

RESPIRER



Bulletin du Comité Départemental contre les Maladies Respiratoires
36, Rue du Canada – 17000 La Rochelle – Tél : 05 46 34 82 02 – Mail : cdmr17@orange.fr

Responsable de la rédaction : le Président du CDMR17

EDITORIAL



Chers adhérents, chers amis,

RESPIRER, c'est le titre de cette lettre que vous recevez deux fois par an. C'est l'un des 14 besoins fondamentaux de l'homme.

La respiration est en effet l'une des fonctions vitales de l'organisme permettant de capter de l'oxygène indispensable à la vie et de le diffuser dans toutes les cellules du corps, de rejeter les déchets issus de la respiration cellulaire : gaz carbonique et vapeur d'eau. Un adulte respire en moyenne 25 000 fois par jour le plus souvent sans y penser et nous y respirons quotidiennement 15 000 litres d'air. Mais lorsque le besoin de respirer est perturbé, les conséquences sont immé-

diatement ressenties. La qualité de l'air que nous respirons concerne notre santé à tous. La pollution atmosphérique et en particulier celle des fines particules représente un danger sanitaire responsable de 7 millions de décès prématurés dans le monde selon l'OMS en 2014 et des enjeux économiques dont le coût est estimé entre 10 et 40 milliards d'euros par an dans le monde.

La communauté scientifique est aujourd'hui unanime pour confirmer que la pollution de l'air a des impacts importants sur notre santé, aussi bien dans les pays développés que dans les pays en développement, et qu'elle n'est pas l'apanage des grandes villes, les zones rurales présentant aussi des niveaux élevés de polluants.

Les impacts sur la santé répertoriés dans les études sont de deux ordres : à court terme, lors d'une exposition ponctuelle aiguë (pic de pollution) et à long terme pour une exposition même faible, mais prolongée. Si la pollution ponctuelle est un problème sanitaire réel, c'est sa persistance, moins visible, et même lorsque les concentrations restent en deçà des normes, qui a les effets sanitaires les plus importants.

Parce que bien RESPIRER n'est pas une option, il est important de RESPIRER un air de bonne qualité!

Je vous souhaite à toutes et à tous une très bonne année 2017!

Dr Frédéric LE GUILLOU
Président du CDMR17

LETTRE N°24

JANVIER 2017

SOMMAIRE

P2 – Actualités

P5 – Prévention

P6 – Le groupe
Respirer et se bouger

P9 – Interview

P10 – Poésie

P11 – Secours aux
malades respiratoires

P11 – Bulletin
d'adhésion au CDMR17

LA TELEMEDECINE AU SERVICE DES APNEES DU SOMMEIL

Interrogé à l'occasion de la journée nationale du sommeil du 18 mars 2016 par les acteurs de la « lettre d'Alliance Apnées du Sommeil », le **Docteur Frédéric Le Guillou**, président de notre association livre quelques réflexions sur la télémédecine. Nous reprenons quelques extraits de cette newsletter qui nous donne un réel aperçu sur l'évolution des nouvelles technologies développées au cas particulier en matière de traitement des apnées du sommeil.

Dans le paysage de la santé connectée, qu'entend-on par applications et objets connectés ?

Les applications mobiles et les objets connectés occupent une place grandissante et inondent la vie quotidienne.

Une application mobile est un logiciel développé pour fonctionner sur un terminal mobile (un smartphone ou une tablette tactile). Elle permet d'avoir un certain nombre d'indications de la vie courante sur sa santé, son mode de vie.

Concernant les objets connectés, il n'existe pas de définition standardisée. Il est toutefois possible de dire qu'ils sont composés de capteurs qui envoient en continu ou en discontinu des informations vers une application mobile ou un service web en vue d'une analyse ou d'un traitement que seront utiles à son utilisateur. Ce dernier aura la possibilité de comparer ses données avec d'autres utilisateurs. En résumé, c'est l'ajout d'une connexion Internet qui donne à des objets du quotidien (que ce soit une montre, une balance etc.) une valeur ajoutée quant à leur fonctionnalité, une capacité d'information et d'interaction possible avec l'environnement.

Si les premiers objets connectés sont apparus avec la naissance du télégraphe, leur médicalisation avec une revendication, de bénéfice sanitaire est, elle, bien plus récente. Cependant, dans le domaine de la santé, les applications mobiles et objets connectés sont davantage tournés vers le bien-être. On peut donner plusieurs exemples :

- Le bracelet connecté qui enregistre, par exemple, lors d'un footing, la fréquence cardiaque, le nombre de pas, la vitesse, le parcours réalisé, etc.
- On connaît aussi la balance connectée qui permet de contrôler son poids et son évolution

Il y a derrière l'usage de ces objets un enjeu de motivation et coaching qui permet aux personnes d'améliorer leur état et performance.

