métabolisme et endommager le système cardio-vasculaire. Les principaux facteurs de risque sont le surpoids, une prédisposition anatomique et la consommation d'alcool le soir.

La Ligue pulmonaire

- informe sur les apnées du sommeil: www.liguepulmonaire.ch/apnees
- propose un test de risque d'apnée du sommeil en ligne: www.liguepulmonaire.ch/apneestest
- conseille et apporte son soutien pour le choix et l'ajustement de l'appareil et du masque
- met des appareils à disposition et aide dans l'intégration de la thérapie au quotidien
- propose un large choix de cours: www.liguepulmonaire.ch/cours

Conseils pour voyager avec un traitement CPAP et de l'oxygène

Avoir une maladie des voies respiratoires chronique ne signifie pas qu'on doive renoncer aux longs voyages. Il est toutefois important de bien se préparer.

Vous trouverez de plus amples informations et des check-lists sur notre site Internet: www.liguepulmonaire.ch/voyager



Deux ligues, deux réalités, un objectif

Nous avons rendu visite à une petite et à une grande ligue pulmonaire cantonale: bien que leur situation diffère, toutes deux veulent ce qu'il y a de mieux pour leur patientèle.

On a vite fait les présentations à la Ligue pulmonaire schaffhousoise: avec ses cinq collaboratrices et collaborateurs et 1100 patientes et patients, il s'agit de la plus petite ligue cantonale de Suisse. En revanche, on croise souvent de nouveaux visages à la Ligue pulmonaire vaudoise, qui compte 45 collaboratrices et collaborateurs au siège à Lausanne, 30 autres répartis sur dix sites, et qui accompagne 13500 patientes et patients.

Spécialisation dans le canton de Vaud

À Lausanne, Stéphane Jeanne-
ret, le directeur de la Ligue pulmonaire vaudoise nous accueille. À la tête d'une organisation de taille moyenne, il confie les multiples tâches à différents spécialistes. Pour la patientèle, «cela garantit la qualité de nos prestations», dit-il. Ainsi, le personnel soignant peut compter sur l'appui des collègues du service administratif pour les questions d'assurance ou de facturation et se concentrer sur

son activité principale de consultations ou d'expertise clinique. La coopération interservices est aussi primordiale dans une Ligue plus grande. Des professionnels du domaine psychosocial organisent les «Journées aérées», moments de convivialité offerts à des personnes souvent isolées ainsi qu'à leurs proches, dans un cadre médicalisé. D'autres spécialistes suivent les cas de tuberculose, gèrent le marketing, la communication, la prévention (cours stop-tabac), l'informatique, etc.

Coopération à Schaffhouse

Markus Hänni, le directeur de la Ligue pulmonaire schaffhousoise, ne dispose pas d'une telle offre, mais selon lui, la petite taille de sa structure présente aussi des avantages: «Les collaboratrices et collaborateurs s'occupent d'une grande variété de tâches.» Ils peuvent en outre établir une communication plus étroite, au sein de l'équipe, mais aussi avec le canton, l'hôpital et d'autres organisations de santé. Grâce à l'étroite collaboration avec ces dernières et d'autres ligues pulmonaires, les patientes et les patients de la Ligue pulmonaire schaffhousoise bénéficient d'offres supplémentaires comme les consultations dédiées



Le service de conseil pour les personnes asthmatiques n'est qu'une des nombreuses activités des collaboratrices et collaborateurs de la Ligue pulmonaire schaffhousoise.

au sevrage tabagique et le service social.

La qualité a un prix

Or au-delà des différences, une évolution préoccupe tant en Suisse romande qu'au nord-est. L'an dernier, l'Office fédéral de la santé publique a baissé les tarifs pour certains appareils que la Ligue pulmonaire vend ou loue. La Ligue pulmonaire est là pour tout le monde, souligne Stéphane Jeanneret. «Nous nous occupons aussi des cas complexes, des traductions si nécessaire, nous faisons des visites à domicile dans des lieux reculés et apportons notre aide en cas de difficultés psychiques ou sociales.» De telles prestations ne sont pas gratuites et les tarifs de remboursement ne les couvrent plus. Markus Hänni et Stéphane Jeanneret cherchent donc des solutions.

