



LIGUE **PULMONAIRE**
Du souffle pour la vie

vivo

GÉRER LA MALADIE
**QUE FAIRE EN CAS DE
DIFFICULTÉS FINANCIÈRES ?**

SAVOIR
**« LA VRAIE SOLIDARITÉ
A TOUJOURS UN COÛT »**

CONCOURS
**UNE EXCURSION
AU CŒUR DE LA SUISSE**

RENCONTRE

**« CE SENTIMENT
D'IMPUISSANCE, NOUS DEVONS
LE SUPPORTER ENSEMBLE »**

Impressum

vivo AUTOMNE 2022

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

Éditrice

Ligue pulmonaire suisse
Chutzenstrasse 10
3007 Berne

Tél. 031 378 20 50

vivo@lung.ch

vivo est également disponible en ligne :

www.liguepulmonaire.ch/vivo

Rédaction

Responsable de la rédaction :

Regula Grünwald

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

Graphisme

Jean-Christophe Froidevaux
www.ventdouest.ch

Impression

Stämpfli AG, Berne

Traductions

EXTRAPLUS AG, Pfäffikon SZ

Photos et illustrations ©

Couverture et p. 4-7 : Andreas Zimmermann, Münchenstein/Bâle

p. 3 : Clinique de Barmelweid, m. à d.

p. 8/9 : Ligue pulmonaire suisse

p. 9 : Tatyana Aksenova-photocase.de

p. 10/11 : istock-FG Trade, -AJ_Watt

p. 12/13 : depositphoto-Yupiramos

p. 14 : ventdouest

p. 15 : hôtel Hermitage Lucerne

p. 16/17 : istock-onebluelight, -SolStock

p. 18 : depositphoto-DragosCondreaW

p. 19 : myclimate, Claudia Schlupp

Tirage : 68 000 exemplaires

(A : 37 000, F : 21 000, I : 10 000)

3 Avant-propos

L'engagement social durable de la Ligue pulmonaire

En faisant la part belle au thème de la « solidarité », la Ligue pulmonaire se souvient de ses débuts il y a 120 ans.

4 Rencontre

Quand son chez-soi devient un lieu de refuge

Au printemps dernier, Daniela et Daniel Gasser-von Arx ont accueilli chez eux Anastasiia Sukhenko et son fils Stanislav.

8 Prise en charge

La magie de la solidarité

Le cours de marche nordique proposé par la Ligue pulmonaire neuchâteloise n'est pas qu'une simple activité sportive.

10 Gérer la maladie

Que faire en cas de difficultés financières ?

Tout le monde contribue et reçoit de l'aide en cas de besoin. Voilà comment fonctionnent, dans les grandes lignes, nos assurances sociales.

12 Savoir

« La vraie solidarité a toujours un coût »

La solidarité ne s'exprime pas de la même façon chez tous les individus. Le Pr Dr Johannes Ullrich, psychologue social, nous explique pourquoi.

14 Exercices de respiration

Dos à dos

Entrez en contact avec les autres et avec vous-même grâce à des exercices adaptés.

15 Conseil d'excursion / concours

Une excursion au cœur de la Suisse

De nombreux sites touristiques, une situation pittoresque le long du lac et une charmante vieille ville : bienvenue à Lucerne.

16 Bien-être

« Le plaisir est une des principales motivations »

Faire du bénévolat, c'est apporter un plus à la société, mais aussi contribuer à son propre bien-être.

18 Conseils

Prendre un peu de distance peut être salutaire

Une maladie chronique peut peser sur la vie en commun. Nous avons quelques conseils pour renforcer la cohésion.

19 Actualités

vivo est imprimé de manière neutre pour le climat

La Ligue pulmonaire s'engage, après certaines questions soulevées par les lectrices et lecteurs de vivo.



L'engagement social durable de la Ligue pulmonaire

Il y a 120 ans, la Ligue pulmonaire voyait le jour en soutien aux personnes atteintes de tuberculose. De nos jours encore, la solidarité est importante au sein de la Ligue pulmonaire.

En faisant la part belle au thème de la « solidarité » dans ce dernier numéro de vivo, la Ligue pulmonaire se souvient de ses débuts il y a tout juste 120 ans. À cette époque, la tuberculose était non seulement la principale cause de décès chez les jeunes adultes, de loin, notamment au sein des populations touchées par la précarité, mais elle était aussi une maladie chronique incurable, qui traînait sur de longues années et aggravait de manière dramatique la détresse sociale des familles touchées. Toutefois la solidarité de la population permettait d'atténuer la détresse sociale des familles de tuberculeux. La Ligue pulmonaire actuelle est issue de la réunion nationale des dispensaires antituberculeux en « Commission centrale suisse contre la tuberculose ». Si la tuberculose est aujourd'hui largement moins répandue et qu'il est possible de la traiter dans la plupart des cas, la Ligue pulmonaire suisse s'occupe encore de surveiller cette maladie à l'échelle nationale avec le Centre de compétence tuberculose, où je suis engagé en tant que conseiller médical.

Comme en témoigne la présente édition de vivo, la solidarité figure toujours parmi les compétences clés de la Ligue pulmonaire, et elle est aussi importante de nos jours qu'autrefois. En tant qu'organisation spécialisée dans la prise en charge des maladies pulmonaires chroniques, la Ligue pulmonaire est solidaire des personnes touchées et apporte son soutien à travers des cours et une palette moderne de dispositifs auxiliaires. Elle fait aussi preuve de solidarité envers les réfugiés de guerre, d'Ukraine, par exemple, pour lesquels elle collecte des dons. ●



Signature

Pr Dr Otto Schoch

Médecin-chef adjoint de la clinique de pneumologie et de médecine du sommeil à l'Hôpital cantonal de Saint-Gall et conseiller médical au Centre de compétence tuberculose

www.tbinfo.ch

www.liguepulmonaire.ch/ukraine-urgence

Quand son chez-soi devient un lieu de refuge

Au printemps dernier, Daniela et Daniel Gasser-von Arx ont accueilli chez eux Anastasiia Sukhenko et son fils Stanislav. Cette situation inhabituelle requiert un esprit d'ouverture et de la tolérance de la part de tous.



