



LIGUE PULMONAIRE
Du souffle pour la vie

vivo

GÉRER LA MALADIE
S'ÉPANOUIR DANS L'INTIMITÉ
MALGRÉ LA BPCO

CONSEILS
BIEN MANGER,
C'EST BIEN RESPIRER ?

SAVOIR
LE CORPS ET L'ESPRIT
EN PAS DE DEUX

PORTRAIT

« SANS ELLE,
JE NE SERAIS PLUS LÀ »



Impressum

vivo PRINTEMPS 2024

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

Éditrice

Ligue pulmonaire suisse

Sägestrasse 79

3098 Köniz

Tél. 031 378 20 50

vivo@lung.ch

vivo est également disponible en ligne :

liguepulmonaire.ch/blog

Rédaction

Responsable de la rédaction et des textes : Mirjam Andres

Équipe de rédaction :

Cheryl Dürrenberger, Michelle Gerig,

Nadia Schawalder, Sybille Schär

Graphisme

Jean-Christophe Froidevaux,

ventdouest.ch

Impression

Stämpfli SA, Berne

Traduction

TEXTRAPLUS AG, Pfäffikon SZ

Photos

Couverture et pages 4-7 :

Andreas Zimmermann,

andreaszimmermann.ch

Recette en page 9 :

Cécile Thomi, thomivital.ch

Page 12 : depositphotos, Yupiramos

Page 16 : le sentier de la canopée

du Neckertal; MNS, Marc Baertsch;

Spiez Marketing; Christoph Merian

Stiftung, Kathrin Schulthess

Page 17 : Hôtel-château de Wartegg

Page 18 : Mirjam Andres, Stapferhaus

Ullstein Verlag

Autres photos : iStock

Tirage: 60 000 exemplaires

(all.: 34 500, fr.: 21 000, it.: 4 500)

3 Avant-propos

4 Portrait

« Sans elle, je ne serais plus là. »

Le diagnostic de BPCO annoncé après sa retraite fut un choc pour Josef Schuler, tout comme pour son épouse. Son mental d'acier et sa relation amoureuse l'aident à profiter à fond de chaque journée.

8 Conseil

« Manger doit rester un plaisir. Un changement d'alimentation doit pouvoir s'intégrer facilement dans le quotidien. »

Une alimentation adaptée est particulièrement importante pour les personnes souffrant d'affections pulmonaires.

10 Gérer la maladie

« Les deux souhaitent vraiment en parler. Et personne n'ose. »

L'amour, l'affection et la sexualité font partie de l'existence humaine et contribuent à la qualité de vie.

12 Savoir

Le corps et l'esprit en pas de deux

Les personnes réagissent différemment au diagnostic d'une maladie grave. Il est inutile de demander à une personne malade de pratiquer une pensée positive.

14 Bien-être

Faire du bien à ses pieds, c'est faire du bien au corps tout entier

Que sont les zones réflexes plantaires ? Peut-on se les masser soi-même ? L'experte fait le point.

16 Promenades

Le plaisir de se balader à pied

Quatre conseils de promenades faciles et de toute beauté.

17 Idée de sortie

Pommiers avec vue sur le lac

La Thurgovie offre un paysage idyllique pour se détendre et admirer la vue. Gagnez une nuitée à l'hôtel-château Wartegg de Rorschacherberg TG.

18 Conseils

Conseils de la tête aux pieds

Comment rapporter l'odeur de la forêt à la maison ?

Pourquoi l'intestin a-t-il ce charme discret ?

C'est quoi cette fleur ? Qu'est-ce que la nature au juste ?

Idées pour sourire et s'émerveiller au quotidien.

19 Actualités

Prendre l'air

Avec les « séjours bol d'air », la Ligue pulmonaire suisse donne la possibilité aux personnes souffrant de maladies respiratoires et pulmonaires ainsi qu'à leurs proches de passer des vacances sans souci. Lac de Thoune au programme cet été.



De la tête **aux** pieds

■ Chères lectrices, chers lecteurs, avez-vous récemment observé une fourmilière de près ?

« Papa, la fourmi, elle va où ? » Avant, je me contentais souvent de jeter un œil furtif à une fourmilière, avant de reprendre mon allure sportive sur le chemin de randonnée. Mais aujourd'hui avec mes enfants, je peux y rester une demi-heure. « Elles mangent quoi les fourmis ? Et elles dorment où ? Elles font comment pour cohabiter ? »

Dans ces moments-là, je suis bien loin de penser au travail. Les fourmis sont le seul sujet qui m'intéresse. Et mes enfants sont exigeants, à juste titre : je dois réfléchir à leurs questions, bien observer et écouter attentivement. Cette démarche peut d'ailleurs servir à bien d'autres aspects de l'existence. Les enfants nous apprennent à porter un autre regard sur le monde et ils posent beaucoup de questions. Le plus souvent sur un détail qui nous ramène à l'essentiel de la vie.

Les personnes vivant avec une maladie chronique développent d'autres compétences et un savoir-faire unique. Elles ont appris à profiter de chaque instant et à s'épanouir malgré les contraintes. Et c'est

dans l'empathie mutuelle qu'elles tirent un maximum de force et d'idées nouvelles. Les choses en apparence petites peuvent grandement simplifier le quotidien. Ce numéro est justement consacré à ces petites – et grandes – choses. Il aborde aussi des sujets souvent passés sous silence, comme la sexualité ou la dépression.

Découvrez comment le couple Josef Schuler et Germaine Koch-Schuler parvient à entretenir la flamme malgré la BPCO. Deux diététiciennes de la Ligue pulmonaire expliquent en quoi l'alimentation va bien au-delà de la simple question du poids. Vous trouverez enfin des conseils sur des recettes à savourer chaque jour et des promenades faciles qui sortent de l'ordinaire. ●



Christoph Rohrer,
directeur adjoint de la Ligue
pulmonaire suisse



« Sans elle, je ne serais plus là »

Réussite professionnelle, amour, sport et activités. Josef Schuler était comblé dans la vie. Le diagnostic de BPCO fut un choc pour lui et pour son épouse Germaine Koch.