Quels sont leurs apports dans la prise en charge de l'apnée du sommeil ?

Ces dispositifs sont des aides pour la prise en charge des maladies chroniques telle l'apnée du sommeil. Dans le sommeil, il existe tout d'abord des applications qui ont un rôle de repérage, de prévention des troubles grâce à un enregistrement et une analyse du sommeil de l'utilisateur.

Les ronflements et pauses respiratoires enregistrés peuvent indiquer d'éventuelles apnées du sommeil et donc inciter à consulter un médecin afin de faire un contrôle.

De plus, dans la prise en charge de l'apnée du sommeil, avoir une bonne hygiène de vie est essentiel. Sur ce point, la technologie des capteurs permet un accompagnement personnalisé dans l'alimentation, l'arrêt du tabac, etc. L'utilisation de podomètres peut être aussi utile pour autoévaluer son activité physique quotidienne.

Parallèlement, pour les personnes qui font de l'hypertension artérielle, il est possible d'utiliser un tensiomètre pour réaliser des mesures régulières de celle-ci à domicile. Ces outils proposent un coaching quasi quotidien et complémentaire au traitement prescrit par le médecin.

En pratique, comment utiliser quoi ? Comment savoir si un objet/une application est fiable ?

Il est important de souligner qu'une application mobile ou un objet connecté constitue un intérêt que s'il apporte un « plus » à la prise en charge des soins de la personne. Il ne s'agit pas de gadgets.

De plus, il est indispensable, avant toute utilisation, de s'interroger sur plusieurs points.

Le premier est de s'assurer de la fiabilité technique et médicale du dispositif. Attention les objets connectés ou applications ne sont pas systématiquement reconnus comme de dispositifs médicaux, c'est-à-dire des instruments, appareils, équipements, ou encore logiciels dont l'effet bénéfique sur le diagnostic, la prévention, le contrôle, le traitement, l'atténuation d'une maladie ou d'une blessure a été validé par une autorité compétente. Aujourd'hui la grande majorité de ces outils n'ont fait l'objet d'aucune validation clinique. Seuls ceux intégrés à des organisations de soins structurés auront un réel bénéfice sanitaire.

Ainsi s'il est utile à bien des égards d'utiliser un objet connecté ou une application, il est fortement recommandé du point de vue médical, de maintenir son traitement avec le dispositif médical prescrit par le médecin (l'orthèse d'avancée mandibulaire ou la



machine à PPC) et d'assurer un suivi médical régulier. C'est la combinaison de ces leviers qui permettra d'améliorer les apnées du sommeil et ainsi de retrouver un sommeil de qualité.

Le deuxième point de vigilance concerne la gestion des données enregistrées et la protection des données personnelles de santé des utilisateurs. Où va la donnée ? A qui appartient-elle ? Quelle va être son utilisation ? S'il existe un encadrement juridique strict dans le domaine médical, cela n'est pas encore le cas dans le domaine du bien-être.

Avant utilisation, il est ainsi important de bien se renseigner et d'éventuellement demander conseil ou avis à son médecin ou à des associations.

Pour conclure, on ne peut pas faire sans ces évolutions technologiques aujourd'hui. Autant le patient que le médecin doivent s'adapter à cette évolution numérique en marche, tout comme ils se sont adaptés aux précédentes innovations ! Ce sont des outils incontournables pour prévenir et soigner le risque santé à l'heure actuelle. Au-delà, l'innovation en santé doit aider à répondre à des enjeux de santé publique (celui de l'égal accès aux soins, le défi de l'obésité etc.)

FORUM DE LA TROMPETTE LE 17 SEPTEMBRE 2017



Le samedi 17 septembre 2016 le Comité de quartier a organisé son premier forum des associations, salle de la Trompette.

Quatorze associations principalement du quartier et utilisatrices de la salle en question ont répondu à l'appel pour tenir un stand tout en présentant leur activité. Le CDMR 17 situé dans ce quartier de la trompette au **36 de la rue du Canada**, depuis de nombreuses années, a ainsi participé tout au long de la journée à ce forum. A cette occasion nous avons distribué les plaquettes du Comité et les flyers du groupe « RESPIRER ET SE BOUGER ».

Nous avons non seulement communiqué avec les visiteurs (environ 60 à 70 personnes) mais nous avons aussi échangé avec les autres associations.