Moins de visites à domicile, de meilleurs processus

«Nous vivons dans un petit canton où les trajets sont courts», explique Markus Hänni. Lorsque c'est envisageable, il demande ainsi aux malades de se déplacer au centre de conseil à Schaffhouse. «Nous gagnons un temps que nous pouvons mettre à profit autrement.»



La Ligue pulmonaire vaudoise organise régulièrement des «Journées aérées», des excursions qu'elle propose à des personnes malades et souvent isolées et à leurs proches.

Il travaille aussi à automatiser des processus, renforcer la collaboration avec d'autres organisations et cherche d'autres sources de financement.

Les prestations doivent être maintenues

Stéphane Jeanneret compte lui aussi sur un soutien supplémentaire. Les organisations d'aide et soins à domicile (OSAD) fonctionnent avec des subventions publiques, explique-t-il. «Nous

sommes aussi une OSAD et avons sollicité une aide financière auprès du canton pour maintenir nos prestations.» Il mise aussi sur les synergies. Assistants en soins et santé communautaire, physiothérapeutes et infirmiers très qualifiés partagent leurs compétences. Ce qui est commun aux deux directeurs au sujet de ces mesures est clair: «Nous voulons continuer à offrir la meilleure qualité aux personnes touchées», souligne Stéphane Jeanneret. ●

À votre service dans toutes les régions

Envie d'en savoir plus sur votre ligue pulmonaire cantonale?
www.liguepulmonaire.ch/cantons



Comment gérons-nous le stress?

Nous ne vivons pas tous les situations de la même façon. Nos stratégies pour gérer le stress sont, elles aussi, différentes.



Être totalement présent, ici et maintenant. Un exercice que l'on peut pratiquer en randonnée.

«Au cours de notre vie, nous sommes toutes et tous confrontés à de multiples reprises à des difficultés. Notre façon de les gérer est toutefois différente pour chacun d'entre nous et pour chaque situation», déclare Martina Binder.

Elle est coach en relaxation¹ et anime des cours d'Evivo, un programme de la fondation Careum pour les personnes ayant une maladie chronique.

Comment les situations de stress apparaissent-elles?

Le professeur Urs Gerber, psychothérapeute et enseignant à la Haute école spécialisée du nord-ouest de la Suisse, va encore plus loin: «Ce qui est ressenti comme du stress ou comme une contrainte peut varier beaucoup. Cela dépend de la façon dont nous jugeons une situation et des ressources ou possibilités dont nous disposons», explique-t-il

en évoquant le modèle transactionnel du stress du psychologue américain Richard Lazarus². Par exemple, se voir confier un travail complexe peut être très excitant pour certains et causer un stress terrible à d'autres.

Trois façons de gérer le stress

«Pour surmonter les situations stressantes ou menaçantes, nous avons recours à différentes stratégies», explique Urs Gerber. Dans son modèle, Lazarus distingue trois stratégies dites de «coping» (de l'anglais *to cope with*, «faire face, s'en sortir») pour vaincre le stress:

- Dans le **cas du coping centré sur le problème**, les individus cherchent à régler le problème par des actions directes ou, au contraire, en omettant un acte concret. C'est par exemple le cas lorsqu'un patient cherche des informations pour mieux comprendre sa maladie ou quand une employée suit une formation continue pour pouvoir mieux gérer les défis professionnels.
- Dans le **coping centré sur l'émotion**, les individus améliorent leur état d'esprit en recourant

par exemple à la diversion, à la relaxation ou à la pleine conscience (voir encadré).

- Enfin, le **coping centré sur l'évaluation** amène les individus à réévaluer la situation et à libérer ainsi une énergie supplémentaire. C'est le cas par exemple lorsqu'une femme n'envisage plus une divergence d'opinions avec un ami comme un conflit, mais comme l'opportunité de cimenter leur amitié par le débat.

S'exercer avant que ce ne soit trop tendu

Chacun doit trouver par lui-même dans quelle situation, indique Urs Gerber. Et on peut s'entraîner à mettre en pratique ces stratégies, notamment celles centrées sur l'émotion, ajoute Martina Binder. «Pour qu'elles fonctionnent aussi en situation de stress, il faudrait d'abord découvrir et appliquer ce qui nous aide lorsque nous sommes détendus.» ●

1) Informations complémentaires: www.all-tag-entspannt.com

2) Lazarus, R. S., et Launier, R. (1981). Stress-bezogene Transaktionen zwischen Person und Umwelt. Dans Nitsch, J. R. (édit.), Stress. Theorien, Untersuchungen, Massnahmen. Berne: Huber.



