



LIGUE PULMONAIRE

vivo



CONSEIL  
DES OFFRES NUMÉRIQUES EN LIEN AVEC  
LA RESPIRATION ET LA SANTÉ PULMONAIRE

ARRÊT DU TABAGISME  
« JE SUIS ENFIN DÉBARRASSÉE  
DE CE STRESS! »

QUIZ  
APPROFONDISSEZ VOS CONNAISSANCES  
SUR LES POUMONS ET LA RESPIRATION

PORTRAIT

EN VISITE AVEC  
LA LIGUE PULMONAIRE

## Sommaire

### Impressum

#### VIVO printemps 2026

Ce magazine s'adresse aux patientes et patients de la Ligue pulmonaire.

#### Éditrice

Ligue pulmonaire suisse

Sägestrasse 79

3098 Köniz

Tél. 031 378 20 33

vivo@lung.ch

Merci de communiquer tout changement d'adresse à votre Ligue pulmonaire cantonale.

VIVO en ligne:

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

#### Rédaction

Responsable de la rédaction:

Mirjam Andres

Équipe de rédaction: Michelle Gerig, Isabeau Jacquet, Barbara Jöhr, Nadia Schawalder

#### Graphisme

[ventdouest.ch](https://ventdouest.ch)

#### Traduction

Textraplus AG, Pfäffikon (SZ)

#### Impression et corrections

Stämpfli SA, Berne

#### Photos et illustrations

Page 3: Sandra Stampfli et Mirjam Andres

Couverture et pages 4-7:

[fotografiestampfli.ch](https://fotografiestampfli.ch)

Pages 8/9: Mirjam Andres

Page 10: Sandra Stampfli, Sandro Zeller

Page 11: Ligue pulmonaire TG-SH

Pages 14/15: obwalden-tourismus.ch,

Mirjam Andres

Page 17: Carina Scheuringer, mise à disp. par l'hôtel Löwen

Page 18: Thurgau Tourismus, Mirjam Andres, tourisme-neuchatelois-chaux-de-fonds, Bibliothèque nationale suisse

Page 19: Michelle Gerig

Autres photos: iStock

Tirage: 53 000 exemplaires

(DE: 28 000, FR: 20 500, IT: 4 500)

Le film dans lequel ce magazine est envoyé est plus écologique qu'une enveloppe.

imprimé en suisse



## 3 Avant-propos

## 4 Portrait Sur le Napf avec un appareil respiratoire

Yvonne Gut doit faire plus d'une heure de trajet pour rendre visite à Ruedi Häfliger. Ce patient de la Ligue pulmonaire Suisse centrale se réjouit qu'elle vienne deux fois par an contrôler son état de santé et assurer la maintenance de son appareil respiratoire.

## 8 Conseil Une petite ligue dans le plus grand canton de Suisse

Pas moins de 360 virages attendent Annelies Patzen lorsqu'elle rend visite à des patientes et patients dans le Schanfigg. La grande diversité des régions du canton s'accompagne de défis pour les 17 collaboratrices et collaborateurs de la Ligue pulmonaire des Grisons.

### « Je suis fière de moi ! »

Dragica Deicha a fumé pendant trente ans. Pour arrêter, elle a tout essayé... En vain. Grâce à un conseil en sevrage tabagique, elle profite aujourd'hui d'une nouvelle liberté en tant que non-fumeuse.

## 11 Gérer la maladie Offres numériques

Adaptation virtuelle du masque, contrôle numérique d'appareils, conseils en ligne ou encore e-learning: les offres numériques de la Ligue pulmonaire facilitent l'accès aux conseils et aux produits.

## 12 Quiz Approfondissez vos connaissances

Savez-vous pourquoi il est tout aussi vital d'expirer que d'inspirer? Notre quiz vous permet d'en savoir plus sur la respiration.

## 14 Bien-être Des offres dans tout le pays

Savez-vous que des activités physiques sont proposées gratuitement aux personnes de tout âge dans de nombreux parcs urbains? Nos suggestions pour se ressourcer, en ville ou chez vous.

## 16 Recette Ragoût de lentilles et de haricots

Rapide à préparer, équilibré et délicieux, ce plat estival ravira vos papilles.

## 17 Idée d'excursion / concours L'Emmental, paradis du vélo électrique

Découvrez à vélo l'Emmental et ses collines romantiques, ses fermes imposantes et ses spécialités savoureuses.

## 18 Activité physique Balades en ville et à la campagne

Nous vous proposons quatre nouvelles idées de randonnées présentant différents niveaux de difficulté.

## 19 En bref Gouttière

Une orthèse d'avancement mandibulaire réduit les ronflements et constitue un traitement alternatif contre les apnées du sommeil légères.



## Par monts et par vaux

Savez-vous comment les personnes souffrant d'une maladie pulmonaire et vivant dans des vallées reculées obtiennent l'oxygène liquide dont elles ont à tout prix besoin ?

Atteint d'une tumeur provoquée par l'amiante qu'il a inhalé dans le cadre de son travail dans la construction, Paul Camenisch a aujourd'hui besoin d'oxygène supplémentaire. Annelies Patzen, cheffe du département Thérapie à domicile et conseil, lui rend visite dans le Schanfigg, une des nombreuses vallées grisonnes. Le trajet qui mène à nos patientes et patients étant souvent long, escarpé et sinueux, les visites doivent être préparées minutieusement.

L'appareil respiratoire est-il suffisamment puissant? Les réglages sont-ils conformes à la prescription médicale? Qu'en est-il de la saturation en oxygène? Le temps presse, car la patiente suivante attend. Mais Annelies Patzen ne se précipite pas pour autant. Il en va de même pour Yvonne Gut, que vous accompagnerez dans l'Entlebuch au cours des pages suivantes. Les visites à domicile visent non seulement à effectuer des mesures, mais aussi à voir comment les gens vivent. Alimentation, exercice physique, environnement social: tout a son importance. Il faut des connaissances en médecine,

mais aussi du tact, de l'expérience... et du temps.

À la montagne comme en ville, la Ligue pulmonaire accompagne les personnes qui en ont besoin – sur 68 sites répartis dans toute la Suisse. Chaque jour, des collaboratrices et collaborateurs rendent en outre visite à des personnes souffrant d'une maladie pulmonaire qui vivent dans des endroits isolés. Comme vous le verrez, ils font bien plus que remplacer des appareils.

Par ailleurs, nous vous racontons comment Dragica a enfin réussi à arrêter de fumer, vous présentons les offres numériques de la Ligue pulmonaire de Thurgovie-Schaffhouse, et vous permettons d'élargir vos connaissances sur les poumons et la respiration grâce à un quiz.