« Avant, je grimpais le Mythen sans peine. J'adorais ces instants de magie où le soleil se lève sur le Sântis. Aujourd'hui, les 1300 pas pour aller faire les courses, c'est un exploit pour moi – malgré l'oxygène », raconte Josef Schuler (70 ans), patient de la Ligue pulmonaire Suisse centrale. Ne plus pouvoir mettre le nez dehors sans appareil respiratoire fut un vrai chamboulement pour cet homme entreprenant et sociable. « Depuis peu, j'ai une thrombose dans les jambes et je me déplace encore

plus difficilement. Chaque pas me fait mal. C'est dur. Mais à quoi bon se plaindre... »

Tout bascule soudain

Josef Schuler a toujours aimé travailler et, même en retraite, il a continué à le faire, un jour par semaine. « Dix heures par jour, je partais livrer de lourds seaux de boyaux dans toute la Suisse. Une corvée, mais j'adorais ça. Des gens à part, ces bouchers », lâche-t-il en riant. Puis soudain, sa vitalité s'est envolée. « À 65 ans, j'ai pour la première fois consulté un pneumologue à cause d'une pneumonie. On m'a d'abord diagnostiqué une mucoviscidose et a appliqué le traitement correspondant. Puis ils ont constaté qu'il s'agissait d'une BPCO avec emphysème. » Aujourd'hui, sa capacité pulmonaire est encore de 43 pour cent. « L'asthme vient récemment de s'ajouter comme une cerise sur le gâteau. » Assis sagement, ça va. Mais s'il continue de parler autant, il aura très vite besoin d'oxygène. Josef Schuler a beaucoup à nous dire.



Texte : Mirjam Andres
Photos : Andreas Zimmermann

Le grand amour est né d'un chêne

En 1994, Josef s'est rendu au bistrot du camping prendre une bière après le travail, avec ses collègues. « La dame qui nous a servis m'a fait forte impression. » Mais Germaine Koch avait l'esprit ailleurs. La nuit précédente, un chêne était tombé sur une caravane. Mais voilà que Josef était justement la bonne personne au bon endroit. L'expert en assurances a tout fait pour aider Germaine. Quelques jours plus tard, il se présentait à sa porte avec des croissants. Puis il a rapidement quitté son emploi pour s'installer avec elle au camping.

« à quoi bon se plaindre... »

Depuis 30 ans, ils forment un couple heureux. Ils se sont mariés peu avant le 70^e anniversaire de Germaine. « Au jass et au club de gym, ils ont été surpris en découvrant le faire-part. D'habitude, c'était plutôt des enterrements », s'amuse Germaine. Avec son allure gracieuse et séduisante, personne ne dirait qu'elle a douze ans de plus que lui. « La différence d'âge n'a jamais été un problème », dit-il admiratif. « Mais ne pas faire la même taille, si, car cela nous empêchait de danser le



« Germaine compte vraiment pour moi. Je suis si reconnaissant de l'avoir à mes côtés. »

tango ensemble », rétorque-t-elle en souriant.

Chaque jour, un smiley dans le dos

La nuit, Josef a besoin d'oxygène et de son appareil CPAP. Cela lui évite d'arrêter de respirer quand il dort. Avec le temps, Germaine s'est habituée au bruit des équipements, tout en reconnaissant avoir eu du mal. Grâce aux bouchons d'oreille, le couple peut

continuer à dormir ensemble. La tendresse est essentielle pour eux. « On vieillit et les médicaments ont aussi leur effet. Mais notre façon de voir le sexe évolue. Nous avons toujours parlé ouvertement de notre intimité et nous continuons à en profiter. » Ils ont d'ailleurs une petite habitude très touchante : chaque matin, il lui dessine un smiley dans le dos avec de la lotion corporelle, avant de lui appliquer la crème.



« Quand je rentre vers 18 heures, un bon repas m'attend sur la table. »

cuisiner est sa nouvelle passion. Il tient à manger équilibré, avec des aliments frais. « Quand je rentre vers 18 heures, un bon repas m'attend sur la table », s'extasie Germaine. Elle aime cuisiner elle aussi, mais Josef y prend tant de plaisir qu'elle le laisse gérer les fourneaux.

Le précieux soutien de la Ligue pulmonaire

Josef Schuler a découvert la Ligue pulmonaire Suisse centrale par le biais des appareils. Depuis, il bénéficie d'autres offres qui lui apportent beaucoup. Comme le programme « Mieux vivre avec une BPCO » ou encore les sorties. Récemment, il s'est aussi inscrit à un cours qui enseigne comment gérer sa BPCO jusqu'en fin de vie.

Il espère aussi participer à nouveau au séjour bol d'air cette année. « J'ai beaucoup aimé Sportorno l'automne dernier, je me suis senti en sécurité. L'organisation, le trajet, l'encadrement, le médecin.

Se distraire en cuisinant

Les journées de Germaine et Josef sont bien millimétrées. Le matin, ils font la grasse matinée, prennent leur petit-déjeuner et regardent une émission de cuisine francophone. Ensuite, ils vont boire un café au Surseepark juste à côté. L'après-midi, Germaine s'absente. L'instant « flânerie », comme le dit affectueusement Josef. Elle va au

jass, au club de gym ou se promène. « J'ai besoin de sortir, sinon j'ai l'impression d'étouffer », dit-elle. Au camping, elle était au cœur du monde. En déménageant dans un appartement, elle a dû se recréer un cercle social. Quand Germaine est de sortie, Josef profite tranquillement de son après-midi. Il se repose, il lit. Surtout des livres de recettes :

Josef Schuler a été licencié dans un club de tir sportif petit calibre, son visage s'illumine en y repensant.



C'était parfait. » Seuls les repas manquaient de saveur italienne, sourit le fin gourmet.

Profiter de ce qu'il reste

Après la vente du camping, Josef s'est mis à 80 pour cent pour passer un maximum de temps avec Germaine. Thaïlande, Sri Lanka, Afrique : les beaux voyages se sont enchaînés. « Quel bonheur c'était ! Aujourd'hui, ce n'est plus possible. »

Ils ont récemment pu revenir dans le Bas-Valais, leur région de cœur. La dernière fois, il n'avait pas pu effectuer ce trajet en voiture. Et prochaine destination: Môtiers, berceau de l'absinthe. Josef est un vrai amateur. « Je n'y connais rien en vin, mais l'absinthe c'est mon dada. » Avoir un objectif, cela lui donne le moral. « J'ai un mental de Schwytzois. On appelle ça la volonté. Moi, je dis que j'ai la tête dure. » Grâce à cette tête – et surtout à Germaine –, Josef profite à fond de chaque journée. ●

BPCO : à bout de souffle après quelques marches d'escalier

La BPCO – abréviation de broncho-pneumopathie chronique obstructive – est une maladie pulmonaire très répandue, dans laquelle les voies respiratoires se rétrécissent de façon lente mais continue. Dans les cas graves, le périmètre d'action des malades ne dépasse pas le seuil de la porte. Au stade avancé de la BPCO, les malades ont besoin d'une oxygénothérapie permanente à domicile. La BPCO est une maladie incurable mais un diagnostic et un traitement précoces ralentissent la progression et peuvent permettre aux personnes affectées de garder leur autonomie et maintenir leur qualité de vie plus longtemps.