« D.+D. Gasser », peut-on lire sur la plaque de la boîte aux lettres marron d'une charmante maisonnette argovienne. « A. Sukhenko et fils », a-t-on ajouté à la main sur un bout de papier.

Offrir un lieu sûr

Nous sommes chez Daniela et Daniel Gasser-von Arx. Daniela Gasser nous explique que sa mère était à Milan lors de la Seconde Guerre mondiale. « Sa maison a été bombardée, elle a tout perdu. L'expérience de ma mère m'a beaucoup marquée. » Plus tard, elle a de nouveau à faire à la thématique de la fuite. Pendant ses études, durant lesquelles elle travaille beaucoup sur la migration. En tant que mère, dont les enfants ont des amis sri-lankais. En tant que travailleuse sociale auprès de la Ligue pulmonaire argovienne. « Je rencontre souvent des migrantes et migrants dans mon travail. S'ils ont dû quitter leur pays contre leur gré, cette thématique ressort toujours, même

s'ils sont ici depuis longtemps et bien intégrés. » Quand la guerre en Ukraine a commencé, il a été évident pour son mari comme pour elle de venir en aide. « Ces personnes ne peuvent pas oublier ce qu'elles ont vécu, mais nous voulions au moins leur offrir un endroit calme et sûr. »

Des chars russes devant la porte

Anastasiia Sukhenko, surnommée Nastja, et son fils de quatre ans, Stanislav, Stas, habitent chez les



Gasser depuis le mois d'avril 2022. Depuis qu'une colonne de chars russes a traversé son village, plus rien n'est comme avant pour cette maman célibataire de 28 ans. Elle raconte qu'au début, ils ont dû se cacher dans la forêt, puis chez une amie. Ses yeux bleu-vert regardent tantôt l'interprète, tantôt Daniela Gasser. Cette dernière l'écoute attentivement bien qu'elle ne comprenne pas l'ukrainien. Pendant ce temps, Stas joue avec un avion Duplo. Difficile de savoir si le bruit qu'il imite est celui de réacteurs ou de tirs.

« Nous sommes en contact tous les jours »

Nastja Sukhenko explique qu'elle a finalement décidé de fuir pour protéger Stas. Sa mère, en revanche, est restée en Ukraine, où elle s'occupe de leur grand jardin, du chien et des chats. « Nous sommes en contact tous les jours. » Nastja Sukhenko aimerait rentrer chez elle dès que la situation le permettra. « Hier, Stas m'a dit qu'il voulait rentrer à la maison, chez sa grand-mère », dit-elle, et pour la première fois durant l'entretien, sa voix se trouble et ses yeux se remplissent de larmes. Daniela Gas-



ser la regarde avec compassion et lui passe la main sur le bras. « Le sentiment d'impuissance qui vient dans ces moments-là, nous devons le supporter ensemble d'une manière ou d'une autre. » Or la possibilité d'un retour semble encore loin. À Kiev, Nastja Sukhenko étudiait le chant à l'Académie de musique de Kiev, et donnait des cours de chant pour enfants à la Maison de la Culture de son lieu de résidence. « Après la guerre, ce sera dur de retrouver du travail dans ce domaine. »

Dyspnée à cause d'une infection à coronavirus

En plus d'être affectée par la

guerre et par la fuite, Nastja Sukhenko rencontre également des problèmes de santé. L'hiver dernier, elle passe plusieurs semaines à l'hôpital, et notamment en soins intensifs à cause de la COVID-19. Il faut du temps pour que son état s'améliore. « Tout était extrêmement difficile. Je n'arrivais à me déplacer de mon lit à la cuisine que grâce à un apport d'oxygène. » Aujourd'hui, elle va mieux. Mais à l'effort en altitude et par temps froid, elle a encore du mal à respirer. « À la Ligue pulmonaire argovienne, nous travaillons avec de très bons pneumologues. Ça te va qu'on prenne rendez-vous pour un examen des poumons ? »,



demande Daniela Gasser. Nastja Sukhenko hoche la tête en la remerciant.

Privilégier l'autonomie

La jeune femme ukrainienne ne parlant que quelques mots d'allemand et peu d'anglais, la communication n'est pas simple. « On traduit souvent grâce au smartphone mais les émotions directes et la spontanéité se perdent », dit Daniela Gasser. Elle encourage Nastja Sukhenko à être le plus autonome possible. « Cela peut paraître un peu dur, cependant d'après mon expérience de travailleuse sociale à la Ligue pulmonaire argovienne, je sais qu'on ne rend pas service aux gens en faisant tout à leur place. Ça les rend dépendants. Notre objectif est de l'aider avec empathie et compassion à gérer elle-même son quotidien. » C'est pour cela que souvent

elle se contente d'indiquer à Nastja où elle peut trouver de l'aide. « Elle a tellement de compétences qu'elle peut utiliser ici aussi. »

« Les gens veulent aider »

Daniela Gasser ajoute que ses amis, sa famille et certaines institutions font preuve d'une grande solidarité. À la garderie qu'elle a trouvée pour Stas, elle ne paie qu'une seule journée. La deuxième est gratuite. Elle peut aussi compter sur le soutien financier et matériel de son cercle de connaissances, car l'aide sociale permet à peine à Nastja et à Stas de vivre, souligne Daniela Gasser. « Les gens veulent aider. C'est bien. » Pendant que son hôte parle, Nastja Sukhenko la regarde en souriant. « Daniela et Daniel sont deux personnes merveilleuses. Ils sont très gentils avec

nous et nous sommes heureux de pouvoir être ici. » Malgré tout, la situation n'est pas simple. Elle est habituée à tout faire par elle-même, or en Suisse elle a besoin d'aide. « Je me demande tout le temps si je fais les choses bien, si nous gênonnons quelqu'un, si nous sommes un poids. C'est encore plus difficile avec un enfant. Il ne peut pas rester calme en permanence. » Stas, qui est sorti dans le jardin, rapporte des pâquerettes qu'il distribue à sa mère et à Daniela Gasser. Celle-ci caresse la tête blonde de l'enfant et le remercie lentement en allemand en articulant bien.

