

# Bern'air

MAGAZINE ANNUEL  
N°1 2019



**LUNGENLIGA BERN**  
**LIGUE PULMONAIRE BERNOISE**





«Une **joie de vivre** pénètre  
dans chaque cellule comme un  
souffle sans entrave.»

Else Pannek (1932 – 2010),  
poète allemande

La joie de vivre et la qualité de vie représentent pour chacun d'entre nous quelque chose de différent, d'individuel, qui semble s'appuyer sur des rêves et des objectifs personnels.

Pour les personnes atteintes d'une maladie chronique, ce n'est probablement pas différent. Et pourtant, l'accent est plus souvent mis sur des choses élémentaires de la vie quotidienne : on peut enfin dormir, être plus mobile et peut-être même passer des vacances grâce aux équipements, pouvoir rester chez soi malgré la maladie. C'est également un grand soulagement pour les proches si la joie de vivre subsiste malgré une maladie ou une invalidité.

Le premier numéro du magazine de la Ligue pulmonaire «Bern'air» parle de joie de vivre et de qualité de vie.





# «Je vis de manière plus éveillée depuis que je dors mieux.»

Roly Hasselmann

Il y a un peu plus de sept ans, j'ai été confronté pour la première fois à l'apnée du sommeil. Au cours de l'été 2011, mon père est décédé subitement d'un arrêt cardiaque lors de sa sieste à la mi-journée. Ce fut un grand choc pour nous, les proches, et a signifié la perte d'un être cher pour moi. À cette époque, j'étais aussi un grand ronfleur et j'avais souvent de brèves interruptions respiratoires pendant le sommeil. Au cours de la journée, je me sentais souvent très fatigué. Même en pleine conversation, mes yeux se fermaient brièvement et ma capacité à me concentrer s'affaiblissait.

Que faire ?

J'ai décidé de passer un examen médical. D'abord, j'ai consulté un médecin ORL. Il m'a rapidement envoyé chez un pneumologue spécialisé. En raison de mes résultats catastrophiques,

j'ai été diagnostiqué comme souffrant d'apnée du sommeil.

Quelle a été la suite ?

Lors d'un entretien personnel au Centre de conseil de la Ligue pulmonaire à Interlaken, j'ai pris connaissance des options de traitement possibles pour ma maladie. On m'a donc recommandé un appareil CPAP que je devais utiliser pendant mon sommeil.

J'ai alors choisi un masque nasal qui était connecté via un tuyau à l'appareil CPAP. Le léger courant d'air dans le tube gardait mes voies respiratoires ouvertes – et j'ai pu immédiatement dormir beaucoup mieux. J'ai aussi rapidement senti les premiers bienfaits au cours de la journée. Mes moments de fatigue ont diminué et ma capacité à me concentrer a de nouveau considérablement augmenté.

Je me suis senti plus éveillé et reposé et le ronflement nocturne a pris fin, ce qui a particulièrement plu à ma femme. Donc, je vis avec mon appareil CPAP depuis sept ans maintenant. C'est un appareil de location et mon pneumologue consulte chaque année les données enregistrées. Il peut vérifier la durée du sommeil et les arrêts respiratoires nocturnes. Lors de ma dernière consultation, les résultats étaient bons. Donc, cet appareil continuera à m'accompagner tout au long de ma vie.

Et aujourd'hui ?

En plus de mon travail professionnel en tant que professeur d'école primaire, je passe beaucoup de temps en pleine nature. Elle me relie aux fondamentaux dont j'ai besoin pour profiter de la vie. La nature me donne le temps de réfléchir, de planifier. Je vis de très agréables moments dehors. Que ce soit des rencontres avec des végétaux, des animaux ou des humains.





## L'APNÉE DU SOMMEIL ET SES VICES

J'emporte souvent aussi ma caméra lors de mes randonnées dans les vallées du Haslital. Il y a tellement de choses intéressantes à voir et à photographier en cours de route que je ne m'ennuie jamais. Au contraire, je me balade de bonne humeur et j'aiguiser mon regard des détails. Je peux donc raconter à d'autres personnes les expériences que j'ai vécues lors de mes randonnées et obtenir aussi des conseils pour d'autres sorties.

J'attends maintenant avec impatience le début de l'été dans les montagnes et les fleurs colorées. Il y aura d'autres rencontres inattendues que je pourrai raconter avec plaisir. Mon enthousiasme personnel pour la vie peut être expliqué par un dicton de ma région d'origine :

«Vous ne pouvez pas donner plus de jours à votre vie, mais plus de vie à vos jours.»



### RETO EYMANN

CONSULTANT CPAP,  
LIGUE PULMONAIRE BERNOISE

LE RÉGLAGE OPTIMAL DU MASQUE, L'UTILISATION RÉGULIÈRE DE L'APPAREIL CPAP (AU MOINS 4 HEURES PAR NUIT) ET L'ACCOMPAGNEMENT THÉRAPEUTIQUE SONT DÉTERMINANTS POUR LE SUCCÈS DU TRAITEMENT.

IL EST ÉGALEMENT IMPORTANT DE LAISSER À VOTRE CORPS LE TEMPS DE S'ADAPTER. CERTAINS NOUVEAUX CLIENTS CPAP DORMENT TRÈS BIEN DÈS LA PREMIÈRE NUIT AVEC L'APPAREIL, D'AUTRES ONT BESOIN DE SEMAINES.



# Allonger le souffle approfondit le mouvement respiratoire.

Exercices d'Agathe Löliger Ursenbacher, Ateminstitut Schweiz

Avec des exercices simples, vous pouvez stimuler tout le corps à rester souple et vivant. Votre respiration qui accompagne et suit vos mouvements vous soutient. Entraînez-vous à «respirer» en inspirant par le nez et en expirant l'air par le nez ou la

bouche. Lors de la transition vers une nouvelle inspiration, une pause respiratoire peut apparaître. En mettant vos mains sur votre ventre, vous remarquerez comment votre corps bouge ou se réchauffe.

## Sensation et étirement

Asseyez-vous sur la partie avant d'une chaise et glissez vos plantes des pieds dans toutes les directions sur le sol. Déplacez vos jambes, vos hanches et votre bassin avec des mouvements de plus en plus amples. Ensuite, bougez les bras, les mains et la tête jusqu'à ce qu'ils soient étirés. Le souffle va et vient sans que vous ayez à y prêter attention.

**Effet :** Éveiller le corps avec plaisir et stimuler la respiration, le rythme cardiaque et la circulation sanguine. Les mouvements assouplissent les articulations et les muscles.

Plus d'infos sur : [www.ateminstitut-schweiz.ch](http://www.ateminstitut-schweiz.ch) et [www.atemschule.ch](http://www.atemschule.ch)



## Se lever et s'asseoir

Asseyez-vous sur une chaise et posez les pieds un peu en arrière. Glissez vos mains le long des cuisses jusqu'à l'arrière des genoux. Attendez d'expirer de manière audible. En même temps, appuyez-vous sur le sol et avec vos mains derrière les genoux pour vous lever. Arrêtez-vous pour maintenir la position. Puis glissez vos mains le long de vos cuisses vers vos genoux, appuyez-vous, regardez entre vos jambes et installez-vous à nouveau sur la chaise avec une expiration audible.

