



L'aventure du Rallye des Souffles

Par Sophie Martin, Présidente de l'association du Souffle d'Orb

Pour nous, souffrants de maladies respiratoires chroniques, l'épidémie du COVID 19 ne nous pas seulement plongés dans l'anxiété d'une éventuelle contamination mais aussi dans la crainte d'une éventuelle aggravation de notre pathologie par impossibilité de continuer nos activités physiques.

En effet, pour lutter contre l'épidémie nous avons dû restreindre nos relations sociales et interrompre nos activités physiques collectives. Car seul le confinement protège. En même temps, pour lutter contre de déconditionnement musculaire et l'essoufflement, conséquences de nos pathologies, la prescription restait la même : de l'activité physique avant tout chose.

Alors, comment allier le confinement qui nous protège et la continuité nécessaire de nos activités physiques ?

Faire un voyage immobile qui oblige au mouvement

Mais lorsque l'on s'entraîne seul, l'ennui et le découragement guette malgré le soutien de nos proches. Il nous fallait inventer une motivation suffisante pour continuer à bouger, chacun chez soi !

Ainsi est née l'idée du Rallye des Souffles qui devait nous permettre de renforcer nos motivations individuelles par la proposition d'un but commun. La création d'un site internet nous a permis de relier de manière virtuelle chacune des treize associations APRRES du Réseau Air+R dans un circuit. Pour avancer d'étape en étape, chaque participant était invité à comptabiliser les kms effectués seul chez soi et à les inscrire sur le site. Chaque participation, grande ou petite, a contribué ainsi à faire avancer le groupe dont la progression était rendue visible...

Quand l'effort individuel contribue à la réussite collective

Pas moins de 18 participants de 5 associations différentes, dont certaines ont montré une véritable motivation (qu'elles en soient remerciées, n'est-ce pas La Cerdagne !), ont partagé le résultat de leurs efforts quotidiennement pendant toute la durée du confinement. Au total, 3135 km parcourus soit près des trois fois le tour du Rallye! Bref objectif plus qu'atteint ! Merci à tous les participants de nous avoir suivis dans cette aventure et à bientôt à la journée inter association où nous pourrons enfin nous revoir !

Entrevue Occitane

Par Hugo Gros, Stagiaire et étudiant en Master 2

Contactés récemment par la toute jeune association Entrevue Occitane, il nous a semblé intéressant de vous en parler en quelques lignes.

Cette association est à destination des personnes ayant une maladie pulmonaire, un cancer ou plus particulièrement des personnes victimes d'addictions. Cette association prône le partage à travers, des échanges d'expériences et de vécus mais elle prône aussi la convivialité à travers l'organisation de manifestations propres à créer un lien social pour lutter contre l'isolement moral.

Cette association se propose aussi de développer un accompagnement et une assistance aux malades et à leurs proches tant par un soutien moral que psychologique.

Si vous souhaitez plus d'information n'hésitez pas à contacter :

Alain-pigazo@wanadoo.fr

Leur page Facebook :

Entrevue-Occitane

Lettre écrite et éditée grâce au soutien financier de l'apard groupe adène.

Allp, Apard et Oikia
sont membres du
groupe Adène

adène
groupe

Ils nous soutiennent aussi :



EDITO

Par Christian Préfaut, président du Réseau

La vaccination : Qu'en est-il ?

Tout d'abord qu'est-ce que la vaccination ? Il s'agit d'inoculer un agent (le vaccin), dont la pathogénicité est atténuée, qui va stimuler le système immunitaire d'un organisme vivant, lui permettant de produire des anticorps. Lors d'une infection, ces anticorps vont neutraliser l'agent infectieux et donc protéger le patient.

Comment l'agent infectieux est-il atténué ?

Il existe plusieurs formes, les plus courantes sont l'agent infectieux atténué (donc moins virulent) l'agent infectieux inactivé (donc tué) ... Avec la pandémie actuelle une nouvelle technique est utilisée dite à ARN messenger. Schématiquement, on n'injecte pas l'agent, vivant atténué ou inactivé, mais son code ARN. Celui-ci est reconnu par notre système immunitaire qui va donc fabriquer des anticorps spécifiques.

Les vaccins sont-ils utiles ?

Ils ont sauvé des dizaines de millions de vies, fait disparaître des maladies comme la poliomyélite, le tétanos... La tuberculose apparaît uniquement chez les non-vaccinés...

Les vaccins sont-ils dangereux ?

Comme toute substance médicamenteuse, ils peuvent avoir des effets secondaires : douleur, induration au point d'injection, courbatures, pic fébrile... donc retentissements mineurs.

Les vaccins peuvent-ils engendrer des maladies ?

On a pu accuser ces derniers de favoriser des maladies comme la sclérose en plaque, l'autisme... Aucune étude scientifique n'a pu confirmer le moindre lien entre vaccination et une maladie consécutive. Il s'agit donc de théories sans fondement. Le bilan en médecine se fait à partir de la balance entre les risques et les bénéfices d'un traitement, d'un vaccin..., les risques sont négligeables et les bénéfices absolument considérables.

