SOUFFLE D'AMITIÉ

ASSOCIATION DE MEMBRES INSUFFISANTS RESPIRATOIRES D'ALSACE

SAOS chez l'enfant
Femmes et BPCO

ISSN 0980-7098

DECEMBRE 2017

63

AMIRA
Association
de Membres
Insuffisants
Respiratoires
d'Alsace

ASSOCIATION DE MEMBRES INSUFFISANTS RESPIRATOIRES D'ALSACE
A.M.I.R.A.

Siège social : 14, rue de l'Ecole 67310 Traenheim ☎ : 03-88-50-50-16 E-mail : mrgerhard@wanadoo.fr

Présidents d'honneur :
M. Gilbert SCHAAL, Président Fondateur ┼ M. Hubert DENNI ┼ Mlle Marie-France MAZIER ┼
M. Gilbert GERHARD ┼

Mme Fernande SCHAAL, *Vice-présidente d'honneur*

Pr. E. WEITZENBLUM – Dr S. HIRSCHI – Dr APPRILL: attachés des H.U.S.

CONSEIL D'ADMINISTRATION :

Mme Marie-Rose GERHARD **PRÉSIDENTE** ☎ 03-88-50-50-16
14, rue de l'Ecole 67310 TRAENHEIM - E-mail : mrgerhard@wanadoo.fr 06-75-34-19-73

Mme Elisabeth KAYSER **SECRÉTAIRE** ☎ 09-82-37-22-94
27, quai des Alpes 67000 Strasbourg - E-mail : elisabeth.kayser@bbox.fr 06-66-89-90-62

Mme Cécile SCHAEFFER **VICE-PRÉSIDENTE / TRÉSORIÈRE** ☎ 03-88-02-04-55
41, rue du Mal Joffre 67700 SAVERNE – E-mail : cecile.schaeffer@free.fr 06-08-50-54-08

Mlle Joëlle DESGIGOT **SECRÉTAIRE-ADJOINTE et responsable images** ☎ 03-67-15-03-60
3 passage A. Chamson 67100 STRASBOURG - E-mail : j.desgigot@yahoo.fr 06-71-12-32-50

Mme Claudine SCHISSELE **TRÉSORIÈRE-ADJOINTE** ☎ 03-88-38-47-09
7 rue Jean-Pierre Wimille 67120 MOLSHEIM :claudieschissele@free.fr 06-33-77-78-11

M. Johann MANSY **RESPONSABLE INFORMATIQUE** 06-83-52-85-26
185 avenue de Strasbourg 67170 BRUMATH - E-mail : johann.mansy@sfr.fr

Mme Nicole NOCK **RESPONSABLE COTISATIONS** ☎ 03-88-87-08-26
8, rue des Jasmins 67310 WASSELONNE - E-mail : nicolenock@laposte.fr 06-30-54-81-30

Mme M. Thérèse FEUERSTOSS **Responsable Décoration et Contacts anniversaires** ☎ 03-88-91-20-30
16, rue des Bonnes Gens 67700 SAVERNE - E-mail : mt.feuerstoss@orange.fr

Mme Agnès ERNST **RESPONSABLE FICHIER** ☎ 03-88-38-11-02
6, rue du Champ du Feu 67120 MOLSHEIM – E-mail : eagnesmarielouise@neuf.fr 06-16-36-12-54

Mme Brigitte DOUGADOS **DIRECTRICE DE RÉDACTION** ☎ 03-89-74-63-92
3, route de Soultz 68500 GUEBWILLER - E-mail : dougarol@orange.fr 06-83-88-66-50

M. Gilbert SEITER **MONSIEUR B.P.C.O.** ☎ 03-88-31-66-38
12, rue de l'Ammeister 67000 STRASBOURG – seitergilbert@aol.fr 06-27-70-19-57

ASSESSEURS

Mme Marie-Jeanne BOCK - 70, rue des Forgerons 67310 – BALBRONN 06-44-94-79-02

M. Simone CHATEL ☎ 03-88-89-86-27
22 route des Romains 67340 INGWILLER – E-mail : chatars@wanadoo.fr 06-83-85-85-11

Mme Liliane DEJEAN SCHMITT 10 rue des Jasmins 67310 WASSELONNE ☎ 03 88 87 23 78

M. Alain DESMET - ☎ 03-88-50-16-41
7, rue de la Victoire 67210 – OBERNAI – E-Mail : alain.desmet@dbmail.com 06-31-61-04-19

Mme Bernadette GALAUZIAUX ☎ 03-88-87- 60-31
1 rue de Dahlenheim 67520 KIRCHHEIM - E-mail : bernadette.galauziaux@orange.fr 06-87- 42-24-50

Mme Violette HOLWEG ☎ 03-88-50-62-24
2 rue des Tilleuls 67310 SCHARRACHBERGHEIM - violette.holweg@sfr.fr 06 82 47 72 91

M. José LELIEVRE ☎ 03-90-00-89-46
2, rue de la Carpe 67115 PLOBSHEIM - E-mail : jose.lelievre@free.fr 06-26-59-56-11

M. Jean-Marie OSWALD ☎ 03-87-09-80-93
16, rue des Vignes GUISING - 57410 BETTVILER -E-mail : jean-marie.oswald@tubeo.fr 06-75-75-45-50

RÉVISEURS AUX COMPTES : M. ERNST Christian ☎ 06 11 18 83 32 – Mme STADLER ☎ 03-88-85-35-51

Pour en savoir davantage visitez notre site : www. amira67.com

SOUFFLE D'AMITIÉ

SOMMAIRE

SOMMAIRE 1

ÉDITORIAL 2

ALERTE ROUGE SUR LA B.P.C.O.

UNE VITAMINE CONTRE LA PYOPATHIE DE DUCHENNE 3-4

BPCO : POURQUOI LES FEMMES SONT-ELLES DE PLUS EN PLUS TOUCHÉES

SUR-RISQUE DE BPCO CHEZ LES FEMMES UTILISANT

RÉGULIEREMENT DES DESINFECTANTS 5-7

L'APNÉE DU SOMMEIL DE L'ENFANT : Témoignage de Hugo 8-9

ASTHME : LES 6 REMÈDES NATURELS POUR ATTÉNUER LES CRISES 10-12

FINANCEMENT NATIONAL POUR LE SPORT SANTÉ SUR ORDONNANCE 13

ASSOCIATION SPORTS, LOISIRS ET CONVIVIALITÉ 14

NOS SORTIES ET RENCONTRES **16-20**

- *NATUROPARC À HUNAWIHR*
- *RALLYE*
- *VISITE DE L'USINE LABONAL*
- *COUSCOUS – LOTO*
- *VISITE DE L'USINE HANSGROHE À WASSELONE*

NOS ACTIONS : **21-24**

- *TOUR DE FRANCE DU DR. LARZUL*
- *RENTRÉE DES ASSOCIATIONS*
- *CE N'EST PAS GAGNÉ D'AVANCE!*
- *JEU-CONCOURS "QUÉSACO BPCO" :*
  LORS DE LA MARCHE POPULAIRE DE BALBRONN
- *JOURNÉE MONDIALE DE LA BPCO À CORA – DORLISHEIM*

HUMOUR DE PIERRE DAC 25

LES MÉDICAMENTS QUI DÉTRUISENT LES REINS 26-28

MANGER GRAS NE FAIT PAS GROSSIR MAIS CERTAINS COMPORTEMENTS OUI 29-31

LA BROMÉLAÏNE ET SES POUVOIRS 32-34

LA CHICORÉE : LES VERTUS DE L'AMER 35-36

L'IMMORTELLE : L'HUILE ESSENTIELLE QUI SAUVE DES VIES 37

LES BIENFAITS DE L'OPTIMISME SUR LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE 38-40

SAPIN, GUI ET HOUX S'INVITENT A LA FÊTE 41-43

RECETTES DE FÊTES 44

BULLETIN N° 63

Dépôt Légal : Décembre 2017

Rédaction : Le Comité de Rédaction et le Corps Médical.

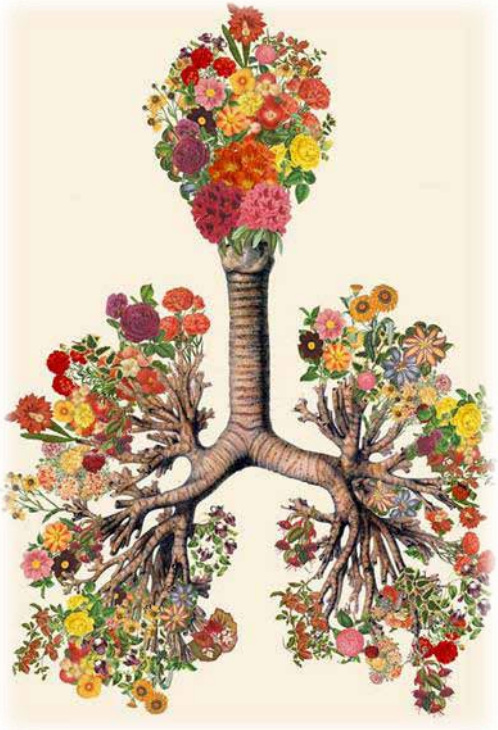
Directrice de rédaction : MME BRIGITTE DOUGADOS

Dactylographie - mise en page : Mmes B.DOUGADOS et M.R.GERHARD

Photo de couverture : « Lichens rouges » du Photographe Daniel NUSSBAUM

Imprimé : Par l'Imprimerie RIED - DRUCK D. KEHL GOLDSCHEUER

Joyeux Noël



EDITORIAL

"Mieux vivre avec sa pathologie respiratoire", c'est ce que souhaitent tous nos membres malades. Et pour les aider à atteindre ce but, nous avions organisé un forum qui devait se tenir le 20 octobre. C'était, hélas, sans compter avec des problèmes de santé au sein du comité organisateur ! Mais à l'AMIRA on ne se laisse pas décourager par les difficultés !

Ce n'est que partie remise : ce forum aura lieu au printemps 2018. La date ne peut en être précisée pour l'instant. Les intervenants - comme nous tous - ne se projettent pas encore dans la nouvelle année. A l'heure actuelle, ce sont les fêtes de fin d'année qui nous mobilisent! Mais vous serez prévenus à temps et nous comptons fermement sur votre présence.

Parmi les moyens de mieux vivre avec sa pathologie respiratoire, vous n'ignorez pas qu'il est primordial de bouger. C'est pour tout un chacun un bon moyen de bien vieillir. C'était l'objectif du Dr Larzul, pneumologue à la retraite qui a organisé un Tour de France à bicyclette (page 21), auquel ont participé - sur la fin du parcours - quelques membres de l'AMIRA.

Mais à côté de cette initiative privée, il y a une véritable prise de conscience des élus. Ainsi le Dr Feltz, adjoint au maire de Strasbourg a lancé l'année dernière : " Les 1ères Assises du Sport Santé, événement réédité cette année encore le 12 octobre et suivi par la "Déclaration de Strasbourg" (page 13). Les collectivités commencent à s'impliquer et même le président de la République, Emmanuel Macron a fait plusieurs annonces prometteuses. Il ne reste qu'à espérer qu'elles aboutissent !

Notre association vient de découvrir tout récemment un club "Sports, Loisirs et Convivialité" à Scherwiller - Kientzville (page 14) qui pourrait bien devenir partenaire de l'AMIRA et offrir à nos membres - en plus des ateliers à Traenheim et à Strasbourg une nouvelle possibilité de pratiquer des activités physiques adaptées, voire un réentraînement à l'effort !

Pourtant toutes ces initiatives restent veines, si le public ne saisit pas la balle au bond et accepte de "bouger" quelle que soit la discipline sportive choisie ! Mais la nouvelle année est à notre porte et avec elle se prennent les bonnes résolutions. L'AMIRA en tout cas s'engage résolument à élargir l'offre sportive. A nos membres d'en profiter pour passer une bonne année 2018 !

ALERTE ROUGE SUR LA BPCO

Les patients et professionnels de santé dénoncent les impacts dévastateurs de cette maladie en France et appellent les pouvoirs publics à développer un plan d'action d'urgence contre la BPCO

A l'occasion de la journée mondiale contre la Broncho-Pneumopathie Chronique Obstructive, les associations de professionnels de santé et de patients, soutenues par un collectif de parlementaires, ont présenté autour d'une table ronde leur Livre Blanc « Faire de la BPCO une urgence de santé publique pour le quinquennat ».

« Il s'agit en réalité d'un Livre « rouge », symbole de l'urgence que représente la BPCO, qui touche 8% de la population adulte en France » **ont-elles indiqué** ***« son objectif est d'alerter les pouvoirs publics sur l'insuffisance de sa prise en charge et d'appeler à la mise en œuvre d'un plan d'action ambitieux, à la hauteur des immenses défis que représente cette maladie ».***

La Broncho-Pneumopathie Chronique Obstructive (BPCO) est une maladie respiratoire peu connue, qui constitue pourtant une véritable urgence de santé publique en France. Maladie répandue, handicapante et source d'isolement social pour les patients, voire mortelle sans prise en charge adaptée, elle cause aujourd'hui, chaque année, près de 18 000 décès et entre 130 000 et 160 000 hospitalisations. Pourtant, elle ne fait actuellement l'objet d'aucun plan d'action politique durable pour lutter efficacement contre la maladie, malgré l'insuffisance dans sa détection et sa prise en charge : seulement le tiers des cas de BPCO est diagnostiqué, et presque un patient sur deux est ré-hospitalisé dans les six mois après une première hospitalisation.

C'est dans ce contexte que la communauté médicale et des patients ont publié le Livre Blanc **« Faire de la BPCO une urgence de santé publique pour le quinquennat ».** Cet ouvrage est le fruit d'un travail collectif de près d'un an, mené dans la plus stricte indépendance, qui a bénéficié de la contribution d'une trentaine d'experts de la BPCO. *« Ce Livre Blanc est en réalité un Livre « Rouge », parce que la BPCO est une urgence de santé publique et que la communauté politique doit se mobiliser au plus vite pour apporter des réponses globales et efficaces, à la hauteur de la situation »*, ont souligné les associations.

Celles-ci peuvent compter sur l'engagement d'un collectif de parlementaires qui ont apporté leur soutien à l'initiative. Comme l'indique Marie TAMARELLE-VERHAEGHE, députée de l'Eure et l'un des soutiens du projet : « *La mise en place d'une politique de prévention est une nécessité, et c'est ce à quoi s'est engagée notre nouvelle majorité. La prise en charge des patients souffrants de cette pathologie et leur accompagnement doivent être au cœur des préoccupations de santé. A ce titre, je salue ce Livre Blanc qui attire notre attention et nous pousse à lutter davantage pour les personnes atteintes de cette maladie lourde à porter* ».

Les associations impliquées ont donc appelé les pouvoirs publics à mettre en place, dès l'année 2018, un plan d'action global, s'appuyant sur des mesures concrètes et ambitieuses, à la hauteur des enjeux de la lutte contre la BPCO, pour améliorer la prise en charge de la maladie et en réduire les impacts. Les neuf recommandations présentées dans ce Livre Blanc (ci-après) vont dans ce sens.