**Effet :** Cet exercice favorise l'équilibre, soutient la stabilité des pieds, stimule les muscles des jambes et du dos et libère les omoplates et le thorax.



## S'asseoir à cœur ouvert

Asseyez-vous sur une chaise et passez vos mains des deux côtés du bas-ventre sur les deux crêtes iliaques jusqu'à la hanche, puis le long des côtés extérieurs des cuisses jusqu'aux genoux, puis le long des côtés intérieurs jusqu'à l'entrejambe et revenez au point de départ. Continuez jusqu'à ce que vous obteniez un mouvement fluide. Il peut y avoir une pause respiratoire avant une nouvelle inspiration.

**Effet :** Cet exercice a un effet régulateur sur le système nerveux. Le diaphragme se détache et le rythme cardiaque se calme.



## Se repousser du mur

Tenez-vous à une distance raisonnable d'un mur. Écartez vos pieds à la largeur des hanches, pliez vos bras et posez vos paumes de main sur le mur à hauteur de tête. Inspirez. En expirant, repoussez-vous doucement du mur avec vos paumes puis appuyez-vous à nouveau sur le mur. Essayez de trouver l'équilibre et une force adaptée.

**Effet :** La force des bras est promue. L'exercice détend les omoplates et favorise l'équilibre et la stabilité.



# «Nous avons besoin de prévention et non seulement d'air chaud.»

Urs Brüttsch, Directeur de la Ligue pulmonaire bernoise, en entretien avec la députée Ursula Zybach



**Urs Brüttsch:** Vous vous engagez beaucoup dans la prévention du tabagisme. Pourquoi ce sujet est-il si important pour vous ?

**Ursula Zybach:** Nous vivons à une époque où vous devez réfléchir très attentivement à l'utilisation des ressources telles que l'argent et les connaissances. Si nous devons nous concentrer sur quelque chose qui a un impact négatif sur la santé, alors c'est le tabac. Dans ma vie privée, j'ai découvert ce que fumer signifie. Mon père, qui a environ

90 ans, a fumé pendant plus de 70 ans. Maintenant, il a besoin d'oxygène et a compris depuis longtemps que c'était une idiotie. Mais dans son travail de conducteur de train, fumer l'a certainement aidé en l'empêchant de s'endormir. Il y a 25 ans, lorsque j'ai rejoint la prévention du tabagisme de Bâle, je lui ai expliqué qu'il faisait à peu près le contraire du message que je transmets. Il s'est battu de nombreuses fois et a réussi à arrêter deux ou trois fois. J'ai vu de très près à quel point cette dépendance est forte et maintenant je vois avec quelles

restrictions il doit vivre. En revanche, ma mère a arrêté de fumer pendant les grossesses. Avec moi, la troisième et dernière, elle a finalement réussi à arrêter totalement. Même si les gens le savent, il faut leur faire garder le sujet à l'esprit, même si vous en avez parfois marre. Entre-temps, de nombreux succès ont été obtenus grâce à la prévention. Par rapport aux débuts du tabagisme, lorsqu'il était encore possible de fumer dans les salles d'opération, l'interdiction de fumer concerne aujourd'hui de nombreux endroits. D'abord les hôpitaux, puis le train et enfin tous les restaurants et espaces publics. L'effet secondaire positif est également que de nombreux espaces extérieurs ont ainsi été

transformés et animés. C'est aussi un enrichissement pour les non-fumeurs.

**Urs Brüttsch:** Lors de notre assemblée générale, il y a deux ans, vous avez dit souhaiter que la Ligue pulmonaire s'implique davantage. Nous avons pris cela à cœur et formons maintenant plus de spécialistes du sevrage tabagique. Dès l'été, nous offrons des consultations sur le sevrage tabagique dans toutes les régions. De plus, le mois sans fumée commence en novembre. Nous souhaitons utiliser les médias sociaux pour que le plus grand nombre possible de personnes cessent de fumer en Suisse à partir du 1er novembre.





**Ursula Zybach:** Je pense que c'est une bonne idée. J'ai remarqué qu'il est possible de faire bouger les choses en abordant le problème ensemble. La date est aussi très symbolique. Le premier novembre est la Toussaint. Les médias sociaux sont une bonne plateforme pour aborder le sujet et rester en contact. On peut se motiver mutuellement.

**Urs Brüttsch:** Nous sommes préoccupés par les nouveaux produits électroniques avec lesquels la nicotine peut être inhalée. Il n'y a pas encore d'études significatives concernant les effets sur la santé.

**Ursula Zybach:** La difficulté réside principalement dans le fait de s'accorder entre les spécialistes sur ces nouveaux produits. La pire chose qui se passe actuellement est le discours public à ce sujet, qui dit: «Cela aide à arrêter». On ne peut pas s'accorder à dire que fumer des cigarettes tout comme utiliser des évaporateurs électroniques ou des chaufferettes de tabac sont nocifs. Nous n'en connaissons pas encore les conséquences à long terme. Je pense que c'est une expérience délicate.

**Urs Brüttsch:** L'un des principaux acteurs de l'industrie a contacté la Ligue pulmonaire pour nous parler. Il pense que ses produits électroniques font en réalité partie de la promotion de la santé. Mais nous avons rejeté cette idée, car une entreprise de tabac l'appuie. Quelle aurait été votre décision ?

**Ursula Zybach:** En fait, je pense toujours qu'il faut parler à toutes les parties. Grâce à l'échange, on en apprend plus sur les arguments et les considérations et on peut ainsi faire des compromis. Cependant, je pense qu'il y a une exception et c'est

l'industrie du tabac. J'ai longtemps eu mauvaise conscience parce que je ne voulais pas interagir avec eux car cela ne correspond pas à mes principes. J'ai été rassurée lors du Sommet des Nations Unies sur les MNT en 2011 qu'une approche globale de la prévention des maladies non transmissibles avait eu lieu et que la résolution des Nations Unies avait mentionné qu'il ne fallait pas coopérer avec l'industrie du tabac. Cela me rassure aussi de savoir que ce n'est pas seulement mon attitude personnelle. Nous connaissons les arguments et le problème. Rien ne nous ferait évoluer si nous entretenons cet échange: une industrie qui produit et distribue industriellement un produit qui cause la mort prématurément et aussi de nombreuses souffrances, c'est tout simplement impossible.

**Urs Brüttsch:** Avez-vous déjà fumé vous-même ?

**Ursula Zybach:** Non, jamais, mais enfant, j'ai acheté des cigarettes à mon père au kiosque. Ce n'était rien d'inhabituel à l'époque. J'ai grandi avec ça et j'ai vite compris que c'était important pour lui. Mais je n'ai jamais aimé ça, bien au contraire.