La Ligue pulmonaire

- informe : liguepulmonaire.ch/bpco
- propose un dépistage précoce : liguepulmonaire.ch/test-bpco liguepulmonaire.ch/spirometrie
- accompagne : liguepulmonaire.ch/prestations-sociales
- aide à choisir le bon appareil respiratoire et à l'installer
- met des appareils à disposition et aide à intégrer la thérapie dans la vie quotidienne
- organise une offre de cours variée : liguepulmonaire.ch/cours

Programme d'autogestion « Mieux vivre avec une BPCO »

Vous ne pouvez plus exercer vos activités habituelles et vous vous isolez de plus en plus ? Grâce à « Mieux vivre avec une BPCO », programme de la Ligue pulmonaire, vous apprenez à mieux gérer la maladie. Des solutions individuelles et bien pensées, en petits groupes, sont élaborées avec des experts afin de gérer au mieux le quotidien. Actuellement, 11 ligues pulmonaires cantonales proposent ce programme sur 17 sites différents :

liguepulmonaire.ch/bpcocoaching



Bien manger, c'est bien respirer ?

Une alimentation adaptée est essentielle pour les personnes souffrant de maladies pulmonaires et des voies respiratoires. Deux diététiciennes expliquent en quoi l'alimentation va bien au-delà de la simple question du poids.

Le fait de manger ne se limite pas à ingérer des aliments. Il s'agit aussi d'un acte social et riche en émotions qui éveille les sens. Un acte fortement marqué par les habitudes, qu'il est souvent difficile de changer. « Faire évoluer ses habitudes en matière d'alimentation, c'est tout bouleverser », confirme Alicia Marti, diététicienne pour la Ligue pulmonaire neuchâteloise. Elle conseille donc à ses patientes et patients de ne pas se précipiter. En outre, pour être efficace, un changement d'alimentation doit pouvoir s'intégrer facilement au quotidien.

Le surpoids aggrave l'apnée du sommeil

Le poids excessif joue un rôle important dans les ronflements et les arrêts respiratoires durant le sommeil. En cas d'apnée du sommeil aggravée par une surcharge pondérale, il est recommandé de perdre 10 à 15 pour cent de son poids. L'idéal est de consommer moins de glucides raffinés et de graisses animales, et

de privilégier les protéines de qualité, les fibres, les produits à base de blé complet, la salade, les légumes, les fruits frais ainsi que l'huile d'olive ou de colza et les fruits à coque non salés – comme le montrent les recettes à droite.

« Nous ne parlons jamais de régime, car ce terme implique une restriction et a tendance à faire peur. L'idée est de faire évoluer ses habitudes pas à pas. Manger doit rester un plaisir. Vouloir perdre 30 kilos rapidement n'a aucun sens. »

Éviter la spirale négative

La BPCO, la mucoviscidose ou encore le cancer du poumon peuvent engendrer une dénutrition. Face à la difficulté de bien respirer avec une fonction pulmonaire restreinte, les personnes concernées par une BPCO consomment par exemple 10 pour cent d'énergie de plus que celles en bonne santé. Leurs besoins n'étant alors pas couverts, elles perdent non seulement du

poids, mais aussi de la masse musculaire. « La sous-nutrition aggrave la situation et vient s'ajouter comme une maladie en plus », explique Alicia Marti. « En empêchant une perte de poids supplémentaire, nous stoppons la spirale négative. » Le manque d'appétit fait lui aussi perdre du poids. La solution : manger moins d'un coup, mais plusieurs fois dans la journée. « De plus, une alimentation riche en énergie et en protéines maintient un bon état nutritionnel, développe la masse musculaire et aide à avoir plus de force », déclare Alicia Marti.

Manger, c'est la vie.

Tout l'exercice consiste à intégrer suffisamment d'énergie et de protéines dans de faibles portions, comme dans le power muesli (à droite).

Conseils complets

Melanie Berrut, diététicienne à la Ligue pulmonaire valaisanne, ajoute : « Quand ils arrivent, les patientes et patients veulent simplement prendre du poids ou en perdre. Pendant la consultation, ils réalisent que cela va bien au-delà. Il ne s'agit pas seulement de poids, d'alimentation plus saine ou d'activité physique. Il faut aussi réfléchir aux habitudes alimentaires et aux raisons de manger. Devant la TV ou autour d'une table bien garnie ? En mode express ou en prenant son temps ? D'où vient cette faim ? Est-ce que je me sens bien dans mon corps ? » ●



Manger doit rester un plaisir et un changement d'alimentation doit pouvoir s'intégrer facilement au quotidien.



Truite saumonée au chutney poires et noix, pommes de terre nouvelles et épinards

Pour 2 personnes

- 2 filets de truite
- 400 g de pommes de terre nouvelles, coupées en deux
- env. 300 g d'épinards en branches surgelés
- sel et poivre
- ½ citron
- huile d'olive vierge ou extra vierge
- 1 petite gousse d'ail, finement ciselée
- 6 noix, broyées ou très finement coupées
- 1 poire ferme, coupée en petits dés
- 1 petite carotte, râpée
- persil, émincé
- 2 cuill. à soupe de cottage cheese

- Enduire généreusement un plat d'huile d'olive. Préchauffer le four à 180 degrés.
- Déposer les filets de truite et verser le jus de citron et l'ail dans le plat.
- Cuire les pommes de terre à feu moyen et à couvert dans de l'eau salée, 20 à 35 minutes selon la taille.
- Mélanger les noix, la poire, la carotte, 1 cuill. à soupe d'huile d'olive, ½ cuill. à café de sel et de poivre et répartir sur chaque filet. Enfourner pendant environ 15 minutes.
- Préparer les épinards comme indiqué sur l'emballage.
- Garnir les pommes de terre d'une cuill. à soupe de cottage cheese et de persil.