Chanter ensemble

Nastja Sukhenko a déjà noué des liens en dehors du cercle amical de la famille Gasser. Des femmes ukrainiennes se réunissent réguliè-

rement pour chanter dans une église de Zurich. La jeune femme espère que cela débouchera sur des projets. « Je suis très reconnaissante de pouvoir être en Suisse avec Stas. J'aimerais apprendre l'allemand le plus vite possible et me familiariser avec la culture et le mode de vie suisses pour pouvoir trouver du travail et m'intégrer », souligne-t-elle. Elle a déjà remarqué une différence : « En Ukraine, nous accordons beaucoup d'importance à nos traditions, à la musique, aux histoires et au folklore ukrainiens. » Quand on lui demande de chanter, Nastja Sukhenko ne se fait pas prier. Tandis que tout le monde l'écoute avec attention, elle regarde au loin. Elle seule sait ce qu'elle y voit.¹ ●



Consommer l'information de manière consciente

L'information est importante, mais trop de mauvaises nouvelles peuvent avoir un impact négatif sur le mental. Les conseils de la psychologue des médias Lilian Suter nous aident à gérer le flot d'informations :

- Ne consultez pas les nouvelles en continu, privilégiez plutôt un ou deux formats par jour.
- Demandez-vous quand consommer de l'info. Est-ce que vous voulez vraiment commencer ou finir la journée avec des nouvelles négatives ?
- Veillez à choisir des sources fiables.
- Parlez des nouvelles qui vous préoccupent avec quelqu'un. Cela peut vous aider à gérer les émotions négatives et mettre de l'ordre dans vos pensées.
- Autorisez-vous à profiter de votre quotidien malgré les crises et les mauvaises nouvelles.

1) Cet entretien a eu lieu en mai 2022.

La magie de la solidarité

Le cours de marche nordique proposé par la Ligue pulmonaire neuchâteloise n'est pas qu'une simple activité sportive. Il permet aussi aux participantes et participants d'échanger, d'obtenir des conseils et de nouer des amitiés.



Le temps est à la chaleur en ce mercredi soir du début de l'été. Le parking du port de Cortaillod au bord du lac de Neuchâtel connaît de nombreuses allées et venues : des bandes de jeunes, des vieux couples, des familles, des gens qui promènent leur chien, des joggeurs, mais aussi un nombre étonnamment élevé de personnes munies de bâtons de marche nordique. Ces dernières forment de petits groupes. La plupart semblent se connaître. « Contente de vous voir. Vous allez mieux ? », demande une femme à une autre. Deux hommes se saluent en échangeant une

poignée de mains. Le rire de trois seniors retentit sur toute la place. Puis les groupes se mettent en marche les uns après les autres en direction du lac.

Découvrir la région

Tous les mercredis soir, la Ligue pulmonaire neuchâteloise propose une heure de marche nordique avec guide. « Nous changeons de lieu de rendez-vous toutes les semaines pour permettre aux participants de découvrir à chaque fois de nouveaux endroits », explique Fabio Esteves, l'un des coachs. Au total, une quarantaine

de patients de la Ligue pulmonaire neuchâteloise se sont rassemblés. Nombre d'entre eux souffrent d'apnées du sommeil, certains de bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO) et quelques-uns d'autres maladies pulmonaires. Ils sont répartis en quatre groupes avançant chacun à leur rythme.

Moins essoufflés grâce à l'entraînement

« Ce type de cours nous permet d'inciter les patients à faire de l'exercice », déclare Noémie Vuilleumier, responsable du service psychosocial de la Ligue pulmonaire neuchâteloise. Un entraînement régulier aide les personnes atteintes d'affections pulmonaires à être moins essoufflées lors d'activités physiques. Philippe Le Boulch le confirme. Après une pneumonie sévère en 2017, il a eu besoin d'une oxygénothérapie. « Sans appoint en oxygène, je ne pouvais pas tenir de longue conversation », raconte-t-il. Aujourd'hui, il va mieux.



« Même pour la marche nordique je n'ai plus besoin d'oxygène. »

En manque de contacts sociaux

Outre le volet sportif, l'aspect social est très important, souligne Noémie Vuilleumier. « Nous l'avons tout particulièrement remarqué lorsque la pandémie de coronavirus nous a contraints à annuler tous nos cours. Les contacts réguliers entre les participants leur ont énormément manqué. » Les marcheurs semblent apprécier d'autant plus les retrouvailles. Ils discutent, rient, plaisantent, prennent des nouvelles. « Nous nous aidons comme nous le pouvons. C'est agréable », déclare Anna Bocskei. Elle fait partie du groupe au rythme le plus tranquille, tout comme Edith Samba. « Quand quelqu'un ne vient pas, on l'appelle. Nous formons une communauté de marcheurs et nous nous racontons

notre vie. En bref : nous prenons soin les uns des autres », explique cette dernière. Ce que confirme Martine Bapst, la conseillère spécialiste en maladies respiratoires qui dirige ce groupe. « Même ceux qui sont à bout de force aident ceux pour qui c'est encore plus difficile. C'est magique. »

À l'amitié !

