

Nantes

Vendredi 15 Septembre 2017.

# Ils roulent pour que l'on garde notre souffle

Pneumologues retraités pour la plupart, ils utilisent leur tour de France du souffle pour prévenir des maladies respiratoires.

« Savoir préserver sa santé quand on a la chance de l'avoir. Mais aussi apprendre à freiner l'évolution de la maladie, comme la broncho-pneumatique chronique obstructive dont on ne guérit pas » : c'est l'objectif du tour de France 2017, qu'a organisé le docteur Jean-Jacques Larzul, président de la Fédération française du souffle, pneumologue retraité.

Cette randonnée cycliste, de Quimper à Strasbourg, comporte quatorze étapes. Autant d'occasions, comme mercredi dernier, au mythique vélodrome Petit-Breton, à Nantes, de « rappeler aux insuffisants respiratoires qu'il faut bouger, même si ça coûte. Marcher, nager, faire de la gym douce : l'activité physique complète un traitement de fond médicamenteux ». L'occasion, aussi, de persuader les valides d'entretenir leur capital santé.

## Informers enfants et adultes

La tabatologie nantaise Nicole Stenger et la présidente de l'association AIR 44 (Atlantique insuffisance respiratoire) Françoise Canivet, ont redit « les risques que génèrent la sédentarité, le tabagisme, le déséquilibre alimentaire et le surpoids ». « **Sur-tout quand on approche de la retraite** », a insisté Dominique Chevet, ancien du CHU de Rennes, 80 ans.

Aussi joyeux que gaillard, il prêche par l'exemple sur son vélo. « **On est bien entraînés, révèle-t-il au public. On ne recherche pas la perfor-**



*S'ils ne manquent pas de souffle, c'est parce qu'ils l'entretiennent. Pneumologues retraités, ils font un tour de France du souffle pour délivrer un message clair : « Non au tabac et à la sédentarité ; oui à l'activité physique ».*

**manche, mais on fait une moyenne de 20 à 25 km/h sur des distances comme celle qui nous mènera de Nantes à Angers. »**

Adeptes de l'information, en milieu scolaire auprès des enfants comme

en entreprise, Dominique Chevet prône « **une simple bonne hygiène de vie, sans privation ni excès** ». Ce qui lui permettra d'aborder sereinement les pentes du Ventoux, dans quelques jours.

**Contact.** Les personnes qui souhaitent mesurer leur capacité respiratoire et savoir si elles doivent anticiper la maladie peuvent contacter AIR 44, au 02 40 54 52 85 ou 09 50 72 44 92.