

RESPIRER

Bulletin du Comité Départemental contre les Maladies Respiratoires

36, rue du Canada 17000 La Rochelle-tel 05 46 34 82 02

Responsable de rédaction : le Président du Comité

ÉDITORIAL

Chers adhérents, chères adhérentes,

Comme vous pourrez le lire à travers ce nouveau bulletin « Respirer », le Comité contre les Maladies Respiratoires agit toujours pour la préservation du capital souffle par ses actions d'information, de prévention, de soutien psycho-social tant pour les jeunes que pour les patients et en particulier le groupe BPCO.

Je suis très heureux que ce groupe puisse s'étoffer au fil du temps et trouver son rythme de croisière. Les témoignages des patients dans les précédents journaux témoignent du dynamisme de ce groupe et de la nécessité de pérenniser cette action.

En cette période de crise financière économique, les actions sociales du Comité sont un atout pour les patients en difficulté et je tiens à maintenir et à développer ces aides sociales mais aussi l'aide morale qui font partie de nos missions principales.

Après les difficultés météorologiques de ces derniers mois, nous allons tous pouvoir reprendre, pendant les mois d'été, une activité physique plus régulière nous permettant également d'entretenir notre fonction musculaire, respiratoire, notre bien être physique et moral.

Je vous souhaite un bel été 2013.

Docteur Frédéric LE GUILLOU



POSTURE ET RESPIRATION

Il est nécessaire, afin d'augmenter ou améliorer sa capacité respiratoire, d'adopter **une bonne posture**. En effet, cela peut considérablement aider à améliorer une gêne et diminuer les effets d'une pathologie. Un buste bien aligné, sans tensions et avec des épaules relâchées, permet la mise en place la respiration. Il faut sentir que le ventre gonfle légèrement à l'inspiration, et qu'au fur et à mesure que l'air entre dans les poumons, les épaules s'ouvrent sans monter, les omoplates se rapprochent, et les poumons ne sont plus comprimés. Enfin à l'expiration les omoplates s'écartent, les épaules roulent vers l'avant et on laisse la poitrine "fondre" et le ventre tranquillement se dégonfler.

Tout ce processus a été expliqué lors de l'atelier de Qi Gong réalisé pendant une séance du groupe « RESPIRER et SE BOUGER ».

RESPIREZ ...C'EST BON POUR LA CONJUGAISON

Voix, souffle, détente

Dans un article de Sud Ouest tiré de son édition du 6 octobre 2012, le journaliste P. BERNIERE décrit le début de matinée des élèves de Madame Nicole LASTIRI, institutrice à Saint-PÉ-sur NIVELLE. Cette institutrice commence la journée d'école par des exercices de concentration et de relaxation. Son objectif : retrouver une qualité d'écoute pour un meilleur apprentissage !

Chaque matin les élèves sont invités à se relâcher. L'enseignante leur propose différents exercices avec en fond sonore, la voix apaisante de Sara GIRAUDEAU : « *C'est agréable de ne rien faire d'autre que de rester tranquille...Tu sens ta respiration dans ton ventre, qui monte et qui descend...Ta respiration, tu l'as toujours avec toi, c'est une amie fidèle...* ». La voix apaisante de la comédienne ne s'arrête jamais : Comme un flux continu qui invite au reflux

Faire la grenouille cinq minutes c'est se mettre dans la peau d'un batracien, c'est rester immobile, et se concentrer sur sa respiration. Être spaghettis, c'est s'allonger sur le sol, les yeux fermés pour relâcher chaque partie du corps.

Cette initiative, basée sur la méthode d'une thérapeute néerlandaise, reste individuelle et pédagogique. Ainsi bien détendus, ces jeunes écoliers manifestent tout au long de la journée une écoute calme et attentive. Les résultats scolaires sont, paraît-il, garantis !!!

Extrait de l'article de P. BERNIERE, Sud Ouest du 6/10/2012

LA PRÉVENTION : UN ENJEU DE TAILLE

La cible des industriels : les adolescents



Pour garantir la pérennité de leur industrie, les cigarettiers usent de multiples stratégies marketing pour recruter de nouveaux fumeurs. Cibler avant l'âge de 20 ans, tel est le challenge de cette industrie. Plus l'initiation au tabac débute tôt, plus le risque de la dépendance est élevé. Parallèlement, plus la durée du tabagisme est longue, et plus il devient difficile d'arrêter de fumer., les fumeurs restent fidèles ainsi à leur marque de cigarettes.