**Urs Brüttsch:** Nous espérons que la loi sur les produits du tabac, qui est actuellement examinée par le parlement suisse, définira des règles plus claires. Êtes-vous optimiste sur le fait que nous aurons bientôt une loi qui protège mieux les jeunes et les moins jeunes ?

**Ursula Zybach:** Je pense que la période est propice et qu'il faut l'utiliser à bon escient. Les élections ont bientôt lieu et la question est toujours de savoir à quelle vitesse les lois passent au

«En abordant le problème ensemble, il est possible de faire bouger les choses.»





Parlement. Le sujet sera vraisemblablement traité lors de la prochaine législature. Si nous élisons des responsables politiques de la santé à l'automne, une loi pourrait être mise en place. Au niveau cantonal, il existe aussi des possibilités, mais avec moins de poids. Dans certains cas, les parlements cantonaux ne réalisent pas ce qu'ils font à la population s'ils n'entreprennent rien à ce sujet.

**Urs Brüttsch:** Vous êtes Présidente de la Santé publique Suisse, une organisation importante en Suisse, qui aborde et traite les grands sujets de santé. Quels sont les principaux défis du moment ?

**Ursula Zybach:** Les maladies non transmissibles, telles que le cancer, les maladies pulmonaires, les maladies cardiovasculaires, sont au centre des préoccupations, notamment parce qu'il est possible de lutter. Un autre problème majeur concerne le réchauffement climatique qui nous apporte des insectes qui n'existaient auparavant pas sous nos latitudes et qui peuvent transmettre des maladies. Dans le cas des maladies non transmissibles, la maladie psychique représente un point important. Comparé aux accidents de la route où chaque mort est un de trop, il y a cinq ou six fois plus de suicides ! Nous devons garder un œil sur cette triste évolution, notamment en ce qui concerne les soins hospitaliers et ambulatoires. Est-il possible de proposer à la population des offres à bas seuil proches du lieu de résidence ? Comme lorsque vous vous cassez le bras, vous pouvez également faire appel à une aide psychiatrique sans avoir à vous rendre en psychiatrie. Il est très important d'être en mesure d'apporter une aide

à l'avenir, car de nombreuses personnes sont confrontées à une maladie mentale à un moment de leur vie. La santé des enfants et des adolescents concerne aussi Santé publique Suisse. Là, nous avons une grande responsabilité car les enfants ne peuvent pas se prendre en charge avant un certain âge. Les sujets tels que la grossesse, la naissance, le nourrisson et la structure familiale sont aujourd'hui importants. Le portrait de famille traditionnel avec maman, papa et deux enfants n'est plus la norme. Pour les parents célibataires, des sujets complètement différents sont à l'ordre du jour, précisément parce qu'on peut en souffrir ou si un enfant a des difficultés. Est-ce que l'attention est portée à une alimentation saine, à un excès de poids et suffisamment d'exercice ? Ce sont de vrais défis. Et c'est là que le tabagisme entre à nouveau en jeu. Quelles sont les influences sur les jeunes ?

**Urs Brüttsch:** En cas de maladies psychiques, j'y vois aussi une relation avec la Ligue pulmonaire. Les malades chroniques sont souvent aussi des personnes isolées qui ne peuvent plus entretenir leurs contacts sociaux et développent donc des dépressions ou d'autres maladies. Les soignants de telles personnes qui demeurent à la maison sont souvent ceux qui reconnaissent les signes. Le soutien et les conseils à domicile devraient être renforcés.

**Ursula Zybach:** Je suis fermement convaincue qu'investir plus de temps et d'argent dans les soignants qui sont déjà en contact avec ces personnes aura un impact beaucoup plus important et permettra en définitive de réduire les coûts. Lorsque je pense au travail de Spitex: un peu plus

de temps et d'attention pourraient augmenter la qualité de vie lors d'un changement de pansement. Les hospitalisations répétitives pour les personnes âgées et d'autres problèmes majeurs pourraient être

réduits. Dans le système actuel, cependant, toute minute doit être économisée pour que le coût soit le moins élevé possible. Je souhaiterais un revirement politique à ce sujet.



URSULA ZYBACH

DÉPUTÉE CANTONALE DE BERNE  
PRÉSIDENTE DE L'ASSOCIATION CANTONALE  
BERNOISE AIDE ET SOINS À DOMICILE  
PRÉSIDENTE DE SANTÉ PUBLIQUE SUISSE  
VICE-PRÉSIDENTE DE L'«ALLIANCE POUR  
LA SANTÉ EN SUISSE»  
MEMBRE DU COMITÉ DE L'«ASSOCIATION SUISSE  
POUR LA PRÉVENTION DU TABAGISME»  
MEMBRE DE LA COMMISSION FÉDÉRALE POUR  
LA PRÉVENTION DU TABAGISME



# «Voyager ? Ça me coupe le souffle ! Ou non ?»

Bien entendu, une personne qui utilise un appareil thérapeutique ne peut généralement pas prendre de vacances de son appareil. Mais vous pouvez voyager et en profiter au maximum. Il est possible de ne pas interrompre la thérapie en s'organisant auparavant et en s'informant sur les possibles difficultés.

Nous avons compilé l'aperçu suivant qui répond aux questions les plus importantes et les plus fréquemment posées. Si vous avez encore des incertitudes, votre conseiller à la Ligue pulmonaire bernoise se fera un plaisir de vous aider.

## Quel est le moyen de transport pour atteindre votre lieu de vacances ?

- Que vous voyagiez par voie aérienne, terrestre ou maritime, chaque voyageur et chaque compagnie aérienne a ses propres règles et règlements. Renseignez-vous à l'avance sur ce que vous devez savoir, faire et emporter avec vous, ainsi que sur les câbles d'alimentation ou prises nécessaires.
- Voyager avec du matériel médical (appareil à oxygène ou respiratoire) doit être préalablement organisé avec la compagnie aérienne. Parlez à votre compagnie aérienne et faites-vous confirmer au moins deux semaines avant le départ que

l'appareil peut être utilisé pendant le vol. Si vous avez une autorisation écrite, emportez une copie avec vous. Nous vous recommandons de transporter l'appareil CPAP dans votre bagage à main.

- Le scanner à rayons X ne peut pas endommager l'appareil thérapeutique. Toutefois, les agents de sécurité peuvent vous demander de fournir un certificat des douanes confirmant que vous êtes autorisé/e à transporter du matériel médical. Ayez-le à portée de main ! Le formulaire peut être obtenu auprès de votre conseiller.

## Êtes-vous hébergé/e dans une maison de vacances, un hôtel ou un mobil home ?

- Informez-vous sur l'alimentation électrique locale. Les prises diffèrent selon les pays et peuvent souvent avoir une différente tension. Des adaptateurs internationaux sont disponibles dans la plupart des magasins d'électronique grand public et agences de voyage, ainsi que dans les aéroports.
- Emportez une rallonge pour simplifier l'alimentation électrique de votre appareil thérapeutique. Les prises près des tables de chevet sont souvent difficiles à atteindre ou cachées par des objets de la vie courante tels qu'une lampe ou un réveil.