Les activités créatives, comme le dessin, peuvent être une distraction utile dans les périodes de stress.

Stratégies de gestion du stress: exercices de respiration et pleine conscience

Envie d'améliorer votre état d'esprit et de vous détendre? Essayez l'une des méthodes ci-dessous:

- Vous pouvez déterminer très facilement si vous réagissez plus aux stimuli visuels, auditifs ou sensoriels: par exemple, qu'est-ce que le mot «forêt» vous évoque? Un feuillage vert, le chant des oiseaux ou l'odeur de la résine?
- Entraînez votre attention et développez ainsi la conscience de vous-même: percevez tout ce qui est ici et maintenant, lors d'une promenade par exemple. Comment est la lumière? Qu'entendez et sentez-vous? Comment est le sol? Vous deviendrez ainsi plus sensible aux choses qui vous font du bien et à celles qui vous stressent et pourrez ainsi apprendre à réagir plus tôt.
- Faites régulièrement des exercices de respiration. Vous trouverez quelques idées dans le magazine vivo en ligne. De nombreuses ligues pulmonaires cantonales proposent également des cours sur la respiration.

www.liguepulmonaire.ch/vivo
www.liguepulmonaire.ch/cours



«Certaines personnes ont besoin d'aide avec plus d'urgence que d'autres»

La diversité peut créer des inégalités, y compris dans les soins de santé. Deux expertes nous expliquent comment lutter contre celles-ci.

Les êtres humains peuvent partager des points communs, comme le sexe, l'âge, l'origine, l'orientation sexuelle, les capacités physiques et intellectuelles, le niveau d'études, la

situation sociale ou encore les valeurs, ou au contraire se distinguer sur ces mêmes points.

Dans les relations avec les personnes malades, avoir conscience de cette diversité est primordial, expliquent Pao-

la Origlia Ikhilior (POI) et Eva Soom Ammann (ESA), qui enseignent et mènent toutes deux des recherches sur le sujet à la Haute école spécialisée bernoise (BFH).

Comment la diversité se manifeste-t-elle dans le système de santé?

ESA: La santé nous concerne tous. Le système de santé accueille donc toutes sortes de personnes, et toutes doivent recevoir les meil-

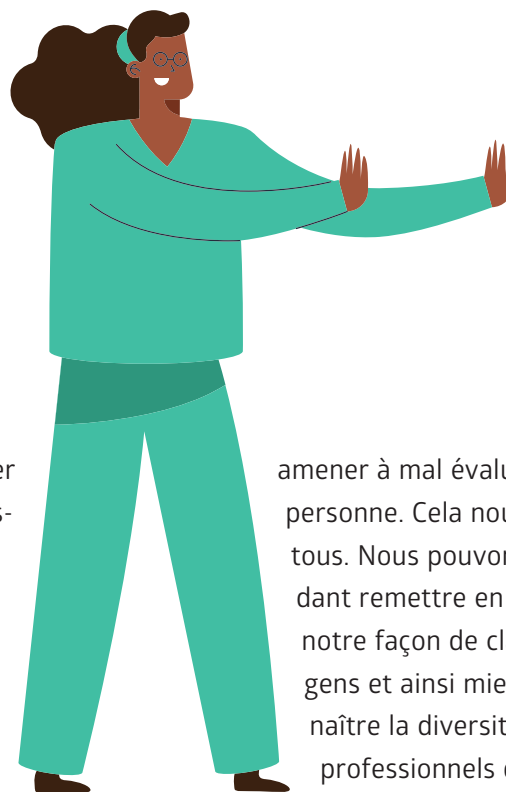
leurs soins possibles. Mais ce n'est pas simple. Car certaines différences entraînent des inégalités en termes de santé et d'accès aux soins.

Pouvez-vous donner des exemples?

POI: Ne pas maîtriser la langue représente une grande entrave: lorsqu'une personne ne comprend pas une recommandation ou une information, cela a un impact direct sur la réussite du traitement. Un grand nombre d'études sont également menées avec des sujets masculins. Les standards thérapeutiques sont donc principalement basés sur les hommes. Or les femmes réagissent souvent différemment aux médicaments et sont par conséquent pénalisées.

