

„Powerlungs“ pour les adolescents souffrant d'asthme

De toutes leurs forces!

Luc n'est pas rassuré. Cet après-midi, avant son cours d'aviron, son débit de pointe était plus bas que d'habitude. Déjà ce matin, avant la gym, il ressentait un sentiment d'oppression dans la poitrine. Il n'utilisa pas son spray, gêné face à ses camarades. Mais devant le local du Club d'avirons Reuss, la gêne n'était plus de mise car tous les participants au cours d'aviron mesurent leur débit de pointe et inscrivent leurs valeurs sur une fiche qu'examine attentivement José van der Hoef, la physiothérapeute qui accompagne régulièrement les jeunes.



Start sur le Rotsee: ready – steady – go!

L'ordre de départ est donné. Les embarcations à huit des juniors démarrent en trombe. Ce week-end a lieu le Championnat suisse d'aviron sur le «Göttersee», à Lucerne. A l'arrivée, nous, membres de l'équipe de Powerlungs, sommes aussi surexcités que leurs parents. «Vas-y Micki! Vas-y Tommy!» Thomas et Michael ont tous deux de l'asthme. Ils ont participé au tout premier cours d'aviron pour jeunes souffrant d'asthme. «Ils gagnent... ils sont vainqueurs!» crient les parents euphoriques. Le bateau sur lequel rament les jumeaux gagnera effectivement le championnat suisse junior (15 à 16 ans) en aviron à huit. Les deux garçons deviendront en outre vice-champions en double-quatre au cours du même week-end.

«Inutile de tricher», lance José à Marc qui pour cette fois veut renoncer. Et s'adressant à Luc: «Ton débit de pointe est vraiment plus bas que d'habitude. Utilise ton inhalateur. Nous attendrons un peu, puis nous commencerons notre échauffement. Je verrai bien si tu peines et nous adapterons le rythme de rame en conséquence.» Après l'échauffement et les exercices respiratoires, la «galère» des huit rameurs est mise à flot. C'est José qui barre. En tant que timonier, elle est face aux rameurs et peut alors varier de manière optimale l'intensité de leurs efforts.

Young asthmatics are winners – become a winner too

«Les jeunes asthmatiques sont ambitieux.» C'est du moins la conviction de l'équipe qui dirige le *Powerlungs pour jeunes asthmatiques*. «Les patients asthmatiques sont des gagners. Je ne veux pas me contenter de diagnostiquer et de traiter l'asthme. Je veux aussi être le coach et le conseiller de mes jeunes patients», déclare le pneumologue de l'équipe. Les programmes thérapeutiques ne



sont pas seulement ordonnés mais élaborés et mis en œuvre en collaboration avec les jeunes. Le sport, quel qu'il soit, joue un rôle décisif au sein du programme thérapeutique. Il s'agit, en effet, de contrer le cercle vicieux de la dyspnée: inactivité physique – déconditionnement et augmentation de la dyspnée – encore moins d'activités physiques et manque de confiance en soi. L'expérience démontre que les conseils judicieux ne suffisent pas. Il faut une équipe engagée qui incite les jeunes à pratiquer un sport. Voilà la conviction du pneumologue de l'équipe.



Je réussis enfin dans un sport

Anja s'empare avec assurance du micro de la station de radio locale lors du «Kids day» du championnat international d'aviron sur le Rotsee. Tous les jeunes qui participent aux cours d'aviron ont côtoyé de près l'élite mondiale. Autrefois, à cause de son asthme, Anja n'avait accès à aucun groupe sportif, mais aujourd'hui elle rayonne et se réjouit d'une première: ramer dans un bateau à 16, guidée par les meilleurs rameurs du monde! Une activité sportive couronnée de succès qui redonne aux jeunes confiance en eux. Un élément réjouit particulièrement les parents: les prestations scolaires s'améliorent.

L'asthme maîtrisé

Des embarcations jaunes glissent sur les ondes du lac des Quatre-Cantons, de Sarnen, de Sempach et de Schiffenen. Dans un bateau, des filles et des

Informations

- Pour l'instant les cours d'aviron Powerlungs sont proposés sur les lacs suivants: Sarnen, Sempach, Schiffenen, Quatre-Cantons
 - En préparation: lac de Zurich et lac de Neuchâtel
 - Peuvent y participer les adolescents dès 12 ans ayant de l'asthme, des bronchites ou d'autres maladies pulmonaires. Savoir nager sur 100 m au moins.
 - Pour de plus amples informations sur les cours d'aviron, s'adresser à:
Ligue pulmonaire lucernoise, tél. 041 429 31 10
Ligue pulmonaire d'Unterwalden, tél. 041 670 20 02
Ligue pulmonaire fribourgeoise, tél. 026 426 02 70
- Internet:** www.powerlungs.ch, www.lungenliga-lu.ch > Prävention > Kurskalender



garçons asthmatiques sont en nage. Tous maîtrisent leur maladie tout comme ils maîtrisent l'aviron qui glisse sur l'eau avec puissance.

Les cours d'aviron sont élaborés et mis en œuvre spécifiquement en fonction des principes de la médecine sportive et de l'asthme que présentent les jeunes. L'air juste au-dessus de la surface du lac est humide, propre, peu pollué et jouit d'une température équilibrée. Les jeunes souffrant d'un rétrécissement bronchique vivent nos espaces lacustres avec tous leurs sens. La technique de l'aviron conditionne le rythme et entraîne la musculature respiratoire. Les mouvements rythmiques calmes des avirons engendrent une excellente technique respiratoire. Et cela surtout si – comme dans nos cours – une physiothérapeute est à la barre et peut à la fois observer les jeunes directement lors de chaque phase de l'entraînement et écouter leur respiration.

Powerlungs et Ligue pulmonaire: une coopération réussie

Powerlungs et les Ligues pulmonaires cantonales travaillent étroitement ensemble. La documentation et les manuels de cours ont été élaborés par l'équipe de Powerlungs. En revanche, les cours d'aviron sont organisés et gérés par les Ligues pulmonaires cantonales et les clubs d'aviron locaux. En outre, des conférences (in)forment les parents au sujet de l'asthme.

Plusieurs Ligues pulmonaires cantonales planifient l'offre de ces cours d'aviron. Les adolescents et parents intéressés veillent contacter la Ligue pulmonaire de leur canton (voir page 31).



Dr méd. Franz Michel,
médecin en chef de l'ambulatorio,
Centre suisse de paraplégiques