Association Amicale des Insuffisants Respiratoires de Normandie
Fondée en 1991 par le Professeur Jean-Pierre LEMERCIER-
Loi 1901 – Reconnue d'intérêt général

Membre de la FFAAIR - Membre du CISS - Membre du CHN - Membre des associations bénévoles du CHU - Représentant des usagers

A.A.I.R.N Mag

N° 1 Janvier 2017

Sommaire

Page 1 Le mot de la présidente
Page 2 Kindarena
Page 3 Journée du souffle
Page 4 Participation au Téléthon
Page 5 Projets chorale - Qi Gong
Page 6 Nos antennes
Page 7 L'AAIRN représente les usagers
Page 8 et 9 Qualité de l'air
Page 10 Texte « Vieillir en beauté »
Page 11 Le saviez-vous ?
Page 12Dates à retenir - Nos partenaires

Le Mot de la Présidente

Chers (ères) Amis (es)

Les membres du conseil d'administration et moi-même vous souhaitons une belle année 2017, ainsi qu'à vos familles. Qu'elle vous apporte joie, bonheur et prospérité dans la réalisation de vos projets personnels. En début d'année il est de tradition de tirer les enseignements de l'an passé et de s'ouvrir aux perspectives de l'année nouvelle. En 2016 notre association a été, à nouveau, très dynamique : rythme d'activités adaptées soutenu ; création d'un atelier chant ; 7 sorties ; 3 participations à des grandes causes ; implication dans la défense des droits du patient en tant que représentant des usagers ; ouverture d'une antenne sur Dieppe, … Elle s'est aussi enrichie de 52 nouveaux membres. Que tous ceux d'entre vous qui ont participé d'une façon ou d'une autre à ces activités et actions en soient chaleureusement remerciés. Nous souhaitons que notre association reste un lieu de partage dans une atmosphère conviviale, et nous continuerons de veiller à ce que l'organisation de nos événements nous permette d'échanger de façon amicale tout au long de l'année. Nous remercions tous nos partenaires (page 12) sans qui l'AAIRN ne pourrait exister ; notre Parrain Amaury VASSILI pour sa générosité ; les pneumologues, kinés et les centres de réhabilitation pour leur aide et leur confiance ; nos coaches; et tous ceux d'entre vous qui tout au long de l'année nous ont témoigné leur amitié, ou ont soutenu l'AAIRN par des dons supplémentaires. A tous ceux qui traversent des épreuves difficiles, nous les encourageons à ne pas perdre espoir, la vie est pleine de rebondissements, et chacun peut compter sur le soutien de l'association.

« Les amis sont des anges silencieux qui nous remettent sur nos pieds quand nos ailes ne savent plus comment voler » (Victor Hugo)

Nous exprimons toute notre gratitude à notre adhérente et amie Marie-José Berthelot et à sa famille, pour le don généreux en faveur de l'AAIRN suite au décès de sa sœur Sylvette, elle aussi insuffisante respiratoire.

Toutes nos pensées accompagnent Charlette, Trésorière AAIRN27, dans la perte brutale de son époux, Alain BEAULIIEU, survenu 2 semaines avant Noël. (Art. page 6)

Que 2017 soit une année riche de rencontres, et loin de la folie et la barbarie, qu'elle ramène la paix dans le cœur des hommes !

Très bonne année à tous et plein de bonheur !

Patricia LOUVEL et l'équipe administrative.

KINDARENA

Le 07 novembre dernier, pour sa 3ème participation, l'AAIRN a pulvérisé son record de présence à la semaine du sport adapté au Kindarena.
36 adhérents (24 sur la photo) dont des Dieppois, se sont déplacés pour s'exercer aux activités adaptées proposées, parmi lesquelles : tir à l'arc, tir à la carabine, vélo, taï chi, zumba, handball en fauteuil roulant, football dans les conditions d'un mal voyant, … en tout une quinzaine de stands diversifiés qui ont permis à nos adhérents de passer un après-midi convivial, et de retrouver le professeur NOUVET et le Docteur David DEBEAUMONT. Merci à notre ami Philippe LEROUX, Vice-Président de la Ligue de Sport Adapté, de nous avoir conviés à cette journée récréative et sportive, et bravo pour l'organisation !… Nous reviendrons encore plus nombreux l'année prochaine !