*L'Association BPCO, la Fédération Française de Associations et Amicales de malades Insuffisants ou handicapés Respiratoires (FFAAIR), la Fédération Française de Pneumologie (FFP), La Fondation du Souffle, la Société de Pneumologie de Langue Française (SPLF)

Paris, le 14.11.2017

LES 9 PROPOSITIONS POUR AMÉLIORER L'ÉTUDE ET LA PRISE EN CHARGE DE LA BPCO EN FRANCE

➔ *Faire de la BPCO une priorité de la politique de santé*

1. Reconnaître la BPCO comme grande cause nationale de santé du quinquennat à travers un « Plan d'action BPCO 2018-2022 »

➔ *Sensibiliser pour mieux diagnostiquer et mieux soigner*

2. Faire connaître la BPCO au grand public pour favoriser son repérage par les patient(e)s

3. Inciter les professionnels de santé à s'engager dans les stratégies de détection précoce de la maladie

➔ *Réformer la prise en charge*

4. Revoir l'offre de formation et d'éducation sur la BPCO pour répondre aux besoins de tous les acteurs de santé : professionnels de santé, patient(e)s, aidants

5. Transformer le « labyrinthe de soins » de la BPCO en un véritable parcours coordonné de soins, centré sur le/la patient/e

6. Donner au patient les moyens de bien vivre au quotidien, et « avec les autres »

➔ *Renforcer l'accès aux thérapies d'aujourd'hui et de demain*

7. Accélérer et démocratiser l'accès aux traitements les plus efficients

8. Soutenir la constitution d'une plateforme nationale pour collecter les connaissances épidémiologiques sur la BPCO

9. Soutenir le développement de la recherche notamment thérapeutique dans la BPCO

UNE VITAMINE CONTRE LA MYOPATHIE DE DUCHENNE

Maladie d'origine génétique, la myopathie de Duchenne est la plus courante et la plus sévère des myopathies, maladies qui se traduisent par une dégénérescence progressive et inéluctable des cellules musculaires.

Une équipe de l'Ecole Polytechnique Fédérale de Lausanne (Suisse) vient de montrer qu'un dérivé de la vitamine B3 a des effets spectaculaires contre la progression de la maladie chez l'animal. Le composé contrecarre, en effet, le vieillissement cellulaire accéléré qui survient dans cette pathologie, et permet de réduire considérablement les lésions musculaires des souris. « Nous avons de bonnes raisons de penser que l'humain réagira également au traitement. Mais nous ignorons dans quelle mesure. Il faut garder à l'esprit que la cause première de la maladie n'est pas traitée (la mutation génétique, NDLR) », explique Johan Auwerx, principal auteur de cette étude.

Source : Science Translational Medicine, octobre 2016

B.P.C.O. : POURQUOI LES FEMMES SONT-ELLES DE PLUS EN PLUS TOUCHÉES ?

De plus en plus de femmes fumeuses, même jeunes, sont touchées par la BPCO. Pourtant, elles sont moins bien diagnostiquées que les hommes et moins bien informées. Explications du Dr Le Guillou, pneumologue.

"Sur les 15 années écoulées, malgré mes quintes de toux, mes bronchites asthmatiques et les fausses routes fréquentes qui m'étouffent, personne n'avait jamais prononcé ce mot, ni ne m'avait incitée à l'arrêt définitif du tabac. Personne ne m'a dit : " Ce dont vous souffrez est la conséquence majeure du tabac et il est vital d'arrêter de fumer, nous allons vous accompagner", témoigne Sylviane A., diagnostiquée en mai 2015 d'une BPCO. De même, pendant toutes ces années, il ne lui fut pas davantage expliqué que la cigarette entretenait et aggravait sa symptomatologie. *"La BPCO est encore et toujours le parent pauvre des maladies chroniques"*, déclare le docteur Frédéric Le Guillou, pneumologue et Président de l'Association BPCO, avant de pointer du doigt *"la méconnaissance générale de cette maladie et le manque de volonté politique pour la combattre, y compris dans la lutte contre le tabagisme dont on parle beaucoup mais qui ne mentionne pourtant jamais la BPCO !"*

Quels sont les signes d'une BPCO chez les femmes ?

La broncho-pneumopathie chronique obstructive, plus communément appelée par son acronyme, BPCO, est une maladie des poumons, grave et handicapante, caractérisée par une obstruction lente et irréversible des voies aériennes. Elle se manifeste généralement par une toux persistante et un excès de sécrétions dans les voies respiratoires. Mais en réalité ce tableau clinique est surtout observé chez les hommes. Chez les femmes, les symptômes sont bien plus insidieux, comme nous l'explique le Dr Frédéric Le Guillou. *"A la différence des hommes, les femmes ne crachent pas. Le plus souvent, elles toussent et sont essoufflées, mais ce n'est pas systématique. Parfois, fatigue et symptômes dépressifs sont même les seuls signes visibles de la pathologie !"*. C'est ce qui explique que cette maladie qui touche 3,5 millions de personnes en France, demeure le plus souvent invisible (2/3 des patients ne sont pas diagnostiqués). Les médecins eux-mêmes, mal informés, restent encore beaucoup sur le stéréotype masculin du malade BPCO, déplore le spécialiste.

Les femmes, plus vulnérables.

Le profil type du patient BPCO n'est donc plus un homme de 50 ans, fumeur, qui tousse et qui crache. Aujourd'hui, la pathologie s'est clairement féminisée (1 patient sur 2 est une femme), mais aussi rajeunie : "*La BPCO peut apparaître dès 40 ans chez les femmes"*, confirme le Dr Le Guillou. De plus, dans la quasi-totalité des cas (85%), même s'il existe un terrain génétique, c'est surtout le tabac qui est à l'origine de cette pathologie. Toutes les femmes touchées sont donc des fumeuses. *"En France, l'exposition à des particules irritantes dans un contexte professionnel (sidérurgie, exploitations textiles...) est essentiellement une cause de BPCO chez les hommes, les femmes étant moins concernées. Par ailleurs, celles-ci ne sont pas exposées non plus via les modes de cuisson, à l'inverse de certains pays du Maghreb ou d'Asie, où l'utilisation de charbon de bois est fréquente et problématique pour les bronches"*, développe le pneumologue. Il faut encore souligner qu'à tabagisme égal, les femmes sont plus impactées que les hommes par la BPCO. Elles auraient en effet une sensibilité plus forte aux méfaits du tabac, ce qui se traduit par une altération plus rapide de la fonction respiratoire. En clair, leur BPCO est plus sévère.

Un test simple : la mesure du souffle.

Les symptômes se développant lentement sur plusieurs années, ils passent donc le plus souvent inaperçus, tant du côté des patients, que du côté des médecins. Résultat : la BPCO n'est généralement diagnostiquée que trop tardivement, souvent à l'occasion d'une hospitalisation, une fois que la maladie est bien avancée. Et le problème, c'est qu'en l'absence de prise en charge, elle peut causer des dégâts irréversibles sur les poumons. Pour mieux la traiter, il faut donc la dépister au plus tôt. Comment ? En faisant mesurer son souffle régulièrement par un professionnel de santé formé (médecin traitant, médecin du travail, pneumologue). Concrètement, il s'agit de souffler dans un appareil (le spiromètre). C'est simple, indolore et cela permet d'être fixé immédiatement, souligne le Dr Le Guillou. *"Plus le diagnostic est précoce, plus la prise en charge – arrêt du tabac, mise en place d'une activité physique régulière, traitement des symptômes – est efficace."*

Le poids du marketing sur les femmes.

Les femmes sont de plus en plus nombreuses à fumer quotidiennement (30% aujourd'hui, 27% en 2010, 23% en 2005 et... 10% dans les années 60). Un vrai problème de santé publique, d'autant plus, relève Frédéric Le Guillou, *"qu'elles fument aussi des cigarettes "light, donc des cigarettes plus toxiques que les classiques."* Si cette toxicité n'apparaît pas dans les tests réalisés par l'industrie du tabac, elle ne fait aucun doute dans les conditions réelles. "L*es femmes inhalent davantage de substances toxiques avec ces cigarettes-là, alors qu'on leur fait croire le contraire... C'est une vraie arnaque marketing",* déplore-t-il.

Plus globalement, cette prévalence élevée et sans cesse croissante du tabagisme féminin s'explique par l'adoption sociologique du comportement tabagique des hommes au cours des dernières décennies et par un marketing agressif des fabricants pour séduire cette cible. Ces derniers ont ainsi usé, depuis les années 20 jusqu'à aujourd'hui, de multiples stratégies, de plus en plus sophistiquées, pour pousser les femmes à fumer. La cigarette aura ainsi été au fil du temps, un outil de séduction, de beauté, d'émancipation mais aussi un allié minceur et même protecteur pour la santé, avec l'arrivée des cigarettes mentholées et "light". *"Le problème, c'est que tout cela conforte les femmes et réduit leur velléité pour arrêter de fumer"*, déplore Karine Gallopel-Morvan, Professeur à l'Ecole des Hautes Etudes en Santé Publique et spécialiste de l'impact du marketing des paquets de cigarettes sur le comportement des fumeurs. Il existe ainsi une dissonance complète entre ces signaux positifs et le fait que le tabac tue une personne sur deux, " *d'autant plus que les messages préventifs demeurent très partiels : non seulement, les femmes ont une connaissance limitée des méfaits du tabac - on le voit par exemple avec la BPCO - mais en plus, les médecins ne sont pas toujours suffisamment impliqués ",* relève encore cette spécialiste.

Quelles solutions ?

Partant du constat que la BPCO est une maladie fréquente, grave, coûteuse ET pourtant évitable, mais aussi qu'elle est largement sous-diagnostiquée chez les femmes, l'Association BPCO organisait début novembre 2015 un colloque au Sénat "Femmes et BPCO : qu'attend-on pour agir ?". A cette occasion, l'association a fait une série de propositions pour améliorer la situation. Parmi celles-ci, des mesures pour améliorer la prise en charge de la BPCO chez les femmes : inciter les médecins généralistes et les médecins du travail à un repérage systématique chez les femmes fumeuses. Mais aussi : aider les femmes à concilier leur maladie avec leur vie de femme, notamment en incitant les médecins du travail à convaincre les employeurs d'adapter les postes de travail des malades BPCO. *"Lorsque les employeurs sont compréhensifs, ces adaptations améliorent la qualité de vie des femmes sur leur lieu de travail, et au-delà de ça, leur bien-être : par exemple, une femme moins essoufflée pourra faire davantage d'activités et sortir de son isolement",* décrit le Dr Le Guillou.

Autre proposition, plus politique : celle de contrer l'influence des fabricants de tabac, en créant une agence indépendante - associant usagers, associations de malades, professionnels de santé - afin de définir et mettre en œuvre une politique nationale de lutte

contre le tabac efficace et suivie. De plus, *"Il est nécessaire de créer des passerelles avec l'Education Nationale afin que l'éducation aux dangers du tabac soit une priorité permanente, dès l'école primaire"*, rapporte Frédéric Le Guillou. Une grande campagne d'information incitant à une mesure du souffle auprès du grand public serait également la bienvenue, "*car aujourd'hui, posez la question autour de vous : personne ne connait la* BPCO !", remarque le spécialiste. "*La campagne radio de sensibilisation à la DMLA a été très utile, alors qu'on partait aussi d'un acronyme compliqué"*, ajoute-t-il. C'est bien la preuve que l'on peut faire bouger les lignes.

Selon les dernières estimations de l'Inserm, le tabac tue 78 000 personnes en France chaque année. Parmi ces décès, on estime que 47 000 sont liés à un cancer consécutif au tabac, dont environ 28 000 cancers du poumon. Le tabac causerait aussi 20 000 décès par maladies cardio-vasculaires et 11 000 décès par maladie respiratoire (notamment la BPCO).

Plus d'infos sur le site de l'association BPCO : http://www.bpco-asso.com/

En vidéo : comprendre l'impact de la BPCO sur le quotidien

Lire aussi : http://sante.journaldesfemmes.com/addictions-psychiatrie/1458627-les-femmes-en-ligne-de-mire-de-l-industrie-du-tabac/

Alors que le tabagisme féminin progresse et avec lui diverses pathologies, des cancers aux infarctus, la cigarette conserve une image valorisante auprès des femmes. Karine Gallopel-Morvan décrypte pour nous ce paradoxe, fruit d'un siècle de campagnes ciblées.

Les effets méconnus du tabac

Fumer tue et peut provoquer des cancers, vous le savez. Mais connaissez-vous les effets du tabac sur la fertilité ou sur vos os ? Et saviez-vous que fumer augmente le risque de complications chirurgicales ?

http://sante.journaldesfemmes.com/addictions-psychiatrie/les-effets-du-tabac/

Sur-risque de BPCO chez les femmes utilisant régulièrement des désinfectants

La fameuse cohorte américaine d'infirmières (*Nurses' Health Study II*) a encore parlé. 55 185 infirmières en exercice, exemptes d'antécédents de BPCO ont été suivies pendant 8 ans, de 2009 à 2017. 663 d'entre-elles ont développé une BPCO. Sans réelle surprise, l'analyse confirme qu'utiliser régulièrement des désinfectants accroît le risque de BPCO. C'est une chercheuse française, Orianne Dumas de l'Inserm (UMR-1168, VIMA), ayant travaillé comme post-doctorante à la *Harvard Medical School* (Boston, Etats-Unis) structure coordonnatrice de la *Nurses' Health Study II* avec le *Women's Hospital* de Boston qui a pu extraire ces données et préciser l'ampleur du surrisque : l'utilisation au moins 1 fois par semaine de désinfectants pour surfaces augmente de 22% le risque de développer une BPCO.

Ces produits contenaient pour la plupart du glutaraldéhyde, de l'eau de javel, du peroxyde d'hydrogène, de l'alcool ou des ammoniums quaternaires. Certains désinfectants s'avèrent encore plus dangereux que d'autres : ce risque augmente de 24 à 32 % selon les compositions.

Il est bien établi que l'emploi fréquent de produits ménagers, tous des irritants bronchiques, contribuent à aggraver une hyperréactivité bronchique existante, et encore plus chez les femmes.

Référence : Dumas O et coll. Occupational exposure to disinfectants and COPD incidence in US nurses : a prospective cohort study. European Respiratory Society International congress (Milan) : 9 - 13 septembre 2017.

APNÉE DU SOMMEIL DE L'ENFANT
UN DIAGNOSTIC DIFFICILE A POSER !
TÉMOIGNAGE DE HUGO

Tout bébé, Hugo pose déjà des problèmes : il est petit, gringalet, toujours en dessous de la courbe de poids et de taille des enfants de son âge ! A la crèche, il se comporte en garçonnet hyperactif : il refuse de faire la sieste, fonce à travers les pièces et tyrannise ses petits camarades. On évoque des problèmes de diabète pour expliquer ce comportement inhabituel ! Plus tard, il se lève beaucoup la nuit, prétextant le besoin d'aller aux toilettes.

Il est en proie à des terreurs nocturnes, se retrouve assis dans son lit en hurlant, les yeux grand ouverts ! Les parents ne sachant plus comment le calmer, consultent leur médecin qui leur conseille d'attendre quelques jours, espérant que ces cauchemars finiraient par disparaître. Hélas, non ! En désespoir de cause, ils l'emmènent aux urgences. Hugo continue à hurler durant la vingtaine de minutes que dure le trajet. Des nuits bien éprouvantes pour toute la famille !