Forum de la Trompette

- > **Musicothérapie, Jin Shin Jyutsu** (musicienducoeur.com/06 20 31 66 16)
- > **Together Contry Line Dance** (Tcid.wifeo.com/Together.cle@gmail.com)
- > **Au Coeur du Vignoble** (Vero.eno20@orange.fr/06 63 77 49 06)
- > **L'arbre à Yoga et ARSA** (www.larbre-yoga.fr/06 52 58 97 51)
- > **Laboratoire des Arts** (www.singlewhip.space/06 18 85 82 61)
- > **La Fourmi** (<http://www.ass-la-fourmi.fr>/05 46 01 38 78)
- > **ADMD** (admd17@admd.net/06 51 65 71 62)
- > **L'Astragale** (<http://lastragale-larochelle.fr>/06 66 68 98 48)
- > **Yoga Mouvement Intérieur** (<http://www.yogalarochelle.fr>/06 20 41 24 97)
- > **Roch'El Tango** (<http://www.rocheltango.com>/06 17 41 11 53)
- > **Mei Hua Zhang gym chinoise** (am-hamelin@yahoo.fr/06 24 02 36 35)
- > **Esquiva Brasil Capoeira** (www.esquivabrasil.com/06 69 18 82 00)
- > **Empreinte de mots** (empreintemots.fr/06 62 38 19 51)
- > **Inspirafond** (inspirafond@gmail.com/06 81 15 62 58)
- > **Enfance & Partage** (06 60 72 12 38)
- > **CDMR 17** (cdmrt17@wanadoo.fr/05 46 34 82 02)
- > **Pratique du Zen** (associationzenlarochelle@yahoo.fr/06 66 45 32 68)



RALLYE DU SOUFFLE 2016



Un souffle renouvelé pour ce 12^{ème} rallye du souffle qui s'est déroulé en plein cœur de La Rochelle, sous un beau soleil et une météo clémente, le 15 octobre 2016.

Les animations des stands abordant des thématiques variées - pollution, don d'organes, tabac, asthme et BPCO, tests de marche..., le concert par les élèves du conservatoire, les sculptures de ballons, et enfin le château gonflable ont attiré de nombreux visiteurs venus s'informer sur le souffle !

Un tel évènement est pour le Comité Départemental contre les Maladies Respiratoires de Charente Maritime un moment phare donnant un éclairage des différentes actions menées sur la promotion de la santé respiratoire et la protection du poumon.

Nous naissons tous avec un capital souffle qu'il nous appartient de conserver et d'entretenir afin d'éviter ces maladies et améliorer notre

qualité de vie. Le rallye du Souffle contribue à la mission d'éducation à la santé du grand public toujours dans un esprit festif et ludique afin de sensibiliser petits et grands.

Voici quelques témoignages recueillis sur le vif et qui vont dans ce sens.

Une superbe journée, beaucoup de jeunes au stand asthme. Une superbe ambiance ! Merci pour cette belle organisation

Bravo au rallye du souffle, très bonne organisation, au rendez-vous soleil, animations beaucoup de jeunes et surtout une convivialité, belle journée et encore bravo.

Le souffle de l'espoir ! Très heureux d'avoir participé pour la première fois avec notre jeune association. Belle ambiance, nous attendons avec impatience l'année prochaine. Pour nous le souffle c'est aussi le symbole de notre cause : vaincre la mucoviscidose. L'équipe Mucolive 17

Première et belle expérience du rallye du souffle. J'ai été contente d'y participer et d'aider. Avec en prime du jazz en fond musical !

Souffler c'est jouer : Un rallye qui correspond parfaitement à la problématique de nos instruments de musique. Le souffle c'est la vie



JOURNEES REGIONALES DE L'AIR

Ateliers pédagogiques « l'air et nous » pour les enfants de Charente Maritime en juin 2016

ATMO Poitou Charentes, observatoire de l'air, organise la 4^{ème} édition des Journées Régionales de l'Air (JRA) les 30 juin et 1^{er} juillet 2016 à La Rochelle. A cette occasion, des ateliers de sensibilisation à la pollution de l'air conçus par des professionnels de l'éducation à la santé et à l'environnement sont proposés aux élèves du primaire de Charente Maritime. Les objectifs sont de sensibiliser les jeunes à la pollution de l'air, ses sources, et ses conséquences sanitaires et environnementales, de les impliquer dans une démarche expérimentale, d'aborder les points essentiels de la respiration, de comprendre l'importance des gestes et leur impact sur l'environnement. 160 jeunes écoliers inscrits à cet événement ont participé au Forum des Pertuis à des animations sur un mode ludique et expérimental.

- Chacun est invité à réfléchir aux gestes qu'il peut faire en vue de participer à la réduction de la pollution de l'air.
- L'effet de serre et ses conséquences pour notre planète sont également évoqués.
- Enfin, avec le CDMR17, l'aspect sanitaire est aussi abordé en expliquant le fonctionnement de la respiration, l'importance des poumons et les méfaits de la consommation du tabac sur le corps humain.