Je vous souhaite une lecture stimulante! ●



Astrid Spescha

Directrice  
Ligue pulmonaire des Grisons



## Sur le Napf avec un appareil respiratoire

Alors qu'elle aborde le dernier virage, Yvonne Gut, collaboratrice de la Ligue pulmonaire, voit Ruedi Häfliger lui faire signe depuis sa fenêtre. Elle jouit alors d'un accueil chaleureux et d'un panorama à couper le souffle sur l'Entlebuch et les montagnes.

Photos : Sandra Stampfli, texte : Mirjam Andres

La route se termine devant la ferme de la famille Häfliger, à 1200 mètres d'altitude. Située 200 mètres plus bas que le sommet du Napf, elle n'est entourée que de sentiers escarpés. Pour rendre visite à Ruedi Häfliger (72 ans), Yvonne Gut doit effectuer plus d'une heure de trajet, sur une route dont les

derniers kilomètres ne sont qu'à une seule voie. « Lorsqu'il y a de la neige là-haut, c'est toute une aventure », affirme Yvonne, conseillère en maladies respiratoires à la Ligue pulmonaire Suisse centrale, en riant. Elle est toutefois récompensée par une vue fantastique et un accueil chaleureux à l'arrivée.



Ruedi se réjouit que la Ligue pulmonaire vienne deux fois par an contrôler son état de santé et assurer la maintenance de son appareil respiratoire. En effet, il a besoin d'oxygène liquide depuis 2019.

### Une adaptation des tâches et du rythme

Depuis qu'il s'est vu retirer un poumon en raison d'une tumeur en 2007, Ruedi ne peut plus effectuer de travaux physiques comme couper du bois ou tondre la pelouse sur ce terrain escarpé. Le long hiver et la poussière dégagée par le foin étant également problématiques, Ruedi et Agnes se sont mis à élever des moutons et ont échangé leurs rôles à la maison et dans l'étable. Elle travaille davantage dehors, tandis qu'il se charge des tâches ménagères. Aujourd'hui, c'est leur fils qui s'occupe des 90 moutons de l'exploitation. « Je suis heureux que nous n'ayons plus à le faire. Je m'efforce tout de même de bouger un



Yvonne Gut examine l'état de santé de Ruedi Häfliger.



Un suivi de qualité est essentiel pour les personnes qui habitent à la campagne, car leur médecin de famille est souvent très loin.

maximum. C'est important pour maintenir ma condition physique. Je dois juste aller à mon rythme et effectuer des tâches plus faciles, comme réparer la lame de la tondeuse électrique ou vider le lave-vaisselle», précise-t-il en riant. « Ruedi ne s'estime pas malade. Il ne se plaint jamais, il est toujours content », explique Agnes avec reconnaissance. Yvonne est convaincue que cet état d'esprit influe fortement sur son état de santé : « Les gens comme lui sont

plus actifs et voient toujours le bon côté des choses. »

### Passionnée par le cœur et les poumons

Avant de rejoindre la Ligue pulmonaire, Yvonne Gut a travaillé dix ans dans des hôpitaux en tant qu'infirmière diplômée spécialisée dans les soins intensifs. « Les poumons et le cœur me passionnent »,

explique-t-elle en riant. Une fois par mois, cette femme dynamique se rend dans l'Entlebuch pour voir une

demi-douzaine de patientes et patients dans la journée.

Elle parcourt alors plus de 100 km. Ses collègues se rendent elles aussi dans des régions reculées

de Suisse centrale. C'est en effet essentiel pour les personnes qui habitent à la campagne :

« Je continue de bouger, mais à mon rythme. »

Ruedi Häfliger



Remplir le questionnaire BPCO.

« Elles vont rarement chez leur médecin de famille car il est souvent très loin, et la plupart d'entre elles ne veulent pas ennuyer qui que ce soit. » Elles pourraient donc se retrouver soudainement à l'hôpital en raison d'une pneumonie. Or il est important de réagir correctement et à temps pour éviter cela et se rétablir rapidement.

### Soutenir les patientes et patients là où ils en ont besoin

Yvonne tient à fournir un conseil global. Lors des visites à domicile, elle s'intéresse à l'environnement et aux conditions dans lesquels la personne vit. Est-elle seule ? Qui l'assiste ? Une aide et des soins à domicile sont-ils nécessaires ?



Test dans la cuisine : se lever et se rasseoir un maximum de fois pendant une minute.

Où se trouve l'appareil respiratoire ? Le logement est-il suffisamment aéré ? Comment se nourrit-elle ? « Je me demande ce dont cette personne a actuellement besoin et ce qu'il est possible de faire. Ce n'est qu'ainsi que je peux vraiment lui être utile », explique Yvonne.

### Préserver ce qui reste

Cela concerne souvent des aspects apparemment banals : « Lorsque l'on tousse souvent et que l'on a du mal à respirer, on a besoin de beaucoup d'énergie. Je constate régulièrement que des personnes ne mangent pas équilibré car elles n'ont plus la force de cuisiner.

Elles se contentent alors d'un café complet. Mais du pain et du beurre ne suffisent pas à couvrir les besoins en nutriments. Je leur conseille de manger du séré, qui contient beaucoup de protéines. C'est ce dont les muscles ont besoin. » L'exercice physique est également essentiel pour préserver les forces

qu'il leur reste. Si elles ne peuvent plus effectuer de balades, Yvonne leur conseille d'aller au moins jusqu'à la boîte aux lettres tous les jours, ce qui est mieux que rien.

### Un bilan de santé comme chez le médecin

Même si Ruedi fait suffisamment

**« Ruedi a le sens de l'humour, ça aide... »**

Agnes Häfliger



d'exercice, il est important de surveiller l'évolution de son état de santé. « Comment s'est passé l'été? Quels médicaments prenez-vous actuellement? », demande Yvonne. Elle s'assure qu'il les inhale correctement et lui demande s'il sait ce que cela signifie lorsque le mucus expectoré est jaunâtre ou verdâtre. Elle mesure ensuite ses paramètres vitaux. « Évaluez-vous régulièrement votre saturation en oxygène et votre pouls? Les résultats sont-ils similaires? Comment remarquez-vous

## « J'identifie les besoins et soins adaptés à la situation. »

Yvonne Gut

que vous n'avez pas assez d'oxygène? » Elle lui pose d'autres questions en s'appuyant sur le « COPD

Assessment Test », un questionnaire standardisé utilisé dans différents pays. Les huit réponses obtenues lui permettent d'évaluer l'état du

poumon. Pour finir, elle demande à Ruedi de se soumettre à un test de performance: il doit se lever et se rasseoir un maximum de fois pendant une minute. Ce test permet à Yvonne d'évaluer ses limites et sa capacité de récupération. Les résultats sont satisfaisants: ils restent bons malgré une légère dégradation.