## LISTES DE CONTRÔLE DU VOYAGE

AVEZ-VOUS PENSÉ À TOUT POUR VOTRE VOYAGE ?  
TÉLÉCHARGEZ UNE LISTE DE CONTRÔLE PRATIQUE  
CI-APRÈS : [WWW.LIGUEPULMONAIRE.CH/CHECKLISTS](http://WWW.LIGUEPULMONAIRE.CH/CHECKLISTS)

- VOYAGES EN AVION AVEC DES APPAREILS CPAP
- VOYAGES EN AVION AVEC DE L'OXYGÈNE LIQUIDE
- VOYAGES EN AVION AVEC DES CONCENTRATEURS D'OXYGÈNE
- LISTE DE CONTRÔLE POUR LA PRÉPARATION DU VOYAGE

## Préparation du voyage

- Veuillez prendre rapidement contact avec votre conseiller de la Ligue pulmonaire bernoise pour commencer les explications et les préparatifs à temps.

La Ligue pulmonaire bernoise vous souhaite des vacances reposantes.



# «Nous voulons créer, non seulement gérer.»

Gian Sandro Genna

On me demande souvent pourquoi je m'implique dans la Ligue pulmonaire bernoise en tant que co-président. Je réponds que la Ligue pulmonaire est une institution importante et sympathique qui travaille de manière globale pour les personnes dans le besoin. Ce n'est que la moitié de l'histoire. Parce que j'ai un lien très personnel avec la Ligue pulmonaire. Ma sœur, qui est malheureusement décédée entre-temps, est née avec un grave handicap. Au cours de ses dernières années, elle dépendait de l'oxygène de la Ligue pulmonaire. C'était il y a environ 20 ans et, bien sûr, je ne savais pas que je présiderais un jour cet organisme. «Du souffle pour la vie», le slogan actuel de la Ligue pulmonaire, a donc une signification importante pour moi.

Les deux pneumologues Markus Riederer et Michael Witschi, ainsi que moi-même en tant que juriste, formons la co-présidence composée de trois personnes. Bien que les médecins se concentrent principalement sur les questions techniques, je suis essentiellement responsable des questions juridiques, des contrats et des finances. En outre, je fais le lien avec la Ligue pulmonaire suisse en siégeant au conseil d'administration ainsi que dans divers autres comités. Dans l'ensemble, mon travail

volontaire pour la Ligue pulmonaire représente un temps plein mais je ne compte pas les heures. Je tire la motivation principalement de la signification de la tâche. J'aime travailler comme co-président de la Ligue pulmonaire bernoise, même si cela implique de nombreuses études de dossiers et parfois de longues séances.

L'implication dans la Ligue pulmonaire équilibre parfaitement mon travail d'avocat au sein de mon propre cabinet d'avocats à Berne. Dans mon travail, il s'agit souvent de gérer des conflits et de faire face au passé.

«En tant que co-président  
de la Ligue pulmonaire  
bernoise, je peux participer  
activement à l'avenir  
du système de santé.»

Le caractère caritatif et à but non lucratif de la Ligue pulmonaire est très important pour moi. Je ne participerais pas sans cet élément.







Un mandat normal de membre d'un conseil chez un loueur d'appareil ne m'intéresserait tout simplement pas. C'est précisément ce mélange unique de thérapie à domicile entrepreneuriale et d'engagement sans but lucratif en matière de prévention, de promotion de la santé et de conseil social qui rend la Ligue pulmonaire si unique.

Ma vie à la Ligue pulmonaire a commencé au printemps 2008. À l'âge de 26 ans à peine, je suis devenu membre du conseil de la Ligue pulmonaire de l'Oberland bernois de l'époque, et quelques années plus tard, son président. Aujourd'hui, avec mes deux co-présidents, nous avons été les principaux moteurs de la fusion des quatre ligues pulmonaires régionales en la Ligue pulmonaire bernoise d'aujourd'hui, le 1er janvier 2016. Je suis toujours fier de ce projet d'intégration réussi car nous avons créé une organisation professionnelle et efficace. Nous voulons créer, non seulement gérer.

«Du souffle pour la vie» est aussi la devise de ma deuxième grande passion, la course à pied. Je suis un coureur passionné depuis plus de 20 ans. Le point culminant de mon année sportive est toujours le marathon Jungfrau, qui se déroule devant ma porte dans l'Oberland bernois. Je connais chaque mètre du trajet. Cependant, c'est aussi pour une question d'honneur que je pédale chaque année avec le maillot de la Ligue pulmonaire lors de «Race for Life» et que je collecte des fonds pour financer la recherche et la prévention. En tant qu'athlète d'endurance actif, je sais à quel point nos poumons sont importants. Lorsque je m'entraîne sur le Schilthorn ou le Glacier 3000

pour le marathon, je sens qu'à 2500 mètres d'altitude, même mes poumons bien entraînés atteignent leurs limites. J'imagine alors que cette situation douloureuse fait partie de la vie quotidienne de nos patients et que nombre d'entre eux peuvent encore vivre chez eux de manière autonome grâce au soutien de la Ligue pulmonaire. Une raison de plus de m'impliquer dans la Ligue pulmonaire pour améliorer la qualité de vie des patients atteints de cancer du poumon.

Pour moi, la qualité de vie est bien sûr le renoncement systématique au tabagisme. Heureusement, je n'ai jamais été tenté, même si j'ai passé plusieurs centaines de jours en tant qu'officier dans l'armée suisse, censée promouvoir le tabagisme. En tant qu'athlètes d'endurance, l'abstinence du tabac est un impératif. Je suis reconnaissant à la Ligue pulmonaire de s'engager résolument depuis des années pour le sevrage tabagique et l'adoption de lois plus efficaces. Y a-t-il quelqu'un qui aime entrer dans un restaurant enfumé ou un compartiment de train fumeur ? À l'heure actuelle, les discussions sur le sevrage tabagique sont centrées sur les cigarettes électroniques et les dites vaporettes. Bien que ces produits puissent être moins nocifs que les produits du tabac traditionnels, ils favorisent certainement la dépendance à la nicotine. Il est important qu'une recherche indépendante puisse maintenant être effectuée à ce sujet. Et pour cela, on a aussi besoin de «ma» ligue pulmonaire.



# «Notre motivation, ce sont les patients.»

Urs Brüttsch, Directeur de la Ligue pulmonaire bernoise, en entretien avec  
Dr. méd. Manuela Funke

**Urs Brüttsch:** Vous travaillez à la clinique universitaire Inselspital de Berne. Êtes-vous employée de l'université ou de l'hôpital ?

