



Impressum

vivo AUTOMNE 2023

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; www.liguepulmonaire.ch/vivo

Rédaction

Responsable: Regula Grünwald Équipe de rédaction: Mirjam Andres, Cheryl Dürrenberger, Michelle Gerig,

Nadia Schawalder

Graphisme

Jean-Christophe Froidevaux www.ventdouest.ch

Impression

Stämpfli SA, Berne

Traduction

TEXTRAPLUS AG, Pfäffikon SZ

Photos

Couverture et pages 4-7, et 15: Andreas Zimmermann, www.andreaszimmermann.ch

Pages 8/9: Michelle Gerig,

Ligue pulmonaire Suisse centrale

Page 15: mise à disposition par Maison forestière des deux Bâles

Autres photos: depositphotos.com, istock.com, photocase.de

Tirage: 57500 exemplaires (all.: 32500, fr.: 20500, it.: 4500)

Avant-propos

La priorité: l'être humain dans sa globalité

De nombreuses personnes atteintes d'une maladie chronique mènent une vie autonome au quotidien.

Rencontre

Un marathon comme combat

Samuel Graf est atteint de mucoviscidose. Au printemps, il a pourtant pris le départ du semi-marathon de Saint-Gall avec son amie Helena Schmid.

Conseil

«Les personnes touchées devraient connaître au moins une méthode qui leur vienne en aide»

Un coaching permet aux personnes malades de parler, de réfléchir et de découvrir de nouveaux moyens auxiliaires.

◀ ☐ Gérer la maladie

Êtes-vous satisfaite de vos relations?

Il n'est pas toujours facile d'entretenir ses amitiés et de nouer de nouveaux contacts. Une experte fait la part des choses.

12 Savoir

Merveilleuse respiration

Pourquoi l'essoufflement n'est-il pas forcément en lien avec les poumons? Et comment le stress et la respiration s'influencent-ils mutuellement?

Exercices de respiration

La respiration consciente renforce le corps et le psychisme Nos exercices de respiration vous aident en ce sens.

Conseil d'excursion/concours

La ville de la région des trois frontières

Bâle séduit avec ses bâtiments anciens, son art moderne et son ambiance cosmopolite.

Bien-être

L'entraînement cérébral, ce bienfait

Notre cerveau évolue constamment. À partir du milieu de la vie, il faut néanmoins faire davantage d'efforts pour rester en forme sur le plan mental.

1 Conseils

Tentez l'impossible

Accepter l'irrémédiable et se concentrer sur les sources de joie.

1 Actualités

Faites-vous vacciner contre la grippe

Le 10 novembre 2023 est la Journée nationale de vaccination contre la grippe.



La priorité: l'être humain dans sa globalité

De nombreuses personnes atteintes d'une maladie chronique mènent une vie autonome au quotidien. Un soutien sur le plan social et la reconnaissance de leurs compétences les y aident.

Lorsque nous rencontrons des personnes souffrant de maladies ou d'affections chroniques, nous pensons d'abord aux douleurs, aux limitations physiques et mentales et à des relations qui se complexifient.

Des études montrent néanmoins que plus de la moitié des personnes ayant des problèmes de santé de longue durée continuent à travailler ou à suivre une formation. De même, plus de la moitié des personnes atteintes d'une maladie chronique s'engagent malgré tout dans la vie sociale, par exemple au sein d'une association, et un tiers d'entre elles fait du bénévolat.

L'incompréhension et une approche axée uniquement sur les symptômes découragent les personnes malades et les dévalorisent. Or, il est prouvé que bien des personnes malades et handicapées sont tout à fait en mesure de prendre leur vie en main de manière autonome et impliquée malgré les crises et les périodes de souffrances.

Elles sont capables de venir à bout de situations difficiles et de les aborder avec espoir.

Mais pour y parvenir, les personnes malades et handicapées et leurs proches ont besoin d'être suffisamment soutenus sur le plan social, acceptés et valorisés. Ce n'est alors pas leur rôle de patient ou de patiente qui est déterminant, mais l'être humain dans sa globalité avec toutes ses compétences et ses atouts.

Lisez dans ce nouveau numéro de vivo comment Samuel Graf cherche à relever des défis sportifs bien qu'il soit atteint de mucoviscidose, comment la Ligue pulmonaire encourage l'autonomie des personnes malades et comment rester en forme sur

le plan mental.



Dr méd. Hans Kurt, médecin et vice-président de l'association Journée des malades



Un marathon comme combat

Samuel Graf est atteint de mucoviscidose, une maladie héréditaire affectant fortement les poumons. Au printemps, il a pris le départ du semi-marathon de Saint-Gall avec son amie Helena Schmid. Les deux sportifs veulent désormais courir un marathon à Dublin.

Texte: Helena Schmid | Photos: Andreas Zimmermann



Un hamburger bien juteux. Ce sera notre récompense. Courir entre quatre et cinq heures avant de déguster de l'Angus beef de bovins élevés en plein air qui ne connaissent d'autre nourriture que l'herbe bien verte des pâturages irlandais. Du lard, de la mayonnaise, peutêtre un œuf au plat.

Eyes on the price. c'est-à-dire «se focaliser sur la récompense». C'est notre devise quand nous courons.

Kilomètre 0: musique pop et squats

Nous sommes derrière un ruban de signalisation. C'est la mi-mai, le jour du semi-marathon de Saint-Gall.

Nous sommes entourés de centaines de coureuses et de coureurs portant un t-shirt violet. Des hautparleurs diffusent de la musique.

Dans ce brouhaha, une voix incite la foule violette à faire des squats dans le dialecte nasal typique de la Suisse orientale. Faire des squats avant un semi-marathon, sérieux?