QUIZ TABAC ATMO

De quoi le corps humain a-t-il besoin pour vivre ?

D'oxygène D'azote De monoxyde de carbone

Qui fabrique l'oxygène ?

Les arbres Les volcans les animaux

Combien y a-t-il de composants dans la fumée de cigarette ?

40 400 4000

Connaissez-vous quelques composants de la cigarette ?

Oui Non

Le tabagisme passif est-il inoffensif pour l'entourage ?

Oui Non

Où peut-on fumer ?

Sur son lieu de travail Chez soi Dans la rue

La durée de vie d'un filtre de cigarette est de ?

6 mois 1 an plusieurs années

La fumée de la cigarette est absorbée durablement par les objets et meubles d'une maison ?

Oui Non

La fumée du tabac constitue la plus dangereuse pollution de l'air intérieur ?

Oui Non

Fumer seul dans sa voiture est sans risque pour les futurs passagers ?

Oui Non

Ouvrir la fenêtre de son véhicule ou de son domicile évite pour l'entourage les effets nocifs de la fumée ?

Oui Non

Un fumeur est-il directement responsable de la déforestation et de la pollution de l'air ?

Oui Non

La pollution atmosphérique augmente les risques des maladies respiratoires ?

Oui Non

Fumer c'est polluer ?

Oui Non



Le CDMR17, lors de cette journée sur la problématique de l'air, a tenu un stand interactif sur le souffle, le tabagisme, et les maladies respiratoires. Les enfants ont exercé leur souffle en jouant au baby-foot, en faisant des concours de pêche à la ligne avec des pailles. Ils ont réalisé de façon très concrète que le souffle est nécessaire à toute activité physique et dans tous les gestes de la vie quotidienne. Nous avons conclu ensemble qu'il fallait en prendre soin. Par petit groupe, ils ont répondu à un quiz ayant pour thème : le tabac un polluant pour les hommes, pour l'atmosphère. Des brochures sur le tabac, sur les maladies respiratoires, sur le souffle, sur la pollution étaient mises à leur disposition.

Zoom sur ATMO Poitou Charentes

ATMO POITOU CHARENTES est l'observatoire de l'air du Poitou-Charentes. Association agréée par le ministère de l'environnement, C'est le partenaire privilégié des acteurs de la qualité de l'air, réunissant une soixantaine de décideurs, émanant de différents secteurs d'activités. Ce statut collégial voulu par la loi sur l'air constitue un gage de transparence pour le public et un carrefour entre les acteurs locaux concernés par la pollution atmosphérique. Il est prévu qu'en 2017 ATMO Poitou Charentes fusionne avec les deux autres associations agréées de surveillance de la qualité de l'air de la région Nouvelle Aquitaine.

SENSIBILISATION A SAINTES « AU SERVICE DES SENIORS »

Outre son action d'information auprès des jeunes sur les méfaits du tabagisme, le Comité Départemental 17 a été associé à une manifestation organisée à Saintes, les 10 et 11 mars 2016 par la mutuelle AG2R, au profit des séniors. Ceux-ci étaient invités à participer à des ateliers de tests visuels, auditifs, de réflexologie plantaire, d'équilibre, d'aromathérapie, et en ce qui concerne le Comité, à des tests de souffle.



Les objectifs communs à ces ateliers étaient bien identifiés : donner aux séniors les clefs d'un maintien en bonne santé. Des rendez-vous ciblés étaient organisés avec les participants, au cours desquels des programmes de prévention pour « rester en bonne santé » leur étaient présentés.

Notre stand sur le souffle, qui a accueilli une soixantaine de visiteurs, a rencontré un réel succès. Nous avons effectué des tests respiratoires et une simulation d'insuffisance respiratoire. Nous avons exposé nos recommandations pour l'entretien du souffle : la pratique régulière d'une activité physique, ou sportive modérée, l'adoption d'automatismes dans la pratique d'exercices. Prendre soin de sa santé, identifier les pratiques positives, s'évaluer par des tests contribuent inévitablement à la prévention des maladies chroniques, au bien-être, et à la qualité de vie globale.

Cette manifestation multi disciplinaire est pour le Comité un gage d'efficacité. Nos efforts de communication sous les formes les plus diverses sont ainsi reconnus et nous devenons un partenaire dans la sensibilisation et l'information sur le « bien-être respiratoire ». Continuons dans cette voie conforme à notre mission.