A l'âge de 6 ans, enfin, les parents entendent parler d'un centre dédié aux enfants, où plusieurs médecins de différentes spécialités se sont penchés sur des problèmes infantiles. Hugo est dirigé vers le centre du sommeil à Haguenau. Des électrodes sont posées sur sa tête et ses jambes, il a un capteur au doigt, le tout relié à un enregistreur. Le lendemain, de retour au centre, le matériel est déposé et les enregistrements sont analysés. Rapidement le diagnostic tombe : l'enfant fait de l'apnée.

Hugo subit alors une ablation des amygdales, puis des végétations. Comme il a de fréquentes otites, on lui pose aussi des diabolos, c'est- à- dire des drains dans les oreilles. Au terme de toutes ces interventions, il doit passer une nuit à l'hôpital Saint François de Haguenau où il subit un nouvel enregistrement filmé. Il passe toute une nuit en observation. Sa maman a le droit de partager sa chambre, mais, installée dans un fauteuil, le confort est très relatif ! Le diagnostic tombe, précis : 30 apnées par heure !

A 7 ans Hugo est donc pris en charge dans un service d'orthodontie, en collaboration avec le centre du sommeil. De 2013 à 2015, on lui pose des orthèses en bouche. La première est à porter toute la nuit pour avancer la mâchoire du bas. Au bout de quelques mois, une deuxième est posée, cette fois fixée aux dents du haut, dans le but d'écarter la mâchoire. Tous les 2-3 jours, les parents réamorcent l'appareil métallique à l'aide d'un petit levier, une sorte de tournevis. Hugo endure ces contraintes sans se plaindre. Il a bien compris que c'est son confort et sa santé futurs qui sont en jeu. Actuellement, son traitement se poursuit à la clinique dentaire de Strasbourg.

Au bout d'un an et demi de ce traitement, la mâchoire a atteint les dimensions voulues. Hugo passe un nouvel enregistrement filmé. C'est le moment tant attendu et redouté ! Toutes ces interventions ont-elles été efficaces ? L'endurance du jeune garçon sera-t-elle récompensée ? Effectivement ! Il est délivré de ses apnées... pendant un an !

Un matin, sa sœur recommence à se plaindre que son frère la réveille par ses promenades nocturnes. Par ailleurs, Hugo se montre irritable et se plaint d'être très fatigué.

On découvre, à cette époque-là, que le papa aussi fait des apnées, ainsi qu'un oncle. Il y a donc un terrain familial propice !

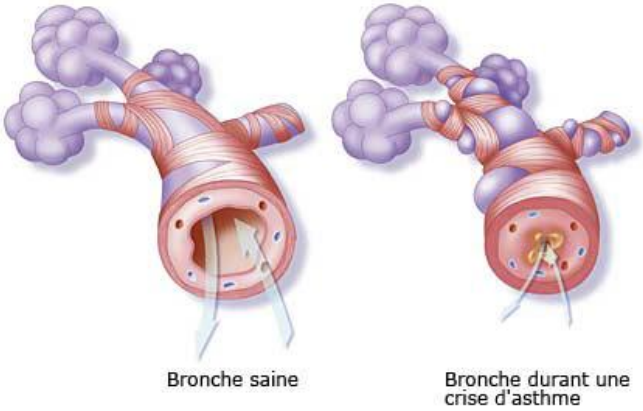
Il faut alors revoir le neurologue. Plus question de tergiverser. Cette fois, il faut recourir à un appareil de pression positive continue (PPC). Hugo devra le porter toutes les nuits.

Au bout de 6 mois, l'enregistrement montre un port moyen de la machine de 10h30 durant son sommeil. Malgré son jeune âge, il s'y habitue très vite et gère seul son problème d'appareillage, qu'il emporte partout, même en colonie de vacances ou pour passer des soirées chez des copains ! Bravo, Hugo ! Ceux-ci, très curieux quant au fonctionnement de cet "engin", demandent même à le tester !

Après ce long parcours du combattant pour toute la famille, Hugo, enfin, se développe normalement : actuellement, à 11 ans, sa courbe de poids est même légèrement supérieure à la moyenne !

On mesure à travers ce témoignage combien il est difficile de détecter précocement une apnée chez l'enfant et les problèmes que pose le traitement. Le diagnostic est pourtant vital pour ne pas compromettre l'avenir du jeune.

ASTHME : LES REMÈDES NATURELS POUR ATTÉNUER LES CRISES



Plus d'un million de personnes sont asthmatiques en France. Et pire encore, le nombre d'asthmatiques a augmenté de 40 % en 20 ans. L'asthme a triplé de fréquence depuis 1950 et touche actuellement 10 % des enfants et 3 % des adultes en France.

On ignore les raisons profondes de cette épidémie, mais la pollution, l'évolution de notre alimentation et de nos modes de vie sont bien sûr au cœur des explications.

Vous avez sûrement déjà été confronté à une crise d'asthme, personnellement ou chez un de vos proches.

La « crise » débute brutalement avec une respiration sifflante qui devient de plus en plus difficile.

Au bout de quelques minutes, cela provoque une sensation d'étouffement avec panique.

Puis au bout de 20 à 40 minutes, il y a une expectoration de mucosités transparentes, soit en filaments, soit en boulettes. Cette phase est moins observée de nos jours, suite à la prise de médicaments comme les broncho-dilatateurs, les antiallergiques et la cortisone.

L'asthme, c'est quoi au juste ?

L'asthme c'est une forme d'essoufflement très fort, avec un ralentissement de la respiration, et une difficulté pour expirer due à une obstruction partielle des bronches. Si elles se bouchent, c'est à cause de phénomènes allergiques qui provoquent hypersécrétion et spasmes bronchiques.

Sa gravité est liée à la survenue des « crises » et l'asthme peut devenir un véritable fléau, quand les crises deviennent très fréquentes, mais aussi parce qu'il :

- coûte fort cher aux pays occidentaux, pour son exploration et son traitement ;
- gâche la qualité de vie et constitue une cause majeure d'absentéisme scolaire et professionnel ;
- est chronique, invalidant dans sa forme grave, parfois même mortel, soit par insuffisance respiratoire aiguë au cours d'une crise, soit par ses complications cardiaques ou pulmonaires ;
- ne se guérit pas par les thérapeutiques classiques.

Les principaux coupables : les gaz d'échappements et les polluants

Difficile de dire où l'asthme trouve son origine. Le terrain génétique intervient, comme le montre la haute fréquence de l'affection dans certaines familles. Mais ce sont à l'évidence les facteurs environnementaux qui expliquent l'énorme accroissement de fréquence de l'asthme depuis 100 ans, avec une accélération ces 20 dernières années.

On identifie les polluants suivants :

- l'anhydride sulfureux (un gaz provenant de la combustion du fioul) ;
- les particules émises par la combustion domestique et industrielle, et les moteurs Diesel ;
- l'oxyde d'azote (provenant des gaz d'échappement des véhicules à essence) ;

- l'ozone (pollution estivale liée à l'oxydation par le soleil, des polluants développés par les gaz d'échappement).

À ces polluants on peut ajouter :

- L'expansion de certains allergènes ;
- Le tabagisme ;
- La poussière de maison qui contient des acariens et des poils d'animaux ;
- La pollution de l'air à l'intérieur des maisons (pollens, moisissures).

La maladie peut disparaître… mais aussi tuer (3 000 décès par an en France)

Il s'agit d'une maladie chronique dont l'évolution est imprévisible. Les crises peuvent être entrecoupées de périodes d'accalmie plus ou moins longues, ou se transformer en gêne respiratoire constante. Parfois la maladie disparaît à l'âge adulte.

Par contre, en cas d'asthme sévère, l'évolution se fait, avec l'âge, vers l'insuffisance respiratoire chronique. Ainsi l'asthme peut être mortel : à court terme, lors d'une crise aiguë très sévère, et à long terme, par épuisement des surrénales.

La principale complication aiguë est l'état de mal asthmatique qui reste responsable de près de 3 000 morts par an en France, d'où la nécessité d'appeler le plus précocement possible un médecin ou le SAMU en cas de crise grave.

Ces plantes peuvent atténuer les crises et dégager les bronches

Parce qu'elles aident à évacuer les sécrétions bronchiques ou sont antispasmodiques, certaines plantes facilitent la respiration et atténuent les crises d'asthme :

- Le bouillon-blanc, l'ami des bronches, est bien connu pour ses effets bénéfiques sur les voies respiratoires. L'infusion a le gros avantage d'avoir bon goût car les fleurs renferment des sucres délicieux. On les prépare à raison d'une cuillère à café infusée 10 minutes dans une tasse d'eau bouillante. Filtrez avec une passoire très fine, et buvez-en trois ou quatre tasses par jour.
- Le marrube : sous ses apparences de mauvaise herbe, ses petites fleurs blanchâtres dégagent efficacement les voies respiratoires. Il faut récolter la plante entière, au moment de la floraison, qui dure tout l'été, et la faire sécher. Mettez 30 grammes de plante dans un litre d'eau froide et laissez macérer un quart d'heure, chauffez ensuite jusqu'à frémissement puis éteignez le feu. Attendez un quart d'heure.
- La mauve : les feuilles et fleurs de mauve sont émollientes et sont également conseillées contre l'asthme. On les prépare de la même façon que le marrube.
- La menthe : pour dégager les bronches, rien de tel qu'une inhalation de feuilles de menthe. Mettez-en une poignée dans un litre d'eau bouillante et respirez les vapeurs qui s'en dégagent.

Huiles essentielles : deux formules qui aident en cas de crise

Vous savez à quel point les huiles essentielles sont précieuses.

Pour les asthmatiques aussi, elles peuvent être d'un grand secours.

Je vous propose ici deux formules de mélanges d'huiles essentielles à utiliser en application cutanée.

Formule numéro 1 :

- HE estragon 2 ml
- HE myrte rouge 1 ml
- HE gaulthérie couchée 1 ml
- Mandarine (zeste) 2 ml

Posologie : 6 gouttes du mélange en application locale sur le thorax et le haut du dos avant même le début de la crise et pendant. À répéter toutes les 30 minutes jusqu'à amélioration complète.

Formule numéro 2

- HE Ocimum basilicum ssp basilicum 6 ml
- HE Citrus aurantium ssp aurantium (fe) 5 ml
- HE Hyssopus off CT decumbens 3 ml
- HE Ammi visnaga 1 ml
- Gel neutre ou huile végétale qsp 50 ml

Posologie : 1 à 3 applications (1 noix ou 6 à 8 gouttes) par jour en massage du dos ou le long de la colonne.

Alimentation : le régime du Dr Seignalet peut vous aider !

Le régime ancestral, qui correspond au régime hypotoxique du Dr Jean Seignalet, a été pratiqué chez une centaine de malades qui représentaient diverses variétés d'asthme, certains relativement récents, d'autres très anciens.

Quels résultats ?

Presque tous les volontaires ont tiré un bénéfice du changement nutritionnel !

Dans ce régime alimentaire, il convient de se rapprocher le plus possible du mode nutritionnel ancestral, sans imposer de restrictions trop draconiennes qui rebuteraient le malade.

Le régime comporte six directives essentielles :

- Supprimer toutes les céréales, à l'exception du riz et du sarrasin ;
- Supprimer tous les laits animaux et leurs dérivés ;
- Manger un maximum d'aliments crus ou cuits à une température inférieure à 110 °C ;
- Choisir si possible des aliments « biologiques » proches des produits originels ;
- Consommer des huiles de première pression à froid ;
- Prendre des sels magnésiens, des oligo-éléments, des vitamines à doses physiologiques et des ferments lactiques.

D'autres « tuyaux » utiles pour combattre l'asthme

L'oligothérapie : dans la forme typique allergique et saisonnière, le traitement doit être instauré un mois avant et comprend :

- Manganèse Oligosol : 1 ampoule en perlinguale chaque jour.
- Soufre : (ou capsules de Harlem), une à deux par jour (Labo La Royale).

Le manganèse inhibe la dégranulation de mastocytes et la synthèse des leucotriènes (médiateurs de l'inflammation). Il prévient le spasme bronchique en agissant en amont de l'histamine, inducteur de la broncho-constriction.

Les compléments alimentaires :

- Stimu+ (relance les défenses immunitaires) : 2 fois 2 gélules par jour. Indispensable.
- Orthoflore (pré et probiotiques) : 1 gélule le matin à jeun.
- Afalg (algue aphanizomenon) : 2 gélules par jour pendant 2 jours, puis 2 fois 2 gélules pendant 15 jours, puis 3 fois 2 gélules.

Dans quelque temps, j'écrirai sûrement une Lettre sur la nécessité d'oxygéner les cellules par voie orale (eau KAQUN), ou par voie respiratoire (Bol d'air Jacquier). Car évidemment, les effets immédiats s'observent en premier lieu dans la sphère respiratoire.

Je vous rappelle que les plantes nous donnent leur oxygène et nous, pauvres humains intoxiqués, nous leur « offrons » notre gaz carbonique. Quelle belle leçon de la Nature !

Dr Jean-Pierre Willem

COMMUNIQUE DE PRESSE suite aux 2e Assises du sport-santé sur ordonnances le 12/10/17

Déclaration de Strasbourg (13/10)

FINANCEMENT NATIONAL POUR LE SPORT SANTÉ SUR ORDONNANCE

Le coût social de la prise en charge des malades en affection longue durée est de 90 milliards d'euros par an en France. Les études montrent que l'activité physique et sportive ainsi que la réduction de la sédentarité permettent de diminuer de façon majeure les risques des maladies chroniques et leurs conséquences.

Les collectivités territoriales ont pris leurs responsabilités dans la mise en place de ce dispositif. Elles reflètent le dynamisme des villes, de plus en plus nombreuses, à se saisir de cet enjeu de santé publique.

Grâce à la loi de modernisation de notre système de santé de janvier 2016 et à ses décrets d'application publiés en décembre 2016, le dispositif sport-santé sur ordonnance peut désormais être généralisé à l'ensemble du territoire.

Emmanuel Macron, Président de la République a annoncé qu'il souhaite la création de 500 maisons sport santé en France. Laura Flessel, Ministre des Sports, a confirmé hier, lors des 2èmes assises européennes du sport santé sur ordonnance, cette orientation politique.

Par ailleurs, le Président de la République s'est également engagé à rembourser le prix des licences sportives pour les patients en affection longue durée.

Les collectivités du groupe de travail, réunies à Strasbourg à l'occasion de ces assises se réjouissent de ces annonces et restent attentives à leur concrétisation.

L'assurance maladie, qui grâce au sport-santé va pouvoir réduire ses dépenses pour les malades chroniques, doit être présente dans le tour de table des financeurs.

Les villes membres du **réseau demandent que le gouvernement s'engage pour la prise en charge financière de l'activité physique et sportive sur tout le territoire** dans le cadre du Projet de Loi de Financement de la Sécurité Sociale.

