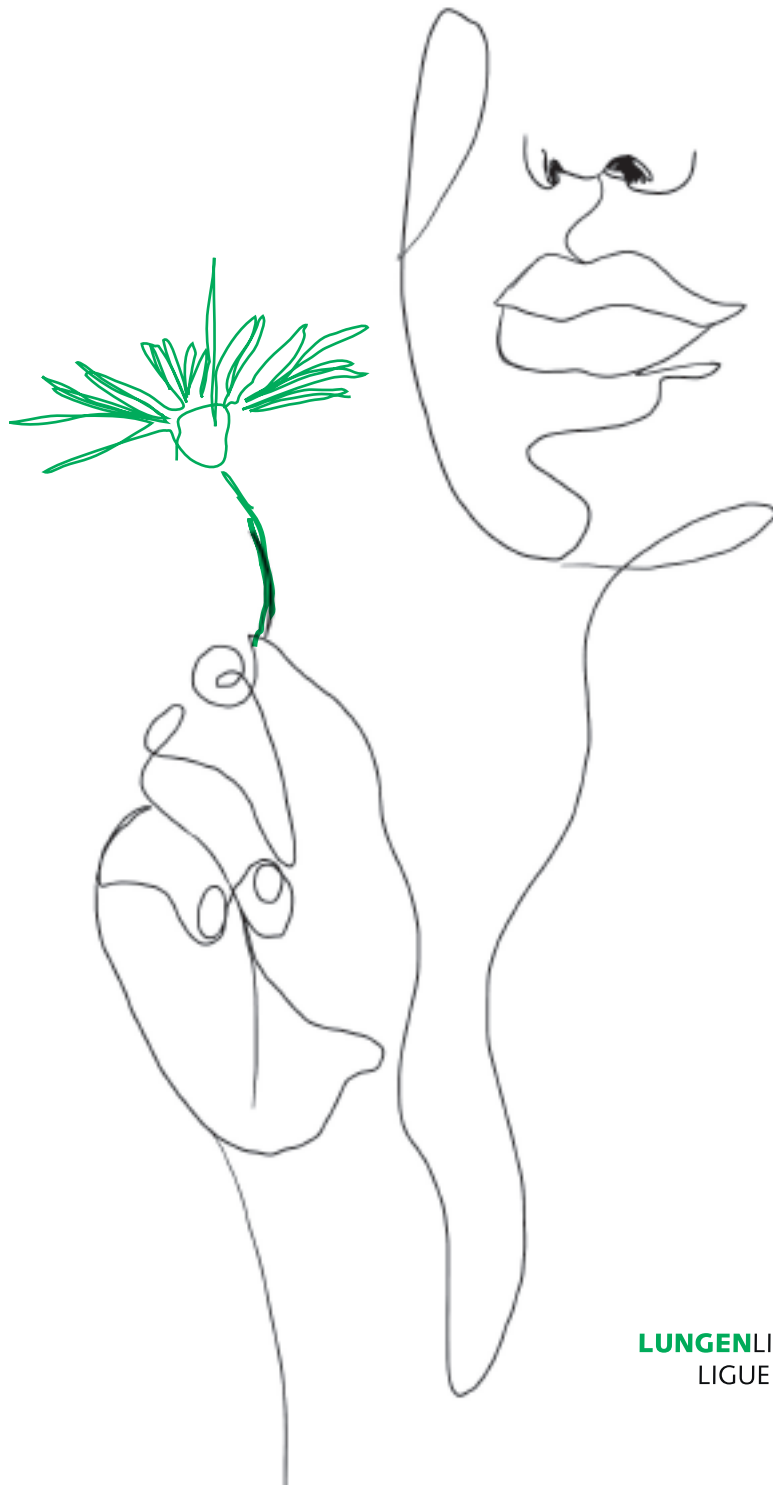


# Bern'air

MAGAZINE ANNUEL

2020



LUNGENLIGA BERN  
LIGUE PULMONAIRE BERNOISE



## Du souffle pour la vie

En tant que pneumologue, je vois tous les jours de nombreuses personnes pour lesquelles la respiration ne va pas de soi et dont la qualité de vie est considérablement réduite par la maladie.

En plus des traitements médicaux, un nombre important de personnes ont besoin d'aide et d'offres supplémentaires pour pouvoir bien vivre en toute autonomie. C'est pourquoi j'interviens bénévolement auprès de la Ligue pulmonaire depuis de nombreuses années. Le nouveau slogan «Du souffle pour la vie» affiche très clairement l'engagement de la Ligue. Je souhaite ardemment que moins de personnes souffrent de maladies pulmonaires, et pour ce faire, nous comptons beaucoup sur la prévention du tabagisme. Les non-fumeurs ou ceux qui arrêtent de fumer au plus tôt ont de bien meilleures chances de mener une vie saine.

Même les petites choses de la vie quotidienne vous aident à avoir du souffle pour la vie: Respirez-vous consciemment? Votre pouls s'est-il accéléré aujourd'hui? Aérez-vous régulièrement votre domicile ou votre lieu de travail? Prêtez-vous attention à votre alimentation? Avez-vous déjà ri de quelque chose aujourd'hui? Dans ce numéro, vous découvrirez des personnes qui ont un lien tout particulier avec notre slogan «Du souffle pour la vie».

Je vous souhaite une agréable lecture.