### Un trajet non remboursé par la caisse-maladie

De retour au bureau, Yvonne consigne les résultats dans un rapport à l'attention du ou de la pneumologue afin de lui indiquer comment va le patient ou la patiente et de demander une nouvelle ordonnance pour l'appareil respiratoire. Le coût des nombreux kilomètres parcourus par Yvonne n'est pas pris en charge par la caisse-maladie\*. Ruedi Häfliger est heureux de pouvoir compter sur la Ligue pulmonaire. « Si j'ai besoin de

quelque chose, je peux les appeler à tout moment. Ils regardent alors qui pourrait m'aider. Cela me rassure fortement », explique-t-il. ●

\* Une partie des prestations n'est pas intégralement prise en charge par les caisses-maladie et est donc financée par des dons.



En visite, Yvonne Gut parcourt plus de 100 km dans une même journée.

### 68 sites dans toute la Suisse

Dans les vallées reculées, dans les petites villes comme en agglomération, la Ligue pulmonaire est proche de vous. Elle accompagne des patientes et patients sur 68 sites répartis dans toute la Suisse. En outre, ses collaboratrices et collaborateurs rendent souvent visite aux personnes qui vivent dans des régions isolées comme l'Entlebuch ou le Schanfigg (voir pages suivantes).

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





# Une petite ligue dans le plus grand canton de Suisse

360 virages et 1200 m de dénivelé attendent Annelies Patzen lorsqu'elle doit rendre visite à des patientes et patients dans le Schanfigg.

Texte et photos: Mirjam Andres

Dans les Grisons, de nombreuses vallées telles que l'Engadine, le val Poschiavo, le Prättigau, le val Bregaglia et la Surselva ne sont accessibles que par des cols. Le personnel de la Ligue pulmonaire des Grisons doit parcourir de longues distances pour rendre

visite à des personnes souffrant d'une maladie pulmonaire.

## De longs trajets

« J'espère que tu ne seras pas malade », me dit Annelies alors que nous partons de Coire pour aller à Arosa. Aujourd'hui, la cheffe du



Annelies Patzen mesure la saturation en oxygène de Paul Camenisch.



Dans le Schanfigg, Annelies effectue six visites à domicile en une journée.

département Thérapie à domicile et conseil doit effectuer des visites dans le Schanfigg. Elle a préparé ses affaires et chargé sa voiture tôt le matin. De quel matériel a-t-elle besoin? Quel est l'itinéraire le plus rapide? Dans le coffre se trouvent notamment des concentrateurs d'oxygène, des tuyaux, des masques respiratoires, des lunettes à oxygène et une caisse à outils. « Si tu oublies quelque chose, tu es dans le pétrin. Une fois à Arosa, tu ne peux pas faire rapidement demi-tour pour le récupérer », explique Annelies en riant. Une bonne planification permet à cette infirmière expérimentée d'effectuer six visites à domicile dans la même journée.

## Des patientes et patients reconnaissants

Paul Camenisch est le premier patient. La route qui mène jusqu'à chez lui se termine par un sentier de randonnée. Il souffre d'un cancer du poumon provoqué par l'amiante

dans le cadre de son travail dans la construction. Il a donc besoin d'oxygène filtré depuis l'air ambiant au moyen d'un concentrateur. Annelies lui demande comment il va, mesure la saturation de son sang en oxygène et enregistre le tout sur son ordinateur. Elle s'assure ensuite que l'appareil respiratoire fonctionne correctement et remplace un tuyau ainsi que les lunettes à oxygène. La femme de Paul se réjouit de notre visite et aimerait discuter plus longtemps,

**« Bon nombre d'habitants des Grisons cachent sous leur carapace un cœur énorme. »**

Astrid Spescha

mais le temps presse: Annelies doit continuer sa route.

### De nombreuses langues

Comme l'explique la directrice

Astrid Spescha, la diversité du canton, avec ses différentes montagnes, vallées et langues, n'est pas toujours facile à gérer. Il y a peu de gens mais de nombreuses langues: « Nous

avons besoin de personnes qui parlent romanche, et d'autres qui parlent italien. Les gens aiment que l'on parle romanche. Dans la Surselva, surtout, cela facilite grandement les choses! Certaines collaboratrices et collaborateurs parlent également espagnol ou anglais. »

### Des appareils respiratoires disponibles dans tout le canton

Contrairement aux grandes ligues, la Ligue pulmonaire des Grisons ne dispose d'aucun site en dehors de son siège de Coire. Elle collabore étroitement avec des cabinets



C'est les bras chargés qu'Annelies retourne à sa voiture.

médicaux, des hôpitaux, des EMS et des centres de santé. Certains jours, elle reçoit des patientes et patients de la région au sein même de ces institutions.

« Les gens sont très reconnaissants de ne pas avoir à faire l'aller-retour

à Coire », explique Darinka Kanik, qui s'occupe un lundi sur deux de patientes et patients à l'hôpital de Davos.

**« Bien gi, co vai? Dans la Surselva, le fait de parler romanche facilite grandement les choses. »**

Astrid Spescha

Parce que l'oxygène est vital même le week-end et les jours fériés, des appareils respiratoires sont disponibles dans tout le canton. En cas d'urgence, il est possible d'atteindre la Ligue pulmonaire 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.



Le siège de la Ligue pulmonaire des Grisons et ses 17 collaboratrices et collaborateurs.



### Tout le monde est polyvalent

Contrairement à la structure de certaines grandes ligues, le personnel de la Ligue pulmonaire des Grisons n'est pas spécialisé exclusivement dans les appareils CPAP ou la ventilation à domicile. Chacune dans leur région, les généralistes accompagnent aussi

Ursina Baumann discute avec Francesco Calabrese de sa thérapie CPAP.

bien les personnes souffrant d'apnées du sommeil que celles qui ont besoin d'oxygène liquide. Tout le monde doit donc être au fait des dernières évolutions concernant l'ensemble des appareils. « J'aime bien cette diversité, y compris l'aspect technique, indique Darinka. Les patientes et patients sont tous différents : c'est incroyablement passionnant et enrichissant. » ●

## « Vous n'êtes pas obligée d'arrêter. »

Dragica Deicha a fumé pendant trente ans. Pour arrêter, elle a tout essayé : hypnose, patches de nicotine, magnétiseur... En vain. Elle profite aujourd'hui d'une nouvelle liberté.