**Manuela Funke:** Nous avons un double emploi à la clinique universitaire de l'Inselspital. Une partie de notre travail consiste à prendre soin des patients. En tant qu'hôpital universitaire, nous avons également une mission d'enseignement. Notre tâche consiste à former des étudiants, des médecins assistants et des assistants médicaux ainsi que de futurs médecins spécialistes. Nous enseignons et donnons des conférences. Cela nous distingue des cliniques privées et des hôpitaux périphériques. La proximité des soins des patients offre des avantages dans les deux domaines. D'une part, nous pouvons proposer à nos patients des traitements de pointe dans le cadre d'études. D'autre part, des idées pour nos projets de recherche surgissent pendant les consultations et le travail clinique. Par exemple, chez les patients atteints de fibrose pulmonaire, des symptômes tels que la toux limitent considérablement la vie quotidienne, mais les médicaments conventionnels ne fonctionnent pas. Nous avons donc entamé une étude clinique sur ce sujet qui a été financée par la Ligue

pulmonaire bernoise. C'est un avantage de voir le besoin dans la clinique et d'y diriger la recherche. La proximité de nos installations de recherche à Berne renforce la recherche, car nous pouvons travailler directement les uns avec les autres et, au bout du compte, nos patients en bénéficient.

**Urs Brüttsch:** Vous effectuez des recherches sur des médicaments existants. Faites-vous cela pour les améliorer ?

**Manuela Funke:** C'est vrai en partie. Mais nous recherchons également de nouveaux domaines d'utilisation. Pour un médicament connu, nous avons découvert par hasard des effets qui améliorent les souffrances des personnes concernées. Mais le médicament n'est pas approuvé pour cela. Nous testons cet effet maintenant. Ce faisant, nous dépendons de financements pour la recherche indépendants de l'industrie pharmaceutique. Il n'y a aucune motivation financière dans nos recherches, il n'y aura aucun profit. Notre motivation est d'aider les patients. Il y a plus de possibilités que de simplement développer de nouveaux médicaments par le secteur pharmaceutique. Il existe déjà de nombreux médicaments pour

lesquels nous connaissons les profils secondaires et savons comment ils sont tolérés. Ces médicaments peuvent également être utiles et utilisés pour d'autres indications.

**Urs Brüttsch:** Les patients viennent de toute la Suisse. Existe-t-il des accords entre les cantons ?

**Manuela Funke:** Nous avons certains points de rencontre et centres d'experts. Il y a une évolution pour une spécialisation plus poussée. À Berne, nous avons une équipe d'experts spécialisés dans les pneumopathies interstitielles. Il s'agit de maladies qui affectent le tissu pulmonaire et interfèrent avec le transfert d'oxygène dans le sang.

**Urs Brüttsch:** Quelle est votre spécialité dans les maladies pulmonaires rares ?

**Manuela Funke:** Je suis spécialisée dans la fibrose pulmonaire, la cicatrisation des poumons, et dirige un groupe de recherche en recherche fondamentale et clinique. Nous menons des essais cliniques et travaillons dans d'autres domaines

pathologiques tels que la pneumopathie d'hypersensibilité ou sarcoïdose. Il est difficile de dire combien de personnes sont touchées en Suisse, car nous n'avons pas de registre épidémiologique. Le financement de registres est très difficile, mais nous y travaillons. Pour les personnes atteintes de maladies pulmonaires rares, la proximité des centres de recherche constitue un avantage, car nous pouvons les contacter si nous disposons d'un nouveau médicament efficace.

**Urs Brüttsch:** Les patients bénéficient-ils directement de vos recherches ?

**Manuela Funke:** Oui, c'est le but. Nous avons organisé des consultations spéciales dans la polyclinique. Une équipe de médecins et d'infirmières s'occupe régulièrement de ces patients. Dans ce cadre, des intégrations dans les études et des contrôles sont également effectués. Pendant les visites d'étude, les patients reçoivent des soins supplémentaires. Ils apprécient la possibilité de participer activement à l'amélioration de leur traitement.





# «Il y a des jours où je pourrais arracher des arbres !»

Margrit Geissbühler

Depuis 15 ans, j'ai une BPCO (bronchopneumopathie chronique obstructive). J'ai dû subir de nombreux séjours à l'hôpital puis de rééducation. Je suis constamment dépendante d'oxygène et dois avaler beaucoup de médicaments, alors j'ai parfois le sentiment qu'il n'y a rien d'autre. Les visites constantes chez le médecin s'y ajoutent. Le pneumologue me dit à chaque fois si mes valeurs sont bonnes ou mauvaises. Bien sûr, je dois aussi faire attention à l'alimentation. Nous y sommes, si possible, attentifs. Un autre problème est ma peau. Je me cogne quelque part et j'ai déjà un hématome sur la peau. Néanmoins, je suis toujours de bonne humeur. Je fais le ménage moi-même, malgré la maladie. Si je veux, je peux tout faire – passer l'aspirateur, cuisiner, laver, repasser, raccommoder, coudre, bien sûr avec une pause-café, c'est nécessaire. Je vais aussi aux réunions du groupe d'échange des maladies pulmonaires. C'est toujours très intéressant. J'y apprend beaucoup et il est également très important de voir que vous n'êtes pas seule. La Ligue pulmonaire est là pour nous.

Je vis avec mon mari et les jumeaux de ma fille. Je ne suis jamais seule, il y a toujours du monde à la maison. Ma famille s'adapte bien à ma maladie. S'il y a quelque chose, ils savent exactement quoi

faire. Mon fils et ma belle-fille sont là pour moi aussi, s'il y a quelque chose. De cette façon, rien ne peut m'arriver.

Ma fille est assistante maternelle. Elle vient avec les enfants chez nous pour le déjeuner. Il y a souvent dix à douze personnes à la table. Cuisiner pour tout ce monde est amusant.

J'ai beaucoup de loisirs, comme le tricot d'art. Je tricote des chaussettes pour les petits-enfants, des poupées et des robes de poupées, des lapins, des sets de table et je peins. Chaque vendredi, je fais des travaux manuels avec ma petite-fille. Puis, il y a mon grand jardin. J'aime aider autant que possible. J'ai également deux chats qui m'occupent, car ils enroulent toujours ma laine autour des pieds de la chaise.

«Bonjour, je suis une femme joyeuse qui profite de la vie et qui l'apprécie.»

Il y a des jours où je ne me sens pas bien. Alors je ne fais rien. Chaque fois que je peux, je me promène.

Ce que j'aime faire, c'est écrire à des amis via Facebook. Je suis une femme heureuse et il y a beaucoup de choses que j'aime faire. Parfois, j'ai aussi des bêtises en tête, mais je suis comme je suis, parfois silencieuse, parfois bruyante. Écouter de la musique, lire, je ne m'ennuie jamais. Je suis toujours partante pour faire quelque chose de nouveau.