Dr Markus Riederer

Coprésident de la Ligue pulmonaire bernoise



# «Nous dormons tous les deux mieux, depuis que j'ai décidé d'utiliser le tuyau.»

Anton Pieren

Pendant longtemps, je me sentais encore fatigué après m'être levé le matin. Au début, j'ai attribué cela à mon métier et aux heures de travail associées. A cette époque, je ne dormais en temps normal qu'environ 5 heures et demie à 6 heures et demie par nuit. Mais la fatigue n'était pas seulement présente le matin, elle durait toute la journée. En revanche, je ne me suis jamais assoupi pendant la journée ou lors des repas. Lorsque j'en ai parlé à ma

famille, mon oncle, qui avait déjà un appareil CPAP, m'a dit que je devais vérifier si je ne souffrais pas d'apnées du sommeil.

Ma femme connaissait cette fatigue aussi de son père. En effet, il s'assoupissait régulièrement à la table pendant le dîner. Il ronflait très fort et souffrait de nombreux et longs arrêts respiratoires qui provoquaient des bruits effrayants lorsqu'il reprenait son souffle. Malheureusement, il

n'a jamais vraiment porté d'appareil CPAP, dont il aurait pourtant eu besoin.

«Vous ne pouvez pas dormir avec une telle trompe», déclarait-il.

Je le comprends tout à fait. C'est désagréable si vous vous retournez souvent pendant votre sommeil ou si le niveau sonore est très élevé comme avec les anciens appareils. De plus, si vous expirez dans le visage de votre conjoint, il ou elle vous repoussera instinctivement avec le coude et vous êtes constamment réveillé.

Finalement, mon épouse m'a fait remarquer que je connaissais également des arrêts respiratoires pendant mon sommeil. Pas souvent, mais ils apparaissaient régulièrement. Ma famille a dû encore attendre un peu et insister pour que j'accepte finalement d'être examiné. À l'époque, on parlait toujours d'un laboratoire du sommeil à Berne, ce qui ne m'aurait pas beaucoup plu. J'ai finalement consulté un pneumologue. Il m'a équipé d'un appareil et de tuyaux que j'ai dû porter pendant une nuit. Le lendemain, il a évalué les données.

«Eh bien, Monsieur Pieren, vous n'avez pas besoin d'aller au laboratoire du sommeil», a-t-il dit. «L'affaire est claire, vous souffrez d'interruptions régulières de la respiration. Votre saturation en oxygène n'est pas trop faible, mais nettement inférieure à ce qui est bon pour vous. Dans l'ensemble, le résultat n'est pas trop mauvais, mais vous avez besoin d'un traitement.»

J'ai donc été équipé d'un appareil et d'un masque par la Ligue pulmonaire. Je me suis habitué assez rapidement à la thérapie. J'ai eu la chance de n'avoir besoin que d'un masque nasal, pas d'un masque complet, et qu'après seulement trois ou

quatre modèles différents, j'ai trouvé celui qui me convenait. À mon avis, c'est avant tout une question de volonté d'utiliser ou non l'appareil et donc le masque. Vous remarquez très vite qu'il vous soulage et que son utilisation est donc nécessaire. Il a été difficile de changer ma position habituelle de dormeur sur le côté qui se retourne la nuit en une position de dormeur sur le dos plus calme. Pour ma femme, le bruit lorsque le masque glisse a été une chose à laquelle elle a dû s'habituer. Cependant, nous avons toujours eu sur place le soutien et les conseils dont nous avons besoin de la part de la Ligue pulmonaire. Depuis, je me sens beaucoup plus reposé. Je ne suis plus si fatigué chaque jour en me levant au point de vouloir repartir me coucher. J'emporte l'appareil avec moi partout où je vais, tant qu'il y a une prise électrique. C'est pourquoi je ne dors que très peu de nuits par an sans l'appareil CPAP.

Après quelques essais d'adaptation, j'ai également trouvé mon masque. Malheureusement, après un certain temps, les fabricants ont changé le modèle, en disant que le nouveau était meilleur, mais je crois que cela n'a pas été le cas pour la plupart des patientes et patients. Une fois que vous vous êtes habitué à un modèle, vous voulez récupérer le même après une révision. Il a donc fallu que j'essaie à nouveau deux ou trois autres modèles jusqu'à ce que je sois de nouveau satisfait. Mais cela n'a jamais été un problème avec la Ligue pulmonaire. J'ai pu essayer autant de masques que je voulais. Comme je n'ai pas besoin d'un appareil équipé d'un réservoir d'eau, la manipulation est plus facile et ne représente pas de problème pour moi.

Une fois, j'étais persuadé que l'appareil ne donnait pas assez de pression. J'ai dû persister pour obtenir un nouvel appareil. Les patientes et patients n'osent pas vraiment insister pour faire constater qu'un appareil ne fonctionne plus comme d'habitude. Il est possible qu'il fonctionne bien pendant la révision et qu'il tombe ensuite en panne pendant l'utilisation au quotidien. Dans mon cas, il a fallu également augmenter la pression pour poursuivre la thérapie. Parfois, le masque ne glisse que légèrement et souffle un faible courant d'air sur l'œil. Celui-ci alors s'enflamme et devient tout rouge le lendemain matin. Avec des gouttes pour les yeux et un resserrement des élastiques, le problème est résolu rapidement, en attendant de dormir à nouveau plus paisiblement. Au début, il y avait aussi des points de pression ou de frottement sur le visage.

