Asthme

Respirer plus librement – vivre plein d'entrain

LIGUE PULMONAIRE

L'asthme est une maladie fréquente en Suisse. En effet, un enfant sur dix et un adulte sur quatorze en souffrent. La plupart des personnes asthmatiques maîtrisent bien leur maladie et peuvent travailler, faire du sport et voyager.

4 Qu'est-ce que l'asthme

Les symptômes de l'asthme – la dyspnée, la toux sèche et le sentiment d'oppression thoracique – sont ressentis différemment d'une personne à l'autre et peuvent varier en intensité. Pour pouvoir mieux vivre avec la maladie, il est important d'en connaître les causes et les facteurs déclenchants.

6/7 Symptômes et diagnostic

Souvent, l'asthme est provoqué par des allergies. D'une manière générale, les personnes asthmatiques ont des bronches hypersensibles et peuvent réagir par des crises d'asthme au stress, au froid ou aux efforts physiques.

9 Causes

L'asthme est une maladie certes incurable, mais que l'on peut traiter efficacement. Chez environ un tiers des patients asthmatiques, la maladie s'atténue sensiblement au fil du temps.

10/11 Traitement

Comme pour toute maladie chronique, les personnes concernées peuvent contribuer de manière décisive au succès thérapeutique en adoptant une attitude adéquate. Il existe divers moyens pour aider l'asthmatique à pratiquer un self-management efficient.

12/13 Attitude/astuces pour la vie quotidienne

Qu'il s'agisse de choisir une profession ou de planifier ses vacances, les personnes souffrant d'asthme ne sont pas contraintes à une vie de renoncements. Il est en effet souvent possible de trouver de bonnes solutions pour éviter les allergènes.

14/15 Vivre avec de l'asthme

Ce que l'on devrait savoir sur l'asthme

L'asthme est une maladie largement répandue en Suisse. Un enfant sur dix et un adulte sur quatorze en souffrent. La plupart des personnes asthmatiques maîtrisent bien leur maladie et peuvent travailler, faire du sport et voyager. La Ligue pulmonaire est à leurs côtés et leur prodigue des conseils, un enseignement et des aides concrètes.

Qu'est-ce que l'asthme?

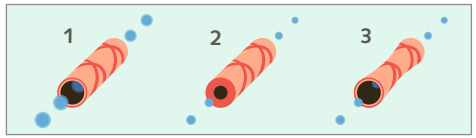
L'asthme est une maladie des voies respiratoires. Le diamètre des bronches se rétrécit au point que les personnes atteintes ont de la peine à inspirer et à expirer. L'asthme peut se manifester par une dyspnée et une sensation d'oppression au niveau de la cage thoracique, une respiration sifflante et haletante ou une toux persistante et des accès d'étouffement.

Le rétrécissement des bronches est souvent provoqué par une allergie, une inflammation ou par une réaction à des agents irritants:
- la muqueuse bronchique gonfle,
- les fibres musculaires qui entourent les bronches se contractent et il se forme, à l'intérieur des bronches,
- un mucus visqueux qui peut coller à la muqueuse et aggraver l'obstruction.

Le phénomène typique de l'asthme est le spasme de la musculature respiratoire, qui peut être jugulé en quelques minutes grâce à l'inhalation de médicaments spécifiques permettant à l'air de circuler plus librement.

L'asthme est largement répandu dans les pays industrialisés

L'asthme est une maladie qui, comme les allergies ou le rhume des foins, progresse dans les pays industrialisés, où elle constitue la maladie chronique la plus répandue, même chez les enfants. C'est notamment au cours de ces cinquante ou cent dernières années que l'on a constaté une progression sensible de l'asthme. Si l'on n'en connaît pas les causes exactes, des facteurs environnementaux et notre mode de vie moderne y jouent très probablement un rôle. En revanche, dans les pays pauvres et peu développés, les enfants souffrent plus rarement d'allergies et elles aboutissent moins souvent à un asthme. Par ailleurs, la prédisposition aux allergies et à l'asthme est héréditaire. On trouvera donc souvent la maladie chez plusieurs membres d'une même famille.



