



LIGUE PULMONAIRE

vivo

PORTRAIT

« JE VOULAIS JUSTE CHANTER »

GÉRER LA MALADIE
DRAINER LE MUCUS
GRÂCE AU COR DES ALPES

SAVOIR
EN ANGLETERRE, ON CHANTE
À PLEINS POUMONS

GÉRER LA MALADIE
DE NOUVEAUX SONS
FACE À L'APNÉE DU SOMMEIL

Impressum

VIVO automne 2026

Ce magazine s'adresse aux patientes et patients de la Ligue pulmonaire.

Éditrice

Ligue pulmonaire suisse
Sägestrasse 79
3098 Köniz
Tél. 031 378 20 33
vivo@lung.ch

Merci de communiquer tout changement d'adresse à votre Ligue pulmonaire cantonale.

VIVO en ligne:

liguepulmonaire.ch/blog

Rédaction

Responsable de la rédaction: Mirjam Andres

Équipe de rédaction:

Michelle Gerig, Isabeau Jacquet,
Barbara Jöhr, Nadia Schawalder

Graphisme

ventdouest.ch

Traduction

Textraplus AG, Pfäffikon (SZ)

Impression et corrections

Stämpfli Kommunikation, Bern

Photos et illustrations

Couverture et pages 4-7:

Shervine Nafissi, shervinenafissi.com

Page 3: Silja Müller /

Ligue pulmonaire suisse

Pages 8/9: Tobias Sutter, tobias-sutter.ch

Page 11: Pavlo Syvak – dreamstime

Pages 12/13: disponible, Mirjam Andres

Page 14: Mirjam Andres

Page 15: Jarla Stolz

Page 16: Illustration; J.-C. Froidevaux

Page 17: Landschaftspark Binntal;

màd Hôtel Ofenhorn Binn

Page 18: ©Alimentarium; Yvonne Zürcher,

WegWandern.ch; Elisabeth Fransdonk

Page 20: Christoph Mang

Autres photos: iStock

Tirage: 50 000 exemplaires

(DE: 25 500, FR: 20 000, IT: 4500)

Le film dans lequel ce magazine est envoyé est plus écologique qu'une enveloppe.

imprimé en
suisse



4 Portrait

Chanter avec 8 % de capacité pulmonaire

Kim Knébel – alias Kimka – jongle entre la scène, des cours de chant, l'organisation d'un téléthon, la mise en relation d'artistes, et d'autres projets. Elle est convaincue que rien n'est impossible.

8 Gérer la maladie

De nouveaux sons face à l'apnée du sommeil

Richard Madörin entraîne depuis cinq ans sa musculature respiratoire en jouant du didjeridoo. S'exercer une demi-heure au quotidien lui permet de réduire ses arrêts respiratoires durant le sommeil.

10 Savoir

Chanter pour renforcer ses poumons

En Grande-Bretagne, le mouvement «Singing for Lung Health» (Chantons à pleins poumons) rencontre un franc succès. Il s'agit de chorales destinées aux personnes souffrant de maladies pulmonaires chroniques.

12

Pourquoi la musique est-elle bonne pour la santé?

Que se passe-t-il dans notre cerveau lorsque nous jouons ou écoutons de la musique? Et quels sont les effets sur nos émotions et notre corps?

13

Gérer la maladie

Que vous apporte la musique?

Des patientes et patients de la Ligue pulmonaire expliquent à quel point la musique est importante et leur fait du bien.

14

« Chanter, c'est expirer en émettant des sons. »

Dans son cabinet de thérapie respiratoire, Luzia Portmann allie respiration, voix et sons.

15

Les bienfaits du cor des Alpes en cas de mucoviscidose

«Jouer du cor des Alpes fait du bien au moral, mais aussi aux poumons. C'est un super effet secondaire», explique Svenja Dettli.

16

Respiration et activité

Exercices de renforcement du diaphragme

Un diaphragme performant permet d'exploiter la pleine capacité des poumons et d'améliorer la respiration ainsi que la saturation en oxygène.

17

Idée d'excursion / concours

Un village dédié à la musique dans la vallée de Binn

Ernen et le parc naturel de la vallée de Binn proposent des concerts dans un environnement et une nature diversifiés.

18

Activité physique

Se promener est bon pour le moral

Vous trouverez ici quatre nouvelles idées pour des balades originales, des excursions intéressantes ou des randonnées faciles.

19

En bref

Un e-learning consacré à l'asthme et à la BPCO

Une nouvelle plateforme d'e-learning permet aux personnes concernées d'élargir gratuitement leurs connaissances et de renforcer leurs compétences d'autogestion.



La **musique** est bénéfique pour le corps et l'esprit

La musique agit sur notre bien-être en suscitant des émotions positives, en réduisant le stress et en apaisant nos craintes.

Précisons-le d'emblée afin de ne pas éveiller de faux espoirs: ni le chant ni le fait de jouer d'un instrument ne peuvent se substituer à une thérapie recommandée par un médecin. La musique a toutefois des bienfaits qu'il ne faut pas sous-estimer. En Angleterre, près d'un millier de personnes souffrant de maladies pulmonaires chroniques se réunissent chaque semaine pour chanter. Certaines d'entre elles expliquent qu'elles contrôlent mieux leur gêne respiratoire depuis qu'elles ont rejoint le mouvement «Singing for Lung Health» (Chantons à pleins poumons). Comme vous le découvrirez dans notre article principal, la musique permet également à l'artiste Kimka de faire de sa fragilité une force, et de la scène un espace de partage.

Jouer du violon, jodler, fredonner une mélodie ou encore écouter de la musique peut nous aider à nous sentir mieux et à oublier temporairement nos soucis. La musique apporte de la joie et apaise. En s'affranchissant des barrières linguistiques, culturelles

et politiques, elle renforce également la cohésion sociale. Le fait de jouer ou d'écouter de la musique avec d'autres personnes rassemble. Tout cela a des répercussions positives sur la santé.

Pour ma part, je répète avec ma chorale tous les vendredis soir. À peine ai-je commencé à chanter que le stress accumulé durant la semaine disparaît. La combinaison parfaite des voix des choristes me rend heureuse. En concert, lorsqu'il flotte dans l'air un brin de magie, je suis en harmonie avec moi-même, avec les autres et avec tout ce qui m'entoure. Encore un bienfait pour la santé!

Je vous souhaite, chères lectrices et chers lecteurs, une lecture stimulante

et un automne serein. ●



Mirjam Andres

Responsable

de la rédaction de VIVO

Ligue pulmonaire suisse



« Je voulais **juste chanter** »

Une enfant qui voulait « juste chanter ». Aujourd'hui, Kimka, nom d'artiste de Kim Knébel, a fait du chant bien plus qu'une passion : un espace de liberté et de partage. Entre scène et transmission, elle suit une conviction : rien n'est impossible.

