



COMME UN SOUFFLE DE SÉRÉNITÉ

La cohérence cardiaque ou la méthode 365

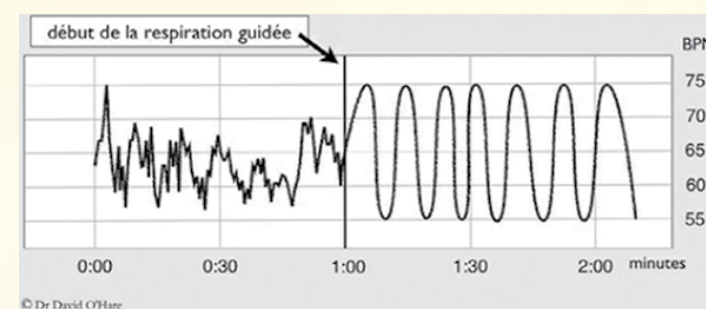
Youpi, il n'est plus besoin d'années d'entraînement à la méditation ou de séances de relaxation pour arriver à gérer son stress, la cohérence cardiaque est là.

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Apparue au USA au cours des années 1990, et diffusée en France par Daniel Servan Schreiber, la cohérence cardiaque est une pratique personnelle de la gestion du stress et des émotions qui entraîne de nombreux bienfaits sur la santé physique, mentale et émotionnelle.

UNE TECHNIQUE DE RESPIRATION CONTRÔLÉE

Assis, le dos vertical sur une chaise, vous observez le mouvement d'une bille sur l'écran d'un ordinateur. Votre respiration suit le mouvement de l'objet. Quand il monte, vous inspirez et quand il descend vous expirez. Cette respiration rythmée parvient à mettre les battements du cœur en « cohérence » c'est-à-dire qu'elle permet au cœur de battre à une fréquence dite de « résonnance » qui augmentent et régulent l'amplitude des variations. En égalisant la durée de l'inspiration avec celle de l'expiration, votre rythme cardiaque ordinairement chaotique, s'harmonise et s'amplifie. Cette fréquence est atteinte lors d'une respiration comprise entre 5 et 7 cycles par mn.



QUI TEND À HARMONISER NOTRE SYSTÈME NERVEUX

Il s'agit donc d'agir sur la respiration pour provoquer un état particulier de la variabilité cardiaque (capacité qu'a le cœur à accélérer ou ralentir afin de s'adapter à son environnement). En effet le cœur est contrôlé par le système nerveux de manière automatique car nous ne pouvons décider ni de notre fréquence cardiaque ni de force de contraction de notre cœur. Mais avec la respiration rythmée nous pouvons agir tout de même sur notre système nerveux sympathique qui contrôle l'accélération du cœur et sur notre système nerveux parasympathique qui lui décélère la fréquence cardiaque et aussi équilibrer nos émotions. En effet, lors de l'inspiration notre cœur tend à accélérer alors qu'il ralentit à l'expiration. Si je prends conscience de ma respiration et que je la contrôle, alors je peux agir indirectement sur mon cœur et sur le système nerveux.

UNE TECHNIQUE DE CONTRÔLE DU STRESS EFFICACE

La cohérence cardiaque se révèle être une véritable technique physiologique de contrôle du stress. Elle peut être obtenue de plusieurs façons mais la cohérence cardiaque est la plus rapide et la plus simple : 3 fois par jour, 6 respirations par minute et pendant 5 minutes.

L'objectif de la séance va être de respirer avec le ventre (respiration abdominale) pendant 5 minutes avec une égale durée de l'inspiration par le nez et de l'expiration par la bouche pendant 5 secondes. Soit une fréquence totale de 6 respirations par minute soit 30 respirations pendant les 5 minutes.

DES CONSIGNES SIMPLES

Munissez-vous d'une montre avec trotteuse, d'un chronomètre ou encore d'une application cohérence cardiaque sur votre téléphone.