1 Voies respiratoires saines
2 Inflammation: la muqueuse enfle.
3 Spasme: les muscles se contractent et rétrécissent les bronches.

Symptômes et diagnostic

Dépister et diagnostiquer l'asthme

De la dyspnée, une toux irritante, une sensation d'oppression thoracique: les symptômes de l'asthme diffèrent d'une personne à l'autre et varient aussi en intensité. Des tests simples permettent de poser le diagnostic. Et pour mieux vivre avec la maladie, il est important de connaître les causes et les facteurs déclenchants de l'asthme.

Quels sont les signes de l'asthme?

Les patients asthmatiques présentent classiquement les symptômes suivants:
– Toux
– Respiration sifflante
– Dyspnée, essoufflement
– Sensation d'oppression thoracique

La fréquence, l'intensité et la durée des symptômes qui peuvent survenir isolément ou être tous présents sont ressentis différemment d'une personne à l'autre. Certains troubles sont constamment perceptibles, mais on peut constater tant une légère dyspnée occasionnelle de quelques minutes qu'une crise d'asthme grave qui met la vie du patient en danger. La plupart du temps, les personnes asthmatiques peuvent décrire les situations qui déclenchent habituellement leurs troubles. Leurs observations contribuent à permettre de trouver la cause et le facteur déclenchant de leur asthme.

Un diagnostic simple grâce à un test de la fonction pulmonaire

Pour poser son diagnostic, le médecin traitant ausculte le patient pour, en premier lieu, exclure d'autres maladies. Puis, il effectue un test de la fonction pulmonaire pour tenter de mettre en évidence un rétrécissement du diamètre bronchique (bronchoconstriction). A cet effet, le patient inspire profondément puis expire l'air le plus énergiquement et le plus complètement possible à travers un embout. Ce test permet de constater si les bronches sont normalement ouvertes ou s'il existe un rétrécissement. Le patient inhale ensuite un médicament bronchodilatateur, puis le test est répété. Si l'on constate une amélioration, il est hautement probable que le patient souffre d'asthme.

Si le test est négatif, le pneumologue pratique alors un test de provocation qui permet de mettre en évidence l'hypersensibilité des bronches, facteur typique de l'asthme.

Si, après que le diagnostic est établi par le biais du tableau clinique et des tests, le patient répond au traitement, la présence d'un asthme est alors prouvée. Il s'agit ensuite de trouver quels facteurs déclenchent l'asthme: des tests cutanés peuvent élucider la question.

Le test de la fonction pulmonaire montre rapidement s'il existe une bronchoconstriction.

La plupart du temps, la cause se situe dans l'air ambiant

Souvent, ce sont des substances qui se trouvent dans l'air ambiant, par exemple, des pollens ou des poils d'animaux, qui provoquent l'asthme. Mais les allergies ne sont pas toujours la cause de la maladie. De manière générale, les personnes asthmatiques ont des bronches hypersensibles et peuvent réagir par une crise d'asthme au stress, au froid ou aux efforts physiques.

Ce sont souvent des allergies qui provoquent l'asthme

Chez la plupart des enfants et environ la moitié des adultes concernés, l'asthme est provoqué par une allergie à des substances en suspension dans l'air ambiant. On ignore toutefois pourquoi certaines personnes développent des allergies à ces substances dans l'air ambiant alors que d'autres y restent insensibles. Voici les déclencheurs typiques de l'asthme:

- Pollens
- Acariens de la poussière domestique
- Poils, plumes, squames, salive et excréments d'animaux domestiques
- Moisissures

Par ailleurs, des allergies alimentaires ou une hypersensibilité à certains médicaments peuvent également provoquer de l'asthme.