C'est le premier semi-marathon de Samuel. Moi, à 25 ans, c'est mon deuxième. Mais ce texte est consacré à mon ami. À Samuel, 28 ans, que je connais quasiment depuis toujours. Et qui m'a persuadée de courir le marathon de Dublin avec lui cet automne.

Samuel a la mucoviscidose, une maladie héréditaire. Deux mutations sur le septième chromosome, une du père, une de la mère. La mucoviscidose l'empêche de respirer librement, vide ses réserves de nutriments et le rend vulnérable aux bactéries et aux virus. Et pourtant, c'est lui qui nous a inscrits à la loterie du marathon.

Le 10 novembre 2022, Samuel m'a écrit sur WhatsApp: «Je nous ai inscrits à la loterie de Dublin. Si on obtient une place de départ tous les deux, on pourra toujours se demander si on veut y aller ou non.»

Huit jours plus tard, je reçois un mail: «Félicitations, vous avez obtenu une place de départ.» Samuel a reçu le même. Bien entendu, il ne réfléchit pas. Il veut courir. 42,195 kilomètres. J'accepte.

Kilomètre 5: il accélère, je freine

Le départ est donné. 21,087 kilomètres devant nous, 400 mètres de dénivelé. Nous courons en direction du lac de Gübsen, suivons le meneur d'allure pendant deux heures et dix minutes. Samuel accélère dans les lignes droites, faisant passer notre moyenne du kilomètre en dessous de six minutes. Trop rapide, pensé-je. Parfait, dit-il.



Ils se connaissent depuis l'enfance. Aujourd'hui, Helena ne court avec personne d'autre aussi vite qu'avec son ami Samuel.

À un an, Samuel a sa première pneumonie. Il s'effondre lors d'une promenade près de chez lui.
Le médecin urgentiste soupçonne un problème pulmonaire plus grave.
Radio chez le pédiatre, pas de diagnostic, mais son premier inhalateur «taille bébé».

Samuel est tout le temps malade.
Ses parents désespèrent, vont de médecin en médecin. «Votre fils va bien», entendent-ils souvent. Son dossier médical est vite aussi épais que le premier tome de «Harry Potter». Un nouveau médecin de famille l'oriente vers l'hôpital pour enfants. Des examens supplémentaires sont effectués, et cette fois, un diagnostic est posé: mucoviscidose.

J'ai six ans et Samuel dix ans la première fois que je suis confrontée à sa maladie. C'est l'été 2004, un camp à Lenzerheide. Ma mère est venue avec moi cuisiner pour le camp. Je la cherche un matin et me glisse dans une pièce interdite aux enfants. Samuel est à côté de la porte, il appuie un tube contre sa bouche, ma mère derrière lui. À la maison, j'avais le même inhalateur à cause de mon asthme. Je suis contente d'avoir ce point commun avec ce garçon bien plus âgé que moi. Mais quelque chose dans cette scène me fait sentir que je devrais partir et me taire.

À la maison, Samuel jette souvent son inhalateur contre le mur. Il hait sa maladie, veut aller à la piscine comme les autres enfants et pouvoir rivaliser lors des tournois sportifs. Sa famille est impuissante.

Kilomètre 11: le pire est encore à venir

En Suisse, plus de 80 % des personnes atteintes de mucoviscidose ont la même mutation. Samuel n'en fait pas partie. On ne sait donc pas comment sa maladie va évoluer. Jusqu'à présent, heureusement, cette évolution est peu sévère.

Le centre-ville de Saint-Gall. Le public se presse sur la place rouge. Un petit garçon souffle dans une trompette. Des enfants saluent les coureuses et coureurs, on leur tape dans la main. Notre montre cardio indique le kilomètre 11, la moyenne au kilomètre est toujours légèrement en dessous de six minutes. La plupart des dénivelés sont encore à venir.

Le 4 juillet 2019, je suis dans mon lit dans ma colocation et n'arrive pas à dormir. Samuel n'est pas encore rentré, il a travaillé aujourd'hui lors d'un banquet. J'entends une ambulance. Dans ma tête, je me fais des films très noirs. Insupportable. À 1h 33, je lui écris: «Ça va?»

Lui, neuf minutes plus tard: «Je suis au CHU.» C'est-à-dire au CHU de Zurich. Message suivant: «Collapsus cardiovasculaire.» J'appelle un taxi. Il est aux urgences, ne peut pas parler. Il n'a presque plus de potassium et est sous perfusion. Le médecin me dit que ses reins auraient bientôt lâché.

Kilomètre 17: d'affreux zigzags

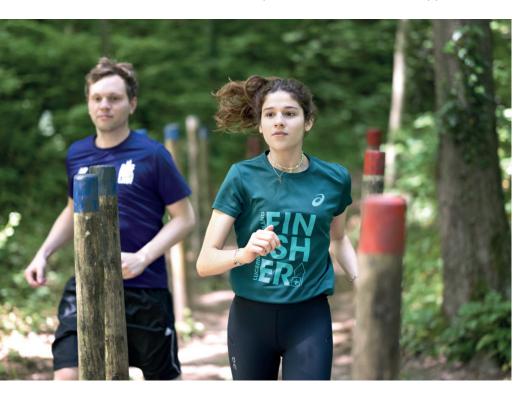
Kilomètre 17, montée et descente le long de la Sitter. J'ai mal aux jambes. La plus longue montée de la course est à l'approche: monter en zigzag jusqu'au terrain de l'Open Air. Je déballe une barre chocolatavoine, une petite bombe de glucides. Sur le versant, un groupe de tambours. On se concentre sur leur rythme. Surtout, ne pas marcher.