Les Agences Régionales de Santé doivent encore renforcer leur engagement. Le réseau souhaite également que les Directions Régionales de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale flèchent des crédits vers le sport-santé via le CNDS. Enfin, les conférences de financeurs doivent réserver des moyens pour s'engager dans la mise en place des dispositifs.

Ces financements sont indispensables à la réussite de leur généralisation et de leur pérennisation.

Les investissements d'aujourd'hui seront les bénéfices pour la santé de demain.

** Liste des membres du groupe de travail des villes sport-santé sur ordonnance (en gras, les villes présentes à Strasbourg) :*
Agglomération Bergeracoise, *Amiens, Angers, ,* ***Besançon****, Biarritz,* ***Blagnac****,* ***Boulogne-sur-Mer****, Bourgoin Jallieu,* ***Brest****,* ***Brive la Gaillarde****, Cabriès-Calas,* ***Caen****,* ***Carcassonne****, Cavalaire sur Mer, Chalon-sur-Saône,* ***Charenton-le-Pont****,* ***Château-Thierry****,* ***Cherbourg en Cotentin****, Colombes, Coudekerque-Branche, Courcouronnes,* ***Douai****, Evry,* ***Fontainebleau****, Fort-de-France, Gif sur Yvette, Grand Nancy, Illkirch Graffenstaden, La Croix Valmer, La Rochelle, Le Cres, Le Grand Chalon, Lille,* ***Marseille****, Metz,* ***Miramas****, Mont de Marsan,* ***Montreuil****,* ***Mulhouse****,* ***Nantes****, Narbonne, Nice, Nice Métropole,* ***Orléans****,* ***Paris****, Perpignan,* ***Reims****,* ***Rennes****,* ***Romans-sur-Isère****,* ***Saint-Paul de la Réunion****, Saint Pierre de la Réunion,* ***Saint-Quentin-en-Yvelines****,* ***Sète****,* ***Strasbourg****,* ***Tarbes****,* ***Toulouse****, Val de Rueil, Valence, Valenciennes Métropole,* ***Villeurbann***

ASSOCIATION "SPORTS, LOISIRS ET CONVIVIALITÉ"

En s'inscrivant à l'AMIRA, Evelyne, un nouveau membre, a émis le souhait de participer à une activité sportive adaptée à l'insuffisance respiratoire. Or, dans le secteur de Sélestat, nous n'avons pas d'atelier !

Après investigation, nous sommes tombés sur l'association SLC, et nous avons aussitôt pris rendez-vous avec le président, M. André Lesne. Le 3 novembre, il nous a accueillies, Cécile, Simone, Evelyne et moi-même dans leurs locaux.

Il était accompagné de Jean-Marie Hihn, Jean-Marie Richter et d'un membre sous oxygène atteint de BPCO, ce qui a rassuré Evelyne, atteinte elle aussi de cette pathologie. Jean-Marie Richter et Laurent Thavot sont formé aux problèmes cardio-vasculaires. Christelle Mertz, infirmière, vient compléter l'équipe.

Cette association, créée en 2016, fonctionne depuis cette date dans les locaux de l'ancienne école maternelle de Kientzville à côté de Scherwiller. Elle assure des activités toute l'année et tous les jours de la semaine. Elle propose de la gymnastique en position assise ou debout, de la sophrologie, du réentraînement à l'effort sur ergo-cycle ou tapis de marche et la méthode Pilates. Il y a également un parcours de santé en extérieur.

Elle est ouverte à tous sans distinction d'âge et en particulier aux personnes qui désirent entretenir leur forme physique (problèmes cardiaques, diabète, embonpoint, autres...) Signalons qu'un insuffisant respiratoire sous oxygène vient s'entraîner régulièrement plusieurs fois par semaine.

Le club propose égalent tous les derniers lundis du mois (durant la belle saison) des sorties culturelles avec un guide : à titre d'exemple ces derniers mois : visite de Dambach la Ville, Riquewihr, Bergheim, Obernai...

Pour toutes les activités, l'accent est mis sur la convivialité. Les séances se déroulent dans une ambiance amicale et sont adaptées aux possibilités et au niveau de chacun. Un certificat médical est exigé lors de l'inscription annuelle.

Les membres de l'AMIRA ont été séduits par l'équipement, la diversité de l'offre, les conditions financières très abordables. L'adhésion au club est de 50 € payable une seule fois. Et pour 70 € par an (Qu'il est possible de payer en plusieurs fois) vous pouvez ensuite participer à tous les ateliers de la semaine : il y en a 7 au total ! Vous n'avez que l'embarras du choix !

Vous savez tous combien il est important de "bouger", alors n'hésitez pas à prendre contact avec *M. Lesne pour profiter de l'offre de SLC.

M. André Lesne : 06 82 34 81 14 alesne@hotmail.fr

air à domicile

Rester chez soi en toute sécurité et sérénité !

Assitance médico-technique

- **Assistance respiratoire**
- **Perfusion à domicile**
- **Traitement de la douleur**
- **Insulinothérapie par pompe**
- **Nutrition artificielle**

Matériel de maintien à domicile

Dans nos magasins

Présentation de nos matériels et conseil personnalisé...

- **Matériel de maintien à domicile**
- **Télé-assistance**
- **Orthopédie, contention veineuse,** chaussures de confort, semelles
- **Prothèses mammaires, prothèses capillaires** et foulards
- **Articles de confort**
- **Matériels** pour professionnels

Mulhouse : Zone commerciale de Morschwiller
37, rue Tachard - 68790 MORSCHWILLER-LE-BAS

Colmar : 32, avenue de la Liberté
(face à l'hôpital Pasteur) - 68000 COLMAR

Sainte-Croix-en-Plaine : 1, rue Delage
68127 SAINTE-CROIX-EN-PLAINE

Haguenau : 40, boulevard de l'Europe - 67500 HAGUENAU

À domicile

- **Préconisations d'aménagement :** devis et essais
- **Prise en charge** de votre retour à domicile
- **Fourniture du matériel,** à la vente ou à la location
- **Installation et formation**
- **Gestion et suivi de votre dossier** en lien avec les professionnels de santé
- **Service Après-Vente**

03 89 60 70 60 - www.airadomicile.com

Naturoparc

Le souci de nos sorties de l'été, c'est d'échapper à la grosse chaleur, insupportable pour nos insuffisants respiratoires. En ce vendredi 7 juillet, site et programme étaient adaptés. La réintroduction des loutres se passe à Hunawihr dans un écrin de verdure avec des passages dans des "sas" rafraîchis par des brumisateurs. Un délice ! A l'arrivée, nos 22 membres peuvent découvrir le parc et ses habitants à plumes et à poils, en attendant le déjeuner - goûteux et fort copieux - à l'extérieur mais à l'abri du soleil. A 14h30, nous attend autour d'un grand bassin, sur des gradins - couverts eux aussi - le spectacle des animaux pêcheurs. Qu'il s'agisse de cormorans, loutres, manchots ou otaries, ils fondent sur leur proie comme des torpilles et les dévorent avec raffinement - la tête la première - pour ne pas se blesser avec les arêtes !

Après ces démonstrations, certains de nos membres font le tour du parc, d'autres se reposent sur des bancs à l'ombre des arbres. Et pour se requinquer, une séance cinématographique dans un abri climatisé nous fait vivre la naissance des cigogneaux et des loutrons : émouvante et instructive !

La journée pourrait se résumer ainsi : rompre avec le quotidien, s'instruire, sans succomber à la chaleur caniculaire : un break apprécié de nos membres !

Le rallye du dimanche 27 août : une innovation !

Il avait été soigneusement élaboré par Jean-Claude, notre coach du Vélo-Tour de 2014, féru d'histoire locale ! Nous l'avions testé et peaufiné tous les deux. Il ne restait plus qu'à mettre la touche finale au moment d'imprimer les carnets de route des participants ! Mais, patatras, trois jours avant le départ, c'est la chute, je me fracture le tibia...hospitalisation !

On a frôlé l'annulation, mais Jean-Claude, Cécile et l'équipe AMIRA ont courageusement relevé le défi, et maintenu le parcours. Hélas, les dernières précisions manquaient et ont compliqué les recherches. Un peu décourageant !

L'Eglise du Dompeter (XIe s)

Heureusement qu'à mi-parcours, au Dompeter, Nicole et Liliane attendaient les concurrents avec leurs boissons et leurs pâtisseries maison pour réconforter nos membres.

Lavoir de Dangolsheim

Après avoir sillonné le secteur de Traenheim, Balbronn, Dachstein, Molsheim en tous sens, les concurrents - épuisés par la chaleur, la course aux photos et la gymnastique intellectuelle - ont tout de même fini leur "course" au Loejelgucker, qui leur servit une de ses spécialités alsaciennes : les "Kasknepfle".

Porte des Forgerons Molsheim

Après le dessert, place aux épreuves "sportives" : tricot avec des manches à balai, démarrage en côte sans écraser un œuf frais calé derrière la roue arrière, vol de fusée fabriquée sur place, Mikado géant, présentation d'un sketch ! Les "Amiradiens" ont laissé libre cours à leur imagination et fait preuve d'adresse et d'ingéniosité ! Bravo à tous !

Metzig de Molsheim

Jeu du Mikado

Vint l'heure - très attendue - de la proclamation des résultats : la palme revint à l'équipe d'Elisabeth, notre secrétaire, suivie de celle - à un demi-point près ! - du team de Bernadette. Très sportivement, les premiers ont partagé leur lot - 4 repas au Loejelgucker - avec les seconds. Bravo pour ce fairplay, reflet de l'esprit "AMIRA".

Eglise des Jésuites de Molsheim

Selfie avec Etore Bugatti

Piscine de Sulzbad à Soultz les Bains

Malgré la fatigue, les concurrents ont tout de même passé une agréable journée. Et maintenant que nous avons acquis de l'expérience, nous essaierons de faire "plus cool" la prochaine fois! Rendez-vous en janvier pour les réponses aux questions du Rallye !

Visite de Labonal

Vendredi 15 septembre, nous avons visité l'usine Labonal à Dambach-la-Ville. A 10 heures, 23 membres se sont retrouvés sur le parking de l'usine.

La visite a commencé par une projection avec l'historique de cette usine. La Bonneterie Alsacienne, LABONAL, a été fondée en 1924. Dans les années 1970, elle employait jusqu'à mille salariés pour une production de 15 millions de paires de chaussettes par an.

Aujourd'hui l'usine fonctionne avec une centaine de salariés essentiellement féminins. La production annuelle est de 2,5 millions de paires vendues dans les différents magasins à Strasbourg, Obernai, Mulhouse et Paris. Elle assure aussi la fabrication des chaussettes vendues sous la marque des magasins.

Tout est robotisé : les opérations de tricotage, pliage et conditionnement sont faites par des machines. Seules quelques opérations de contrôle sont encore assurées par les ouvrières qui travaillent dans des locaux très bruyants au point qu'il était difficile d'entendre les commentaires de la guide.

La visite terminée, nous avons fait un petit tour dans le magasin d'usine. Certains d'entre nous avaient pris des commandes d'amis ou de leur famille. D'autres ont fait des achats en prévision de cadeaux !

Au Restaurant " Le Verger des Châteaux" à Dieffenthal, le plat du jour, très copieux, a été unanimement apprécié par tous les convives. L'ambiance était cordiale : le déjeuner a permis de se retrouver entre connaissances ou d'échanger avec de nouveaux membres.

Au moment de nous séparer, nous avons essuyé une bonne averse, mais cette douche n'a pas entamé notre satisfaction d'avoir passé une agréable journée.

COUSCOUS LOTO

Vu le peu de membres inscrits dans les premiers jours, nous avons redouté un flop. Mais finalement, plus de 50 personnes se sont présentées ce dimanche 1er octobre.

Comme à son habitude, M-Thérèse a su habiller la salle et la rendre accueillante et chaleureuse grâce à un décor automnal raffiné sur les tables ! Le chef, quant à lui, nous a concocté un couscous vraiment royal. A midi et quart, comme prévu, les premiers convives sont généreusement servis par les membres du comité. Les tablées, très disciplinées, attendent patiemment leur tour. Les conversations qui allaient bon train pendant l'apéritif et faisaient allègrement grimper les décibels, baissent comme par enchantement !

Le timing est respecté tout au long du repas et à 14h, le loto peut débuter! Bernadette mène le jeu tambour battant ! Il y a bien sûr toujours des chanceux, qui non contents de gagner une fois, raflent jusqu'à trois fois la mise !

Pour les deux gros lots - la brouette Haemmerlin et un bon d'achat de 150€ - il faut remplir un carton complet ! C'est M-Thérèse qui réussit cet exploit. Mais comme c'est elle qui a péniblement véhiculé l'engin dans la voiture de Cécile le matin même, elle refuse net de s'infliger cette corvée une seconde fois, et remet généreusement la brouette en jeu. Elle fait ainsi une heureuse, car la personne qui l'a gagnée venait justement de casser la sienne ! Puis, c'est le tour du gros lot : trois bons d'une valeur de 50€ à valoir sur des achats chez Leclerc à Wasselonne. Cette fois, c'est Elisabeth, notre secrétaire, qui a la main heureuse. Et – curieusement ! - elle ne songe nullement à remettre son lot en jeu !

A 16h45, nos gagnants récupèrent leur cadeau et à 17h comme prévu, la partie est terminée. Le comité peut ranger la salle et la remettre en parfait état à M. le Maire, qui après une récente mauvaise expérience, a su apprécier la propreté des lieux !

A tous points de vue, un excellent dimanche! Un grand merci à celles et ceux, qui par leur implication, y ont contribué !

NOS SINCÈRES REMERCIEMENTS AUX GENEREUX DONATEURS QUI ONT FOURNI LES LOTS.

BENEDICTE, coiffure à domicile (Wangen) - DORIATH, foie gras (Soultz les Bains) - KLUGESHERZ, boulangerie - pâtisserie (Soultz les Bains) - KOBUS, restaurant (Marlenheim) - LECLERC (Wasselonne) - Loejelgucker, restaurant (Traenheim) - MOCHEL, viticulteur (Traenheim) MULLER, viticulteur (Traenheim) - PHARMACIE DU MARCHE (Wasselonne) - REEB, hôtel-restaurant (Marlenheim) - ROI DAGOBERT, cave coopérative (Traenheim) - ROTHGERBER, ferme fruitière (Traenheim) - SCHICKELE, pharmacie (Westhoffen)

UN RAS DE MARÉE !

Pas moins de 47 membres se sont trouvés réunis ce jeudi, 9 novembre à Wasselonne ! Attirés par la réputation du restaurant "AU SAUMON" ou par l'entreprise HANSGROHE - du moins pour les messieurs - ? Ou tout simplement par le plaisir de passer un moment convivial ?

Après un plat du jour très goûteux, nos membres se sont rendus dans la zone industrielle des Pins. A 15h, la grille s'est ouverte et notre groupe a pu pénétrer dans l'usine. Le guide n'avait malheureusement pas de micro et vu la taille de notre groupe, il était difficile de suivre les informations, mais nous avons pu visiter les immenses halls d'assemblage et observer les ouvriers à la tâche.