Depuis ma jeunesse, j'ai toujours porté une moustache. Mais en portant le masque nasal, elle m'obligeait soit à endurer une perte d'air, soit à trop serrer les élastiques du masque. J'ai dû raser ma moustache, ce que j'ai regretté pendant un long moment. Finalement, nous nous sommes habitués, mon épouse et moi, au fait que je sois maintenant un homme imberbe.

Ma femme connaît maintenant aussi un sommeil plus calme. Les sons d'une respiration forte et irrégulière ont disparu. Il n'y a plus de ronflement non plus.

## «Le rituel du coucher a changé. Il faut donner le baiser de bonne nuit avant de mettre le masque.»

Le bruit et l'apparence du masque ne nous dérangent pas, car les avantages sont bien plus nombreux. Après un certain temps, le bruit n'est presque plus perceptible, car c'est une expiration régulière à laquelle on s'habitue. Les nouveaux appareils sont également beaucoup plus silencieux.

Je suis très reconnaissant à ma femme de m'avoir toujours soutenu depuis le début. Elle m'a aidé à resserrer les élastiques du masque et à traiter les points de pression au début de la thérapie. J'avais également besoin d'aide pour trouver la meilleure position pour le tuyau, par exemple lorsqu'il est placé sur un coussin de manière à amener l'oxygène à mon visage par le haut et ne pas rester coincé sous mon corps ou le matelas. Je peux mieux me tourner de cette façon. Il est également arrivé que le masque glisse pendant la nuit. Elle m'a alors réveillé et j'ai pu repositionner le masque.

Si j'enlevais parfois le masque pendant la nuit, elle me persuadait de le porter à nouveau. Sa crainte qu'un manque d'oxygène puisse entraîner un AVC si je ne portais pas le masque régulièrement et pendant toute la

nuit, nous a tous les deux motivés à poursuivre la thérapie.

Le groupe d'échange d'expériences m'a également beaucoup apporté. Surtout en tant que nouveau patient ou nouvelle patiente, vous pouvez bénéficier des années d'expérience des anciennes patientes et anciens patients. Il est dommage que les groupes ERFA n'existent plus. Les autres participantes et participants m'ont beaucoup aidé, notamment dans le choix du masque. Ils m'ont conseillé d'essayer un certain modèle ou alors ils avaient le même problème que moi, comme pour l'augmentation de la pression. L'échange, tout comme les expériences des patientes et patients plus âgés m'ont aidé à comprendre ce à quoi je pouvais m'attendre et comment la maladie pouvait évoluer.

## OFFRE DE LA LIGUE PULMONAIRE BERNOISE

— POUR LES NOUVELLES CLIENTS ET NOUVEAUX CLIENTS, LA LIGUE PULMONAIRE BERNOISE ORGANISE CHAQUE ANNÉE UNE JOURNÉE D'INFORMATION CPAP AVEC UNE PRÉSENTATION ET DES ATELIERS.

— PENDANT LES ATELIERS, VOUS POUVEZ ÉCHANGER DES INFORMATIONS AVEC DES UTILISATRICES ET UTILISATEURS CPAP EXPÉRIMENTÉS DE NOMBREUSES ANNÉES.



# Le corps et la psyché peuvent être influencés positivement.

Un entraînement correct et efficace doit être adapté à l'âge, au niveau de forme et à l'état de santé de la personne. En cas de contraintes dues à une maladie, il faut:

- utiliser des offres professionnelles
- identifier les obstacles et les supprimer
- rejoindre un groupe si possible
- impliquer le partenaire ou la famille
- intégrer l'exercice physique de manière ferme et programmée dans la routine quotidienne
- se fixer des objectifs
- s'offrir des récompenses

## PYRAMIDE ALIMENTAIRE

MANGER ET BOIRE DE MANIÈRE ÉQUILBRÉE ET AVEC PLAISIR FAIT PARTIE D'UN MODE DE VIE SAIN. LE CORPS OBTIENT L'ÉNERGIE, LES NUTRIMENTS VITAUX ET LES SUBSTANCES PROTECTRICES NÉCESSAIRES ET LE BIEN-ÊTRE PHYSIQUE EN PROFITE.



## Effets sur le corps et la psyché



# «La question du tabac n'est pas pour autant dépassée.»

Sara Berli, responsable de la prévention du tabagisme à la Ligue pulmonaire bernoise

Le poste proposé dans le domaine de la prévention du tabagisme à la Ligue pulmonaire bernoise m'a immédiatement interpellé. Pendant mes études déjà, je savais que je voulais travailler dans la promotion de la santé et dans la prévention après l'obtention de mon diplôme. Pour être honnête, la seule chose sur laquelle j'avais quelques doutes était de savoir si le tabagisme pouvait vraiment me motiver à long terme. Cependant, je n'ai jamais douté sur l'utilité de la prévention du tabagisme. J'avais plutôt l'impression que le sujet s'était déjà quelque peu banalisé. Après tout, tout le monde sait que fumer est nocif pour la santé.

Mais peu de temps après avoir accepté ce poste, je me suis rendue compte que j'avais tort. La question du tabac, du tabagisme, du vapotage et autres est extrêmement variée, complexe et surtout d'une grande actualité. Je me suis vite rendue compte du peu que je savais sur le tabac, tout comme probablement la majorité de la population.