Photos : Shervine Nafissi. Texte : Isabeau Jacquet



« Il paraît que je chantais déjà avant de savoir parler », raconte Kim en souriant. Sa mère assure sans hésiter : « Depuis toujours. » La musique a toujours été là, comme une évidence. À l'adolescence, elle suit des cours avec des professeurs du conservatoire et de l'EJMA.

Puis, en 2005, une opportunité change tout : elle monte sur scène avec Kareen Antonn pour le Téléthon. Sa toute première « vraie » scène. « J'ai eu très peur. J'avais peur de me tromper, de chanter faux », se rappelle-t-elle.

« La deuxième fois, j'étais déjà plus à l'aise. Mais la première, je ne l'oublierai jamais. »

Aujourd'hui, monter sur scène reste un moment intense, mais c'est surtout un plaisir profond.

« J'ai toujours été comme ça, pour moi c'est normal. »

Kim Knébel

On ne peut qu'être impressionné par l'énergie positive dégagée par Kim Knébel, alias Kimka.



Une maison pleine de vie et d'amour: la famille Knébel et Socrate, le teckel.

Chanter avec 8 % de capacité pulmonaire

Chez Kim, le chant impressionne d'autant plus qu'elle vit avec une pathologie neuromusculaire, l'amyotrophie spinale infantile, et qu'elle ne dispose que d'un volume d'air mobilisable de 8 % lors de la respiration. «Je ne me rends pas compte, j'ai toujours été comme ça, pour moi c'est normal», glisse-t-elle.

Son entourage, lui, mesure bien ce que cela représente. Sa mère confie avec émotion: «Les gens ne savent pas, et même les docteurs ne comprennent pas

comment elle arrive à chanter.» Pourtant, Kim tient sur scène, interprète et transmet. «Maintenir mes capacités, c'est vraiment grâce au chant», ajoute-t-elle. Enfant, elle ne voit pas la musique comme une thérapie: «Je voulais juste chanter.» Ce n'est que plus tard qu'elle réalise combien cette envie instinctive l'a aidée.

Le plaisir avant la thérapie

Pour Kimka, le chant a toujours été un plaisir pur. C'est sans doute ce qui a fait toute la différence. Là où certains exercices respiratoires pouvaient sembler contraignants, chanter ouvrait un espace de

légèreté et de joie. «Ce n'était pas rébarbatif comme des tests pulmonaires ou des exercices de physio, explique-t-elle. C'était du plaisir.»

Kim le dit aujourd'hui avec conviction: «Tous les enfants atteints de problèmes pulmonaires devraient chanter.» Pour elle, chanter permet de travailler le souffle sans s'en rendre compte, de se connecter à son corps, mais également de développer la confiance, l'expression et la présence.

Transmettre à son tour

Kimka ne se cantonne pas à la pratique du chant. Elle enseigne



Anabela, l'infirmière de Kim, est intimement convaincue qu'elles étaient faites pour se rencontrer.

aussi, avec un réel plaisir. «C'est utile pour le chant, mais même pour parler, pour respirer, pour bien placer sa voix», explique-t-elle. Une manière de prolonger ce qui l'anime dans son art: le partage. Le mot «partage» revient sans cesse dans sa bouche. Quand on lui demande ce qui la fait le plus vibrer dans son métier de chanteuse, sa réponse est

immédiate: «Le partage avec le public». Chanter bien sûr, mais surtout transmettre une émotion, un message, une force.

«On ne sent plus le handicap.»

Anabela Da Costa Rodrigues

Faire tomber les barrières

Sur scène, Kim veut transmettre de l'espoir. «Faire tomber les barrières», dit-elle. Par sa présence, son parcours et sa voix, elle souhaite montrer qu'il est possible d'avancer, de créer, de partager, d'aider les autres, même lorsque le corps impose ses limites. Son public le perçoit. Après ses concerts, elle reçoit fréquemment des retours de personnes venant lui confier que la voir sur scène leur donne confiance et courage, les aidant à relativiser et à entrevoir certaines perspectives.

Des rencontres qui marquent

La trajectoire de Kimka est marquée par des scènes, des collaborations et de belles rencontres. Bercy, où elle s'est produite à plusieurs reprises dans le cadre de l'association «No Difference». Mais aussi la magie des coulisses et du chapiteau du cirque Knie.

D'autres rencontres prennent encore une dimension particulière, tant cela touche à l'essentiel. L'une d'elles restera gravée à jamais dans son cœur. Lors d'une représentation, Kimka chante Édith Piaf. Dans le public, un homme atteint de la maladie d'Alzheimer, ayant subi un AVC, semble absent, enfermé dans son monde. Puis, soudain, un déclic. «Tout lui est revenu», raconte Kim. L'homme monte sur scène, retrouve les paroles et chante. Sa mère se remémore ce moment avec émotion: «C'était très touchant.»

Une artiste qui rassemble

Depuis 2015, elle organise chaque année un Téléthon au Café-Théâtre de la Voirie de Pully, un événement réunissant une douzaine d'artistes. Chant, danse, magie: Kim coordonne tout. Un gros travail qu'elle assume avec rigueur et enthousiasme. Sa mère affirme, emplie de fierté: «Elle fait tout de A à Z.» Kim, elle, insiste sur ce qui la réjouit le plus: voir les artistes se rencontrer entre eux, puis poursuivre parfois l'aventure ensemble, en dehors de ses projets. «J'adore créer des liens entre les gens», glisse-t-elle. Là encore, la musique dépasse la performance. Elle devient un lieu de rencontre.

« J'adore créer des liens entre les gens. »

Kim Knébel

« Une maison pleine de vie »

Cette énergie, son entourage la perçoit quotidiennement. Présente à ses côtés depuis peu, Anabela, sa soignante, parle de Kim avec émotion. Lors de leur première rencontre, elle ne connaissait rien de son univers. Et pourtant, très vite, quelque chose s'impose. « Ça a été une évidence, dit-elle. Plus le temps passe, plus j'y crois profondément : on devait se rencontrer. » Anabela décrit une femme entourée, aimée, soutenue par ses proches, mais aussi profondément tournée vers les autres. « On ne sent plus le handicap, confie-t-elle. Il y a tellement tout le reste. Dans cette maison, on ne s'ennuie jamais. » Entre les amis, les artistes et les projets, elle découvre « une maison pleine de vie ».

