

Atteint de maladie pulmonaire chronique? RespiFit vous soigne

SOUFFLE Le service de pneumologie de l'Hôpital du Valais et la Ligue pulmonaire valaisanne proposent conjointement un programme de réhabilitation pulmonaire dans... une salle de fitness.

PAR ESTELLE.BAUR@LENOUVELLISTE.CH

« Les responsables de la salle nous disent que ça motive leur clientèle habituelle: si des personnes en insuffisance respiratoire s'entraînent, il n'y a plus d'excuse pour ne pas le faire! », sourit la Dresse Isabelle Frésard, responsable du programme RespiFit et pneumologue à l'Hôpital du Valais. Lancé en 2018, ce programme s'adresse aux personnes atteintes de maladies respiratoires chroniques et qui sont facilement essouffées, malgré leur traitement. A l'aide de ce programme de réentraînement à l'effort, les patients améliorent leur capacité pulmonaire, leurs compétences physiques, réduisent leur fatigue et leur essoufflement, et donc, gagnent progressivement en autonomie.

Un programme à la carte

Après un bilan respiratoire complet à l'Hôpital du Valais, le patient est pris en charge par des physiothérapeutes au Let's go fitness de Sion. « Le réentraînement consiste en une partie endurance (vélo, tapis) et du renforcement musculaire (par exemple circuit Milon, spécifique à ce fitness, où chaque participant dispose d'une carte réglée par rapport à son profil (poids, taille, niveau de résistance des appareils, etc.) » précise Michel Hendrickx, physiothérapeute auprès de la Ligue pulmonaire valaisanne. « Il suffit d'insérer la carte dans la machine pour que celle-ci soit paramétrée et immédiatement disponible pour les exercices. Le patient peut ainsi reprendre son programme où il l'a laissé. » « Le fitness permet de mettre en place des solutions logistiques convenant au cas par cas, comme le fait de pouvoir s'entraîner sous oxygène ou d'assurer en permanence la sécurité des patients », explique la Dresse Frésard. « Un des principaux avantages de cette solution, surtout en période de coronavirus, c'est de disposer de locaux spacieux. C'est aussi l'occasion de discuter en groupe de la maladie, du ressenti, des craintes éventuelles et de revoir les techniques d'inhalation des médicaments. »

Disponible en ambulatoire ou lorsqu'on est hospitalisé

Le programme dure en principe trois mois et se compose de 36 séances d'une heure et quart environ, trois fois par semaine (les lundis, mercredis et vendredis). Elles sont prises en charge par l'assurance maladie (sur ordonnance du pneumologue, une fois par année). Il est également possible

Comment participer au programme RespiFit:

- Vous souffrez de difficultés respiratoires? Adressez-vous à votre médecin traitant, votre pneumologue, ou à la Ligue pulmonaire valaisanne.**
- Vous rencontrez la pneumologue responsable du programme pour la synthèse des résultats. S'il n'y a pas de contre-indications, elle établit avec vous un plan d'entraînement individualisé.**
- Vous commencez le programme RespiFit au Let's go fitness de Sion, ou en stationnaire à l'hôpital de Martigny.**
- Un bilan initial complet a lieu à l'Hôpital du Valais: 60 minutes durant lesquelles on évaluera votre souffle, votre résistance à l'effort, votre endurance (sur un vélo).**



«Ce programme s'est révélé très utile pour des patients sortant d'une hospitalisation à la suite du Covid-19.»

DRESSE ISABELLE FRÉSARD
PNEUMOLOGUE RESPONSABLE DE RESPIFIT

de suivre le programme en stationnaire, à l'hôpital de Martigny, durant trois semaines à temps plein.