Au cours de la visite, nous avons appris que le personnel - des femmes en majorité, jeunes pour la plupart - changeaient de poste tous les trois mois, sans doute pour éviter les tendinites liées aux gestes répétitifs. Ce qui frappe, c'est le contrôle méticuleux de chaque douchette, la diversité de leur taille et de leur forme. Autre caractéristique remarquable, la variété des jets : du plus puissant au plus "soft", permettant ainsi des douches de luxe !

En fait, le groupe Hansgrohe, spécialiste de la salle de bains et du sanitaire, compte actuellement plus de 3 000 collaborateurs sur tous les continents, dont environ 160 sur le site de Wasselonne. Le père fondateur Hans Grohe avait démarré modestement en 1901 avec son entreprise d'emboutissage en Forêt Noire à Schiltach.

Actuellement les trois usines de Wasselonne, Offenburg et Schiltach - la maison mère - travaillent en étroite collaboration. Malgré la conjoncture difficile, les ventes sont en expansion, ce qui a permis en 2017 d'embaucher une quinzaine de personnes sur le site alsacien. Un bon point pour le secteur !

TOUR DE FRANCE DU DR LARZUL

Au printemps 2017, le Médecin pneumologue à la retraite, Jean Jacques Larzul a pris contact avec les associations de Strasbourg : le CDMRT (Comité Départemental des Maladies Respiratoires et Tuberculose) et l'AMIRA (Association de Membres Insuffisants Respiratoires d'Alsace) pour faire la promotion du sport santé.

Ancien pneumologue au centre hospitalier de Cornouaille, Jean-Jacques Larzul consacre une bonne partie de sa retraite à faire la promotion du sport santé « et du sport plaisir ».

Raison pour laquelle il a entrepris ce Tour du Souffle. « Bien manger et faire de l'activité physique, cela fait partie de la réhabilitation au quotidien pour les personnes atteintes de maladies respiratoires », déclare le sémillant sexagénaire.

Strasbourg, ville qui a lancé le sport santé sur ordonnance, lui semblait être la destination logique de son odyssée cycliste, laquelle lui a notamment permis de rencontrer des associations de malades.

Le président de la Fondation du souffle 29 et son équipe sont arrivés le 25 septembre à Strasbourg au terme d'un périple de 1 500 kilomètres à vélo – avec étapes ! – démarré à Quimper le 10 septembre dernier.

Afin de les accueillir dignement, les associations *AMIRA et LA SANTE PAS A PAS ont décidé de les accompagner - à pied ou à vélo - sur les derniers kilomètres jusqu'au centre administratif où les attendent Mme Muller Kruchen, présidente du CDMRT et plusieurs membres de son comité ainsi que le Dr Feltz, qui a organisé une réception en leur honneur.

Un dîner en ville "Chez Yvonne", prévu par le CDMRT clôture cette dernière étape. L'AMIRA y est représentée par Elisabeth Kayser, notre secrétaire, et Gilbert Seiter, le seul rescapé malade du Tour d'Alsace de 2014, toujours vaillant malgré sa BPCO et son oxygène! Le Dr Larzul évoque quelques péripéties de leur parcours, dont les "grimpettes" plutôt ardues des cols des Vosges et le vacarme des motards sur la Route des Crêtes!

Malgré la fatigue, la douzaine de convives entreprend une promenade digestive autour de la cathédrale illuminée. C'est ainsi que se termine cette soirée conviviale et chaleureuse.

*Un grand merci aux 3 coachs du Tour de 2014 qui se sont dévoués pour étoffer l'équipe de l'AMIRA composée par ailleurs uniquement de Gilbert Seiter!!!

CE N'EST PAS GAGNÉ D'AVANCE !

Cette fois encore, l'AMIRA s'est pleinement investie dans la publicité pour la conférence du 19 octobre à la clinique Ste-Barbe sur " L'apnée du sommeil de l'enfant". Et nous avons été magistralement soutenus par Madame Maridet, rompue de longue date à l'organisation de telles réunions. Pour autant, le succès n'était pas au rendez-vous : une trentaine de personnes seulement ont répondu à l'invitation. Même si ce n'est pas le désastre comme à la conférence d'Erstein, on aurait tendance à céder au découragement !

Mais il ne faut pas oublier que l'apnée du sommeil de l'enfant, de même que la BPCO (broncho pneumopathie chronique obstructive) sont des sujets peu porteurs parce qu'ignorés du grand public. A nous associations (entre autres!) de les faire connaître! Petite consolation : il y a 20 ans, personne ne parlait d'apnée du sommeil, alors qu'à l'heure actuelle 2,5 millions d'individus sont équipés d'appareils de pression positive continue (PPC) en France. Il faut donc laisser le temps au temps !

Pourtant la soirée a été très instructive : la présentation du sujet a été bien orchestrée par les Dr. Thibault-Stoll - neurologue - et Briche - ORL - qui se sont relayés pour apporter le complément d'informations liées à leur spécialité*. Et le Dr Zerr ainsi qu'une infirmière de l'ADIRAL (prestataire), exposaient sur leur stand un écarteur de mâchoire et - en dernier recours - des appareils de PPC, si tous les autres traitements ont échoué ou se sont révélés insuffisants pour rendre un sommeil de qualité à l'enfant.

Dr Anne Thibault-Stoll et Dr Denis Briche

Hugo et son papa

Hugo, notre jeune "vedette" atteinte d'apnée du sommeil et dont vous trouverez le témoignage sur la page suivante, a souvent réagi en échangeant des regards de connivence avec son père quand le médecin évoquait l'ablation des amygdales, des végétations, ou parlait de l'écarteur de la mâchoire... Et lorsque qu'il a été question de l'appétit d'oiseau de certains de ces enfants, le papa a vivement confirmé les difficultés à faire manger son fils pendant des années.

Nos sincères remerciements à tous les intervenants pour leur disponibilité et la qualité de leur intervention !

LA RENTRÉE DES ASSOCATIONS 2017

Comme tous les ans, la "Rentrée des associations", organisée par la Maison des Associations de Strasbourg, a lieu le dernier week-end du mois de septembre. Faute d'un nombre suffisant de membres du comité disponibles, nous n'avons pu ouvrir de stand que le dimanche.

Dès 10h notre auvent (en vert sur la photo) a été monté au parc de la Citadelle. Notre emplacement au carrefour de deux chemins était idéalement situé, mais le ciel couvert et la température plus que fraîche à notre arrivée nous ont incités à quitter ce coin ombragé à la fin de la matinée dès que le soleil est apparu.

Malgré un emplacement moins stratégique, nous n'avons pas chômé et effectué 135 mesures du souffle! Le public était disponible et notre revue le "Souffle d'Amitié" - mis gracieusement à disposition - a largement trouvé preneur.

Si, grâce à notre investissement, quelques visiteurs pouvaient rejoindre l'association, ou même profiter de nos séances d'activités physiques adaptées, nous ne pouvons que nous en féliciter !

"QUESACO BPCO" TOUJOURS D'ACTUALITÉ !

Après une interruption d'un an, nous avons renoué avec notre jeu-concours :"Quèsaco BPCO". En ce dimanche 5 novembre nous avons profité de la marche populaire de Balbronn pour pratiquer des mesures du souffle et proposer le questionnaire à 2€ sur la broncho- pneumopathie chronique obstructive.

Complété sans erreur, il permettait de participer au tirage au sort et de gagner un bon-cadeau de 100€ à valoir chez Doriath à Soultz les Bains. Une cinquantaine de marcheurs se sont prêtés au jeu. Parmi les seize questionnaires sans faute, c'est celui de Madame Meyer Florence de Balbronn qui a été tiré au sort. Bravo à la lauréate et merci à tous les participants!

Merci également à M. Bodemer qui nous avait réservé une place de choix à l'entrée de la salle socioculturelle.

RÉÉDITION DU MOI(S) SANS TABAC

Pour la seconde année consécutive, les autorités sanitaires font, au mois de novembre, la promotion du MOI(S) SANS TABAC. L'AMIRA a profité - comme l'an dernier - de la journée mondiale de la BPCO, cette maladie méconnue essentiellement due à la consommation de cigarettes, pour s'associer au CDMR (Comité Départemental de lutte contre les Maladies Respiratoires) pour pratiquer des mesures du souffle à l'hypermarché de CORA Dorlisheim.

Nos stands montés côte à côte dans l'entrée du magasin, nous ont permis une étroite collaboration. Dès que nous avions à faire à un public fumeur, nous l'avons invité à se diriger vers Mme Mourlam, anciennement infirmière au service de pneumologie du NHC à Strasbourg.

Après une discussion et un test pour mesurer le monoxyde de carbone, elle offrait à la personne un kit de sevrage, comportant entre autre un bon de 150€ pour l'achat de patches à la pharmacie. Elle a réussi ainsi à en distribuer 32, ce qui représente une belle performance. Nous mêmes avons totalisé 154 mesures du souffle.

Nous n'avons pas chômé pendant les six heures d'intervention, mais ces bons scores ont compensé notre fatigue.

L'humour de Pierre DAC

- Astronaute recherche femme lunatique.

- Jeune homme désintéressé épouserait jeune fille laide même fortunée.

- Artificier cherche femme canon.

- Sourd rencontrerait sourde pour trouver terrain d'entente.

- Abeille épouserait frelon. Lune de miel assurée.

- Metteur en scène cherche nain pour rôle dans court métrage.

- On recherche deux hommes de paille (1 grand, 1 petit) pour tirage au sort.

- Cannibale mélomane cherche travail dans opéra-bouffe.

- Offre bonne place de gardien de vaches. Paiement par traites.

- Inventeur produit amaigrissant cherche grossiste.

- Cause fausse alerte, vends cercueil en ébène, jamais servi.

- Chien à vendre : mange n'importe quoi. Adore les enfants.

- Souffrant d'insomnies, échangerait matelas de plumes contre sommeil de plomb.

- Analphabète ? Écrivez-nous dès aujourd'hui pour obtenir une brochure gratuite sur nos formations accélérées.

- A vendre robe de mariée portée une seule fois... par erreur !

- Échangerait voiture de sport endommagée contre chaise roulante en bon état.

LES MÉDICAMENTS QUI DÉTRUISENT LES REINS

Anti-inflammatoires, diurétiques, produits amincissants... De nombreux médicaments peuvent détruire les reins silencieusement, sans qu'aucune douleur n'apparaisse. Les conseils de Médisite pour garder des reins en parfaite santé.

Ibuprofène, acéclofénac, naproxène : pas d'automédication !

Les médicaments de la famille des anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) sont particulièrement nocifs pour les reins. « Ils agissent en inhibant la synthèse des prostaglandines et sont à l'origine d'une vasoconstriction des vaisseaux rénaux et d'une diminution de la perfusion du rein pouvant conduire à une insuffisance rénale fonctionnelle. Parfois, ils provoquent une néphropathie tubulo-interstitielle d'origine immuno-allergique grave », explique le Dr Brigitte Lantz, néphrologue.

Les molécules concernées sont notamment : ibuprofène, acéclofénac, naproxène… Si certains de ces médicaments peuvent être vendus sans ordonnance, ils ne sont pas anodins pour autant et sont contre-indiqués en cas d'insuffisance rénale grave.

"L'automédication est à bannir d'une façon générale, et en particulier avec les AINS. Ils ne doivent être pris que sous contrôle médical. Rappelons qu'ils sont responsables de 7% des insuffisances rénales aiguës, soit une proportion très importante", indique le Dr Brigitte Lantz.

Le mode d'action des AINS les rend toxiques pour les reins, en particulier lorsque l'on présente certains facteurs de risque. Les personnes qui ne s'hydratent pas suffisamment sont par exemple plus à risque. C'est notamment le cas des personnes âgées (plus de 75 ans) car elles ont tendance à perdre la sensation de soif. Elles ont aussi une masse musculaire plus faible que les jeunes adultes, ce qui peut les amener à surestimer leur fonction rénale. "Les AINS aggravent également l'insuffisance rénale même modérée des personnes qui en sont atteintes, parfois sans le savoir", note la spécialiste.

D'où l'importance d'un dépistage, même en l'absence de tout symptôme, l'insuffisance rénale étant une affection silencieuse.

Diurétiques : ils nuisent aux reins !

Les médicaments diurétiques favorisent l'élimination de l'eau et du sel par les reins. S'ils sont indispensables dans certaines affections cardiaques ou rénales, ils peuvent s'avérer dangereux lorsqu'ils sont utilisés pour maigrir et sans contrôle médical.

"Ils provoquent une déshydratation et une hypokaliémie : ils font baisser dangereusement le taux de potassium dans le sang. Ils causent à terme des lésions des reins, appelées néphropathies tubulo-interstitielles, qui ne sont plus réversibles au bout d'un certain temps et conduisent à l'insuffisance rénale chronique", explique le Dr Brigitte Lantz, néphrologue.

Les laxatifs, s'ils sont utilisés pour maigrir, peuvent avoir les mêmes conséquences.

Il ne faut donc jamais consommer ces médicaments, qu'ils soient d'origine naturelle ou non, sans l'avis et le suivi d'un médecin.

Antibiotiques et antiviraux : à surveiller !

Certains antibiotiques de la famille des aminosides peuvent favoriser ou accentuer une insuffisance rénale. Ceux-ci sont utilisés pour traiter les infections graves, notamment celles des voies urinaires hautes comme les pyélonéphrites (gentamicine, nétilmicine).

Ces substances s'accumulent au niveau des reins et les détruisent progressivement. Cependant, ces antibiotiques sont administrés dans la très grande majorité des cas par voie intraveineuse et en milieu hospitalier. Leur toxicité est donc contrôlée par les médecins et le produit est mesuré pour éviter tout surdosage dans le sang.

Certains antiviraux tels que l'aciclovir par voie veineuse (traitement de la méningite herpétique et du zona ophtalmique) sont aussi à utiliser avec précaution car ils peuvent être toxiques pour les reins (néphrotoxiques).

"Ces médicaments sont parfois indispensables pour traiter certaines pathologies graves et leur néphrotoxicité est un effet secondaire géré par les médecins. Ils peuvent parfois induire une précipitation de cristaux dans les tubules rénaux, qui se traduit par une insuffisance rénale aiguë", explique le Dr Brigitte Lantz, néphrologue.

Certaines chimiothérapies abîment les reins

Les médicaments anticancéreux peuvent être plus ou moins toxiques pour les reins néphrotoxiques. Les dérivés du platine (cisplatine, carboplatine…), le méthotrexate et la gemcitabine sont connus pour présenter cet effet secondaire.

"Ces traitements étant indispensables, la toxicité est contrôlée par un médecin. Il peut décider d'hyperhydrater le patient pour pallier les effets néphrotoxiques du médicament", explique le Dr Brigitte Lantz, néphrologue.

L'insuffisance rénale : un mal silencieux

L'insuffisance rénale signifie que les reins ne filtrent plus le sang correctement. On la dit "chronique" lorsque les reins présentent peu à peu des lésions qui deviennent irréversibles. Les principales causes d'insuffisance rénale chronique sont le diabète et l'hypertension artérielle.