Environ trois quarts d'heure plus tard, les groupes reviennent au

point de départ et font quelques étirements pour conclure. Mais ce soir-là, la plupart des participants ne rentreront pas directement chez eux. L'un d'entre eux a réservé plusieurs tables dans un restaurant. C'est la première fois depuis la pandémie de coronavirus qu'ils retournent manger tous ensemble. « Tu as déjà trouvé un covoiturage ? », demande une participante à Philippe Le Boulch. Celui-ci hoche la tête, fait une plaisanterie, et les deux rient. Bientôt, ils seront au restaurant et lèveront leur verre à l'amitié. ●



Vaste éventail de cours des ligues pulmonaires cantonales

Vous aimeriez bouger plus ? Vous cherchez de l'aide pour arrêter de fumer ? Ou vous voulez améliorer vos capacités respiratoires ? Les ligues pulmonaires cantonales proposent un large choix de cours.

Consultez notre site Internet ou renseignez-vous directement auprès de votre ligue pulmonaire cantonale :

www.liguepulmonaire.ch/cours

www.liguepulmonaire.ch/cantons

Que faire en cas de difficultés financières ?

Tout le monde contribue et reçoit de l'aide en cas de besoin. Voilà comment fonctionnent, dans les grandes lignes, les assurances sociales en Suisse.



Une maladie chronique grave empêche souvent les personnes concernées d'effectuer leur travail normalement. En cas de difficultés financières, il existe différentes possibilités de demander de l'aide. Tony Jungo, travailleur social à la Ligue pulmonaire soleuroise, connaît bien ce système complexe.

Allocation mensuelle à la retraite

Lorsque nous travaillons, nous versons une certaine somme aux assurances sociales. L'employeur contribue de manière identique. Lorsqu'une personne part à la retraite, elle perçoit une rente

mensuelle de **l'assurance vieillesse et survivants (AVS)**.

Indemnisation en cas de maladie

Quand une personne en âge de travailler ne le peut plus ou ne le peut que de façon limitée, elle a droit à **des indemnités journalières**. Celles-ci atteignent 80 % du salaire et sont versées pendant deux ans au plus.

Reconversion ou rente

« Si la maladie se prolonge, cela vaut la peine de s'inscrire rapidement auprès de **l'assurance invalidité (AI)** », dit Tony Jungo. L'AI examine la demande et prend les mesures éventuelles. « Il peut par exemple arriver que quelqu'un soit encore apte au travail, mais qu'il ne puisse plus exercer le même métier parce qu'il est trop pénible sur le plan physique. » Dans ce cas, l'AI finance des prestations comme une orientation professionnelle ou une reconversion. Ces dernières aident à res-

ter intégré professionnellement. Lorsque ce n'est pas possible, le droit à une rente AI est examiné et, le cas échéant, la rente est versée.

Assurer un minimum vital

Même lorsqu'une personne perçoit une rente AI ou AVS, il se peut que ses revenus n'atteignent pas le minimum vital. Dans ce cas, les personnes concernées peuvent demander des **prestations complémentaires** à l'AVS ou à l'AI. « Il s'agit de vérifier au cas par cas qu'une personne remplit bien les critères demandés », précise Tony Jungo. Toutefois, un calculateur en ligne permet d'effectuer une simulation approximative pour savoir si on a le droit ou non à des prestations complémentaires (voir encadré).

Réduire les coûts

Contrairement aux impôts, les primes des caisses maladie ne sont pas adaptées en fonction des revenus et du patrimoine. Les personnes à faibles revenus ont donc la possibilité de demander **une réduction des primes**. En général, c'est à l'établissement cantonal d'assurances sociales qu'il faut s'adresser. Le montant

de la réduction des primes est calculé au cas par cas.

Financement de l'aide

Certaines personnes ont besoin d'aide pour les actes du quotidien, s'habiller, se mettre debout, s'asseoir, s'alimenter, les soins corporels. Elles ont droit à une **allocation pour impotent**. « Cela permet d'indemniser les proches aidants ou les aidants externes », explique Tony Jungo.

L'aide sociale comme dernier filet

Les assurances sociales évoquées plus haut ne couvrent pas tous les risques et certaines n'offrent qu'une couverture temporaire.

L'aide sociale comble les lacunes dans le système des assurances sociales et les complète. Elle assure le minimum vital et, ainsi, les coûts alimentaires, vestimentaires, de logement, et les soins médicaux de base. Contrairement aux assurances sociales, elle est gérée au niveau cantonal et doit être demandée auprès du canton ou de la commune. ●



Liens utiles

Vous souhaitez en savoir plus sur l'AVS, l'AI, les prestations complémentaires, l'allocation pour impotent ou les réductions de primes ? Informez-vous via le lien suivant :

www.ahv-iv.ch/fr/

Vous voulez estimer vos droits éventuels aux prestations complémentaires ? Répondez aux questions correspondantes :

www.prosenectute.ch/fr/services/conseil/pcf

Besoin d'aide pour vous orienter dans le domaine des assurances sociales ? Adressez-vous à votre ligue pulmonaire cantonale :

www.liguepulmonaire.ch/prestations-sociales
www.liguepulmonaire.ch/cantons

« La vraie solidarité a toujours un coût »

La solidarité ne s'exprime pas de la même façon chez tous les individus. Le vécu, l'entourage, la sensibilité à certains thèmes influencent le comportement.

Elle a été à l'ordre du jour pendant la pandémie de coronavirus, elle est aussi un mot-clé avec la guerre en Ukraine : la solidarité. Mais qu'est-ce qui se cache derrière ce terme ? Johannes Ullrich, professeur de psychologie sociale à l'Université de Zurich, nous livre des réponses.

Qu'est-ce que la solidarité ?