Les recettes ont été aimablement mises à notre disposition par Cécile Thomi, thomivital.ch

Power muesli aux noix de cajou

Pour 1 personne

- 50 g de flocons d'avoine
- 100 g de séré à la crème
- 1 dl de lait entier
- 1 pomme, en petits morceaux
- 1 petite banane, en tranches
- 1 cuill. à soupe de sirop d'agave ou de miel
- 3 noix de cajou, coupées en petits morceaux
- La veille au soir : mélanger le séré, le lait et les flocons d'avoine et placer au réfrigérateur.
- Le matin : ajouter le sirop d'agave et la moitié des fruits. Verser le reste des fruits avec les noix par-dessus. Agrémenter de fruits rouges selon les goûts.



S'épanouir dans l'intimité malgré la BPCO

« Vivre son intimité à travers l'attention, l'affection, les câlins, les bains à deux, les massages ou les caresses peut être aussi important que les rapports sexuels. »

De nombreuses personnes atteintes de BPCO souffrent d'angoisses et renoncent à une vie intime. Mais se refuser d'avoir une sexualité n'est pas la solution. En effet, l'amour, l'affection et la sexualité font partie de l'existence humaine et contribuent à la qualité de vie.

Et si j'avais des problèmes de respiration pendant l'acte ? Vais-je décevoir ma partenaire ? Est-ce que je plais encore à mon compagnon ? Autant de craintes qui amènent les personnes à renoncer à toute intimité et à s'éloigner émotionnellement. Les partenaires des personnes atteintes de BPCO

ont souvent peur de voir l'activité sexuelle aggraver les symptômes, avec le danger que cela inclut. La sexualité disparaît à petit feu, sans un mot.

Un diagnostic de BPCO n'implique pas de renoncer à la sexualité. La professeure en médecine Claudia

Steurer-Stey, spécialiste en pneumologie et médecine interne à l'Université de Zurich et praticienne au cabinet mediX de Zurich, aborde délibérément la question de l'intimité dans ses consultations. En effet, une vie sexuelle épanouie est pour elle un aspect négligé dans l'amélioration de la qualité de vie chez les personnes atteintes de BPCO. En collaboration avec Kaba Dalla Lana, physiothérapeute spécialisée dans les maladies pulmonaires, elle a rédigé la brochure « Sexualität & COPD ». Celle-ci encourage à parler du sujet, à éliminer les craintes et à redécouvrir l'expérience des sens.

Madame Steurer-Stey, qu'entendez-vous par sexualité ?

Le spectre de la sexualité est vaste, et les envies et possibilités dépendent de chacune et chacun. Vivre son intimité à travers l'attention, l'affection, les câlins, les bains à deux, les massages ou les caresses peut être aussi important que les rapports sexuels. Si l'activité sexuelle est limitée, il est possible de vivre son intimité de façon différente. Inciter les personnes à oser est l'une de nos priorités.

Comment réagissent les personnes atteintes de BPCO quand vous leur parlez de sexualité ?

Avec sérénité et ouverture d'esprit. Le plus souvent, elles veulent

en parler. Mais le fait aussi est que plus de quatre-vingts pour cent n'ont jamais abordé le sujet. Elles sont nombreuses à avoir jugé, non sans raison, que le médecin et les spécialistes étaient mal à l'aise sur cette question. Nous, les professionnels, nous devons nous débarrasser de nos propres inhibitions, car c'est essentiel de traiter ce thème ! Nul besoin d'être sexologue pour le faire.

Une vie intime épanouie peut-elle avoir un effet positif sur la thérapie ?

Oui, les études le prouvent : sexualité active et bien-être général sont

étroitement liés. Et c'est finalement l'objectif premier de toutes nos thérapies.

Tout le monde ne vit pas en couple. Que pouvez-vous dire à ces personnes ?

Pour vivre sa sexualité, il n'est pas nécessaire d'avoir un ou une partenaire. L'acte sexuel ne se résume

pas à un échange entre deux personnes. Il s'agit aussi de perception de ses propres besoins, de liberté personnelle, de respect de soi-même et d'amour de soi. ●

« Les deux souhaitent vraiment en parler. Et personne n'ose. »



Brochure « Sexualität und COPD » (en allemand): liguepulmonaire.ch/sex-and-copd

Envie de vous impliquer ?

COSY est une étude scientifique de l'Université de Zurich qui analyse le bien-être global en cas de BPCO.

Vous avez 60 ans ou plus, souffrez de BPCO et souhaitez par-



ticiper à l'étude (en allemand) ?

Six conseils utiles pour une intimité épanouie

- Si votre vie sexuelle ne vous satisfait pas, inutile d'attendre. Vous pouvez commencer par cette simple phrase : « Ça n'est pas évident pour moi, mais j'aimerais discuter avec toi de notre sexualité. »
- Améliorez votre condition physique. Cela sera bénéfique aussi pour vos activités sexuelles.
- La fatigue peut être un frein à la vie intime. Écoutez les signaux que vous envoie votre corps. À quel moment de la journée avez-vous le plus d'énergie ?
- Évitez l'abus d'alcool ou les repas lourds avant un rapport sexuel.
- Une inhalation supplémentaire avec un médicament bronchodilatateur peut réduire la gêne respiratoire.
- Si vous utilisez de l'oxygène dans vos activités quotidiennes, vous devriez aussi le faire pendant les rapports sexuels.



Le corps et l'esprit en pas de deux

Les personnes réagissent différemment au diagnostic d'une maladie grave. Mais à chaque fois, une affection physique influence le psychisme – et inversement.

Texte: Regula Grünwald

D'une personne de mauvaise humeur, on dit souvent qu'elle a les nerfs à vif. Et en cas de souci, on peut avoir l'estomac noué.

« Ces vieilles expressions montrent bien qu'il existe un lien étroit entre l'esprit et le corps », déclare Alfred Künzler, psychothérapeute et président de l'association [chronischkrank.ch](https://www.chronischkrank.ch).