La réaction allergique engendre une inflammation de la muqueuse bronchique, ce qui provoque un afflux de sang dans les vaisseaux qui se dilatent. L'organisme produit alors un mucus anormal. D'autre part, les muscles bronchiques se contractent (bronchoconstriction). Les patients asthmatiques dont la pathologie n'est pas d'origine allergique présentent le même type d'inflammation.

Pourquoi les crises d'asthme surviennent-elles?

Ce sont les allergènes (facteurs déclenchants) spécifiques mentionnés plus haut qui provoquent les symptômes: ainsi, un enfant allergique aux poils de chats aura une crise d'asthme s'il joue avec un chat. Mais il existe aussi des facteurs non spécifiques qui peuvent provoquer une crise d'asthme chez les personnes qui ont des bronches hypersensibles. Ces facteurs non spécifiques peuvent être:

- L'air froid sec
- La poussière
- Des odeurs (molécules volatiles), des substances chimiques ou physiques irritantes
- L'effort physique
- La fumée de cigarette (y compris le tabagisme passif)
- La pollution de l'air (ozone)
- Le stress et des facteurs psychiques
- Les infections des voies respiratoires (refroidissements, grippe)

Un traitement approprié assure une bonne qualité de vie

L'asthme est une maladie certes incurable, mais que l'on peut traiter efficacement. Chez environ un tiers des patients asthmatiques, l'asthme s'atténue sensiblement au fil du temps. Le traitement consiste essentiellement à éviter les allergènes responsables, dilater les bronches et empêcher l'inflammation.

En quoi consiste le traitement moderne de l'asthme?

L'asthme est traité de manière à ce que la personne asthmatique puisse, en dépit de sa maladie, mener une vie quasi normale, sans troubles, et pratiquer toutes les activités souhaitées, y compris le sport. Le traitement vise à maintenir une fonction pulmonaire normale. Il se fonde sur trois piliers:

– Eviter les allergènes
– Dilater les bronches
– Empêcher l'inflammation bronchique

Dans le traitement de l'asthme, on différencie d'une part les médicaments à effet rapide qui jugulent les crises d'asthme aiguës du fait qu'ils dilatent les bronches, et d'autre part les médicaments qui font partie du traitement de fond et qui luttent contre l'inflammation de la muqueuse bronchique et les dommages durables liés à l'asthme. Ces derniers médicaments dilatent, eux aussi, les bronches mais à plus long terme.

En plus du traitement médicamenteux, il est capital que les personnes asthmatiques connaissent leur maladie et apprennent à y faire face. A côté du médecin traitant, la Ligue pulmonaire apporte une contribution importante en publiant des brochures d'information ainsi qu'en prodiguant des cours et des conseils.

Eviter les substances allergènes

Eviter les allergènes permet à la personne asthmatique de diminuer les troubles liés à l'asthme et l'utilisation de médicaments. Voici quelques mesures possibles:

– Renoncer aux animaux domestiques, notamment dans la chambre à coucher
– Réduire le nombre d'acariens, supprimer les «nids à poussière», mettre une housse sur son matelas
– Eviter le contact avec les pollens
– Prévenir la formation de moisissures, aérer fréquemment, renoncer aux plantes en pots

La Ligue pulmonaire propose des conseils au sujet de mesures possibles judicieuses.

→ La brochure éditée par la Ligue pulmonaire «Mieux vivre avec son asthme» fournit des informations détaillées pour prévenir des réactions allergiques. Elle peut être commandée gratuitement sur le site www.liguepulmonaire.ch/publications ou par téléphone au 031 378 20 50.

Soulagement rapide: la dilatation des bronches

Les patients asthmatiques peuvent inhaler les médicaments qui dilatent les bronches (bronchodilatateurs) dès que des symptômes apparaissent. Ces médicaments agissent en quelques minutes. Parfois, le médecin traitant leur prescrit aussi des médicaments à longue durée d'action pour dilater les bronches à plus long terme.

