

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, chers lecteurs,

Le Comité Départemental des Maladies Respiratoires de Charente-Maritime créé en mai 1922 fête ses 90 ans.

Sa première vocation est la prise en charge des militaires réformés pour tuberculose lors de la 1^{ère} Guerre Mondiale. Pour trouver des solutions, le Comité lève des fonds auprès du public lors de la 1^{ère} journée nationale des tuberculeux, anciens militaires.

En 1924, le BCG est découvert, et le Comité de Défense contre la Tuberculose organise des campagnes d'informations grand public pour généraliser la vaccination. En 1926 le Comité lance la Campagne Nationale du timbre antituberculeux dans le but de collecter des fonds et de développer l'éducation sanitaire. Cette campagne à caractère symbolique existe toujours et les membres du Comité sont reçus tous les ans à la Préfecture pour la présentation du timbre.

A partir de 1945, l'arrivée des antibiotiques et la création de la Sécurité Sociale améliorent nettement la prise en charge de la tuberculose.

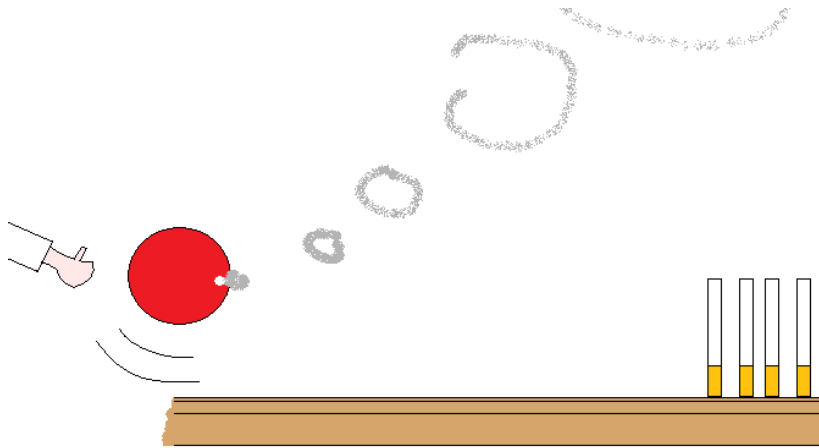
En 1976, devant l'augmentation de la bronchite chronique, de l'insuffisance respiratoire, du cancer du poumon, le comité change de nom et devient le Comité Départemental contre la Tuberculose et les Maladies Respiratoires.

Même si dans les années 1990, la tuberculose reprend de la vigueur (Actuellement 5 500 nouveaux cas par an en France et une trentaine dans notre département), la lutte contre la tuberculose n'est plus prioritaire. Le Comité porte désormais le nom de Comité contre les Maladies Respiratoires et ses missions s'organisent autour de trois axes : l'aide sociale aux malades respiratoires, le soutien à la recherche scientifique en pneumologie et l'information et la prévention.

Je tiens à souhaiter un très bon anniversaire au Comité Départemental contre les Maladies Respiratoires. Cette longévité ne peut bien évidemment exister que grâce à ses adhérents et aussi aux bénévoles. J'espère que nous pourrons continuer ainsi longtemps.

Docteur F. LE GUILLOU
Président du Comité

BPCO ET BOWLING



***Jouez au bowling contre la cigarette...
.... pour vous vider les bronches!!***

La BPCO, maladie des poumons et des bronches dont les premiers symptômes sont la toux et l'essoufflement peut évoluer vers l'insuffisance respiratoire. Chez une personne en bonne santé les voies aériennes sont élargies et ouvertes et les alvéoles sont pleines d'air. Chez une personne atteinte de BPCO les voies respiratoires sont plus étroites avec des parois épaissies et encombrées de sécrétions. L'air pénètre plus difficilement dans les poumons et les alvéoles ne peuvent se vider correctement. On identifie deux facteurs de risques de BPCO : l'exposition au tabac, l'exposition professionnelle à certains polluants (gaz- fumées poussières, vapeurs toxiques).

Si on ne peut remettre à neuf les poumons endommagés par la BPCO, il est possible en revanche de freiner l'évolution de la maladie, voire d'améliorer la qualité de vie :

- Par l'arrêt du tabac
- Par un traitement médicamenteux adapté
- Par des traitements chirurgicaux
- Par l'oxygénothérapie
- Par la réhabilitation respiratoire

Chaque jeudi des personnes ayant une insuffisance respiratoire se réunissent en présence de l'infirmière, du kinésithérapeute et des salariés du comité au siège de l'association. Nous proposons pendant ces séances, dans le cadre de la réhabilitation respiratoire, des activités physiques variées comme la marche, le vélo, des exercices respiratoires, du ping-pong...

Sur proposition d'un membre du groupe, nous sommes allés en décembre 2011 et en février 2012 au bowling de La Rochelle. En février le rendez-vous avait été fixé à 14H. Après un café convivial qui a permis aux derniers retardataires de rejoindre le groupe, chacun s'est vu remettre l'équipement nécessaire à la pratique de **« ce qui n'est pas seulement un jeu mais aussi un sport »** : chaussures et boules sur mesure !

