



LA FEUILLE DE SOUFFLE

n°4
janvier
2026

La newsletter du Comité contre les Maladies Respiratoires de Charente-Maritime

MOT DE LA PRÉSIDENTE

OBJECTIF PRÉVENTION !

En matière de prévention, plusieurs méthodes sont utilisées. Une des plus difficiles, est celle qui consiste à aller à la rencontre d'un public qui n'est pas forcément conscient du risque encouru. Le Souffle 17 s'engage un peu plus dans la lutte contre les maladies respiratoires :

1 - **Dans le sevrage tabagique** : en proposant aux entreprises des actions courtes, sur une demi-journée, d'information sur les risques liés au tabac et les outils pour s'en séparer. L'entreprise Solvay a été la première à nous ouvrir ses portes (voir page 6) et nous espérons que d'autres suivront !

2 - **Pour le dépistage de la BPCO** : cette bronchite chronique méconnue touche pourtant 1 personne sur 10 après 40 ans. Tous les bénévoles se sont mobilisés cette année pour une journée de dépistage de cette maladie par des tests de souffle dans la galerie marchande de l'Hyper U de Beaulieu le 17 janvier.

Les activités de l'association se poursuivront par ailleurs dans nos locaux entièrement rénovés du 36 rue du Canada à La Rochelle, et je tiens à remercier tous nos bénévoles et adhérents qui font vivre chaque année de nouvelles aventures à notre belle association.

Vous trouverez dans ces pages un aperçu de toute cette effervescence qui fait le Souffle 17 !

Bonne année à tous

Docteur Marion LAFARGE
Pneumologue et Présidente du CDMR 17

**BONNE ET
HEUREUSE
ANNÉE !**

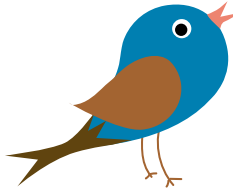
ACCUEIL CDMR

Vous êtes atteint d'une pathologie respiratoire, vous souffrez d'isolement, vous souhaitez maintenir, renforcer votre capacité respiratoire... grâce à des rencontres et des activités adaptées, nous sommes là pour vous venir en aide.

Rencontrons-nous au Comité Départemental contre les Maladies Respiratoires, 36 rue du Canada à La Rochelle. Nous sommes ouverts les mardis, mercredis et jeudis de 10 h à 14h30. Catalina vous y accueillera et vous donnera toutes les informations nécessaires.



LILLEAU DES NIGES : À LA RENCONTRE DES OISEAUX



Cette année au mois de mars, une petite partie du groupe Le Souffle17 a pu sortir à la Réserve Naturelle (RN) de Lilleau des Niges, aux Portes-en-Ré.

Situé aux abords de la grande vasière du Fier, son pré salé étant recouvert deux fois par jour par la marée, ce petit territoire de 121 hectares est un lieu de repos et de ressourcement remarquable pour les oiseaux migrateurs et autres nicheurs à l'année.



Accompagnés de guides naturalistes de la LPO qui gèrent, avec le Conservatoire du Littoral, la RN, on a pu y observer ce jour-là, dans le désordre : hérons cendrés, avocettes élégantes, aigrettes garzettes, tadornes de belon, canards pilets, vanneaux huppés, cygnes, et divers goélands et busards.

Malgré l'orage sur le continent au nord qui a tenté de nous menacer de ses grondements et quelques éclairs, la sortie fut une réussite, un moment de plaisir, de douceur, de lenteur, d'émerveillements et de rires partagés, au cœur des éléments cléments de la nature ce jour-là. Nous en sommes repartis plus érudits, oxygénés et heureux de cette belle balade.

Merci à la LPO pour cette proposition, mille mercis au CDMR 17 Le Souffle pour sa généreuse participation financière !