ESA: La situation financière influence aussi l'état de santé et l'accès aux soins. Si on n'a pas les moyens de vivre ailleurs que dans





un logement insalubre à côté d'une usine d'incinération des ordures, la santé en pâtit. Et même si les soins de base sont garantis pour tous, la population défavorisée est également désavantagée pour les thérapies: elles ont moins de possibilités de s'informer sur les offres et de choisir le traitement qu'elles souhaitent.

Que faut-il pour améliorer l'égalité des chances?

POI: Il faut davantage d'offres axées spécifiquement sur les groupes défavorisés. Pour commencer, ces derniers doivent avoir connaissance des offres et celles-ci doivent ensuite être facilement accessibles. Il est également important de proposer des informations compréhensibles et faciles à trouver ainsi que des services d'interprétation. L'intervention de pairs formés peut également aider. Ils ont des conditions de vie ou une expérience de la maladie similaires et peuvent ainsi s'adresser aux personnes



d'égal à égal et partager avec elles leurs connaissances et expériences.

ESA: Ce type d'offres spécifiques aux groupes cibles, avec des médiateurs, demande beaucoup de travail. Mais certaines personnes ont besoin d'aide avec plus d'urgence que d'autres pour pouvoir saisir leurs chances. Si nous voulons l'égalité des chances, nous devons, en tant que société, nous interroger sans cesse sur l'origine des injustices et sur ce que nous sommes prêts à faire pour l'équité, même si c'est laborieux. Nous pouvons également modifier les structures pour promouvoir un accès équitable aux soins de santé. Nous pouvons par exemple rendre ces derniers plus clairs et former des professionnels à la gestion des inégalités.

Comment?

POI: Nous vivons dans un monde complexe. Le classement en groupes et en catégories nous aide à prendre des décisions. Mais la catégorisation peut aussi nous

amener à mal évaluer une personne. Cela nous arrive à tous. Nous pouvons cependant remettre en question notre façon de classer les gens et ainsi mieux reconnaître la diversité. Les professionnels de la santé s'y entraînent durant leur formation; c'est ce qu'on appelle la compétence transcatégorielle.

ESA: Cela signifie que les spécialistes ne jugent pas trop vite les patients et se montrent ouverts à leur égard, leur posent des questions, écoutent leurs besoins et se mettent à leur niveau. Ils sont en outre sensibles aux inégalités structurelles et sont capables de réfléchir à leur propre position et à leur marge de manœuvre.

POI: Ce n'est pas toujours facile dans nos quotidiens agités, mais malgré les nombreuses difficultés, les professionnels peuvent vraiment faire évoluer les choses. Encourager cette prise de conscience est l'une de nos priorités. ●





Respirer à pleins poumons et profiter de la nature

Beaucoup d'air frais et un peu d'exercice: la combinaison gagnante pour faire le plein d'énergie. Nous vous présentons trois parcours thématiques en Suisse.

Expériences ludiques à Safenwil

Le sentier «Atem-Weg» à Safenwil (AG) comprend dix stations proposant des expériences amusantes pour prendre conscience de sa respiration et aider à profiter de la combinaison vivifiante de la nature, du calme, de l'exercice et du souffle. Ceux pour qui le parcours de près de sept kilomètres est trop long peuvent emprunter le second itinéraire, d'environ quatre kilomètres, ou ne parcourir que quelques stations.

- **Distance:** 6,8 ou 4,2 kilomètres
- **Dénivelé:** env. 100 mètres
- **Point de départ:**
Schützenhaus à Safenwil.
Respecter les heures de tir.
Plus d'infos:
www.atemweg.ch



À la découverte de la forêt de Villars-Tiercelin

D'une longueur de cinq kilomètres, le sentier **Handicap et Nature** est un sentier spécialement aménagé pour les personnes à mobilité réduite dont le départ se trouve non loin de Villars-Tiercelin (VD). Une partie se situe dans l'arborescent des Esserts. Le sentier traverse ensuite les forêts du Jorat, le plus grand massif forestier du Plateau suisse. Il est jalonné de postes d'observation de la faune, de la flore et des massifs.