L'insuffisance rénale peut se développer sans aucun symptôme ni douleur durant de nombreuses années. C'est pourquoi elle est souvent découverte tardivement, alors que sa prise en charge doit se faire le plus tôt possible pour éviter que les reins ne soient trop détériorés. "Lorsque l'on a plus de 60 ans et un facteur de risque (hypertension artérielle, diabète, surcharge pondérale), il est prudent de demander un dépistage à son médecin", conseille le Dr Brigitte Lantz, néphrologue. "Il pourra par exemple prescrire un dosage de la créatinine dans le sang, qu'il faut toujours rapporter à l'âge, au poids et au sexe du patient."

Quels sont les signes de l'insuffisance rénale ?

A un stade avancé de la maladie, certains symptômes peuvent apparaître : besoin plus fréquent d'uriner notamment la nuit, gonflement (œdèmes) des paupières, des chevilles, mauvais goût dans la bouche, essoufflement, nausées…

Insuffisance rénale : êtes-vous à risque ?

Certaines personnes ont davantage de risques de souffrir d'insuffisance rénale ou d'autres maladies des reins. Dans ce cas, mieux vaut en parler à son médecin.

➔ *Les principaux facteurs de risque sont :*

- Le diabète, qu'il soit traité par insuline ou non. Pour éviter des troubles rénaux, les diabétiques doivent suivre scrupuleusement les recommandations de leur médecin.

- L'hypertension artérielle ou d'autres troubles cardiovasculaires. De même que les diabétiques, les hypertendus doivent être vigilants pour éviter une atteinte rénale.

- L'âge : plus de 65 ans.

- La prise d'un ou plusieurs traitements toxiques pour les reins.

- Des antécédents familiaux de certaines maladies rénales génétiques.

Les autres ennemis de vos reins

➔ *Mincir sans médecin*

Les régimes amincissants entrepris sans avis médical peuvent nuire à vos reins. Les régimes hyperprotéinés (Dukan, Atkins) ont particulièrement tendance à fatiguer les reins. Les diurétiques et laxatifs pour mincir sont également nuisibles à ces organes.

➔ *Les produits pharmaceutiques douteux*

Attention aux pilules aux plantes achetées sur Internet ou dans certaines boutiques : médicaments ayurvédiques, médecine chinoise… Leur composition n'étant pas contrôlée par les autorités sanitaires françaises, elles peuvent contenir des substances nocives pour les reins. Au début des années 1990, dans le Nord de la France et de l'Europe, l'ajout par erreur d'une herbe chinoise dans des tisanes amincissantes a été à l'origine d'une "épidémie" d'insuffisances rénales chez des femmes jeunes, indemnes de toute lésion rénale antérieure.

➔ *Les produits de contraste*

Si vous avez les reins fragiles et que vous devez vous faire injecter un produit de contraste iodé pour une radiographie, parlez-en à votre médecin.

Source : MEDISITE

MANGER GRAS NE FAIT PAS GROSSIR, MAIS CERTAINS COMPORTEMENTS OUI !

Dans les années 60, une idée complètement fausse a commencé à circuler autour des tables : manger gras fait grossir. Faux. Manger gras ne vous rend pas gras. C'est l'excès de calories absorbées par rapport aux calories dépensées (activité physique, mode de vie) qui fait grossir.

De tous les aliments, ce sont les sucres et les féculents (glucides) qui font le plus grossir parce qu'ils perturbent le métabolisme et l'appétit. Or, la plupart des produits « 0 % de matière grasse » en sont bourrés. Il n'y a plus de débat à ce sujet : c'est depuis la mode du « 0 % de matière grasse » que l'obésité s'est transformée en épidémie. Les enfants en surpoids ou obèses sont 3 fois plus nombreux qu'à l'époque.

On sait pourquoi : ils mangent plus de sucres, sous forme de biscuits, bonbons, sodas, goûters divers, mais aussi sous forme de céréales et féculents, des produits présentés comme bons pour la santé car pauvres en graisses. S'il y a bien une politique publique qui a raté, c'est celle de la lutte contre l'obésité. Le mythe du gras qui fait grossir est inscrit dans les programmes scolaires, sur les murs des hôpitaux, dans les magazines et sur les écrans de télé.

Les enfants apprennent à l'école que 1 gramme de lipide (gras) apporte 2 fois plus de calories que 1 gramme de glucide (sucre), et que pour réduire son apport de calories, le plus efficace est donc de réduire les graisses. A la télévision, on leur répète jusqu'à la nausée qu'ils ne doivent pas manger « trop gras, trop salé, trop sucré ». La consigne de ne pas manger « trop gras » étant présentée en premier, c'est elle qui est considérée comme la plus importante pour rester en bonne santé.

Nous allons y revenir, c'est faux. Mais c'est loin d'être le seul mythe qui, au lieu de faire maigrir, fait grossir. Voilà 16 habitudes issues du programme « Eat This, Not That » (Mangez ceci, pas cela !). Vous pouvez commencer à utiliser tout de suite ces conseils pour sortir de l'enfer nutritionnel et retrouver sans effort votre poids naturel.

Erreur n°1 : Manger sans graisses

Cela paraît fou, mais pour votre santé, vous avez intérêt à arrêter d'acheter des produits vendus sous l'étiquette « 0 % de matière grasse » ou « Teneur réduite en matières grasses ». Moins de matières grasses, cela veut souvent dire « plus de glucides », sous forme de farines et d'épaississants, qui provoquent un pic de sucre sanguin, un pic d'insuline, et immédiatement après, une brutale attaque d'appétit. Selon les pays, il est recommandé que les glucides couvrent 50 à 60 % des besoins en énergie. Pourtant, des chercheurs de l'Université d'Alabama à Birmingham (Etats-Unis) ont constaté que les repas qui contiennent 55 % de glucides rassasient moins et provoquent une plus forte augmentation du taux de sucre dans le sang que les repas où l'apport en glucides est limité à 43 %. Diminuer dans votre alimentation la part des glucides au profit des protéines et des graisses vous permettra de stocker moins de graisse corporelle et de diminuer votre sensation de faim.

Erreur n°2 : Ne pas se former en nutrition

Bonne nouvelle : en lisant cet article, vous êtes déjà en train de développer des habitudes qui vous aideront à perdre du poids. Lorsque des chercheurs canadiens ont envoyé des conseils alimentaires et de mode de vie à plus de 1000 personnes, ils ont constaté qu'elles ont commencé à mieux manger et à faire plus d'activités physiques dans leur vie de tous les jours. Sans surprise, les habitudes de ceux qui n'avaient rien reçu… n'ont pas changé.

Erreur n°3 : Dormir trop ou pas assez

Selon les chercheurs de l'École de Médecine de Wake Forest, les personnes qui dorment 5 heures ou moins accumulent 2,5 fois plus de graisses abdominales (ventre) que les autres. Ce sont les graisses les plus dangereuses parce qu'elles s'accumulent autour des organes internes, contrairement à la graisse qui se trouve dans les cuisses par exemple. Mais le problème touche aussi les personnes qui dorment trop : plus de 8 heures par nuit en moyenne. Visez 6 à 8 heures de sommeil par nuit – la durée optimale de sommeil pour le poids et la santé en général.

Erreur n°4 : Manger la nourriture gratuite au restaurant

Pain, sauces, chips et cacahuètes peuvent être gratuits au restaurant, ça ne veut pas dire que vous ne les « payerez » pas. Chaque fois que vous mangez un bout de baguette, vous ajoutez 80 calories à votre repas. Mangez-en trois morceaux au cours du repas et cela fait 240 calories en plus. Pire, ce sont des « calories vides » qui n'ont aucun intérêt nutritionnel.

Erreur n°5 : Boire des sodas

Pratiquement inexistantes il y a 40 ans en Europe, les boissons gazeuses, sucrées, sont devenues quotidiennes pour beaucoup d'enfants et d'adultes. Pourquoi est-ce si mauvais ? Parce qu'une étude de 2005 a observé que boire 1 ou 2 sodas par jour augmente votre risque d'être en surpoids ou obèse de presque 33 %.

Erreur n°6 : Manger trop vite

Si notre corps si merveilleusement conçu souffre d'un défaut, c'est la lenteur de transmission entre l'estomac et le cerveau : en effet, cela prend 20 minutes à notre estomac pour dire à notre cerveau qu'il a reçu assez de nourriture. Notre estomac est plein, mais notre cerveau ne le sait pas encore. Il continue à nous envoyer des messages de faim ! Une étude du Journal of the American Dietetic Association a constaté que les personnes qui mangent lentement absorbent 66 calories en moins par repas et ont l'impression d'avoir mangé plus que les personnes qui mangent vite ! Qu'est-ce que 66 calories, me direz-vous ? Mais si vous mangez lentement à tous les repas, vous perdrez plus de 10 kg en un an!

Erreur n°7 : Trop regarder la télé

Une étude de l'Université de Vermont a constaté que les personnes en surpoids qui réduisent de moitié leur temps passé devant la télévision brûlent 119 calories en plus par jour. Cela représente une fonte automatique de 6 kilos par an. Ce résultat a été atteint grâce à un appareil qui coupait automatiquement la télévision. Lorsque vous regardez la télévision, essayez au moins de faire quelque chose comme éplucher des légumes, faire du repassage, de la couture ou tout autre travail manuel. Même une activité peu intense augmentera votre consommation de calories. Si vos mains sont occupées à faire quelque chose, vous aurez moins tendance à grignoter, l'autre grand danger du temps passé devant la télévision.

Erreur n°8 : Commander un menu au restaurant

Une étude du Journal of Public Policy & Marketing montre que, lorsque vous commandez à la carte, vous mangez 100 calories de moins qu'en prenant un menu. Pourquoi ? Parce qu'en prenant le menu, vous aurez « droit » à de la nourriture que vous n'auriez pas nécessairement commandée si vous aviez eu à la choisir et à payer spécifiquement pour. Ainsi, c'est la volonté bien naturelle d'en vouloir le plus possible pour son argent qui pousse à accepter au restaurant une boisson sucrée ou une portion de frites que l'on n'aurait pas forcément prises s'il avait fallu les commander individuellement.

Erreur n°9 : Manger dans de grandes assiettes

Une étude a observé que, lorsqu'on leur donne le choix, 98,6 % des personnes obèses choisissent la plus grande assiette avant de se servir de nourriture. Mais c'est mécanique : plus l'assiette est grande, plus vous vous servirez une grosse portion. Mieux vaut utiliser de petites assiettes, et se resservir si c'est nécessaire.

Erreur n°10 : Mettre vos plats sur la table

Laissez vos plats à la cuisine, préparez-y votre assiette et allez ensuite la déguster dans la salle à manger. Si votre seule table est dans votre cuisine, installez-vous de manière à tourner le dos aux plats, pour éviter de stimuler votre appétit pendant que vous mangez. Une étude dans la revue Obesity a constaté que, assis face à un buffet bien garni, les gens mangent 35 % de plus pendant le repas. Lorsque vous êtes obligé de vous lever pour vous resservir, vous hésitez davantage.

Erreur n°11 : Choisir du pain blanc

Une étude de l'American Journal of Clinical Nutrition a observé que sur une période de 12 semaines, lorsque les personnes obèses remplacent le pain et les produits fabriqués avec de la farine blanche par des denrées à base de céréales complètes, elles perdent régulièrement de la graisse abdominale. Il y a sans doute plusieurs facteurs à l'œuvre, mais le principal est que les céréales complètes sont bourratives et apportent plus de vitamines et de minéraux. Les céréales toutefois, même complètes, doivent occuper une place réduite dans l'alimentation quand on surveille sa ligne.

Erreur n°12 : Faire de grosses bouchées

La revue American Journal of Clinical Nutrition a constaté que les personnes qui font de grosses bouchées consomment 52 % de calories de plus par repas que celles qui font de petites bouchées et mâchent longtemps. En coupant votre nourriture en petits morceaux, vous augmentez votre impression de satiété et vous profitez plus de ce que vous mangez.

Erreur n°13 : Ne pas boire avant les repas

L'eau occupe de la place dans l'estomac et participe au sentiment de satiété. Dans une étude de l'Université d'Utah, les personnes qui suivaient un régime et qui devaient boire deux verres d'eau avant chaque repas ont perdu 30 % de poids en plus que les autres.

Erreur n°14 : Oublier de se peser

Monter régulièrement sur la balance renforce vos chances d'atteindre vos objectifs de baisse de poids et vous incite moins à tricher. Lorsque des chercheurs de l'Université du Minnesota ont suivi des personnes qui se pesaient tous les jours, ils se sont aperçus qu'elles perdaient du poids deux fois plus vite que les autres. Pour éviter les erreurs d'appréciation dues aux fluctuations naturelles de poids, pesez-vous tous les jours à la même heure mais ne devenez pas obsessionnel : d'un jour à l'autre votre poids peut varier fortement et pas forcément à la baisse, notamment à cause des variations hormonales.

Erreur n°15 : Boire des jus de fruits

Non, boire un jus de pomme ne revient pas à manger une pomme, ni un jus d'orange une orange. Une récente enquête de l'Ecole de santé publique de Harvard, publiée en ligne dans le British Medical Journal, indique que boire 3 jus de fruits par semaine élève le risque de diabète de 8 %, tandis que manger 3 fruits entiers diminue le risque de diabète de 7 %. Ce pourcentage était même de 19 % pour le raisin, 14 % pour les pommes et les poires et 12 % pour le pamplemousse. Les jus de fruits sont plus rapidement digérés. Le sucre (fructose) passe plus vite dans le sang et il est ensuite rapidement métabolisé par le foie qui le transforme en graisses, au lieu d'être utilisé progressivement pour fournir de l'énergie.

Erreur n°16 : Manger sous le coup des émotions

Une étude de l'Université d'Alabama a observé que les personnes qui reconnaissent manger en réaction à un stress émotionnel ont un risque 13 fois plus élevé d'être en surpoids ou obèses. Si vous avez l'impression de manger pour compenser le stress, essayez de boire de l'eau, de faire une promenade à pied ou, si ça ne suffit pas, de mâcher un chewing-gum sans sucre (un moindre mal).

Source : Nature-Santé-Innovation

LA BROMÉLAÏNE ET SES POUVOIRS

La bromélaïne est un ensemble d'enzymes (dont la principale se nomme broméline) extraites de l'ananas frais, du fruit ou de la tige. Ces enzymes permettent de dissocier les molécules de l'amidon et des grosses protéines.

- La bromélaïne agit d'abord au niveau de la digestion en suppléant aux faiblesses éventuelles du pancréas.
- Elle aide à résorber les œdèmes et à calmer les réactions inflammatoires excessives des rhumatismes et des inflammations liées aux processus de guérison en général.
- La bromélaïne aurait également une action directe sur certaines hormones sexuelles dont elle activerait le catabolisme.
- Et, associée à de la vitamine C, ses effets sont extraordinaires sur d'innombrables pathologies, même très graves et très avancées.

Un morceau de 100 grammes d'ananas frais contient 100 mg de bromélaïne.

L'ananas en conserve n'en renferme pas, le procédé de transformation utilisé détruisant ses enzymes sensibles à la chaleur. Il n'est pas certain que le jus d'ananas du commerce en contienne, étant donné qu'il est lui aussi chauffé en vue de la conservation.

