

Pour pratiquer du sport sans perdre votre souffle, écoutez votre corps

RESPIRATION Reprendre de l'exercice physique peut s'avérer particulièrement difficile pour les personnes obèses, en surpoids et celles peu entraînées. Il est très important de s'écouter.

Quand on choisit de reprendre une activité sportive, il arrive qu'on place la barre trop haut et qu'on se sente rapidement à bout de souffle. Aucun paramètre ne permet de mesurer cet essoufflement. «Comme pour les douleurs, la sensation de manquer de souffle, de suffoquer, est quelque chose de très subjectif», affirme le Dr Jean-Marie Schnyder, pneumologue médecin-chef de la Lucerne High Altitude Clinic Montana. «Le fait de respirer rapidement ou à haute fréquence ne veut pas dire que le patient ne reçoit pas suffisamment d'oxygène.»

Le manque de souffle n'a donc pas forcément de lien avec le pourcentage d'oxygène qu'on retrouve au bout du doigt, lors d'une oxymétrie: «Il est possible de présenter une valeur faible et de peu ressentir ce manque de souffle ou, inversement, d'avoir un haut taux d'oxygène, mais de ressentir ce manque de souffle malgré tout. Cela dépend des informations transmises par notre cerveau... qui dépendent elles-mêmes de plusieurs facteurs, parmi lesquels le taux d'oxygène dans l'air, la pression atmosphérique (plus nous sommes en altitude, moins nous avons la capacité d'emmagasiner de l'oxygène), mais aussi la distension des muscles dorsaux et de la cage thoracique.» Heureusement, il est possible de travailler sur ces distensions. C'est ce qui est notamment préconisé dans le cadre de maladies ventilatoires obstructives chroniques comme la BPCO ou l'asthme.

Comment savoir qu'on est allé trop loin?

Selon le Dr Schnyder, entraîner son endurance reste le meilleur moyen d'améliorer sa distension respiratoire. «Plutôt que de travailler sur sa puissance de course, on va essayer de tenir quarante minutes.» Le spécialiste recommande d'organiser cet entraînement en se basant sur sa fréquence car-

diac. La valeur de notre pouls ne devrait pas dépasser le calcul suivant: $(220 - \text{notre âge}) \times 80\%$. «Les séances devraient quant à elles durer entre trente et quarante minutes au minimum, trois fois par semaine.» Quelqu'un d'entraîné évaluera normalement mieux ses capacités à l'effort, parce qu'il a appris à connaître ses limites. Certaines personnes peuvent toutefois surestimer leurs capacités, ce qui peut comporter certains risques (chute, malaise, douleurs du thorax, etc.). «Si on écoute son corps, tout devrait bien se passer», relativise le Dr Schnyder. «Le but, c'est de pouvoir maintenir l'effort. Si on planifie une marche de deux heures, il est essentiel de pouvoir marcher aisément sans avoir toujours l'impression de suffoquer. On peut se poser la question: «Est-ce que j'arrive encore à faire mon entraînement à cette vitesse?» Si ce n'est pas le cas, il faut faire une pause.»



Quels sports pour reprendre l'exercice?

Le choix de la bonne activité physique dépendra souvent de la forme de l'individu. «Le jogging n'est pas idéal pour une personne en surpoids, car il y aura trop de force sur le squelette, principalement les genoux, les hanches, les malléoles.» Le vélo semble être une meilleure option, «mais cela dépend de l'âge et de l'équilibre de la personne. A partir de 65-70 ans, si on a peu l'habitude d'en faire, il vaut mieux se tourner vers le vélo d'appartement ou dans un centre de fitness. Les coaches y proposent d'ailleurs des évaluations individuelles spécifiques par rapport à ce que vous souhaitez travailler et ce que vous pouvez faire. Grâce à leurs conseils, vous pourrez suivre un plan d'entraînement qui vous permettra d'augmenter votre capacité d'endurance.» Tous les exercices réalisables dans l'eau semblent très bénéfiques pour entraîner plusieurs chaînes de muscles en douceur, tout en améliorant son endurance: «Flotter permet de se défaire de la pesanteur, mais la résistance de l'eau travaille néanmoins sur les muscles. On entraîne ainsi à la fois le cardio et les muscles respiratoires.»