GROUPE RESPIRER & SE BOUGER

CHANT AU COMITE

Depuis 2013, le CDMR s'est lancé dans la mise en place d'une nouvelle activité, le chant, au rythme de 4 à 5 séances par an. Après avoir réalisé un CD de 3 titres, le groupe prend aujourd'hui conscience des effets bénéfiques de cette nouvelle activité et de sa nécessaire récurrence. Les malades atteints de BPCO sont parfois « à bout de souffle » et il est donc essentiel d'élaborer des stratégies pour soulager les symptômes. Apprendre à chanter nécessite un contrôle de la respiration et de la posture et peut présenter des avantages dans la vie quotidienne. Ainsi, même si nous souffrons d'une insuffisance respiratoire, nous pouvons nous épanouir en chantant. Il existe effectivement un lien étroit entre le souffle et la voix. Le chant a des effets positifs sur le moral et est un moyen efficace de briser l'isolement.



Le lien entre le souffle et la voix.

L'appareil respiratoire permet l'oxygénation du sang et la vie des organes dont les cordes vocales font bien entendu partie. La respiration se décompose en un temps inspiratoire et en un temps expiratoire. Les cordes vocales et le mécanisme de la phonation se positionnent très précisément sur le chemin de la respiration. Il est ainsi logique de constater que la maîtrise des muscles de la respiration au moment de la phonation a pour conséquence une meilleure gestion du souffle. Les spécialistes de ce phénomène écrivent ainsi que « pendant la phonation, le mouvement respiratoire doit s'adapter d'une manière particulière ». Et de nous expliquer alors que le rythme respiratoire se modifie en fonction du rythme de la parole ou du chant. L'inspiration devient plus courte, et l'expiration plus longue. L'inspiration est plus passive, tandis que l'expiration fait travailler les muscles de l'abdomen en proportion du volume pulmonaire de chacun. Ce phénomène est encore plus caractéristique lorsque l'individu chante car les volumes d'air mobilisés sont nettement supérieurs à ceux qui sont utilisés lorsque celui-ci parle ou se repose. **Le lien entre le souffle et la voix est bien une évidence !**

Chanter a des effets bénéfiques sur le moral.

Le chant en lui-même apporte une forme d'évasion plaisante et légère. On chante souvent lorsque l'on est heureux, tel l'oiseau qui redécouvre les premiers rayons du soleil du printemps. Cette concomitance entre le fait d'être apaisé et le fait de chanter semble telle

que l'on constate qu'une sorte d'interaction se crée entre les deux éléments. La joie s'exprimerait par le chant et le chant nous rendrait plus heureux.

Chanter en groupe est un moyen de lutter contre la solitude.

Chanter en groupe vient ajouter une ou plusieurs touches supplémentaires au bienfait du chant, celle de rompre l'isolement, celle de tisser un lien entre les chanteurs vers un objectif d'harmonie commune. On pourrait d'ailleurs y ajouter un aspect qui n'est pas moins important. Chanter en groupe est caractérisé par un effet ludique indéniable.

Enfin chanter en groupe donne la sensation de chanter plus juste car l'addition de l'ensemble de voix, sous la direction d'un chef de chœur crée l'harmonie. Chacun se trouve ainsi partenaire actif d'un résultat structuré. **C'est bon pour le moral !**

Nos séances de chant au Comité ont confirmé ces quelques réflexions théoriques. Pierre BEZIAUD, l'un des membres du groupe « respirer et se bouger » est l'animateur de notre chorale et c'est avec lui que le fameux CD de trois titres avait été réalisé il y a 3 ans.

Après quelques exercices respiratoires individuels (inspiration, expirations contrôlées), un travail de détente et de mobilisation corporelle, dirigé par le kinésithérapeute, notre « professeur de chant » nous propose un répertoire varié de chansons. Puis l'animation se met en place et chacun participe sous la houlette de notre organisateur de karaoké au choix des titres. Chaque participant bien concentré s'applique lors des exercices respiratoires, est attentif à la mélodie, au texte des chansons, ainsi qu'au rythme musical. L'activité se déroule ainsi dans la bonne humeur, avec la sensation pour chacun d'avoir su gérer son souffle pour chanter au mieux les chansons sélectionnées.



Le chant constitue un véritable travail respiratoire supposant une approche originale d'amélioration de la qualité de vie. Chanter avec d'autres apporte un bénéfice particulier sur le moral et la gestion du souffle, rompt parfois la solitude et constitue une réelle activité sociale ludique et conviviale.

SOUFFLEZ... ET JOUEZ !

Si le dicton habituel est « soufflé n'est pas jouer », le groupe « respirer et se bouger » a bien démontré le contraire lors de séances d'exercices respiratoires plutôt ludiques !

Le jeu est simple, les outils également : une sarbacane, des boules et une poubelle !