La joie de créer

Chez Kim, la musique tient toute la place, ou presque. Elle l'aide à respirer, à créer, à transmettre. Elle lui permet de faire de son souffle un instrument, de sa fragilité une force, et de la scène un espace de partage. Mais si l'on devait retenir une seule chose de son parcours, ce serait peut-être celle-ci : rien, chez elle, ne semble séparé du plaisir. Tout passe par cette joie fondamentale de créer. ●



Afin de travailler sur son ordinateur portable, Kim utilise avec habileté sa bouche et son pouce.

Amyotrophies spinales

Les amyotrophies spinales sont des maladies génétiques qui touchent les neurones moteurs, des cellules nerveuses essentielles au mouvement. Leur dégénérescence entraîne progressivement une faiblesse musculaire ainsi qu'une diminution du volume des muscles.

Il existe, depuis peu, des thérapies géniques qui corrigent en partie le déficit en protéine SMN nécessaire au fonctionnement des neurones moteurs et ralentissent la progression de la maladie.

La Ligue pulmonaire vaudoise offre à Kim une assistance disponible 24 heures sur 24 en cas de problème technique avec l'appareil de ventilation ou le masque respiratoire.



De nouveaux sons face à l'apnée du sommeil

Depuis cinq ans, Richard Madörin joue du didjeridoo pour renforcer sa musculature respiratoire et vivre de nouvelles expériences musicales.

Photos : Tobias Sutter. Texte : Markus Ahmadi



Richard Madörin s'entraîne un peu plus d'une demi-heure par jour.

Comme souvent dans de tels cas, c'est la partenaire de Richard Madörin qui a remarqué qu'il arrêta parfois de respirer en dormant puis qu'il inspirait de nouveau bruyamment. Comme il lui arrivait régulièrement de s'assoupir durant la journée, elle lui a conseillé de consulter un médecin. Il s'est effectivement avéré que cet homme de 72 ans s'arrêtait de respirer environ 22 fois par heure. Son pneumologue lui a alors prescrit une thérapie CPAP. Lorsqu'il s'est rendu dans les locaux de la Ligue pulmonaire des

deux Bâle pour y prendre l'appareil, on lui a remis une brochure d'information sur laquelle figurait un conseil qui l'a tout de suite interpellé : « Il y était écrit que le fait de jouer du didgeridoo pouvait aider à lutter contre l'apnée du sommeil. J'ai absolument voulu essayer. »

Faire preuve de persévérance

Peu après, Richard Madörin a décidé de suivre des cours. La musique est en effet un élément important de sa vie : il joue depuis longtemps du tambour ainsi que

de la batterie et s'intéresse aux rythmes du monde entier. « Il s'est trouvé que je possédais déjà un didgeridoo », explique-t-il en souriant. Il l'avait en effet rapporté d'un voyage en Australie.

Il lui a toutefois fallu du temps pour apprendre à en jouer : bien que cela ait l'air simple, il faut beaucoup s'exercer. Pour parvenir à faire sortir un bourdonnement de l'instrument sans s'interrompre, on doit assimiler la technique de la respiration circulaire, ce qui lui a pris quelques mois. « Mon professeur m'a tellement motivé que je n'ai jamais perdu patience. »

C'est précisément cette technique qui permet de renforcer sa musculature respiratoire et de réduire ainsi les arrêts respiratoires durant la nuit. Dès lors qu'il est parvenu à la maîtriser, il a commencé à prendre beaucoup de plaisir à jouer de cet instrument à vent australien. « On peut effectuer de très nombreuses variations rythmiques et sonores. Avec de simples mouvements de langue, il est possible de modifier le son de base ou de mettre plus de pression pour émettre des sons semblables à ceux d'une trompette », explique Richard Madörin.

« Le didjeridoo est un instrument de musique qui présente un effet secondaire intéressant : il atténue mon apnée du sommeil. »

Richard Madörin

À la fois une passion et une thérapie

Plus Richard Madörin s'exerce, plus il aime le didjeridoo. Il joue également des morceaux de jazz avec cet instrument. Mais qu'en est-il des effets de ce dernier sur l'apnée du sommeil ? Depuis que Richard Madörin s'entraîne un peu plus d'une demi-heure par jour, le nombre d'arrêts respiratoires a légèrement diminué. Lorsqu'il en joue beaucoup, il arrive à se passer temporairement de son appareil CPAP. « Le didjeridoo est un instrument de musique qui présente un effet secondaire intéressant : il atténue mon apnée du sommeil. »

Cela fait 35 ans que Matthias Müller, son professeur, se passionne pour cet instrument inventé par les aborigènes d'Australie. Il entretient des contacts avec différents fabricants australiens à qui il rend régulièrement visite et achète des instruments. Depuis 17 ans, il travaille également avec des personnes souffrant d'apnée du sommeil. Il en tire le bilan suivant : « Souvent, cela permet d'atténuer fortement leurs troubles, voire de les faire cesser complètement. En outre, ils prennent du plaisir à jouer de cet instrument. »

En fonction des personnes, il faut s'exercer plus ou moins longtemps

pour ressentir un effet thérapeutique. « Je recommande de beaucoup s'entraîner durant les premiers temps, puis de lever progressivement le pied », explique-t-il. Richard Madörin emporte parfois un petit didjeridoo dans sa valise lorsqu'il part en voyage avec sa partenaire.

Des étoiles dans les yeux, il indique : « Le mieux, c'est sur la plage, avec le bruit des vagues et la lune qui se lève. » L'expression « allier l'utile à l'agréable » prend alors tout son sens. ●



Richard Madörin et son professeur Matthias Müller.

Cet article a été aimablement fourni par la **Ligue pulmonaire des deux Bâle** et raccourci en vue de sa publication dans VIVO.

Renforcer la **musculature de la gorge**

Le fait de jouer quotidiennement du didjeridoo permet d'entraîner les muscles à maintenir les voies respiratoires supérieures ouvertes. Ainsi, les personnes souffrant d'apnée du sommeil ronflent moins et les arrêts respiratoires nocturnes se font plus rares. Il s'agit du résultat d'une étude menée par le Dr Milo Puhon de l'Université de Zurich, le Dr Otto Braendli et leurs collaborateurs.^{1,2}

En principe, tout tube présentant un diamètre adéquat comme le didjeridoo peut faire l'affaire. Cependant, les instruments fabriqués à partir de matériaux naturels sont plus agréables au toucher et offrent un son plus chaleureux. En outre, un didjeridoo original permet d'exercer une plus forte contre-pression et de renforcer ainsi l'effet thérapeutique. Les modèles traditionnels venant du nord de l'Australie sont fabriqués à partir d'un tronc d'eucalyptus creusé par les termites, qui est ensuite traité et peint.