La mère de Samuel dit qu'elle n'aurait jamais pensé que Samuel courrait un jour un marathon. Jusqu'à ce qu'elle nous voie l'automne dernier sur une vidéo de la course du château de Rapperswil. dix kilomètres en dessous de 55 minutes.

Cette volonté qui défie les limites physiques. Moi, qui suis prudente et calculée, je ne cours aussi vite avec personne d'autre que lui.

Kilomètre 21: une bonne et une mauvaise photo

Ce printemps, Samuel s'exprime lors d'une table ronde avec d'autres personnes atteintes de mucoviscidose. Le thème: «Ce que l'on





S'attaquer à un marathon lui donne le sentiment de vaincre la mucoviscidose.

peut faire malgré ou avec la mucoviscidose.» L'animatrice demande quels sont les effets positifs de la maladie. Samuel est le seul à dire: «Je ne cherche pas le positif, je préférerais être en bonne santé.»

Nous courons le long du terrain de football du stade de Saint-Gall. C'est la dernière ligne droite. Plus tard, on nous enverra des photos de ce moment. Moi les yeux fermés, épuisée et à bout de souffle, Samuel souriant. Il ajoute à sa réponse à la question posée lors de la table ronde: «Mais quand je franchis la ligne d'arrivée, c'est comme

si j'avais remporté une victoire contre la mucoviscidose.»

Nous fêtons cette victoire en buvant une bière. À Dublin, nous aurions encore 21,087 kilomètres à parcourir. Un burger et une Guiness nous y attendront, contre une bière Schützengarten et une barre de céréales Farmer ici. Eyes on the price.

La mucoviscidose, une maladie métabolique héréditaire

En Suisse, un nouveau-né sur 3300 souffre de fibrose kystique ou mucoviscidose. Ce trouble héréditaire du métabolisme entraîne un épaississement du mucus dans différents organes qui entrave leur bon fonctionnement. Les poumons et le pancréas sont le plus sévèrement touchés. Le principal symptôme est la toux chronique avec expectoration de mucus épais.

La mucoviscidose est incurable. Grâce à de nouvelles formes de thérapies et de médicaments, la qualité de vie et l'espérance de vie des personnes touchées se sont fortement améliorées au cours des dernières décennies. La précocité du diagnostic et du traitement étant décisive quant à l'évolution de la maladie, en Suisse, tous les nouveau-nés sont testés dans le cadre d'un dépistage de la mucoviscidose depuis 2011.

La Ligue pulmonaire soutient à différents niveaux

La Ligue pulmonaire fournit des inhalateurs, aide les personnes touchées et leurs proches à s'en servir et les aide à intégrer la thérapie au quotidien. De plus, la Ligue pulmonaire offre des conseils psychosociaux et soutient lorsque la maladie entraîne des problèmes familiaux. Plus d'informations:

www.liguepulmonaire.ch/fr
www.liguepulmonaire.ch/fr/conseil-et-prise-en-charge/
proches-et-problemes-sociaux
https://mucoviscidosesuisse.ch



Les personnes touchées devraient connaître au moins une méthode

Un coaching permet aux personnes malades de parler, de réfléchir et de découvrir de nouvelles méthodes qui les aident au quotidien.

Texte: Michelle Gerig, Ligue pulmonaire Suisse centrale



Vivre avec une maladie de type broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO), apnée du sommeil, fibrose kystique ou COVID long est souvent difficile et assorti de limitations. Les ligues pulmonaires cantonales proposent différentes offres de conseil, de cours et de coaching afin d'aider les personnes atteintes à mieux gérer leur maladie. Irène Businger, responsable de projet Promotion de la santé et prévention de la Ligue pulmonaire Suisse centrale, donne un aperçu de son travail de coaching.

Irène Businger, quels sont les objectifs d'un coaching?

Un objectif important est que les

personnes concernées se sentent soutenues, à l'aise et comprises. Pour ce faire, il faut des spécialistes qui connaissent la maladie, soient à l'écoute et posent les bonnes questions. À l'issue du coaching, les personnes touchées devraient connaître au moins une méthode qui leur vienne en aide. Il peut s'agir d'un exercice de respiration, d'une technique de relaxation ou d'une méthode de planification permettant de mieux traverser la journée avec les ressources disponibles.

Comment un coaching aidetil les personnes concernées à se concentrer sur leur santé et à ainsi bien se débrouiller au quotidien?

Le coaching leur permet de parler de leur vie, de leur maladie et de sa gestion et de réfléchir à ces différents points. Souvent, les personnes concernées prennent conscience de choses qu'elles ne réalisent pas autrement, par exemple la rapidité avec laquelle elles peuvent se détendre grâce à la respiration ou le fait que l'activité physique est utile malgré les limitations. S'y ajoutent des suggestions pour essayer quelque chose de nouveau ou pour trouver une autre approche. Il s'agit là de pistes concrètes utiles aux personnes touchées.

Comment trouvez-vous les points sur lesquels vous pouvez intervenir?

Parfois, c'est visible, par exemple dans la posture, les problèmes respiratoires, l'épuisement ou les difficultés de concentration. Souvent, les personnes concernées sont au clair sur elles-mêmes et sur leur situation, mais ne savent pas quoi faire. Elles ont alors juste besoin d'un conseil ou d'être confortées dans le fait d'utiliser ce qui est déjà à leur disposition.

Via le coaching, les personnes touchées cherchent de l'aide pour gérer leur maladie. Comment procédez-vous?

Les personnes concernées ont l'opportunité de parler de leur maladie. Dans un premier temps, il est important que la situation soit reconnue, que l'on puisse dire le cas échéant que l'on est à bout ou bien, au contraire, qu'on veut en faire plus. Viennent ensuite l'acceptation de la situation et la nécessité de considérer celle-ci comme base de départ. Par la suite, il est possible de trouver de nouvelles voies, de faire des essais et de s'attaquer aux problèmes.