La cortisone: ne pas craindre d'effets secondaires

Les préparations à base de cortisone empêchent ou diminuent les inflammations dans nombre de pathologies. Mais si la cortisone est prise par voie générale (comprimés, injections), elle agit dans tout l'organisme et provoque souvent des effets secondaires désagréables. Chez les personnes asthmatiques, la préparation à base de cortisone, inhalée correctement, atteint directement les bronches et n'a pas d'effet sur le reste de l'organisme. C'est aussi pour cette raison que l'on peut maintenir des dosages bas, avec des effets secondaires très rares. Toutefois, la préparation à la cortisone qui doit être inhalée peut occasionnellement provoquer une prédisposition aux mycoses des muqueuses de la bouche et du larynx. Pour prévenir ces mycoses, il est recommandé de bien se rincer la bouche à l'eau immédiatement après l'inhalation du médicament.

Traitement au long cours: empêcher l'inflammation

Lors du traitement, il est crucial d'empêcher l'inflammation bronchique. La plupart du temps, le médecin traitant prescrit des préparations à base de cortisone. S'il est possible de maîtriser durablement l'inflammation, il ne faudra recourir qu'à peu d'autres médicaments. De récentes préparations combinées qui contiennent un faible taux de cortisone à inhaler et un composant bronchodilatateur facilitent le traitement et agissent très efficacement.

Autres médicaments utilisables dans le traitement d'un asthme

Dans le traitement de l'asthme, on utilise aussi des antagonistes des récepteurs des leucotriènes, sous forme de comprimés. Ils agissent spécifiquement sur les leucotriènes, des substances qui contribuent à l'inflammation des bronches. L'usage d'anti-leucotriènes peut permettre de réduire, dans une certaine mesure, le dosage des médicaments à base de cortisone. Chez les patients souffrant d'un asthme allergique difficile, le corps médical propose un tout nouveau traitement par anticorps anti-IgE. On injecte cette préparation régulièrement par voie sous-cutanée; son but est de réduire des réactions allergiques.

Attitude/astuces pour la vie quotidienne

Maîtriser son asthme: self-management

Comme pour toute maladie chronique, les personnes concernées peuvent contribuer de manière décisive au succès thérapeutique en adoptant une attitude adéquate. Si elles acceptent leur maladie et la prennent au sérieux, les atteintes causées par l'asthme diminuent au fil du temps. Il existe divers moyens pour aider l'asthmatique à pratiquer un self-management efficient.

Fixer des objectifs et rester en dialogue

Il est important de déterminer les objectifs de la thérapie de l'asthme avec son médecin traitant et d'en discuter avec lui. Cela demande du temps, des expériences concrètes et de la discipline jusqu'à ce que les personnes asthmatiques deviennent des experts concernant leur pathologie. La devise à suivre: ne pas laisser l'asthme maîtriser sa vie, mais au contraire maîtriser son asthme.

Grâce au peak-flow meter, les asthmatiques peuvent savoir rapidement s'il existe une bronchoconstriction et quelle est sa gravité.

Le peak-flow meter

Pour apprendre à connaître l'asthme au-delà de ses symptômes, les asthmatiques peuvent utiliser un appareil simple pour mesurer la fonction pulmonaire. Les valeurs de débit expiratoire de pointe ou peak flow (DEP, en anglais PEF) sont mesurées matin et soir avant l'inhalation et donnent des indications objectives sur l'état des bronches. Grâce au test de la fonction pulmonaire effectué en cabinet médical, aux valeurs de peak-flow et à la connaissance de leurs symptômes, les patients asthmatiques disposent d'une bonne base pour évaluer leur asthme. Avec le soutien de leur médecin traitant, ils peuvent prendre les mesures qui s'imposent, par exemple, lorsque leur asthme est aggravé par un refroidissement.

Le test de contrôle de l'asthme (ACT)

Les patients asthmatiques peuvent vérifier le succès de leur traitement au moyen du test de contrôle de l'asthme (ACT) sur le site Web **www.asthmacontroltest.ch.**

Comment inhale-t-on?