1 Puhon MA, Suarez A, Lo Cascio C, et al. : Didgeridoo playing as alternative treatment for obstructive sleep apnoea syndrome: randomised controlled trial. BMJ 2006 ; 332 :266-270

2 <https://www.news.uzh.ch/de/articles/2017/Didgeridoo.html>

Chanter pour renforcer ses **poumons**

En Angleterre, le mouvement « Singing for Lung Health » (Chantons à pleins poumons) rencontre un franc succès. Il s'agit de chorales destinées aux personnes souffrant de maladies pulmonaires chroniques.

Les chorales – y compris celles destinées à certains groupes de patientes et de patients – sont une véritable institution en Grande-Bretagne. Dans le cadre d'un appel vidéo, la D^{re} Isobel Jenkins, médecin et professeure de communication professionnelle en médecine, nous parle notamment de « Singing for the Brain » (Chantons pour notre cerveau) ainsi que de chorales pour les personnes atteintes de la maladie de Parkinson. « On sait depuis longtemps que le fait de chanter dans une chorale a un effet positif sur le bien-être, notamment grâce aux contacts sociaux. Mais cela présente également d'autres avantages pour les personnes souffrant de maladies pulmonaires : pendant que nous chantons, notre attention ne se concentre pas sur notre respiration, mais sur la musique elle-même. Pourtant – ou grâce à cela –, le fait de chanter nous apprend à respirer de façon plus efficace et contrôlée », explique la spécialiste.

Un millier de participantes et participants par semaine

Il y a plus de 15 ans, l'association « The Musical Breath »¹ (Le souffle musical), dirigée par Phoebe Cave, a fait preuve d'un grand engagement en lançant « Singing for Lung Health »² (Chantons à pleins poumons), en collaboration

avec l'hôpital Royal Brompton de Londres. Ce concept a été développé conjointement par des expertes et experts en musicothérapie, en physiothérapie respiratoire et en médecine, qui assurent encore aujourd'hui la formation des responsables de ces chorales. Alors médecin de famille, chanteuse et cheffe de chœur, la D^{re} Jenkins est tombée un jour sur une annonce pour un poste de cheffe de chœur. Elle a fondé peu après le groupe régional de Liverpool. Depuis, « Asthma + Lung UK » (Asthme + Poumon R.-U., équivalent de la Ligue pulmonaire au Royaume-Uni) gère 122 chorales « Singing for Lung Health » auxquelles participent jusqu'à un millier de personnes chaque semaine, que ce soit sur place ou en ligne.

Des effets positifs sur la santé

De plus en plus d'études^{3,4} démontrent que le fait de chanter régulièrement dans une chorale peut être bénéfique pour la santé et le bien-être, faciliter la respiration et atténuer les symptômes des personnes atteintes de maladies pulmonaires chroniques.

La combinaison d'activité physique, de chant, d'exercices de respiration et de techniques de relaxation aide à adopter une bonne posture,

« Je ne panique plus, car je peux mieux contrôler ma respiration. »

Richard

à réguler sa respiration et à se sentir bien. La D^{re} Jenkins insiste sur l'importance du choix des morceaux : « Il s'agit avant tout de prendre du plaisir à chanter et de respirer de façon détendue. C'est la raison pour laquelle nous chantons des mélodies connues, qui n'ont pas besoin d'être longuement travaillées. En outre, nous choisissons volontairement des chansons qui laissent suffisamment de temps pour respirer, par exemple « When the Saints go marching in ». Chez nous, l'important, ce n'est pas de chanter juste, mais c'est de chanter ensemble. »

Dans quelle mesure le chant agit-il sur la respiration ?

- En chantant, on améliore sa posture corporelle et sa respiration abdominale.
- On apprend à respirer plus lentement, plus profondément, et donc plus efficacement.
- Les longues phrases musicales entraînent une expiration complète.
- Chanter aide à mieux contrôler sa respiration et à avoir moins peur.



Le chant présente des similitudes avec les techniques de respiration visant à traiter la dyspnée et à libérer les voies respiratoires. Les personnes atteintes de maladies pulmonaires telles que la BPCO ont des difficultés à évacuer complètement l'air de leurs poumons. Or, tenir de longues phrases musicales incite à expirer complètement, puis à inspirer plus efficacement. «Singing for Lung Health» apprend des techniques qui consistent à utiliser leurs abdominaux pour chanter. Une respiration abdominale profonde permet de bien mieux exploiter le volume pulmonaire qu'avec la respiration thoracique. «En inspirant toujours plus, on se tend davantage. L'expiration est alors essentielle. Lorsque nous chantons, nous expirons longuement. L'inspiration se fait donc automatiquement», explique la D^{re} Jenkins.

Quelque 81% des personnes interrogées dans le cadre d'une enquête⁵ ont indiqué mieux contrôler leur respiration – et donc leur gêne respiratoire – au quotidien depuis qu'elles chantent dans ces chorales.

Amélioration de la santé mentale

Des participantes et participants affirment que le chant les met de bonne humeur, même une fois de retour à la maison. Cela peut les aider lorsqu'ils sont tristes, stressés ou anxieux. «La plupart des gens sortent de la salle avec le sourire, explique la D^{re} Jenkins. Nous rions beaucoup ensemble.»

Renforcement de la confiance en soi

Des personnes souffrant de maladies pulmonaires chroniques affirment que lorsqu'elles chantent en-

«Tous nos soucis disparaissent dès que nous nous mettons à chanter.»

Elizabeth

semble, elles se sentent davantage comme des membres d'un chœur que comme des patientes ou patients. Le chant leur donne de l'assurance, ce qui peut les inciter à essayer d'autres activités.

Sentiment d'appartenance

Le fait de chanter ensemble peut permettre de briser la solitude. Au sein de la chorale, on peut en effet se faire de nouveaux amis, qui ont les mêmes soucis et qui nous comprennent donc parfaitement. La D^{re} Jenkins le confirme : «De nombreuses personnes viennent, car il s'agit d'un événement social qui leur fait du bien.» ●



1 www.themusicalbreath.com

2 How can singing improve my wellbeing? | www.asthmaandlung.org.uk

3 Lewis A, Philip KEJ, Lound A, Cave P, Russell J, Hopkinson NS. The physiology of singing and implications for «Singing for Lung Health» as a therapy for individuals with chronic obstructive pulmonary disease. *BMJ Open Respiratory Research*. 2021;8:e000996.

4 Kaasgard M, Rasmussen D B, Andreasson K H, et al. Use of «Singing for Lung Health» as an alternative training modality within pulmonary rehabilitation for COPD: a randomised controlled trial. *European Respiratory Journal* 2022 59(5): 2101142

5 [themusicalbreath.com](http://www.themusicalbreath.com) [SfLH-Survey-Responses-2025.pdf](https://www.sflh-survey-responses-2025.pdf)

Pourquoi la musique est-elle bonne pour la santé ?

