



L'Arbre du Souffle

l'Association RESPIRUN

Santé prévention BPCO et maladies respiratoires

Marque à La Réunion

La Journée mondiale de la BPCO 2021

Avec l'aimable soutien
de la Mairie de Trois Bassins

Le message de l'Association

L'Association réunionnaise RESPIRUN est composée de Patients BPCO et de Professionnels de santé. Nous marquons chaque année, au mois de novembre, la **Journée mondiale des BPCO Broncho-Pneumopathies Chroniques Obstructives**

Depuis 2020, nous célébrons la Journée mondiale BPCO par une action symbolique et durable afin de sensibiliser à l'impact de la Qualité environnementale sur la santé

Planter des Arbres

Indispensables à la vie
qui produiront de l'Oxygène
aujourd'hui et demain pour les générations futures

En raison des restrictions sanitaires publiées le 15 décembre par la Préfectures de La Réunion pour freiner l'épidémie Covid, nous avons repoussé l'évènement initialement prévu le samedi 20 novembre à la date du lundi 6 décembre 2021, en petit comité.

Julien LIPOVAC
Président

J. Lipovac

Raymond MARGUERITE
Vice-Président

R. Marguerite

Véronique POAVIN (Tara)
Secrétaire

V. Poavin



Une action symbolique et durable

La merveilleuse symbiose du vivant



ARBRE

L'arbre respire par tous ses organes. Il absorbe du gaz carbonique et rejette de l'oxygène dans l'atmosphère.

Les échanges gazeux se font au niveau des stomates, petits orifices ovales microscopiques capables de s'ouvrir et se fermer selon les conditions extérieures.

Certains arbres perdent leurs feuilles, d'autres sont fortement élagués. Ils continuent de respirer mais ne réalisent plus les échanges gazeux, ni ne rejettent d'oxygène...

HOMME

L'Homme respire pour alimenter tous ses organes. Il absorbe l'oxygène et rejette du gaz carbonique.

Les échanges gazeux se font au niveau des alvéoles pulmonaires, petits sacs ovales microscopiques, frontière avec le milieu extérieur.

Pour les malades BPCO - Emphysème, ces alvéoles pulmonaires cessent de fonctionner normalement, les échanges gazeux et l'oxygénation de l'organisme sont difficiles.

Que de similitudes entre l'Homme et la Nature, entre les arbres et les poumons !

Planter des arbres et préserver la qualité environnementale

Nous plantons des **Arbres de vie**, symboles de l'oxygène indispensable à l'Homme. Un signe fort pour tous les insuffisants respiratoires et un geste indispensable pour les générations futures.

Nous voulons sensibiliser le monde au respect et à la préservation des arbres et des océans, ainsi qu'à la lutte contre la pollution pour un avenir durable.

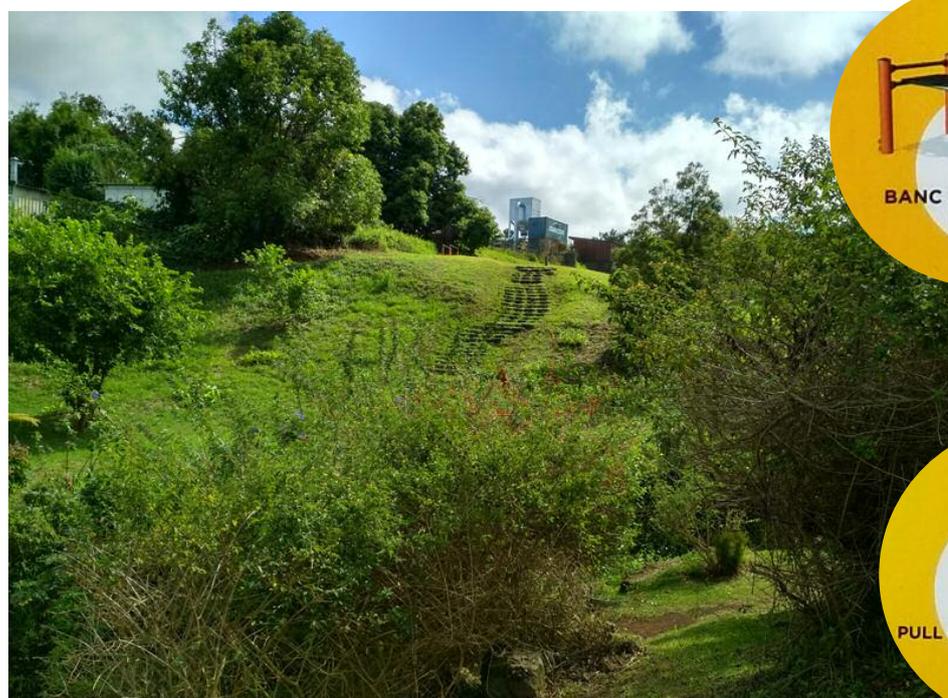
Rappelons également l'importance capitale de préserver le feuillage des arbres pour réduire la présence des gaz polluants dans l'air, rafraîchir l'air ambiant, apporter de l'ombre et du bien-être aux riverains et passants. Privilégions pour cela, des tailles douces et raisonnées.