Comment faites-vous pour encourager quelqu'un à faire des exercices respiratoires, à appliquer une méthode ou à essayer quelque chose de nouveau?

Pendant le coaching, je peux familiariser les personnes touchées avec les méthodes existantes qui pourront les aider. Elles peuvent faire des tests, essayer des mouvements et des exercices et trouver ainsi ce qui les aide. Elles peuvent ensuite intégrer ces moyens auxiliaires à leur quotidien.

Que se passe-t-il si quelqu'un veut se faire aider via le coaching mais que cela ne fonctionne pas?

Si l'épuisement est tel que le simple fait de se rendre au coaching et de rentrer chez soi est



Via le coaching, les personnes touchées découvrent les moyens auxiliaires et les méthodes qui peuvent les aider à améliorer leur relation à la maladie.

une réelle surcharge, il faut trouver d'autres solutions. Le coaching peut éventuellement avoir lieu en ligne. Si on se rend compte pendant le coaching que les méthodes ne fonctionnent pas, je peux les revoir directement avec les personnes concernées et les adapter.

Quels retours recevez-vous à l'issue d'un coaching?

Souvent, les personnes concernées disent que l'entretien leur a beaucoup apporté et qu'elles savent désormais quelle peut être l'étape suivante. Beaucoup de ces personnes n'étaient pas conscientes que la respiration était une ressource aussi importante. Elles se sentent ainsi plus fortes.

La Ligue pulmonaire vous apporte son soutien

Souhaitez-vous suivre un coaching ou un cours de respiration? Alors informez-vous auprès de votre ligue pulmonaire cantonale:

www.liguepulmonaire.ch/cours www.liguepulmonaire.ch/cantons



Êtes-vous satisfaite de vos relations?

Il n'est pas toujours facile d'entretenir ses amitiés et de nouer de nouveaux contacts. Une experte fait la part des choses et donne des conseils.

«Les relations sociales sont essentielles pour notre santé mentale et physique», affirme la professeure Urte Scholz, psychologue de la santé à l'Université de Zurich. Une maladie chronique peut néanmoins affecter les relations existantes. La Ligue pulmonaire permet de rencontrer des personnes dans une situation comparable à travers les cours et les séjours de vacances accompagnés qu'elle organise. Cependant, depuis la pandémie de coronavirus, la Ligue pulmonaire doit faire face à un manque d'inscriptions pour certaines offres.

Il faut du courage pour se faire remarquer

Urte Scholz voit plusieurs explications à cette tendance. «Alors que beaucoup de personnes ont retrouvé une vie normale, il est possible que la crainte légitime d'une contagion ait persisté, notamment chez les personnes appartenant au groupe à risque.» D'autres, pour leur part, ne se sentaient à l'aise au sein des groupes qu'en prenant des mesures de protection telles

que porter un masque. «Comme pratiquement plus personne ne porte de masque aujourd'hui, elles se font remarquer, ce qui demande d'être courageux et de se dépasser. Il est possible que certaines personnes préfèrent alors renoncer à l'une ou l'autre activité», ajoute Urte Scholz. Enfin, parmi ces personnes, il y a également celles qui ont apprécié cette période sans le stress né d'échanges sociaux et qui sont enclines à entreprendre moins d'activités.

Le besoin de contact est individuel

Est-ce une bonne évolution? Il n'y a pas de réponse simple à cette question, affirme Urte Scholz. Le nombre de relations dont chacune et chacun a besoin est individuel. «Pour certains d'entre nous, une unique personne de confiance suffit pour qu'on ne se sente pas seul. D'autres ont besoin d'un environnement plus vaste. L'important est de bien se sentir.» Si ce n'est pas le cas, il faut trouver d'où vient cette insatisfaction.

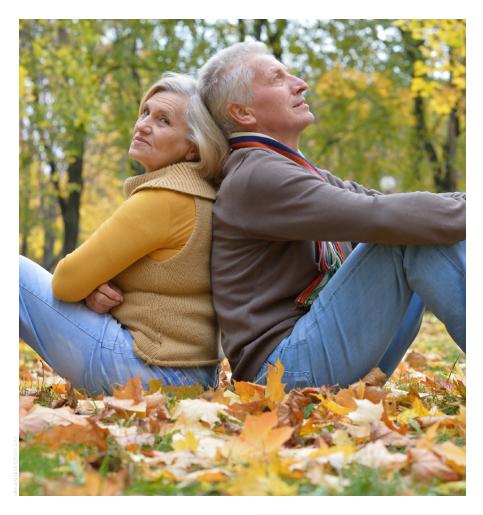
précise Urte Scholz. «Le besoin de contacts sociaux peut aussi changer suivant la situation. C'est donc une bonne idée de faire le point de temps en temps pour se demander si on est satisfait ou si on préférerait avoir une vie sociale plus active ou plus calme.»

La gêne: c'est plus facile à deux

Si des personnes évitent les activités sociales par honte de porter un masque ou rendre leur maladie visible, par exemple avec des lunettes à oxygène, Urte Scholz conseille de chercher du soutien



Le nombre de relations dont chacune et chacun a besoin est individuel.



besoin de davantage de contacts, il est important qu'ils l'expriment.»