Cours de nordic walking

Depuis deux ans, la Ligue pulmonaire valaisanne propose des cours de nordic walking aux personnes souffrant d'apnée du sommeil. «On ignore encore quand ces cours seront ouverts à un plus large public», précise Fabienne Bricart, infirmière à la Ligue pulmonaire valaisanne. Il s'agit là d'un exemple (parmi d'autres) d'exercices bénéfiques pour la respiration. Ces marches se font en groupe de douze participants au maximum. D'une durée d'une heure et demie – durant laquelle sont comprises quinze minutes d'échauffement, quinze minutes d'étirements et un rappel technique – elles ont pour l'heure lieu par tous les temps une fois par semaine, le lundi dans le Bas-Valais à Massongex et le mardi dans le Valais central à Sion. Il est prévu que de tels cours soient organisés dans le Haut-Valais dès le printemps prochain. «On demande aux participants de s'habiller selon la météo et de venir avec de bonnes chaussures de marche ou des baskets dans lesquelles ils se sentent à l'aise. Nous prêtons les bâtons. On apprécie que les participants soient réguliers.»

Une petite cotisation de 100 francs par année – ou de 60 francs par semestre – est prévue pour soutenir la motivation des troupes. Il suffit d'annoncer son intérêt auprès de la Ligue pulmonaire valaisanne, via le site internet ou en appelant le secrétariat. «On reçoit un petit questionnaire de santé, principalement pour déterminer s'il y a des comor-



«Plutôt que de travailler sur sa puissance de course, on va essayer de tenir quarante minutes.»

DR JEAN-MARIE SCHNYDER
Pneumologue médecin-chef de la Lucerne High Altitude Clinic Montana

bidités comme des problèmes cardiaques, diabète ou douleurs articulaires. S'il n'y a pas de contre-indication majeure, la personne peut nous rejoindre assez rapidement pour tester un premier cours gratuit et sans engagement.»

Une activité encouragée par les pneumologues de l'Hôpital du Valais, et qui présente de nombreux bienfaits: «On y travaille l'équilibre, la coordination, le renforcement musculaire, dans un esprit ludique et selon un niveau d'intensité adapté à l'ensemble du groupe.» Si les participants sont majoritairement des plus de 65 ans, «une jeune fille de 19 ans souffrant d'obésité morbide avec syndrome d'apnée du sommeil a déjà participé à ces cours pendant une année. L'objectif est double: prendre l'air et s'essayer à de nouvelles idées d'exercice physique». ● **EB**

Plus d'infos sur www.liguepulmonaire-vs.ch

PARTENARIATS:



DSSC Service cantonal de la santé publique
www.vs.ch/sante



Promotion santé Valais Gesundheitsförderung Wallis
www.promotionsantevalais.ch

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE LUNGENLIGA WALLIS
www.liguepulmonaire-vs.ch

L'OMBUDSMAN VOUS INFORME

Le droit de la santé et ses aspects pénaux: les professionnels de la santé peuvent engager leur responsabilité pénale

En sus de leur responsabilité civile ou administrative, les professionnels de la santé peuvent engager leur responsabilité pénale et donc devoir répondre de leurs agissements devant les autorités pénales (tout d'abord devant le Ministère public). Ils peuvent être sanctionnés par une amende, une peine pécuniaire ou une peine privative de liberté selon la gravité des faits. Diverses lois fixent les conséquences pénales de la violation par un professionnel de la santé de ses obligations légales. Au niveau cantonal, la loi sur la santé punit d'une amende allant jusqu'à 100 000 fr. ou d'une peine privative de liberté allant jusqu'à trois mois la personne qui exerce, sans autorisation, une profession de la santé. Au niveau fédéral, plusieurs lois spéciales qui touchent le domaine de la santé prévoient des sanctions pénales. La loi fédérale sur les stupéfiants sanctionne le pharmacien qui délivre un médicament soumis à ordonnance sans présentation de celle-ci par le patient. Le Code pénal suisse, quant à lui, condamne divers comportements d'un professionnel de la santé. Le faux certificat médical (à savoir un certificat médical contraire à la vérité par exemple) et la violation du secret professionnel (non-respect du secret médical) sont punis pénalement. En ce qui concerne les interventions médicales à proprement parler, elles nécessitent le consentement libre et éclairé du patient et le respect d'un devoir d'information. Si tel n'est pas le cas, elles pourraient être considérées comme des atteintes à l'intégrité corporelle (lésions corporelles simples ou graves par négligence principalement). En cas de décès du patient et selon les circonstances, il pourrait être reproché au professionnel de la santé un homicide par négligence. Le médecin peut également engager sa responsabilité pénale en cas de violation des dispositions du Code pénal relatives à l'interruption de grossesse (non-respect du délai, absence de consentement de la mère, etc.). Il en est de même s'agissant de l'assistance au suicide, l'euthanasie active directe étant interdite en droit suisse. A noter que la majorité des infractions précitées sont poursuivies d'office (une procédure pénale devant être ouverte dès connaissance par les autorités pénales de l'infraction), à l'exception des lésions corporelles simples par négligence qui sont poursuivies uniquement sur plainte (délai de plainte de trois mois). ●



LUDOVINE DÉTIENNE
Responsable de l'Ombudsman
info@ombudsman-vs.ch
Tél. 027 321 27 17