Ce phénomène est également illustré dans le « modèle biopsychosocial de la santé et de la maladie » élaboré en 1977 par le psychiatre américain George L. Engel. Selon ce modèle, les facteurs biologiques, psychiques et sociaux font partie d'un ensemble interdépendant qui s'influence mutuellement et qui est à prendre en compte pour comprendre l'apparition et l'évolution des maladies.¹

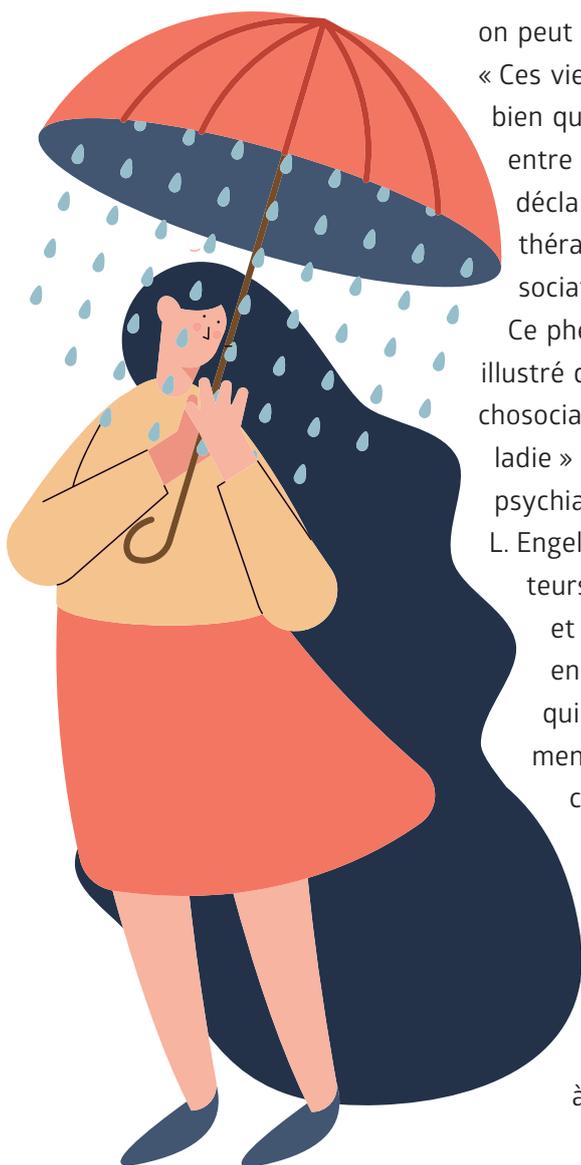
De la joie de vivre à la dépression

Rien d'étonnant donc à voir des maladies

physiques impacter également le psychisme, d'une manière ou d'une autre. Chez certaines personnes, un diagnostic grave a un effet positif, explique Alfred Künzler. « La confrontation avec leur propre vulnérabilité encourage certaines personnes à donner un nouveau sens à leur vie et à en faire une expérience plus satisfaisante malgré la maladie. » Il s'agit là toutefois d'une minorité, cela ne concernerait en effet qu'un quart des personnes, selon Künzler. Pour la grande majorité, la gestion d'une maladie grave s'avère plus compliquée. Environ un tiers des personnes concernées traverse des épisodes dépressifs après le diagnostic. Parmi les personnes atteintes de broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO), environ quinze pour cent présentent un trouble anxieux.²

La perte, une expérience marquante

L'annonce d'une maladie chronique est souvent synonyme de perte,



explique Alfred Künzler. En effet, les personnes concernées voient s'envoler leur quotidien, leurs projets d'avenir, parfois même leur emploi. « Et elles perdent cette sensation de pouvoir compter sur elles-mêmes et sur leur propre corps. C'est une expérience déterminante. » Autre difficulté fréquente, elles ressentent perte de contrôle, incertitude et impuissance : ne pas savoir comment la maladie va évoluer, devenir dépendant du système de santé, des professionnels, peut-être de leurs proches. « Cela peut être source de stress. Et tout comme l'état physique influence le psychisme, l'état psychologique peut impacter l'évolution de la maladie. »

Travail psychologique et symptômes physiques

Les troubles psychologiques ont un impact négatif sur le pronostic et la qualité de vie des malades chroniques. Les personnes concernées présentent davantage de problèmes d'observance de leur traitement et adoptent plus souvent un comportement préjudiciable pour leur santé,³ par un manque d'activité physique, une mauvaise alimentation ou la consommation de substances addictives (p. ex. la cigarette).

Par ailleurs, des études montrent que le travail psychologique aide à une bonne gestion de la maladie et influence également de façon positive les symptômes physiques.

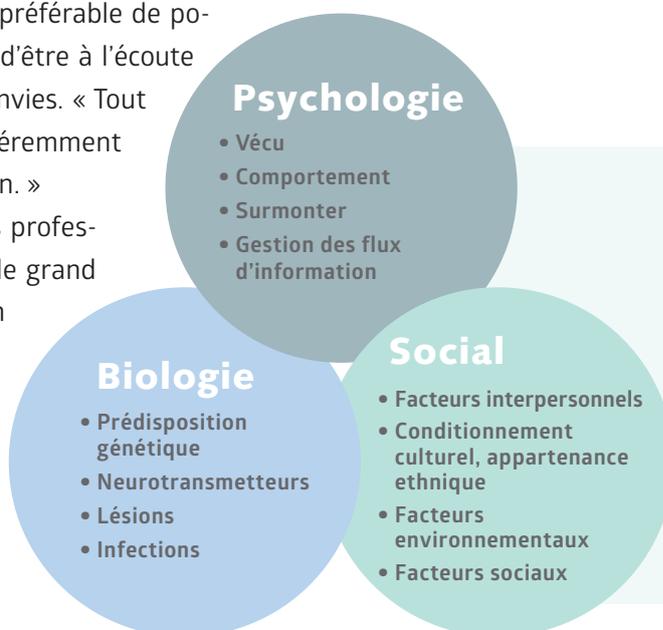
Libre arbitre

Malgré cet état de fait, il est inutile de demander à une personne malade de pratiquer une pensée positive, selon Alfred Künzler. « Face à une personne plutôt pessimiste, de tels conseils vont la stresser encore davantage. » Il est préférable de poser des questions, d'être à l'écoute et d'accepter ses envies. « Tout le monde gère différemment ce type de situation. » En sensibilisant les professionnels ainsi que le grand public, l'association chronischkrank.ch s'évertue à faciliter l'accès au soutien psychologique et à lever les inhibitions à son égard.⁴

« Tout comme l'état physique influence le psychisme, l'état psychologique peut impacter l'évolution de la maladie. »

Alfred Künzler

« Au bout du compte, la volonté de changement doit de toute façon venir des personnes concernées. » ●



1) Fröhlich, S., Rousselot, A. & Künzler, A. (2013). Psychosoziale Aspekte chronischer Erkrankungen und deren Einfluss auf die Behandlung. Schweizerisches Medizin-Forum, 13, 206-209.