- Des publicités visent spécifiquement les jeunes, en valorisant l'image du fumeur. Fumer est associé, dans l'esprit des adolescents, à une marque d'intégration et à un désir de s'affirmer et de prouver sa singularité.
- Les produits du tabac sont placés dans certains films au cinéma.
- Des événements culturels ou sportifs sont sponsorisés par l'industrie du tabac.
- Des cigarettes aromatisées dissimulant l'âpreté du tabac par des arômes sucrés et doux (vanille, chocolat, menthe etc.) sont vendues pour attirer de plus en plus les jeunes filles et les garçons.

Bien que des progrès substantiels aient été réalisés en matière de lutte antitabac, il reste encore beaucoup à faire. Face à cette industrie offensive disposant de moyens importants, tout doit être mis en œuvre pour aider nos enfants, nos adolescents à résister aux pièges et à faire le choix d'être non fumeurs.



Pour sensibiliser les jeunes aux dangers du tabagisme nous avons participé à la Journée Nationale du Sport Scolaire à Saint Georges de Didonne et au cross pour les collégiens de Charente Maritime à Aytré. Ces actions avaient pour but de rencontrer les jeunes et de faire naître une réflexion sur le tabagisme et le sport. Il s'agissait de faire prendre conscience aux élèves que la consommation de tabac a une incidence négative sur les capacités sportives et que la pratique d'un sport est nécessaire pour être en bonne santé.

Enfin, quelques élèves volontaires ont dressé dans un tableau la liste des raisons qui poussent à fumer et celles qui les incitent à ne pas consommer de tabac. L'objectif est de démontrer que la balance motivationnelle penche évidemment en faveur de l'arrêt.

**RAISONS DE FUMER :
pourquoi je fume ?**

Copains, détente, moment sympa

Envie, déstress,

Ne pas prendre du poids

Manque, être bien

Agréable dans la tête

Fumer en groupe, s'amuser

Pour faire comme les copains

**RAISONS D'ARRETER : je veux
arrêter pourquoi ?**

Raccourcit la vie

Sport

Entrée à l'armée

Faire plaisir à l'entourage non
fumeur

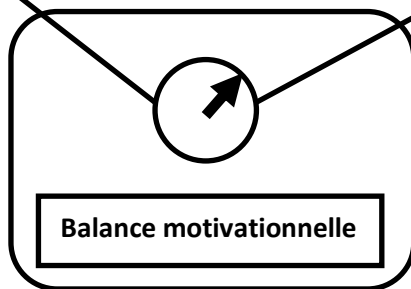
Le coût

Le souffle

La santé

Travail en restauration cuisine

Aspect physique et odeur



Nous espérons avoir passé à un maximum de jeunes le message suivant : ne jamais prendre la première cigarette : On reste libre devant la première et le problème est différent pour les suivantes !

INFORMATION MEDICALE

Le traitement des apnées du sommeil



Les apnées sont dues à une occlusion au niveau des Voies Aériennes supérieures (VAS) pendant le sommeil. Ce n'est « qu'un problème mécanique ». Afin d'éviter cette fermeture mécanique, on envoie de l'air sous pression dans les VAS à l'aide d'un appareil (générateur de pression) branché sur le secteur et relié au visage par un tuyau et un masque (nasal ou bucco-nasal). **Considérée actuellement comme la méthode de référence**, la PPC a l'avantage d'être peu agressive et très efficace.

L'air est envoyé à une pression suffisante pour maintenir les voies aériennes supérieures ouvertes malgré la diminution du tonus musculaire des muscles du pharynx durant le sommeil. Ainsi disparaissent les apnées.

Les effets de la PPC

Voies aériennes supérieures fermées pendant le sommeil



Air sous pression empêchant la fermeture des voies aériennes



Les bénéfices du traitement sont nombreux :

1. Dès la première nuit de traitement sous PPC, on observe une augmentation importante de proportion du sommeil lent profond et du sommeil paradoxal (c'est le sommeil réparateur). Le premier réveil s'accompagne souvent d'une sensation de repos que le patient ne connaissait plus.
2. L'utilisation de la PPC réduit la mortalité et les risques cardiovasculaires. En outre, elle améliore significativement les tests de performance lors d'une simulation de conduite automobile. L'activité intellectuelle est nettement meilleure.
3. La disparition des ronflements et de l'angoisse des conjoints vis-à-vis des années nocturnes améliorent la qualité de vie du patient. Ce traitement, pour être efficace, doit être utilisé toutes les nuits.