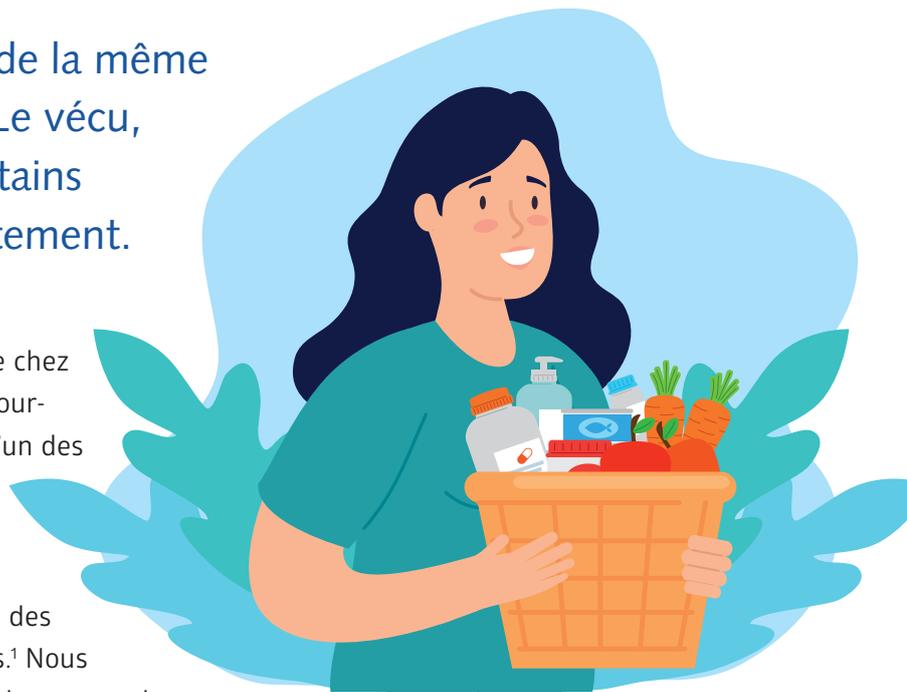
Le terme est utilisé de façon différente par différentes personnes. Je m'appuie sur la métaphore de



la dette chez Léon Bourgeois, l'un des fondateurs de la Société des Nations.¹ Nous devons beaucoup de choses que nous tenons pour acquises à un nombre infini de personnes anonymes. Le progrès technique, la science, mais aussi les infrastructures, par exemple. Pour Bourgeois, l'individu a une grande dette envers la société. Nous pouvons en rembourser une partie à travers un comportement réellement solidaire.

Pourquoi mettez-vous l'accent sur « réellement » ?

Applaudir le personnel soignant ou arborer les couleurs de l'Ukraine sur sa photo de profil pour les réseaux sociaux, c'est bien dans l'intention, mais ça



ne suffit pas. La vraie solidarité a toujours un coût, quel qu'il soit. Il y a des points communs entre le comportement solidaire et la maîtrise de soi. Est-ce que je bois tous les soirs deux verres de vin parce que dans le moment je ne veux pas y renoncer, ou est-ce que je privilégie une perspective à long terme et ne bois plus que le week-end pour préserver ma santé ? En matière de solidarité il s'agit de se limiter pour aider les autres.

Pourquoi est-il plus facile d'être solidaire pour certaines personnes que pour d'autres ?

L'empathie joue un rôle important dans les comportements sociaux. Lorsqu'on a été confronté à une expérience semblable, qu'on est informé sur un sujet, qu'on connaît des personnes touchées ou qu'on peut s'identifier, il est plus facile de faire un sacrifice. À la base, la solidarité est néanmoins ancrée en tous du point de vue de l'évolution.

Dans quel sens ?

Lorsque tout le monde aidait sa tribu, celle-ci avait plus de chances de s'en sortir. Même si les individus n'en tiraient pas directement parti à titre individuel, ils contribuaient ainsi à la survie de leurs gênes. La solidarité existe donc depuis longtemps. Mais nous n'en parlons pas autant que dans notre société moderne individualiste.

Pourquoi cela ?

L'idée que nous sommes dotés d'un « moi » n'est pas si ancienne. Avec l'industrialisation et la division du travail au XVIII^e et XIX^e



siècles, le sentiment d'appartenance à une communauté a commencé à s'estomper. Nombreux sont celles et ceux qui ont vécu l'individualisation et la multiplication des possibilités d'épanouissement comme une libération.

Cette individualisation abrite-t-elle des risques ?

Oui. Ces risques deviennent manifestes dès lors qu'on a affaire à des problèmes collectifs. Je pense par exemple à la guerre et à la paix, au changement climatique et à la pandémie de coronavirus. On ne trouve pas de solution lorsque chacun ne vise que ses propres intérêts. Nous devons collaborer. ●

La solidarité dans l'histoire de la Suisse

- Les premiers **pactes de la Confédération** au XIII^e siècle font déjà figure d'alliance solidaire contre les menaces extérieures.
- Le principe de la **solidarité entre les cantons** a été inscrit dans la Constitution fédérale de 1848 (art. 15 et 16).
- Un exemple de la solidarité actuelle entre les cantons est la **péréquation nationale** grâce à laquelle les cantons à forte capacité financière soutiennent les cantons plus faibles.²

1) Léon Bourgeois (1851-1925) était un homme politique français, lauréat du Prix Nobel de la paix. Il fait figure de père spirituel de la Société des Nations, le précurseur de l'Organisation des Nations Unies (ONU). Elle a été établie au sortir de la Première Guerre mondiale pour promouvoir la coopération internationale et obtenir la paix et la sécurité, jouer un rôle de médiatrice en cas de conflit et veiller au respect des traités de paix.

2) Cf. Georg Kreis : « Solidarité », dans : Dictionnaire historique de la Suisse (DHS), version du 19.12.2012. <https://hls-dhs-dss.ch/fr/articles/043697/2012-12-19/> (17.5.2022)

Dos à dos

Entrez en contact avec les autres et avec vous-même grâce à des exercices adaptés.



Conversation dos à dos

Favorise le soutien, la souplesse, la sensibilité et l'honnêteté.

- Position de départ : placez-vous dos à dos avec la plus grande surface de contact possible sans vous appuyer l'un contre l'autre. Fermez les yeux et recueillez-vous. Prenez conscience de votre dos. Où touche-t-il l'autre dos ? Comment le trouvez-vous ? Comment trouvez-vous l'autre dos ?
- Enchaînement des mouvements : commencez à bouger à partir du dos et à suivre les mouvements de l'autre personne. Laissez votre dos devenir plus sensible et plus souple dans cette conversation non verbale. Respirez librement.