Cette pratique peut s'effectuer n'importe où. Installez-vous confortablement assis, le dos droit comme si vous aviez un fil accroché sur le haut du crâne qui vous tire vers le haut pour vous allonger. Commencer par vider vos poumons pour vous préparer à l'inspiration et laisser vous guidez toute les 5 secondes pour faire alterner inspiration et expiration.

Si vous avez du mal à respirer par le nez, collez votre langue au palais derrière vos dents, cela bloquera l'entrée d'air par la bouche. A l'inverse quand vous soufflez, laissez votre langue retomber doucement.

LE PROTOCOLE IDÉAL

Pour que cette pratique soit bénéfique, il est recommandé de la faire 3 fois par jour, tous les jours. D'où la consigne 3-6-5 ! Non mais quand même on a pas rien sans rien, faut pas croire ! Il faut savoir que les bénéfices ont une durée d'action de 4 à 6h donc il faut recommencer. Il n'y a pas à proprement parler d'effets à long terme sans une pratique assidue.

LES BÉNÉFICES

Si l'on en croit les pratiquants la liste des effets de cette pratique ressemble à une liste à la Prévert, apaisement du stress, renforcement immunitaire, sensation de lâcheté, diminution de l'hypertension artérielle, diminution de l'anxiété et du stress, meilleure récupération à l'effort, amélioration de la maladie asthmatique, impact sur la réduction de l'inflammation.

Quoiqu'il en soit parlez en avec votre médecin !

Calendrier 1^e semestre 2020

EDUCATION THÉRAPEUTIQUE

Journée organisée par AIR+R avec l'association Le Souffle Lodévois : JEUDI 28 MAI de 9h à 17h
THÈME ET LIEU : À PRÉCISER

APA Activités Physiques Adaptées

TOUS LES MERCREDIS de 14H30 à 16H30
Reprise des activités le mercredi 08/01/20
LIEU : GYMNASSE - STADE RENÉ CHAR - BEDARIEUX

GROUPE DE MÉMOIRE

animée par Marie-Thérèse MOREAU
LES VENDREDIS à 14H30
17 & 31 JANVIER • 14 & 28 FÉVRIER • 06 & 27 MARS
03 & 30 AVRIL • 22 MAI • 05 & 19 JUIN - 03 JUILLET
LIEU : SALLE DE RÉUNION - POLYCLINIQUE DES 3 VALLÉES
BEDARIEUX

Groupe de parole

avec Viviane DOUELLOU
LE MERCREDIS 05 FÉVRIER ET 15 AVRIL à 17H
LIEU : SALLE DE RÉUNION - POLYCLINIQUE DES 3 VALLÉES
BEDARIEUX
Contact : Jean-Louis Devos

Prochaines date à retenir
JOURNÉE INTER-ASSOCIATION
16 Mai 2020
Lieu à confirmer

SÉANCES DE MARCHÉ

Les vendredis ou samedis tous les 15 jours nous vous demandons de prévenir de votre présence au 04 67 95 09 11
(l'information sera transmise aux encadrants concernés animant les séances)

à 14h30

- Vendredi 10 janvier** Bédarieux (la barque)
- Samedi 25 janvier** Lamalou les bains (gare voie verte)
- Vendredi 7 février** Hérépian (les jardins)
- Samedi 22 février** La Tour sur Orb (parking Mairie)
- Vendredi 06 Mars** Le Poujol sur Orb (pont rouge)
- Vendredi 13 mars** Taillevent (2^e parking)
- Vendredi 03 avril** Hérépian (fonderie de cloches voie verte)
- Vendredi 10 avril** Bédarieux (la Barque)
- Vendredi 30 avril** Hérépian (les jardins)

à 9h30

- Vendredi 15 mai** Lamalou les bains (gare voie verte)
- Samedi 30 mai** Hérépian (les jardins)
- Vendredi 12 juin** La tour sur Orb (parking mairie)
- Samedi 27 juin** Le poujol sur Orb (pont rouge)
- Mercredi 8 juillet** + repas de fin de saison (lieu à définir)