Ludovique DECHOSAL, adhérente



YOGA ET CHANT



Yoga assis animé par Marianne Périé, professeure certifiée de yoga



Atelier Chant animé par Mickaël Gallo de The Voice

Le Souffle 17 propose de multiples activités destinées aux patients atteints de maladies respiratoires. Outre la sophrologie et les groupes d'activités physiques adaptées, organisés en coordination avec le Centre Richelieu Croix Rouge, Damien anime les mardis après-midi le groupe «RESPIRER & SE BOUGER» et ne manque pas d'inventivité: sarbacane, Taï Chi, Chant, Balade, Yoga Assis...!

Rejoignez-nous!

RENDEZ-VOUS SUR CDMR17.FR

cdmr17.fr : le site internet du Souffle 17 a fait peau neuve sous la direction de M. Denis Allard. Vous y trouverez pleins d'informations et des compléments d'articles publiés dans *La Feuille du Souffle*.



QUALITÉ DE L'AIR

ATMO... SPHÈRE... ET SI NOUS PARLIONS POLLUTION ?



C'est dans les locaux de ATMO Nouvelle Aquitaine que Camille Arnaud m'a reçue afin d'établir un petit état des lieux de la pollution atmosphérique du département, et plus précisément de celle de l'agglomération rochelaise.

ATMO Nouvelle Aquitaine est là pour recueillir des données. Elle les transfère à l'ARS (Agence Régionale de Santé) ainsi qu'à l'ANSES (Agence Nationale de la Sécurité Sanitaire de l'alimentation, de l'Environnement et du Travail).

Il existe également des stations de recueillement mesurant les concentrations des polluants principaux (particules PM10 et PM2,5, ozone, dioxyde d'azote, dioxyde de soufre). La Rochelle, L'Houmeau, Montroy, la cartographie de ces stations est disponible sur le site d'ATMO Nouvelle Aquitaine.

ATMO édite un atlas cartographique, et la qualité de l'air de l'agglomération est plutôt bonne ! C'est un outil essentiel de sensibilisation et de prévention.

Pollution de l'air intérieur

Trop souvent oubliée, la qualité de l'air intérieur est un enjeu important de la santé respiratoire.

Il existe bien des plantes que l'on vous dira dépolluantes, mais à moins d'avoir une forêt de l'une d'entre elle chez vous, elles sont insuffisantes. Elles peuvent même être sources de moisissures du fait de leur arrosage.

Nombreuses sont les sources de pollution intérieure. En voici quelques exemples : les matériaux de construction, les colles pour revêtements (sols et murs), la peinture, le tabac, les parfums d'ambiance, les produits ménagers.

Quelques règles à mettre en œuvre pour y remédier :

- Aérer au moins 10 minutes matin et soir.
- Ne pas fumer.

- Limiter les produits ménagers et les remplacer par des produits labellisés A+.
- Proscrire les insecticides.
- Entretenir son moyen de chauffage, surtout lorsqu'il y a combustion de bois.
- Avoir une VMC bien entretenue et en bon état de fonctionnement.
- Montage d'un nouveau meuble en extérieur quand cela est possible.

Nous sommes acteurs de notre santé... Protégeons-la !

Catalina, coordinatrice Le Souffle 17



LOCAUX RÉNOVÉS DU COMITÉ

A l'initiative de nos adhérents, sous la houlette de Franck Roy notre « maître d'ouvrage », des travaux de rénovation des locaux du comité ont été effectués. La cloison centrale a été abattue, ceci dans le but de permettre aux patients d'avoir plus d'espace pour l'accueil des groupes de patients. Commencés en mai, les travaux se sont achevés mi-juillet. Coût de l'opération : 16 000€.

Rappelons que ces locaux sont issus d'un legs, et c'est un atout majeur pour l'association d'en disposer !

L'équipe du Souffle 17

BPCO : MISE À JOUR ET ACTUALITÉS



Comme chaque année, Le souffle 17 a organisé une soirée d'information à destination des professionnels de santé, le 4 décembre dernier dans les locaux du Centre Richelieu de la Croix-Rouge française, et ils ont été nombreux à répondre présents. Le thème retenu cette année est la BPCO (Broncho-Pneumopathie Chronique obstructive), maladie particulièrement fréquente.