Le jeu consiste à souffler dans un tube une boule vers une poubelle située à quelques mètres plus loin. Si l'exercice paraît enfantin, et tant mieux, car chacun de nous conserve bien en lui-même des restes de son enfance, il est très utile pour gérer son souffle. Cette activité nécessite une réelle adresse et de la précision afin d'atteindre la « cible » à l'aide de la sarbacane, mais également a pour effet de générer une certaine concentration, une maîtrise du souffle, et influe sur l'oxygénation du sang. L'expiration doit être nette et si possible de la même intensité.

La règle du jeu a été clairement définie par Damien, le Kinésithérapeute du groupe :

- Plusieurs équipes sont constituées (4 équipes de 3 joueurs)
- Chaque joueur a droit à deux essais
- La cible située à quelques mètres est dans un deuxième temps éloignée.

De l'avis de tous, cet exercice ludique s'est avéré très profitable à divers titres : il rassemble de façon sympathique et conviviale les membres du groupe « respirer et se bouger ». Et ceux-ci affirment que ce type d'entraînement leur est très bénéfique, sur la santé : tous souhaitent d'ailleurs renouveler cette activité de manière plus intensive et régulière.



TEMOIGNAGES

En **2000**, après une forte bronchite, mon médecin généraliste m'a conseillé de prendre rendez-vous chez un pneumologue. Plusieurs examens (scanner et IRM) ont confirmé une dilatation des bronches.

Chaque année je suis allé chez le pneumologue qui m'a prescrit régulièrement un traitement inhalé. Il n'y a pas eu d'aggravation et mon état de santé est resté stationnaire pendant de nombreuses années.

Mais en **2014**, j'ai eu des bronchites à répétition, environ une par mois. Et c'est à ce moment-là que le pneumologue a décidé de m'orienter vers le Centre Richelieu, dans l'unité de réadaptation respiratoire, à La Rochelle. Je suis rentré au Centre début 2015 et mon séjour a duré quatre semaines. J'ai donc suivi un programme d'activités physiques avec de la marche, du vélo, de la balnéothérapie, de la relaxation. J'ai aussi, pendant ce séjour, suivi avec intérêt des ateliers collectifs comme les ateliers de ventilation, de sarbacanes. Des ateliers éducatifs très intéressants m'ont permis de m'informer sur les traitements et la prise en charge de la maladie respiratoire.

Afin de gérer au mieux ma maladie respiratoire, j'ai développé en **2015** la pratique régulière d'activités physiques, j'ai suivi les conseils prodigués lors de mon séjour et j'ai adhéré au CDMR17 pour m'inscrire au groupe « respirer et se bouger ».

Alain Richeter

A la suite d'une réhabilitation respiratoire à Cambo-les-Bains, j'ai pris contact, à ma sortie, avec l'association CDMR 17 et ce, sur les conseils de mon pneumologue.

J'y ai trouvé un accueil chaleureux, des personnes compétentes, et à mon écoute. J'y ai appris à bien prendre mes médicaments, surtout dans le bon ordre de prise et quelles que soient leurs fonctions.

Au sein de l'association, différentes activités plus intéressantes les unes que les autres sont proposées : bien sûr, la marche mais aussi du ping-pong, du bowling, et surtout, des informations sur la maladie et sur les médicaments.

Cette association me paraît indispensable pour le suivi après les hospitalisations. Tant que vous êtes pris en charge, tout va pour le mieux ; vous vous activez, vous vous sentez motivé, vous retrouvez votre dynamisme.

Quand vous rentrez chez vous, vous gardez cette volonté d'aller de l'avant, de faire vos exercices mais cela ne dure pas. Même avec la meilleure volonté, il y a les aléas de la vie et, petit à petit, l'enthousiasme retombe, c'est alors très dur de reprendre le rythme et le moral en prend un coup.

D'où l'intérêt des conseils prodigués au sein de CDMR17 et des rencontres que vous pouvez y faire.

Merci à toute l'équipe ancienne et nouvelle.

Joëlle Paries-Puydebois

INTERVIEW

Interview de Nadia Mrabet, professeur APA (activités physiques adaptées) au Centre Richelieu

Comment avez-vous débuté votre carrière professionnelle ?

Après mon bac, je me suis inscrite à la faculté des Sciences du Sport (STAPS) car je voulais depuis très longtemps être professeur d'EPS au collège ou au lycée. J'ai changé de cap au cours de mes études en prenant une orientation santé dans le cadre d'un Master APA mais je suis restée tout de même dans le domaine sportif.

Comment a débuté votre travail comme professeur d'activités physiques adaptées ?