Les médicaments modernes contre l'asthme existent sous forme de sprays, d'inhalateurs à poudre ou d'inhalateurs électriques. Les médecins enseignent régulièrement la technique correcte d'inhalation aux personnes concernées. Et les Ligues pulmonaires cantonales proposent, elles aussi, des enseignements ad hoc. Voir sur www.liguepulmonaire.ch/cours.

Une crise d'asthme: que faire?

Les personnes asthmatiques peuvent être soudainement, sans qu'elles s'y attendent, victimes d'une crise d'asthme et de troubles respiratoires accrus. Il ne sert à rien de serrer les dents et de supporter bravement la dyspnée en attendant qu'elle passe. Mieux vaut inhaler le plus vite possible les médicaments prescrits en cas de crise d'asthme.

Si ces derniers n'apportent pas l'effet souhaité, il faut répéter l'inhalation et contacter son médecin traitant. Le traitement régulier et à dose suffisante de l'inflammation permet de diminuer fortement le nombre de crises d'asthme soudaines. Les patients asthmatiques peuvent également prévenir un rétrécissement sévère des bronches en intensifiant de manière prophylactique le traitement de l'asthme dans les situations qui l'aggravent, par exemple en cas de refroidissement. Cela peut, dans certains cas, signifier que, dès le début d'un rhume ou de maux de gorge, l'on double le traitement par inhalations pendant quelques jours. Mais ce genre de décision doit être au préalable discuté concrètement avec le médecin traitant.

Si l'asthme s'aggrave plusieurs jours de suite, il convient d'observer le plan d'action du médecin traitant. La plupart du temps, il faut adapter le dosage des médicaments inhalés.

La vraie grippe peut provoquer des difficultés respiratoires massives chez les personnes asthmatiques. Une vaccination annuelle contre la grippe est donc indispensable!

Vivre avec de l'asthme

Relever le défi et profiter de la vie!

Qu'il s'agisse de choisir une profession ou un lieu de vacances, aucune personne asthmatique n'est réduite à une vie de renoncements. Il est en effet souvent possible de trouver de bonnes solutions pour éviter les allergènes. Les traitements de médecine complémentaire peuvent soutenir le traitement médicamenteux et promouvoir la relaxation.

L'asthme et le psychisme

Chaque personne réagit différemment à l'annonce du diagnostic d'asthme. Au début, on éprouve souvent de la peur et de l'insécurité. Par ailleurs, la sensation d'essoufflement et l'angoisse de ne plus pouvoir respirer peuvent provoquer un état de panique qui, à son tour, aggrave la dyspnée. Plus les patients asthmatiques en sauront sur leur maladie, mieux ils se porteront. Un dia-logue avec le médecin traitant et le pneumologue ainsi qu'avec d'autres patients asthmatiques ou des spécialistes de la Ligue pulmonaire est bénéfique. Par ailleurs, la certitude, parce qu'on en a fait l'expérience, que l'asthme peut être traité efficacement, a également un effet apaisant.

L'asthme et la médecine complémentaire

L'acupuncture, l'homéopathie, l'hypnose ou les techniques de relaxation peuvent compléter judicieusement le traitement médicamenteux, mais elles ne peuvent en aucun cas le remplacer du fait que leur efficacité pour cette pathologie n'est pas scientifiquement démontrée.

L'asthme et le choix d'une profession

La poussière de farine, les colorants pour cheveux, certaines huiles, les vernis: dans plusieurs professions, les patients asthmatiques peuvent entrer en contact avec des substances susceptibles de provoquer de l'asthme ou de l'aggraver. Voilà pourquoi les adolescents souffrant d'un asthme allergique doivent parler de leur choix professionnel avec leur médecin traitant. Comme le monde du travail et la vie professionnelle quotidienne changent constamment, que les substances chimiques sont modifiées et que les mesures de protection s'améliorent de plus en plus, on peut souvent trouver de bonnes solutions avec les médecins du travail.