Les appareils sont petits : de 3 à 4 kg, facilement transportables avec leur sacoche fournie, et se branchent sur le secteur 220V. Leur bruit est faible, et leur maniement aisé (bouton marche/arrêt).

Ils peuvent générer la pression de façon constante ou à double niveau, inspiratoire et expiratoire, ou encore être autopilotés. La montée en pression est progressive sur 5 à 30 minutes. Le tuyau reliant l'appareil au masque est calibré et d'une longueur de 1,8 à 2,5mètres. Un humidificateur chauffant peut être intégré ou des filtres jetables utilisés. Le choix du type d'appareil est ordonnancé par le pneumologue.

Les masques garantissent une pression d'air efficace et constante. Ils sont étanches, antiallergiques, faciles à mettre en place légers et confortables. Des effets indésirables bénins peuvent survenir, mais se résolvent souvent facilement :

- Le nez bouché ou le rhume
- L'irritation oculaire, qui est souvent due à des fuites. Il faut alors modifier le serrage du masque ou le changer.
- Des douleurs, irritations ou plaies au point d'appui du masque. Il faut également modifier e serrage du masque ou le changer.

Quoiqu'il en soit, il ne faut pas hésiter à en parler à votre pneumologue qui trouvera rapidement une solution adéquate.



Secours aux malades respiratoires

Un geste de solidarité avec ceux qui vivent à bout de souffle

Depuis 1922, le Comité Départemental contre les Maladies Respiratoires s'est fixé trois missions : **le soutien aux malades respiratoires en grande difficulté**, l'Information du grand public sur les maladies respiratoires, la subvention à la recherche en pneumologie ;

Votre aide financière nous est particulièrement utile pour les malades respiratoires défavorisés. C'est un geste de solidarité à l'égard de ceux que la maladie respiratoire frappe durement alors qu'ils peinent déjà pour « joindre les deux bouts » et ne peuvent assumer, de surcroît, certaines dépenses occasionnées par la maladie.

Tous les dons que nous recevons permettent au comité d'apporter une aide concrète en finançant par exemple :

- **L'accès aux soins** : faire face aux dépenses non remboursées (des prothèses, des appareils respiratoires, des frais liés à une hospitalisation...)
- **La perte de salaire** : attribuer un secours financier pour compenser un déséquilibre du budget en cas de baisse ou d'absence de revenus due à une maladie, à un décès...
- **Le retour et maintien à domicile** : verser une participation aux frais d'aide ménagère en cas d'isolement familial ou géographique, lors d'une sortie d'hospitalisation.
- **L'insertion à domicile des personnes en situation de handicap** : faciliter l'adaptation du logement en finançant un appareillage ou une intervention à domicile.

Les exemples de situations matérielles rendues difficiles par la maladie, le handicap, l'invalidité sont nombreux. L'objectif du Comité est de faire face aux besoins immédiats, et de répondre aux situations d'urgence, en attendant d'une prise en charge régulière. Cet apport financier est un des derniers filets de sécurité pour toute personne en situation précaire. L'aide souvent urgente et ponctuelle est alors versée au malade lui-même ou directement au tiers afin d'éviter une avance de frais.

D'avance, merci de nous aider à continuer d'agir pour les malades respiratoires de Charente-Maritime



AVEC LE SOLEIL, PROFITONS-EN POUR FAIRE LE PLEIN D'ENERGIE CET ETE !!!



Bulletin d'adhésion

À retourner au CDMR, 36, rue du Canada, 17000 LA ROCHELLE

Objet : Promotion de la santé respiratoire

Activités : Information du grand public et plus particulièrement des jeunes sur les maladies respiratoires (asthme, cancer du poumon, bronchite chronique, tuberculose...), les facteurs de risque (tabac, amiante, pollution...). Formation de personnels de santé. Aide financière et morale aux malades respiratoires. Soutien à la recherche médicale en pneumologie.

NOM :

ADRESSE :

.....

TELEPHONE : **MAIL :**@.....

- Je désire devenir adhérent du Comité contre les Maladies Respiratoires de Charente-Maritime pour la somme annuelle de 10 €.
- Je désire faire une donation de€ au Comité.