P L

Journée du Souffle

Le 24 novembre 2016, une quarantaine d'adhérents ont répondu à l'appel de notre ami le Professeur Georges NOUVET, Président de l'association Asthme 76, pour participer à la journée mondiale du souffle qui s'est tenue aux Jardins des plantes à Rouen. Une trentaine d'entre eux ont entrepris une marche encadrée par notre coach sportif Sophyan JOUINI, à laquelle a participé Georges NOUVET, d'autres se sont prêtés à l'expérience de pédaler en respirant au moyen d'une paille, (conditions « presque « similaires à un insuffisant respiratoire). Tous ont partagé ensuite l'excellent goûter organisé par Nathalie COCOZZA, assistante du Professeur NOUVET. Ce fût l'occasion pour notre amie Marcelle de souffler les bougies de son anniversaire qui tombait pile ce jour-là. Cette journée était ouverte au public, et comme chaque année, Le Professeur NOUVET, accompagné de Gérard DUPUIS et Nathalie, a procédé à une mesure du souffle gratuite. Merci aux adhérents de notre antenne AAIRN Dieppe d'avoir fait le trajet pour rejoindre le groupe, à tous les participants pour leur présence et leur bonne humeur, et à l'association Asthme 76 pour l'organisation.

P L

Notre chorale au Téléthon

Après la Course européenne contre la BPCO à Hyères et la Cyclocancer à Pavilly, l'AAIRN continue de se mobiliser pour les grandes causes. Le 02 décembre elle participait à son premier Téléthon avec la chorale « Respire A Chœur », formée il y a quelques mois par 16 adhérents de l'association, et dirigée par leur jeune chef de chœur, Jérémy MARC. Avec beaucoup de trac, nos « apprentis » choristes sont montés sur la scène de la Halle aux Grains de Pavilly pour donner leur première représentation devant un public. Ils ont interprété a cappella : « Quand il est mort le poète « de Gilbert BECAUD et ont beaucoup ému les spectateurs. Au programme de cette soirée, une vingtaine de tableaux, chant, danse, théâtre, musique, tous artistes amateurs venus soutenir le Téléthon, et une interprétation très remarquée de Jérémy à la trompette : « Halleluya » de Léonard COHEN, repris en chœur par la salle.

P L

Des projets pour notre chorale « Respire A Chœur »

Au mois de juin prochain, notre chorale rejoindra le « Chœur et Orchestre du CHU », dirigé par le Professeur Pierre DECHELOTTE pour 2 participations à leurs concerts. Le 17 juin dans une salle de spectacle de la région, et le 23 juin à l'Eglise St Vivien de Rouen. Au programme pour la participation AAIRN : 2 chants + une pièce musicale composée et dirigée par Jérémy MARC, notre jeune chef de chœur et trompettiste. Nous remercions chaleureusement Pierre DECHELOTTE de nous faire une place dans sa programmation, et nous permettre ainsi de faire connaître notre chorale. Nous souhaitons démontrer que souffrir d'un problème respiratoire chronique n'est pas un obstacle au chant, en espérant que d'autres personnes atteintes de la même pathologie auront envie de nous rejoindre.

L'atelier chant est ouvert à tous les adhérents et se tient tous les mardis de 17 h à 18H, à Bois-Guillaume, dans une salle que met à notre disposition ADIR Association. Il vient d'être aménagé pour que les adhérents puissent faire le choix de ne suivre que les séances de chant sans pour autant participer à la chorale. La porte est grande ouverte, nous vous attendons ! PL

****

Les « QI Gong KA » de l'AAIRN vous souhaitent une bonne et zen année 2017 !

Le Qi Gong (prononcez Tchi Kong) est un peu à la Chine ce que le yoga est à l'Inde. Ni danse, ni art martial, il s'agit d'une gymnastique traditionnelle de santé chinoise, fondée sur la connaissance et la maîtrise de l'énergie vitale, et associant mouvements lents, concentration, exercices de respiration, et automassages. Le Qi Gong a fait son entrée à l'AAIRN en septembre 2015. 22 adhérents sont inscrits et suivent régulièrement les séances encadrées par Claudine LIEVENS, professeur certifiée du 3ème cycle. Ouvertes à tous nos adhérents pour une participation de 1 €, ces séances d'1 heure sont accessibles à tous, quel que soit l'âge ou la pathologie. La plus âgée de nos pratiquantes a 87 ans ! Nous souhaitons la bienvenue à Brigitte et Michel, nos deux nouveaux adeptes 2017.