L'asthme et le sport

Le sport est un élément équilibrant pour le corps et l'esprit. Pratiquer un sport peut donner à la personne asthmatique un sentiment de sécurité et de maîtrise de sa maladie tout en atténuant les troubles respiratoires. Ce sont les sports d'endurance qui sont bénéfiques dans le traitement de l'asthme. Voilà pourquoi les personnes asthmatiques devraient pratiquer un sport après en avoir discuté avec leur médecin traitant. Par ailleurs, il existe dans le monde du sport nombre de sportifs de haut niveau qui souffrent d'asthme. Autrement dit, les possibilités sont quasi illimitées!

Les enfants asthmatiques

L'asthme est la maladie chronique la plus répandue chez les enfants d'âge scolaire. S'il n'est pas traité, l'asthme peut freiner leur croissance et leur développement et même mettre leur vie en danger. Voilà pourquoi il convient de surveiller soigneusement – et de traiter efficacement – l'asthme chez les enfants: plus de la moitié des enfants traités pour un asthme ne présentent plus aucun trouble à l'âge adulte.

La plupart du temps, les enfants asthmatiques inhalent des préparations à base de cortisone à des doses minimes afin de prévenir les crises d'asthme. Il n'y a alors pas d'effets secondaires à redouter. En cas de crises d'asthme aiguës graves, on prescrira à l'enfant un sirop à base de cortisone ou des comprimés de cortisone qu'il prendra sur une courte période. Ce traitement n'est pas dangereux pour l'enfant, mais on n'y recourra si possible pas plus de cinq fois par an.

Un rapport de confiance entre les enseignants et les parents contribue à ce que les enfants asthmatiques suivent leur scolarité sans problème, fassent du sport et puissent participer aux courses d'école et aux camps.

→ La Ligue pulmonaire propose des informations aux élèves, aux enseignants et aux parents sur: www.liguepulmonaire.ch/publications

Les voyages

Les personnes asthmatiques peuvent voyager partout. Toutefois, il est prudent de parler préalablement à son médecin traitant de ses projets de vacances ou de randonnées afin de prévoir avec lui un plan de traitement spécifique et des médicaments de secours qui permettront d'agir rapidement et efficacement en cas de problème grave. De quoi envisager ses vacances sans inquiétude.

C'est précisément pour les personnes asthmatiques que le sport est important: il est possible de pratiquer de nombreux sports, de la randonnée au football.

L'engagement de la Ligue pulmonaire en faveur de l'asthme

En Suisse, une personne sur six souffre d'une maladie pulmonaire ou d'un handicap respiratoire. Les experts prévoient malheureusement que ces maladies pulmonaires progresseront. Les maladies pulmonaires engendrent aussi souvent des problèmes sociaux et psychiques. Parfois, elles ont des conséquences sur la vie professionnelle ou privée. En ce qui concerne l'asthme, la Ligue pulmonaire suisse mise sur l'information, la prévention et les mesures concrètes prodiguées aux personnes concernées.

La Ligue pulmonaire a lancé le premier programme à long terme d'enseignement de l'asthme aux patients. Ce programme est conçu en tant qu'élément intégral d'un self-management moderne de l'asthme et vise les objectifs suivants:
- Amélioration de la qualité de vie des patients asthmatiques
- Réduction des cas d'urgence d'asthme
- Abaissement des coûts de la santé liés aux frais des consultations médicales et des séjours hospitaliers

La Ligue pulmonaire informe le grand public des symptômes et des conséquences de l'asthme. Elle renseigne les patients asthmatiques, leurs proches ainsi que les personnes d'encadrement sur la maladie, le self-management, la prévention et les mesures visant à assainir l'habitat des asthmatiques.

La Ligue pulmonaire suisse coordonne la formation continue des collaborateurs des Ligues pulmonaires cantonales et propose des cours aux spécialistes de la santé publique.