La conclusion est que vous et tous vos proches doivent se faire vacciner contre la COVID 19, pour vous protéger et peut-être, nous ne le savons pas encore, protéger les autres.

La vaccination en pratique : Les choses se compliquent. Le premier élément est la distribution des vaccins par les laboratoires pharmaceutiques. Au moment où j'écris ces lignes Astra Zeneca vient de signifier à la France qu'il ne pourrait délivrer en mars que la moitié des doses promises... les autres industriels ont fait les mêmes annonces ! C'est regrettable car au même moment les Universités d'excellence de d'Edinbourg et de Glasgow ont publié une étude, sur plus d'un million de personnes vaccinées, montrant que ce même vaccin Astra Zeneca était aussi efficace que le Pfizer y compris chez les sujets de plus de 65 ans. Vient ensuite la répartition dans les régions, départements, territoires, il semble y a voir un peu plus de concertation entre le ministère, les ARS et les élus locaux. Ces derniers gérant la pénurie.

Comment prendre rendez-vous ?

D'abord suivre les annonces officielles d'ouvertures des réservations. Puis s'accrocher : par téléphone quasiment impossible, par internet et les plateformes de rendez-vous persister jusqu'à ce qu'une fenêtre s'ouvre, choisir les centres des petites villes, plus accessibles. Il n'y a aucun moyen d'interférer, éventuellement les mairies peuvent avoir des doses non utilisées à libérer rapidement et pourraient inscrire des personnes sur des listes d'attente, peut-être... Alors s'armer de patience, respecter impérativement les gestes barrières et votre tour arrivera.

Prenez bien soin de vous,

Le programme de réhabilitation respiratoire coordonné à domicile

Par Justine Abellaneda, responsable du programme de réhabilitation à domicile

Comme vous aviez pu peut-être le lire dans de précédentes lettres, nous avons obtenu un financement de la Caisse Nationale d'Assurance Maladie (CNAM) pour 3 ans concernant un programme de réhabilitation respiratoire coordonné à domicile.



Qu'est-ce que ce programme ?

Ce programme est en réalité l'équivalent d'une primo-réhabilitation en clinique, mais à domicile. Durant 12 semaines, le patient sera accompagné par un enseignant en Activité Physique Adaptée (APA) pour réaliser un réentraînement à l'effort sur ergocycle médicalisé asservi à la fréquence cardiaque de travail. Il pourra avoir accès à diverses prises en charge en fonction de ses besoins : kinésithérapeute, infirmier(e), diététicien(ne), psychologue et tabacologue. Au-delà du réentraînement à l'effort, durant ces 12 semaines, de l'éducation thérapeutique sera proposée au patient en fonction de ses objectifs.

À la suite de ces 12 semaines, succèdera une phase de suivi de 40 semaines avec des appels téléphoniques. D'une part pour faire le point régulièrement avec le patient sur son état de santé, d'autre part, afin de l'accompagner à atteindre ses objectifs au regard de la pratique d'activité physique et de s'assurer de l'ancrage des nouveaux comportements acquis.

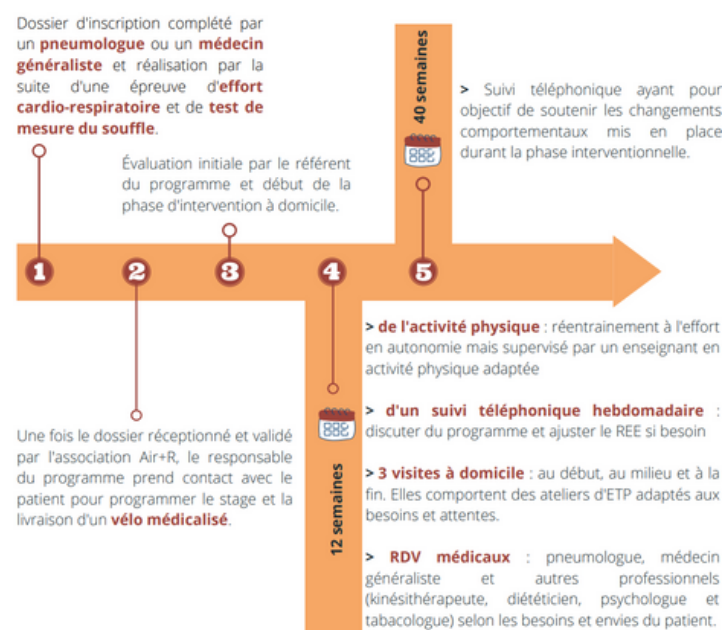
A qui s'adresse ce programme ?