Facebook : Souffle d'Orb Bédarieux



LE SOUFFLE D'ORB
ASSOCIATION LOI 1901

Polyclinique des 3 Vallées
4 route de Saint Pons - 34600 Bédarieux
TÉL : 04 67 95 56 50 - Fax : 04 67 23 74 92
PORTABLE : 06 42 61 22 01 Sophie Martin
MAIL : souffledorb@gmail.com - SITE : souffledorb.com

Gazette semestrielle d'Information N°34 - 2020

Comité de rédaction : Annie, Jeanne, Jean-Louis, Jean Paul, Magdi, Serge et Willy
Contributeurs : Annie, Catherine, Jeanne, Jean-Louis, Jean Paul, Magdi, Serge et Willy

Mot de la Présidente

C'est au cours de l'assemblée générale de notre association, le 1^{er} octobre 2019 que vous m'avez fait l'honneur et le privilège de me confier le poste de président du Conseil d'Administration de notre association. Je vous remercie encore de cette marque de confiance.

Car j'ai de grands souliers à chausser en succédant à Jean-Louis Devos qui occupa vaillamment et pendant plusieurs années ce poste.

Heureusement, autour de nos activités se fédèrent de nombreuses énergies.

Tout d'abord, je bénéficie de l'expérience des membres du bureau : Jeannette qui reste au poste de secrétaire, Serge à celui de trésorier et de l'implication et de l'enthousiasme des membres du conseil d'administration : Magdi, Jean Paul, Willy et Annie, nouvellement élue comme moi. Enfin, Jean Louis, devenu membre d'honneur, a accepté de continuer à siéger à nos côtés et à me transmettre son expérience. Merci à eux !

Ensuite, n'oublions pas l'engagement bénévole et l'implication des patients comme patients accompagnateurs lors des marches et des APA et dans l'animation du groupe « mémoire » Merci à eux tous

De même, notre association continue de compter sur l'engagement bénévole des soignants qui nous accompagnent dans nos activités et ce depuis le début. Qu'ils sachent que nous n'oublions pas que leur implication nous est indispensable et qu'ils trouvent ici un témoignage de notre gratitude.

Enfin, notre adhésion au réseau Air plus air qui regroupe de nombreuses associations de patients en Occitanie nous permet d'inscrire notre action dans une dimension régionale et professionnelle des activités.

Mais surtout, si je devais chercher un gage de succès et de pérennité c'est dans votre participation pleine de rire et de bonne humeur aux différentes activités et ce, malgré l'exigence de la démarche de réhabilitation respiratoire dans laquelle nous sommes tous engagés et les aléas de la maladie. Vous êtes la raison d'être de l'association.

C'est pourquoi j'anticipe l'année 2020 avec un optimisme et un enthousiasme que j'espère contagieux et que je m'engage à remplir notre mission à savoir organiser des événements et des activités qui nous permettent : **ensemble d'avoir plus de souffle pour faire face à nos maladies respiratoires chroniques**

Pour l'heure, Célébrons donc notre appartenance à cette équipe riche et dynamique qui grandit du succès de chacun de ses membres.

Sophie Martin

Le mot du Président

L'heure de quitter la présidence de notre association étant arrivée depuis le 1^{er} octobre, il est important de pouvoir exprimer ma reconnaissance et mon estime à vous toutes et à vous tous qui m'avez apporté votre soutien sincère, votre amitié avec cet esprit de fraternité et de solidarité qui caractérise notre association. Je tiens à vous dire que j'ai éprouvé beaucoup de plaisir à travailler avec vous. Cela

a été pour moi une expérience enrichissante, humainement et professionnellement parlant. Je reste de toute façon impliqué et engagé dans la vie de l'association puisque je compte en rester membre. Je remercie et félicite Sophie Martin d'avoir accepté la charge de présidente depuis

le 1^{er} octobre 2019 et peut l'assurer de mon soutien et de ma présence pour l'aider dans sa nouvelle fonction.

Je vous souhaite à toutes et à tous ainsi qu'à vos familles une excellente année 2020. J'espère qu'elle sera riche en projets et en rencontres. Je vous souhaite également beaucoup de bonheur

Jean-Louis Devos

BONNE ANNÉE À TOUS

Personne ne choisit d'être malade !