Photo : Sandro Zeller, texte : Mirjam Andres

« Vous n'êtes pas obligée d'arrêter », lui indique la conseillère en sevrage tabagique lors de leur premier rendez-vous. « J'en suis restée bouche bée. Je m'attendais à une leçon de morale. « J'ai alors osé lui avouer que j'avais peur et qu'en fait, je ne voulais pas arrêter. » Sandra Lauterer, qui travaille pour la Ligue pulmonaire et l'hôpital cantonal des Grisons, l'a prise au sérieux et lui a laissé du temps. Jusqu'à ce qu'elle ait un déclic : « Oui, je veux arrêter ! »

### Déposer ses cigarettes

Sandra Lauterer a sur son bureau une boîte pour les cigarettes. « Elle m'a dit que je pouvais à tout moment les récupérer. Lorsque j'ai vu tous ces paquets, j'ai réalisé que je n'étais

pas la seule à vivre cela. Appeler Sandra dans les moments difficiles m'a beaucoup aidée. »

### Une nouvelle liberté

Au début, cela n'a pas été facile. Elle ressentait un besoin après les repas et dans les moments de stress. Mais il s'est atténué, jusqu'à disparaître au bout de six mois. « Avant, j'étais comme prisonnière : je me demandais constamment où étaient mes cigarettes et mon briquet. Maintenant que je suis libre, j'accorde plus d'attention à mon corps et à mon esprit. » Dragica médite, mange équilibré et fait du sport. « Je ne suis plus essouffée lorsque je monte des escaliers, et mes apnées du sommeil se sont atténuées. »



« Je suis fière de moi ! » Dragica a reçu cette carte de sa conseillère en sevrage tabagique.

Sandra tient à rassurer les personnes qu'elle conseille. « Elles éprouvent souvent des sentiments contradictoires : elles veulent à la fois arrêter et ne pas arrêter. Je leur dis qu'elles ne sont ni faibles ni bêtes, mais que cela s'explique par leur dépendance. » Nombreux sont celles et ceux qui doivent s'y reprendre à plusieurs fois avant de réussir à arrêter de fumer, ce qui est normal. ●

### Vous souhaitez arrêter de fumer ?

Découvrez des pistes utiles : [liguepulmonaire.ch/arreter-de-fumer](https://www.liguepulmonaire.ch/arreter-de-fumer)



## Numériques, simples et personnalisées

Les offres numériques de la Ligue pulmonaire de Thurgovie-Schaffhouse facilitent l'accès des personnes concernées à des conseils et à des produits en lien avec la respiration et la santé pulmonaire.

La Ligue pulmonaire de Thurgovie et celle de Schaffhouse ont fusionné à l'été 2025 afin d'allier proximité, compétence et innovation et de permettre ainsi aux personnes souffrant de maladies pulmonaires et des voies respiratoires de continuer à bénéficier d'un soutien optimal. Cette nouvelle ligue met notamment l'accent sur le développement de ses offres numériques. Des outils virtuels permettent aux personnes concernées d'accéder plus facilement à des offres de conseil et à des produits. Des thérapies et entretiens personnels restent bien entendu proposés sur les sites de Weinfelden, d'Amriswil, de Frauenfeld et de Schaffhouse.

### Boutique en ligne

Une boutique en ligne propose plus de 250 articles en lien avec la respiration et la santé pulmonaire. Tous les produits peuvent être commandés facilement et livrés à domicile.



[lungenliga-shop.ch](https://lungenliga-shop.ch) (en allemand)

### Des processus plus efficaces

La plateforme numérique evoLL améliore la collaboration entre les

cabinets médicaux, les hôpitaux, les assurances et la Ligue pulmonaire en automatisant les prescriptions et les garanties de remboursement des coûts. Ainsi, les processus sont plus rapides et plus transparents.

[lungenliga-tgsh.ch](https://lungenliga-tgsh.ch) (en allemand)



### Adaptation virtuelle du masque

Grâce à «MaskFit», les personnes souffrant d'apnées du sommeil peuvent adapter virtuellement leur masque. Une analyse précise de leur visage leur permet de définir le masque CPAP adéquat depuis chez elles. Elles gagnent ainsi du temps, et le début de la thérapie est plus agréable.

### Thérapie et conseil depuis chez soi

De nombreux entretiens (arrêt du tabagisme, COVID long, contrôle de l'appareil respiratoire, etc.) peuvent sur demande être menés en ligne. Les appels vidéo constituent une alternative simple et flexible aux

visites à domicile. La «Breathment App», qui se trouve actuellement dans une phase-pilote, vise à aider les personnes atteintes de BPCO ou d'asthme à réaliser des exercices respiratoires chez elles. Un accompagnement est assuré par des spécialistes, et un entraîneur généré par IA donne un feed-back supplémentaire. Cela renforce la motivation et encourage l'introspection. ●



### Une offre numérique en Suisse: E-Learning « Mieux vivre avec une BPCO »

En complément des cours collectifs, les personnes concernées peuvent approfondir leurs connaissances en ligne. Cet e-learning constitue une bonne base et une précieuse source d'information, même pour les personnes qui n'ont pas suivi le programme de coaching «Mieux vivre avec une BPCO». Les contenus (en français, en allemand et en italien) sont accessibles même aux proches et aux personnes intéressées après un enregistrement gratuit. La série didactique en ligne a été élaborée par la Ligue pulmonaire suisse en collaboration avec la Société Suisse de Pneumologie (SSP) et AD Swiss. [liguepulmonaire.ch/copd-elearning/education.ad-swiss.ch](https://liguepulmonaire.ch/copd-elearning/education.ad-swiss.ch)

## Poumons et respiration

# Approfondissez vos connaissances !

Pour fonctionner, nos cellules ont besoin d'oxygène. Celui-ci arrive jusqu'au sang via les poumons. Savez-vous pourquoi il est vital d'expirer ?

Texte : Aurore Geenens et Mirjam Andres

### 1. Que contient l'air que nous expirons ?

- a) Uniquement de l'oxygène
- b) Un mélange de dioxyde de carbone, d'azote et d'un peu d'oxygène
- c) Uniquement du dioxyde de carbone

### 2. Vrai ou faux ?

Le dioxyde de carbone doit être expiré.

### 3. Laquelle de ces habitudes peut endommager fortement les alvéoles pulmonaires ?

- a) Manger des aliments contenant du sucre
- b) Boire de l'eau froide
- c) Fumer

### 4. Quelle maladie pulmonaire provoque un rétrécissement des voies respiratoires, et donc des difficultés à respirer ?

- a) L'asthme
- b) L'eczéma
- c) Le diabète

### 5. Quelle technique est souvent utile en cas de problèmes de respiration ?

- a) Manger plus salé
- b) Respirer en pinçant les lèvres (frein labial)
- c) Ne respirer que par la bouche

### 6. Quelles sont les conséquences de la BPCO ?

- a) On respire plus facilement.
- b) Les poumons sont plus élastiques.
- c) Lorsqu'on respire rapidement, on ne peut pas expirer tout l'air et on a donc des difficultés à respirer

### 7. Vrai ou faux ?

L'activité physique permet aux personnes souffrant de maladies pulmonaires d'améliorer leurs capacités respiratoires.

### 8. Pourquoi est-il important de respirer correctement par le diaphragme ?

- a) Pour favoriser la digestion.
- b) Pour renforcer le dos.
- c) Pour exploiter plus efficacement sa capacité pulmonaire.