Le fait qu'ils proposent leur soutien aux personnes touchées et les encouragent à les accompagner est positif. «Si une personne malade, cependant, ne souhaite pas accompagner ses proches, ceux-ci doivent l'accepter et participer seuls aux manifestations sociales, plutôt que de faire pression ou exprimer des reproches envers la personne touchée par la maladie.»

auprès des autres. «Avec une personne de confiance à ses côtés, il est plus facile de se sentir bien et d'ignorer d'éventuels regards insistants.» Les cours et les groupes d'échange d'expériences proposés par la Ligue pulmonaire peuvent aussi être utiles. «Les gens qui sont dans une situation comparable luttent souvent contre les mêmes problèmes et ont peut-être des solutions complètement différentes à proposer.»

Proches: communiquer ses besoins

Pour les proches non plus, il n'est pas toujours facile de gérer les limitations liées à la maladie, ajoute Urte Scholz. «Si des proches ont

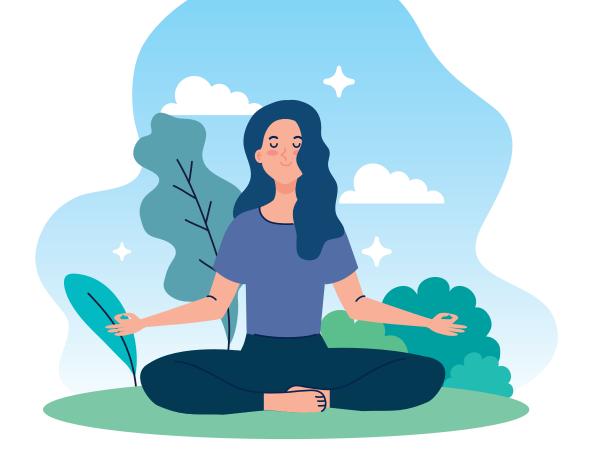
La Ligue pulmonaire se tient à vos côtés

Les offres de la Ligue pulmonaire facilitent les contacts sociaux de différentes manières:

- Les groupes d'échange d'expériences et d'entraide vous permettent de rencontrer d'autres personnes touchées et leurs proches dans un cadre informel et de partager vos soucis et vos réussites avec d'autres.
 www.liguepulmonaire.ch/cours
- Le programme d'autogestion «Mieux vivre avec une BPCO» vous apprend à mieux gérer votre maladie, ce qui vous donne plus d'énergie au quotidien et une meilleure qualité de vie.
 https://www.liguepulmonaire.ch/fr/conseil-et-prise-en-charge/ programme-dautogestion/information
- Lors des séjours de vacances organisés par la Ligue pulmonaire, vos proches et vous-même pouvez rompre avec le train-train quotidien et passer des moments pleins d'insouciance avec d'autres participants.
 www.liguepulmonaire.ch/sejoursboldair

Savoir





Merveilleuse respiration



Pourquoi l'essoufflement n'a-t-il pas forcément de lien avec les poumons? Et comment le stress et la respiration s'influencent-ils mutuellement? Un expert apporte des réponses.

Nous inspirons et expirons plus de 20000 fois par jour. Joachim Schmidt, directeur de la physiothérapie respiratoire à l'Inselspital de Berne, sait de quoi il parle.

Monsieur Schmidt, pouvons-nous respirer de manière incorrecte?

En réalité, notre corps respire automatiquement de manière correcte. Il adapte notre rythme respiratoire à nos besoins en oxygène en maintenant le travail respiratoire aussi faible que possible. Mais parfois, nous prenons inconsciemment l'habitude de mal respirer.

C'est-à-dire?

Certaines personnes respirent par la bouche même au repos. C'est dommage, parce que le nez n'est alors pas humidifié, se dessèche et est plus sensible aux infections, surtout en hiver. D'autres rentrent le ventre lorsqu'elles inspirent profondément. Et je rencontre régulièrement des personnes qui ont pris l'habitude de respirer trop rapidement.

Comment en arrivons-nous à prendre de mauvaises habitudes de respiration?

Notre respiration est principalement commandée par la teneur en



dioxyde de carbone, ou CO₂, dans le sang. Si celle-ci est trop élevée, le centre respiratoire du cerveau donne l'instruction de respirer plus rapidement pour faire baisser le taux de CO₂. En cas de stress également, notre fréquence respiratoire augmente automatiquement. Si nous sommes souvent stressés, nous expirons beaucoup de dioxyde de carbone et nos capteurs du cerveau s'habituent à un niveau de CO₂ plus faible. En conséquence, le cerveau donne plus rapidement l'impulsion d'augmenter la fréquence respiratoire. Outre le stress, différentes maladies peuvent entraîner une respiration peu économique.

Les maladies pulmonaires?

Oui, mais pas seulement. Si les poumons sont endommagés, les alvéoles pulmonaires libèrent moins d'oxygène dans le sang et le taux de dioxyde de carbone augmente. Les maladies cardiaques et les anomalies vasculaires peuvent néanmoins elles aussi provoquer une détresse respiratoire.

Pourquoi?

Les alvéoles pulmonaires sont entourées de fins vaisseaux sanguins, les capillaires. De là, l'hémoglobine du sang transporte l'oxygène jusqu'aux mitochondries, les «centrales énergétiques» des cellules, qui transforment l'oxygène. S'il se produit alors une perturbation ou si le cœur pompe trop peu de sang dans la circulation san-

guine, le taux de CO₂ augmente et le cerveau signale l'existence d'une détresse respiratoire.

Peut-on agir contre ces phénomènes?

Outre le traitement de la maladie, suivre une thérapie respiratoire constitue une méthode sensée. En cas de maladie pulmonaire, elle aide à prévenir les complications en améliorant la ventilation des poumons et en empêchant les virus et les bactéries de s'installer facilement. D'autres exer-

de s'installer facilement. D'autres exercices ont un effet
expectorant et
aident à nettoyer
les voies respiratoires,
à diminuer le travail
respiratoire ou à
améliorer la posture.
Un entraînement
d'endurance

nous permet en outre de multiplier les capillaires et les mitochondries, ce qui augmente l'absorption d'oxygène.