J'ai partagé mon temps de travail dans différentes structures : j'ai travaillé à mi-temps au Centre Richelieu dans l'unité respiratoire, j'ai eu d'autres activités comme professeur d'EPS chez les compagnons du devoir auprès de jeunes adolescents, et comme professeur de gymnastique d'entretien auprès d'un public adulte. Progressivement mon temps de travail a augmenté au Centre Richelieu avec une prise en charge de personnes atteintes de lombalgie chronique (douleurs permanentes au bas du dos). Actuellement, je suis à temps complet à l'unité respiratoire du Centre Richelieu qui accueille des patients atteints de maladies respiratoires (BPCO, asthme, DDB, etc...) pour des séjours allant de deux à quatre semaines.

En quoi consiste votre métier de professeur d'activités physiques adaptées ?

Je prends en charge des personnes en situation d'handicap, atteintes de maladies respiratoires dans le but d'une réadaptation, d'une réhabilitation, et d'une éducation, avec comme outil, l'activité physique adaptée.

La prise en charge par l'activité physique adaptée s'appuie sur les concepts de santé, d'éducation physique, de bien-être, d'entretien de l'autonomie et de la qualité de vie.

Pouvez-vous m'expliquer ce qu'est la réhabilitation respiratoire ?

La réhabilitation respiratoire est une intervention globale et individualisée, reposant sur une évaluation approfondie du patient, incluant sans limite, le réentraînement à l'effort, l'éducation, les changements de comportement visant à améliorer la santé physique et psychique et à promouvoir l'adhésion à long terme de comportements adaptés à son état de santé.

Quelles sont les activités physiques adaptées mises en place dans le cadre de la réhabilitation ?

Nous offrons un programme d'activités physiques variées afin que chaque patient puisse améliorer sa capacité physique. Nous proposons des activités d'endurance comme la bicyclette ergométrique (vélo intérieur), la marche pédagogique, la marche nordique, et d'autres activités telles que le renforcement musculaire, la balnéothérapie, la relaxation.



Que signifie la marche pédagogique ?

La marche pédagogique consiste à marcher à une allure modérée, en surveillant la fréquence cardiaque et la saturation (taux d'oxygène dans le sang) et en apprenant à gérer le souffle. Nous effectuons aussi de la marche nordique qui se pratique avec des bâtons et qui a surtout la particularité d'ouvrir la cage thoracique et donc d'obtenir une meilleure oxygénation. La marche nordique permet aussi une dépense énergétique plus importante que la simple marche car elle sollicite 80% de la masse musculaire.

Où accompagnez-vous les patients lors des activités de marche ?

Nous avons la chance d'avoir à La Rochelle de nombreux espaces verts. Nous avons donc plusieurs parcours plus ou moins éloignés du Centre Richelieu qui sont proposés en fonction des groupes de niveau. Nous marchons au parc Franck Delmas, au parc d'Orbigny, autour du lac de Port Neuf, la plage de Chef de Baie. Nous allons régulièrement jusqu'à la plage de la Concurrence, le vieux port, l'aquarium, ou les Minimes.

Y-a-t-il d'autres activités complémentaires à celles que vous venez de m'énumérer ?

Oui, nous avons mis en place depuis maintenant cinq ans un atelier de sarbacanes. Cette nouvelle activité permet de faire travailler les muscles respiratoires. Elle nécessite une réelle adresse pour atteindre la « cible » mais également a pour effet de générer une maîtrise du souffle, et influe sur l'oxygénation du sang. Cette activité ludique plaît beaucoup aux patients qui souhaitent souvent se procurer des sarbacanes pour les utiliser à leur retour à domicile.

Quels sont les bénéfices qu'on peut tirer des activités physiques ?

Un séjour de plusieurs semaines au Centre de réhabilitation respiratoire permet généralement une amélioration physique, une diminution de l'essoufflement, une réduction de l'intolérance à l'effort, mais aussi une amélioration

psychologique. Une baisse notable du nombre et du temps d'hospitalisation s'observe, et enfin une amélioration de la qualité de vie.

Comment voyez-vous l'évolution du patient au cours d'un séjour ?

A son arrivée, le patient effectue trois tests principaux : une Exploration Fonctionnelle à l'exercice (EFX), une spirométrie (mesure de la respiration) et un test de marche (TDM6). Un bilan de santé est également réalisé. Et à partir de ce constat, le patient est orienté vers un groupe de niveau pour suivre un programme d'activités. A sa sortie, un test de marche est fait, puis il est procédé à un nouveau bilan. On peut donc mesurer les écarts entre l'entrée et la sortie et ainsi voir l'évolution chez le patient. Parfois les progrès constatés sont rapides.

Et votre vie professionnelle ? pouvez-vous nous en dire un mot pour conclure cet interview.

Mon métier est fort intéressant et gratifiant par son aspect éducatif, son aspect d'aide à la personne. Quand on voit les patients, avec qui on a partagé de moments très riches, récupérer, reprendre confiance, retrouver le goût à l'effort, on est valorisé par le travail accompli et on souhaite que d'autres patients bénéficient de ce programme de réhabilitation à l'effort. Tous les jours, dès que je vais travailler au Centre Richelieu, je suis très contente d'apporter mon aide aux patients car c'est un métier qui me passionne.