Mais la connaissance seule ne suffit pas pour effectuer une bonne prévention. Nous poursuivons notre objectif de rester non-fumeurs et de promouvoir l'arrêt du tabac avec «ready4life», une offre pour les apprenties et apprentis, et diverses offres de prévention contre le tabagisme. J'apprécie le fait que notre attitude ne soit ni moralisatrice ni prosélyte.

Pour moi, lorsque vous constatez que les personnes tirent un bénéfice de nos offres est particulièrement gratifiant. Par exemple, lorsque les apprenties et apprentis restent en classe un peu plus longtemps après une leçon sur le tabac pour me poser plus de questions. Ou lorsque j'aide les personnes souhaitant arrêter de fumer à trouver le soutien qui leur convient. Dans ces cas, j'entends souvent dire: «Vous savez, il est très difficile d'arrêter de fumer» - et c'est le cas. Tous les exemples me montrent que la question du tabac n'est pas du tout dépassée. S'impliquer dans la prévention contre le tabagisme vaut toujours le coup.

## Faits intéressants sur la façon dont le tabac nuit aux personnes et à l'environnement:

- Un mégot de cigarette dans un litre d'eau tue la moitié des poissons qui y nagent.<sup>1</sup>
- Avec son marketing pour un produit mortel, l'industrie du tabac en Suisse cible directement les jeunes. L'objectif est de fidéliser la clientèle le plus tôt possible.<sup>2</sup> 67,6% de la population commencent à fumer régulièrement avant l'âge de 20 ans.<sup>3</sup>

Sources:

- 1) Unfairtobacco, 2019
- 2) Cipret Vaud, 2015
- 3) Office fédéral de la statistique, 2019

«Nous sommes à votre disposition pour vous fournir des informations et des offres pédagogiques.»

- Parmi les 10 premiers pays producteurs de tabac, 6 ont une part importante de leur population qui est sous-alimentée. Si des cultures vivrières pouvaient remplacer le tabac dans ces pays, plus de 10 millions de personnes pourraient être nourries.<sup>4</sup>
- Le travail des enfants dans la culture du tabac viole notamment les droits des enfants à la santé, à l'éducation et aux loisirs.<sup>5</sup> Dans 18 pays, des enfants travaillent dans la culture du tabac.<sup>6</sup>
- Les cigarettes sont enrichies à l'ammoniac. La nicotine, entre autres, agit ainsi plus rapidement et augmente le risque de dépendance. L'ammoniac est un gaz toxique dont l'utilisation dans les produits de nettoyage est controversée.<sup>7</sup>

Sources:

- 4) Unfairtobacco, 2016
- 5) Human Rights Watch, 2014
- 6) Unfairtobacco, 2019
- 7) OFSP, 2018

«Quand mon jeune fils m'a vu pour la première fois dans ma blouse blanche de médecin, il m'a demandé: Papa, pourquoi es-tu déguisé en médecin?»

«Ce n'est qu'ensemble que l'on peut réaliser de bonnes choses.»

Dr Patrick Brun, médecin-chef au Berner Reha Zentrum AG Heiligenschwendi

Tout notre engagement est concentré sur nos patientes et patients qui sont dépendants d'une prise en charge étroite après une lésion aiguë ou une maladie chronique. Dans de nombreux cas, les personnes malades ne sont pas encore en mesure de reprendre leur vie à la maison après un séjour hospitalier. C'est précisément l'objectif à atteindre avec une réadaptation. La réadaptation est synonyme de rétablissement. Il s'agit souvent non seulement d'un rétablissement médical, mais aussi d'une réintégration professionnelle et d'une réinsertion sociale. Ces objectifs sont atteints grâce à des collaboratrices et collaborateurs issus de professions très diverses telles que la physiothérapie, l'ergothérapie, les soins infirmiers, le conseil en nutrition, la psychologie clinique et la médecine, qui travaillent en étroite collaboration.

En tant qu'institution établie, nous dépendons d'un partenaire fiable tel que la Ligue pulmonaire bernoise qui nous assiste dans ce processus et qui accompagne et prend en charge les patients après la période de réadaptation. L'attention et l'intérêt portés à la patiente et au patient sont notre plus important dénominateur commun.

En tant que membre du conseil de la Ligue pulmonaire bernoise, cette organisation à but non lucratif me tient beaucoup à cœur. Le Berner Reha Zentrum travaille avec la Ligue pulmonaire bernoise depuis

des décennies. Les prestations de la Ligue pulmonaire vont bien au-delà de la fourniture d'oxygène et d'équipements respiratoires. L'organisation se distingue des autres prestataires de services du secteur, par exemple en organisant régulièrement des visites à domicile des patientes et patients par des spécialistes, en offrant un conseil social pour un grand nombre de situations différentes, en renforçant les relations sociales et en aidant les personnes à s'aider elles-mêmes au moyen de groupes d'échange d'expériences et de formations, en organisant des excursions pour les malades et en proposant des cours pour arrêter de fumer.

Avant tout, l'activité physique est très importante pour le rétablissement et la santé. La Ligue pulmonaire propose des activités sportives adaptées, telles que le groupe de sport pulmonaire, pour aider les personnes souffrant de problèmes respiratoires à rester en forme. Il convient également de mentionner les nombreux projets de recherche soutenus par la Ligue pulmonaire.

Pour l'avenir, j'espère que l'engagement déjà fort en faveur de la prévention du tabagisme et du programme pour arrêter de fumer sera encore renforcé. Il est particulièrement important d'arrêter de fumer car nous, pneumologues, avons souvent trop peu de temps pour persuader les patientes et patients d'arrêter de fumer.