Ma santé est prioritaire. La plupart du temps, je vais faire les magasins avec ma fille et aide là où je peux. Parfois, la maladie s'interpose dans ma vie, c'est-à-dire qu'elle me fait reculer de deux pas. Parfois, je vais bien et remonte la pente, mais

arrivée en haut, c'est comme un coup de massue qui me renvoie de l'autre côté. La maladie ne s'arrête pas. Ce que je fais aussi, c'est inhaler quatre fois par jour. C'est ce dont mon corps a besoin. En plus de la BPCO, je suis aussi asthmatique.

Ma durée de vie avec cette maladie n'est pas aussi longue qu'elle serait sans elle, mais je fais au mieux. Il est important pour moi de toujours regarder en avant et jamais en arrière, car cela ne me fait aucun bien.

La météo a aussi un impact sur ma santé. Mais je ne peux pas toujours blâmer le temps, si je ne me sens pas bien, c'est juste la vie – mais voilà, c'est ma vie. Je suis toujours prête si le bât blesse quelque part. Parfois, j'oublie même que je suis





malade. Mais mes poumons me le rappellent alors vite. Et je fais deux pas en arrière. C'est mon quotidien.

J'avoue que parfois je suis chaotique, mais ce que je ne connais pas, c'est la mauvaise humeur. J'aime rire et je fais ce que je veux. J'aime aussi aller en vacances en Autriche. Madame Leuenberger de la Ligue pulmonaire m'aide à l'organiser, ça marche toujours. La manipulation de l'oxygène m'énerve parfois lorsque le tuyau se coince quelque part.

La livraison du nouveau réservoir avec de l'oxygène liquide a lieu chaque jeudi. C'est assez pour

une semaine. Si je veux faire un tour en voiture, je peux remplir un petit réservoir portable avec de l'oxygène provenant du gros réservoir. Je dois vérifier avant le départ le lieu où il y a une station de recharge, afin de pouvoir remplir le réservoir mobile en chemin. Parfois, nous devons faire de nombreux détours pour faire le plein. Nous n'avons tout simplement pas une voiture capable de faire le plein partout.

L'oxygène m'aide beaucoup. Je peux dire que je vais bien malgré la BPCO. Il y a des jours où je pourrais arracher des arbres, dans le bon sens du terme.

## BEATRICE LEUENBERGER

CONSULTANTE OXYGÈNE, AÉROSOL,  
LIGUE PULMONAIRE BERNOISE

VOICI QUELQUES EXEMPLES DE MON TRAVAIL, DE MES  
PENSÉES ET SENTIMENTS CONCERNANT LA MALADIE

- LA BPCO SE DÉVELOPPE PROGRESSIVEMENT ET RESTE SOUVENT PENDANT LONGTEMPS INAPÉRÇUE.
- PLUS LA BPCO EST DÉTECTÉE PRÉCOCEMENT, MIEUX SONT LES PERSPECTIVES D'ÉVOLUTION FUTURE DE LA MALADIE.
- SI UNE OXYGÉNOTHÉRAPIE EST NÉCESSAIRE, JE DISCUTE DU BESOIN D'ASSISTANCE AVEC LE PATIENT ET SES PROCHES LORS DE LA PREMIÈRE RÉUNION. J'INFORME ET RÉPONDS AUX QUESTIONS.
- LORS DES VISITES À DOMICILE SEMESTRIELLES, JE VÉRIFIE ET ÉVALUE AVEC LE PATIENT SON OXYGÉNOTHÉRAPIE ET SA THÉRAPIE PAR INHALATION AU QUOTIDIEN ET ÉTABLIS UN RAPPORT POUR LE PNEUMOLOGUE RESPONSABLE.
- JE SUIS TRÈS HEUREUSE DE VOIR COMMENT MADAME GEISSBÜHLER GÈRE ACTIVEMENT SON QUOTIDIEN, AVEC UN HUMOUR ET UNE JOIE DE VIVRE, MALGRÉ SA MALADIE.
- CELA ME MOTIVE DANS MON TRAVAIL... ●





# «Mangez tous les jours 5 portions de fruits et légumes.»

Une alimentation riche en légumes et en fruits est importante pour votre santé. Une portion équivaut à environ 120 g ou à une poignée. Les légumes et les fruits sont faibles en calories et ne contiennent pratiquement pas de graisse ni de cholestérol, mais ils fournissent de nombreuses fibres alimentaires, vitamines, minéraux et substances végétales.

Les vitamines jouent un rôle important dans de nombreux processus métaboliques dans l'organisme, tels que la formation des muscles, de la peau, des os et des nerfs, mais également des hormones et des enzymes. Ils sont sensibles à la chaleur, à la lumière et à l'oxygène. Les légumes doivent donc être achetés et transformés aussi frais que possible. La plupart des fruits et légumes doivent être conservés au réfrigérateur. Il est préférable aussi de les laver si possible en entier et ensuite seulement de les préparer. Faites cuire les légumes à la vapeur ou faites-les bouillir avec un peu d'eau et ne les laissez pas au chaud trop longtemps. Au moins une portion par jour doit être mangée crue, par exemple sous forme de salade.

## Féta

Le fromage féta est fabriqué à partir de lait de brebis. Il fournit des protéines et du calcium précieux.

## Olives

Les olives font partie des fruits dits à huile en raison de leur teneur en lipides. Les lipides dans les olives sont cependant sains.

## Poivrons

Les poivrons contiennent trois fois plus de vitamine C que les oranges. Déjà 60 g de poivrons couvrent les besoins quotidiens en vitamine C.

## Tomate

Les tomates contiennent beaucoup de lycopène. Cette substance végétale donne la couleur rouge. Le lycopène a un effet antioxydant et constitue donc une bonne protection cellulaire.

## Concombre

Le concombre est constitué à 96% d'eau, ce qui en fait l'un des légumes les moins caloriques.

## Oignons

Le goût prononcé des oignons est dû aux sulfures, des substances végétales naturelles. Ils réduisent le cholestérol et la pression artérielle, inhibent la croissance des bactéries et des champignons et sont donc très sains.

## SALADE GRECQUE POUR 4 PERSONNES

1 CONCOMBRE  
4 TOMATES  
1 POIVRON JAUNE  
1 OIGNON  
QUELQUES OLIVES NOIRES OU VERTES  
100 G DE FÉTA

SAUCE VINAIGRETTE  
2-3 CUILLÈRES À SOUPE D'HUILE D'OLIVE  
3 CUILLÈRES À SOUPE DE VINAIGRE BALSAMIQUE  
1 CUILLÈRE À SOUPE D'EAU  
1 CUILLÈRE À CAFÉ DE MOUTARDE  
2-3 GOUSSES D'AIL HACHÉES FINEMENT  
SEL ET POIVRE  
BASILIC FRAIS

BIEN LAVER LES CONCOMBRES ET LES TOMATES  
PUIS LES COUPER EN DÉS. COUPER LE POIVRON  
EN DEUX. ÔTER LA TIGE ET LES GRAINES  
ET COUPER LES PARTIES EN GROS MORCEAUX.  
ÉPLUCHER L'OIGNON. LE COUPER EN DEUX PUIS  
EN FINES LANIÈRES

POUR LA VINAIGRETTE, BIEN MÉLANGER TOUS  
LES INGRÉDIENTS PUIS L'INTÉGRER DANS  
LA SALADE. DÉCORER DE FEUILLES DE BASILIC.