- Effet : le dos se détend et devient plus vivant, souple et chaud. Il est plus facile de se tenir droit. Le souffle est plus vivant également. Le mouvement de respiration s'étend à tout le dos.

Caresser son corps

Favorise la sécurité, la clarté et le contact avec soi-même.



- Position de départ : asseyez-vous confortablement le dos droit de manière à bien sentir vos ischiens. Fermez les yeux.
- Enchaînement des mouvements : passez trois fois votre main gauche sur votre main droite puis remontez vers le bras, l'épaule et redescendez vers la poitrine et le haut de l'abdomen. Changez de côté et suivez le même trajet.
- Avec les deux mains, caressez-vous le visage à partir du front

puis descendez vers le cou, la poitrine et le haut de l'abdomen.

- Avec les deux mains, parcourez trois fois la zone allant du haut de l'abdomen à l'extérieur du bassin en passant par les côtes, puis descendez et passez vos mains sur les jambes et les pieds jusqu'aux orteils aussi loin que vous pouvez. Laissez tomber la tête. Redressez-vous en passant les mains à l'intérieur des jambes.

- Effectuez les trois passages à la suite. Respirez librement.

- Effet : vous êtes en contact avec vous-même. Votre corps s'harmonise. Calme intérieur et sécurité s'installent. La circulation de l'énergie est stimulée. Le mouvement de respiration s'étend à tout le tronc. Le souffle se calme.



Ces exercices respiratoires sont proposés par Myriam Engler, thérapeute, diplôme fédéral en Thérapies complémentaires « Méthode de respiration », www.der-atemraum.ch



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

Une excursion au cœur de la Suisse

De nombreux sites touristiques, un cadre pittoresque le long du lac et une charmante vieille ville : bienvenue à **Lucerne**.

On a un premier aperçu de Lucerne en découvrant son pont de la Chapelle et sa tour d'eau, sa vieille ville et sa promenade le long du lac.

Et il y en a pour tous les goûts dans ses nombreux musées.

Au Jardin des Glaciers, les visiteurs embarquent pour un impressionnant voyage à travers le temps, qui les fait passer d'une mer subtropicale à l'ère glaciaire pour arriver à l'époque actuelle. Le Musée collection Rosengart accueille des œuvres de Pablo Picasso, de Paul Klee, des artistes impressionnistes et des maîtres de l'art moderne classique.

Le Musée suisse des transports permet de découvrir de manière vivante l'évolution des transports routiers, ferroviaires, fluviaux, aériens et spatiaux. Enfin, naviguer sur le lac des Quatre-Cantons et profiter de ses nombreux bassins et criques est une expérience à ne pas manquer.

Plus d'informations:

www.luzern.com/fr



CONCOURS !

L'hôtel Hermitage de Lucerne offre une nuitée pour deux personnes, incluant un petit-déjeuner régional, un apéritif au champagne au bar, un menu à quatre plats, ainsi qu'un libre accès à l'espace bien-être, au court de tennis extérieur, aux vélos électriques, à l'espace fitness et à la pelouse donnant sur le lac.

www.hermitage.ch/fr

Envoyez-nous au plus tard le **3 novembre 2022** un **e-mail** indiquant vos nom et adresse à vivo@lung.ch ou une **carte postale** adressée à Ligue pulmonaire suisse, Concours vivo, Chutzenstrasse 10, 3007 Berne. Bonne chance !

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

Stations d'oxygène

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

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

La station d'oxygène de Lucerne se situe à la gare de Lucerne :

Aide en gare de Lucerne en collaboration avec Permanence Medical Center

Gare, à proximité du quai 3 Zentralstrasse 6002 Lucerne

Tél. 041 210 00 60
Tél. 079 500 26 00

www.liguepulmonaire.ch/stations

« Le plaisir est une des principales motivations »

Faire du bénévolat, c'est apporter un plus à la société, mais aussi contribuer à son propre bien-être.



Dans le sport, la culture, en politique, dans le domaine social : les conséquences seraient multiples s'il n'y avait pas de travail bénévole. Les grands-parents ou les amis ne garderaient plus les enfants, des entraînements et activités n'auraient pas lieu dans les clubs sportifs et de loisir, dans certains endroits, l'activité politique serait à l'arrêt et dans

le domaine des soins aux personnes âgées, beaucoup d'offres disparaîtraient. « Nous serions tous concernés d'une manière ou d'une autre », explique Markus Freitag, professeur de sociologie politique et directeur de l'Institut de sciences politiques de l'Université de Berne. « Nous avons besoin du bénévolat du berceau à la tombe pour que notre vie vaille la peine d'être vécue. »

Moins de criminalité et de chômage

D'après l'Observatoire Bénévolat Suisse 2020¹, la population suisse est très engagée. 39 % des personnes âgées de plus de 15 ans travaillent bénévolement dans un cadre formel au sein d'associations ou d'organisations. 46 % des personnes interrogées exercent une activité bénévole informelle en travaillant sans être rémunérées en dehors d'associations et d'organisations et de leur propre foyer. Lorsque les gens s'engagent dans un travail bénévole non rémunéré, cela se répercute de manière

positive sur la société, commente Markus Freitag. « L'entraide favorise le développement de normes plus fortes en matière de réciprocité. Mes études sur le capital social ont montré que le taux de criminalité affichait une baisse dans certains endroits. » Il cite comme autres effets positifs des soins aux personnes âgées moins chers à l'échelle nationale et un taux de chômage plus bas.² Par ailleurs, les réseaux de bénévoles soutiennent la croissance économique, car les informations, les connaissances et les nouvelles technologies circulent en toute fluidité.

