

RESPIRER

Bulletin du Comité Départemental Contre les Maladies Respiratoires

36, rue du Canada 17000 La Rochelle-tel 054 46 34 82 02

Responsable de rédaction : le Président du Comité

ÉDITORIAL

Chers lecteurs,

« Se NOURRIR » : un choix raisonné

Des repas Pantagruéliques dont ce cher Rabelais nous a repus à s'en éclater la panse, dans ses œuvres mémorables, à la subtilité gastronomique d'un Anthelme Brillat-Savarin, « la table est le seul endroit où l'on ne s'ennuie jamais », force est de constater à quel point la nourriture et l'art de la table ont toujours occupé une place de choix dans notre société française et plus largement notre humanité. « La destinée des nations dépend de la manière dont elles se nourrissent » écrivait-il encore dans la physiologie du goût.

De nos jours, un autre gastronome de talent aux accents colorés, se fait le chantre des dangers de la « mal-bouffe », qui guette nos assiettes à l'instar de nos enfants souvent subjugués par ce nouveau mode alimentaire. Certes, se nourrir n'est pas une fin en soi et comme disait Socrate : « Il faut manger pour vivre et non vivre pour manger ».

Aujourd'hui, se nourrir devient un choix raisonné entre la transmission d'un art-savoir, l'assurance d'une qualité tout au long de la chaîne alimentaire (de la plantation à la production jusqu'à la distribution), et la juste répartition énergétique et calorique, selon nos besoins et notre activité physique.

En somme tout un art... à redécouvrir sûrement, car notre époque moderne a bousculé nos traditions et notre bon sens.

« Dis-moi ce que tu manges, je te dirai ce que tu es »

Docteur Claude GENDREAU

Président du comité



NUTRITION ET INSUFFISANCE RESPIRATOIRE

Par Réjane CHATELIER, diététicienne

Selon la pathologie initiale, l'insuffisance respiratoire s'accompagne de dénutrition dans 20 à 70% des cas.

L'alimentation est souvent altérée par une majoration de la dyspnée pendant et au décours du repas.

Objectifs :

- ❑ Surveillez votre poids et en cas de perte de poids qui perdure, consultez votre médecin traitant.
- ❑ Diminuer la dyspnée lors de prises alimentaires en ayant recours à une alimentation fractionnée et de haute densité calorique.

En règle générale, l'augmentation de l'apport énergétique est assurée par des conseils diététiques, complétés au besoin par des compléments nutritionnels oraux.

Ce qu'il faut savoir :

- ❑ La digestion consomme de l'oxygène et produit du gaz carbonique. Les repas légers plus faciles à assimiler demandent moins d'efforts au moment de la digestion et économisent donc l'oxygène.
Plus un repas est copieux, plus votre capacité respiratoire risque de diminuer. En effet, lorsque le volume de l'estomac augmente, le diaphragme remonte, et réduit le volume des poumons.
- ❑ Il est conseillé de boire au moins un litre et demi liquide par jour (sauf avis contraire du médecin) ; L'eau est très importante car elle permet de maintenir les sécrétions respiratoires fluides et seront ainsi plus faciles à éliminer.
- ❑ Il faut éviter la diminution de la masse musculaire. En effet, compte-tenu des difficultés à l'effort et de la réduction des activités, les muscles auront tendance à devenir plus faibles.

Conseils diététiques :

Le fait de suivre un régime équilibré et adapté pour mettre en réserve de l'énergie est important. Voici quelques conseils pour vous aider au quotidien :

- ❑ Mangez 4-5 petits repas chaque jour. Cette alimentation prévient le ballonnement et l'essoufflement.
- ❑ Bien s'hydrater au quotidien. (Eau, thé, tisane...)
- ❑ Mangez des aliments riches en protéines (viande, poisson, œuf et produit laitier). Ils préviennent la dénutrition, augmentent votre niveau d'énergie et aident à maintenir vos muscles et vous os en bonne santé.

- ❑ Coupez vos aliments en petits morceaux et acheter si possible de la viande tendre. Cela nécessite moins d'énergie lors de la mastication.
- ❑ Utilisez des recettes faciles et rapides à faire et préparer plus d'un repas à la fois. Vous conserverez votre énergie.

Idées de recette enrichies en protéines :

- ❑ Potage enrichi :
Ajoutez à votre potage un jaune d'œuf ou de jambon mixé ou du fromage fondu 'style « vache qui rit »).
- ❑ Purée enrichie :
Ajoutez à votre purée de la crème fraîche ou du gruyère râpé ou un jaune d'œuf.
- ❑ Lait aromatisé :
Par personne : 200ml de lait ; 20g de poudre de lait, 1 jaune d'œuf, 10g de sucre et un parfum (café, vanille chocolat) ;

Si malgré ces conseils, vous constatez une fonte musculaire consulter votre médecin traitant qui vous prescrira éventuellement des compléments nutritionnels oraux.



La marche nordique : nouvelle activité au sein du groupe **« RESPIRER ET SE BOUGER »**

La BPCO ? Quatre lettres pour désigner une maladie chronique grave des poumons, la ***broncho-pneumopathie chronique obstructive*** Apparaissant le plus souvent vers 40 ans et pouvant évoluer vers l'insuffisance respiratoire, elle entraîne alors de multiples répercussions sur le plan somatique, psychique, familial et social.

On constate une augmentation importante du nombre de BPCO dans les pays développés. C'est aujourd'hui la quatrième cause de mortalité mondiale. En France, on estime que la BPCO touche environ trois millions de personnes et 16000 personnes en meurent chaque année. Malgré des efforts d'information, cette maladie demeure encore inconnue du grand public.