# «J'ai maintenant la permission d'être fatiguée.»

Anja Schwarzenbach

Je voudrais commencer par dire que je suis fondamentalement très satisfaite de ma vie et que je me suis toujours considérée comme une personne chanceuse. Je suis consciente d'être privilégiée, mais il arrive parfois des choses dans la vie que l'on n'aurait même pas imaginées dans ses rêves les plus fous. Jusqu'à présent, j'ai toujours réussi à regarder les choses sous un angle différent à un moment donné. J'ai appris à donner un sens aux événements qui ne peuvent être changés, afin de ne pas laisser toute la place aux circonstances indésirables. Tout ce qui est étonnant, excitant et beau l'emporte de loin sur ce qui est difficile.

Je suis reconnaissante de vivre en Suisse. Ici, je reçois un grand soutien de l'AI, de la Ligue pulmonaire, de mes médecins, de mes thérapeutes respiratoires et Feldenkrais et de mon employeur. Bien sûr, je suis aussi infiniment reconnaissante envers mon amour, ma famille et mes amis.

D'aussi loin que je puisse me rappeler, je connais cette sensation de ne pas pouvoir respirer. Elle se produisait lors d'efforts physiques, dans des pièces pleines ou étroites et surtout lors d'efforts psychologiques. Le stress, les injustices et les performances excessives sont autant de choses qui me coupaient littéralement le souffle. J'ai souvent pensé que je devais partir ou que j'étais en train de me battre.

Mes réactions ont été en adéquation avec ces situations.

Enfant, j'ai eu de fréquentes maladies respiratoires et j'ai souffert de migraines dès mon plus jeune âge. Après les courses d'endurance au lycée, j'avais en plus des crises d'asthme. Au début, je pensais seulement que je n'étais simplement pas en forme parce que je fumais déjà à ce moment-là. À l'époque, je pensais que fumer était cool, et je ne voulais pas qu'un médecin m'interdise de fumer. J'ai la tête dure et beaucoup d'énergie par nature pour passer outre les barrières si je veux vraiment quelque chose.

J'ai arrêté de fumer à 40 ans. Pas par choix, mais le fait de cracher du sang et de souffrir d'un burn-out m'a poussé à le faire. J'ai remarqué que je devais lever le pied aussi bien sur le plan professionnel que privé. Je devais simplement faire certaines choses juste pour moi. Mais la toux a continué et il y a treize ans, on m'a diagnostiqué une BPCO Gold IV et de l'asthme dit d'effort. À l'époque, ma capacité pulmonaire n'était plus que de 36%. Au début, cela a été un grand choc. Mon père souffrait également de BPCO et, contrairement à moi, il était l'une des personnes les plus passives que je connaisse. La nouvelle de souffrir d'une maladie incurable et progressive et de devoir prendre des médicaments quotidiennement m'a d'abord très inquiété. Mais je

sais réviser mon opinion. Le sport ne m'a jamais intéressé, donc la maladie ne peut pas me limiter à cet égard. Mais j'ai été soulagé par le diagnostic. J'avais enfin une excuse pour ne pas toujours devoir tout faire très vite et parfaitement. J'ai travaillé à 50% en tant que co-directrice avec beaucoup d'engagement dans un lieu de rencontre pour jeunes à Bümpliz. Cependant, mon pneumologue pensait que travailler avec des enfants, où l'on est exposé à des niveaux de germes supérieurs à la moyenne et où l'on peut donc être infecté plus souvent, n'était pas idéal pour mes poumons. Lorsque ma capacité pulmonaire est tombée en dessous de 30%, j'ai dû abandonner mon travail avec les enfants. En conséquence, l'AI m'a payé une formation de reconversion et j'ai trouvé un emploi de

formatrice DaZ (allemand langue secondaire) pour les demandeuses et demandeurs d'asile adultes. Malgré un vélo électrique, une femme de ménage et un programme généralement réduit, ma routine quotidienne était de plus en plus épuisante. Je n'étais plus seulement fatiguée, j'étais toujours épuisée. Après les courses, je devais tout de suite m'allonger et je dormais souvent pendant deux heures. Mais je pouvais dormir aussi longtemps que je voulais, je restais épuisée. Ma capacité pulmonaire est maintenant d'environ 25% au repos. Les analyses en cas d'effort et de sommeil ont montré que j'ai beaucoup trop peu d'oxygène dans le sang même en faisant le plus petit effort possible. Même pendant le sommeil, les poumons ne peuvent plus fournir suffisamment d'oxygène à l'organisme. Le comble a été alors





«Me plaindre, ce n'est pas mon truc. Il y a tellement de choses plus intéressantes que de batailler contre cette maladie.»

qu'une machine devait maintenant alimenter mon corps en oxygène pendant au moins 16 heures par jour. Je savais que cela arriverait un jour, mais je ne m'attendais pas à ce que cela se produise si tôt. Je pensais que dès que j'aurais besoin de cette thérapie, je serais totalement limitée dans ma vie. J'avais peur d'être contrainte de rester à la maison et de ne plus jamais pouvoir travailler ou voyager. C'est le contraire qui s'est produit.