Une activité qui a du sens rend heureux

L'engagement bénévole a des effets positifs sur la société, mais pas uniquement. « C'est aussi contribuer à son propre bien-être. » Dans la mesure où elle ne doit pas garantir de revenus, l'activité bénévole peut être choisie avec beaucoup de liberté et reflète en général très largement les intérêts des bénévoles, souligne Markus Freitag. « C'est pourquoi le plaisir est l'une des principales motivations. » Freitag cite aussi le souhait d'aider les autres ou



d'offrir quelque chose en retour comme raisons désintéressées de faire du bénévolat. « Les gens ont l'impression que ce qu'ils font a du sens. Et exercer une activité qui a du sens rend heureux », explique-t-il. Par ailleurs, le travail bénévole permet de rencontrer du monde, de bouger, d'approfondir ses connaissances et d'accumuler

de l'expérience. « Un grand nombre d'engagements bénévoles aident à évoluer sur le plan personnel et à cultiver son réseau personnel. » ●

1) Lamprecht M., Fischer A., Stamm H.: Observatoire Bénévolat Suisse 2020. (5.5.2022) https://www.seismoverlag.ch/site/assets/files/16190/oa_9783037777336.pdf

2) Freitag, M. (2021): Das soziale Kapital der Schweiz, Zürich: NZZ Libro.

Apporter son soutien ou trouver de l'aide

Vous avez besoin d'aide ou vous souhaitez proposer vos services ? Découvrez les offres sur les plateformes suivantes :

www.fiveup.org
www.benevol.ch



Prendre un peu de distance peut être salubre pour l'autre

Valoriser, poser des limites, et parfois aussi recourir à de l'aide extérieure requièrent une relation bienveillante et durable entre la personne malade et ses proches.

Souvent, une maladie chronique affecte la personne touchée, mais aussi les proches. C'est notamment le cas quand le malade a besoin de nombreux soins. Voici quelques conseils qui peuvent faciliter la vie en commun et renforcer la cohésion :

- Malade comme proche, concentrez-vous sur les forces de l'autre, pas uniquement sur ses faiblesses. Dites ce que vous appréciez chez l'autre.
- Ne prenez pas l'aide de vos proches pour argent comptant. Valorisez leur travail.
- Changez de perspective : que ressent l'autre ? Quels sont ses besoins ? Sont-ils comblés ? Où et quand atteint-il ses limites ?
- En tant que proche, faites attention à vos propres besoins. Essayez de prendre de la distance quand vous avez besoin d'une pause. Vous donnez ainsi à la personne malade l'occasion d'être plus autonome.
- Faites-vous aider pour vous alléger la tâche. Différentes organisations proposent diverses prestations.

Faites-vous aider

La Ligue pulmonaire conseille gratuitement les personnes atteintes de maladies pulmonaires et d'affections des voies respiratoires ainsi que leurs proches sur les questions sociales et psychosociales, propose des prestations externes et organise des offres de vacances accompagnées pour les personnes atteintes de maladies pulmonaires et d'affections des voies respiratoires ainsi que leurs proches :

www.liguepulmonaire.ch/prestations-sociales
www.liguepulmonaire.ch/sejoursboldair

Pro Senectute propose entre autres des conseils gratuits sur les questions financières, des aides à domicile et des services de repas à domicile et de transport :

www.prosenectute.ch/fr

La Croix-Rouge Suisse propose divers services selon les cantons, notamment un service des transports :

www.redcross.ch/fr

Les prestations de Spitex incluent notamment des soins et de l'aide à domicile :

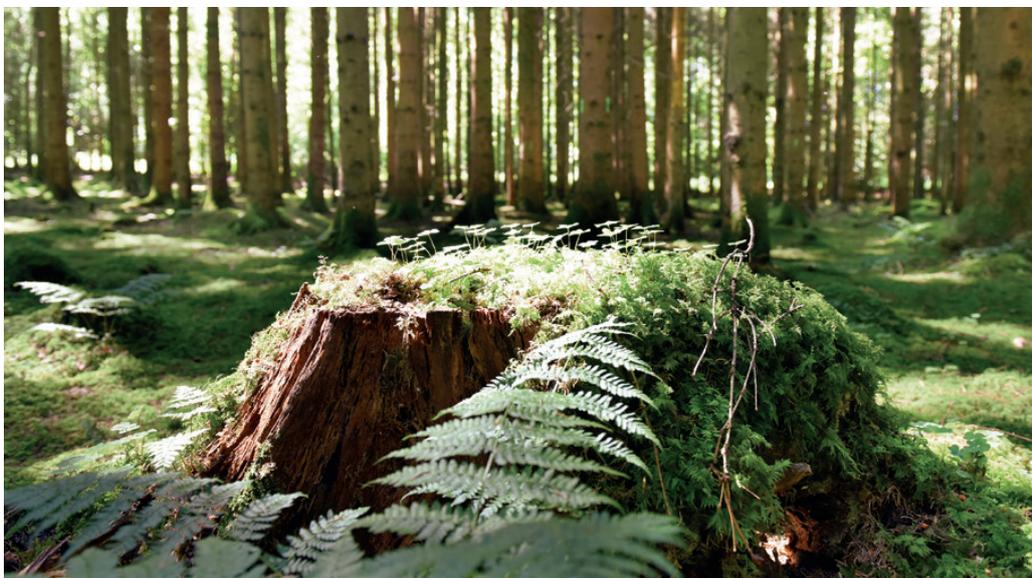
www.spitex.ch

Ce texte a été écrit avec l'appui technique de Tony Jungo, travailleur social à la Ligue pulmonaire soleuroise.