→ **Pour de plus amples informations:**
Vous avez d'autres questions à poser? N'hésitez pas à vous mettre en relation avec la Ligue pulmonaire cantonale la plus proche (adresses en pages 18 et 19 de cet opuscule).

Voici notre offre de moyens auxiliaires, d'enseignements, de cours et de conseil
- Les personnes concernées obtiennent de la Ligue pulmonaire des appareils à inhalations et apprennent à les manipuler correctement.
- L'enseignement de l'asthme aux enfants, aux parents et aux adultes concernés explique comment l'asthme peut être maîtrisé.
- Quelques Ligues pulmonaires cantonales proposent des cours de physiothérapie respiratoire.
- Les jeunes peuvent participer aux cours d'aviron Powerlungs sur des cours d'eau suisses (www.powerlungs.com).
- Des cours de natation pour enfants asthmatiques les initient aux plaisirs aquatiques et renforcent leur musculature respiratoire.
- L'enseignement sur les allergies explique aux personnes concernées comment éviter les facteurs déclenchants de l'asthme et des allergies.
- Les cours «Respirer et se mouvoir» enseignent aux personnes souffrant d'une maladie pulmonaire des exercices respiratoires tonifiants et relaxants; ils promeuvent par ailleurs la confiance en soi et la joie de vivre.
- Lors des séances de conseil individuelles, les personnes concernées sont soutenues de manière personnalisée.
- Le conseil psycho-social peut permettre aux patients asthmatiques et à leurs proches de mieux faire face à la maladie.
- Des pneumologues répondent gratuitement aux questions sur les poumons et les voies respiratoires (pneumotél, numéro 0800 404 800).

Nous sommes à vos côtés tout près de chez vous

Aargau
Tel. 062 832 40 00
lungenliga.aargau@llag.ch
www.lungenliga-ag.ch

Appenzell Ausserrhoden
Tel. 071 351 54 82
lungenliga_ar@bluewin.ch
www.lungenliga.ch

Appenzell Innerrhoden
Tel. 071 788 94 52
irene.manser@gsd.ai.ch
www.lungenliga.ch

Baselland/Basel-Stadt
Tel. 061 927 91 22
info@llbb.ch
www.llbb.ch

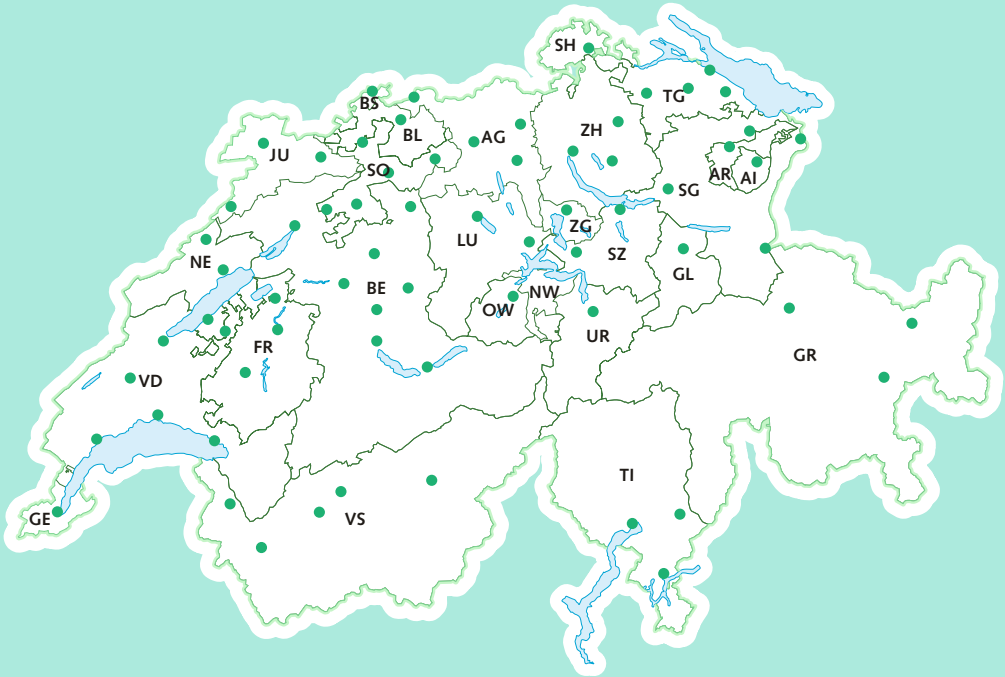
Bern
Tel. 031 300 26 26
info@lungenliga-be.ch
www.lungenliga-be.ch