Journée BPCO 2021

Choix du site

Notre vice-président, M. Raymond MARGUERITE a proposé le site du Parcours de Santé de la commune de Trois Bassins, ce choix a été approuvé par les Membres de l'Association.

Inauguré en 2019, le Parcours de santé de Trois Bassins, offre un très bel espace, bien aménagé et parfaitement entretenu. le Parcours, situé à 600 m de la Mairie, est accessible à tous et accueillant toutes les générations.

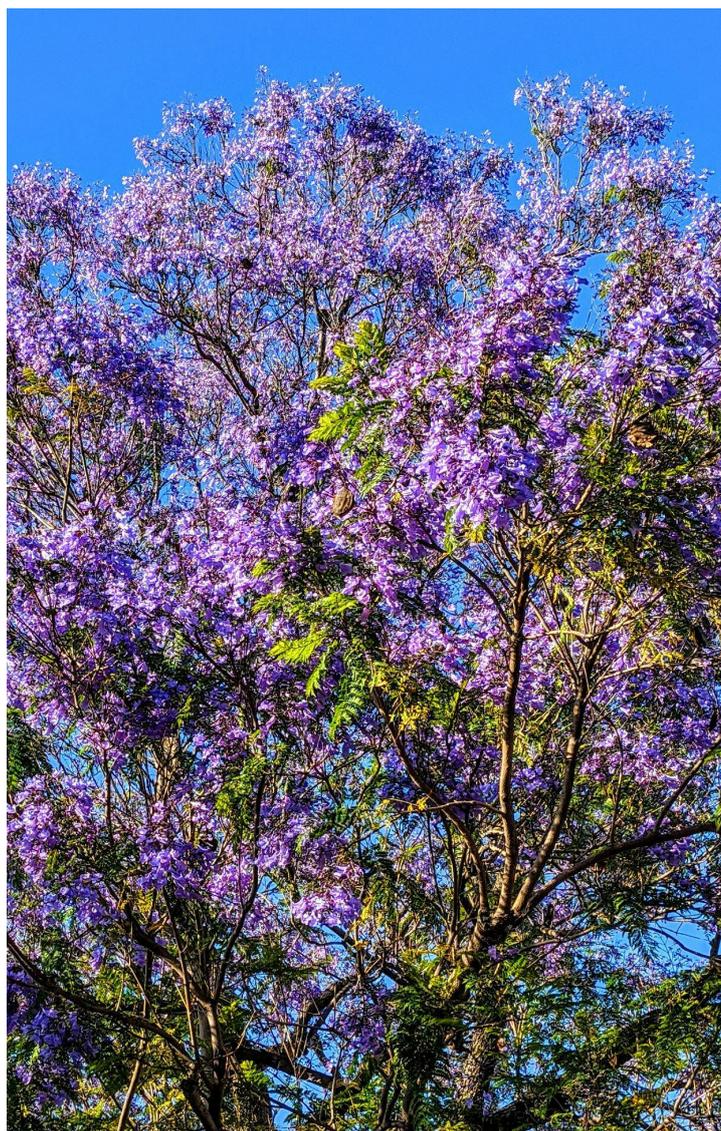


L'arbre choisi cette année

Pour la Journée de la BPCO 2020, nous avons privilégié la flore endémique de l'île de La Réunion, et planté un Bois d'Arnette, un Bois de Judas et un Bois de Gaulette.

Le choix des patients BPCO, membres de l'Association, s'est porté cette année sur un arbre remarquable, le **Jacaranda**, qui apprécie particulièrement le climat des Hauts.

Sa magnifique floraison bleue violacée, d'octobre à décembre, rappellera chaque année la Journée mondiale de la BPCO et son port étalé offrira un bel ombrage durant l'été austral.



D'autres arbres à venir !