Centre Jean TEXCIER. 78 rue Jean TEXCIER. Les Mercredis de 10 heures à 11 heures PL

C'est avec une immense tristesse que nous avons appris le 12 décembre le décès de notre ami Alain BEAULIEU. Alain était membre de l'AAIRN27 depuis sa création et il était l'époux de Charlette, membre du Conseil d'Administration et trésorière de notre antenne de l'Eure. Toujours un petit mot gentil, toujours une blague ou une plaisanterie, sa bonne humeur et son humour vont cruellement nous manquer. Selon sa volonté il a été incinéré dans la plus stricte intimité familiale et ses cendres ont été dispersées en mer, au large de La Rochelle. Nous présentons toutes nos condoléances à Charlette ainsi qu'à toute sa famille.

Alain Denis - secrétaire AAIRN27

****

Malgré des débuts hésitants la Post réhabilitation de Dieppe a pris son allure de croisière, il nous faudrait pourtant d'avantage de passagers à bord pour nous assurer un long périple. La recherche de nouveaux adhérents et de sponsors sera donc déterminante pour la continuité de nos actions et la création de nouvelles activités. Notre petite équipe d'irréductibles Dieppois saura relever le défi.
En attendant notre bande de joyeux lutins vous souhaite une très bonne année 2017.

Thierry PAQUET – Responsable AAIRN Dieppe

L'A.A.I.R.N. et les représentants des usagers

Les représentants des usagers sont des bénévoles des associations de santé agréées par le Ministère de la santé. Ils sont les porte-paroles officiels des patients et leur famille (communément appelés « usagers du système de santé ») pour défendre leurs droits auprès de chaque établissement de santé et de nombreuses institutions de santé. Ils sont désignés par l'ARS (**A**gence **R**égionale de la **S**anté) pour un mandat de 3 ans renouvelable, qu'ils exercent à titre gratuit.

Notre association compte deux représentants des usagers : Patricia LOUVEL, titulaire et Christophe GEERAERT, suppléant. Ils ont reçu une formation généraliste avec la F.F.A.A.I.R. portant notamment sur la mission du représentant des usagers, les droits des usagers,l'organisation du système de santé. En 2016 ils ont reçu deux autres formations par le CISS (**C**ollectif **I**nter**A**ssociatif **S**ur la **S**anté) : « La sécurité du patient en milieu hospitalier » et « L'écoute active et les outils de l'aidant ». D'autres formations sont au projet de l'année 2017.

Tous deux siègent en **C**ommission **D**es **U**sagers (CDU) sur deux établissements : La Clinique GUILLAUME à Bois-Guillaume et le Centre hospitalier du BELVEDERE à Mont Saint- Aignan. D'autres établissements et une autre commission : CLUD (**C**omité de **L**utte contre la **D**ouleur), sont envisagés.

Commission des usagers (CDU)

Une Commission des usagers (CDU) est installée dans chaque établissement de santé public et privé pour représenter les patients et leur famille.

Composition

- Le représentant légal de l'établissement
- Un médiateur médecin et son suppléant
- Un médiateur non médecin et son suppléant
- Deux **représentants des usagers** et leurs suppléants

Missions

- Participer à l'élaboration de la politique menée dans l'établissement en ce qui concerne l'accueil, la prise en charge, l'information et les droits des usagers.
- Être associée à l'organisation des parcours de soins ainsi qu'à la politique de qualité et de sécurité.
- Se saisir de tout sujet portant sur la politique de qualité et de sécurité, faire des propositions et être informée des suites données.
- Être informée des événements indésirables graves et des actions menées par l'établissement pour y remédier.
- Recueillir les observations des associations de bénévoles dans l'établissement.
- Proposer un projet des usagers exprimant leurs attentes et leurs propositions.

Comment contacter les représentants des usagers ?

La liste nominative est affichée dans l'établissement et remise dans le livret d'accueil. Vous pouvez la réclamer si elle ne vous a pas été remise.L'auteur d'une réclamation **peut se faire accompagner** d'un représentant des usagers pour la rencontre avec le médiateur.

PL

Exercice physique et qualité de l'air

Pourquoi dois-je prendre en compte la qualité de l'air dans lequel je pratique mon exercice physique ?

