



## Témoignage de Joséphine



*“ Je vois la vie du bon côté, je vois le verre à moitié plein plutôt qu'à moitié vide. Il faut s'occuper et ne pas trop y penser ”*

Joséphine



### Mon enfance et ma jeunesse

Je suis née en 1939, et quand j'étais petite, mes parents tenaient un café, où je passais la plupart de mon temps. Pour chauffer, à cette époque-là, on utilisait un poêle à sciure. Cela rejetait beaucoup de dioxyde de carbone, j'ai dû en respirer dès ma petite enfance, jusqu'à mes six ans. Les gens fumaient dans le café, tous les notables du coin venaient jouer aux cartes. Quand j'ai commencé à travailler, on m'a dit que mes bronches étaient encrassées. J'ai fumé, mais pas tant que ça. J'ai fumé et j'ai été enfumée. Dans les années 1960, on fumait partout ! Même à l'hôpital, le professeur faisait sa tournée, en fumant sa pipe ou sa cigarette. Mon frère était médecin et fumait aussi. A l'époque, on ne parlait pas de la BPCO. En 1996, lorsqu'on a détecté ma BPCO, mon pneumologue n'était pas très axé sur l'arrêt du tabac. J'avais déjà arrêté de fumer, depuis que j'avais eu une embolie pulmonaire.

### Le diagnostic

J'ai toujours été infirmière libérale, je travaillais tous les jours. J'ai arrêté de travailler il y a 20 ans, et c'est à ce moment-là que la maladie s'est accentuée. J'avais une bronchite chronique, je suis « bronchiteuse » depuis 35 ans, j'avais des broncho-dilatateurs, c'est tout ! J'étais suivie, mais plutôt mal... A l'époque, on ne diagnostiquait pas la BPCO comme aujourd'hui. J'ai vu des pneumologues. On demande toujours immédiatement « Combien de cigarettes vous fumez ? », or il n'y a pas que le tabac...

### Les réhabilitations

J'ai aussi eu un pneumologue qui ne connaissait pas les réhabilitations. J'ai connu cette possibilité par hasard, par le bouche à oreille, en 2010. Depuis, j'ai fait quatre réhabilitations. J'ai beaucoup appris, j'apprends des choses à chaque réhabilitation. Par exemple, pour se lever, il faut respirer d'abord, avant de faire l'effort. Pareil pour marcher : il faut inspirer sur deux pas et souffler sur quatre pas. Ces astuces aident au quotidien. Il faut aussi faire de la respiration ventrale. Lors de ma dernière réhabilitation, j'ai appris qu'il faut adapter son régime alimentaire et consommer plus de protéines, car les muscles sont mal oxygénés et ont tendance à s'atrophier.