Fribourg
Tél. 026 426 02 70
info@liguepulmonaire-fr.ch
www.liguepulmonaire-fr.ch

Genève
Tél. 022 309 09 90
info@lpge.ch
www.lpge.ch

Glarus
Tel. 055 640 50 15
lungenligaglarus@bluewin.ch
www.lungenliga-gl.ch

Graubünden
Tel. 081 354 91 00
info@llgr.ch
www.llgr.ch



Jura
Tél. 032 422 20 12
direction@liguepj.ch
www.liguepulmonaire.ch

Luzern-Zug
Tel. 041 429 31 10
info@lungenliga-lu-zg.ch
www.lungenliga-lu-zg.ch

Neuchâtel
Tél. 032 723 08 68
ligue.pulmonaire@ne.ch
www.liguepulmonaire.ch

St. Gallen und Fürstentum Liechtenstein
Tel. 071 228 47 47
info@lungenliga-sg.ch
www.lungenliga-sg.ch

Schaffhausen
Tel. 052 625 28 03
info@lungenliga-sh.ch
www.lungenliga-sh.ch

Schwyz
Tel. 055 410 55 52
pfaeffikon@lungenligaschwyz.ch
www.lungenliga-schwyz.ch

Solothurn
Tel. 032 628 68 28
info@lungenliga-so.ch
www.lungenliga-so.ch

Thurgau
Tel. 071 626 98 98
info@lungenliga-tg.ch
www.lungenliga-tg.ch

Ticino
Tel. 091 973 22 80
legapolm@bluewin.ch
www.legapolmonare.ch

Unterwalden (NW/OW)
Tel. 041 670 20 02
info@lungenliga-uw.ch
www.lungenliga.ch

Uri
Tel. 041 870 15 72
lungenliga.uri@bluewin.ch
www.lungenliga-uri.ch

Valais
Tél. 027 329 04 29
info@psvalais.ch
www.liguepulmonaire.ch

Vaud
Tél. 021 623 38 00
info@lpvd.ch
www.lpvd.ch

Zürich
Tel. 044 268 20 00
info@lunge-zuerich.ch
www.lunge-zuerich.ch

Edition et rédaction
Ligue pulmonaire suisse
Chutzenstrasse 10
3007 Berne
Tél. 031 378 20 50
Fax 031 378 20 51
info@lung.ch
www.liguepulmonaire.ch

Texte
Mareike Fischer, klarkom, Berne

Conseil médical
Dr méd. Thomas Rothe, Davos

Iconographie
Rolf Siegenthaler, Berne
Hanspeter Bärtschi, Berne
Roland Blattner, Jegenstorf
Oliver Menge, Bienne

Concept et maquette
in flagranti werbeagentur bsw, Lyss

Traduction
Syntax Übersetzungen AG, Zürich

Impression
Jost Druck AG, Hünibach
Mars 2012/2ème édition

MIXTE
Papier issu de sources responsables
FSC® C007534

Ligue pulmonaire suisse
Chutzenstrasse 10
3007 Berne
Tél. 031 378 20 50
Fax 031 378 20 51
info@lung.ch
www.liguepulmonaire.ch

Compte de dons CP 30-882-0