### 9. Pourquoi est-il judicieux de bien connaître ses troubles pulmonaires ou des voies respiratoires ?

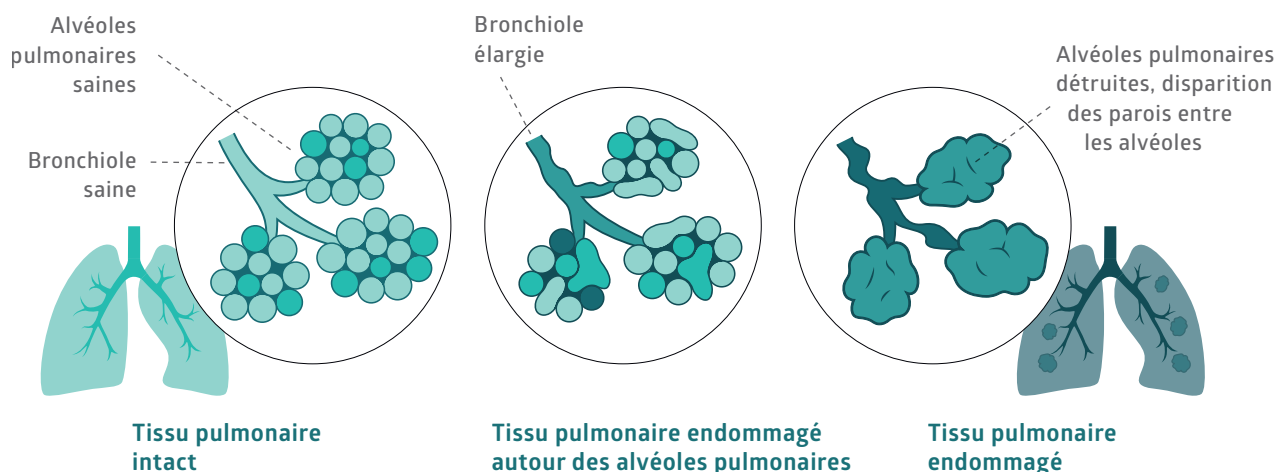
- a) Pour pouvoir en discuter avec son entourage
- b) Pour impressionner son médecin
- c) Pour pouvoir mieux les gérer et adapter le traitement

### 10. Qu'est-ce qu'un emphysème pulmonaire ?

- a) Une destruction progressive des alvéoles pulmonaires
- b) Une infection bactérienne des poumons



## Emphysème pulmonaire



### RÉPONSES:

| 1. b | 2. Vrai | 3. c | 4. a | 5. b | 6. c | 7. Vrai | 8. c | 9. c | 10. a

1. L'air expiré contient principalement de l'azote ainsi que moins d'oxygène et plus de dioxyde de carbone que dans l'air inspiré.
2. Pour fonctionner, nos cellules ont besoin d'oxygène. Celui-ci arrive jusqu'au sang via les poumons lorsque l'on inspire, tandis que le dioxyde de carbone (CO<sub>2</sub>) est expiré pour que les molécules d'oxygène puissent s'ancrer correctement dans le sang. Le CO<sub>2</sub> cède donc sa place à l'oxygène. Une forte concentration de CO<sub>2</sub> étant néfaste pour le corps, celui-ci doit être expiré. À défaut, il en résulterait une acidification du sang qui aurait de graves conséquences.
3. Fumer endommage les alvéoles pulmonaires, qui sont alors moins performantes. Cela peut provoquer de graves maladies telles qu'un emphysème. Le tissu pulmonaire perd son élasticité, et donc sa capacité à changer de volume et à assurer un bon échange de l'air.
4. En raison d'un rétrécissement des bronches, les asthmatiques ont des difficultés à respirer – surtout à expirer.
5. Le fait de pincer les lèvres permet de ralentir l'expiration et de mieux évacuer l'air restant dans les poumons. Les spécialistes appellent cela le « frein labial ».
6. Les bronches se rétrécissent temporairement pendant l'expiration. En cas de respiration rapide, si les poumons si les bronches sont devenues trop étroites et que les poumons sont encore partiellement remplis à la fin de l'expiration, on inspire moins d'air la fois suivante. Le frein labial prolonge l'expiration. Ainsi, les poumons se vident mieux, la pression dans les voies respiratoires diminue et la respiration est plus facile.
7. Vrai : la pratique d'une activité physique aide les poumons à rester performants – même si l'on est déjà malade – et renforce la musculature respiratoire.
8. Le diaphragme est notre principal muscle respiratoire. En l'exploitant correctement, on peut mieux aérer les poumons et assurer l'échange entre l'oxygène et le gaz carbonique.
9. Le fait de bien connaître ses symptômes permet d'agir plus rapidement, d'adapter son traitement et d'éviter ainsi une dégradation de son état de santé.
10. Un emphysème pulmonaire est caractérisé par la destruction définitive de nombreuses alvéoles pulmonaires, qui ne peuvent donc plus transporter l'oxygène vers le sang. En outre, les personnes concernées ne peuvent pas expirer tout l'air – c'est la raison pour laquelle on parle aussi d'« hyperinflation pulmonaire ». Il y a moins d'air frais qui entre dans les poumons. ●



# Des offres dans tout le pays

Quelques suggestions pour vous ressourcer et bouger, en ville ou chez vous.



« **Ranft-Mobil** »  
Nicolas de Flüe était originaire de Flüeli.

Canonisé en 1947, « Frère Nicolas » a vécu à partir de 1467 en tant qu'ermite au cœur des gorges du Ranft, où il a reçu et conseillé de nombreuses personnes. Aujourd'hui encore, Flüeli-Ranft est un célèbre lieu de pèlerinage qui attire de nombreuses personnes à la recherche de force et de calme. Les sentiers qui descendent jusqu'aux gorges du Ranft étant escarpés, l'association « Ranft-Mobil » permet aux personnes à mobilité réduite de visiter elles aussi le site. Des accompagnants dûment formés les y guident en toute sécurité au moyen d'un fauteuil roulant électrique spécial.

Inscription: du lundi au vendredi, de 8h30 à 11h30, au 041670 30 30  
Le trajet en « Ranft-Mobil » doit être réservé au moins une semaine

à l'avance et n'est définitif qu'après réception d'une confirmation. Des trajets sans réservation sont possibles, mais pas garantis. Contribution: 20 francs au minimum. [ranft-mobil.ch](http://ranft-mobil.ch) (en allemand) [obwalden-tourismus.ch](http://obwalden-tourismus.ch)

## De petites plantes qui ont de grands effets

Les plantes qui viennent tout juste de germer renferment une grande quantité de substances vitales – jusqu'à dix fois plus que les légumes mûrs. Les germes des betteraves rouges contiennent p. ex. des vitamines B qui stimulent le



métabolisme énergétique. Le sulforaphane, une substance végétale que l'on trouve notamment dans les micropousses de brocoli, a un effet anti-inflammatoire<sup>1</sup>. Les micropousses peuvent être facilement cultivées en appartement. Il y a une différence importante entre les jeunes pousses et les micropousses: les premières grandissent sur du coton et sont récoltées après quelques jours seulement, tandis que les secondes ont besoin d'un peu de terre. On les laisse pousser, verdir et former des feuilles pendant au maximum deux semaines. Les micropousses sont une idée de cadeau joli et sain.



