



## Allier exercice physique et convivialité

« Pour profiter ensemble de la magie de l'hiver », voilà ce qui était écrit sur l'invitation à la randonnée en raquettes, organisée par la Ligue pulmonaire neuchâteloise. Or en ce dimanche d'hiver, il n'y a plus de neige et il pleut. Et si les participantes et participants avaient tous décidé de rester chez eux ?

Texte : Mirjam Andres

Les Romands seraient-ils plus résistants que les Alémaniques ? Comment expliquer que, malgré la météo, aucune des 46 personnes inscrites, dont 12 proches, n'ait annulé sa venue ? C'est avec des vêtements de pluie et des bâtons de randonnée que la joyeuse troupe se retrouve sur les hauteurs de La Chaux-de-Fonds. Beaucoup se connaissent déjà et sont très heureux de se revoir. Encadré par Mégane et Fabio, le groupe de séniors se met ensuite en route en discutant gaiement. Ni la pluie ni la boue ne semblent les impressionner et certains marchent d'un bon pas, tandis que d'autres prennent leur temps.

### La convivialité, c'est essentiel

Comme la majeure partie du groupe est occupée à discuter, elle ne voit pas le temps passer. « Je participe régulièrement à ces excursions avec ma femme, qui souffre d'apnées du sommeil », explique Pascal. « Elles nous permettent à tous les deux d'aller à notre rythme. Fabio et Mégane, les deux encadrants, sont

des personnes en or. La façon dont ils veillent à ce que tout le monde se sente bien est extraordinaire ! L'exercice physique en pleine nature, mais aussi les contacts sociaux, nous font du bien et nous sommes maintenant liés d'amitié avec certains couples. »



Tout le monde est ravi de partager une fondue.

### Pas un mot sur la maladie

C'est avec les chaussures couvertes de boue que le groupe se retrouve joyeusement à la buvette à midi. Tout le monde est d'accord sur une chose : « Nous avons bien mérité cette fondue ! ». À table, personne ne parle de sa maladie, on rit beaucoup, on se taquine et on profite d'être ensemble. Aujourd'hui, Claudine est, elle aussi, dans son élément : « Ces excursions sont ma-



Claudine, proche : « Magnifiques excursions ! »

gnifiques ! Un jour, mon mari m'a dit qu'en tant que proche, je pouvais moi aussi y participer. Je l'ai donc accompagné et j'ai tout de suite adoré ! J'apprécie d'être avec d'autres personnes et j'aime bien aussi aider celles qui ont un peu du mal à marcher. La Ligue pulmonaire neuchâteloise propose d'autres activités dont je profite en tant que proche comme par exemple, la gym. Ces offres animent notre quotidien et nous permettent même d'entretenir notre relation. Après avoir pratiqué une activité chacun de notre côté, nous avons des choses à nous raconter le soir », explique-t-elle en souriant.

### Un remède contre la solitude

« Si nous ne nous étions pas inscrits, la météo nous aurait incités à rester à la maison. Depuis que nous participons à ces manifestations, nous faisons davantage d'exercice. », affirme pour sa part Patricia. « C'est génial que les gens bougent plus grâce à notre offre. Mais l'aspect social est tout aussi important. », précise Mégane, qui anime avec Fabio les activités sportives proposées par la Ligue pulmonaire neuchâteloise. « Une participante m'a dit que ces excursions étaient comme une



Au rendez-vous malgré la pluie et la boue !

source de vie. C'est fort, non ? Et elle le pense vraiment. Comme elle se sentait seule, elle est ravie de pouvoir nouer des contacts par ce biais. Notre offre est importante pour rompre l'isolement. » Noémie Vuilleumier, responsable du service psychosocial à la Ligue pulmonaire neuchâteloise, est du même avis : « Le fait que des proches puissent venir permet à de nombreux patients et patientes de prendre part à des activités auxquelles ils ne pourraient pas participer seuls. Cela favorise l'intégration sociale, qui est un facteur essentiel à la santé physique et mentale. »

### Amélioration de la compliance thérapeutique

Selon Noémie Vuilleumier, cette offre a un autre impact. « Les proches apprécient d'être conviés à ces manifestations. Ainsi, ils se sentent impliqués dans l'accompagnement des personnes concernées. Le fait de mieux comprendre les défis liés à la maladie et au traitement leur permet de mieux aider les patients et patientes au quotidien. La compliance thérapeutique et la réussite du traitement s'en voient dès lors améliorées. » ●

## La bonne fée des séjours bol d'air

Pamela Wittwer organise les séjours encadrés de la Ligue pulmonaire, et pense aux moindres détails.



De nombreuses personnes atteintes de maladies pulmonaires ou des voies respiratoires sont tributaires d'oxygène liquide et ne peuvent plus voyager seules. Si les séjours bol d'air leur permettent de passer sereinement des vacances avec des proches, c'est surtout grâce à Pamela : elle en assume l'organisation, définit le programme, réceptionne les inscriptions, détermine avec le médecin qui sera présent, qui est apte au voyage, commande l'oxygène liquide, forme les accompagnants et gère la coordination entre tous les acteurs. On ne peut qu'être impressionné par son travail, sa patience et son dévouement. En l'écoutant parler, on sent qu'elle fait tout pour que les patientes et patients puissent participer aux séjours bol d'air. « Ces vacances sont l'événement de l'année pour de nombreuses personnes, notamment pour les proches.

S'ils ne peuvent finalement pas venir, c'est tout un monde qui s'écroule, explique Pamela. À la maison, ils assument une énorme responsabilité. Comme ils ne veulent pas laisser tomber leur partenaire, beaucoup renoncent à des vacances alors qu'ils pourraient encore voyager. » Les séjours bol d'air constituent une pause bienvenue : les proches peuvent ainsi déléguer leur responsabilité pendant quelques jours, souligne Pamela. Beaucoup se réjouissent de vivre une expérience particulière – par exemple que leur partenaire puisse de nouveau se baigner dans la mer, grâce à un long tuyau à oxygène. « Voyager, c'est un immense privilège. Je suis très heureuse de pouvoir contribuer à ce que nos séjours bol d'air fassent du bien aux gens. » ●

[liguepulmonaire.ch/sejournsboldair](https://liguepulmonaire.ch/sejournsboldair)

### Une offre de cours riche et variée

Les Ligues pulmonaires cantonales proposent de nombreuses activités, notamment des excursions et des groupes d'échange d'expériences. Certaines intègrent les proches qui peuvent accompagner les personnes concernées. Renseignez-vous auprès de votre Ligue pulmonaire :

[liguepulmonaire.ch/cours](https://liguepulmonaire.ch/cours)