La maladie survient de manière imprévue le plus souvent et subie dans tous les cas. Quand elle s'installe dans la durée et qu'elle devient chronique, comme c'est le cas pour la BPCO, elle entraîne un bouleversement complet pour nous les malades et notre entourage proche. Nous connaissons tous le long chemin qui nous permet de nous approprier notre maladie comme une part de nous même. Cette appropriation va ainsi améliorer l'adhésion à la poursuite de la réhabilitation et l'observance médicamenteuse. Et donc à ce que nous nous sentions aller mieux. Ainsi, lorsque l'on souffre d'une maladie respiratoire chronique, prendre soin de son corps et de son mental se révèle alors essentiel. C'est d'ailleurs l'un des buts de notre association à travers la pratique d'activités physiques adaptées.

Mais en même temps, si la maladie est un coup du sort qui s'inscrit dans notre histoire, ce n'est pas un destin

Au-delà, si s'approprier sa maladie comme une part de soi-même est nécessaire, cela ne veut pas dire s'identifier à elle ou pire s'y réduire. Il est tout aussi nécessaire de se reconnecter à ce qui va bien en soi. Renouer avec le plaisir de se sentir en vie, d'oser avoir des projets, des passions. Il s'agit de parvenir à se réapproprier sa vie, en renouant avec la continuité de son existence et en réapprenant à aimer la vie, en parvenant à se projeter à nouveau dans l'avenir.

C'est en cultivant notre plaisir de vivre que nous empruntons notre chemin de reconstruction qui fait de nous "ni tout à fait le même ni tout à fait un autre"

Pour pratiquer cet « art de naviguer dans les torrents », chacun est amené à trouver ses propres voies : dessin, peinture, modelage, écriture, musique, ou encore soins-esthétiques, massages, sophrologie, méditation, sport, chi gong, mais aussi cuisine, couture, tricot, lecture, jardinage, promenade dans la nature, mosaïque, patchwork, engagement familial, associatif...

Vous faire partager nos expériences d'activités qui nous font plaisir, et nous permettent d'affronter la maladie, c'est ce que nous avons essayé de vous proposer à travers les témoignages écrits pour ce numéro.

CATHERINE et le souffle vital

« Quand je suis mon corps » ou « du corps que j'ai au corps que je suis »

Catherine nous propose de découvrir et pourquoi pas de partager la pratique de la Sophrologie dont elle apprécie les bienfaits.

La sophrologie, d'où cela vient ?

Le fondateur de la Sophrologie est Alfonso Caycedo. Né en 1932 à Bogota en Colombie, il est issu d'une famille espagnole, d'origine basque. Son fondateur étant médecin, les recherches et expérimentations qu'il a effectuées dès l'origine, dans les années 1960, ont été réalisées dans un milieu thérapeutique.

La Sophrologie, qu'est-ce que c'est ?

L'EQUILIBRE GENERAL : Retrouver l'harmonie entre le corps et l'esprit

La sophrologie s'adresse à tous et présente un intérêt notable dans les mesures de prévention en matière de santé.

La sophrologie apprend à écouter son corps

La sophrologie propose des techniques pour retrouver une relation plus naturelle à son corps, tant dans sa perception que dans son ressenti. Au début de tout entraînement, des techniques de prise de conscience de son corps sont mises en mises en pratique.

La sophrologie apprend à mieux respirer

La respiration est la base de tout travail sur soi. Il s'agit de prendre conscience de sa respiration et d'apprendre à la maîtriser. Ainsi vous pourrez intégrer les bénéfices d'une respiration consciente et maîtrisée. Une respiration plus consciente et maîtrisée est un moyen de réserver sa santé et sa vitalité.

Bien familiarisé avec votre respiration, vous allez pouvoir la mettre à profit notamment par des exercices en sophrologie dans lesquels s'apprend à associer respiration, mouvement et image mentale. Le principe de ces exercices est d'associer la respiration ou un moment de sa respiration (par exemple l'expiration) à un mouvement (lever le bras ou autre), une évocation mentale (pensées, capacités, sentiments, etc.), une image ou encore une sensation.

