



## Le premier mouvement qui invite toutes les générations à bouger et souffler !

Avec **Fondation du Souffle** & **grand mercredi**  
Donnez, Cherchons, Respirez !

*Entre confinements, télétravail et nouvelles habitudes de vie, la sédentarité (manque d'activité physique) s'est accrue. Cette sédentarité est responsable de l'aggravation de nombreuses maladies dont des pathologies respiratoires. Dix millions, c'est le nombre de Français qui souffrent de maladies respiratoires chroniques, auxquelles il faut ajouter les maladies aiguës. Dans ce contexte, la Fondation du Souffle lance le 3 mai, en collaboration avec le média Grand-Mercredi, un mouvement pour prendre soin de son souffle à tous les âges, en famille, entre amis et toujours en s'amusant.*

### Rappel des données scientifiques

La sédentarité est un facteur de risque reconnu de maladies multiples, en particulier cardiovasculaires, métaboliques et respiratoires. Il est également connu que l'Activité Physique (AP) réduit le risque d'inflammation des tissus, inflammation qui est à l'origine de maladies chroniques mais aussi aiguës comme la Covid-19. Une étude Nord-Américaine<sup>1</sup> de grande ampleur (près de 50 000 patients) publiée en avril 2021 a démontré que l'absence d'activité physique est un facteur de risque plus important d'hospitalisations, d'admissions en réanimation et de décès chez les patients infectés par la Covid-19 comparé à ceux qui pratiquent une activité physique régulière. Dans cette étude, l'importance du risque lié à l'inactivité excédait d'autres facteurs de risques connus comme le tabac ou certaines maladies chroniques (insuffisance cardiaque, diabète...).

Par ailleurs, un rapport<sup>2</sup> récent de l'Anses (Agence Nationale de Sécurité Sanitaire) a évalué les risques liés au manque d'activité physique et à la sédentarité. Cette analyse a confirmé que le manque d'activité physique est un facteur de risque de très nombreuses maladies chroniques : cardiovasculaire, cancers, maladies respiratoires, diabète et maladies

<sup>1</sup> Publication : <https://bjsm.bmj.com/content/55/19/1099>

<sup>2</sup> Rapport : <https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2017SA0064-b.pdf>

métaboliques. L'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) classe le manque d'AP comme 4<sup>e</sup> facteur de risques de mort prématurée. Plus de 3,2 millions de décès chaque année dans le monde, sont attribuables à la sédentarité.

Récemment, les confinements mis en place pour combattre l'épidémie de Covid-19 ont pu être source de risques spécifiques pour notre santé liés au déséquilibre énergétique et alimentaire, à la réduction des déplacements, à la baisse de AP et à l'augmentation des temps de sédentarité. L'Anses préconise une activité physique pour tous et adaptée à son âge<sup>3</sup> :

- **Chez les enfants de 6 à 17 ans** : au moins 3 h/j d'AP soit 15 min/h pour 12 h d'éveil
- **Chez l'adulte** :
  - Activité cardiorespiratoire : au moins 30 min/j, au moins 5 jours par semaine, en évitant de rester 2 jours consécutifs sans activité physique
  - Activité d'assouplissement et de mobilité articulaire : 2 à 3 fois par semaine
  - Activité de renforcement musculaire : 1 à 2 fois par semaine avec 1 à 2 jours de récupération entre deux séances.
- **Chez les personnes âgées de plus de 65 ans** :
  - Activité cardiorespiratoire : au moins 30 min/j d'intensité modérée ou 15 min/j d'activité physique d'intensité élevée ou une combinaison d'activité d'intensités modérée et élevée, au moins cinq fois par semaine
  - Activité de renforcement musculaire : au moins deux fois par semaine, de préférence lors de jours non consécutifs
  - Activité de souplesse : au moins deux fois par semaine, de préférence lors de jours non consécutifs

***C'est pourquoi, tout au long de l'année, la Fondation du Souffle vous proposera de faire entrer l'activité physique dans votre quotidien. Nous parlons bien ici d'activité physique, et non de sport, pas besoin de devenir champion olympique pour prendre soin de sa santé respiratoire !***

### Petite conférence, le 3 mai

A l'occasion de la journée mondiale de l'asthme, le mardi 3 mai, la Fondation du Souffle lance sa campagne **Activ' ton Souffle**. Avant de se lancer des défis, quoi de mieux que de comprendre pourquoi l'activité physique est essentielle pour une bonne santé respiratoire et ce, à tout âge !