Que se passe-t-il dans notre cerveau lorsque nous jouons ou écoutons de la musique ? Et quels sont les effets sur nos émotions et notre corps ? La recherche sur la santé s'intéresse de plus en plus à la musique.



Jouer ou écouter de la musique à plusieurs renforce le sentiment d'appartenance.

En plus d'être agréable, la musique peut nous aider à rester en forme mentalement et physiquement. Elle joue en outre un rôle de plus en plus important dans le traitement de diverses maladies. Certaines personnes qui ne sont plus en mesure de parler après un accident vasculaire cérébral peuvent par exemple toujours chanter, et donc réapprendre à parler. Stefan Kölsch, neuroscientifique de renommée internationale,

a recensé, dans son ouvrage « Good Vibrations », des centaines d'études qui démontrent les bienfaits de la musique pour la santé.

Cohésion sociale

Le fait de jouer de la musique à plusieurs rassemble, que l'on soit jeune ou vieux, pauvre ou riche. Lors d'un concert également, nombreux sont celles et ceux qui ressentent la même chose au même moment. La participation à la vie sociale est

importante, car lorsqu'on se sent seul, on a davantage tendance à être malheureux et malade.¹

Évacuation des sentiments négatifs

La musique produit des émotions positives, qui peuvent nous aider à nous débarrasser des sentiments négatifs.² Lorsque nous écoutons ou jouons de la musique et que nous chantons ou dansons, nous ressentons principalement des émotions positives.

Activation des forces d'autoguérison

Un stress négatif durable est mauvais pour la santé, tandis que la joie de vivre et la décontraction qu'apporte la musique favorisent la régénération et la guérison. Les émotions positives contribuent à améliorer l'équilibre hormonal et celui du système nerveux végétatif, ce qui renforce le système immunitaire.³

Entraînement du cerveau

Le fait de jouer de la musique entraîne la constitution de nouvelles liaisons nerveuses au sein du cerveau. « Il n'y a presque rien qui active autant de régions du cerveau simultanément », indique la neuroscientifique Barbara Studer dans

1 Holt-Lunstad, J., Robles, T.F., & Sbarra, D.A. (2017): « Advancing social connections as a public health priority in the United States », *American Psychologist*, 72 (6), 517.

2 Taruffi, L., Pehrs, C., Skouras, S., & Koelsch, S. (2017): « Effects of sad and happy music on mind-wandering and the default mode network », *Scientific Reports*, 7 (1), 14396.

3 Koelsch, S., & Stegemann, T. (2012): « The brain and positive biological effects in healthy and clinical populations », in: MacDonald, R., Kreutz, G., & Mitchell, L. (éds): *Music Health, and Wellbeing*, Oxford University Press, 436-456.

4 psychologie.uzh.ch/Musiker-Netze.pdf

5 Koelsch, S., & Jäncke, L. (2015) « Music and the heart », *European Heart Journal*, 36 (44), 3043-3049.



Good Vibrations

Die heilende Kraft

der Musik (en allemand et anglais)

Prof. Stefan Kölsch, ullstein

le magazine «Schweizer Familie» (Famille suisse). Une étude⁴ réalisée par Lutz Jäncke, professeur de neuropsychologie, démontre, elle aussi, que jouer de la musique a un effet positif sur la plasticité cérébrale.

Apprentissage d'un nouveau comportement

Même à un âge avancé, le fait d'apprendre quelque chose peut modifier l'anatomie du cerveau.⁵ Cela s'applique aussi bien au fait de jouer d'un instrument de musique qu'à d'autres aptitudes. Notre cerveau joue un rôle essentiel lorsqu'il s'agit de faire évoluer notre comportement: être chaque jour de bonne humeur, manger sainement, ou encore faire du sport. Nous devons toutefois nous en servir régulièrement. ●

Texte : Mirjam Andres



CONSEIL UN TRÉSOR MUSICAL

- Pensez à une période à laquelle vous vous trouviez en état d'équilibre.
- Procurez-vous des morceaux qui vous rappellent cette époque et des moments agréables.
- Cette musique pourra vous réchauffer le cœur quand vous ne vous sentez pas bien.

« La musique est mon élixir de vie »

Des patientes et patients de la Ligue pulmonaire expliquent pourquoi la musique leur fait du bien.

« Ma vie a toujours été marquée par la musique. Dans la famille de ma mère, tout le monde chantait. Je fais actuellement partie d'une chorale. J'arrive à lire les notes si je fais beaucoup d'efforts, mais mes principaux atouts sont mon ouïe et ma mémoire.

Le fait d'être membre de cette chorale me force à aller aux répétitions à pied, à me concentrer, à entraîner ma mémoire, à écouter, à faire preuve de respect à l'égard du chef de chœur et des autres, ainsi qu'à bien gérer ma capacité pulmonaire lorsqu'il s'agit de tenir de longues notes. En outre, je suis avec d'autres personnes. La chorale est une grande famille.

Je pourrai ainsi rester active encore de nombreuses années et entraîner à la fois mes voies respiratoires, mon appareil locomoteur et ma mémoire, tout cela pour un prix modique. C'est une chance ! »



Judith Gilliland,
patiente de la
Ligue pulmonaire
neuchâteloise

« La musique est intimement liée à mon histoire. Lorsque j'étais petite, le fait de chanter me réconfortait. J'ai ensuite appris la flûte à bec, l'harmonica, le piano, la guitare et l'accordéon. Plus tard, j'ai joué et

pris des cours de synthétiseur avec M. Peter Mumenthaler. Après trois ans, nous avons fini par nous tutoyer et par tomber amoureux. Nous avons été heureux ensemble pendant 27 ans, jusqu'à ce qu'il décède, en janvier 2025. Trompettiste et professeur de piano, Peter m'a permis de redécouvrir la musique. Nous sommes allés à des concerts, et j'ai appris à l'écouter d'une façon complètement différente. C'était formidable ! »



Arlette Maurer,
patiente de la
Ligue pulmonaire
argovienne

« La musique est aussi importante pour moi que le fait de manger ou de boire. Si je n'en jouais pas et que je ne chantais pas, ma vie serait extrêmement ennuyeuse. Je suis heureux et reconnaissant d'avoir la possibilité de chanter dans une chorale et de jouer de la musique avec d'autres personnes. Le chant est comme une thérapie. Après deux heures de répétition avec la chorale, je suis un autre homme : revigoré et heureux. »



Markus Jenal,
patient de la
Ligue pulmonaire
soleuroise



« Chanter, c'est expirer en émettant des sons »

Dans son cabinet de thérapie respiratoire, Luzia Portmann allie respiration, voix et sons.