Cette technique qui permet réguler sa respiration désigne un procédé global utilisé dans d'autres techniques telles que la SOPHRO-DEPLACEMENT du NEGATIF ou la SOPHRO-PRESENCE du POSITIF.

La sophrologie apprend à utiliser la visualisation d'images positives

L'action positive en sophrologie

Toute action positive dirigée vers une de nos structures (corps, émotion, mental) se répercute sur l'ensemble des autres structures. Autrement dit, toute action positive orientée vers notre corps ou notre mental va retentir sur tout notre être.

Pour affiner la définition de ce principe, il est essentiel des précisions sur le terme « positif » : il représente tout ce qui est mobilisateur, qui va dans le sens de la santé, de la vitalité, et tout ce qui va éveiller une plus grande qualité de conscience.

La sophrologie apprend à expulser de soi les images négatives

Le sophro-déplacement du négatif

Le négatif représente tout ce qui nuit à notre santé, notre vitalité et absorbe inutilement notre énergie. Il va principalement se traduire par des tensions inutiles accumulées dans le corps. La sophro-déplacement du négatif apparaît alors comme un profond « nettoyage ».

La sophrologie apprend à relâcher profondément toutes les tensions du corps et de l'esprit

La sophrologie développe la CAPACITE de DETENTE

La sophrologie favorise le relâchement. La relaxation représente un moyen de se détendre pour le corps comme pour l'esprit.

Tout comme elle développe la capacité de vivre l'instant présent

Le lâcher-prise

Le but de ses exercices de détente, de relaxation, d'élimination des pensées négatives, de renforcement des pensées positives est de permettre le lâcher-prise afin de dépasser nos limitations, nos peurs, nos souffrances, de s'affranchir du passé et des préoccupations pour l'avenir. Lâcher prise, c'est vivre une sorte de liberté car se défaire de liens qui nous emprisonnent ne peut être que libérateur.

Savoir lâcher-prise

Lâcher prise est l'action qui consiste à laisser de côté ce qui

vous empêche d'aller bien, arriver à accepter ce qu'on ne peut changer, abandonner ce qui nous fait

Renoncer à se battre contre ce qu'on ne peut changer, ne plus résister nous permet de cesser de donner raison à ce qui nous tourmente. Ni soumission, ni résignation l'acte de lâcher prise procure de la joie et du bien être.

Réussir à Lâcher-prise

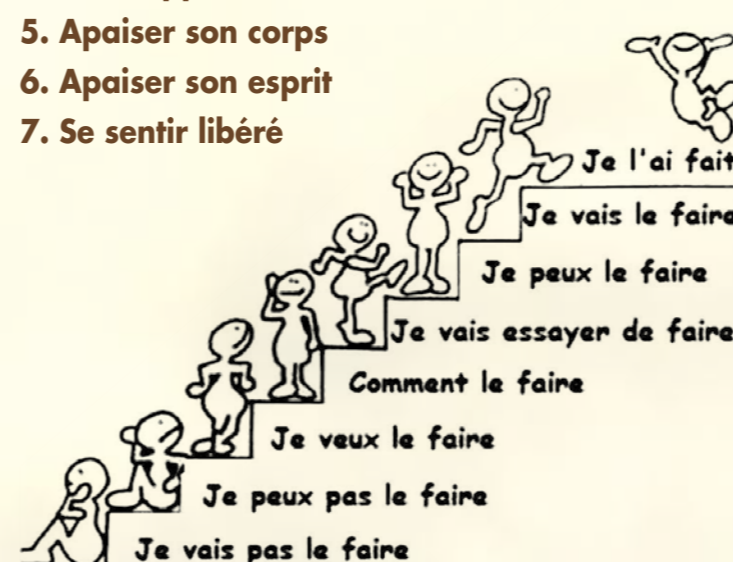
Lâcher prise, c'est modifier notre perception des événements et reconnaître notre peu de maîtrise eux. Lâcher prise c'est aussi accepter de ne pas tout contrôler car le pouvoir est en lui-même une énorme source de stress.