Les participants et les accompagnateurs se sont répartis en deux équipes mixtes et la compétition a commencé. Pour la plupart il s'agissait d'une véritable découverte mais certains se sont révélés être de très bons joueurs à l'image de notre doyen, Fernand. Tous ont apprécié cette sortie et nous avons donc l'intention de renouveler l'expérience plus régulièrement.

LE BOWLING : UN SPORT OU UN JEU ?

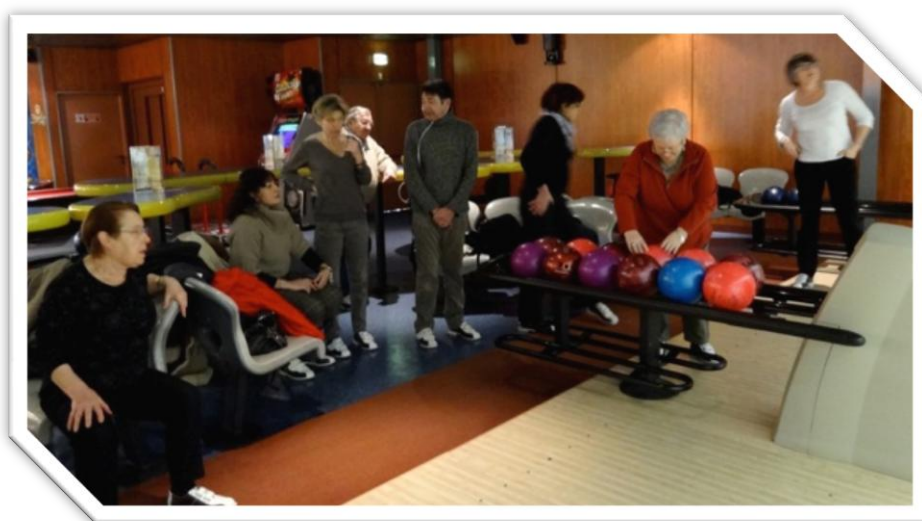
Il s'agit d'un sport à part entière. Le lancement de chaque boule nécessite un effort musculaire et la durée de la partie demande de l'endurance. Une bonne préparation physique permet un accroissement de la puissance et une bonne endurance permet de maintenir une concentration plus importante tout au long de la partie. Quelque soit votre niveau, une meilleure condition physique ne nuit pas à l'amélioration des conditions de jeu et contribue au contraire à vous aider à obtenir de meilleures performances. Bien qu'il n'existe pas d'instrument permettant une mesure exacte, le bowling est à 40% technique, 30% mental, 30% de conditionnement physique.



Un peu d'histoire

Le bowling est né dans le nord-est des États-Unis, au milieu du XIX^{ème} siècle. Le premier championnat a lieu à Chicago en 1901. La fédération *American Bowling Congress* est fondée le 9 septembre 1895.

Une partie de bowling compte dix frames, ou *carreaux*. Chaque joueur lance deux boules à chaque frame, sauf en cas de strike. Un strike consiste à faire tomber les dix quilles avec la première boule. Le spare consiste à faire tomber les dix quilles avec les deux tirs consécutifs du frame.



A La Rochelle le bowling compte plus de 300 licenciés. Les jeunes s'entraînent le mercredi, encadrés par des animateurs diplômés. Les joueurs confirmés pratiquent en ligue, tous les jours de la semaine dans diverses divisions.

Il n'y a pas d'âge pour jouer au bowling. Les plus jeunes pourront se faire plaisir dès 6 ans. Les plus âgés ne seront pas en reste, ils pourront pratiquer une activité ludique et sportive avec leurs enfants et petits enfants.



Le bowling, sport réclamant de l'adresse, de la technique et de bonnes qualités physiques peut se pratiquer aussi dans la détente la joie et la convivialité par des patients porteurs de maladies chroniques telles que le diabète, l'obésité, les maladies cardio-vasculaires et respiratoires, les cancers.

Le bowling ou « sport santé », est un sport adapté pour tous, sport de remise en forme, de rééducation ou de maintien en condition physique, mais aussi le sport bien-être.

Prévention dans les lycées



L'âge joue un rôle important dans la relation avec le tabac. Les premières cigarettes (et aujourd'hui les premières chicha) sont fumées autour de 13-14 ans. Avec 40% de fumeurs réguliers chez les 16-25 ans, la France est très touchée par le problème du tabagisme.

Outre ses missions d'aide financière et morale aux malades respiratoires, et de soutien à la recherche médicale en pneumologie, le comité a aussi un objectif d'information et de sensibilisation auprès des jeunes. Dans ce cadre de promotion de la santé, nous sommes allés à la rencontre des élèves de deux lycées professionnels à La Rochelle :

Au lycée Doriole, à l'occasion de la semaine mondiale sans tabac, nous avons tenu un stand à l'entrée du lycée et aussi devant le self, lieux très fréquentés par les lycéens afin d'en toucher un plus grand nombre.

Au lycée Rompsay, nous avons participé à la journée « faites du sport » au cours de laquelle de nombreuses activités ont été proposées : tir à l'arc, escalade, kart, courses de relais, dégustation d'un petit déjeuner équilibré à la cantine...