« Le fait de chanter m'a conduite à m'intéresser à la respiration », explique Luzia Portmann. Lorsqu'elle n'était encore qu'une jeune mère de famille, elle faisait partie d'un chœur de jodel. Un jour, elle a constaté qu'après avoir chanté, elle se sentait mieux, plus détendue et plus sereine. Dès la première note, elle oubliait l'agitation du quotidien. Elle s'est alors demandé si le bien-être qu'elle ressentait était lié au fait de chanter, et si oui, pourquoi. Cela l'a amenée à suivre une formation de thérapeute du souffle. Plus tard, en travaillant avec des personnes handicapées, elle s'est de nouveau intéressée à la voix. Aujourd'hui, elle



combine respiration, voix et sons, en fonction de ce qui aide au mieux sa cliente ou son client.

« On a toujours son souffle avec soi. » Luzia Portmann

Tout le monde a une part de musicalité en lui

« Je ne sais pas chanter », voilà ce que Luzia Portmann entend souvent lorsqu'elle demande à quelqu'un de se prêter à cet exercice. « De nombreuses personnes sont d'abord sur la défensive. Elles n'osent pas, car elles ont peur de mal faire et se demandent ce qu'en penseront les gens. J'ai l'impression que, dans notre société axée sur la performance, tout doit abso-

« Notre respiration et notre voix peuvent nous aider à trouver la paix intérieure. »

Luzia Portmann

lument être parfait », regrette Luzia Portmann. Elle est pourtant intimement convaincue que tout le monde a une part de musicalité en soi.

Les avantages agréables du chant

Le fait de chanter nous amène à expirer plus longtemps et à mieux utiliser la musculature abdominale pour respirer. Notre pouls ralentit, et notre tension artérielle diminue. Le chant favorise les contacts sociaux et rend heureux, ce qui entraîne la sécrétion de dopamine, aussi appelée « hormone du bonheur ». La réduction du stress et l'amélioration du bien-être renforcent le système immunitaire, et le chant, activité physique modérée, fait travailler en douceur le diaphragme et le système cardiovasculaire. Il permet d'allier exercice et plaisir.

Le corps : un instrument

Luzia Portmann aime comparer le corps à un instrument, et les muscles aux cordes d'une guitare. Des cordes très tendues émettent un son aigu, car elles ne peuvent pas vibrer librement, tandis que des

cordes détendues produisent un son sourd qui cesse rapidement. « Notre corps se comporte exactement de la même manière : en état de peur ou de tristesse, nous respirons de manière superficielle. Nous nous retrouvons alors à bout de souffle, et nos muscles se raidissent. » Cela peut engendrer des tensions dans différentes régions du corps. « Nous devons tendre nos muscles de façon adéquate pour que notre corps puisse vibrer et émettre des sons. » On parle alors d'eutonie.

« Notre voix exprime une part de nous-mêmes. Cela demande du courage », explique Luzia Portmann, qui aide ses clientes et clients à trouver une paix intérieure et à se faire confiance. Le fait de rire après avoir tenté une première fois de chanter peut avoir un effet libérateur. D'ailleurs, le rire consiste, lui aussi, à expirer en émettant des sons. ●

Texte et photo : Mirjam Andres

Chanter ensemble

Une fois par mois, Luzia Portmann et la personne qui l'accompagne à la guitare invitent tout un chacun à venir chanter à Hasle (LU), gratuitement et sans inscription préalable. Aucune connaissance musicale n'est requise.

Tout le monde est convié à cette manifestation axée sur le plaisir de chanter, même si ce n'est que pour fredonner ou écouter.

atem-entlebuch.ch



Drainer le mucus grâce au cor des Alpes

Des week-ends musicaux sont organisés à l'intention des personnes atteintes de mucoviscidose.

Les personnes qui souffrent de mucoviscidose présentent des sécrétions visqueuses, notamment au niveau des poumons et de l'appareil digestif. La toux, les bactéries et les inflammations chroniques occasionnent continuellement des dommages aux poumons. Il faut donc éliminer le mucus, ce qui prend beaucoup de temps. Il y a 25 ans, Bruno Knöpfli, spécialiste en pédiatrie, en pneumologie et en médecine du sport, a lancé un type de musicothérapie en guise d'alternative au drainage des sécrétions.

Éliminer le mucus grâce à la surpression et aux vibrations

Si l'on veut faire sortir un son d'un cor des Alpes, il faut souffler fort dans l'instrument afin de créer suffisamment de pression pour vaincre la résistance. Cela crée des vibrations qui font augmenter la pression dans les bronches – y compris au niveau de leurs plus petites ramifications – et osciller l'air. Le mucus se détache alors des bronches.

Par ailleurs, l'augmentation de la ventilation (capacité à agrandir et à rétrécir sa cage thoracique pour aspirer et expulser l'air nécessaire à la respiration) favorise l'évacuation des sécrétions.

Combiner drainage et divertissement

Cette méthode a été inventée à l'Alpine Kinderklinik de Davos. Après avoir constaté que le drainage des sécrétions par les exercices traditionnels – qui est pourtant absolument nécessaire – ne motivait que très peu les enfants et jeunes soignés dans cet établissement, Bruno Knöpfli, alors médecin-chef, a cherché un moyen ludique pour les encourager. Le musicien Wale Liniger a d'abord joué de l'harmonica avec les enfants, avant que la joueuse de cor des Alpes Eliana Burki ne propose son aide dans le cadre d'une thérapie basée sur cet instrument. Elle se produisait à l'époque dans le monde entier avec son groupe «I Alpinisti» (Les alpinistes).

Une méthode efficace

Dans le cadre de ses études, Bruno Knöpfli a examiné des patientes et patients durant des phases avec et sans musicothérapie. Il est apparu que l'effet thérapeutique de cette dernière sur l'élimination du mucus, sur la fonction pulmonaire et sur la qualité de vie était plus important que celui de la thérapie conventionnelle. La musicothérapie avec des instruments à vent s'est avérée une méthode complémentaire efficace. «Jouer du cor des Alpes à plusieurs au milieu des collines fait du bien au moral. Le week-end, j'adore entendre ces sonorités si agréables en compagnie d'autres personnes. En plus d'aider à la méditation et d'avoir un effet apaisant, le fait de jouer du cor des Alpes présente l'avantage exceptionnel d'être bénéfique pour les poumons, en favorisant une respiration longue et calme. C'est un effet secondaire formidable», explique Svenja Dettli. ●

Texte : Mirjam Andres

«Jouer du cor des Alpes fait du bien non seulement au moral, mais aussi aux poumons. C'est un super effet secondaire.»

