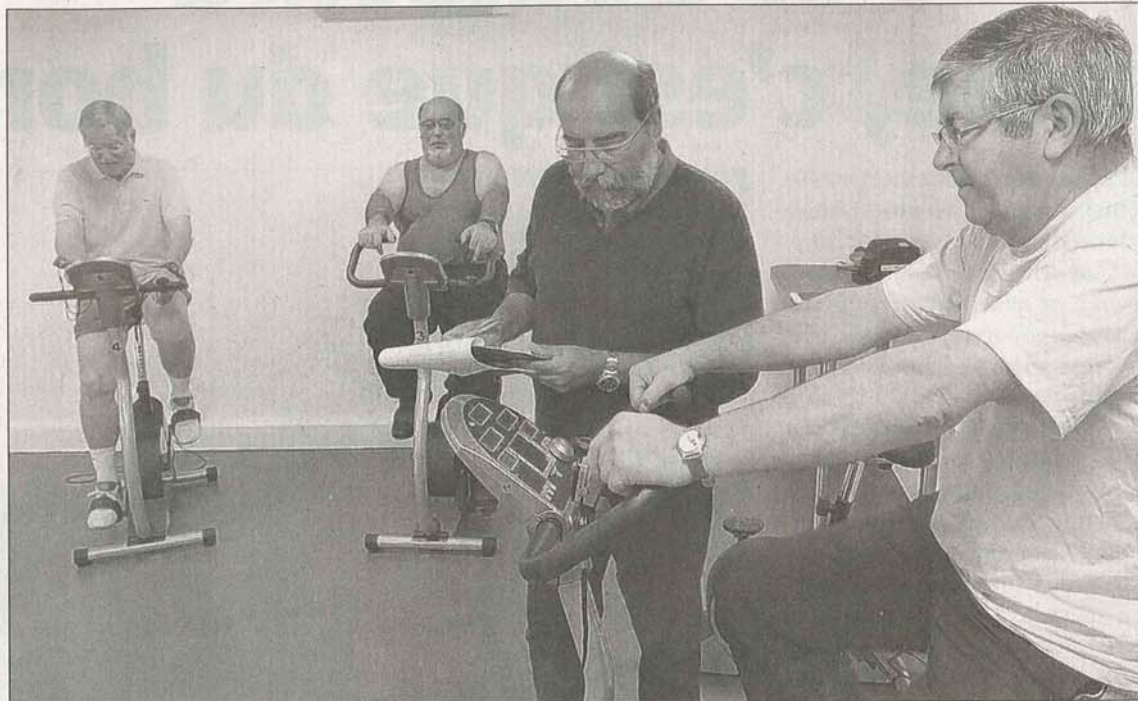


Santé Retrouver son souffle

À l'occasion de la Journée mondiale contre la broncho-pneumopathie chronique obstructive, qui a lieu aujourd'hui, visite de la salle de réentraînement à l'effort, qu'Air association a ouverte au Trident, à Mulhouse.

« Daniel, on commence à 25, puis 70 et 90... Enfin, on verra en fonction de la hanche... » Les chiffres que décline le kinésithérapeute Laurent Salvador, à l'adresse de son patient, sont des watts et représentent la puissance de travail que va devoir fournir Daniel sur l'« ergocycle », un vélo d'appartement médical, d'abord pendant cinq minutes, puis pendant quatre et enfin pendant une minute.



Le réentraînement à l'effort se fait en petit groupe, afin de créer une émulation.

Photo Dom Poirier

Programme personnalisé

Souffrant de problèmes respiratoires, et notamment de broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO), les trois patients de la séance entament leur deuxième semaine d'exercices adaptés dans la salle de réentraînement à l'effort qu'Air association a aménagée au Trident (52, rue Jacques-Mugnier à Mulhouse) depuis mars dernier.

L'idée de cet équipement, qui permet une prise en charge pluridis-

ciplinaire en ambulatoire et non plus en étant hospitalisé, est venue de l'ensemble des pneumologues mulhousiens, des secteurs public et privé et du centre médical Lalance à Lutterbach, en partenariat avec la Fédération française des associations et amicales de malades insuffisants ou handicapés respiratoires (FFAAIR). Air association, créée en 1981 par des réanimateurs et des pneumologues, avec pour activité initiale la prestation de services à domicile, a investi dans la réalisation de cet espace original

et a recruté un éducateur sportif, retrace la directrice de l'association, Catherine Goll.

Depuis son ouverture, la salle de réentraînement à l'effort a déjà accueilli une cinquantaine de patients, des hommes surtout mais aussi des femmes, âgés de 45 à 80 ans, dont beaucoup de fumeurs. Souffrant de différentes pathologies respiratoires, ils sont envoyés là par leur pneumologue après une évaluation initiale et chacun suit un programme personnalisé, progressif, encadré par le kinésithérapeute, à raison de 20 séances de deux heures pendant cinq semaines. Ce réentraînement à l'effort se fait en petit groupe de quatre ou cinq personnes, « pour les motiver », souligne Catherine Goll.

« Je respire mieux qu'avant »

« Le but est d'élever leur seuil de ventilation, qui a été calculé à partir de l'examen chez le pneumologue », explique Laurent Salvador, tout en prenant note des mesures indiquées par les trois appareils de réentraînement.

« À vélo, je n'arrivais plus à monter les côtes. J'étais essoufflé dès que je

montais un escalier ou à chaque effort que je faisais, confie Bernard, l'un des trois patients en train de pédaler. Après quelques jours d'entraînement, je trouve que ça va mieux, je respire mieux, c'est moins embêtant qu'avant. »

Améliorer ses performances, retrouver son souffle pour pouvoir assurer les actions du quotidien, tels sont effectivement les objectifs de cette prise en charge, qui peut se poursuivre à domicile, sous la surveillance de l'éducateur sportif et d'une équipe paramédicale. À partir de la rentrée prochaine, Air association envisage aussi de prolonger les séances à vélo par des activités d'entretien en groupe.

M.C.

Quid de la BPCO ?

La broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO), à laquelle l'Organisation mondiale de la santé (OMS) consacre aujourd'hui une 9^e journée, est plus connue sous le terme de « bronchite chronique ». Elle touche cinq millions de Français, dont 50 000 vivent avec un traitement d'oxygénothérapie permanent. La BPCO est une maladie sournoise qui commence par une toux plus ou moins obstructive de crachat et par la répétition de bronchites hivernales. Diagnostiquée trop tard, elle expose à des risques graves de handicaps : essoufflement au moindre effort et nécessité d'assistance respiratoire. Les principales causes de la maladie sont le tabagisme, la pollution atmosphérique et de l'air intérieur, l'exposition aux poussières et aux produits chimiques sur le lieu de travail, les infections respiratoires fréquentes pendant l'enfance.

■ S'INFORMER Le Comité départemental contre les maladies respiratoires et Aïrsa (Association des insuffisants respiratoires Sud-Alsace) proposeront aujourd'hui, de 11 h à 17 h, des stands d'information sur la BPCO et de mesure du souffle, dans le hall de l'hôpital Émile-Muller, à Mulhouse.

Le centre médical Lalance, à Lutterbach, organise, demain jeudi de 14 h à 17 h, une journée gratuite de sensibilisation et de dépistage de la maladie. Des pneumologues animeront une conférence sur le sujet et donneront des infos, aux stands installés dans le gymnase du centre.