- **Distance:** env. 5 kilomètres
- **Dénivelé:** env. 100 mètres
- **Point de départ:**
maison forestière
de Villars-Tiercelin
Plus d'infos:
www.handicapnature.ch

Yoga à Gambarogno

Le **Sentier du Yoga** démarre tout près de l'hôtel Sass da Grüm situé dans les hauteurs à une quarantaine de minutes de marche de Vairano (TI). Il a pour but de relier l'homme à la nature. Ses neuf stations invitent à s'arrêter et à tourner ses sens à la fois vers la nature, avec ses bruits, ses mouvements et ses parfums, et vers sa propre intériorité.

- **Distance:** 3,3 kilomètres
- **Dénivelé:** env. 300 mètres
- **Point de départ:**
près de l'hôtel Sass da Grüm,
au-dessus de Vairano
Plus d'informations:
www.b-yoga.ch





De nombreux ponts enjambent la Sarine à Fribourg. Deux d'entre eux sont le pont de Zähringen ainsi que le pont de la Poya inauguré en 2014.

Ici c'est Fribourg

Vielle ville remplie de charme, œuvres d'art de caractère et des ponts à n'en plus finir: bienvenue à Fribourg.

Située dans un méandre de la Sarine, Fribourg est surnommée la «ville des ponts». Elle compte en effet quatorze ponts, dont le pont de la Poya inauguré en 2014. Des ponts à découvrir par exemple lors d'une promenade dans la vieille ville médiévale très bien conservée et au charme remarquable. Celles et ceux qui souhaitent limiter leurs efforts trouveront sur le pont de Zähringen situé près de la cathédrale des tables panoramiques dévoilant les informations historiques et techniques des ponts de Fribourg. Une autre façon de découvrir tranquillement la ville

est de sillonner ses rues à bord du Petit Train durant une visite commentée d'une heure. Les amateurs d'art ne manqueront pas de visiter l'espace Jean Tinguely – Niki de Saint Phalle. Outre les œuvres du célèbre couple, l'espace présente régulièrement les œuvres d'artistes suisses et étrangers lors d'expositions temporaires.

Plus d'informations:
www.fribourgtourisme.ch



CONCOURS !

L'Hostellerie am Schwarzsee offre une nuit pour deux personnes avec buffet petit-déjeuner, accès libre à l'espace wellness et parking. www.hostellerieamschwarzsee.ch
Pour participer, envoyez-nous d'ici au **31 mai 2023** un courriel avec 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 Catherine Streit de Préverenges. 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.

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

La station d'oxygène de Fribourg se situe dans la pharmacie de la gare de Fribourg.

Pharmacie BENU
Gare CFF
Place de la Gare 1
1700 Fribourg

Tél. 026 322 02 02

www.liguepulmonaire.ch/stations



Penser autrement ouvre de nouvelles perspectives

Chaque individu a sa propre façon de penser. Cette diversité est une chance, pour peu qu'on en prenne conscience.

Vous est-il déjà arrivé de ne pas réussir à vous faire entendre d'une personne? Ou que la réaction de votre congénère vous donne le sentiment de ne pas être compris ou pris au sérieux? C'est peut-être parce que nous n'avons pas tous le même mode de pensée.

«Nous construisons tous notre vision du monde d'une manière différente», explique Monika Hänni, responsable du personnel à la Ligue pulmonaire suisse.

Ouvrir de nouvelles perspectives

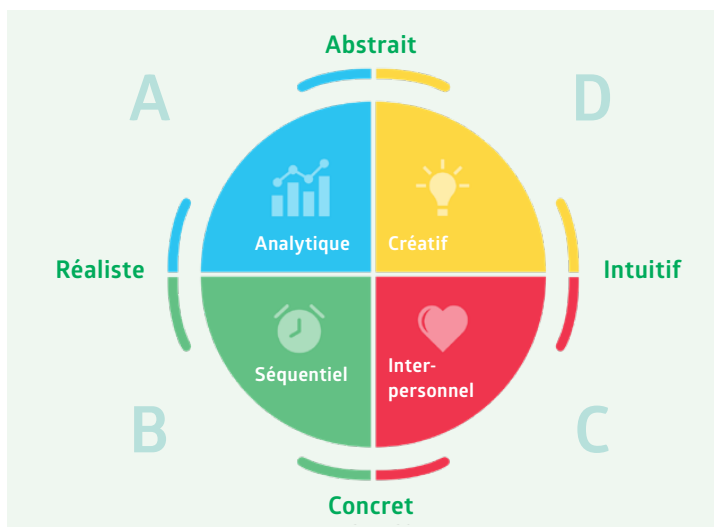
Ces schémas de pensée différents sont une source récurrente de conflits, indique Monika Hänni, pour qui cette diversité cognitive représente toutefois aussi une grande opportunité. «Si nous prenons conscience de ces différences, nous pouvons adopter de nouvelles perspectives et nous connecter aux personnes pensant différemment.» Avec comme avantages une meilleure compréhension d'autrui