<sup>1</sup> *Gesund mit Microgreens.* Heilsame Pflanzenkraft anbauen, geniessen und richtig anwenden. Anne Wanitschek und Sebastian Vigi, humboldt. (en allemand)

## Qigong dans le parc

Les cours publics de qigong invitent les personnes de tout âge à respirer à pleins poumons et à faire le plein de vitalité. Le qigong combine des mouvements fluides, de la méditation et des exercices respiratoires pour retrouver l'équilibre. Simples à effectuer, les exercices sont aussi apaisants que revigorants, et permettent d'assouplir les articulations et d'améliorer la posture. Nul besoin d'être particulièrement sportif pour se mettre



Photos: Miriam Andriès



Jusqu'à quarante personnes participent chaque semaine à « Qigong dans le parc » à Thoune. « Le qigong me fait toujours du bien. » Margrit

au qigong, qui peut être pratiqué jusqu'à un âge avancé.

« Le qigong me fait toujours du bien. J'y ai participé les deux derniers étés, quelle que soit la météo. Je n'étais absente que quand je devais faire quelque chose d'urgent », explique Margrit. Pour Rita, le qigong constitue un parfait complément à d'autres sports. « Le but n'est pas la performance. Les gens qui nous regardent doivent se demander ce que nous faisons. Mais il faut absolument tester ! C'est plus intense qu'il n'y paraît. » Ce qui lui plaît également dans le qigong, c'est qu'on peut le pratiquer à tout âge, que l'on soit malade ou en bonne santé, handicapé ou non. Elle apprécie en outre les

**« On peut pratiquer le qigong à tout âge. »**

Rita

explications imagées du professeur: « Il nous dit de bouger les bras comme un oiseau qui vole. C'est facile à reproduire ! »

[lungenliga.ch/blog/qigong](https://lungenliga.ch/blog/qigong)

### Des activités pour garder la forme

Faire de l'exercice est bénéfique pour la santé physique et mentale. En été, le programme « Seniors en forme » propose gratuitement des activités physiques accessibles à tout un chacun à Lausanne. Il est ainsi possible de s'entraîner pendant une heure dans les parcs de la ville, dans une ambiance conviviale et sous la direction de spécialistes. Il n'est pas nécessaire de s'inscrire. À Morges, « Morges bouge » propose aux personnes de tout âge

de marcher ou de courir sur une distance de 3,5 ou de 10 km. Cette offre est elle aussi gratuite. ●



Podcast

### Le Röstigraben

(« barrière de röstis »

en français) désigne aussi bien la frontière entre les parties romande et alémanique de la Suisse qu'une différence supposée de mentalité. Depuis quand cette expression existe-t-elle? Est-elle toujours pertinente aujourd'hui? Les différences de mentalité sont-elles avérées? Le podcast « Tribu » de la RTS en parle avec la directrice de la fondation Forum du bilinguisme.

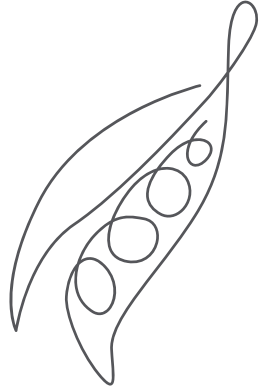


[www.rts.ch/audio-podcast/2022/audio/le-rostigraben-25873793.html](http://www.rts.ch/audio-podcast/2022/audio/le-rostigraben-25873793.html)



## Essayez quelque chose de nouveau !

Rapide à préparer, équilibré et délicieux, ce plat estival ravira vos papilles.



### Ragoût de lentilles et de haricots verts avec cottage cheese

**Préparation : 20 minutes**

**Cuisson : 30 minutes**

**Pour 4 personnes**

#### Ingrédients

- 320 g de lentilles rouges
- 400 g de tomates coupées en petits morceaux (ou en boîte)
- 2 oignons
- 400 g de haricots verts
- 460 g de cottage cheese

- 2 cs d'huile de colza HOLL
- 5 dl de bouillon de légumes
- 1 cc de cannelle
- 1 cs de paprika en poudre
- 1 feuille de laurier
- Sel et poivre
- Évent. piments et ail

#### Préparation

1. Hacher les oignons et les faire revenir dans l'huile dans une grande marmite. Ajouter les tomates tout juste coupées (ou en boîte), le bouillon de légumes, la cannelle, le paprika et la feuille de laurier, et laisser mijoter env. 10 min.
2. Laver les haricots et les couper en deux après avoir retiré les fils. Les placer dans la marmite et laisser mijoter 5 min.
3. Ajouter les lentilles rouges. Laisser mijoter env. 20 min.
4. Saler et poivrer.
5. Disposer dans les assiettes et garnir avec env. 115 g de cottage cheese par personne.

#### Conseil :

si vous aimez les mets relevés, vous pouvez ajouter à la première étape une gousse d'ail hachée et un peu de piment finement coupé. Assaisonner avec un trait de vinaigre balsamique.

#### Bon appétit !

Cette recette a été élaborée par les diététiciennes de la Ligue pulmonaire neuchâteloise et gracieusement mise à notre disposition.



## L'Emmental, paradis du vélo électrique

© Carina Scheuringer

La « Route du cœur »  
et le « Hügu Himu » permettent  
de découvrir l'Emmental à vélo.

### Stations d'oxygène

Grâce à un réseau de 32 stations-service d'oxygène liquide, les personnes atteintes de maladies pulmonaires peuvent recharger leur appareil portable gratuitement dans toute la Suisse. Ce service est rendu possible grâce aux dons et aux contributions des entreprises partenaires.

Dans le canton, on trouve des stations d'oxygène à Berne, à Thoune et à Heiligenschwendli.

City Notfall  
Schanzenstrasse 4A  
3008 Berne

Seestrasse 2  
3600 Thoune

[liguepulmonaire.ch/stations](http://liguepulmonaire.ch/stations)

Avec ses collines romantiques, l'Emmental est idéal pour se ressourcer au cœur du canton de Berne.

