

Édith Samba



La Vaudoise Édith Samba a beaucoup voyagé et apprécie la vie en société. Elle est aussi toujours prête à rendre service. Sa vie a basculé il y a sept ans. Après un assez long trajet en voiture, elle a sombré dans le coma alors qu'elle se trouvait chez sa fille. À l'hôpital, l'équipe soignante a longtemps craint qu'elle ne reprenne jamais conscience. « Je suis convaincue que je dois à ma fille d'être encore en vie. Elle a réagi vite et bien. Durant mon séjour à l'hôpital, elle a toujours été là pour moi », commente Édith Samba, particulièrement reconnaissante. Sa présence chez sa fille, ce jour-là, a été une grande chance, car elle vit seule : « Si j'avais été chez moi, je n'aurais pas survécu. ».

Avec le recul, elle revient sur les signes avant-coureurs: elle était souvent épuisée et se rendait compte de la fragilité de ses poumons. Le diagnostic de [bronchopneumopathie chronique obstructive ou BPCO](#) n'a été posé qu'après la survenue du coma. Aujourd'hui, sa capacité pulmonaire n'est plus que de 25%, avec toux et fatigue pour corollaires. Cette femme joyeuse et curieuse porte désormais un appareil à oxygène de jour comme de nuit. En plus de supporter le poids de l'appareil, elle doit surtout veiller à ne pas s'emmêler avec le tuyau et à bien gérer son énergie. Le niveau d'activité influence en effet directement les besoins en oxygène, précise Édith Samba. Ainsi, les deux étages à gravir jusqu'à son appartement constituent souvent une grande difficulté. Au quotidien, elle regrette de ne plus pouvoir se permettre la même spontanéité qu'avant : pour toutes ses activités, en particulier à l'extérieur, elle doit s'assurer qu'elle dispose d'oxygène en suffisance. Le « portable », l'appareil qu'elle utilise en déplacement, pèse six à sept kilos. Elle-même sort plutôt aux heures creuses, lorsqu'on a moins l'impression de déranger. « Du moment où on est malade, on se sent un peu réduit, parce qu'on ne peut plus prendre part à tout. J'évite par exemple les heures de pointe, car je ne veux pas être en travers du chemin des pendulaires et m'exposer à leurs agacements», poursuit Édith Samba. De manière générale, elle souhaiterait davantage de tolérance et de compréhension. Cela pourrait s'exprimer par une meilleure acceptation de la lenteur et par l'aménagement de davantage de places de parc pour les personnes à mobilité

réduite. Leur vie leur en serait simplifiée. Et de citer le cas de sa pharmacie, où il n'existe pas de telles possibilités de stationnement. Il faut avoir conscience que certaines personnes ont des limitations et donc des rythmes de vie différents, et ne pas oublier que la maladie peut toucher chacune et chacun, d'un moment à l'autre.

Le [cours hebdomadaire de marche nordique proposé par la Ligue pulmonaire neuchâteloise](#) constitue un rendez-vous important dans sa nouvelle vie. La rencontre avec les autres personnes souffrant de maladies pulmonaires apporte beaucoup à Édith Samba, et ce à plusieurs niveaux. D'abord, des échanges étroits avec les participants. Ensuite, une activité sportive qu'elle n'exercerait pas avec cette intensité si elle devait le faire seule. Sociable, elle a noué de nouvelles amitiés dans le groupe. Elle conduit d'autres marcheurs et marcheuses à ces cours qui, en hiver, se déroulent en salle et font la part belle à la gymnastique et aux exercices d'équilibre. « Nous prenons soin les uns des autres et nous nous motivons mutuellement à faire plus que le minimum sur le plan sportif », résume-t-elle.



Il y a 25 ans déjà, soit bien avant l'apparition de sa maladie, cette retraitée du Val-de-Ruz a mis en place, avec quelques ami(e)s, l'association [SEL Vaudrusien](#), qu'elle préside. L'objectif de ce « Système d'Echange Local », le premier de Suisse romande, consiste à organiser des trocs, sans argent, de services, de compétences et de biens entre ses membres. Les SEL existent ailleurs en Suisse et à l'étranger. Une personne qui offre quelque chose obtient en retour une prestation ou un bon, inscrit sur un compte, à faire valoir au besoin auprès d'autres membres. Cette association permet à Édith Samba d'être partie prenante de la communauté, malgré le handicap et l'énergie qui lui manque désormais, d'échanger des expériences, mais aussi de reconforter et d'encourager d'autres personnes. Malgré tous les aspects positifs, Édith Samba ressent parfois de l'indignation, de la colère même, face à des injustices qu'elle peut croiser auprès de personnes en situation de faiblesse. Mais cet état d'esprit reste passager, l'incitant même à se motiver et à concentrer son énergie, rapporte celle qui entretient aussi des contacts avec des personnes souffrant d'autres pathologies. Son conseil dans les relations avec les malades : « Écouter, poser des questions, faire preuve d'empathie et aller à la rencontre les uns des autres. » Il faudrait ouvrir son esprit et ne pas juger ou comparer. Elle va même plus loin : « La fréquentation de personnes malades ou en situation de handicap peut également être la clé d'une meilleure compréhension de soi. »

[Article du magazine de la Ligue pulmonaire sur le cours de marche nordique](#)

5 mars 2023, Journée des malades, sous la devise «Avançons tous ensemble»