

**PNEUMOLOGIE**

Atteintes de maladies respiratoires chroniques, certaines personnes souffrent. Un programme leur redonne un nouveau souffle.

Les personnes qui souffrent d'une maladie respiratoire chronique ont parfois du mal à souffler... La bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO), l'asthme, les pneumopathies interstitielles ou le cancer du poumon, entre autres, peuvent diminuer la capacité respiratoire. Parfois, malgré le traitement médicamenteux, la personne reste essoufflée. Elle a de la difficulté à effectuer les tâches du quotidien, à faire de petits déplacements. Elle se sent fatiguée, manque d'énergie et est parfois inquiète à l'idée de sortir de chez elle de peur d'avoir du mal à respirer. Il existe des solutions pour soulager ces patients... «Nous pouvons les aider à travailler leur endurance et leur musculature pour diminuer leur essoufflement», note le Dr Isabelle Frésard, pneumologue, médecin adjointe du Service de pneumologie de l'Hôpital du Valais et responsable de la réhabilitation pulmonaire ambulatoire. C'est dans cette optique qu'un nouveau programme, appelé RespiFit-Valais, vient de dé-



**Pour diminuer l'essoufflement, il est recommandé**

- D'arrêter de fumer
- De pratiquer régulièrement une activité physique
- D'apprendre à gérer sa maladie et ses symptômes
- De prendre les médicaments tels que prescrits

# Maladies pulmonaires chroniques: apprivoiser son essoufflement

PAR LYSIANE.FELLAY@LENOUVELLISTE.CH / PHOTOS LDD



**«En travaillant sur l'endurance et le renforcement musculaire, on diminue l'essoufflement.»**

DR<sup>HEC</sup> ISABELLE FRÉSARD,  
MÉDECIN ADJOINTE DU SERVICE DE PNEUMOLOGIE DE L'HÔPITAL DU VALAIS

marrer dans le canton sur le site de Sion. Il propose à ces personnes de retrouver un peu de souffle et d'amoinrir les conséquences de la maladie. Ce programme de réhabilitation pulmonaire est proposé par l'Hôpital du Valais et la Li-

gue pulmonaire valaisanne et se déroule au fitness Let's Go Champsec. Il est recommandé par la Société suisse de pneumologie et remboursé par la caisse maladie. Le patient peut prendre l'initiative de contacter le Service de pneumologie de l'Hôpital du Valais, la Ligue pulmonaire valaisanne, ou alors, il peut être adressé par un pneumologue ou un médecin généraliste. A noter qu'un programme de réhabilitation similaire existe aussi sur les sites de Martigny, Montana et Monthey.

## Réagir le plus tôt possible

«Plus tôt ces patients viennent nous trouver, mieux ils pourront maintenir leur qualité de

vie et leur capacité d'effort», recommande la doctresse Frésard. Le programme propose de travailler sur deux axes principaux. «Le patient va suivre un réentraînement à l'effort. Il va également suivre des ateliers d'éducation du patient pour apprendre à gérer au mieux sa maladie», ajoute Karin Lörvall, physiothérapeute et coordinatrice du programme RespiFit-Valais. «Avant de commencer, nous allons faire un bilan cardiorespiratoire avec des tests de capacité à l'effort. Nous faisons aussi une évaluation nutritionnelle et nous adaptons l'alimentation si besoin. Ce bilan assez poussé nous permet de définir un programme d'entraînement

sur mesure. A côté de cela, nous donnons des conseils pour l'arrêt du tabac», souligne la doctresse Isabelle Frésard. Commence ensuite la phase d'entraînement au fitness. Un physiothérapeute supervise la séance avec un groupe de patients où chacun suit son programme personnalisé. «Nous avons aussi tout organisé niveau sécurité. Nous avons de l'oxygène si besoin et un défibrillateur. Le fitness se situe à proximité de l'hôpital de Sion. Si un patient devait avoir un problème de santé, il serait pris en charge rapidement», explique Karin Lörvall. Ce travail sur l'endurance et la musculature va donc permettre de diminuer l'essoufflement et d'améliorer la qualité de vie. «Les patients mesurent assez rapidement les effets concrets des séances. Ils se sentent moins essoufflés et ça les motive pour continuer», poursuit Karin Lörvall. «Nous aidons le patient à retrouver le plaisir de bouger. Nous l'encourageons à choisir une activité qui lui plaît. S'il trouve ce plaisir, il sera motivé à poursuivre ses efforts à l'avenir», continue-t-elle. En parallèle donc, la personne va

suivre des ateliers d'enseignement à l'autogestion.