Dr Marion Lafarge, pneumologue et présidente de l'association, a d'abord rappelé l'historique de cette dernière, qui a plus de 100 ans d'existence, ainsi que ses objectifs et missions, avant d'aborder l'épidémiologie de la BPCO qui concerne 3,5 millions de français soit 1 personne/10 après l'âge de 45 ans, dont 2/3 non diagnostiquées. Le bilan humain et financier de cette maladie est particulièrement lourd, avec 20 000 décès annuels, de très nombreuses hospitalisations, un coût total évalué à près de 7 milliards d'euros annuels (cumul asthme-BPCO). Le tabagisme est, de loin, le principal facteur de risque, et l'épidémiologie de la BPCO suit celle du tabagisme avec une discrète diminution chez l'homme et une augmentation chez la femme. La prévention par le sevrage tabagique et le dépistage semblent essentiels. Il est à noter que les traitements inhalés sous forme de spray contribuent au réchauffement climatique par l'émission de gaz à effet de serre, ce qui est moins le cas des formes poudre.

Dr Hugo Couturier, pneumologue, est intervenu sur la gestion des dispositifs inhalés dans la BPCO. Les médicaments bronchodilatateurs sont indiqués seul en association (Béta-2-mimétiques et atropiniques). En revanche, les corticoïdes inhalés sont rarement indiqués dans la BPCO, uniquement dans les formes avec exacerbations fréquentes et éosinophilie sanguine. Le choix du dispositif est important car les sprays nécessitent une coordination main-bouche correcte qu'il convient de vérifier, et quel que soit le dispositif spray ou poudre,

la force inspiratoire doit être suffisante. Il est important d'évaluer l'efficacité et d'ajuster si nécessaire. Le guide Zephyr, accessible à tous, permet d'accéder à de courtes vidéos démonstratives de la technique d'inhalation de chaque dispositif. Enfin, il est rappelé que le traitement non médicamenteux de la BPCO est primordial (sevrage tabagique, activité physique, nutrition).

Damien Forzy, kinésithérapeute et tabacologue a abordé le sujet essentiel du sevrage tabagique. Il a rappelé que le tabagisme est une addiction-maladie, que 60 % des fumeurs souhaitent arrêter mais qu'il existe des difficultés majeures : une activation extrêmement rapide des circuits de la récompense, une dépendance au geste et aux habitudes, une béquille psycho-émotionnelle, un sentiment d'appartenance sociale à un groupe (celui des fumeurs). Il est donc important de comprendre avec le patient ses motivations intrinsèques (santé, budget, liberté, ...), d'établir un lien de confiance, et de proposer un accompagnement tout au long du sevrage avec valorisation des succès et soutien dans la difficulté, de proposer une substitution nicotinique. Il existe de nombreuses formes de substitution nicotinique (patchs, formes orales, liquide de vapotage). Il convient d'adapter la posologie en fonction du ressenti sans hésiter à augmenter en cas d'absence ou d'insuffisance d'effet. Il n'est pas dangereux de fumer en conservant le patch sur soi en cas d'impossibilité de sevrage complet. Enfin, il y a un débat actuel sur la nocivité du vapotage, avec une augmentation du risque de symptômes bronchiques de type asthme notamment, mais l'absence de signal sur le risque de cancer ou de maladies cardio-vasculaires, le vapotage reste une méthode de sevrage possible pour réduction des risques.

Dr Laurence Gary-Rustom, pneumologue, a ensuite abordé le sujet de l'association BPCO et SAS (Syndrome d'apnées du sommeil), situation fréquente puisque ces 2 pathologies sont fréquentes et sous-diagnostiquées. Elles sont également des facteurs de risque indépendant de maladie cardio-vasculaire. En cas de SAS, les patients atteints de BPCO rapportent moins de somnolence diurne que les patients sans BPCO. La proposition



de traitement par appareillage de type PPC (Pression positive continue) ou VNI (Ventilation non invasive) repose bien sûr sur l'IAH (index apnées-hypopnées), mais également sur les données de la gazométrie artérielle, de la symptomatologie, de la présence d'une altération de la structure du sommeil, du niveau de charge hypoxique. Chez les patients atteints de BPCO, une recherche de SAS est souhaitable en cas de polyglobulie, d'hypoxémie discordante avec le niveau de fonction respiratoire à l'EFR et cas d'hypertension artérielle pulmonaire échographique.