Svenja Dettli



Conseil TV

Play SRF

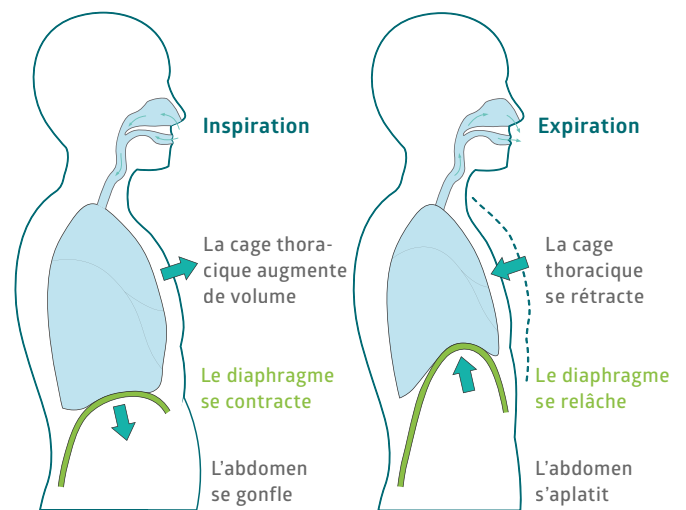
Puls : [Gesundes Alphorn](#)

(Du cor des Alpes pour la santé)



Renforcer le diaphragme

Un diaphragme performant permet d'exploiter la pleine capacité des poumons et d'améliorer la respiration ainsi que la saturation en oxygène.



Le diaphragme est notre principal muscle respiratoire. Détendu, il prend la forme d'un dôme reliant les poumons et l'abdomen. Lorsque le diaphragme se contracte, ce dôme s'aplatit, ce qui permet à l'air de pénétrer dans les poumons.



RENIFLER

- Après avoir inspiré en contractant le diaphragme, reniflez brièvement avec le nez à trois reprises, comme si vous cherchiez à sentir une odeur. Ensuite seulement, expirez lentement et sans interruption en pinçant légèrement les lèvres (frein labial).
- Lorsque vous reniflez, vous devez ressentir le mouvement de votre ventre: il doit idéalement se déplacer vers l'extérieur à chaque reniflement. Cela montre que votre diaphragme est bien tendu pendant la réalisation de l'exercice.
- Contrôle: contrairement à l'abdomen, le sternum doit rester – quasi – immobile.
- Pour les plus avancés: combien de fois parvenez-vous à renifler au cours d'une seule et même inspiration?

RESSENTIR LA RESPIRATION ABDOMINALE

- Asseyez-vous sur une chaise, bien appuyé(e) contre le dossier. Placez les deux mains sur votre ventre.
- Inspirez et expirez normalement, en faisant attention au mouvement de vos mains: votre ventre se soulève-t-il à l'inspiration?

Recommandation en cas d'hyperinflation pulmonaire :

Si vos poumons sont anormalement dilatés (p. ex. si vous souffrez d'une BPCO ou d'asthme), c'est qu'il reste trop d'air dans vos poumons à l'issue de l'expiration. Le diaphragme se trouve alors toujours en position d'inspiration, auquel cas il est difficile de le renforcer. Expirez calmement à plusieurs reprises à l'aide de la technique du frein labial avant de renifler. Si vous manquez d'air, vous pouvez renifler moins de trois fois par inspiration. ●

Les recommandations de respiration et activité ont été formulées par **Andrea Perren**, physiothérapeute spécialisée dans la respiration à l'hôpital de l'île (Berne) et chargée de cours à la Haute école spécialisée bernoise (département Santé, cursus Physiothérapie).

CONSEIL

Les personnes qui chantent beaucoup ou qui jouent d'un instrument à vent ont souvent un diaphragme robuste. La musique n'est pas votre fort? Pas de problème!

- Chantez sous la douche. Personne ne vous entendra. En outre, l'air humide vous aidera à mieux respirer.
- Vous pouvez fredonner ou siffler plutôt que de chanter.



Photo : le parc naturel de la vallée de Binn

Festival « Musikdorf Ernen »

En plus de jolis villages et d'une riche biodiversité, le parc naturel de la vallée de Binn offre des activités culturelles passionnantes.

Stations d'oxygène

Un réseau de 32 stations-service d'oxygène liquide permet aux personnes atteintes de maladies pulmonaires de recharger leur appareil portable gratuitement dans toute la Suisse.

Ce service existe grâce aux dons et aux contributions des entreprises partenaires.

Stations d'oxygène liquide dans le canton du Valais :

Pharmacie BENU (dans la gare)
Bahnhofplatz 1
3930 Visp

Pharmacie SUN STORE
Place de la Gare 1
1950 Sion

liguepulmonaire.ch/stations

Profitez à la fois de la musique et de la nature au sein du parc naturel de la vallée de Binn !

On trouve en effet, dans le parc naturel de la vallée de Binn (VS), de nombreuses espèces de fleurs, d'oiseaux, ou encore de papillons. En raison de sa topographie variée et de ses contrastes climatiques, la région permet d'observer, à quelques kilomètres de distance seulement, des stipes (qui aiment la chaleur) et des lagopèdes (qui préfèrent le froid). Le parc naturel de la vallée de Binn abrite des espèces animales et végétales rares telles que l'ambrette des marais, la campanule incisée et la primevère de Haller, ainsi que la tulipe de Grengiols, que l'on ne trouve nulle part ailleurs dans le monde. Ses petits villages de montagne, aux maisons foncees par le soleil, sont reconnus comme des sites d'importance nationale.

Le programme du festival « Musikdorf Ernen » (Village musical d'Ernen) est aussi varié que la nature de la vallée de Binn : avec au programme musique baroque, récitals de piano, concerts de jazz et d'orgue, lectures, ainsi que musique d'orchestre et de chambre, il s'agit d'un festival de musique classique unique au cœur des Alpes suisses. Des concerts sont organisés toute l'année.

Tous les sites des manifestations sont accessibles en fauteuil roulant, pas toujours les places assises. Contactez l'organisateur pour profiter des concerts dans des conditions optimales.

Plus d'informations :
musikdorf.ch (allemand et anglais)
landschaftspark-binntal.ch/fr

CONCOURS

Selon Patrimoine Suisse, cette perle issue de la Belle Époque compte parmi les plus beaux hôtels de Suisse. Remontez le temps en découvrant ses 140 ans d'histoire : ofenhorn.ch L'hôtel Ofenhorn Binn offre à une lectrice ou à un lecteur une nuit pour deux personnes avec déjeuner.

Tirage au sort : **avant le 15 novembre 2026**, envoyez un e-mail avec vos nom et adresse à vivo@lung.ch, ou une carte postale 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 leurs familles. 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. La gagnante du dernier tirage au sort est Ester Patocchi, de Flüelen. Félicitations !