Ce programme s'adresse à toutes les personnes ayant une maladie respiratoire chronique à savoir : BPCO, fibrose pulmonaire, hyperventilation inappropriée à l'exercice, asthme vieilli, préopératoire d'une chirurgie thoracique, problèmes respiratoires dus à la COVID ou d'autres pathologies obstructives. De plus cette réhabilitation se déroulant au domicile des patients, elle permet aux personnes actives de maintenir leur activité professionnelle. Ce programme donne accès à la réhabilitation respiratoire aux personnes qui ne souhaitent pas ou ne peuvent pas réaliser un séjour en centre de réhabilitation respiratoire.

Quels sont les bénéfices ?

Ce programme permet à des patients de réaliser une réhabilitation respiratoire à domicile, dans leur environnement familial ce qui peut aider au maintien des nouveaux comportements. Comme le démontrent les recommandations, le suivi d'un programme de réhabilitation respiratoire à domicile peut donner la possibilité aux patients d'améliorer leur qualité de vie et leur tolérance à l'effort ainsi que de diminuer leur essoufflement et le nombre de leurs hospitalisations.

N'hésitez pas à nous contacter si vous souhaitez de plus amples renseignements sur ce programme



La marche nordique et ses bienfaits

Par Manon BOURAUD, Chargée du parcours de soin du patient

Au mois de janvier, 5 Enseignants en APA de notre équipe ont eu la chance de s'initier à la marche nordique avec Philippe Segala, éducateur sportif à Montpellier. Une très belle découverte sur le plan technique, le plaisir de bouger et sur les bienfaits. Alors, voici les principales informations que nous souhaitons vous partager.

C'est quoi la marche nordique au juste ?

Une activité d'endurance et de renforcement musculaire. Elle se pratique en pleine nature et s'adresse à tous les publics. Le matériel utilisé, ce sont ces fameux bâtons avec des gantelets, utilisés avec la technique adéquate. Ils sont idéalement en monobrin si c'est pour votre utilisation personnelle avec gantelet (et système de fixation pratique) et éventuellement des poignées en liège pour plus de confort. En gardant le principe de la marche « classique » : le bras gauche avance avec pied droit puis inversement, bras droit et pied gauche. L'idéal pour les débutants est de s'entraîner avant sans bâtons pour acquérir le geste, l'ancrer, avant d'enfiler les gantelets et les bâtons.

Les marcheurs nordiques se retrouvent donc en quadrupédie. Et en utilisant leurs 4 membres, ce sont 80% des muscles du corps qui sont sollicités et 30% de poids soulagé sur les membres inférieurs pour ainsi préserver les articulations.

Cette pratique peut se faire seul ou en groupe. Elle est recommandée par les médecins pour ses bienfaits sur la santé. Son développement est important pour tous les publics à besoins spécifiques, notamment les personnes atteintes de maladies respiratoires chroniques, diabétiques ou en surpoids.

Quels bienfaits peut apporter une pratique régulière ?

Tout d'abord au niveau physique, Jean-Marie Saint-Omer cite dans son livre ces principaux bienfaits :

- Amélioration du travail postural, de la fonction d'équilibration, de la latéralisation et de la coordination grâce au travail asymétrique du bassin et des épaules,
- Renforcement du système musculaire, du gainage, des muscles du dos, de la poitrine et du ventre, avec une bonne ouverture de la cage thoracique,

- Au niveau cardiovasculaire : meilleure récupération cardiaque, améliore la circulation sanguine (avec le pompage musculaire dû à la technique du pressé du bâton)

- Respiration : ouverture de la cage thoracique, de la coordination avec les mouvements et possible diminution de la sensation d'essoufflement grâce au travail d'endurance et à une meilleure efficacité des échanges gazeux

- Dépense énergétique plus importante qu'à la marche classique. Elle favorise donc la perte de masse graisseuse et augmente le métabolisme de base.

- Stimulation de la fonction osseuse grâce au choc induit par la vibration sur les quatre membres.

Sans oublier le côté social. Cette pratique, possible en groupe et multigénérationnelle, favorise la convivialité grâce à ses temps de partage entre marcheurs importants, sans esprit de compétition.

Les intérêts :

En plus de ses bienfaits sur la santé de manière globale, la marche nordique est une activité décrite par tous ses adeptes comme très plaisante et sans souffrance. Par son apprentissage rapide, elle permet de diversifier ses activités physiques et offre une nouvelle façon d'avoir accès à des chemins de randonnée.

« Le plus important n'est pas le but à atteindre mais le chemin pour y arriver ».

LE POINT HISTOIRE :

A partir des années 30 dans les pays d'Europe du nord, afin de ne pas perdre de leur technique durant l'été, les skieurs de fond ont développé cette pratique. En France, cette pratique se développe dans les années 2000 avec Arja Meyer, une finlandaise installée en France.

Grâce à son matériel peu coûteux et son terrain de jeu immense, c'est le sport qui s'est développé le plus vite au monde !

Ressources :

Livre « La marche nordique facile, de l'initiation au perfectionnement » de Jean-Marie Saint-Omer
Philippe Segala, éducateur sportif (Marche nordique & Sport santé)
- 07.87.22.50.65