Dr Sandra Morgado, médecin de réadaptation, a rappelé qu'il n'existe plus d'études comparatives sur l'efficacité de la réadaptation respiratoire depuis 2015, car celle-ci n'est plus à démontrer, avec une amélioration des capacités d'exercice, une réduction du risque d'hospitalisation, une amélioration de la qualité de vie, de la dyspnée, de l'anxiété, de la dépression, sans amélioration de la fonction respiratoire mesurée par l'EFR. Après avoir défini les besoins et établi un diagnostic éducatif, un programme personnalisé d'activités physiques est mis en place, de même que des temps éducatifs. Le maintien des acquis par un changement des habitudes est essentiel.

Dr Thomas Cassanet, a clos la soirée sur le thème des nouveaux traitements. Dans la BPCO, il existe des données sur l'intérêt de certaines biothérapies (notamment Dupilumab) qui sont largement utilisées dans l'asthme sévère. Cela concerne peu de patients, ceux qui sont exacerbateurs fréquents avec une inflammation de type Th2 avec éosinophilie sanguine, avec un objectif de réduction de fréquence des exacerbations, diminution des hospitalisations. Dans l'emphysème, il nous a montré l'intérêt de la réduction de volume pulmonaire par voie endoscopique par l'intermédiaire de la pose endo-bronchique de valves unidirectionnelles qui permettent l'atélectasie d'un lobe cible particulièrement atteint par l'emphysème, qui permet la diminution de la distension thoracique et un recrutement alvéolaire dans les zones plus saines, avec pour objectif une amélioration de la dyspnée. Là encore, cela concerne peu de patients, avec BPCO modérée ou sévère, distension thoracique majeure, hétérogénéité de l'emphysème avec présence d'un ou plusieurs lobes cibles, l'absence d'exacerbations fréquentes. Le risque principal est le pneumothorax.

LES TRAITEMENTS DE SUBSTITUTION NICOTINIQUES (TNS) : MODE D'EMPLOI

Responsable de plus de 75 000 décès par an, le tabac constitue la première cause de mortalité évitable.

Pourtant, près de 6 fumeurs sur 10 déclarent vouloir arrêter.

Les professionnels de santé qui gravitent autour des patients sont là pour les aider.

Avec votre accompagnement et votre soutien, ils ont 10 fois plus de chance d'y parvenir.

Émilie BERGER, infirmière ASALEE, tabacologue et ancienne infirmière de pneumologie conseille les professionnels de santé avec un article détaillé sur notre site cdmr17.fr. Vous y trouverez une ordonnance type pour s'initier au sevrage tabagique en douceur.

Si vous souhaitez orienter vos patients pour sevrage tabac, voici la liste des relais sur le territoire :

- Consultation de Tabacologie Hôpital de La Rochelle : 05 46 45 52 80
- Consultation de tabacologie gratuite par l'association LE SOUFFLE 17 sur La Pallice : 05 46 41 86 30
- Àuprès des Infirmières ASALEE dans les cabinets médicaux : de Charron, Nuaillé d'Aunis, Villedoux, Marans, Port-Neuf, La Pallice (rue Gustave Perreau), Angliers, Le Thou, Aigrefeuille d'Aunis, MSP de Rochefort. Vous devez être suivi au sein du cabinet médical où exerce l'infirmière pour pouvoir bénéficier du suivi ASALEE.
- Dr Catherine COULAIS 3 rue Alphonse de Saintonge 17000 La Rochelle 06 76 23 98 49
- Dr Aliette FAUCHILLE 18 rue Admyrault 17000 La Rochelle 05 17 81 09 30

Émilie Berger, infirmière ASALEE



Lisez l'intégralité de
l'article sur notre site
en flashant ce QR code



GARDONS NOTRE OPTIMISME !