Nous arrivons à considérer que le passé est terminé, qu'il ne nous reste qu'à l'accepter et que l'avenir est le fruit de multiples choix qui nous restent ouverts. Et donc que seul l'instant présent existe et que nous ne pouvons agir que dans l'instant présent.

Vivre pleinement ce qui se passe ici et maintenant est le meilleur moyen de se sentir exister.

Intégrer les bénéfices du Lâcher-prise

1. Etre maître de sa vie avec le lâcher prise
2. Cultiver de meilleures relations sociales
3. Retrouver la sérénité
4. Développer la confiance en soi
5. Apaiser son corps
6. Apaiser son esprit
7. Se sentir libéré



À quelle étape êtes-vous aujourd'hui?

ANNIE ou le souffle du plaisir

Pour Annie, pas de discours, des actes !

Ce qu'aime Annie c'est fabriquer des moments de bonheur pour sa famille et ses amis. Et pour témoigner de sa passion de la pâtisserie, à défaut de pouvoir vous faire goûter ses réalisations, elle vous en offre une recette.

Le gâteau roulé

- 6 œufs
- 130 g de sucre en poudre
- 130 g de farine
- 2 sachets de sucre vanillé
- 1 sachet de levure



Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes. Dans un saladier travaillez les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter alors petit à petit le sucre vanillé, la levure et la farine. Battez les blancs en neige et incorporez délicatement au mélange précédent. Beurrer une tôle et versez la pâte. Mettre à cuire À 240° th7, 10 minutes environ. Le biscuit cuit à point, le sortir et le retourner sur un torchon humide et étaler du Nutella ou de la confiture puis roulez avec précaution, saupoudrez de sucre glace et décoré à votre gré.

WILLY ou le souffle musical

BPCO C'est quoi cette foutue maladie qui nous empêche de nous déplacer et de vivre comme on le voudrait. Quand on me l'a dit, j'ai refusé ma maladie.

La réhabilitation respiratoire : le meilleur des médicaments

Heureusement qu'il existe des AS et des cliniques pour remédier à cela. On m'a dit aussi qu'il faudra marcher et faire de la gymnastique au moins une demi-heure par jour.

C'est très bien, mais voilà, seul, ce n'est pas possible. On m'a fait connaître APPRES Souffle d'Orb où j'ai fait la connaissance d'autres personnes dans mon cas.

J'ai aussi fait plusieurs séjours dans une clinique spécialisée cinq semaines, une fois par an avec un entraînement intensif. Ça me fait le plus grand bien.

A la découverte du souffle des instruments

Ajoutons qu'aujourd'hui, j'ai rejoint une Harmonie dans laquelle je suis musicien amateur. J'y joue d'un instrument à vent. Avec une ou deux répétitions par semaine j'apprends mieux à gérer ma respiration et mon souffle. Et surtout depuis, la musique est devenue une de mes raisons de vivre.

Si d'autres personnes sont dans la même situation, rejoignez nous, cela vous fera un bien énorme.

A bientôt j'espère »

MAGDI ou le souffle d'amour

A quel âge est-on amoureux ?

Bien malin celui qui pourrait répondre à cette question, car il n'y a pas d'âge pour éprouver un sentiment amoureux.

L'amour fait partie de la nature même de l'être humain, et ça commence dès la naissance.

Mais comment distinguer l'amour amoureux du coup de foudre amical ou de la fascination pour un être que l'on admire ?

C'est une question de temps de réflexion et d'expérience.

Vouloir ne faire qu'un avec une personne, comme les bébés qui sont dans le ventre de leur mère, c'est confondre l'amour et la fusion.

Il est improbable de grandir sans traverser un ou plusieurs chagrins d'amour.

Mais il faut savoir que ces chagrins de jeunesse s'effacent et font partie du chemin qui mène vers l'âge adulte. Et quoiqu'il en soit l'amour sous toutes ses formes, c'est ce qui donne un sens à la vie, quel que soit l'âge

Magdi