et la possibilité de trouver de nouvelles approches.

Identifier les différents modes de pensée

Le modèle de Ned Herrmann¹, que Monika Hänni applique dans son travail, comprend quatre modes de pensée différents: le mode de pensée analytique, séquentiel, interpersonnel et créatif. Selon leur mode de pensée, les personnes réagiront différemment au diagnostic de leur maladie.

- Celui qui a un mode de pensée essentiellement **analytique** aura besoin d'un grand nombre de chiffres et de faits. La lecture



Attachez-vous plus d'importance aux rapports interpersonnels ou avez-vous plutôt une pensée analytique? Aperçu des quatre modes de pensée.



Les personnes qui ont un mode de pensée principalement analytique ou séquentiel cherchent à obtenir un maximum d'informations.

d'articles sur la maladie et la connaissance des causes, des symptômes et du mode de fonctionnement des traitements peut aider ces personnes.

- Les patients ayant un mode de pensée **séquentiel** s'informeront aussi en détail sur la maladie, mais utiliseront rapidement ces connaissances pour mettre en œuvre un plan d'action concret et détaillé. Par exemple, ils réaménageront immédiatement leur logement pour rendre leur vie avec la maladie plus facile.
- Les personnes chez qui le mode de pensée **interpersonnel** domine peuvent dans un premier temps être submergées par les émotions telles que la peur et le désarroi. Elles ont besoin de beaucoup de compassion pour se sentir prises au sérieux.
- Les personnes ayant un mode de pensée plutôt **créatif** aiment les risques et auront envie de tester quelque chose par elles-mêmes. Elles ne suivront peut-être pas leur traitement à la lettre si elles n'en comprennent pas le sens.

Adopter de nouveaux modes de pensée

Selon Monika Hänni, la plupart des gens ont plusieurs modes de pensée. «Nos schémas mentaux ne



Savoir comment fonctionne son interlocuteur permet de mieux réagir.

sont pas fixes. Nous pouvons aussi acquérir d'autres façons de penser.» Cela aide souvent à désamorcer les situations conflictuelles et à communiquer plus facilement avec autrui.

Communiquer ses besoins

Mais comment faire? «Si nous prenons conscience de la façon dont nous fonctionnons, nous pouvons mieux comprendre et communiquer nos besoins.» Cela peut par exemple être utile lors d'entretiens avec des professionnels de la santé. «Si les rapports interpersonnels sont importants pour moi, je n'ai pas besoin dans un premier temps de recevoir une foule d'informations, contrairement à une personne ayant un mode de pensée analytique par exemple, mais j'ai besoin de me sentir à l'aise et de bâtir une relation de confiance.»

Clarifier les questions importantes

Il est également utile de découvrir comment fonctionne notre inter-

locuteur et d'identifier ses besoins, explique Monika Hänni. Les questions ci-dessous peuvent aider à trouver une approche commune.

- De quoi est-il question?
- Comment procédons-nous? Par exemple, dans quelle mesure devons-nous structurer et détailler le déroulement des choses?
- Qui est concerné? Par exemple, qu'est-ce que cela signifie pour moi, mon entourage, mon travail?
- Pourquoi faisons-nous cela? Par exemple, quel est le sens de ce que nous faisons?
- Qu'est-ce que cela signifie pour moi? Par exemple, qu'est-ce que je fais pour prendre soin de moi?