On trouve des **comprimés de bromélaïne** dans le commerce. Dans ce document il est souvent question d'**extranase**, comprimés qui dans un premier temps ont été beaucoup prescrits et utilisés. Or l'extranase contient des adjuvants qui ne sont pas tous anodins, en particulier une pellicule de titane. Il faut se procurer de la **bromélaïne (extrait d'ananas) en gélules, d'origine naturelle, (ce qui n'est pas toujours le cas) sans adjuvant et si possible gastro-résistante.**

Sous cette forme, la bromélaïne n'est pas altérée au cours du passage dans le système digestif. Dans le cas contraire, elle est détruite à 50 %, voire plus encore pour les personnes qui souffrent d'acidité stomacale. En outre, sous la forme gastro-résistante, la prise est moins contraignante puisqu'il est possible de prendre les comprimés au cours des repas.

La bromélaïne est utilisée traditionnellement dans des pathologies variées.

Le **Père Duterte**, auteur de *«L'histoire générale des Antilles habitées par les Français»*, ouvrage publié en 1667, reconnaît les **multiples qualités de l'ananas** et le mentionne comme **«le roi des fruits, car Dieu lui a mis une couronne sur la tête».**

Originaire d'Amérique du Sud, l'ananas était employé en application externe par les autochtones des Caraïbes pour accélérer la guérison des plaies. Les Mexicains l'employaient pour traiter la bronchite, les Vénézuéliens pour soulager l'irritation de la gorge et, dans certaines tribus brésiliennes, l'on s'en servait comme décongestionnant. Aujourd'hui encore, on l'utilise à Hawaii, au Japon et à Taiwan pour nettoyer les plaies et les brûlures et accélérer leur guérison, pour faciliter la digestion et pour traiter certains cancers. Et l'ananas est connu depuis longtemps pour son effet anticellulite.

Attention ! On évite de consommer les «yeux» de l'ananas qui ont la réputation d'être cancérigènes.

Le catalogue de ses indications est immense

- La bromélaïne est utilisée en Europe pour **favoriser le rétablissement après une opération ou des blessures sportives, des contusions, des foulures et entorses, des tendinites.** Elle a aussi un effet sur les **cartilages** et un effet **anti-crampes.**
- Se fondant sur l'expérience clinique et sur des essais menés sur des animaux, l'union européenne a accordé un brevet à une préparation destinée au débridement **des escarres** (l'élimination de la croûte d'une plaie). L'application topique de bromélaïne a permis d'accélérer le débridement (deux jours au lieu de dix jours et demi) au cours d'essais cliniques effectués sur des rats.
- Non seulement la bromélaïne **stimule l'immunité** (toutes maladies bactériennes et virales), mais elle **empêche de nombreuses bactéries d'adhérer à la surface des muqueuses**. Elle peut être prise au cours des **gastro-entérites infectieuses**, mais elle se montre particulièrement utile dans les **infections respiratoires aiguës.** Elle **réduit l'épaisseur du mucus**, ce qui soulage les personnes souffrant **d'asthme, de bronchite chronique, de sinusite.** (Pour l'asthme, la prescription était habituellement de 10 comprimés d'extranase, 3 fois par jour).
- Elle est particulièrement utile dans les cas de **fibrose cystique**.
- Elle agit contre la **sclérose en plaques** et contre les **maladies auto-immunes**.
- Parmi les enzymes protéolytiques étudiées pour leurs **effets anti-inflammatoires**, celles de l'ananas ont montré des effets certains, dont l'action peut être intéressante pour le traitement de la **polyarthrite chronique**.

Leur action la plus remarquable semble être de réduire l'enflure des articulations atteintes par la maladie en favorisant l'élimination des immuns-complexes localisés à leur niveau. (Afin d'avoir une meilleure réponse thérapeutique, leur prise est recommandée loin des repas). L'association des flavonoïdes, des enzymes protéolytiques et de la vitamine C 100 % naturelle s'est montrée plus efficace que les anti-inflammatoires non-stéroïdiens. Pendant les poussées inflammatoires, la consommation de jus d'ananas frais, qui peut être mélangé à du jus de gingembre frais, pourra se montrer très bénéfique.

La bromélaïne contribue au traitement de l'**arthrose** lorsqu'on la combine avec la SOD (une enzyme).

- La bromélaïne est une enzyme protéolytique qui favorise l'élimination des sucres et des graisses. Elle est donc indiquée pour réduire un **poids excessif.** Son pouvoir anti-œdémateux la fait recommander en cas de **cellulite** associée à une **rétention d'eau**.

Cette enzyme, en fractionnant des protéines, provoque la dépolymérisation de la fibrine, ce qui se traduit par un drainage facilité dans tout l'organisme.

Diminuez les effets dévastateurs d'un repas riche et copieux en buvant auparavant un jus d'ananas frais ou en prenant un sorbet à l'ananas au milieu du repas ou en mettant des tranches d'ananas dans votre assiette de dessert ; c'est simple et efficace.

- La **bromélaïne** agit contre l'**artériosclérose.**
- Elle a une action utile dans les cas d'**artérite.**
- On l'emploie dans certains cas de **déficiences du pancréas** (elle joue le même rôle que certaines enzymes pancréatiques), elle régule la montée du **taux d'insuline**. Elle est employée dans les cas de **dyspepsie, de colopathie,** de **colite ulcérative et de divers troubles de la digestion.** Riche en cellulose, la pulpe régularise le transit intestinal.

- Selon certaines théories, non prouvées cependant, de nombreuses **allergies** seraient dues à des protéines non digérées, et l'absorption de bromélaïne réduirait les symptômes allergiques.
- Des expériences sur des animaux ont montré que la bromélaïne agit favorablement contre les **ulcères gastriques**.
- En combinaison avec la myrtille, elle peut soulager les **symptômes d'infections de l'appareil urinaire.**
- Elle est utile dans les **dysménorrhées.**
- La bromélaïne est également un **fluidifiant naturel du sang** et elle prévient d'une agrégation plaquettaire excessive. Cela pourrait expliquer en partie les résultats de différentes études cliniques démontrant une incidence entre la prise de bromélaïne et une **réduction d'angines de poitrine et de thrombophlébites**. Des observations cliniques ont montré que l'absorption quotidienne de 400 à 1000 mg de bromélaïne faisait diminuer le nombre de crises d'angine de poitrine. Ces crises reprenaient peu de temps après l'arrêt du traitement. On a également remarqué que la prise de **bromélaïne associée à du potassium et du magnésium entraînait une diminution du risque d'infarctus.**

  Une étude portant sur 73 sujets atteints de **phlébite** aiguë a montré qu'un traitement par de la bromélaïne et des analgésiques permettait de réduire tous les symptômes de cette maladie du système veineux. Elle a une action fibrinolytique (destruction des caillots sanguins).
- Elle combat la **goutte**.
- Elle soulage le **zona.**
- Il est également attribué à l'ananas des vertus **cosmétiques** : ses propriétés diminuent les problèmes d'**acné**. La bromélaïne balaye les cellules mortes de l'épiderme.
- Elle **optimise** également **l'action de certains médicaments.**

Source : "L'art de vivre sain"

DANS LE PROCHAIN BULLETIN, NOUS EVOQUERONS LES EFFETS DE LA BROMELAINE SUR LE CANCER ET D'AUTRES PATHOLOGIES.

Crédits, Assurances, Epargne,
Téléphonie mobile...

Gagnez à comparer

Crédit Mutuel
LA banque à qui parler

Crédit Mutuel du Vignoble
2, rue Staedtel – 67310 Westhoffen
Tél. : 0820 09 89 25*

* 0,12 € TTC/min

N° ORIAS 07 003 758 affiliée à la Caisse Fédérale du Crédit Mutuel Centre Est Europe. ACM IARD S.A.
S.A. au capital de 142 300 000 euros 352 406 748 RCS Strasbourg. Entreprise régie par le code des assurances.

CHICORÉES : LES VERTUS DE L'AMER

Connues depuis l'Antiquité pour leurs nombreuses propriétés médicinales, les chicorées améliorent notre santé digestive et nous fournissent les vitamines, minéraux et oligo-éléments qui dynamisent notre métabolisme.

De nos jours, le terme chicorée est surtout associé au substitut de café. On oublie qu'il désigne diverses formes de salades plus ou moins amères que nous consommons régulièrement.

On distingue deux grandes familles : l**es chicorées endives ou Cichorium endivia**, qui comprennent **la scarole et la frisée, et les chicorées sauvages** ou **Cichorium intybus** dont font étonnamment partie l'endive ainsi que **la barbe-de-capucin, les chicorées italiennes** et la variété qui sert à fabriquer la boisson.

Elles étaient déjà utilisées dans l'Antiquité pour leurs propriétés médicinales. Ainsi, Romains et Grecs leur attribuaient des **vertus digestives** et s'en servaient **contre l'insuffisance hépatique**, **la jaunisse et l'herpès**. On utilisait alors des préparations traditionnelles de chicorées comme tonique amer ou en guise de cure printanière de purification de l'organisme. Depuis ces temps anciens, de nombreuses variétés ont vu le jour en fonction des conditions climatiques et du contexte de culture.

Propriétés digestives et hépatiques

C'est principalement pour leurs propriétés digestives et diurétiques qu'on utilise les chicorées. **On trouve dans leurs feuilles, et surtout dans leurs racines, de l'inuline**. Il s'agit d'un glucide qui stimule les sécrétions gastriques, notamment la production de bile. L'inuline aurait un effet **prébiotique** qui favorise le **développement de la flore intestinale** bénéfique, **prévenant ainsi certains troubles gastriques** tout en favorisant **la bonne santé de l'intestin**. La consommation de chicorée jouerait même un rôle positif dans la prévention du cancer du côlon. Des essais cliniques ont prouvé que les propriétés laxatives de l'inuline permettaient d'atténuer les constipations et d'améliorer l'absorption du calcium.

De plus, selon une étude du professeur Beylot de la faculté de Lyon, elle permettrait de réduire le cholestérol de 9 % et les triglycérides de 14 %.

Les chicorées sont également considérées comme **des plantes nettoyantes** qui, à des doses raisonnables, contribuent à **purifier le foie.**

Un aliment précieux et peu calorique

Il est assez commun de penser qu'il faut accumuler des réserves caloriques en hiver pour mieux lutter contre les conditions climatiques hostiles. **Cependant l'organisme a toujours besoin d'être drainé**. Ainsi les chicorées s'avèrent être une catégorie d'aliments dont la teneur en eau et en fibres est importante (95 % d'eau pour les endives et les variétés italiennes). En outre, pour ceux qui surveillent leur prise de poids, elles ont l'avantage d'avoir

un apport calorique et énergétique faible : 100 grammes d'endives fournissent 15 kilocalories, soit 63 kilojoules. Mais leur intérêt réside surtout dans **les différentes vitamines, minéraux et oligo-éléments qu'elles contiennent**.

Certains de ces éléments sont présents au sein des deux espèces : le potassium occupe ainsi la plus grande place (205 mg pour 100 g d'endive). Sa présence importante associée à une faible teneur en sodium confère à ces chicorées des **propriétés diurétiques**. D'autres minéraux, comme **le phosphore, le calcium et le magnésium**, fournissent à ceux qui en consomment un capital qui contribuera notamment à l'**entretien des os et de la dentition**. Mais ce n'est pas là leur seule particularité : ces minéraux interviennent également dans **la production d'énergie** de notre métabolisme, **la transmission des influx nerveux**, ainsi que **la contraction musculaire**. On comprend donc pourquoi on a utilisé les chicorées comme **toniques** au cours de l'histoire.

De plus, nos besoins en vitamines sont très variés et la consommation de ces salades permet de les combler à maints égards : on y trouve notamment **les vitamines du groupe B**, qui participent entre autres à une **bonne croissance** et à la fabrication des globules rouges. Les chicorées sauvages contiennent une quantité notable de folate (vitamine B9) qui sert à la fabrication de l'ADN et au fonctionnement du système immunitaire. **Les salades frisées et scaroles** ont une bonne teneur en **vitamine K** qui intervient dans la fabrication des protéines et améliore la coagulation.

Un anti-âge efficace

De nos jours, la préservation du capital jeunesse est un souhait partagé par tous. En consommant **des chicorées sauvages comme la barbe-de-capucin**, on ingère des oligo-éléments et des vitamines antioxydantes qui **protègent nos cellules du vieillissement** en contrant l'effet des radicaux libres. Ces éléments participent ainsi à la **prévention de certains cancers et des maladies cardio-vasculaires.**

Les chicorées contiennent **du cuivre, du manganèse et du sélénium** dont l'association à la vitamine E se révèle très efficace. En outre, le cuivre intervient dans la synthèse de l'oxygène au sein des globules rouges et dans l'entretien des fibres nerveuses, tandis que le manganèse est capital pour le bon fonctionnement du cerveau.

En outre, **la couleur des légumes atteste de leur teneur en antioxydants**. Ainsi les chicorées italiennes (de couleur rouge) sont encore plus riches que les autres en composés et acides phénoliques comme les flavonoïdes notamment, qui sont également des **substances antioxydantes**, tout comme les vitamines C et A, très présentes dans ces mêmes variétés. Ces vitamines participent aussi au **développement osseux, au maintien de la peau et à la protection contre les infections.**

Au vu de leur diversité d'aspect et de saveur plus ou moins marquée, les chicorées conviennent à tous les appétits. Ainsi on trouvera un intérêt culinaire et médical à consommer cette famille de légumes dont les propriétés raviront le corps et les papilles.

Source : PLANTES & SANTE

L'IMMORTELLE : L'HUILE ESSENTIELLE QUI SAUVE DES VIES

L'huile essentielle d'hélichryse est le plus puissant anti-hématome connu. Assurant la santé et la beauté de la peau, elle soigne ceux et celles qui veulent faire disparaître plus vite les traces de la chirurgie réparatrice ou esthétique, la couperose, les crevasses. Elle régularise les troubles de la circulation (phlébites, varices et hémorroïdes). Aussi efficace contre les bleus de l'âme que contre ceux du corps, elle aide à venir à bout du ressentiment et de la colère.

HE d'Hélichryse italienne ou Immortelle : ses propriétés et quand l'utiliser

Ses indications traditionnelles sont : hématome, phlébite, œdèmes, varicosités, couperose, bronchite, rhinopharyngite, rhumatismes, arthrite, polyarthrite, maladie de Dupuytrens, déficience hépatocytaire, hépatite, cirrhose, hyper-cholestérolémie.

L'hélichryse italienne fournit une huile essentielle exceptionnelle, superbe, rare, précieuse... L'essayer, c'est l'adopter tant son efficacité est rapide et surprenante. Ses propriétés anticoagulantes et fluidifiantes sanguines opèrent des miracles dans les problèmes cardio-vasculaires.

Elle est la preuve de l'action remarquable de l'aromathérapie pour les sceptiques.

Quelques recettes :

Bleu, bosse : appliquez doucement 3 gouttes d'hélichryse pure sur le « bleu » et renouvelez l'application deux à trois fois toutes les dix minutes. Pour les enfants, diluez le mélange à part égale avec de l'huile végétale d'arnica.