2) Maurer, J., et al., Anxiety and depression in COPD: current understanding, unanswered questions, and research needs. Chest, 2008. 134(4 Suppl): p. 435-565.

3) Chou, R. and Shekelle, P. Will this patient develop persistent disabling low back pain? JAMA, 2010. 303(13): p. 1295-302.

4) Verein chronischkrank.ch. chronischkrank.ch/der-verein/positionspapier (01.11.2023).



Faire du bien à ses pieds, c'est faire du bien au corps tout entier.

Ils nous portent chaque jour de notre vie, en supportant en silence les marathons, les talons hauts et bien d'autres épreuves. Une thérapie des zones réflexes plantaires soulage les tensions locales, mais peut aussi influencer positivement l'ensemble de l'organisme.

La réflexologie plantaire part du principe que les pieds sont reliés à tous les organes du corps par des liaisons nerveuses et un flux énergétique naturel. Elle voit le pied comme un miroir du corps entier. Les points réflexes sont répartis sur la plante des pieds comme sur une carte géographique. Un massage professionnel favorise la circulation sanguine, stimule le système immunitaire et active ainsi les forces d'autoguérison du corps. En fonction du trouble, le thérapeute appuie une trentaine de secondes sur la zone correspondante du pied. Le traitement des

zones réflexes sert par exemple à lutter contre les maux de tête, les tensions, les troubles du sommeil, le stress ou les problèmes de digestion.

Issue de la médecine traditionnelle chinoise, la réflexologie plantaire fait partie des thérapies de la médecine alternative. Dans la science moderne, ses bienfaits réels sur la santé restent controversés. Mais l'effet relaxant est aujourd'hui scientifiquement prouvé. La réflexologie plantaire aide les personnes qui souffrent de stress, qui n'arrivent pas à

déconnecter et qui ont du mal à s'endormir.

Points réflexes plantaires pour les poumons

Dans son cabinet de Balsthal, Katjuscha Gloor, podologue diplômée, réflexologue plantaire et future naturopathe, a traité durant la pandémie des personnes qui souffraient des conséquences du coronavirus. « Des personnes jeunes et sportives sont venues me consulter pour des élancements dans la cage thoracique et un essoufflement en montant de simples escaliers. » L'activation des différents points pulmonaires sur le pied a soulagé leurs douleurs », raconte Katjuscha Gloor.

Pas de fausses promesses

L'experte reste réaliste : en cas de maladie grave, elle ne promet jamais de guérison. En revanche, chez ses clientes et clients atteints de maladies chroniques, elle observe les

Un diagnostic d'apnée du sommeil au poignet ?

bienfaits réels du massage des pieds. « En raison de douleurs ou d'autres séquelles, les malades chroniques sont souvent stressés ou fatigués. Choyer son corps, se déconnecter pendant une heure, se détendre et ensuite bien dormir. C'est déjà beaucoup pour certains. »

Peut-on se masser les zones réflexes plantaires ?

« Oui, mais », répond la spécialiste. Elle recommande vivement de consulter un professionnel pour apprendre à pratiquer soi-même un massage des zones réflexes plantaires. Avec une mise en garde : « L'activation de certains points peut provoquer des troubles indésirables. » Katjuscha Gloor prend l'exemple d'une appendicite qui s'est déclenchée après une forte stimulation du système digestif. « La réflexologie plantaire doit être confiée à des mains formées. »

Mais l'experte ajoute que de simples massages peuvent se pratiquer sans crainte à la maison. Cela inclut notamment les points d'équilibre, qui aident à rétablir l'équilibre du corps. Katjuscha Gloor montre à ses clientes et clients à quels endroits appuyer. Ils peuvent ainsi se bichonner entre deux traitements. Ou se faire bichonner. « Pour moi, le massage des pieds est le plus beau massage qui soit », déclare-t-elle. ●

Certaines montres connectées peuvent – selon la marque – diagnostiquer des apnées du sommeil. Mais qu'en pensent les pneumologues et les spécialistes en médecine de sommeil ?

« L'Apple Watch et les autres montres connectées ne permettent ni de diagnostiquer ni d'exclure des apnées du sommeil », explique Martin H. Brutsche, professeur en médecine et médecin-chef de la clinique de pneumologie et de médecine du sommeil de l'hôpital cantonal de St-Gall. Il reconnaît toutefois que les informations fournies par ces dispositifs sur la qualité du sommeil peuvent permettre d'identifier des troubles du sommeil : « De telles montres et applications sont tout de même utiles : si elles indiquent que votre sommeil est régulièrement de mauvaise qualité et que vous ressentez une fatigue extrême tout au long de la journée, il est recommandé de consulter votre médecin de famille. Celui-ci pourra alors vous faire réaliser des examens. Seules des méthodes de mesure testées et autorisées permettent véritablement de savoir si on souffre par exemple d'apnées du sommeil ou d'autres troubles du sommeil.

Un avertissement ne se substitue pas à un diagnostic

Les montres connectées peuvent aider à identifier un risque d'apnées du sommeil, mais elles ne remplacent en

aucun cas un diagnostic médical.

Un avis que partage le Dr Albrecht Vorster, coresponsable de l'établissement Swiss Sleep House Bern (Insel Gruppe). Différentes montres connectées sont en mesure d'identifier un risque d'apnées du sommeil en combinant les données relatives au pouls, à l'exercice physique, à la saturation du sang en oxygène et aux ronflements. Albrecht Vorster précise que d'autres applications et appareils moins onéreux qu'une montre connectée peuvent eux aussi identifier un risque d'apnées du sommeil, sans toutefois se substituer à un diagnostic :

- « Sleep Analyzer » de Withings est un capteur à placer sous le matelas qui mesure la fréquence respiratoire et cardiaque ainsi que les mouvements du corps. Il identifie également les signaux acoustiques typiques des ronflements et des arrêts respiratoires.
- « Snorefox » de Diametos est une application certifiée médicalement qui évalue les ronflements.
- Le bracelet « CIRCUL Ring » mesure la saturation du sang en oxygène ainsi que le nombre de fois où celle-ci diminue pendant la nuit. ●



Le plaisir de se balader à pied

La marche stimule les hormones du bonheur, renforce les muscles, atténue la fatigue et active le métabolisme. Quatre conseils de promenades simples qui sortent de l'ordinaire :