PAR PERSONNE : 2 PORTIONS DE LÉGUMES  
TEMPS DE PRÉPARATION : 10 - 15 MIN.



# «Mon âme va bien malgré tout.»

Martin Zutter

C'était fin 2007 lorsque, soudainement, on m'a diagnostiqué une SLA (sclérose latérale amyotrophique), une maladie dégénérative incurable du système nerveux moteur. La maladie a progressé rapidement et a vite paralysé mes jambes et mes mains. Dès 2010, les premières difficultés respiratoires sont arrivées, ce qui m'a obligé à recevoir de l'oxygène pendant la nuit avec un masque facial entier couvrant ma bouche, mon nez et mes yeux. Cela m'a déclenché au départ une agoraphobie et a également entraîné des problèmes de peau. Je respire un peu plus calmement avec cette aide et les arrêts précédents sont devenus rares. Néanmoins, en consultation avec les spécialistes et après évaluation des appareils et des tests sanguins, la pression des appareils a dû être ajustée à plusieurs reprises.

Peu de temps après, j'ai emporté l'appareil avec moi lors de mes promenades en journée que je faisais avec mon chien Flamme. Bientôt, cela ne suffisait plus de porter seulement de temps en

temps le masque. J'avais maintenant besoin d'une aide respiratoire 24h/24. Une trachéotomie, cependant, n'a jamais été une option pour moi, ce que j'ai aussi écrit dans mes directives anticipées du patient.

Il a fallu une période d'adaptation à la nouvelle situation. J'ai dû apprendre à respirer et à expirer correctement avec la pression d'air.



ELISABETH ZEHNDER

CONSULTANTE DE LA  
VENTILATION A DOMICILE,  
LIGUE PULMONAIRE BERNOISE

De plus, j'ai dû apprendre à boire et à manger sans m'étouffer. En raison de la pression d'air, j'avalais souvent de travers et il y avait un risque aigu de suffocation. Avec différentes aides, nous avons essayé de reprendre le contrôle de la situation, que ce soit avec des comprimés, un sirop, un appareil d'assistance à tousser et surtout en retirant le masque afin que la pression ne renforce pas le fait d'avaler de travers. Toutes les mesures dans de telles situations d'urgence devaient être spontanées et les assistants et assistantes faisaient vraiment tout ce qu'ils pouvaient pour faire face à ces difficultés.

Pour le masque de nuit, j'ai essayé beaucoup de modèles différents qui couvrent le nez et la bouche. L'inconvénient était que la pression exercée sur le nez causait souvent des points de pression et des

plaies ouvertes, de sorte qu'un changement pour un masque facial entier devenait nécessaire. Depuis, c'est la meilleure solution. Le soin adéquat du masque et son réglage sont décisifs pour une utilisation optimale. Et il ne faut pas oublier le soin de la peau, car les irritations et les points de pression sur la peau sont réguliers.

J'ai certainement testé douze modèles différents de masques de jour. Grâce au grand soutien des employés de la Ligue pulmonaire, nous avons pu au fil du temps définir le masque le mieux adapté pour moi. Actuellement, j'utilise l'AirFit P10 dont les bouchons sont enfoncés directement dans mon nez. Les inconvénients étaient initialement des parois nasales irritées et des zones enflammées sous le nez. Pour résoudre ces problèmes, nous avons essayé différentes choses. Il est essentiel que les parois nasales restent bien humides à l'aide d'une pommade nasale et que la plaie sous le nez soit protégée avec du ruban adhésif en soie. Après toutes ces tentatives, j'ai finalement trouvé la solution presque idéale.

Les masques resteront toujours un corps étranger sur mon visage. Souvent, je suis confronté à des regards amusants ou à des questions stupides, mais il faut ne pas y prêter attention. Avec la Ligue pulmonaire, j'ai trouvé un partenaire fiable et je me sens pris au sérieux.

La force de survie en moi m'accompagne toute ma vie. Chaque étape de la vie était plus une lutte pour moi qu'une vie. Avec le diagnostic de SLA, un processus de plusieurs années a commencé où chaque jour peut être le dernier.



Je ne décris pas tant la maladie SLA mais plutôt la vie avec la maladie et tout autour. La mort lente commence par le diagnostic et se poursuit avec un corps de plus en plus faible jusqu'à la paralysie complète. J'éprouve la même chose avec l'esprit et l'âme. La tristesse augmente, la joie diminue, je suis plus près d'abandonner que de vivre. À la fin, il ne reste que peu de choses à faire. Les pensées et le sentiment de faire quelque chose sont omniprésents, seulement je ne peux plus les mettre en œuvre. C'est ce que je veux dire par «pris au piège dans mon corps». La dépendance en toutes circonstances a définitivement lieu. Le rire qui me distinguait toute ma vie, s'éteint de plus en plus. J'essaie

de donner à mes semblables quelque chose que je peux à peine faire, alors que chaque tâche si petite soit-elle est devenue difficile. Comment dit-on si gentiment : Le mental est disposé, mais la chair est faible. Au cours de ma maladie, j'ai reçu de nombreuses lettres de lecteurs du magazine Migros, qui ont exprimé leur sympathie et m'ont souhaité d'être fort. C'est pourquoi je veux leur lancer un appel qu'ils vivent de manière aussi autodéterminée et intrépide que possible.

La situation que je vis aujourd'hui semble horrible de l'extérieur, je le sais, je suis incurable, malade, paralysé, à peine capable de respirer, damné de ne

rien faire. Et pourtant, je suis enfin sur le point d'être heureux, reconnaissant et plein de sentiments d'amour. Parce que mon âme se porte bien malgré tout. Sinon mieux que jamais, car elle reçoit plus d'affection et de nourriture que quand j'étais encore en bonne santé. Jusqu'à ma maladie, je n'ai jamais écouté mon corps, tous les membres étaient là et travaillaient. J'ai outrepassé tous les signaux qu'un moment de réflexion est nécessaire. Au lieu de cela, je me suis adapté aux besoins des patrons, aux influences externes et à mes propres objectifs trop ambitieux. La plupart du temps, je cherchais à faire plaisir ou à satisfaire les autres. J'étais contrôlé par d'autres. Je regrette de m'être tellement adapté et je tiens à dire à tout le monde : vivez votre vie comme bon vous semble, empruntez votre propre voie. Si vous êtes malheureux, osez changer quelque chose. Trouvez un travail auquel vous pouvez dire oui. Décidez, avant que l'on décide pour vous. Écoutez votre instinct. J'aurais été heureux si quelqu'un m'avait tenu un miroir à l'époque. Aujourd'hui, je n'ai plus aucune chance de jouer le rôle d'une personne qui connaît le succès. Je ne suis pas tenu de le faire et je ne le veux plus. La reconnaissance, le prestige, la Mercedes et le voilier, tous les biens matériels qui étaient si importants pour moi, ont disparu. J'ai trouvé de nouvelles qualités dans la vie et je suis en paix avec moi-même. Je ne me laisse plus influencer, je ne m'entoure que de gens qui sont bons pour moi et qui veulent faire du bien, je décide moi-même de la voie à suivre. Je suis soulagé de la pression de représenter quelqu'un que je ne suis pas. Si j'avais pu mener ma vie saine de cette manière, comme cela aurait été facile et beau.