Une vaste campagne de sensibilisation, « ***les marches pour lutter contre la BPCO*** » a été lancée par le Comité National contre les Maladies Respiratoires (CNMR) et par la Fédération Française des associations et amicales de malades, insuffisants respiratoires (FFAAIR). Une caravane a sillonné tout au long de l'année 2010 le pays pour mesurer l'âge pulmonaire, et pour initier à la marche nordique. ***Le CDMR de Charente Maritime a lui-même uni ses efforts à ceux des acteurs nationaux en organisant une action d'information et de sensibilisation lors de la journée mondiale de lutte contre la BPCO 2010 à l'hôpital de La Rochelle et en diversifiant l'activité de réentrainement à l'effort avec la marche nordique.***

Si on ne récupère jamais le souffle perdu, un diagnostic précoce permet de freiner l'évolution de la maladie.

- La mesure la plus importante est l'arrêt du tabac.
- Des médicaments (bronchodilatateurs inhalés, les fluidifiants bronchiques, les corticoïdes) diminuent les symptômes
- Les infections aggravant l'état des bronches sont à éviter.
- La réhabilitation respiratoire apprend à utiliser au maximum les capacités pulmonaires restantes.

La réhabilitation englobe de nombreuses disciplines :

- de la diététique pour perdre du poids,
- de la kinésithérapie respiratoire,
- de la relaxation
- des activités physiques adaptées.

Des disciplines traditionnelles chinoises comme le qi gong, le tai-chi, ou le yoga aident à accroître sa capacité respiratoire. ***LA MARCHÉ NORDIQUE***, plus intense que la randonnée, moins traumatisante pour les articulations que la course à pied est de plus en plus recommandée par les médecins, aux patients souffrant de maladie pulmonaire.

La marche nordique née dans les pays scandinaves et particulièrement en Finlande au début des années 70 s'est popularisée à partir de 1997 grâce à la vente de bâtons spéciaux nécessaires à la pratique de cette activité. En effet la marche nordique se pratique à l'aide de deux bâtons en fibre de carbone et le geste s'inspire du ski de fond.

Le principe de la marche nordique est très simple : Il s'agit d'accentuer le mouvement naturel des bras, pendant la marche, et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de bâtons qui

permettent d'aller plus vite et plus loin en offrant une stabilité supplémentaire et en diminuant aussi les contraintes articulaires notamment au niveau des genoux ,dans un environnement varié (caillou, ornières, végétations). Toute la partie supérieure du corps entre en action pendant la marche et non seulement les membres inférieurs. La dépense énergétique est accrue, le corps fournit plus d'efforts qu'à la marche traditionnelle, le rythme de la marche est plus rapide et en même temps on se sent moins fatigué à la fin !

La marche nordique améliore aussi la capacité respiratoire. La position du marcheur permet une ouverture complète de la cage thoracique, donc une plus grande amplitude pulmonaire et une meilleure oxygénation.

Par sa facilité et par sa dimension « sport-santé », la marche nordique s'adresse à tout le monde quels que soient l'âge ou la condition physique. Des adolescents aux retraités en passant par les sportifs confirmés ; ce qui fait d'elle une discipline conviviale et familiale. De plus on la pratique en groupe, dans des environnements divers (parc, forêt, route, montagne...), en hiver comme en été.

En partant d'un mouvement tout-à fait naturel, marcher, il a suffi de rajouter 2 petits bâtons pour créer un nouveau sport global populaire. Il est recommandé cependant d'être vigilant quant à la qualité du matériel utilisé. Le choix du bâton est essentiel : plus il renferme du carbone, plus il est solide et moins il y a de vibrations. La hauteur des bâtons dépend de votre taille. Pour vos pieds, utilisez des chaussures de running ou de trail avec un bon amorti. N'hésitez pas à utiliser un cardio-fréquence mètre pour contrôler votre rythme cardiaque.

La marche nordique vous apportera des bienfaits sur le corps et l'esprit

- S'agissant d'un sport doux, il convient à tous de 7 à 77 ans.
- Il renforce les fonctions respiratoires
- Il soulage les genoux et le dos
- Il fait travailler 80% des muscles du corps
- On dépense 2 fois plus de calories qu'en marche normale ou footing
- En raison d'une meilleure oxygénation, le cerveau est irrigué plus sainement, ce qui augmente vos capacités cérébrales.

La marche nordique : la santé au bout des bâtons !



Le CDMR au secours des malades respiratoires

Chaque année, le comité réserve une partie de son budget à des aides financières en faveur de malades respiratoires. Cette assistance a un impact humanitaire même si elle reste individuelle et circonstanciée. Notre geste est aussi une simple main tendue vers une personne en difficulté et en ce sens participe à lui réchauffer l'âme et le cœur.

L'année dernière une assistante sociale a demandé au comité d'apporter une aide à la veuve d'un malade respiratoire. Elle avait perdu son mari à l'âge de 46 ans, d'un cancer foudroyant. Cette femme en était séparée depuis quelques années mais avait décidé de l'accueillir à la fin de sa vie pour l'assister dans les difficultés et souffrances de sa maladie. Au décès de son mari, elle dut faire face à des frais d'obsèques et à des dépenses en vue de prévenir la famille de celui-ci.

Son attention vers ce compagnon de vie qui l'avait auparavant quittée nous a beaucoup touchés, et nous avons répondu favorablement à la demande qu'elle formulait en lui adressant un chèque de 400 euros.

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, accompagnés d'un certificat médical et de pièces justificatives.

Merci pour votre générosité et pour votre solidarité !

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.