Lorsque vous êtes physiquement actif/active, vous respirez plus fréquemment et vous inspirez plus d'air dans vos poumons que lorsque vous êtes inactif/inactive. Si la qualité de l'air est mauvaise, vous pouvez inspirer de plus grandes quantités de polluants nocifs.

De surcroît, vous êtes plus susceptible de respirer avec la bouche qu'avec le nez lorsque vous pratiquez un exercice physique. Contrairement au nez, la bouche ne filtre pas certains grands polluants contenus dans l'air et ne peut les empêcher d'entrer dans les poumons. C'est la raison pour laquelle le fait de respirer par la bouche peut permettre à plus de polluants de pénétrer dans les voies respiratoires. Pendant l'exercice, les plus petites particules inhalées peuvent entrer plus profondément dans les poumons.

Les 10 meilleurs conseils

1 Réfléchissez à votre itinéraire

Lorsque vous faites de l'exercice physique en ville ou en agglomération, dirigez-vous autant que possible vers les parcs, les espaces publics ou les sentiers avec zones de basses émissions. De plus en plus, les recherches démontrent que les environs verts contribuent à notre santé et notre bien-être.

2 Gardez une certaine distance par rapport à la route

Si vous circulez à vélo, à pied ou faites votre course à pied en extérieur, il est préférable, dans la mesure du possible, d'éviter les zones proches des routes – en particulier celles qui sont très fréquentées. Des études ont démontré que les taux de pollution atmosphériques sont plus élevés sur les routes très fréquentées, mais que ces taux diminuent proportionnellement lorsque l'on s'en éloigne. Par exemple, vous serez exposé à des taux de pollution atmosphériques plus faibles en vous éloignant de 1 à 2 m du flux principal de voitures. Et de surcroît, vous préférerez certainement emprunter une route similaire moins bruyante et plus sécurisée.

3 Éloignez-vous des véhicules

Lorsque vous êtes à vélo, à pied ou en train de faire de la course à pied derrière les voitures, scooters, motos, camions et autres véhicules, vous inspirez des gaz polluants en très grandes quantités et ceux-ci peuvent s'avérer nocifs pour vos poumons. Sans vous mettre en danger, éloignez-vous de ces véhicules afin d'essayer de réduire votre exposition et garder une certaine distance.

4 Évitez les routes fréquentées bordées de hauts bâtiments

L'air pollué a tendance à stagner au-dessus des routes bordées de hauts bâtiments. C'est la raison pour laquelle ce type de route doit être évité pour la pratique de l'exercice physique. Les feux tricolores sont également une zone de pollution à éviter, car les véhiculent qui redémarrent augmentent les émissions.

5 Consultez l'indice journalier de la qualité de l'air

Les taux réels de pollution atmosphériques dépendent du type de polluant, de la zone et de la météo locale. De nombreuses agences gouvernementales disposent de stations de contrôle qui mesurent et éditent des rapports continuellement sur les différents polluants atmosphériques. Certaines d'entre elles diffusent également des prévisions météorologiques sur lesquelles vous pouvez vous baser pour votre exercice physique en extérieur. Essayez de trouver un service local. Vous pouvez consulter des rapports concernant la qualité de l'air dans toute l'Europe sur le site :
www.atmosphere. copernicus.eu/services/air-qualityatmospheric-composition.

6 Consultez les prévisions météorologiques

Les pics de pollution sont généralement les plus élevés lors des journées chaudes et ensoleillées, tandis que l'air a tendance à être plus pur lorsqu'il pleut ou qu'il vente. Si vous souffrez d'une allergie au pollen, vous êtes certainement plus sensible les jours où les taux de pollen dans l'air sont élevés, car le pollen interagit avec la pollution. Consultez les prévisions météorologiques pour connaître la qualité de l'air dans votre agglomération.

7 Évitez de faire de l'exercice physique aux heures de pointe

Essayez d'éviter d'être physiquement actif/active en extérieur aux heures de pointe dans des zones de circulation intense ou à des moments à la circulation est dense. Optez pour un itinéraire plus calme ou un autre moment pour être actif/active.

8 Optez pour des moyens de transports plus sains

Conduire une voiture pour se déplacer contribue à renforcer la pollution atmosphérique. Pourquoi ne pas envisager l'utilisation des transports publics, ou adopter « l'option active » en marchant ou en vous déplaçant en vélo ? Ces alternatives vous permettront d'atteindre vos objectifs quotidiens d'activité physique tout en contribuant à un environnement plus propre.