Retrouvez lors de cette conférence diffusée en direct à 11h sur les pages Facebook de Grand-Mercredi et de la [Fondation du Souffle](#), deux experts :

- Professeur Bruno Crestani, chef du service pneumologie à l'Hôpital Bichat (Paris) et Vice-Président de la Fondation du Souffle fera le point sur les maladies respiratoires en France et sur les bienfaits de l'activité physique pour son souffle
- Jérôme Boucontet, masseur-kinésithérapeute à l'Hôpital de la Pitié-Salpêtrière, spécialiste de la réadaptation respiratoire. Il partagera son expérience et des conseils pratiques à appliquer au quotidien, de façon simple et ludique. Le plaisir avant tout !

<sup>3</sup> <https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2020SA0048.pdf>

## A partir de juin : des défis' respi ! en vidéo

À partir de juin, et ce jusqu'au mois de novembre, la Fondation du Souffle avec la complicité de Grand-Mercredi, proposera tous les mois un *Défi' respi* à lancer à ses proches et à relever en famille. Chaque défi se conclut par un conseil d'expert pour mieux maîtriser son souffle :

- **Soufflez-Sifflez**, reconnaître le titre et l'auteur de la chanson sifflée par l'équipe adverse. Objectif, apprendre à mieux respirer sans forcer sa respiration.
- **Attention à la marche !** Monter et descendre les escaliers, tout en s'amusant, à son rythme et en l'adaptant à son âge.
- **Yoga Pranayama**, permet de respirer à plein poumon et pas de manière superficielle comme dans notre quotidien.
- **Bulle bidule**, il s'agit de lancer un concours de bulles de savon à toute la famille. Défi qui peut être réalisé avec une paille, pour corser le jeu !
- **Roule ma bille**, course de billes en soufflant dessus. 3, 2, 1 soufflez !
- **Chasse aux trésors**, qu'on ait un jardin ou non, et peu importe où l'on vit, ce défi permet de bouger tout en s'amusant !



Autant d'idées et de conseils pour bouger et souffler en famille.

## Deux événements destinés aux patients et leurs proches

**31 mai 2022**, grâce au soutien de Johnson & Johnson Beauté France, un webinar ayant pour thème « *Mieux vivre avec un cancer du poumon* » est organisé. Il est destiné aux patients et leur entourage qui veulent échanger sur ce thème. Un kiné sera présent pour prodiguer des conseils et inciter les malades à maintenir une activité physique adaptée à leur état de santé. Tous les détails et lien d'inscription : <https://www.lesouffle.org/rencontres-de-la-fondation-du-souffle/mardi-31-mai-2022-a-13h-mieux-vivre-avec-un-cancer-du-poumon/>

La bannière est divisée en deux parties. À gauche, le logo de la Fondation du Souffle est accompagné du texte 'Les rencontres de la Fondation du Souffle' et 'avec le soutien de Johnson &amp; Johnson SANTÉ BEAUTÉ FRANCE'. À droite, un homme en costume présente devant un écran d'ordinateur montrant un graphique à barres. Le texte principal annonce : « Mieux vivre » avec un cancer du poumon, Mardi 31 mai à 13h, et un bouton 'INFOS ET INSCRIPTIONS'. Des livres, une plante et un mug sont illustrés en bas à droite.