La respiration influencet-elle aussi le psychisme?

Oui, la respiration et le psychisme interagissent. Lorsque nous sommes détendus, nous respirons calmement. Inversement, une respiration calme nous aide à nous détendre dans des situations de stress, autant sur le plan physique que

quons cette respiration consciente au quotidien, nous pouvons nous endormir plus facilement, réduire notre anxiété et même soulager

la douleur.

psychique.

Si nous prati-

Comment fonctionne la respiration?

Notre principal muscle respiratoire est le diaphragme, une cloison musculo-tendineuse qui sépare la poitrine de l'abdomen. Au repos, il forme une voûte. À l'inspiration, le diaphragme se contracte et s'aplatit. Cela crée une dépression dans la cage thoracique, et l'air extérieur est aspiré. Au repos, l'expiration s'effectue de façon passive: lorsque le diaphragme se détend, les fibres élastiques des poumons qui étaient étirées lors de l'inspiration se détendent comme des élastiques. L'air est expulsé, et le diaphragme remonte. Ce n'est que lorsque nous avons besoin de davantage d'air, par exemple lors d'une activité physique, que les muscles abdominaux, dorsaux et intercostaux entrent également en jeu.

Vous trouverez d'autres faits et chiffres passionnants sur les poumons et les voies respiratoires sur:

www.liguepulmonaire.ch/savoir-respiration



La respiration consciente renforce le corps et le psychisme

Souhaitez-vous être plus équilibré ou détendre votre dos? Nos exercices de respiration vous aident en ce sens.

ARRIÈRE-PLAN

Favorise le calme intérieur, apporte du soutien et renforce la confiance en soi.

Position
 de départ:
 debout, les bras pendant le
 long du corps, le poids du corps
 repose légèrement sur les talons.
 Les articulations des pieds,
 des genoux et des hanches sont
 légèrement fléchies.

- À l'inspiration,
 étirez votre dos
 à l'aide de vos bras
 et de vos mains.
- À l'expiration, reprenez la position de départ.
- Répétez l'ensemble plusieurs fois.

Ces exercices sont proposés par Myriam Engler, thérapeute complémentaire, diplôme fédéral.

www.der-atemraum.ch Ils sont issus de l'«Atemfibel» d'Ursula Schwendimann.

PREMIER PLAN

Favorise la sociabilité, donne accès à la voix intérieure et renforce le courage d'initier des changements.

- Position de départ: debout, le poids du corps est réparti uniformément sur la plante des pieds.
- À l'inspiration, étirez la face avant du corps à l'aide de vos mains et de vos bras. Gardez vos articulations des pieds, genoux et hanches légèrement fléchies.
- À l'expiration, reprenez la position de départ.
- Répétez l'ensemble plusieurs fois.

Effet: les exercices de respiration «Arrière-plan» et «Premier plan» régulent le débit respiratoire naturel et assouplissent les articulations. Ils libèrent les tensions des muscles du dos et de la poitrine.

DÉPLOIEMENT

Favorise l'équilibre intérieur et donne accès à la voix intérieure.

- Position
 de départ:
 debout, le
 poids du
 corps est
 réparti
 uniformément sur la
 plante des pieds.
- À l'inspiration, déplacez les bras et les mains devant le corps vers le haut, au-dessus de la tête.
- À l'expiration, reprenez la position de départ.
- Répétez l'ensemble plusieurs fois.

Effet: l'exercice respiratoire de «Déploiement» renforce la musculature du tronc et les articulations, a un effet équilibrant sur le système nerveux et détend le dos ainsi que les disques intervertébraux.



La ville de la région des trois frontières

Bâle séduit avec ses bâtiments anciens, son art moderne et son ambiance cosmopolite.

Les Romains se sentaient déjà bien dans la région de Bâle. Quelque 15 000 personnes ont vécu par intermittence dans la métropole régionale d'Augusta Raurica. Aujourd'hui, plus de vingt monuments et sites ainsi que différentes activités font revivre l'époque romaine. Quelques kilomètres en aval du Rhin, la ville multiculturelle de Bâle invite à la flânerie et à la promenade. Sont par exemple proposées de nombreuses visites guidées de la ville, sur les rives du Rhin, avec circuit dans la vieille ville et visite de la cathédrale de Bâle, sur les traces

d'architectes renommés comme Herzog & de Meuron et Mario Botta ou sur les chemins de randonnée sans obstacles Wiesenweg et Bruderholzweg. Même par mauvais temps, on ne s'ennuie pas: près de 40 musées et nombre de galeries et petits théâtres permettent de se divertir. La Fondation Beyeler est connue à l'international pour ses expositions de haut niveau.

Plus d'informations: www.basel.com/fr www.augustaraurica.ch www.schweizmobil.ch

CONCOURS

La Maison forestière des deux Bâles offre une nuitée en chambre double pour deux personnes.

www.waldhausbeiderbasel.com

Envoyez-nous au plus tard le **30 novembre 2023** un **e-mail** indiquant 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!

Conditions de participation: la participation est ouverte à toutes les personnes résidant en Suisse, à l'exception des collaboratrices et collaborateurs de la Ligue pulmonaire ainsi que des agences et fournisseurs impliqués et leur famille. La participation est gratuite. Le 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. Le gagnant du dernier tirage au sort est E. Crevoiserat, de Cernier. Félicitations!

Ci dessus: la cathédrale gothique de Bâle, érigée au XII^e siècle et ornementée de tuiles colorées.