Le sentier de la canopée du Neckertal

Panorama sur la cime des arbres

Le sentier de la canopée du Neckertal dans le Toggenburg vous fait redécouvrir la forêt. Écoutez le murmure des feuilles, le chant des oiseaux et respirez l'air frais des bois. Sur 500 mètres, le chemin sans obstacles propose différents endroits pour s'asseoir. Des places de stationnement pour personnes à mobilité réduite sont prévues à l'entrée, sur justificatif.

baumwipfelpfad.ch



Christoph Merian Stiftung, Kathrin Schulthess

Lieu de beauté et de magie

Les luxuriants jardins Merian sont situés aux abords de la ville de Bâle. Ils ravissent les visiteuses et visiteurs avec une diversité végétale unique ornée d'une abondante floraison, et diverses collections botaniques, comme la plus grande collection européenne d'iris et ses quelque 1500 variétés.

meriangärten.ch



MNS, Marc Baertsch

Promenade des Lumières

Situé dans un cadre idyllique dominant le lac Léman, le Château de Prangins abrite le siège romand du Musée national suisse. Sur la « Promenade des Lumières », Voltaire, Madame de Staël et d'autres grands personnages font vivre l'histoire. (français, allemand, anglais)

chateaudprangins.ch



Spiez Marketing

Vue sur le lac et les montagnes

Le sentier lacustre de Spiez à Faulensee, longeant le lac de Thoue, offre une vue grandiose sur le lac et les montagnes. De nombreux bancs invitent à s'attarder et profiter du paysage. Le chemin, d'une largeur minimale de deux mètres, débute à la piscine de Spiez.

spiez.com ●



Pommiers avec vue sur le lac

La Thurgovie offre un paysage idyllique pour se détendre et admirer la vue.

Panorama sur l'eau et montagnes à portée de main. Sur la rive sud du lac de Constance, le paysage de la Thurgovie s'étend sur de douces collines. Les pommiers se détachent sur les prairies et partout des routes serpentent les vergers. C'est au printemps que la Thurgovie dévoile toute sa beauté, en revêtant sa robe romantique mouchetée de fleurs. Plus loin dans les collines, on trouve également un château à douves, des monastères médiévaux et des parcs impériaux.

Le musée suisse de la cidrerie et de la distillation à Arbon n'est pas un simple lieu de découverte pour

amatrices et amateurs. Les vergers y sont de véritables hôtels à insectes et offrent un habitat précieux aux abeilles sauvages. Sur un sentier didactique, les visiteuses et visiteurs découvrent où ces artistes pollinisatrices aiment se nicher et toute l'ingéniosité de la nature. Même par temps de pluie, impossible de s'y ennuyer. À Frauenfeld, les musées de la charmante vieille ville sont gratuits. Ils sont petits mais raffinés, et les expositions temporaires captivantes remportent sans cesse des prix.

En savoir plus : thurgau-bodensee.ch/fr

Petites villes pittoresques comme Diessenhofen ou bien rives naturelles, une mini-croisière sur l'Untersee et le Rhin offre un vrai changement de décor.

Stations d'oxygène

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

Vous trouverez deux stations dans la région du lac de Constance :

Rorschacher Str. 95
9000 Saint-Gall

Kantonsspital Münsterlingen
Spitalcampus 1
8596 Münsterlingen TG

liguepulmonaire.ch/stations

CONCOURS

L'hôtel-château de Rorschacherberg au bord du lac de Constance offre un séjour d'une nuit pour deux personnes en chambre double « Seeblick » et un savoureux buffet petit-déjeuner bio. wartegg.ch

Envoyez-nous d'ici le **31 mai 2024** 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 !

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. La gagnante du dernier tirage au sort est Lucia Staub de Stein. Félicitations !





Conseils de la tête aux pieds

Des idées pour alléger le quotidien et élargir les horizons.



Bridget A. Roberts



Stapferhaus, Actes Actes/Actes



C'est quoi, cette fleur ?

L'agitation, la fatigue ou les soucis nous empêchent

souvent d'apprécier les petites choses de la vie. Parfois, nous ne les voyons même pas. Alors pourquoi ne pas observer de plus près cette fleur au bord du chemin



et découvrir son nom ?

Avec l'appli « Flora Incognita », c'est très simple : ouvrez-la sur votre smartphone, prenez la plante en photo et vous saurez comment elle s'appelle. L'appli est gratuite et sans publicité, car elle fait partie d'un projet de recherche.

La nature et nous

Nous nous évadons dans la nature, admirons tout ce qui est naturel et rêvons de paysages sauvages. En même temps, nous utilisons la technologie pour maîtriser des virus microscopiques, des eaux déchaînées et des incendies dévastateurs. Alors qu'est-ce que la nature au juste ? Et à qui appartient-elle ?

Exposition « Natur. Und wir ? » au Stapferhaus de Lenzbourg jusqu'au 30 juin.

Le musée est entièrement accessible en fauteuil roulant. En cas d'arrivée en voiture, il est possible de descendre devant l'entrée, sur inscription.

stapferhaus.ch

Du parfum pour s'aérer l'esprit

Une promenade en forêt est idéale pour se rafraîchir et se revigorer. Des bienfaits qui tiennent également du parfum que dégagent les conifères. Et avec les huiles essentielles, vous pouvez embaumer votre foyer de ces odeurs.

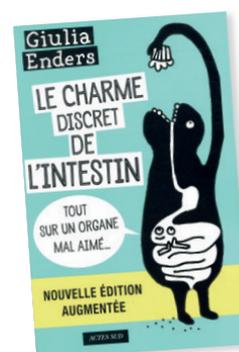
Il suffit d'en verser quelques gouttes dans un diffuseur et de savourer. Mais attention, ne choisissez des huiles avec des additifs synthétiques, qui peuvent être allergènes. Les huiles naturelles de haute qualité sont obtenues exclusivement à partir de la plante d'origine et ne sont pas diluées.



iStock.com/roberting

Le charme discret de l'intestin

Selon de récentes recherches, le surpoids, la dépression et les allergies peuvent être liés à une flore intestinale perturbée. Dans ce livre, une jeune gastroentérologue présente toute la complexité et la magie de l'intestin. Une œuvre amusante et instructive avec de nombreuses illustrations.



de nombreuses illustrations.

Giulia Enders, *Actes Sud*.