**18 juin 2022**, grâce au soutien du laboratoire Menarini, la Fondation du Souffle organise une journée dédiée aux patients atteints d'insuffisance respiratoire. Les inciter à maintenir une activité physique quel que soit leur état de santé. Lors de cette journée, **un invité exceptionnel viendra partager sa vie de sportif : Alain Bernard, nageur quadruple médaillé aux JO** et asthmatique sera présent tout au long de la matinée pour partager son expérience et échanger avec les patients présents lors du déjeuner. Information et inscription ici : *{page d'inscription en cours de réalisation}*

participez à une journée d'échange, de partage autour de l'activité physique pour les personnes atteintes de maladies respiratoires chroniques : asthme, BPCO, fibrose pulmonaire, cancer du poumon...

Une matinée animée par le Vice-Président de la Fondation du Souffle, le Pr Bruno Crestani

Pneumologues, kinésithérapeute et coach en Activité Physique Adaptée (APA) se succéderont tout au long de la matinée !

Invité exceptionnel  
Alain Bernard, double champion olympique de natation et asthmatique

Pause déjeuner en présence des experts et de Alain Bernard

Une après-midi riche en partage grâce à 3 ateliers thématiques :

- Maladies respiratoires et activité physique
- Nouvelles prises en charge et avancées thérapeutiques
- Place de l'activité physique pour le patient

Des animations à l'extérieur, ouvertes au grand public, seront proposées !

INFORMATION & INSCRIPTION GRATUITE [www.lesouffle.org](http://www.lesouffle.org)

## Deux documents pour s'activer toute l'année

**Juillet** : un grand journal, à emporter en vacances, sera envoyé à 40 000 abonnés de Grand-Mercredi au tout début de l'été. C'est un guide pratique d'informations comportant aussi de nombreuses activités à faire en famille pendant les vacances. Ce guide sera disponible dès début juillet sur notre site internet !

**Novembre** : afin de clôturer cette campagne, un guide récapitulatif sera édité reprenant les infos clés et les 6 Défis'respi de l'année. Le guide sera disponible dès début novembre sur notre site internet.

*La Fondation du Souffle remercie les mécènes qui soutiennent cette nouvelle action d'information et prévention : AstraZeneca, GSK France, Idec Santé, Menarini, Novartis et Sanofi.*

## Pourquoi un partenariat avec Grand-Mercredi ?

Grand-Mercredi est un média destiné aux grands-parents actifs qui s'occupent de leurs petits-enfants. Une cible idéale pour la campagne d'information-prévention de la Fondation du Souffle. En effet, il est essentiel d'inciter les séniors à continuer une activité physique à tout âge ! Le faire et le partager avec ses petits-enfants, en l'adaptant si besoin, peut-être une réelle source de motivation.

De plus, les grands-parents sont de formidables prescripteurs auprès de plus jeunes générations ; faire entrer l'activité physique dans le quotidien dès le plus jeune âge est une mission que l'on peut confier aux grands-parents très soucieux de la santé et de l'avenir de leurs petits. Le seul objectif, pour ces deux populations, est de faire de l'activité physique un réflexe que l'on pratique avec plaisir.

---

## À propos de la Fondation du Souffle

La Fondation du Souffle a pour objectif de lutter contre les maladies respiratoires et de favoriser le bien-être respiratoire pour tous. Elle a trois missions statutaires : financer la Recherche scientifique française en pneumologie, apporter un soutien financier aux malades respiratoires en situation de précarité et organiser des actions d'information et de prévention auprès du grand public.

Reconnue d'Utilité Publique, la Fondation du Souffle est entièrement privée. Elle agit grâce à la générosité de ses donateurs, particuliers ou entreprises.

Pour se tenir informé de nos activités, recevoir notre newsletter ou faire un don : [www.lesouffle.org](http://www.lesouffle.org)

---

### Contact Presse

Frédérique Impennati : [fimpennati@impennatiandco.com](mailto:fimpennati@impennatiandco.com) - 06 81 00 55 86

Élise Sagnard : [elise.sagnard@lesouffle.org](mailto:elise.sagnard@lesouffle.org) – 06 89 45 07 24

Retrouvez-nous également sur les réseaux sociaux