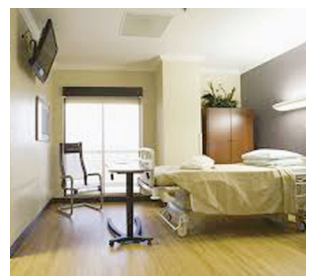
## Gestion de la maladie

L'objectif de ces ateliers est d'aider le patient à mieux comprendre sa maladie, à l'apprivoiser et à savoir comment gérer les symptômes. «C'est essentiel car la maladie ne régresse pas. Les tissus atteints ne peuvent pas se restaurer. Le patient doit donc apprendre à vivre avec», explique la doctresse Isabelle Frésard. Pour les personnes souffrant de BPCO, il existe un programme spécifique appelé «Mieux vivre avec une BPCO». Il consiste en six ateliers, un suivi téléphonique et est encadré par des pneumologues, des physiothérapeutes spécialisés, des infirmières spécialisées et des pharmaciens. La personne va y apprendre à gérer sa maladie. Elle pourra notamment développer certaines techniques pour maîtriser sa respiration ou gérer son stress et son anxiété. Elle sera aussi sensibilisée à adopter un mode de vie sain. Plus d'infos sur RespiFit-Valais, au Service de pneumologie de l'Hôpital du Valais au 027 603 46 78, ou auprès de la Ligue pulmonaire valaisanne au 027 329 04 29.

**EN BREF****LITS DE COURT SÉJOUR**

## Une plage de répit pour les proches aidants

L'accueil temporaire de personnes âgées en EMS permet de soulager leurs proches pendant quelques semaines. Les lits de court séjour sont subventionnés par le canton, ce qui permet de réduire le prix à 50 francs par jour. Cette mesure vise à éviter l'épuisement des proches aidants afin que ces derniers puissent continuer à apporter leur soutien aux personnes en perte d'autonomie. Dans le Valais romand, des lits de court séjour sont proposés dans les EMS suivants:



Saint-Joseph à Sierre, Les Jasmins à Chalais, Le Glarier à Sion, Les Vergers à Aproz, Les Sources à Saxon, Sœur Louise Bron à Fully, L'Adonis à Charrat, Les Fleurs de Vigne à Leytron, Les Tourelles à Martigny, La Providence à Montagnier et à Orsières, Ottanel à Vernayaz, Saint-Jacques à Saint-Maurice, La Charmaie à Collombey-Muraz et Riont-Vert à Vouvry. Plus d'infos sur [www.avalems.ch](http://www.avalems.ch)

**COMMUNES**

## Encourager la prévention auprès des plus petits

Entre 0 et 4 ans, l'enfant développe de nombreuses compétences qui vont les suivre tout au long de sa vie. Dans cette période déterminante, les communes ont un rôle important à jouer en matière de prévention. Un séminaire au sujet de l'encouragement précoce est organisé le 13 mars prochain à Lausanne. Des pistes d'action seront données aux personnes intéressées. Le séminaire est organisé par Radix dans le cadre du Programme national contre la pauvreté de l'Office fédéral des assurances sociales, l'Association des communes suisses et l'Union des villes suisses. Infos et inscriptions: [www.radix.ch/Agenda](http://www.radix.ch/Agenda)

## BRONCHOPNEUMOPATHIE CHRONIQUE OBSTRUCTIVE, LA BPCO UNE MALADIE QUI S'INSTALLE DOUCEMENT

La BPCO touche 8% des personnes de plus de 70 ans en Suisse. Cette maladie s'installe progressivement. La personne n'a pas tout de suite conscience de son développement. «Souvent, la maladie est liée au tabagisme. Elle entraîne une inflammation chronique des bronches et une destruction du tissu pulmonaire progressive», explique la doctresse Isabelle Frésard, pneumologue. Les symptômes les plus fréquents sont une toux chronique et un essoufflement. «Nous pouvons

traiter la BPCO, mais ce n'est pas possible de la guérir. L'arrêt du tabac permettra de freiner la progression de la maladie. Nous encourageons aussi le patient à adopter un mode de vie sain. Nous recommandons de suivre les programmes de réhabilitation pulmonaire qui permettent de réduire les symptômes, d'améliorer la qualité de vie et de maintenir l'autonomie de la personne. De nombreuses études ont démontré l'efficacité de cette démarche», termine la doctresse.