A la fin de ces séances, la pneumologue organise un bilan de fin de réentraînement à l'Hôpital du Valais, afin d'évaluer les progrès du patient. « Le programme s'adapte véritablement à lui », affirme la Dresse Frésard. « Nous sommes attentifs au degré de dépendance du patient. La réhabilitation stationnaire pour les patients les plus atteints s'est révélée très utile pour les personnes sortant de plusieurs mois d'hospitalisation à la suite du Covid-19 et qui avaient, pour certains, besoin de réapprendre à se lever de leur chaise. »

La pandémie a d'ailleurs quelque peu pesé sur le programme, limitant le nombre de participants, comme le détaille Michel Hendrickx, « en raison des trois mois de confinement, mais aussi de l'impossibilité de faire les examens à l'hôpi-

tal, la priorité allant aux personnes atteintes par le virus. »

« Au vu du succès du programme, les personnes les plus motivées sont privilégiées, afin d'éviter une trop longue liste d'attente. Quand on a une atteinte irréversible du poumon, les médicaments fonctionnent dans une certaine mesure, mais le réentraînement permet d'être moins essouffé, même si les poumons ne se reconstituent pas. S'ils sont souvent récalcitrants face au programme au départ, les patients demandent ainsi souvent à pouvoir le renouveler. »

www.liguepulmonaire.ch/fr/ligue-pulmonaire-valaisanne/prestations/cours-et-ateliers/physiorespiratoire

COMMENT PARTICIPER AU PROGRAMME RESPIFIT?

→ **Vous souffrez de difficultés respiratoires?** Adressez-vous à votre médecin traitant, à votre pneumologue ou à la Ligue pulmonaire valaisanne.

→ **Un bilan initial complet a lieu à l'Hôpital du Valais:** soixante minutes durant lesquelles on évaluera votre souffle, votre résistance à l'effort, votre endurance (sur un vélo).

→ **Vous rencontrez la pneumologue responsable du programme** pour la synthèse des résultats. S'il n'y a pas de contre-indications, elle établit avec vous un plan d'entraînement individualisé.

→ **Vous commencez le programme RespiFit** au Let's go fitness de Sion ou en stationnaire à l'hôpital de Martigny.

Témoignage

«Malgré RespiFit, il ne faut pas oublier de rester en mouvement»

En 2014, François (nom d'emprunt) apprend qu'il est atteint d'un cancer du poumon. Trois ans plus tard, le voilà contraint de vivre avec un organe en moins. « Le personnel soignant des services d'urgences d'oncologie, de pneumologie et de radiologie de l'hôpital de Sion a été professionnel, efficace et empathique. Mais il a fallu réapprendre à vivre. Avec un seul poumon, le moindre effort engendre des difficultés

respiratoires. Même en marchant, j'ai parfois de la peine à souffler et il me faut m'arrêter régulièrement. » François a pris part à RespiFit deux années consécutives. « Cela fait du bien, tant physiquement que moralement. La maladie n'est pas facile à admettre, mais les séances de groupe, à cinq ou six, offrent bienveillance et compréhension, puisque nous sommes tous au même niveau. »

SANTÉ: L'OMBUDSMAN VOUS INFORME

DITES-NOUS...

LUDIVINE DÉTIENNE
RESPONSABLE DE L'OMBUDSMAN



Comment sont protégées mes données personnelles de santé?

Le respect de la sphère privée du patient est garanti par le secret médical auquel sont soumis tous les professionnels de santé, et par la législation de protection des données. Lorsqu'une institution sanitaire ou un professionnel de santé traite des données personnelles relatives à la santé de patients, il/elle doit respecter les principes de protection des données et les droits des patients qui en découlent. Le patient dispose notamment d'un droit d'accès, d'un droit de rectification et d'un droit à la destruction de son dossier médical.

Il dispose également du droit de donner son consentement à la collecte et à la transmission de ses données personnelles. Ainsi, ni un médecin ni un hôpital n'a en principe le droit de transmettre des informations sur votre état de santé à un tiers sans obtenir préalablement votre accord, notamment dans le cadre des plans de protection contre le coronavirus.

Ombudsman de la santé et des institutions sociales: info@ombudsman-vs.ch ou 027 321 27 17.

ombudsman

PARTENARIATS