Pour cette journée officielle, nous étions en comité restreint en raison des restrictions, mais nous prévoyons d'autres événements sur le Parcours santé de Trois Bassins dès que les conditions le permettront : Journée prévention des BPCO et maladies respiratoires, promotion de l'activité physique pour améliorer la santé et la qualité de vie...

Chaque rencontre sera l'occasion de planter un ou plusieurs arbres !

Inauguration et plantation de l'arbre du souffle



Plaques commémoratives sur le site

Deux plaques ont été posées à l'entrée du Parcours de santé de Trois Bassins

L'ARBRE DU SOUFFLE

Planté par l'Association RESPIRUN
sur le Parcours Santé de la ville de Trois Bassins

Journée mondiale de la BPCO 2021

L'arbre produit l'Oxygène indispensable à la vie de l'Homme



Jacaranda (*Jacaranda mimosifolia*)

Santé et prévention
des Maladies respiratoires
www.respirun.org



TROIS BASSINS
Toujours plus haut
Avec l'aimable soutien
de la Mairie de Trois Bassins
www.trois-bassins.re

© Design Tara-Sekoia.com

GESTION DU SOUFFLE



www.respirun.org

Association RESPIRUN

Association Respirun Santé prévention BPCO et maladies respiratoires

Gérer mon souffle avec l'Echelle de l'effort de Borg

1 TRÈS TRÈS FACILE

ZONE DE CONFORT

je respire plus vite mais je peux
tenir cet effort toute la journée

2 TRÈS FACILE

3 FACILE

4 EFFORT MODÉRÉ

5 MOYEN

6 UN PEU DIFFICILE

7 DIFFICILE

8 TRÈS DIFFICILE

9 TRÈS TRÈS DIFFICILE

10 MAXIMAL

ZONE D'EFFORT

Idéale et sans risque
pour un malade chronique

ZONE À RISQUE

Je connais mes limites
et ne prends pas de risque

30 à 45 mn d'activité physique par jour
améliorent mon souffle et ma santé

Je marche à mon rythme, je respire
et je marque des pauses

En cas d'essoufflement anormal
je consulte mon médecin

Questionnaire test

- Vous êtes rapidement essoufflé ?
- Vous avez 40 ans et plus ?
- Vous fumez ou avez fumé ?
- Vous toussiez souvent ?
- Vous avez une toux grasse et vous crachez ?



vous avez répondu OUI à 3 questions ?

Prenez rendez-vous avec votre médecin

Demandez l'avis de votre médecin pour pratiquer une activité sport santé

© Design Tara-Sekoia.com

Remerciements

Merci Monsieur le Maire de Trois Bassins

Merci Mesdames et Messieurs les Elus de la commune

Merci à l'ensemble des services communication, logistique et technique

Les Membres de l'Association RESPIRUN ont été très sensibles au soutien, à la disponibilité et à la mobilisation de toute l'équipe municipale de Trois Bassins



Dès la première rencontre, Monsieur PAUSÉ, Maire de Trois Bassin a manifesté beaucoup d'attention à la santé des malades respiratoires

Lors de son discours, Monsieur le Maire a confirmé sa volonté de soutenir le sport santé pour améliorer la qualité de vie des malades et citoyens de tous âges, et s'est aussi engagé à continuer à planter des arbres sur sa commune.

Notre Vice Président, Monsieur Raymond MARGUERITE, trois-bassinois a prononcé un discours emprunt d'une réelle émotion

Le jour de l'inauguration nous avons été particulièrement touchés par les nombreux élus qui nous ont fait l'honneur de leur présence pour cette inauguration et ont participé activement à la plantation de l'arbre

Etaient présents

Les élus

Monsieur le Maire : Daniel PAUSÉ

Les élus du Sport :

Monsieur Bruno VAITY et Monsieur Joseph POTHIN

Les élus du CCAS :

Madame Marie-Jo HOARAU- Madame Nadine FLORESTAN- Monsieur Joseph LIN-KWANG.

Le Représentant du Service des Sports

M. Morgan COUTAT

Le Centre Technique Municipal :

Le responsable : M. Elian GALAOR

M. Patrick BOURGOGNE, M. DEGUIGNÉ et M. LAURINCE.



Association Santé et prévention BPCO et Maladies respiratoires
composée de professionnels de santé et de patients

6, boulevard Bonnier
Saint Leu 97436 Ile de La Réunion

www.respirun.org

Contact@respirun.org

Avec le soutien de La Mairie de Trois Bassin



TROIS BASSINS
Toujours plus haut