Le 18 septembre 2025, Damien, kiné tabacologue et moi sommes allés faire une intervention de prévention en tabacologie au sein de l'entreprise Solvay (entreprise chimique et production de terres rares à La Pallice).

Nous avons été inclus dans leur programme « journée de sécurité » organisée par l'entreprise, où les salariés s'inscrivent aux exposés qui les intéressent.



Nous voici partis plein d'optimisme, (comme d'habitude), à cheval sur le scooter, par une belle journée d'été !

Nous passons les barrages de sécurité de l'entrée, sommes accueillis par la médecin du travail de chez Solvay. Une salle avec un paper board nous avait été réservée.

Après avoir présenté l'association Le Souffle 17, et nous-mêmes, nous avons organisé un débat interactif où nous inscrivons les mots des participants dans deux colonnes : Avantages à fumer - Avantages à arrêter de fumer.

Rebondissant sur chaque idée, antistress, concentration, détente pour la première colonne... Santé, budget, liberté pour la deuxième, les discussions étaient intéressantes et constructives.

Enfin, nous avons expliqué les différents traitements de substituts nicotiniques et leur dosage, et l'heure s'était écoulée.

Jusque-là, tout semble parfait.

Le problème, et pas des moindres, c'est qu'il n'y avait que deux salariés présents !!

Et même si nos échanges ont été constructifs et appréciés, nous n'avons pas touché grand monde, et l'émulation collective que nous espérions créer n'a pas pu opérer.

Nous espérons que tout ce qui a été dit et retenu par ces deux salariés, sera répété lors des pauses des ateliers...

La médecin du travail, dépitée par le peu de présence, nous a cependant confortés dans cette démarche du « aller vers » qui lui a beaucoup plu et qui pourra peut-être se reproduire chez Solvay ou ailleurs.

Nous sommes donc repartis, à cheval sur le scooter, c'était toujours l'été !

Emmanuelle Laumonier, kiné tabacologue

VACCINATION : N'AYONS PAS PEUR !



Le souhait de tout médecin est de garder ses patients en bonne santé, et le souhait de toute personne, est... de ne pas avoir besoin de médecin ! Alors l'adage « mieux vaut prévenir que guérir » est à adopter par tous.

Après le grand bazar du covid, les informations concernant la vaccination sont venues de partout, au point de semer des doutes et des peurs.

Mais les études scientifiques sont sans appel : les vaccins contre les maladies respiratoires que sont la grippe, le pneumocoque et le covid empêchent de nombreux morts et des hospitalisations. La vaccination contre le pneumocoque permet souvent d'enrayer les cycles de bronchites à répétition.

La simplification des schémas vaccinaux pour le pneumocoque notamment, et l'accès à la vaccination en pharmacie sont des outils précieux. De plus plusieurs études montrent des bénéfices secondaires des vaccins : diminution des démences et amélioration des traitements des cancers.

**Alors n'ayons pas peur : médecins, prescrivez !
patients, vaccinez-vous !**

Dr Lafarge, pneumologue

À VOTRE RENCONTRE

SAMEDI 17 JANVIER À PARTIR DE 10H

GALERIE COMMERÇANTE HYPER U BEAULIEU PUILBOREAU

TESTEZ VOTRE RESPIRATION

GRATUIT

Dépistage de la bronchite chronique du fumeur.
Test de souffle. Dépistage BPCO*.
Réalisés par des pneumologues et des tabacologues.

* BronchoPneumopathie Chronique Obstructive

le Souffle 17

Asalée

SANTÉ RESPIRATOIRE

05 46 34 82 02 www.cdmi17.com

Samedi 17 janvier 2026, l'équipe des soignants bénévoles du Souffle 17 a organisé une journée de dépistage de la BPCO, ou bronchite chronique du fumeur. Le stand s'est tenu dans la galerie commerciale de l'Hyper U de Beaulieu. La manifestation a été une réussite et sera reconduite.