Se promener c'est bon pour le moral

La pratique régulière d'une activité physique en plein air est bonne pour la santé : elle permet d'améliorer la structure du cerveau et l'humeur¹.



Photo : iStock Xantana

Randonnée jusqu'à la vieille ville de Berne

Depuis le terminus du bus 10 à Ostermundigen, baladez-vous d'abord à travers les quartiers résidentiels et la forêt, puis passez devant le cimetière de Schosshalde, le Centre Paul Klee et l'idyllique Egelsee. Descendez au Parc aux ours par un quartier de villas et longez l'Aar jusqu'à la vieille ville. Durée : un peu plus de deux heures.

suisse-rando.ch



Photo : © Alimentarium

Alimentarium de Vevey

Qu'est-ce que je mange ? Que mangent les gens d'autres cultures ? Comment la nourriture est-elle produite ? Qu'advient-il de celle-ci une fois ingérée ? L'Alimentarium est un musée consacré exclusivement à l'alimentation. Combinez cette visite avec une promenade le long du lac depuis Vevey (VD).

alimentarium.org



Photo : © Yvonne Zürcher, WegWandern.ch

Circuit de la Rotenflue

Ce bref circuit offre de magnifiques points de vue sur le Grosser Mythen et la Muotatal, ainsi que sur les lacs des Quatre-Cantons, de Lauerz et de Zoug. Le départ de cette balade hivernale est la station supérieure du Rotenfluebahn. La station inférieure se trouve à Rickenbach (SZ). Durée : 40 minutes. Dénivelé positif : 73 m.

wegwandern.ch



Photo : Elisabeth Fransdonk

Musée « Le Petit Prince et son univers »

Le Palais Besenval de Soleure abrite la plus grande collection au monde dédiée au Petit Prince. Traduite 650 fois, son histoire vise à familiariser les jeunes avec les langues du monde entier. Flânez dans le jardin baroque ou profitez d'un cadre aménagé avec style au bar ou au restaurant au bord de l'Aar.

museum-derkleineprinz.com



Voyages organisés

Que diriez-vous de faire le plein d'énergie dans une ambiance agréable, que ce soit en solo ou avec une accompagnante ou un accompagnant? Quatre fois par an, les «séjours bol d'air», organisés par la Ligue pulmonaire, permettent aux patientes et patients souffrant d'une maladie pulmonaire de partir en voyage. Une équipe médicale les suit tout au long de leur séjour, pour une sécurité totale, un soutien compétent et un voyage reposant. Un prospectus présentant les voyages de l'année suivante est envoyé chaque année en décembre par voie postale. Demandez votre ajout (gratuit) à la liste des destinataires: luftholtage@lung.ch
031 378 20 00

E-learning Asthme et BPCO

L'objectif est de fournir des informations détaillées aux personnes souffrant d'une BPCO ou d'asthme et de renforcer leurs compétences d'autogestion. Après un enregistrement unique, elles ont gratuitement accès aux séries didactiques sur la plateforme en ligne. Cet e-learning, disponible en français, en allemand et en italien, s'adresse aux patientes et aux patients ainsi qu'à leurs proches. <https://education.ad-swiss.ch/login/index.php?lang=fr>



Cuisiner et manger ensemble

Cuisiner les uns pour les autres et connaître de nouvelles personnes. C'est l'idée même de Tavolata: se rencontrer à 4-6 personnes ou plus, au moins une fois par mois et partager des moments inoubliables. En solo ou en couple, Tavolata permet à celles et ceux d'entre vous qui aiment cuisiner et recevoir de se lancer dans un nouveau projet de vie en créant votre Tavolata.

Vous souhaitez créer votre Tavolata?

Visitez les pages du site web et faites-vous une idée. N'oubliez pas: vous ne pouvez pas ouvrir une Tavolata en solo. Parlez-en avec quelqu'un de votre entourage, de votre voisinage, ou encore une ancienne ou un ancien collègue! Ou alors, consultez la rubrique «Forum» du site web. Peut-être qu'une personne dans votre région a le même désir que vous? Vous pouvez également insérer une annonce et décrire la personne recherchée.

Vous souhaitez rejoindre une Tavolata?

Les places vacantes sont visibles dans la rubrique «Forum».

Consultez ces pages pour rechercher votre tablée Tavolata. À partir du moment où vous souhaitez créer votre Tavolata, vous recevrez une invitation à une séance d'informations dans votre région, durant laquelle tous les renseignements nécessaires vous seront transmis. Pour chaque étape, la coordinatrice romande est à votre disposition: romandie@tavolata.ch
tavolata.ch/fr

Faites-vous vacciner

Une infection grippale peut engendrer de graves complications chez les personnes de plus de 65 ans et celles souffrant de maladies chroniques. Il est donc conseillé de se faire vacciner contre la grippe et le COVID entre mi-octobre et fin novembre.

Ce magazine paraît deux fois par an. **Le prochain numéro de VIVO sera publié début avril.** D'ici là, vous trouverez d'autres articles intéressants sur le site Internet de la Ligue pulmonaire. liguepulmonaire.ch/blog



MERCI

Une maladie pulmonaire ou des voies respiratoires peut bouleverser la vie. Les spécialistes qualifiés de la Ligue pulmonaire accompagnent les personnes concernées au quotidien. Elles et ils redonnent confiance et courage, et aident à voir ce qui est encore possible.

Votre soutien :

- renforce l'engagement politique de la Ligue pulmonaire, par exemple avec l'initiative « Enfants sans tabac » ;
- sert à mener des projets de prévention comme « cap zéro », qui incite les apprenties et apprentis à se passer de nicotine ;
- offre aux collaboratrices et collaborateurs de la Ligue pulmonaire plus de temps pour conseiller personnellement les personnes concernées ;
- permet d'organiser des cours qui favorisent la santé, la qualité de vie et les contacts sociaux ; et
- aide la Ligue pulmonaire à organiser des voyages grâce auxquels les personnes concernées et leurs proches peuvent prendre des vacances l'esprit tranquille.

liguepulmonaire.ch/don

Compte de dons :

IBAN CH92 0900 0000 3000 0882 0



La Ligue pulmonaire est certifiée ZEWO.

Ce label de qualité garantit que votre don est utilisé à bon escient, de manière économique et efficace. Votre don est déductible des impôts.

**cap
zero**
pour un
apprentissage
sans nicotine

Ligue pulmonaire suisse
Sägestrasse 79
3098 Köniz

vivo@lung.ch
liguepulmonaire.ch/blog

LUNGENLIGA SCHWEIZ
LIGUE PULMONAIRE SUISSE
LEGA PULMONARE SVIZZERA
LIA PULMONARA SVIZRA