C'est important pour moi de remercier. Avant tout, bien sûr, mon épouse Ruth, qui me donne un sentiment de cohésion et de confiance et qui m'accompagne. Je ne sais pas si je serais aussi fort qu'elle si les rôles étaient inversés. Elle est l'une des rares personnes de mon environnement à pouvoir presque ressentir l'atteinte de la SLA. J'aimerais aussi remercier mes trois filles. Nous avons un bon contact et je peux leur dire aujourd'hui que je les aime. Je n'aurais pas été capable de le faire avant. Ça m'apaise. Mes amis n'ont également pas de prix. La meilleure chose qu'ils me donnent, c'est leur temps. Et vous sentez qu'ils aiment le faire. Jusqu'à ma maladie, je ne croyais pas que l'on pouvait faire quelque chose pour les autres sans gagner de l'argent. En ce qui concerne le bénévolat, j'ai toujours trouvé une excuse. En ce moment, je suis satisfait de ma vie et de ma relation. C'est équilibré. Bien sûr sauf la SLA. Mais j'ai maintenant accepté la maladie.

«Quand le jour viendra où je ne pourrai plus continuer, je n'aurai plus aucun sentiment d'insatisfaction.»

Martin Zutter avait écrit ces lignes quelques jours avant son décès. Nous remercions Madame Zutter de nous avoir permis malgré la lourde perte de publier ce rapport.





# Race for Life – avec force contre le cancer

La Ligue pulmonaire bernoise est à nouveau partenaire de Race for Life, le marathon cycliste à but caritatif en faveur des patients atteints de cancer. Visitez le 8 septembre 2019 notre stand sur la Bundesplatz à Berne et profitez du grand événement de solidarité. Pendant que la course a lieu, la Bundesplatz offre un programme très varié. Sur les stands des organisations partenaires, vous pouvez obtenir des renseignements et échanger des informations. Le moment fort a lieu après la finale, lorsque les stars suisses de la musique se partageront la scène.

La prévention du tabagisme est la prévention du cancer. C'est pourquoi nos équipes des ligues

pulmonaires pédaleront le 8 septembre 2019 et collecteront des fonds pour «ready4life», un projet de promotion de la santé destiné aux apprenants. Rester sans fumer ou arrêter de fumer le plus tôt possible est un moyen efficace de prévention du cancer.

#### Comment soutenir notre équipe :

- Faites un don à l'adresse : [www.raceforlife.ch/lungenliga](http://www.raceforlife.ch/lungenliga)  
Votre don ira à 100% dans le projet jeunesse.
- Formez vous-même une équipe ou encouragez nos équipes de la Ligue pulmonaire sur la Bundesplatz.



## L'année 2018 en chiffres

**92** collaborateurs  
**14'004** clients équipés d'appareils de thérapie respiratoire  
**618** conseils sociaux  
**840** participants au projet de prévention destiné aux apprenants. Plusieurs centaines de participants à des cours, à des formations et à des événements d'information.

Nous remercions sincèrement pour les dons et legs à hauteur de **CHF 573'890**

QU'EST-CE QUE «READY4LIFE»? **ready4life**  
Le but de la Ligue pulmonaire est d'encourager une vie sans fumer auprès des apprenants. Une application coaching individualisée permet de gérer le stress, la compétence sociale et la résistance à la consommation de tabac et d'alcool.  
[www.r4l.swiss](http://www.r4l.swiss)



**Stopgether.**

À partir du 1er novembre ...

... débute le sevrage tabagique commun. À partir de septembre 2019, les médias sociaux feront la promotion de la participation au sevrage tabagique commun. 2019 est l'année pilote pour tester combien de personnes commencent ensemble le sevrage tabagique qui, on l'espère, aura du succès. Ensemble c'est mieux. Sur les plateformes numériques, les participants se confortent mutuellement. Les experts offrent des conseils si nécessaire.  
[www.stopgether.ch](http://www.stopgether.ch) (à partir de septembre 2019)

LUNGENLIGA BERN  
LIGUE PULMONAIRE BERNOISE



#### SIEGE

Chutzenstrasse 10  
3007 Berne  
Tél. +41 31 300 26 26  
Fax +41 31 300 26 25  
info@lungenliga-be.ch  
www.lungenliga-be.ch  
Compte PC 30-7820-7

#### CENTRES DE CONSEIL

Chutzenstrasse 10  
3007 Berne  
Tél. +41 31 300 26 26

Bahnhofstrasse 2  
2502 Bienne  
Tél. +41 32 322 24 29

Marktgasse 1  
4900 Langenthal  
Tél. +41 62 922 87 79

Aarefeldstrasse 19  
3600 Thounne  
Tél. +41 33 224 04 44

Fax et E-mail voir bureau

#### SATELLITES

En plus des centres de conseil, la Ligue pulmonaire bernoise dispose de satellites dans les lieux de Burgdorf, Interlaken et Langnau qui sont utilisés sur rendez-vous.

#### MENTIONS LEGALES

Éditeur : LUNGENLIGA BERN  
LIGUE PULMONAIRE BERNOISE

Graphiques, mise en page et photos :  
SONNEN ecodesign

Photo Race for Life : Olivier Mollet

Photo Manuela Funke : Roland Blattner

Tirage : allemand 20 000 / français 1600

Impression : Länggass Druck

Papier: 100% recyclé



# Nous vous prenons réellement **au mot !**



**GAGNEZ**  
L'UNE DES QUATRE  
CARTES-CADEAUX MIGROS  
D'UNE VALEUR DE 50.- CHF

Remplissez les lettres manquantes du jeu de mots croisés. Envoyez votre solution en indiquant votre nom et adresse par e-mail à l'adresse [wettbewerb@lungenliga-be.ch](mailto:wettbewerb@lungenliga-be.ch) et remportez avec un peu de chance un lot. Les gagnants seront avertis par e-mail.

POURVOYEUR  
D'OXYGÈNE

A

P

PRENDRE  
DE L'AIR

ALIMENTATION

U

Y

COMPOSANT  
DE L'AIR

SUPPORT

D

R  V

PRÉOCCUPATION

BIEN-ÊTRE

A

MOT RECHERCHÉ

Conditions de participation :  
Les gagnants seront informés par écrit. Aucun registre de correspondance sur le concours n'est tenu. Tout recours est exclu. Aucun versement en espèces.