On peut y profiter du calme de la nature et de délicieuses spécialités telles que les « Merängge mit Nidle » (meringues à la crème) et le célèbre fromage Emmental. Mais ce n'est pas tout : cette région est aussi un véritable paradis pour les cyclistes. Faire du vélo aide à rester en bonne santé. Grâce au vélo électrique, même les personnes qui avaient cessé de faire du sport en raison de leur âge, d'une maladie ou d'un surpoids peuvent s'y remettre. Comme il y a peu de circulation dans l'Emmental, on peut aller d'une colline à l'autre en pédalant tranquillement. Le « Hügu Himu » est un vaste réseau de circuits magnifiques à parcourir en vélo électrique. Grâce à des itinéraires parfaitement

balisés, vous pourrez aller de colline en colline, profiter de somptueux panoramas et vous restaurer dans des auberges typiques. Le nombre de kilomètres et le dénivelé diffèrent selon les circuits. En plus des six boucles principales à effectuer sur une journée, des itinéraires combinés plus courts sont proposés. Quel que soit votre niveau, vous trouverez forcément un circuit répondant à vos besoins. Vous pouvez réserver en ligne un vélo électrique chez « Rent a Bike » et le récupérer à Berthoud, Affoltern i. E. ou Langnau i. E.

Plus d'informations :  
[huegu-himu.ch/fr](http://huegu-himu.ch/fr)  
[herzroute.ch](http://herzroute.ch)  
[emmental.ch](http://emmental.ch)

### CONCOURS

À Langnau i. E., l'hôtel familial Hirschen offre une hospitalité authentique. [hirschen-langnau.ch](http://hirschen-langnau.ch) (en allemand). Vous pouvez y recharger votre vélo pendant la nuit dans un garage fermé. Nous tirons au sort une nuitée pour deux personnes avec petit-déjeuner. Envoyez d'ici le **15 mai 2026** un **e-mail** indiquant vos nom et adresse à **vivo@lung.ch** ou une **carte postale** adressée à Ligue pulmonaire suisse, Concours VIVO, Sägestrasse 79, 3098 Köniz. Bonne chance !

La participation est ouverte à toutes les personnes résidant en Suisse, à l'exception des collaboratrices et collaborateurs de la Ligue pulmonaire ainsi que des agences et fournisseurs impliqués et leur famille. La participation est gratuite. Le versement de la valeur du gain en espèces n'est en aucun cas possible. Ce concours ne fera l'objet d'aucune correspondance. Le nom du gagnant ou de la gagnante sera publié dans le prochain numéro. C'est René Fischer (Lucerne) qui a remporté une nuit à La Maison d'Igor, à Morges, dans le cadre du concours précédent. Félicitations !





## Balades en ville et à la campagne

Voici des suggestions de randonnées plus ou moins difficiles à effectuer en Suisse romande et en Suisse alémanique.



Photo: Thurgau Tourismus

### Sentier des pommiers (Altnau)

Altnau (TG) compte plus de pommiers que d'habitants – et offre une magnifique vue sur le lac de Constance. 24 panneaux d'information expliquent pourquoi les pommiers s'y plaisent tout particulièrement. Les trois itinéraires de différentes longueurs peuvent être combinés pour constituer un circuit. [thurgau-bodensee.ch](http://thurgau-bodensee.ch) (en allemand)



Photo: Mirjam Andres

### Drei Weieren (Saint-Gall)

Entourés de maisonnettes Art nouveau, ces jolis étangs sont un véritable havre de paix en bordure de la ville. En été, il est possible de s'y baigner, de flâner et de pique-niquer. Depuis la station supérieure du funiculaire Mühleggbahn, on peut rejoindre la piscine en plein air (10 minutes à pied) ou profiter de la vue sur la ville. [myswitzerland.com/fr-ch/decouvrir/drei-weieren-trois-etangs](http://myswitzerland.com/fr-ch/decouvrir/drei-weieren-trois-etangs)



Photo: tourisme-neuchatelois-chaux-de-fonds

### Chemins des 7 abeilles

En bordure de la ville de La Chaux-de-Fonds, sept itinéraires balisés avec des abeilles de différentes couleurs offrent autant de points de vue originaux sur la ville de l'urbanisme horloger, classée au Patrimoine mondial de l'UNESCO. Le niveau de difficulté diffère selon les itinéraires. [cheminsdes7abeilles.ch](http://cheminsdes7abeilles.ch)



Photo: Bibliothèque nationale suisse (Centre Dürrenmatt)

### Vallon de l'Ermitage (Neuchâtel)

Cet écrin de verdure situé sur les hauteurs de la ville est une véritable pochette-surprise. On peut combiner la visite du jardin botanique ou du Centre Dürrenmatt avec une balade en forêt, et même flâner jusqu'à l'abbaye de Fontaine-André ou la chapelle de l'Ermitage. [vallonermitage.ch](http://vallonermitage.ch)

## VIVO plaît

Pas moins de 887 personnes ont complété et retourné la carte de sondage jointe au précédent numéro de VIVO. 92 lectrices et lecteurs ont en outre répondu en ligne au sondage. Nous nous réjouissons fortement des résultats et commentaires positifs. Un grand merci à toutes les personnes qui ont pris le temps d'y répondre! 61 % d'entre elles ont indiqué lire tous les numéros du magazine, dont 88 % exclusivement sous forme papier.

Les articles les plus appréciés restent les portraits de personnes concernées. Viennent ensuite la nouvelle rubrique proposant des randonnées faciles, puis les articles médicaux et scientifiques ainsi que les prestations de service de la Ligue pulmonaire.

«**VIVO me donne du courage.**»



## Une pause dans le quotidien

### Séjours bol d'air

Les séjours bol d'air permettent aux personnes souffrant de maladies pulmonaires et à leurs proches de passer des vacances en toute sérénité. Une croisière sur le lac des Quatre-Cantons a permis de réaliser à quel point ces moments sont précieux.

Alberta Zimmermann explique: «C'est la troisième fois que nous venons, et nous sommes toujours en bonne compagnie. Tout le monde est réuni et se connaît déjà.» Pour elle comme pour les autres,

les séjours bol d'air constituent une formidable occasion de décompresser. En effet, voyager avec de l'oxygène liquide n'est pas toujours facile. Ueli Johner se souvient: «Il y a quelques années, nous étions en Valais avec ma femme. De l'oxygène liquide était disponible, mais il nous manquait un petit raccord. Nous avons alors dû tenir toute la nuit avec le concentrateur portable», et il ajoute: «Lors des séjours bol d'air, c'est différent: on nous fournit de l'oxygène liquide, il y a toute une équipe, et on prend même soin de nous au Kurhaus de Sarnen. Nous nous sentons en sécurité.»

Photo et texte: Michelle Gerig

[liguepulmonaire.ch/sejoursboldair](http://liguepulmonaire.ch/sejoursboldair)

## Un sommeil réparateur grâce à la gouttière



Une gouttière réduit les ronflements et constitue un traitement alternatif contre les apnées du sommeil légères. Les spécialistes utilisent le terme «orthèse d'avancement mandibulaire» (OAM). Elle peut également être utilisée si la thérapie CPAP n'est pas tolérée ou ne peut pas être suivie durant un laps de temps spécifique, p. ex. dans une cabane de montagne

ou en cas de coupure de courant. Beaucoup moins efficace sur le plan médical, elle ne remplace toutefois pas la thérapie CPAP pour traiter des apnées du sommeil modérées à sévères.