9 Évitez l'exposition à la pollution de l'air intérieur et le tabagisme passif

Si vous pratiquez un exercice physique dans une salle de gym, à votre domicile ou dans un autre espace intérieur, vous pouvez être en contact avec une pollution de l'air intérieur et/ ou souffrir de tabagisme passif. Cela vaut donc la peine de prendre en considération les polluants potentiels de cet environnement et de déterminer la façon dont vous pouvez vous en protéger. Passer l'aspirateur et utiliser des détergents et des produits désodorisants peut réduire la qualité de l'air. Il est donc déconseillé de pratiquer une activité physique immédiatement après avoir fait le ménage.

10 Soyez actif/active !

N'ayez pas peur d'être actif/active et de pratiquer un exercice physique. Les experts de l'environnement et des maladies pulmonaires sont unanimes sur ce point : les risques de santé pour les personnes pratiquant un exercice physique dans une zone où l'air est pollué sont moins importants que pour celles menant une vie active.

Fiche pratique « **E**uropen **L**ung **F**undation » envoyée par le Docteur Catherine TARDIF

Pour consulter la qualité de l'air en Normandie : **www.airnormand.fr**

« Vieillir en beauté » Auteur inconnu

Vieillir en beauté, c’est vieillir avec son cœur,
Sans remord, sans regret, sans regarder l’heure,
Aller de l'avant, arrêter d'avoir peur,
Car, à chaque âge, se rattache un bonheur.

Vieillir en beauté, c’est vieillir avec son corps,
Le garder sain en dedans, beau en dehors.
Ne jamais abdiquer devant un effort,
L'âge n'a rien à voir avec la mort.

Vieillir en beauté, c’est donner un coup de pouce
À ceux qui se sentent perdus dans la brousse,
Qui ne croient plus que la vie peut être douce
Et qu'il y a toujours quelqu'un à la rescousse.

Vieillir en beauté, c’est vieillir positivement,
Ne pas pleurer sur ses souvenirs d'antan,
Être fier d'avoir les cheveux blancs,
Car, pour être heureux, on a encore le temps.

Vieillir en beauté, c’est vieillir avec amour,
Savoir donner sans rien attendre en retour,
Car, où que l'on soit, à l'aube du jour,
Il y a quelqu'un à qui dire bonjour.

Vieillir en beauté, c’est vieillir avec espoir,
Être content de soi en se couchant le soir.
Et lorsque viendra le point de non-recevoir,
Se dire qu'au fond, ce n'est qu'un au revoir.

Texte proposé par Jacques LEBLOND

Le saviez-vous?

Quelle est la ville la plus visitée au monde ?

LONDRES. 18,6 millions de visiteurs en une année.

Quelle est la capitale la plus ancienne ?

C'est DAMAS. Semble-t-il que la ville aurait quelque chose comme 11 000 ans d'existence.

Quel pays consomme le plus de nourriture ?

Les Etats-Unis : En moyenne 3 770 calories par jour par personne.

Quel est le pays qui consomme le plus de café ?

La SUEDE. On y consomme en moyenne 338 mg de café par jour par personne. C'est L'équivalent en caféine de 5 Red Bulls (boisson énergisante).

Quel est l'endroit le plus humide de la planète ?

Non ce n'est pas la forêt amazonienne, mais bien la ville de MAWZYNRAM, aux Indes. La moyenne annuelle : 1 188 cm. En 1985 ce fut un record : au-delà de 2 540 cm

Quel est l'endroit le plus sec de la planète ?

Non ce n'est pas le Sahara, mais plutôt le fameux désert ACATAMA au Chili, en Amérique du sud. Il y tombe moins de 10 cm de pluie par siècle.

Quel est le pays le plus jeune au monde ?

Le SOUDAN du sud qui a obtenu son indépendance en 2011.

Quelle est la ville la plus chère au monde ?

C'est SINGAPOUR. Elle a battu Tokyo en 2014. A titre d'exemple, les voitures y sont 4 à 6 fois plus cher qu'à peu près n'importe où.

Quelle est la ville la plus pauvre au monde ?

KINSHASA, en République démocratique du Congo. Le produit intérieur brut est de 55 millions de dollars. Beaucoup de Kinshasais ne gagent que 1 dollar par jour.

Quel est le point le plus profond de la terre ?