Depuis avril 2018, j'ai le tuyau. Les gens voient tout

de suite que je suis malade, mais l'avantage: j'ai systématiquement une place assise dans le tram. Oui, le tuyau dans mon nez me gêne et je saigne souvent du nez. Mais il existe des pommades qui soulagent. Souvent, je reste coincée avec le tuyau ou je trébuche par-dessus, mais en fait seulement quand je me déplace inutilement trop vite. Et oui, les machines sont bruyantes et laides. Mais de manière générale, je me sens beaucoup mieux depuis que j'ai assez d'air. J'ai retrouvé mon énergie et mon désir de

vivre. Les machines ne me restreignent pas autant que la maladie. Ma crainte d'utiliser les machines était totalement infondée. Les professionnelles et professionnels de la Ligue pulmonaire s'occupent de l'entretien et m'aident. Ils m'assistent même dans la planification et la réalisation de voyages.

Après une opération des poumons fin 2019, j'ai pris longtemps à me remettre. Je ne pouvais pas travailler et j'étais très faible. Regarder Netflix, lire et broder me distrait, mais à long terme, ce n'était pas très amusant. Pendant cette période, j'ai réalisé que non seulement j'avais besoin des machines à oxygène pour lutter contre la maladie, mais que je devais aussi faire quelque chose pour ma santé afin de préserver le plus longtemps possible ce qui existait encore. Au cours de nombreuses séances de physiothérapie, j'ai appris des exercices pour renforcer les muscles et améliorer mes performances. J'ai une machine pour entraîner les muscles respiratoires profonds. Cependant, après l'opération, c'était beaucoup trop pénible et trop axé sur les performances, une technique bien connue, frustrante et stérile chez moi, d'autant plus que ma discipline en termes de sport laisse beaucoup à désirer. Ma pneumologue a alors attiré mon attention sur les cours proposés par la Ligue pulmonaire. Maintenant, je suis chaque semaine le cours «Respirer et bouger» avec Agathe Löliger à l'établissement Ateminstitut de Berne. J'ai également participé au cours en six parties «Mieux vivre avec la BPCO». Je vous recommande vivement les deux cours. Treize ans après avoir été diagnostiquée comme souffrant d'une BPCO, je suis presque une professionnelle dans ce domaine. Néanmoins, j'ai pu apprendre beaucoup de choses et acquérir une connaissance plus précise de

la maladie que j'ai plutôt étouffée jusqu'à présent. Le fait que je ne doive pas monter à plus de 2500 m d'altitude ne me dérange pas beaucoup, car je n'aime pas les montagnes de toute façon, mais que je devrais manger plus de protéines et de graisses, car mon corps a besoin de plus d'énergie qu'un corps sain, c'est bon à savoir. Il est également important de réagir rapidement à la moindre infection ou au moindre stress afin de ralentir la détérioration des poumons. Pendant le cours, nous avons également beaucoup de temps pour échanger des informations. Cela a été enrichissant pour tout le monde. Je prends souvent le livre, qui contient un chapitre pour chaque module, pour chercher un exercice de respiration ou j'utilise les images et les informations pour expliquer ma situation aux personnes intéressées.

Et enfin, à la cinquantaine, j'ai appris à respirer correctement. J'ai essayé d'éviter cela aussi, depuis bien trop longtemps, avec force et puissance. Avec Agathe, j'apprends à être lente et à ne plus courir, faire ou être performante, mais à laisser les choses se faire. Comme par magie, la respiration se fait maintenant d'elle-même. Mes épaules, tendues se détendent et je suis plus éveillée. Depuis 2019, je perçois une pension AI à 100%, mais je suis toujours autorisée à travailler à 20%. Cela me met au défi et j'aime beaucoup cela. En outre, je m'exerce à admettre que je ne peux plus tout faire toute seule, je fais des pauses quand j'en ai besoin et j'apprends à accepter l'aide. Je sais aussi que je mourrai probablement plus jeune que les personnes en bonne santé. Cela peut sembler un peu banal, mais le Memento Mori, qui m'a toujours été très familier, donne à ma vie plus de couleur et d'intensité. Je suis reconnaissante et ma vie est bien comme elle l'est.

# Frais et facile à faire au four ...

Il est difficile de résister à l'odeur du pain fraîchement cuit - surtout lorsqu'il est mélangé à celle du romarin épicé et des tomates cerises fruitées.

Vous pouvez préparer vous-même une focaccia en un rien de temps. La pâte levée est étalée en forme de galette plate et

garnie à volonté. Peu importe qu'il s'agisse d'un accompagnement croustillant, d'un petit-déjeuner ou d'un en-cas, préparez-en tout de suite deux. Une bonne focaccia doit être moelleuse à l'intérieur, croustillante et dorée à l'extérieur et généreusement arrosée d'huile d'olive.

## FOCACCIA (FOUGASSE) AUX TOMATES CERISES ET AUX HERBES

POUR 4 PERSONNES

TEMPS DE PRÉPARATION ENV. 15 MINUTES, 474 KCAL PAR PERSONNE

- |  |                                   |
|--|-----------------------------------|
| 450 G  | DE FARINE DE BLÉ                  |
| 450 ML   | D'EAU TIÈDE                       |
| 2 CUILLÈRES À CAFÉ RASES   | SEL DE MER GROSSIER OU D'HIMALAYA |
| 1 PINCÉE   | DE SUCRE DE CANNE                 |
| 2 PAQUETS  | DE LEVURE SÈCHE                   |
| 10   | TOMATES CERISES                   |
| DES HERBES SÉCHÉES (PAR EX. ROMARIN, ORIGAN, HERBES DE PROVENCE, ETC.) |                                   |
| 4 CUILLÈRES À SOUPE  | D'HUILE D'OLIVE                   |
| SEL ET POIVRE  |                                   |
| BASILIC FRAIS  |                                   |