Placée dans la bouche toute la nuit, l'orthèse d'avancement mandibulaire permet de maintenir la mâchoire inférieure légèrement en avant. Les voies respiratoires restent ainsi ouvertes, ce qui réduit les ronflements et les arrêts respiratoires. La gouttière est fabriquée sur mesure et simple à utiliser après une courte période d'adaptation. Si un traitement contre les apnées

du sommeil est indiqué, le spécialiste en médecine du sommeil, l'ORL ou le pneumologue peut, dans les cas les moins graves, prescrire directement une orthèse d'avancement mandibulaire. Renseignez-vous auprès de votre Ligue pulmonaire ou de votre médecin.

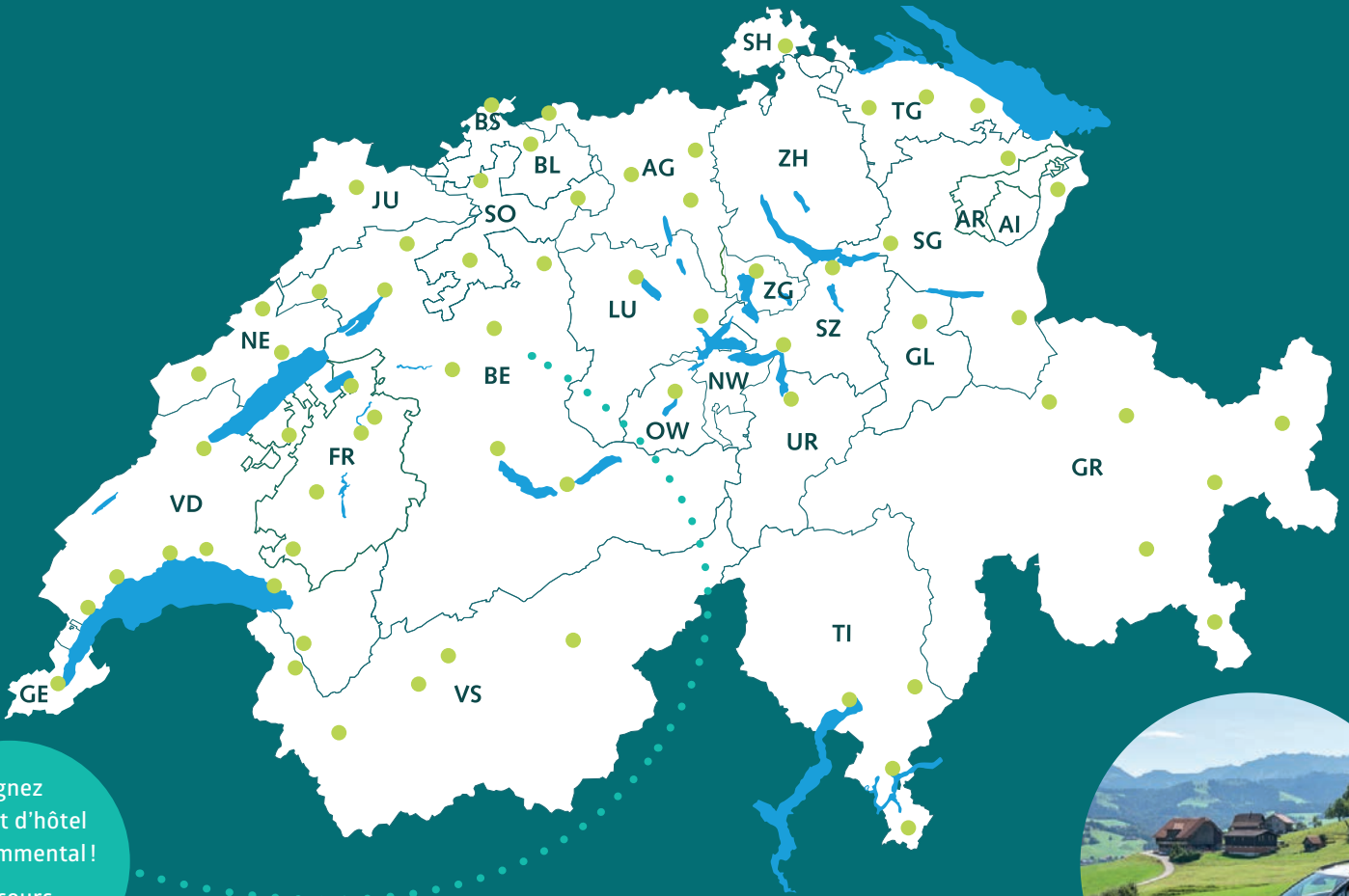
[liguepulmonaire.ch/gouttiere-oam](http://liguepulmonaire.ch/gouttiere-oam)

VIVO paraît deux fois par an. Le prochain numéro sera publié début octobre.

D'ici là, vous trouverez d'autres articles intéressants sur notre site: [liguepulmonaire.ch/blog](http://liguepulmonaire.ch/blog)

# La Ligue pulmonaire est proche de vous

Les 68 sites des Ligues pulmonaires cantonales



Gagnez  
une nuit d'hôtel  
dans l'Emmental !

Concours  
en page 17

La Ligue pulmonaire accompagne des patientes et patients sur 68 sites répartis dans toute la Suisse. Ses collaboratrices et collaborateurs rendent en outre visite aux personnes vivant dans des régions ou vallées reculées. Certaines prestations fournies dans ce cadre ne sont toutefois pas couvertes par les caisses-maladie et doivent être financées par des dons. Votre soutien offre au personnel de la Ligue pulmonaire plus de temps pour conseiller les personnes concernées et leurs proches.

[liguepulmonaire.ch/lpc](http://liguepulmonaire.ch/lpc)



La Ligue pulmonaire est certifiée ZEW. Ce label de qualité vous garantit que les dons sont utilisés à bon escient, de manière économique et efficace. Votre don est déductible des impôts.



[liguepulmonaire.ch/a-propos-de-nous/faire-un-don](http://liguepulmonaire.ch/a-propos-de-nous/faire-un-don)

Compte de dons :

IBAN CH92 0900 0000 3000 0882 0



Ligue pulmonaire suisse  
Sägestrasse 79  
3098 Köniz

[vivo@lung.ch](mailto:vivo@lung.ch)  
[liguepulmonaire.ch/blog](http://liguepulmonaire.ch/blog)

**LUNGEN**LIGA SCHWEIZ  
LIGUE **PULMONAIRE** SUISSE  
LEGA **POLMONARE** SVIZZERA  
LIA **PULMUNARA** SVIZRA