Il est situé dans les abysses de la fausse de Marianne, dans le Pacifique. 10 910 mètres de profondeur. Seulement 3 personnes y sont parvenues dans un submersible, dont le producteur de films : James Cameron

Quel est l'endroit le plus ensoleillé des Etats-Unis ?

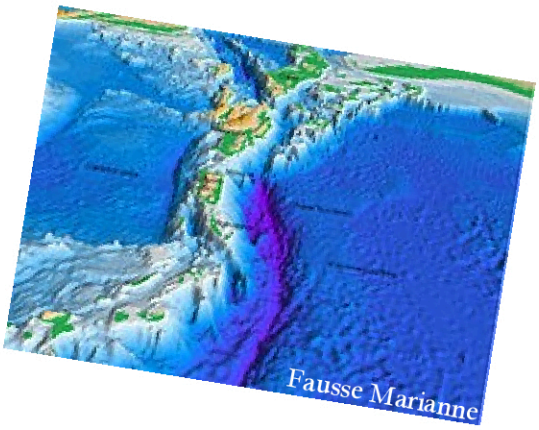
Il est situé en Arizona, dans la ville de YUMA. La moyenne journalière d'ensoleillement et de 11 heures. Il y fait soleil 90 % du temps, pour un total de 4 015 heures par an.

Quelle est la ville la moins populeuse ?

Le VATICAN. 842 personnes y sont recensées officiellement.

C'est non seulement la plus petite ville, mais l'Etat le plus petit au monde.

Proposé par
Emmanuel De Bailliencourt –
Maire de Mont Cauvaire



Professeur
Jean-Pierre Lemercier
Fondateur
et membre d'honneur
de l'A.A.I.R.N

Association Déclarée N°44 du 30-10-91
Loi du 01-07-1901

Adresse administrative AAIRN

Patricia Louvel
15 Résidence les Pommiers
76690 Mont Cauvaire

02 35 75 94 71 et 06 83 15 25 24
patricia.louvel.76@gmail.com
Site aairnormandie.com

Service « Ecoute Aide et Soutien »
06 83 15 25 24

Permanence à l'Espace des usagers anneau central Charles Nicolle 3ème vendredi du mois

Amaury Vassili
Parrain de
l'A.A.I.R.N

Dates à retenir

25 janvier : Conseil d'administration

25 mars : Assemblée générale

Programme d'avril à juin dans le prochain mag début avril.

Publication :

Remerciements à nos Partenaires

- **ADIR (Association et Assistance)** soutient financièrement l'AAIRN - Met à sa disposition sa salle de réunion et un bureau équipé – Ouvre gracieusement ses salles de réentraînement à l'effort pour la pratique de la Post-réhabilitation.
- **ORKYN** prend à sa charge l'impression et le publipostage de la communication interne de l'association
- **Asthme76** soutient et collabore avec l'AAIRN
- **Le Département de la Seine Maritime** soutient financièrement l'AAIRN.
- **Les villes de Rouen, Evreux** soutiennent financièrement l'AAIRN, l'AAIRN27
- **La ville de Sotteville-lès-Rouen** soutient financièrement l'AAIRN et met à sa disposition gracieusement toute l'année une salle pour la pratique de la post-réhabilitation.
- **La ville de Montville** prête une salle pour la sortie annuelle de la Post-réhabilitation
- **La Mairie de Mont Cauvaire** soutient financièrement l'AAIRN et met gracieusement sa salle des fêtes à sa disposition.
- **La CPAM de l'Eure** soutient financièrement l'AAIRN27
- **L'hôpital la Musse** ouvre son parc pour les marches.
- **La Maison de la Santé d'Evreux** met à disposition gracieusement toute l'année une salle pour la pratique de la post-réhabilitation.
- **Résalis** échange et collabore étroitement avec l'AAIRN27.
- **l'hôpital de Dieppe** Met à sa disposition gracieusement toute l'année une salle pour la pratique de la post-réhabilitation
- **Le CHU Rouen** prend à sa charge l'impression des « AAIRN MAG »
- **Le club de Tennis Ymarre-Lès-Authieux** propose des séances gratuites de tennis adapté, encadrées par Michèle GOURIEUX et la Ligue de Sport Adapté.
- **MUNDIPHARMA** a apporté son soutien institutionnel à la réalisation du site internet de l'Association.
- **La Matmut** soutient financièrement l'AAIRN