Dorénavant, vivo sera imprimé de manière neutre pour le climat

L'enquête d'automne 2021 a montré que les lectrices et les lecteurs de vivo étaient soucieux de l'**environnement**. Le sujet a soulevé plusieurs questions et commentaires. La Ligue pulmonaire souhaite donc prendre position sur certains points :

- Un **film d'exposition** protège le magazine, permet l'envoi d'annexes et facilite l'expédition par voie postale. Selon une étude de l'Empa, l'Institut de recherche en science des matériaux et en technique du Domaine des EPF, l'impact environnemental d'un film est faible. Les films sont plus écologiques que les enveloppes. Le magazine vivo sera envoyé avec le film « l'm Sustain » (en français : « Je suis durable »), réduit en épaisseur, qui se caractérise par une utilisation minimale de matériel.
- Depuis toujours, vivo est imprimé sur du **papier certifié FSC**. Cela signifie que le bois utilisé pour la fabrication du papier est issu d'une gestion durable des forêts. Le logo FSC figurant sur la dernière page en atteste.
- Dorénavant, le magazine vivo sera imprimé de manière **neutre pour le climat**. Les émissions inévitablement générées par la Ligue pulmonaire sont compensées par le soutien apporté à un projet dans une forêt du canton de Soleure.



La forêt s'agrandit, car moins d'arbres sont abattus. Cela permet de soustraire durablement du CO₂ à l'atmosphère. De plus, la biodiversité est renforcée de manière ciblée, ce qui revalorise l'espace vital de différents animaux, dont des insectes.

www.myclimate.org/fr

- Agir de manière responsable vis-à-vis de l'environnement est im-

portant pour notre imprimerie. Elle utilise entre autres des **encres d'impression** ayant le moins d'incidences possible sur le climat, achète uniquement de l'énergie hydroélectrique et emploie la chaleur produite par les machines dans sa salle de production pour chauffer ses bureaux en hiver.

www.staempfli.com/durabilite

Détresse respiratoire, toux et expectorations régulières? Il pourrait s'agir de la BPCO.

La BPCO (bronchopneumopathie chronique obstructive) est une maladie chronique des poumons qui évolue lentement.

Voici les causes de BPCO les plus fréquentes:



Tabagisme



Pollution atmosphérique



Bronchite chronique



Emphysème pulmonaire

Toux le matin?

Manque de souffle au quotidien?

Expectorations?



Si oui, faites le test de risque de BPCO de la Ligue pulmonaire!

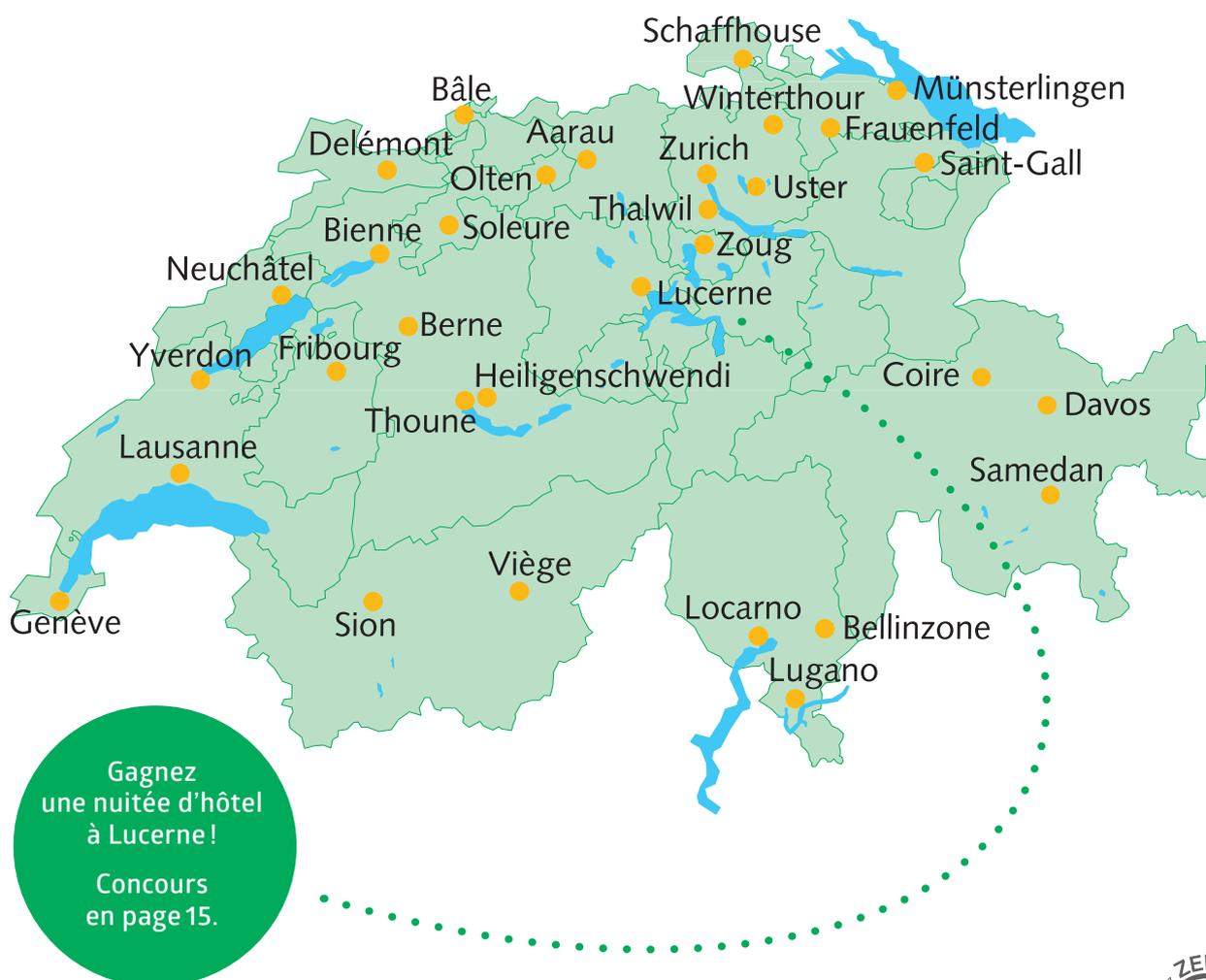
www.liguepulmonaire.ch/testonline

LIGUE PULMONAIRE
Du souffle pour la vie

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
Chutzenstrasse 10
3007 Berne

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

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



imprimé en
suisse