### PÂTE:

DANS UN GRAND BOL, MÉLANGEZ LA FARINE DE BLÉ, L'EAU, LA LEVURE SÈCHE, LE SEL DE MER ET LE SUCRE DE CANNE POUR OBTENIR UNE PÂTE LISSE. SI VOUS LE SOUHAITEZ, VOUS POUVEZ DÉJÀ Y AJOUTER QUELQUES ÉPICES SÉCHÉES. LAISSEZ LEVER LA PÂTE RECOUVERTE PENDANT ENVIRON 2 À 3 HEURES. VERSEZ ENSUITE LA PÂTE SUR UNE PLAQUE DE CUISSON TAPISSÉE DE PAPIER SULFURISÉ EN TOUCHANT OU REMUANT LA PÂTE LE MOINS POSSIBLE. LAISSEZ-LA MONTER PENDANT ENCORE 30 MINUTES.

### GARNITURE:

ARROSEZ LA FOCACCIA D'HUILE D'OLIVE, COUPEZ LES TOMATES EN DEUX OU EN TRANCHES ET ÉTALEZ-LES UNIFORMÉMENT SUR LA PÂTE. VOUS POUVEZ ÉGALEMENT ÉPARPILLER DU BASILIC FRAIS SUR LA PÂTE. MAINTENANT, FAITES CUIRE LA

FOCACCIA DANS UN FOUR PRÉCHAUFFÉ À ENV. 200°C PENDANT 25 MINUTES JUSQU'À CE QUE LA PÂTE SOIT DORÉE. LAISSEZ-LA ENSUITE REFROIDIR SUR UNE GRILLE À GÂTEAU ET SAUPOUDREZ-LA AVEC DU GROS SEL ET DES HERBES À VOLONTÉ.

LES INGRÉDIENTS DE LA GARNITURE PEUVENT ÊTRE CHANGÉS À VOTRE CONVENANCE. AVEC DES TOMATES SÉCHÉES ET DES OLIVES, ELLE EST ÉGALEMENT DÉLICIEUSE!



# «Les victimes ont besoin de plus que de simples conseils médicaux.»

Pascal Lüchinger, assistant social auprès du conseil social de la Ligue pulmonaire bernoise

Quand je dis à mon entourage que je travaille comme assistant social auprès de la Ligue pulmonaire bernoise, la plupart des gens semblent assez surpris. De nombreuses personnes connaissent les services médico-techniques offerts, mais elles ne savent pas qu'un conseil social est également proposé. Comme une maladie grave a d'importantes conséquences dans pratiquement tous les domaines de la vie, le conseil social prend tout son sens précisément sur ce point-là. Un grand avantage de la Ligue pulmonaire est qu'elle est proche des personnes concernées. Comme les consultations d'oxygénothérapie ont également lieu à domicile avec les patientes et patients, il est aussi possible d'atteindre les personnes qui ne sont plus mobiles. La Ligue pulmonaire bernoise s'engage à permettre aux personnes souffrant de maladies pulmonaires et d'insuffisances respiratoires de vivre de manière aussi indépendante et sans souffrances que possible. Cependant, une maladie a souvent un impact dans les domaines les plus divers de la vie. Les personnes qui sont encore en activité ne peuvent plus exercer leur travail. L'avenir financier est incertain, des inquiétudes et des craintes existentielles peuvent

surgir et les cellules familiales sont menacées. Nous vous conseillons sur les recours auprès des assurances sociales telles que l'assurance invalidité, l'AVS, les prestations complémentaires ou l'allocation pour impotentes et impotents. Nous avons la possibilité de vous aider en cas de difficultés financières, de vous donner des conseils en matière de budget et d'intervenir pour bénéficier de prestations financières. Nous vous conseillons aussi sur des questions personnelles ou offrons une assistance pour les affaires administratives. Les consultations sont gratuites.

Je travaille comme assistant social sur le site de Bienne et je suis responsable des régions de Bienne, du Seeland et du Jura bernois. J'apprécie cette atmosphère ouverte du bilinguisme. Pour nous, travailleuses et travailleurs sociaux, une bonne coopération avec les collaboratrices et collaborateurs des thérapies d'oxygène, d'apnée du sommeil et d'inhalation est très précieuse. Ainsi, nous pouvons décrire des situations et transmettre des dossiers rapidement et facilement. Cela garantit une aide rapide et non bureaucratique.

Nous avons la possibilité de rendre visite et de

«La qualité de vie des personnes concernées peut être notablement améliorée.»

conseiller à domicile les personnes qui ne peuvent plus se déplacer. De cette façon, je peux mieux comprendre les réalités de la vie des personnes et mieux appréhender leur quotidien et les difficultés et défis qu'elles rencontrent. Je suis convaincu que la Ligue pulmonaire bernoise apporte une contribution importante au système de santé du canton de Berne grâce à son approche intégrée des conseils. Une coopération étroite entre les différents groupes professionnels au sein de la Ligue permet d'identifier et de traiter les situations de manière globale.