Stations d'oxygène

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

La station d'oxygène de Bâle se situe dans la gare: Aide en gare / Securitrans SA Centralbahnstrasse 22 (quai 1) 4051 Bâle

Tél. 061 271 37 23 079 698 29 51

En dehors des heures d'ouverture de l'Aide en gare, uniquement sur inscription, tél. 051 229 18 20

La station d'oxygène liquide de Soleure a déménagé: Bürgerspital Solothurn (BSS) Schöngrünstrasse 42, Haus 9 4500 Soleure

www.liguepulmonaire.ch/stations



L'entraînement cérébral, ce bienfait

Notre cerveau évolue tout au long de notre vie. À partir du milieu de la vie, il faut néanmoins faire davantage d'efforts pour rester en forme sur le plan mental.

Avec l'âge, nos capacités cognitives se modifient. Tandis que les connaissances et l'expérience, ou «intelligence cristallisée», augmentent constamment, l'«intelligence fluide» commence à décliner dès l'âge de trente ans environ. «Notre capacité à comprendre rapidement quelque chose de nouveau diminue». explique la docteure Barbara Studer. chercheuse en neurosciences à l'Université de Berne et CEO de

Le cerveau reste malléable

Chacun et chacune d'entre nous peut influencer l'ampleur et la rapidité de cette dégradation naturelle, ajoute Barbara Studer. «À partir du milieu de la vie, nous devrions stimuler notre cerveau de manière ciblée.» Mais on en profite même si on commence plus tard. «Chaque effort compte. En effet, notre cerveau reste malléable jusqu'à un âge



Danser entraîne le cerveau et permet au corps de sécréter des hormones du bonheur.



«Si nous avons de telles réserves, notre cerveau est capable de compenser dans une certaine mesure les petites lésions et les processus neurodégénératifs», précise Barbara Studer. Vous voulez faire du bien à votre cerveau? Barbara Studer vous donne des conseils dans différents domaines:

Activation cognitive

Restez curieuse. L'essentiel n'est pas ce que vous faites, mais que cela vous procure du plaisir et vous mette au défi. Voici quelques idées:

- Apprenez un instrument de musique, une nouvelle langue, faites une formation ou suivez des cours de danse
- Cherchez de nouveaux défis dans votre travail.
- Jouez à des jeux de société, au jass ou aux échecs.
- Échangez avec des personnes que vous ne connaissez pas ou qui ne pensent pas comme vous.
- Prenez la main que vous utilisez le moins pour vous brosser les dents ou remuer la sauce de vos spaghetti.

Lisez beaucoup, peut-être même un livre d'une catégorie que vous ne connaissez pas.
Résolvez des problèmes, faites du calcul mental en vous promenant.

Alimentation

Apportez de bons nutriments à votre cerveau. Les fruits à coque, les fruits et légumes colorés ainsi que l'huile d'olive en sont des sources importantes. Mettez un pichet d'eau sur la table le matin pour faire en sorte de boire suffisamment.

Activité physique

Se mouvoir suffisamment est très bénéfique: votre cerveau en sera plus robuste et plus souple.

- L'activité physique est bonne pour l'équilibre hormonal et agit comme un aliment pour l'activité neuronale: penser devient plus facile.
- Elle stimule aussi la capacité du cerveau à évoluer et à s'adapter à de nouveaux défis.
- Elle diminue le taux de cortisol, une hormone produite en cas de stress, nocive pour le cerveau en cas d'excès.

L'idéal est de faire monter votre pouls au moins une demi-heure par jour jusqu'à ce que vous transpiriez. Pour varier un peu ou pour



Il n'existe pas non plus de limite d'âge pour apprendre une nouvelle langue.

les personnes qui doivent faire face à des limitations physiques, les exercices de coordination sont parfaits: apprenez à jongler ou faites des cercles avec la main droite en frappant un rythme avec la main gauche.

Sommeil

Le cerveau se «nettoie» pendant le sommeil. Faites en sorte de dormir suffisamment et d'avoir une bonne hygiène de sommeil.¹

Contacts sociaux

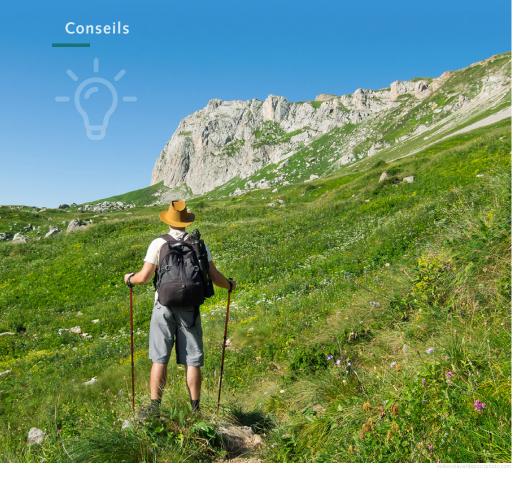
La solitude a un impact négatif sur la santé cérébrale. Entretenez vos contacts sociaux même si cela vous prend du temps et de l'énergie. Essayez en outre d'expérimenter différentes interactions sociales, même s'il ne s'agit que d'un échange spontané avec le boulanger ou la voisine.

 Trouvez des conseils pour bien dormir sur: liguepulmonaire.ch/hygiene-du-sommeil

Un programme hebdomadaire

Souhaitez-vous avoir une motivation supplémentaire et des idées concrètes pour maintenir votre cerveau en forme? La plateforme Hirncoach, cofondée par Barbara Studer, propose un programme complet de coaching pour la bonne santé mentale. «Pour le prix d'un cappuccino par semaine, les participantes et participants reçoivent chaque semaine de nouveaux exercices et de nouvelles idées pour le quotidien», explique Barbara Studer. Les exemples d'exercices du site et la newsletter qui fournit des suggestions et des actualités dans le domaine de la recherche sont gratuits.

www.hirncoach.ch



Tentez l'impossible

Accepter l'irrémédiable, tester les limites et se concentrer sur les sources de joie: voilà comment Samuel Graf gère sa maladie.