AVEC LA COMPAGNIE DES FOURCHETTES VOUS ALLEZ DÉGUSTER !

AVANT



APRÈS



Au sein du service de pneumologie de l'hôpital de La Rochelle, une équipe paramédicale appelée « *La Compagnie des Fourchettes* » a été créée pour améliorer la prise des repas chez les patients.

L'objectif est de rendre l'alimentation plus attractive, notamment en travaillant sur l'aspect visuel des plats. Cela passe par une adaptation des quantités, mais aussi par le choix et l'utilisation d'une vaisselle plus appropriée. Les compléments nutritionnels peuvent également être transformés en préparations culinaires, grâce à des

recettes élaborées en partenariat avec le chef Grégory Coutanceau.

Ce projet s'adresse particulièrement aux patients présentant une perte d'appétit, parfois liée au dégoût alimentaire ou à des nausées.

Les résultats observés sont très encourageants et positifs. Un livre de recettes est actuellement en cours de réalisation.

Pauline Brilloet-Lotram, aide soignante de pneumologie



ARRÊTER DE FUMER, C'EST POSSIBLE ON VOUS AIDE !

Vous ou un de vos proches souhaitez arrêter de fumer ? *Le Souffle 17* propose une consultation d'aide au sevrage tabagique encadrée par des tabacologues.

Se faire aider, c'est 10 fois plus de chance d'y arriver !



ON PARLE DE NOUS À LA RADIO

Radio Alouette FM : interview du Dr Lafarge pour la journée mondiale du cancer du poumon

Thème : Santé : davantage de cancers du poumon en Charente-Maritime !

<https://www.alouette.fr/sante-davantage-de-cancers-du-poumon-en-charente-maritime>

Radio France Bleu : interview du Dr Lafarge, dans le cadre de la journée mondiale de la BPCO, maladie respiratoire fréquente chez les fumeurs,

Thème : La BPCO, maladie respiratoire des fumeurs, «handicapante et sous-diagnostiquée», prévient une pneumologue de La Rochelle

<https://www.francebleu.fr/emissions/l-invite-de-la-redaction-de-ici-la-rochelle/une-journee-mondiale-de-la-bpco-maladie-respiratoire-frequence-chez-les-fumeurs-pour-inciter-a-se-soigner-2744909>



Comité contre les Maladies Respiratoires de Charente-Maritime

BULLETIN D'ADHÉSION

à retourner par courrier
ou à apporter au CDMR17

Nom :

Prénom :

Adresse :

N° fixe : N° Portable :

E-mail :

L'adhésion au CDMR17 est de **10 €** par an.

Vous pouvez également nous faire un don plus important. **66 % du montant de ce don sera déductible de vos impôts**, et ce jusqu'à 20 % de votre revenu imposable.

☐ Je désire faire un don en plusieurs mensualités, j'indique au dos de chaque chèque la date d'encaissement souhaitée.

Vous donnez au CDMR 17

10€

30€

50€

100€

200€

Vous ne payez que 34% de votre don soit

3€40

10€20

17€

34€

68€

Je désire recevoir un reçu fiscal :

☐ Non ☐ Oui ☐ Par courrier ☐ Par e-mail



Les dons peuvent également s'effectuer en ligne via HelloAsso en flashant ce QR Code ►



LA FEUILLE
DE SOUFFLE

est la **newsletter** éditée par le Comité contre les Maladies Respiratoires de Charente-Maritime.
36 rue du Canada 17000 La Rochelle
www.cdmr17.fr // 05 46 34 82 02
lesouffle17@orange.fr // facebook.com/Cdmr17



Comité contre les Maladies Respiratoires de Charente-Maritime

RESPIREZ !

CDMR17

Association reconnue
d'utilité publique
pour la promotion
de la santé respiratoire

36 rue du Canada
17000 La Rochelle
lesouffle17@orange.fr
05 46 34 82 02