# «Ensemble, nous avons réussi à arrêter de fumer.»

En novembre 2019, 2400 personnes ont participé à la nouvelle offre nationale pour arrêter de fumer de la Ligue pulmonaire, soutenues par des influenceuses et influenceurs qui ont eux-mêmes osé arrêter de fumer ou qui, en tant qu'anciennes fumeuses et anciens fumeurs, ont pu donner de bons conseils. La dépendance à la nicotine est une dépendance qui n'est pas facile à surmonter. De nombreuses personnes font plusieurs essais avant d'y parvenir. Certains abandonnent la lutte contre l'addiction. Depuis longtemps, nous cherchons des moyens d'aider avec succès un plus grand nombre de personnes à arrêter de fumer et nous les avons trouvés. Facebook est un réseau social sur lequel plus de 2 millions de Suissesses et Suisses sont actifs et où un échange intensif est possible. En 2019, c'était la plateforme publicitaire centrale de la campagne pour arrêter de fumer «stopgether». En outre, nous

avons mis en place, avec des partenaires, la nouvelle plateforme nationale pour arrêter de fumer [www.stopsmoking.ch](http://www.stopsmoking.ch), proposant de nombreux conseils. Les participantes et participants se sont aidés mutuellement. Des expertes et experts de la Ligue pulmonaire ont apporté un soutien technique à la procédure dans les trois langues nationales et ont fourni des conseils et des suggestions détaillés. Notre vision est que de plus en plus de personnes rejoignent «stopgether» chaque année et deviennent non-fumeuses et non-fumeurs. Quand pourrons-nous compter 2000 participantes et participants dans le canton de Berne? Ce programme antitabac est complété par des cours régionaux et des conseils individuels pour arrêter de fumer.

Dr Markus Riederer

Coprésident de la Ligue pulmonaire bernoise



Derrière chaque **chiffre** se trouve un être humain:

**100** collaboratrices et collaborateurs  
**15 007** clientes et clients disposant d'un équipement de thérapie respiratoire

**585** clientes et clients du conseil social

**433** participantes et participants au projet de prévention pour les apprenties et apprentis

Plusieurs centaines de participantes et participants à des cours, des formations et des événements d'information

Nous vous remercions chaleureusement pour les dons de **CHF 99 372.**



Ces plateformes **en ligne** sont à votre disposition:

Découvrez nos services, nos événements et d'autres sujets sur notre site web:

[www.liguepulmonaire-be.ch](http://www.liguepulmonaire-be.ch)

De nombreux articles et sujets d'actualité intéressants sont présentés en permanence sur la page Facebook de la Ligue pulmonaire. Jetez-y un coup d'œil!

 [facebook.com/lungenliga](https://facebook.com/lungenliga)

Veuillez également visiter notre nouvelle chaîne Instagram:

 [@lungenliga\\_bern](https://instagram.com/@lungenliga_bern)

LUNGENLIGA BERN  
LIGUE PULMONAIRE BERNOISE



SIÈGE

Chutzenstrasse 10  
3007 Berne  
Tél. +41 31 300 26 26  
Fax +41 31 300 26 25  
info@lungenliga-be.ch  
www.liguepulmonaire-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 Thoun  
Tél. +41 33 224 04 44

Fax et E-mail voir siège

SATELLITES

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

MENTIONS LÉGALES

Éditeur:  
LUNGENLIGA BERN  
LIGUE PULMONAIRE BERNOISE

Graphiques, mise en page et photos:  
SONNEN ecodesign

Photo Stopgether:  
Jonas Kambli Fotografie GmbH

Tirage: allemand 20000 / français 1600  
Impression: Länggass Druck  
Papier: 100% recyclé



# À la recherche du mot!

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

Cherchez tous les mots pertinents de ce numéro dans le cadre ci-dessous. Ils peuvent se trouver horizontalement et verticalement. Combien en trouvez-vous? Envoyez la réponse en indiquant votre nom et votre adresse par e-mail à [wettbewerb@lungenliga-be.ch](mailto:wettbewerb@lungenliga-be.ch) avant le 31 janvier 2021 et remportez avec un peu de chance un lot. Les gagnantes et gagnants seront avertis par e-mail.

F	F	U	M	E	R	R	M	O	T	R	P	B	G	T	G
W	F	A	E	K	G	C	O	N	S	E	I	L	S	S	U
L	D	U	N	A	Q	G	I	Y	V	X	X	S	X	C	R
J	P	S	Y	C	H	É	E	F	W	V	S	R	S	D	E
V	H	E	O	E	Q	H	S	L	K	N	O	C	Z	A	A
M	E	W	S	N	P	P	P	I	S	W	U	I	C	B	S
D	F	P	F	S	E	E	O	G	W	B	F	Z	R	A	O
O	F	D	F	E	N	R	T	N	K	L	F	F	K	T	C
T	E	S	S	M	A	M	L	E	N	V	L	R	Z	I	T
Q	T	E	T	B	R	I	U	B	J	G	E	Y	J	O	U
F	S	T	O	L	R	S	P	E	C	O	R	P	S	Y	Y
O	R	A	I	E	Ê	S	D	C	H	I	F	F	R	E	A
U	R	B	K	H	T	I	O	O	B	V	N	I	Q	C	U
R	I	A	H	V	E	O	V	C	L	T	S	L	S	F	S
W	U	C	D	R	R	N	F	S	D	R	L	S	A	E	Z



Conditions de participation:  
Les gagnantes et gagnants seront informés par écrit. Aucune correspondance ne sera échangée au sujet du concours. Tout recours est exclu. Aucun versement en espèces.

NOMBRE DE MOTS TROUVÉS:

