



LIGUE PULMONAIRE
Du souffle pour la vie

vivo

CONSEIL
LES PROBLÈMES DE SOMMEIL
COMMENCENT DÈS LE MATIN

GÉRER LA MALADIE
AGISSEZ VOUS-MÊME CONTRE
LES APNÉES DU SOMMEIL

SAVOIR
ON NE PEUT PAS FORCER
SON ENDORMISSEMENT

PORTRAIT

SUR SCÈNE
AVEC UN MASQUE
CPAP





Impressum

vivo AUTOMNE 2024

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

Éditrice

Ligue pulmonaire suisse
Sägestrasse 79
3098 Köniz

Tél. 031 378 20 50
vivo@lung.ch

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

Rédaction

Responsable de la rédaction
et des textes : Mirjam Andres
Équipe de rédaction :
Michelle Gerig, Tamina Wicky,
Nadia Schawalder et Sybille Schär

Graphisme

Jean-Christophe Froidevaux

Impression

Stämpfli SA, Berne

Traduction

EXTRAPLUS AG, Pfäffikon (SZ)

Photos

Couverture et pages 4-7 :
Andreas Zimmermann,
andreaszimmermann.ch

Pages 12/13 : depositphotos, Yupiramos ;
Page 16 : Jean-Christophe Froidevaux ;
Page 17 : Seerose Resort & Spa
Meisterschwanden ;
Page 18 : Marc Risi ; Rudolf v. Fischer ;
Carim Jost ; Sempachersee Tourismus,
Diana Fry ;
Seite 19 : Ligue pulmonaire suisse,
Rundum Kartensets ;
Autres photos : iStock

Tirage : 53500 exemplaires
(DE: 29500, FR: 19500, IT: 4500)

3 Avant-propos

4 Portrait

« **On n'est pas vraiment sexy avec un masque.** »

« L'humour m'aide à vivre avec ma maladie », explique la Vaudoise Anne Neyroud. Ronflements, libido, rendez-vous avec la Ligue pulmonaire : sur scène, elle s'amuse à briser les tabous.

8 Conseil

« **Les problèmes de sommeil ne débutent pas à 22 h.** »

Nos ateliers sur le sommeil permettent au personnel d'entreprises de prendre conscience de l'importance d'un sommeil réparateur.

10 Gérer la maladie

Bien dormir malgré des apnées du sommeil et un masque respiratoire

Les patientes et patients peuvent eux aussi agir contre les ronflements et les arrêts respiratoires durant le sommeil.

12 Bien-être

Lavage de cerveau et tasse de thé

Quel est le rapport entre une série télévisée et un lavage de cerveau ? De combien d'heures de sommeil ai-je besoin ? Certaines couleurs de mur ont-elles un effet apaisant ? Quelques conseils pour vous détendre et vous endormir plus rapidement.

14 Savoir

Craintes et sommeil

On dort mal lorsque l'on est stressé ou que l'on se fait du souci. On cherche alors à forcer son endormissement, mais sans y parvenir. Comment l'expliquer et que faire pour remédier à ce problème ?

16 Exercices de respiration

Se calmer grâce à la respiration consciente

En respirant de manière ciblée, on peut agir sur sa fréquence cardiaque, sa tension artérielle et son système nerveux. Nous vous présentons des exercices de relaxation.

17 Idée d'excursion / concours

L'Argovie – surprenante et variée

Loin du tourisme de masse, le canton abrite de nombreux centres historiques, lacs romantiques et jolis panoramas. Et si vous remportiez une nuit au Seerose Resort & Spa de Meisterschwanden (AG) ?

18 Promenades

De l'importance des balades en hiver

Se balader permet de se divertir et de s'émerveiller, et ainsi de libérer des hormones du bonheur qui ont un effet apaisant sur nos nerfs. Quatre promenades qui sortent de l'ordinaire.

19 Actualités

Que sont les vapes ?

Pourquoi ces cigarettes électroniques jetables constituent-elles un problème pour les jeunes et pour l'environnement ? Une nouvelle plateforme Internet fournit aux parents et aux enseignants des outils pour mieux comprendre ce phénomène et contribuer ensemble à éradiquer ce fléau.



Retrouver un sommeil réparateur

Environ 150 000 personnes en Suisse sont traitées contre les apnées du sommeil. Mais ce chiffre est en vérité sans doute beaucoup plus élevé, car cette maladie n'est souvent pas reconnue.

Les hommes présentent deux fois plus de risques de souffrir d'apnées du sommeil que les femmes. Mais chez ces dernières, la maladie passe souvent inaperçue en raison de symptômes moins spécifiques : elles ronflent plus rarement et sont moins souvent victimes d'arrêts respiratoires. En revanche, elles ont davantage tendance à souffrir de maux de tête au réveil, de troubles digestifs et de variations de l'humeur qui peuvent engendrer un état dépressif.

Ces symptômes s'accompagnent d'une fatigue importante qui, souvent, impacte fortement la qualité de vie des personnes qui souffrent de cette maladie chronique. C'est notamment le cas d'Anne Neyroud, patiente de la Ligue pulmonaire vaudoise. Son portrait touchant aborde différents thèmes en lien avec les apnées du sommeil, qui sont parfois tabous. La thérapie CPAP constitue le moyen le plus efficace de prévenir les arrêts respiratoires. Pourtant, il n'est pas facile d'accepter ce traitement et de vivre avec. En effet, il implique de porter un masque

toute la nuit, ce qui est désagréable lorsqu'il fait chaud. Les personnes concernées ou leurs partenaires peuvent avoir du mal à s'y habituer.

Il est pourtant crucial de suivre ce traitement dès le début afin de l'ancrer dans ses habitudes et de garantir une amélioration à moyen terme. La Ligue pulmonaire vaudoise propose aux patientes et patients souffrant d'apnées du sommeil des « rencontres CPAP » leur permettant d'échanger. En compagnie de leurs partenaires, ils peuvent ainsi parler de leur thérapie et bénéficier d'un soutien. Je vous souhaite beaucoup de plaisir en lisant ce numéro de vivo et vous remercie de votre confiance à l'égard de la Ligue pulmonaire. ●



Stéphane Jeanneret,
directeur de la
Ligue pulmonaire vaudoise

« L'influenceuse du masque CPAP »

Présidente de l'association « La Revue de Corseaux », Anne Neyroud est une femme active et pleine d'humour. Lorsqu'on lui diagnostique une apnée du sommeil, elle voit sa vie perturbée par l'arrivée d'un appareil CPAP. Ronflements, libido ou visites à la Ligue pulmonaire, elle utilise le rire pour raconter son quotidien et briser les tabous.

Texte : Tamina Wicky, Ligue pulmonaire vaudoise

« Tout a commencé après la COVID. Je n'avais pas retrouvé mon souffle et j'avais toujours une petite toux nerveuse. Je toussais toujours deux fois. J'ai d'abord pensé que c'était le stress », raconte Anne Neyroud, patiente de la Ligue pulmonaire vaudoise. Son médecin diagnostique de l'asthme mais profite du rendez-vous pour lui poser quelques questions. « Il m'a demandé si je ronflais et j'ai bien dû avouer que oui. » Elle se retrouve donc à faire des tests et le résultat est sans appel : 36 apnées par heure, ce qui est considéré comme une apnée sévère.

« C'était le choc »

« Je ne m'y attendais pas du tout ! Ce n'était pas facile à accepter au début. Je me suis dit c'est impossible que je dorme toutes les nuits avec cette machine », se souvient Anne. « Les six premiers mois étaient durs car je ne voyais pas encore d'amélioration. Il m'a fallu une année pour m'habituer. »

Heureusement, après un an, Anne commence à voir les bienfaits de son traitement : plus de ronflements, moins de fatigue et d'irritabilité. « Maintenant, même si je veux juste faire une sieste de vingt minutes l'après-midi, je vais mettre le masque parce que grâce à lui je vais dormir profondément. Si je ne le mets pas, je vais me réveiller en sursaut », explique-t-elle.

« Ça vaut la peine d'insister »

« Mes cinq garçons sont un peu moqués au début, ils m'appelaient < Dark Vador >.

Mais quand ils ont compris que ça pouvait m'aider à vivre plus longtemps, ils ont vite arrêté. » Anne Neyroud connaît une personne qui est décédée durant une apnée et souligne l'importance de prendre cette maladie au sérieux. Elle utilise sa machine CPAP très régulièrement dès le début du traitement.

« J'ai vraiment fait un effort. C'était dur, mais je n'avais pas le choix. Et puis je ne suis pas la seule à voir un changement positif : mon mari est content, il ne m'entend plus ronfler ! » La CPAP ne fait pas du tout de bruit. « Je suis partie une semaine à New York avec mon fils. Il ne se rappelait pas que j'avais

le masque et il a eu peur de ne pas dormir à cause du bruit. Mais il n'a rien entendu ! »

« Heureusement qu'on peut rire »

Anne Neyroud a commencé sa

carrière sur les planches en chantant pendant 27 ans dans un chœur mixte à Chardonne. Elle rejoint La Revue de Corseaux en 2010, d'abord en tant que comédienne. Depuis 2014, elle en écrit également le scénario. « Je fais chaque année un sketch solo. Je parle toujours de mes propres

« Au début, je pensais ne jamais arriver à dormir avec cette machine toutes les nuits. »

DÉFENSE DE FUMER

Avec deux répétitions par semaine, les vendanges et l'écriture de pièces pour la Revue 2026, les nuits de bonne qualité ne sont pas une option! Grâce à son traitement, Anne Neyroud a l'énergie de mener tous ses projets.



« On n'est pas vraiment sexy avec. Mais l'humour m'aide à faire face. »

expériences : mes visites chez l'esthéticienne ou la vie avec mon mari vigneron. Alors avec la CPAP, on m'a servi un thème sur un plateau ! » Anne Neyroud n'hésite pas à aborder dans son spectacle des sujets tabous : « C'est sûr qu'avec la CPAP, mon intimité a été impactée négativement. Niveau sex-appeal le masque, ce n'est pas terrible. L'humour permet de dédramatiser. »

Des spectateurs sont venus la féliciter après la représentation et partager avec elle leur expérience. « Ils m'ont dit : « Chapeau, il faut oser. Moi aussi j'ai la CPAP et tu m'as fait rire, c'est tout à fait ça ». »

Testeuse de masque

Anne Neyroud se moque gentiment de la Ligue pulmonaire vaudoise dans son spectacle. Les Rencontres CPAP – des soirées organisées entre patients CPAP pour qu'ils partagent leurs expériences – l'ont beaucoup amusée. « La dame de la Ligue pulmonaire était tellement contente

« Il vaut vraiment la peine de tester cet appareil et de l'utiliser régulièrement. »

de me dire qu'on pouvait amener nos conjoints à ces apéritifs. Ça m'a fait rire car je ne vois pas du tout mon homme venir à ce type

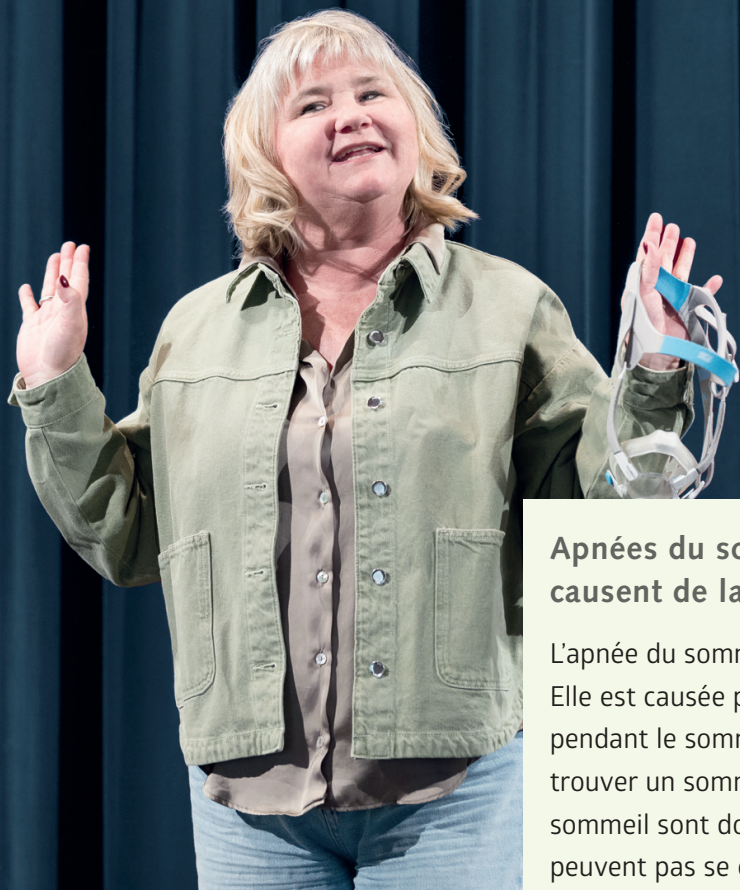
d'événements », plaisante l'auto-désignée « testeuse de masque ». « J'ai essayé au moins trois types de masques différents, à chaque fois je devais dire ce que j'en pen-

sais, j'ai eu l'impression d'être influenceuse. »

« Je ne dormirais plus sans CPAP »

Anne Neyroud insiste pourtant sur le sérieux et l'importance de son traitement. Lorsqu'elle cherche ses mots pour motiver les nouveaux usagers de la CPAP, elle est prise par l'émotion. « J'aimerais dire à ceux qui hésitent que c'est vraiment pour aller mieux. La qualité du sommeil a un impact sur tout. Alors la machine, ça vaut vraiment la peine de l'essayer. De l'essayer et puis de persévérer. Maintenant, je ne dormirais plus sans. »

Anne Neyroud prépare pour novembre 2024 un spectacle avec le trio vocal qu'elle a monté avec deux copines.



« Maintenant, j'utilise le masque même pour une sieste, car il me permet de dormir profondément.

Apnées du sommeil : les arrêts respiratoires causent de la fatigue

L'apnée du sommeil est un des troubles respiratoires les plus répandus. Elle est causée par une fermeture temporaire des voies respiratoires pendant le sommeil. Ces arrêts respiratoires nocturnes empêchent de trouver un sommeil réparateur. Les personnes souffrant d'apnées du sommeil sont donc souvent très fatiguées pendant la journée et ne peuvent pas se concentrer. Non traitée, l'apnée du sommeil augmente le risque d'accidents, d'obésité, de diabète et de maladies cardiovasculaires. Toutes les personnes concernées ne souffrent pas des mêmes symptômes comme par exemple les ronflements, d'où l'importance de consulter un médecin. L'apnée du sommeil peut être traitée efficacement. La Ligue pulmonaire est leader en matière de traitement dans toute la Suisse.

Grâce à son traitement, elle a l'énergie de mener tous ses projets. Avec deux répétitions par semaine, les vendanges en compagnie de son mari et l'écriture de la Revue 2026, les nuits de bonne qualité ne sont pas une option ! ●

La Ligue pulmonaire

- informe sur les apnées du sommeil: liguepulmonaire.ch/apnees
- propose un test de risque d'apnée du sommeil en ligne: 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: liguepulmonaire.ch/cours



Scannez le code QR et découvrez le sketch d'Anne Neyroud « CPAP Blues ». (Facebook)





« Les problèmes de sommeil ne débutent pas à 22 h »

De nombreuses personnes ne se rendent pas compte qu'elles dorment mal ou trop peu. Lors d'ateliers organisés par la Ligue pulmonaire, Ruth Kappeler explique à quel point un sommeil réparateur est vital et présente des exercices simples pouvant aider à mieux dormir.

Texte : Mirjam Andres

Lorsque nous dormons mal, nous ne sommes pas seulement fatigués le matin : nous éprouvons des difficultés à nous concentrer, réagissons plus lentement, sommes surmenés, évaluons mal les risques et sommes moins empathiques. Un sommeil de mauvaise qualité peut nous rendre malades et affecter notre moral.

Ruth Kappeler, quel est le profil des personnes participant aux ateliers ?

La plupart sont très stressées pour des raisons familiales ou professionnelles, et les deux tiers affirment dormir de façon irrégulière. Un nombre impressionnant de personnes se sont habituées à mal dormir et n'ont souvent pas conscience de l'importance du sommeil. Elles sont fatiguées

Ruth Kappeler,
Lungenliga
Zentralschweiz



toute la journée, mais ne font rien pour améliorer la situation.

Quelles questions vous pose-t-on le plus souvent ?

De combien d'heures de sommeil ai-je besoin ? Quelle est l'heure idéale pour aller se coucher ? Peut-on rattraper le sommeil en retard ? On me les pose à chaque atelier.

Que répondez-vous ?

Le besoin de sommeil varie selon les personnes ainsi qu'au fil du temps. 90 % des adultes ont besoin de six à huit heures de sommeil par nuit. De manière générale, il est donc important d'aller se coucher avant minuit si on doit se lever à 6 h.

On ne peut rattraper qu'une petite partie du sommeil en retard. Si on ne dort que quatre heures par nuit en semaine, on ne pourra jamais refaire le plein le week-end ou pendant les vacances.

Que peut-on faire avant d'aller se coucher afin de mieux dormir ?

On ne doit pas se préoccuper de ses problèmes de sommeil le soir à 22 h, mais dès le matin. Concilier travail et vie privée ne signifie pas travailler sans relâche et se reposer ensuite le soir en buvant de l'alcool. Il faut s'accorder des pauses tout au long de la journée. En outre, nous avons souvent tellement d'activités qu'il nous reste peu de temps pour souffler. Faire plus souvent preuve de paresse aide à mieux dormir.

Avez-vous d'autres astuces ?

On peut recourir à de petits rituels, comme s'arrêter cinq minutes de temps en temps pour boire un verre d'eau et regarder par la fenêtre, ou faire une sieste éclair. Nombreux sont ceux qui ne connaissent pas non plus les exercices de respiration, qui sont pourtant efficaces.

« Nos équipes parlent souvent de l'atelier sur le sommeil. Le fait de s'intéresser à leur sommeil dans un cadre intimiste et détendu leur a beaucoup apporté. »

Manuel Kiefer, Axa

Attendons-nous trop de notre sommeil ?

Cela peut arriver. Le fait de se lever une ou deux fois dans la nuit pour aller aux toilettes ne signifie pas que l'on souffre de troubles du sommeil. En moyenne, les personnes à la retraite ont besoin de dormir sept heures. Un retraité qui fait une sieste d'une heure pendant la journée, qui va se coucher à 22 h et qui se lève à 4 h ne souffre pas de troubles du sommeil, car il dort suffisamment.

Pourquoi les entreprises doivent-elles accorder de l'importance au sommeil de leur personnel ?

Les personnes qui dorment bien sont plus motivées pour aller travailler, plus productives et moins souvent absentes. Des participants aux ateliers nous ont indiqué qu'ils avaient appris de nombreuses choses. Les échanges et le sentiment de ne pas être la seule personne à rencontrer ce problème leur font du bien. ●



Les ateliers aident le personnel à prendre conscience de l'importance du sommeil pour la santé.

Se préparer à aller se coucher

Conseils de notre experte :

- Avant de dormir, notez sur un cahier ce que vous devez encore faire, puis refermez-le en vous disant : « C'est tout pour aujourd'hui. »
- Le lit doit être votre meilleur ami. Adoptez une attitude positive au moment de le rejoindre.
- Le lit n'est fait que pour dormir et avoir des relations intimes. Ne l'utilisez pas le reste de la journée.
- Si vous avez un bébé ou un enfant en bas âge, faites en sorte qu'au moins un des parents puisse bien dormir pendant toute la nuit.
- Vous vous réveillez et ne parvenez pas à vous rendormir ? Levez-vous, ouvrez la fenêtre et respirez profondément.
- Inspirez par le nez en comptant jusqu'à 4, puis expirez lentement, la bouche à moitié fermée, en comptant jusqu'à 8. Si des pensées vous viennent, réprimez-les.¹

¹ Vierra, J., Boonla O., Prasertsri, P. (2022) Effects of sleep deprivation and 4-7-8 breathing control on heart rate variability, blood pressure, blood glucose, and endothelial function in healthy young adults. National Library of Medicine. [ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/35277512](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35277512/)



Bien dormir malgré des apnées du sommeil

La thérapie CPAP constitue le meilleur moyen de soigner des apnées du sommeil. Comme l'explique Albrecht Vorster, chercheur spécialisé dans le sommeil, vous pouvez vous aussi contribuer à réduire le nombre d'arrêts respiratoires pendant la nuit.

Texte : Mirjam Andres

« Le traitement des apnées du sommeil aide à vivre plus longtemps et s'avère aussi important qu'une tension artérielle adéquate », explique le Dr Albrecht Vorster, responsable du Swiss Sleep House de l'Hôpital de l'Île, à Berne. « Si on n'agit pas, le risque d'AVC, d'infarctus, de diabète, de dépression, de troubles de l'érection, d'hypertension et d'accident de la circulation est renforcé.

La thérapie CPAP, qui implique de porter un masque respiratoire la nuit, constitue le meilleur traitement contre les apnées obstructives du sommeil modérées à sévères. »

Albrecht Vorster s'engage à la fois contre les symptômes et contre les causes de cette maladie. En effet, les patientes et patients peuvent fournir une contribution déterminante pour réduire le nombre d'arrêts respiratoires durant le sommeil. « On peut comparer cela à une physiothérapie : se contenter de prendre des antidouleurs ne permet pas de lutter contre la cause du problème. Pour éliminer ou réduire durablement les troubles, il faut faire les exercices recommandés. Dans jusqu'à 90 % des cas d'apnées du sommeil légères, on peut atténuer fortement les symptômes en changeant certaines habitudes. »

Voici comment lutter contre les apnées du sommeil :

Perdre 10 kg

Vous êtes en surpoids ? En perdant 10 kg, vous réduirez de moitié les arrêts respiratoires pendant le sommeil. Même si vous ne retrouvez pas tout de suite un poids normal, vous ressentirez déjà une énorme différence.

Dormir sur le côté

La moitié des personnes concernées ne souffrent d'apnées que dans certaines positions et vont mieux lorsqu'elles dorment sur le

côté. Vous pouvez utiliser des coussins ou des gilets qui vous empêcheront de vous mettre sur le dos.

S'abstenir de manger après 20 h

Idéalement, vous ne devez plus rien manger après 20 h – pas même un en-cas. Cela permet de réduire le nombre de changements de phase de sommeil, qui déstabilisent la respiration.

Éviter l'alcool

L'alcool et les somnifères ramollissent les muscles de la gorge et favorisent le ronflement et les arrêts respiratoires pendant la nuit. Renoncez donc à boire de l'alcool le soir – même un seul verre.

Respirer par le nez

Respirez davantage par le nez. Tout au long de la journée, faites attention à cet aspect : dès que vous constatez que vous respirez par la bouche, remettez-vous à respirer par le nez. La nuit, vous pouvez

« Dans les cas peu graves, on peut généralement atténuer fortement les symptômes en changeant ses habitudes. »

Albrecht Vorster



Jouer du didgeridoo renforce la musculature de la gorge et s'avère efficace contre les ronflements et les apnées du sommeil.

favoriser la respiration par le nez en utilisant une mentonnière ou un écarteur nasal (disponible en pharmacie). Faites traiter vos allergies.

Renforcez les muscles de votre gorge

L'application SnoreFree propose un programme thérapeutique au moyen de vidéos montrant des exercices qui permettent de ren-

forcer de manière ciblée la musculature de la bouche, du cou et de la gorge. Dix minutes d'entraînement par jour suffisent à réduire les ronflements. Apprendre à jouer du didgeridoo est également bénéfique.¹ ●

« Vous pouvez bien consacrer dix minutes par jour au renforcement des muscles de votre gorge par amour pour votre partenaire, n'est-ce pas ? »

Albrecht Vorster

Bien dormir avec un masque respiratoire

Certaines personnes souffrant d'apnées du sommeil ont du mal à s'habituer au masque. D'autres se plaignent de ne pas pouvoir se rendormir après être allées aux toilettes. Conseils de notre expert pour persévérer:

- Éteignez votre appareil CPAP lorsque vous vous levez brièvement la nuit, puis rallumez-le à votre retour dans le lit. Cela permet de relancer lentement la pression de l'apport d'air, comme lorsque vous allez vous coucher.
- Vous trouvez le masque désagréable à porter ? Dans les premiers temps, mettez-le pour regarder la télévision ou lire.
- Si vos apnées du sommeil dépendent de votre position dans le lit, dormez sur le côté même avec l'appareil. Souvent, la pression exercée par le masque ne suffit pas à mobiliser la langue, qui a tendance à reculer lorsqu'on est allongé sur le dos.
- Surveillez votre sommeil. Vous constaterez alors que la saturation en oxygène est meilleure avec un masque respiratoire. Pour assurer ce suivi, Albrecht Vorster recommande une bague connectée CIRCUL (avec appli), Viatom O2 ou Sleepon Go2sleep.
- Patience ! Comme l'indique Anne Neyroud dans l'article principal de ce numéro, il vaut la peine de persévérer, même si cela implique de tester plusieurs types d'appareils. La Ligue pulmonaire vous fournit un soutien dans ce cadre.

1) Puhan, M. A., Suarez, A., Lo Cascio, C., Zahn, A., Heitz, M. and Braendli, O. (2006). Didgeridoo playing as alternative treatment for obstructive sleep apnoea syndrome: randomised controlled trial. *British Medical Journal*, 332(7536), 266-270.



Trouver la paix intérieure

Quelques conseils pour vous détendre, vous fatiguer et vous endormir plus rapidement.



Faire une promenade matinale

Une bonne nuit commence dès le matin : passez autant de temps que possible à l'extérieur pour profiter de la lumière du jour. Il est recommandé de se balader pendant une heure, le matin ou durant la pause de midi. La mélatonine est une hormone qui agit sur notre rythme biologique et qui est produite par la glande pinéale quand il fait sombre. C'est la raison pour laquelle nous ressentons de la fatigue à la nuit tombée. Notre taux de mélatonine augmente le soir et atteint son maximum au milieu de la nuit, avant de diminuer en début de matinée. Plus nous nous exposons à la lumière du jour,

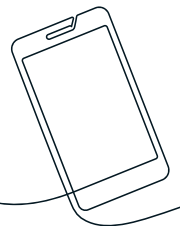
plus nous produisons de mélatonine la nuit. En cas de manque de lumière, nous produisons trop peu de mélatonine le soir et ne nous sentons alors pas fatigués.¹

Conclusion : allez prendre l'air ! Il n'est pas nécessaire qu'il y ait du soleil : même lorsqu'il fait gris en hiver, la luminosité est comprise entre 2000 et 3000 lux en milieu de journée. À titre de comparaison, un système d'éclairage classique produit entre 50 et 250 lux.

Les couleurs foncées nous apaisent

En matière d'intérieur, la tendance est à l'absence de couleur : il semble que des murs blancs et des

meubles clairs instaurent une ambiance chaleureuse. De nombreuses personnes ont presque peur des couleurs. On associe souvent les couleurs sombres à la gravité, or elles donnent un sentiment de sécurité, de sensualité, de profondeur et de chaleur. Le bleu foncé ralentit le processus de réflexion. Un mur vert sapin ou bleu nuit dans la chambre peut donc être une bonne idée.² Une chromothérapeute recommande également le bleu clair, qui a un effet apaisant.³ Vous ne pouvez pas repeindre les murs de votre chambre ? Essayez de changer de draps.



Coupez les écrans !

Éteignez tous vos écrans (y compris votre smartphone) une heure avant d'aller vous coucher. Non pas seulement à cause de la lumière bleue, mais parce que les réseaux sociaux ou la télévision peuvent générer en nous des émotions. Chaque nuit, notre cerveau





élimine 7 grammes de protéines consommées. Or ce processus nécessaire ne peut avoir lieu que si nous avons un sommeil réparateur. « Il prolonge la durée de vie de notre cerveau. Mieux vaut donc dormir suffisamment – même en semaine – que de regarder encore un épisode d'une série télé », conclut Albrecht Vorster.

Pourquoi dormons-nous ?

Comment les dauphins peuvent-ils dormir avec une moitié de leur cerveau tandis que l'autre reste éveillée ? Qu'est-ce que le syndrome des jambes sans repos (« restless legs ») ? Pouvons-nous agir sur le contenu de nos rêves ? Voici un livre à la fois informatif, divertissant et facilement compréhensible.



Warum wir schlafen. Albrecht Vorster, Heyne Verlag (en allemand).

De combien d'heures de sommeil ai-je besoin ?

Pour répondre à cette question, passez-vous de réveil pendant deux semaines de vacances. Durant la première, vous allez rattraper le sommeil en retard. Pendant la seconde, notez quand vous vous êtes endormi et réveillé, additionnez vos heures de sommeil et faites-en la moyenne. Selon Albrecht Vorster, vous connaîtrez alors la durée optimale de votre sommeil.

Le rituel de l'infusion

La nature regorge de plantes médicinales favorisant le sommeil.⁴ Les substances qu'elles contiennent, mais aussi le rituel en lui-même, peuvent avoir un effet apaisant. Des processus réguliers et prévisibles structurent notre quotidien et nous donnent un sentiment de sécurité. Or la sécurité apaise. Faites de la préparation et la dégustation de l'infusion un rituel. Peut-être la buvez-vous dans une tasse spéciale ?



citronnelle atténue la nervosité, tandis que l'odeur de la camomille donne un sentiment de sécurité. Bonne nuit !

Recette d'infusion

- 30 g de passiflore
- 20 g de fleur d'oranger
- 15 g de mélisse citronnelle
- 15 g de camomille
- 10 g de menthe
- 10 g de houblon

Une heure avant d'aller vous coucher, versez-en une cuillère à café dans de l'eau bouillante et laissez infuser dix minutes. Vous pouvez aussi y ajouter un peu de miel.

Cette recette a été généreusement mise à notre disposition par Anton Löffel, de la Kräuterhaus-Drogerie Zeller (Soleure).

[drogerie-zeller.ch](https://www.drogerie-zeller.ch)

La passiflore détend, la fleur d'oranger apaise, la mélisse

1) https://schlaf-psychotherapie.ch/wp-content/uploads/2022/01/Wirz-Justice_Bromundt_2013_Lichttherapie.pdf
 2) Tagesanzeiger Sweethome, Der Charme der dunklen Farben
 3) Le livre : Farbtherapie, Ingrid Kraaz von Rohr, Verlag nymphenburger
 4) Si l'efficacité de certaines plantes médicinales a été prouvée par des études, ce n'est pas le cas pour d'autres.



Vouloir dormir ne suffit pas

On dort mal lorsque l'on est stressé ou que l'on se fait du souci. On cherche alors à forcer son endormissement, mais sans y parvenir. Une attitude adéquate permet de briser ce cercle vicieux.

Texte : Mirjam Andres

Nos pensées s'évadent, nous ne cessons de nous retourner mais ne trouvons pas le sommeil. Cela vient généralement du fait que nous cherchons activement le sommeil au lieu de le laisser venir à nous, comme l'explique le Dr Björn Rasch, professeur de psychologie et chercheur en sommeil et en hypnose à l'Université de Fribourg.

La peur et le sommeil sont incompatibles

« La peur et le sommeil sont deux états contraires », indique Björn Rasch. Le système nerveux végétatif régule le stress et le repos dans notre corps. En cas de peur, le système nerveux sympathique s'active : notre tension artérielle monte, notre cœur bat plus vite et nos muscles se contractent. « Lorsque l'on dort, c'est le contraire : la fréquence cardiaque ralentit, on respire profondément et les muscles se détendent sous l'action du système parasympathique. »

Se laisser aller

Durant la journée, c'est notre raison qui nous contrôle : nous planifions,

analysons, nous protégeons et pouvons piloter nous-mêmes nos actions. « Lorsque l'on dort, cette raison n'est plus disponible. On n'est plus conscient. C'est un peu comme si on se dissolvait. Quand on est éveillé, c'est le contraire. C'est pour cela que le fait de vouloir s'endormir ne suffit pas. En voulant quelque chose, j'active ma fonction de planification. Je ne peux pas la désactiver moi-même. Elle peut m'endormir, mais uniquement si je l'y autorise en me laissant aller. »

Accepter la situation

Björn Rasch recommande de ne pas céder à la panique si l'on dort mal plusieurs nuits d'affilée. Sinon, on pourrait tomber dans un cercle vicieux. « Lorsqu'on est soumis à un stress exceptionnel, il est normal de mal dormir pendant quelque temps. Même les personnes qui dorment bien – y compris les jeunes – se réveillent pour un court instant entre 15 et 25 fois par nuit. Accepter la situation et adopter une attitude adéquate peut s'avérer utile. »¹

Se reposer

« On peut se reposer tout en étant éveillé, explique Björn Rasch. Rester allongé tranquillement n'est pas aussi bénéfique que de dormir, mais

c'est bien mieux que de se faire du souci. » En effet, le stress accapare toute notre énergie. « Profitez d'être éveillé pour faire

des choses que vous n'avez pas le temps d'effectuer au quotidien : méditer, par exemple. »

Se lever tôt n'est pas un problème

Les personnes âgées se plaignent souvent de se réveiller trop tôt. Pourtant, il n'y a généralement pas lieu de s'inquiéter. « La qualité du sommeil diminue avec l'âge. On ne se réveille pas plus souvent qu'avant, mais plus longtemps. On le remarque donc davantage, d'autant que l'on se rendort moins vite. Continuez d'aller vous coucher tôt comme vous en avez l'habitude. Vous vous réveillerez tôt, mais c'est normal car vous aurez suffisamment dormi. »

Notre sommeil reflète notre quotidien.



À quoi ressemble ma vie ?

Pour Björn Rasch, on doit considérer son mode de vie dans sa globalité pour faire en sorte de mieux dormir (si tant est que les problèmes de sommeil n'aient pas d'autres causes biologiques) : « Qu'en est-il de mes relations ? Ai-je des loisirs ? Est-ce que je fais de l'exercice physique ? On est plus fatigué lorsque l'on pratique régulièrement des activités, que l'on voit d'autres personnes et que l'on est actif durant la journée. » Il en va de même le soir : « Il vaut mieux se coucher tard de temps en temps après avoir passé un bon moment plutôt que d'aller dormir dès la fin du journal télévisé et d'être réveillé à 4 h le lendemain matin. »

Quand dois-je consulter ?

« Si on dort très mal plus de trois fois par semaine pendant un à trois mois et que cela impacte fortement

nos performances durant la journée, alors il s'agit de troubles importants qui doivent être traités. Les spécialistes parlent dans ce cas d'insomnie. »² Les personnes qui en souffrent sont si excitées qu'elles ne parviennent souvent pas à s'endormir ou à dormir d'une traite. Elles finissent par être épuisées, et le manque de sommeil affecte leur moral. « Il faut impérativement prendre ces troubles au sérieux et les traiter », insiste Björn Rasch.

Les somnifères ne constituent pas une solution durable

« En cas d'insomnie aiguë, les somnifères sont très utiles car ils permettent de briser rapidement le

cercle vicieux », explique Björn Rasch. Le GABA est un neurotransmetteur produit par le pancréas et le cerveau qui agit contre les tensions et les craintes. Les somnifères encouragent ce processus. « Mais ils peuvent vite devenir problématiques », précise Björn Rasch. Une fois que l'on s'y est habitué (ce qui arrive rapidement), il est difficile de s'en passer. Cela présente de nombreux risques pour la santé, notamment celui de chuter en se levant la nuit. Il est donc conseillé de ne jamais en prendre pendant plus de deux ou trois semaines et de consulter un psychothérapeute. ●



Schlaf : Rasch erklärt.

200 Fragen und Antworten rund um den Schlaf. (en allemand). Ce best-seller propose des conseils dont l'efficacité a été prouvée pour remédier aux troubles du sommeil.

Björn Rasch, Hogrefe Verlag

1) Saldaña KS, McGowan SK, Martin JL. Acceptance and Commitment Therapy as an Adjunct or Alternative Treatment to Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia. *Sleep Med Clin.* 2023 Mar ; 18(1) : 73-83. doi : 10.1016/j.jsmc.2022.09.003. PMID : 36764788 ; PMCID : PMC10182873.

2) Riemann D, Espie CA, Altena E, Arnardottir ES, Baglioni C, Bassetti, et al. The European Insomnia Guideline : An update on the diagnosis and treatment of insomnia 2023. *J Sleep Res.* 2023 Dec ; 32(6) : e14035. doi : 10.1111/jsr.14035.



Se calmer grâce à la respiration consciente

En respirant de manière ciblée, on peut agir sur sa fréquence cardiaque, sa tension artérielle et son système nerveux.



RESSENTIR LES MOUVEMENTS DE SA RESPIRATION

Permet de trouver le repos, le calme et la paix intérieure.

Position de départ :

vous pouvez effectuer cet exercice assis ou allongé sur le dos.

- Fermez les yeux.
- Posez les paumes de vos mains sur votre ventre, en dessous du nombril. Ressentez-vous des mouvements ? Notre ventre s'élargit lorsque l'on inspire, et se rétracte quand on expire.
- Placez les mains sur le haut de votre abdomen. Faites attention

Pour tous ces exercices, respirez si possible librement par le nez.

à la façon dont vos mouvements de respiration les font bouger. Peut-être avez-vous maintenant chaud aux mains.

- Posez les paumes de celles-ci sur votre cage thoracique, au-dessus de la poitrine. Sentez-vous votre cage thoracique bouger sous l'effet de la respiration ?
- Testez différentes variantes.



POSITION DU COCHER

Détend et aide

à respirer plus librement.

Position de départ :

assise

- Écartez largement les jambes. Ressentez le contact entre vos pieds et le sol.

- Appuyez vos avant-bras sur vos cuisses. Votre dos doit être courbé vers l'avant. Ensuite,

laissez votre tête et votre cou se balancer doucement, en faisant attention à votre respiration.

BOUGER EN CERCLES AVEC LE BASSIN

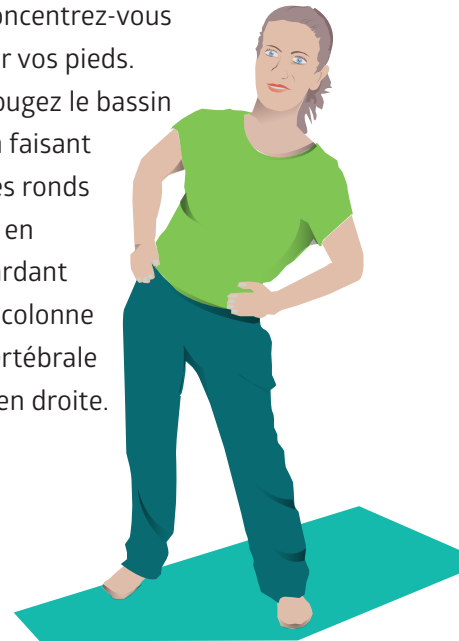
Apaise et aide à s'ancrer au sol.

Position de départ :

- assise
- Bien droit sur une chaise.
 - Faites lentement des ronds avec votre bassin autour de l'ischion jusqu'à ce qu'un rythme agréable s'installe.

Position de départ :

- debout
- Concentrez-vous sur vos pieds.
 - Bougez le bassin en faisant des ronds et en gardant la colonne vertébrale bien droite.



FREDONNEMENT

Apaise, détend et ralentit

la respiration ainsi que la fréquence cardiaque.

Position : cet exercice peut être réalisé n'importe où : assis, debout, allongé ou en marchant.

- Plusieurs fois par jour, pendant une à dix minutes, fredonnez votre mélodie préférée ou faites simplement « mmmmm ».



L'Argovie – surprenante et variée

Loin du tourisme de masse, le canton abrite de nombreux centres historiques, lacs romantiques et jolis panoramas.

Le lac de Hallwil et sa rive (réserve cantonale) abritent de nombreuses espèces végétales et animales.

Baden, Bremgarten, Kaiserstuhl, Lenzbourg, Rheinfelden, Zofingue... Il ne s'agit que de quelques exemples. Le canton d'Argovie abrite 13 petites villes historiques ainsi que plus de 40 forts et châteaux. Bien que ces derniers soient fermés de novembre à mars, il est toujours possible de les admirer de l'extérieur. Nichés dans le Seetal, entre Lenzbourg et Lucerne, le lac de Hallwil et ses rives constituent une réserve cantonale et abritent de nombreuses espèces végétales et animales décrites sur les panneaux d'information situés un peu partout autour du lac. Le calme de la nature ainsi que la vue sur les belles collines et le château médiéval à douves de Hallwyl – sans oublier les jolis

restaurants – sont parfaits pour décompresser le temps d'une journée. En hiver, de nombreux bateaux thématiques circulent sur le lac : de la raclette à la fondue chinoise en passant par les pâtes, chacun en trouvera un à son goût ! Le Stapferhaus de Lenzbourg organise de grandes expositions consacrées à des sujets d'actualité tels que le temps, l'argent, la patrie ou encore le « fake ». Dès novembre, c'est la santé qui sera mise à l'honneur : «*Hauptsache gesund. Eine Ausstellung mit Nebenwirkungen*».

Plus d'informations (en allemand) : seetaltourismus.ch
aargautourismus.ch
schiffahrt-hallwilersee.ch

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 rendu possible grâce aux dons et aux contributions des entreprises partenaires.

Dans le canton d'Argovie, la station d'oxygène se trouve à Aarau :

Bahnhof Apotheke
 Bahnhofplatz
 5000 Aarau
 062 824 44 44

liguepulmonaire.ch/stations

CONCOURS

Deux personnes peuvent remporter une nuit en chambre double avec buffet petit-déjeuner au Seerose Resort & Spa de Meisterschwanden, sur les rives du lac de Hallwil. seerose.ch

Envoyez-nous avant le **14 novembre 2024** un **e-mail** avec vos nom et adresse à **vivo@lung.ch**, ou une **carte postale** adressée à : Ligue pulmonaire suisse, Concours vivo, Sägestrasse 79, 3098 Köniz. Bonne chance !

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 versement de la valeur 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. C'est Hanspeter Zweili, de Soleure, qui remporte une nuit au château de Wartegg. Félicitations !





Des balades pour se détendre

Durant la saison froide, il est très important de sortir se promener. En effet, la lumière du jour nous permet de produire de la vitamine D, et l'exercice physique en plein air renforce notre système immunitaire.



© Marc Risi

Découverte de la nature dans le delta de la Reuss

Promenez-vous dans le delta de la Reuss, le long de la rive sud du lac d'Uri, pour découvrir la biodiversité et vous déconnecter. Dans ce lieu idyllique, différents chemins serpentent à travers la réserve naturelle et offrent une vue impressionnante sur les Alpes.

reussdelta.ch



© Rudolf v. Fischer

Château à douves de Landshut

Tout droit sorti d'un conte de fées, le château de Landshut, à Utzenstorf (BE), est entouré de douves et d'un joli parc. Il abrite le Musée suisse de la faune et de la chasse ainsi qu'un centre d'accueil d'animaux sauvages. On peut aussi en profiter pour se balader au bord de l'Emme, située à proximité.

schlosslandshut.ch/fr



© carim jost

Morat Festival des Lumières

Du 15 au 26 janvier, plongez dans la magie hivernale de la vieille ville de Morat et des rives de son lac. Vous pourrez écrire vos souhaits sur une petite lanterne qui voguera ensuite paisiblement sur le lac de Morat.

fr.murtenlichtfestival.ch



© Sempachersee Tourismus, Diana Fry

Cathédrale forestière de Beromünster

En 1790, un couvent a fait ériger 94 marronniers et 3500 charmes pour réaliser un sentier de méditation, à 10 minutes à pied de la collégiale. Les troncs des arbres esquisser le contour d'une église, et leurs cimes son toit. Beromünster, Blosenbergr, tour de transmission, Waldi et retour à Beromünster (1,5 h, 170 m de dénivelé positif).

sempachersee-tourismus.ch ●



Surligneur ou vape ?