Bien sûr, des limites existent à l'exercice de mon métier, comme le non suivi des patients après leur séjour au Centre (le maintien des acquis), plus d'activités physiques sportives seraient intéressant et pourquoi pas un gymnase plus grand avec plus de matériels.

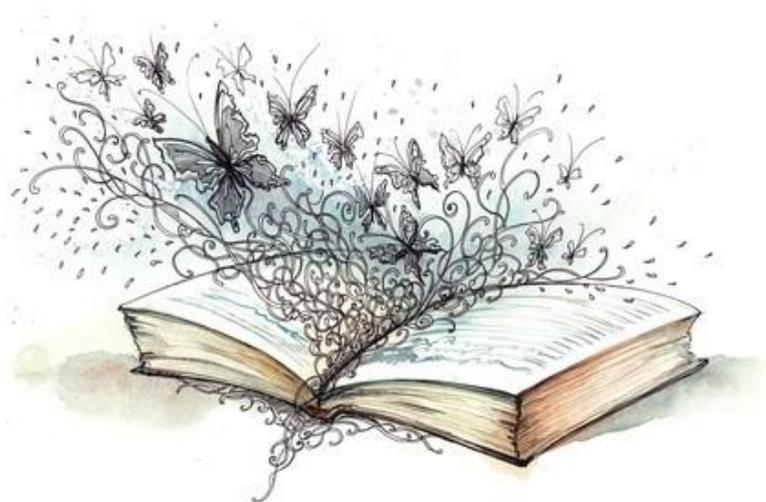
POESIE



Allergie, ça vous chatouille ou ça vous gratouille.

Que vous êtes taquins
Impertinents acariens
Petits gredins, diabolins
Faits de trois fois rien.
Que vous êtes coquins
Cachés sur mon traversin
Comme des clandestins
Attendant le matin
Pour chatouiller mon tarin.
Vous seriez moins malins
Sur l'alpin ou à l'air marin,
Mais là dans la poussière
Vous sortez de votre tanière
Comme une véritable fourmière.
Pourquoi cette âme rancunière
Jusqu'à l'ardeur guerrière.
Me voilà bien chagrin
Et me plaindrais à mon ami Kestin
Qui mettra bonne fin
A tous ces sornois mutins.

Dr Claude GENDREAU



SECOURS

Aujourd'hui nous avons besoin de vous pour continuer



Votre soutien est précieux. Il nous permet au fil des mois d'accompagner les malades respiratoires et leurs proches au sein du département de Charente Maritime.

Le CDMR17 apporte un appui social par une écoute, des conseils pour les démarches à effectuer.

Le CDMR17 accorde des aides financières à des malades respiratoires confrontés à une situation financière préoccupante. La période de difficultés économiques et sociales que nous traversons renforce notre conviction de mission de secours et guide plus que jamais notre action de solidarité. En versant votre cotisation et en accompagnant celle-ci d'un don, si vous le pouvez, vous permettez au CDMR d'être plus efficace et au service de personnes souffrant de pathologies respiratoires les handicapant souvent dans leur vie quotidienne. Chère adhérente, cher adhérent, nous vous remercions très sincèrement de soutenir nos actions.

Ces aides sont ponctuelles et rapides. En aucun cas, elles ne peuvent devenir une source de revenu régulière. Nous ne répondons qu'à des dossiers soumis par une assistante sociale, par des professionnels de santé, accompagnés d'un certificat médical et de pièces justificatives.

BULLETIN D'ADHESION AU CDMR17



CDMR17
Comité Départemental contre les Maladies Respiratoires
Reconnu d'utilité publique en 1922
36 Rue du Canada - 17000 La Rochelle
Tél : 05 46 34 82 02 - E-mail : cdmr17@orange.fr

Objet : Promotion de la santé respiratoire

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

Je désire faire un don en plusieurs mensualités, j'indique au dos de chaque chèque la date d'encaissement souhaitée.

Bulletin d'adhésion à retourner par courrier au CDMR17

NOM : _____
PRENOM : _____
ADRESSE : _____

N° FIXE : _____
N° PORT : _____
E-MAIL : _____

Je désire donner :



Je désire recevoir un reçu fiscal : Non Oui Par courrier Par e-mail

L'adhésion au CDMR17 est de 15€ par an. Vous pouvez également nous faire un don plus important. 66% du montant de ce don sera déductible de vos impôts, et ce jusqu'à 20% de votre revenu imposable.

Nous vous souhaitons une bonne année 2017!