Une maladie grave influence inéluctablement le quotidien des personnes touchées et de leurs proches. L'exemple de Samuel Graf montre qu'une telle maladie ne doit pas nécessairement dominer la vie quotidienne: Samuel Graf souffre de la maladie du métabolisme qu'est la mucoviscidose, mais s'entraîne pour courir un marathon.1 Il partage son expérience et donne des conseils ici.

Qu'avez-vous appris à travers votre maladie?

J'ai appris d'une part à accepter les choses que je ne peux pas influencer et à en tirer le meilleur. et d'autre part, j'essaie régulièrement de repousser et de tester les frontières que m'impose la mucoviscidose. Cela m'a enseigné la patience et la ténacité.

Qu'est-ce qui vous aide à faire face aux échecs?

Mon environnement social est mon plus important soutien. Ma copine, ma famille et mes amis prennent soin de moi pendant les moments difficiles.

Avant, je n'étais pas capable de parler ouvertement de ma maladie. Entre-temps, j'ai appris que cela m'aidait d'en parler et d'adopter d'autres perspectives.

Comment réussissez-vous à faire parfois abstraction de la maladie?

Ma forme de mucoviscidose n'est heureusement pas très grave, mais la maladie est malgré tout omniprésente. Pour en faire abstraction, j'entreprends des choses qui me semblaient en réalité impossibles à réaliser à cause de ma mucoviscidose. Faire de la randonnée, faire du jogging et courir bientôt un marathon sont mes actes de rébellion intérieure contre la maladie.

Quel conseil aimeriez-vous donner aux personnes souffrant d'affections pulmonaires et des voies respiratoires?

Ne vous laissez pas décourager par un diagnostic ou une perspective d'avenir. Faites ce qui vous procure du plaisir même si vous avez l'impression que c'est impossible. L'énergie dont vous aurez besoin pour le faire viendra alors d'elle-même.



Il n'est pas nécessaire de courir un marathon. L'essentiel est de prendre du bon temps.

1) Vous trouverez son récit complet en pages 4 - 7.



Notre nouveau site Internet est en ligne

Depuis la mi-août, le site Internet de la Ligue pulmonaire affiche un nouveau look moderne et convivial. Découvrez nos informations, nos offres et notre magazine en ligne: www.liguepulmonaire.ch

Prévention du tabagisme: la Suisse romande montre l'exemple

C'est en Suisse romande que le soutien à l'initiative «Enfants sans tabac» a été le plus net. Le Valais n'a pas attendu l'application de cette initiative au niveau national (probablement en 2026) pour montrer l'exemple: en effet, depuis le 1^{er} août, la publicité pour le tabac dans les kiosques et les points de vente fait l'objet d'une réglementation plus stricte. Celle-ci complète l'interdiction déjà en vigueur de faire de la publicité pour le tabac dans l'espace public, dans les salles de cinéma et lors de manifestations culturelles et sportives. De même, à noter également, depuis le 1^{er} juin, la ville de Genève interdit de fumer dans certains espaces publics extérieurs de la ville. Toute personne surprise en train de fumer dans une aire de jeux ou à un arrêt de bus, par exemple, risque une amende salée.



Séance d'information en ligne Nouveaux produits à base de nicotine

- Que dois-je savoir sur le vapotage en tant que personne proche?
- Dans quelle mesure les cigarettes électroniques sont-elles nocives?
- Que contiennent-elles? Quelle différence avec la cigarette?
- Les arômes sont-ils dangereux?
- Qu'en est-il du snus et du tabac à priser?

Lors de la séance d'information gratuite de la Ligue pulmonaire Suisse centrale, vous obtiendrez un aperçu des nouveaux produits à base de nicotine. Nous répondons à vos questions et vous montrons comment aborder le sujet avec les enfants et les adolescents.

Dates

Mardi 3 octobre 2023 de 12 h 30 à 13 h 15 Mercredi 15 novembre 2023 de 17 h 30 à 18 h 15 Jeudi 30 novembre 2023 de 12 h 30 à 13 h 15 Cette séance d'information (en allemand) aura lieu en ligne via Zoom/Teams.

Inscription

info@lungenliga-zentralschweiz.ch

Faites-vous vacciner contre la grippe

En particulier chez les personnes âgées de 65 ans et plus ainsi que celles souffrant de maladies chroniques ou d'une immunodéficience, une infection grippale n'est pas toujours anodine et peut entraîner des complications graves voire mortelles. La vaccination annuelle contre la grippe offre une bonne protection contre la grippe (influenza). Elle protège non seulement la personne vaccinée, mais aussi son entourage privé et professionnel. Lors de la Journée nationale de vaccination contre la grippe, le 10 novembre 2023, vous pourrez vous faire vacciner sans rendezvous dans l'un des cabinets médicaux ou l'une des pharmacies participants au prix forfaitaire recommandé de 30 francs. La vaccination n'offre aucune protection contre les refroidissements et le COVID-19.

www.sevaccinercontrelagrippe.ch/ fr-ch



Faites le plein d'oxygène liquide gratuitement

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

www.liguepulmonaire.ch/stations



Ligue pulmonaire suisse Sägestrasse 79 3098 Köniz Tél. 031 378 20 50 info@lung.ch www.liguepulmonaire.ch Compte de dons; CP 30-882-0 IBAN CH92 0900 0000 3000 0882 0