Prendre l'air

« Le voyage a apporté tant de sérénité. Nous avons passé un excellent moment ensemble. Cela m'a donné envie de sortir davantage de chez moi. » Avec les séjours bold'air, la Ligue pulmonaire suisse permet des vacances sans souci aux personnes souffrant de maladies respiratoires et pulmonaires et à leurs proches. Envie de vous détendre cet été à Sarnen ou cet automne à Gunten, au bord du lac de Thoue ?

Vous trouverez ici les offres de voyage 2024 ainsi que diverses informations et les possibilités d'inscription :

liguepulmonaire.ch/sejournsboldair

Ligue pulmonaire suisse
Téléphone 031 378 20 00
luftholtage@lung.ch



Repas commun à Spotorno, septembre 2023

Les lectrices et les lecteurs apprécient le magazine vivo

Pour répondre au mieux aux besoins des lectrices et des lecteurs, la Ligue pulmonaire conduit tous les deux ans une enquête sur le magazine vivo.

À l'automne 2023, 813 personnes y ont participé. vivo continue d'être apprécié par son public :

- Septante pour cent déclarent lire vivo tout le temps et vingt-sept pour cent de temps en temps.
- La rubrique préférée reste « Rencontre » avec des portraits de personnes concernées, suivie par les articles médicaux et scientifiques.
- Les exercices respiratoires et les conseils pratiques pour le quotidien suivent de près en troisième et quatrième position.

Une lectrice nous écrit :

« Je trouve que ce magazine est une référence importante pour toutes celles et ceux qui souffrent d'une maladie pulmonaire et leurs proches. Les suggestions et points de vue d'autres personnes me sont toujours précieux et utiles. Merci pour toutes les infos et les idées. »

À quelle fréquence lisez-vous vivo ?

● toujours	70 %
● de temps en temps	27 %
● jamais	3 %



Blog

Le magazine paraît au printemps et à l'automne. Pour les lectrices et les lecteurs recherchant plus souvent des articles intéressants en ligne, la Ligue pulmonaire met actuellement en place un blog. Vous y trouverez entre autres des conseils de randonnées faciles, des recettes et des informations sur les offres des ligues pulmonaires cantonales :

liguepulmonaire.ch/blog

Cours de la Ligue pulmonaire

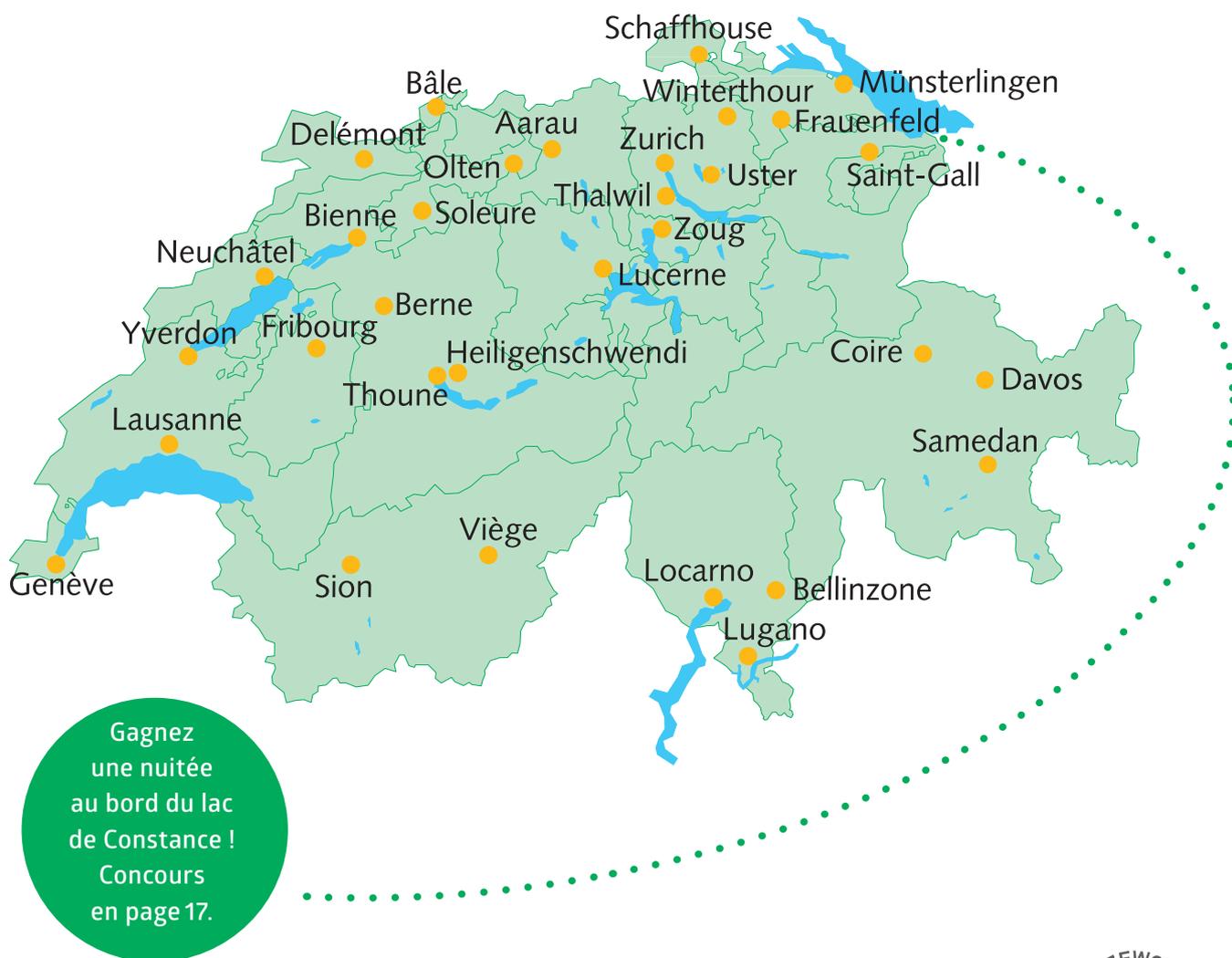
Profitez de notre vaste offre de cours. Les ligues pulmonaires cantonales organisent des groupes d'échange d'expériences, des cours, des ateliers, des coachings et des événements pour les personnes atteintes de maladies pulmonaires et leurs proches – l'occasion d'obtenir du soutien, de s'informer et d'échanger :

liguepulmonaire.ch/cours

Faites le plein d'oxygène liquide **gratuitement**

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

liguepulmonaire.ch/stations



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



Ligue pulmonaire suisse
Sägestrasse 79
3098 Köniz

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

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



imprimé en
suisse