Consommation de vapes par les enfants

Plateforme de soutien pour les parents

La consommation de cigarettes électroniques jetables par les enfants et adolescents a fortement augmenté ces dernières années. Colorées et attrayantes, elles présentent toutefois des risques considérables pour la santé. En raison de leur forte teneur en nicotine, elles engendrent rapidement une dépendance et constituent une porte d'entrée vers le tabagisme. La plateforme vapefree.info a été conçue par la Ligue pulmonaire tessinoise et AT Suisse. Les parents et enseignants y trouvent de précieuses informations ainsi que des outils concrets permettant de mieux comprendre le phénomène et de garantir ensemble un environnement exempt de vapes.

vapefree.info

Bee Healthy aide les enfants réfugiés à prendre soin de leur santé

Avec l'aide de la Ligue pulmonaire suisse, la Haute école spécialisée bernoise (dirigée par l'Ukrainienne Olha Faryma) a développé l'application « Bee Healthy » avec des enfants ukrainiens.

beehealthy.com

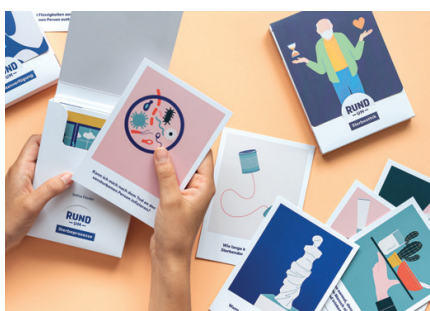
Les directives anticipées expliquées clairement

Vous reportez sans cesse la rédaction de vos directives anticipées car vous n'avez pas envie de vous pencher sur des documents d'information excessivement longs ?

RUND UM est une série de sets de cartes traitant de façon amusante et compétente des sujets sensibles en lien avec la santé, notamment les directives anticipées.

Pratiques, elles répondent de façon claire à des questions illustrées (en allemand).

rundum-kartensets.ch



Faites-vous vacciner contre la grippe

En particulier chez les personnes de 65 ans et plus, ainsi que celles souffrant de maladies chroniques ou d'une immunodéficiência, une infection grippale peut entraîner des complications graves, voire mortelles. La vaccination contre la grippe (influenza) permet de s'en prémunir efficacement. Elle protège non seulement la personne concernée, mais aussi ses proches et collègues.

La Journée nationale de vaccination contre la grippe aura lieu le vendredi 8 novembre. Vous pourrez aller spontanément vous faire vacciner dans un cabinet médical ou une pharmacie participant(e) (prix : env. CHF 30.-). La vaccination n'offre aucune protection contre les refroidissements et la COVID-19. sevaccinercontrelagrippe.ch

Réseau Sommeil

Alors que dormir est essentiel à la santé physique et mentale, une personne sur trois en Suisse souffre de troubles du sommeil. Différentes organisations se sont donc rassemblées pour attirer l'attention sur ce sujet. Outre la mise en réseau de spécialistes, le but est d'attirer l'attention de la population suisse sur l'importance du sommeil pour la santé et de l'inciter à s'informer via le site Internet: reseausommeil.ch

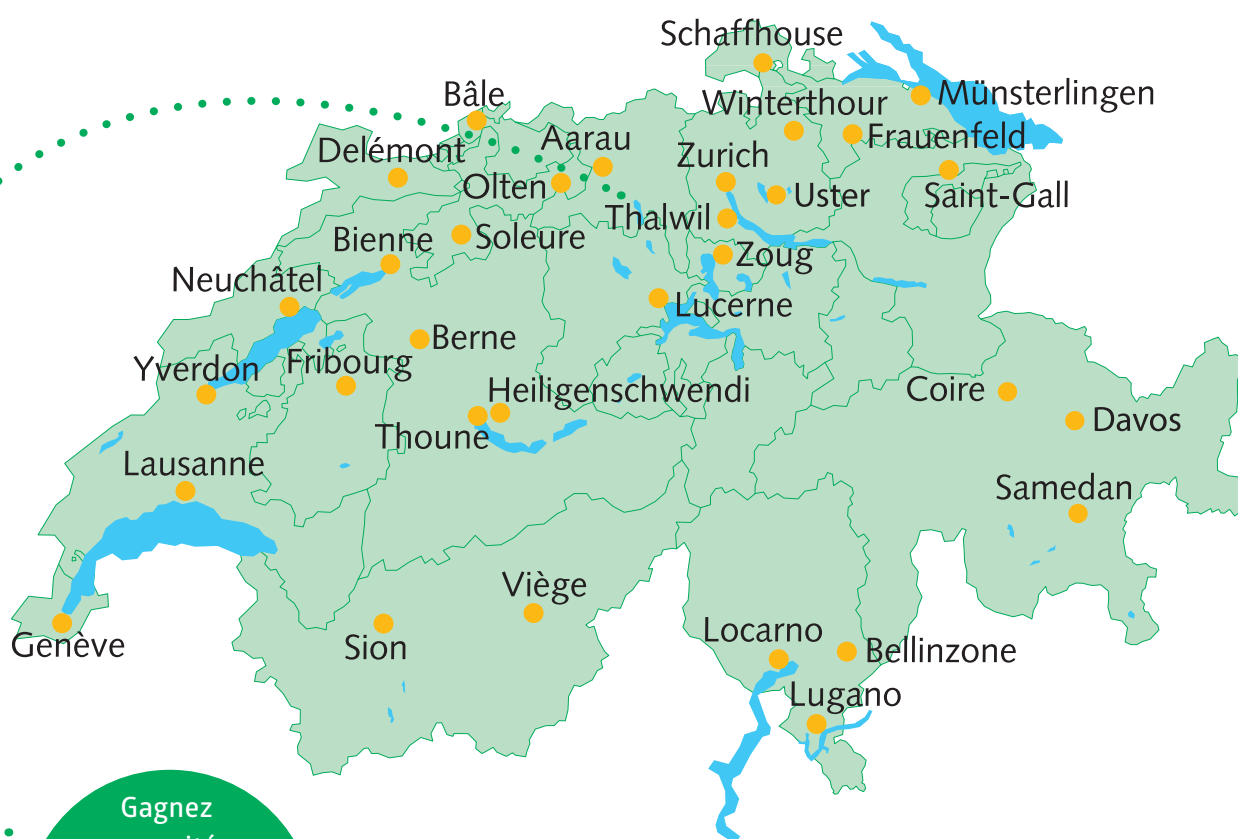
Le Réseau Sommeil sera lancé le 23 octobre via un événement ouvert au public.



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.

liguepulmonaire.ch/stations



Gagnez
une nuitée
au bord du lac
de Hallwil !
Concours
en page 17.

Ligue pulmonaire suisse
Sägestrasse 79
3098 Köniz

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

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



imprimé en
suisse