Dans ces deux lycées nous avons distribué des brochures sur le tabac, le cannabis, la pollution, les maladies respiratoires, des plaquettes sur le sevrage tabagique. Nous avons procédé à des tests de dépistage du monoxyde de carbone. Cette action de prévention du tabagisme est l'occasion pour chacun de s'interroger sur son capital souffle et aussi d'échanger avec les animateurs sur l'importance de préserver ce capital souffle. Curieux et intéressés, les élèves viennent volontiers témoigner, discuter, poser des questions.

Certains fumeurs reprennent leurs années de tabagisme et réfléchissent à la façon dont ils ont



commencé. D'autres ont fait des tentatives d'arrêt. Nous les encourageons à réitérer cette expérience, et nous insistons sur le fait que cet arrêt est une marche vers l'arrêt définitif.

Certains affirment qu'ils peuvent arrêter à tout moment quand ils veulent. Nous leur rappelons que le tabac est une substance très addictive et qu'il est parfois difficile de surmonter la dépendance

qu'elle soit psychologique, comportementale, ou physique. Nous établissons un lien entre le tabac et le sport. Avec le monoxyde de carbone, présent dans la fumée, l'effort physique devient plus difficile.



Secours aux malades respiratoires

Solidarité de proximité

Notre comité continue d'aider les malades respiratoires les plus défavorisés du département. Les situations sont examinées au cas par cas : sont pris en compte les revenus, les charges, l'évaluation sociale. Tous ces critères nous permettent de mieux appréhender la situation particulière du demandeur. Le secours financier a pour but de :

- Faire face à des besoins élémentaires du quotidien
- Répondre aux situations d'urgence en attendant la prise en charge par des organismes sociaux ou d'autres structures associatives.

C'est grâce aux dons versés au comité que nous pouvons poursuivre notre mission de solidarité à laquelle nous attachons une grande importance. Sans votre générosité, des malades respiratoires en situation de précarité se verraient privés de toute dignité.

Ainsi, nous avons été sollicités pour venir en aide à Monsieur X. Son état de santé s'était dégradé (cancer) et il était dans l'incapacité financière d'entretenir son logement. Le comité l'a aidé à faire face à ces difficultés matérielles.

Par ailleurs, nous sommes intervenus pour que Madame Y puisse faire l'acquisition d'un lit. Affaiblie par la maladie, elle dormait pourtant depuis de nombreuses années sur un matelas pneumatique acheté chez Emmaüs !

Un grand merci pour votre geste de solidarité qui apporte un début de solution au demandeur, et qui contribue à lui donner un peu de réconfort.

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.

Agenda

Actions événementielles



JUIN 2012 : Fête du souffle en divers lieux en France. L'objectif est d'organiser des événements alliant souffle et sport jusqu'aux jeux olympiques.

21 22 23 SEPTEMBRE 2012 : séjour détente à l'île d'Oléron pour les adhérents de l'Association des Insuffisants Respiratoires du Poitou Charentes (AIRPC).

6 OCTOBRE 2012 : rallye du souffle, place de Verdun à La Rochelle.

NOVEMBRE 2012 : lancement de la campagne du timbre sur le thème du tabac et journée mondiale BPCO.

Le Comité Départemental de Charente-Maritime contre les Maladies respiratoires fête ses 90 ans le 23 mai 2012 : Pas de manifestation particulière mais une préparation plus appuyée pour le rallye du souffle prévu le 6 octobre prochain. Dès aujourd'hui, envoyez-nous des lots à distribuer à cette occasion aux participants. Nous sommes preneurs de toute idée nouvelle pour l'organisation de cette manifestation.

La lettre culturelle

Paul Signac, un peintre qui aimait les bateaux (1863-1935)

En alliant son talent de peintre à sa passion maritime, Paul Signac peut se définir comme un peintre marin. Il fut nommé peintre officiel de la Marine en 1915. Il a notamment séjourné souvent à La Rochelle où il a exécuté des huiles et des aquarelles autour du port. Voyageur, navigateur, il privilégiait les peintures sur papier plus faciles à transporter à bord des bateaux à voiles sur lesquels il naviguait au gré de ses escales maritimes (La Rochelle, Venise, Saint Tropez, Ajaccio, Marseille...),



En 2011, une très belle rétrospective de dessins aquarelles de 90 ports de France a été organisée au Havre. Aujourd'hui on peut répertorier pas moins d'une trentaine d'aquarelles sur La Rochelle réalisées à différentes périodes. En voici une ci-contre, peinte en 1930, que l'on peut aller admirer au musée des beaux-arts à La Rochelle. Ces aquarelles sont plutôt des dessins aquarellés. L'artiste jette sur le papier en quelques traits de crayon une ambiance réaliste des ports qu'il visite. Chaque tableau restitue fidèlement l'activité du lieu, sous un ciel le plus souvent agité. Ses peintures à l'huile viennent consacrer cette juxtaposition de couleurs primaires et Paul Signac se situe alors exactement dans la mouvance néo-impressionniste.

Extrait de la conférence de Joël SELO