«Si nous parvenons à comprendre les motivations de l'autre personne sans les juger, nous pouvons renverser les obstacles, surmonter les préjugés et être sur la même longueur d'onde qu'elle.» ●

1) Plus d'informations sur: www.hbdi.de



La diversité rend la vie plus passionnante



Vous auriez bien besoin d'un vent d'air frais, mais vous n'avez pas le temps pour de grands projets? Pas de problème: il suffit de petits changements pour enrichir votre vie.

Le printemps réveille chez beaucoup d'entre nous une envie de nouveauté. Il ne faut pas nécessairement entreprendre un grand voyage, commencer un nouveau loisir ou déménager pour sortir de la routine quotidienne. Il suffit de petites choses pour rendre notre quotidien plus varié et plus coloré. Voici quelques idées:

- Prenez un autre chemin pour vous rendre au travail ou au magasin et utilisez les transports publics ou le vélo au lieu de la voiture.
- Changez de place à table.
- Cuisinez ou commandez un repas que vous n'avez encore jamais mangé.
- Déplacez certains meubles, accrochez d'autres cadres ou repeignez un mur dans des tons colorés.
- Souriez à une inconnue ou un inconnu ou payez un petit achat de la personne derrière vous et observez sa réaction.
- Mettez de l'ordre dans votre garde-robe et enfiler le pull et le pantalon que vous aviez rangés tout au fond de l'armoire.
- Écrivez une lettre à une personne que vous n'avez plus vue depuis longtemps.
- Écoutez de la musique de votre adolescence.
- Partez en excursion dans une ville que vous ne connaissez pas. Visitez-y par exemple le jardin botanique ou un musée et pique-niquez ou jouez une partie d'échecs dans le parc municipal. ●

Écouter la musique de son adolescence, ressortir des vêtements oubliés ou écrire une lettre à une vieille connaissance: même les petites choses apportent de la variété au quotidien.



Un nouveau site Internet pour la Ligue pulmonaire

La Ligue pulmonaire suisse remanie son site web pour répondre encore mieux aux attentes des patients, des professionnels et des visiteurs en général. Dès mi-2023 selon toute vraisemblance, notre site affichera donc un nouveau look frais et convivial. Nous y présentons les offres des ligues pulmonaires cantonales, des informations sur les différentes maladies, le sevrage tabagique et les poumons ainsi que notre magazine en ligne.

www.liguepulmonaire.ch

Adieu la routine, bonjour les vacances

Avec les «séjours bol d'air», la Ligue pulmonaire suisse donne la possibilité aux personnes souffrant de maladies respiratoires et pulmonaires et à leurs proches de passer des vacances sans souci. Durant ces voyages organisés, il y a toujours un professionnel de santé à proximité et la fourniture d'oxygène est assurée. Une équipe motivée d'accompagnants propose en outre un programme varié qui laisse suffisamment de temps et d'espace pour les échanges d'expériences entre participants.

Que diriez-vous de vous reposer au bord du lac de Sarnen (OW) cet été?



Vous profiterez d'une zone de baignade privée idyllique avec une vue extraordinaire sur les sommets alpins. Vous pourrez également découvrir les environs lors d'une visite dans le cœur historique de Sarnen ou d'une croisière sur le lac.

Contact:
Ligue pulmonaire suisse
Chutzenstrasse 10
3007 Berne
Tél. 031 378 20 00
sejoursboldair@lung.ch

Le voyage se déroulera du 15 au 25 août 2023. Les inscriptions sont ouvertes à partir du 15 mai. Plus d'infos ainsi que d'autres séjours à l'adresse:

www.liguepulmonaire.ch/sejoursboldair



Mener une vie active avec une BPCO

La nouvelle brochure de la Ligue pulmonaire suisse est en ligne. Elle propose aux personnes souffrant de BPCO de nombreux exercices ainsi que des conseils et astuces pour le quotidien. Actuellement, la brochure est disponible sous forme de **fichier PDF à télécharger**.

À partir de l'été 2023, la version imprimée pourra être commandée dans la boutique en ligne de la Ligue pulmonaire.

www.liguepulmonaire.ch/publications

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
au lac Noir!

Concours
en page 15.

Ligue pulmonaire suisse
Chutzenstrasse 10
3007 Berne

Tél. 031 378 20 50
info@lung.ch
www.liguepulmonaire.ch

Compte de dons; CP 30-882-0
IBAN CH92 0900 0000 3000 0882 0



imprimé en
suisse