Cicatrice chéloïde : massez avec 2 gouttes d'Immortelle + Romarin à Verbénone dans 10 gouttes d'huile végétale de rose musquée

Troubles cutanés, couperose, crevasses, suites de chirurgie esthétique ou réparatrice : appliquez sur la peau agressée ou infectée 2 ou 3 gouttes d'huile essentielle d'hélichryse, pure sur une petite surface, ou diluées dans 20 à 30 gouttes d'huile végétale d'arnica si la surface est plus étendue.

Prudence ! Comme elle contient des cétones, l'huile essentielle d'hélichryse peut se révéler neurotoxique et abortive si elle est employée régulièrement. Elle ne doit être utilisée qu'avec mesure et précaution, sur prescription d'un spécialiste.

Ne pas utiliser : chez la femme enceinte ou allaitante, chez l'enfant de moins de six ans, chez les personnes allergiques à l'un de ses composants (limonène), chez le sujet asthmatiqu, sans l'avis d'un allergologue lors d'une première utilisation, en cas de traitement anticoagulant, de règles abondantes ou chez le sujet hémophile.

Dr Jean-Pierre Willem

LES BIENFAITS DE L'OPTIMISME SUR LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

Qu'est-ce que l'optimisme ?

Article rédigé par Laure Deflandre, psychologue

« L'optimisme est une doctrine philosophique d'après laquelle le monde est bon et le bien y tient plus de place que le mal ».

L'optimisme n'est pas une « pensée magique », mais plutôt un **état d'esprit** qui a de multiples bénéfices à la fois sur la santé physique et la **santé psychique.**

L'optimisme, c'est s'autoriser à envisager une **tournure favorable aux événements** et agir dans ce sens ; il est bénéfique sur le plan social, mental et sur la santé. Etre optimiste construit de **bonnes relations** avec autrui et rend les **expériences du quotidien plus agréables**.

Voici quelques bénéfices d'un état d'esprit optimiste :

- Allongement de l'espérance de vie
- Moins de dépression
- Plus de résistance physique
- Bien-être mental
- Meilleure gestion du stress
- Aptitude naturelle à créer des relations plus fortes
- Meilleur contrôle de soi et de ses choix/décisions
- Bonne estime de soi-même
- Plus de réussites dans tous les domaines
- Etre plus actif
- Etre plus satisfait de ses relations et de sa vie
- Etre naturellement plus serein et plus confiant

Comment fonctionne l'optimisme ?

- C'est à partir des années 90 que les mécanismes de l'optimisme sont étudiés en **neurosciences.** Les données reposent sur l'effet placebo, les rémissions spontanées, les bienfaits physiologiques du rire et les conséquences du moral sur le vieillissement. Les résultats montrent que **l'optimisme et les émotions agréables** semblent jouer un **rôle positif sur la santé.**

- **Les travaux en neuropsychologie** ont démontré que les événements de vie, qu'ils soient positifs ou négatifs, s'inscrivent dans le cortex préfrontal, siège de **l'intégration des expériences**. Chaque individu utilise une partie de son cerveau plus que l'autre. Dans **l'hémisphère gauche** s'inscriraient **les émotions agréables, la joie**. Quant à **l'hémisphère**

droit, il serait le siège des **affects négatifs** tels que **la tristesse, la peur, les ruminations, les pensées irrationnelles, la perte d'estime de soi, etc.**

- En **chimie,** une nouvelle spécialité médicale fait son apparition : « la psychoneuro-endocrino-immunologie », dédiée aux relations corps-esprit. De ce postulat, en **1998**, le professeur de l'Université de Pennsylvanie, **Martin Seligman**, lance une nouvelle discipline psychologique consacrée aux aspects positifs de l'existence, nommée **« la psychologie positive »**. Elle fait appel aux **ressources morales et au dynamisme** des individus afin de développer chez eux ce qui va bien (forces, capacités, qualités). L'objectif étant de développer les outils et de les appliquer au plus grand nombre afin de limiter l'anxiété, la souffrance, la dévalorisation, le pessimisme. Son principe repose sur le fait qu'**il ne faut pas se gâcher la vie à ressasser les problèmes**, mais plutôt **chercher à l'égayer en considérant le bon côté des choses**. La "Psychologie positive" a pour objectif de **développer la capacité de donner du sens à nos actions** (avoir des objectifs clairs et précis) et d'**être responsable de ce que nous pouvons changer**.
- Selon Seligman : *« Ce qui conduit au bonheur serait l'engagement dans une relation amoureuse, une famille, un travail, donner du sens à nos actions, se servir de ce que l'on a de mieux en soi pour contribuer au bien-être des autres. »*

Il ne faut pas toujours tout positiver mais essayer de le faire chaque fois que c'est possible.

Quelques conseils pour être plus optimiste

Quelques exercices peuvent vous aider à développer un état d'esprit optimiste :

➔ **Noter dans un journal** (au moins 1 fois par semaine) **les événements positifs** que vous avez vécus et comment vous y avez contribué.

➔ **Noter les moments de doutes, d'inquiétudes et de stress**. Le fait d'écrire ses pensées et ses émotions négatives permettra d'identifier les événements déclencheurs. L'objectif étant de changer les pensées négatives de manière positive.

- **Ne pas sur-généraliser** : tout n'est pas noir ou blanc. Il existe la plupart du temps des solutions intermédiaires.
- **Eviter la personnalisation** : il ne faut pas penser que tout ce qui va mal est automatiquement de sa faute
- **Rationaliser** : trouver des pensées alternatives aux pensées négatives.
- **Eviter le catastrophisme** : éviter de tout dramatiser
- **Eviter les prédictions** de l'avenir
- **Se dire des choses positives** à propos de soi-même de façon régulière
- Avoir une **bonne estime de soi, savoir se respecter.**
- Essayer de **nouvelles activités**, « sortir de sa zone de confort » (ex : faire du théâtre, visiter une ville ou un pays inconnu, lire un genre de livre que vous n'avez encore jamais lu, jouer d'un instrument de musique, apprendre une langue étrangère, etc.)
- Etre plus **à l'écoute** des autres et de soi-même
- Explorer son **côté créatif** (dessiner, écrire, peindre)
- *S'entourer le plus possible de **personnes optimistes***

- **Se fixer des objectifs** qui ont un sens pour soi-même : chaque objectif atteint, qu'il soit petit ou grand, vous rendra plus confiant et augmentera votre estime personnelle et enrichira votre vie de façon positive.
- **S'amuser** : sortir, rire, s'amuser rend plus heureux et plus positif.
- **Manger sainement**
- Rester en **bonne forme physique** (pratiquer du sport régulièrement)

La pratique d'activités corporelles aide à mobiliser son corps, à mieux gérer son stress, à savoir comment se relaxer, se détendre musculairement et mentalement.

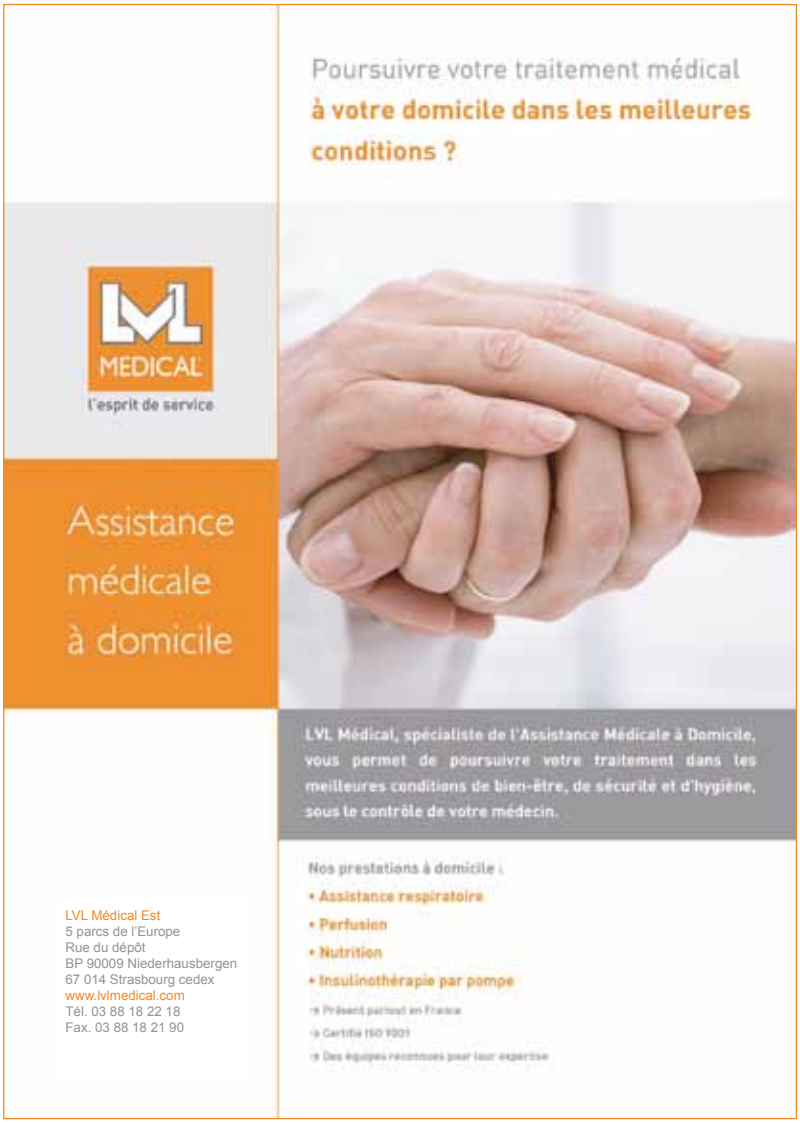
- **Le yoga** : aide à se concentrer sur sa respiration.
- **La méditation** : augmente la conscience de soi

Le **développement du positivisme** prend du temps. En effet, cette manière de penser se construit peu à peu : l'éducation que l'on reçoit, le parcours scolaire et les expériences de la vie y contribuent. Les pensées négatives maintiennent une vie routinière, empêchent de ressentir le monde et d'être bien au contact des autres. Il est important de **rester ouvert d'esprit et d'être conscient de ce qui se passe autour de soi.**

La médecine et la psychiatrie ont démontré que les émotions et les pensées négatives fragilisent psychologiquement les personnes. Les émotions négatives troublent notre bien-être et perturbent notre équilibre psychique. Elles dérèglent l'humeur et réveillent des angoisses.

L'anxiété et la dépression sont des pathologies psychiques qui se soignent. Si vous en souffrez, n'hésitez pas à aller **consulter un médecin psychiatre** ou **un psychologue.** Ils pourront vous aider à traverser ces moments de désespoir et de difficultés.

Source : PasseportSANTE.net



SAPIN, GUI ET HOUX S'INVITENT A LA FÊTE !

Omniprésents en période de fêtes de Noël et de Nouvel An, le sapin, le gui et le houx puisent leurs racines symboliques dans les traditions des Celtes qui les considéraient comme sacrés. Ces plantes nous accompagnent jusqu'à notre époque de leurs précieuses vertus médicinales.

Plantes de Noël et du Jour de l'An par excellence, le sapin, le houx et le gui habillent traditionnellement nos intérieurs, nos tables de fête et nos portes, sans que l'on sache le plus souvent pourquoi... **Leur symbolique s'est ainsi perdue dans la nuit des temps, jusqu'à l'époque celtique**, où chacun de ces végétaux revêtait une signification sacrée.

Ainsi, le sapin capable de résister à l'hiver représentait chez les Celtes un symbole d'espoir et d'invincibilité. Emblème de la victoire de la lumière sur les ténèbres et de la vie sur la mort, il était également lié à l'enfantement, ce qui est sans doute à **l'origine de la tradition du sapin de Noël**. En effet, l'épicéa, était associé dans le calendrier lunaire celte à la fête païenne du solstice d'hiver. Cette date était considérée comme le jour de la renaissance du soleil, durant lequel un « arbre de vie » était décoré de fleurs, de fruits et d'épis de blé.

Le rite païen était si ancré dans les coutumes que l'Église le remplaça, au IVe siècle, par la célébration de la naissance du Christ, le 25 décembre… Le lien avec l'épicéa disparut jusqu'à ce que, selon la légende, le moine évangélisateur de la fin du VIIe siècle, saint Boniface (né en 680) lui redonne vie d'une étrange manière.

Voulant convaincre les druides que le chêne n'était pas un arbre sacré, il en fit abattre un. En tombant, l'arbre écrasa tout sur son passage, à l'exception d'un jeune sapin. Saint Boniface déclara alors : « Désormais nous appellerons cet arbre, l'arbre de l'Enfant Jésus. » Depuis lors, des sapins furent plantés en Allemagne pour célébrer la naissance du Christ et **la tradition du sapin de Noël fit son apparition en Alsace**, où on le mentionne vers 1521.

Il peut conserver, transformer et transmettre chaleur et lumière au cœur de l'hiver. Les vertus de résistance et de robustesse du sapin se retrouvent naturellement dans ses propriétés médicinales. **L'huile essentielle des aiguilles du sapin pectiné** (*Abies alba*), l'essence la plus répandue dans les Vosges, est **expectorante, antibactérienne et antitussive**. Indiquée en période de froid et de fêtes, elle est utile dans les bronchites, les sinusites, les rhumes et toute infection de l'appareil ORL. Elle est d'un usage agréable en inhalation en raison de ses effluves balsamiques. Ce qui est tout aussi précieux, c'est sa capacité à redonner un coup de fouet à un organisme en panne d'énergie, en stimulant les glandes surrénales. Pour cet usage, quelques gouttes pures, en massage sous la plante des pieds le matin, permettent d'affronter la journée avec dynamisme. Les bourgeons de sapin sont également utilisés en phytothérapie **sous forme de tisane, ou dans des sirops** pour leurs propriétés bénéfiques sur les voies aériennes.

Incontournable de la magie de Noël, égayant les sous-bois de ses pimpantes boules rouge vif et de ses feuilles vernissées vert foncé, **le houx possède aussi des vertus médicinales bien utiles** au cœur de la saison froide, comme celle de faire tomber la fièvre. Traditionnellement, on donnait aux malades du « vin de houx » en faisant macérer ses feuilles dans du vin blanc. Ses constituants, dont l'ilicine et l'ilixanthine en font également une plante aux propriétés diurétiques, laxatives, purgatives et antirhumatismales.

Aujourd'hui, le houx (Holly) est surtout connu pour son utilisation dans les fleurs de Bach. Il est conseillé pour canaliser les émotions fortes : les bouffées de jalousie, la colère, le désir de vengeance des personnes en conflit avec tout le monde. Il est vrai que les fruits du houx, en raison de leur toxicité, ont éclipsé les vertus médicinales de ses feuilles et de son écorce.

L'arbuste, qui a la particularité d'être le seul persistant n'appartenant pas à la famille des conifères, était sacré dans la mythologie celtique. Considéré comme porteur de chance et de bonheur, il était tenu pour le frère jumeau du chêne, sur lequel il aime en effet parfois s'accrocher. Chez les druides gaulois, le houx figurait en **bonne place parmi les sept arbres sacrés** de leur bosquet. Il était Taranis, arbre de la foudre. En lien aussi avec la chrétienté, on dit que, pourchassés par les soldats d'Hérode, Joseph, Marie et Jésus trouvèrent refuge derrière un houx. À l'approche d'un soldat, l'arbuste étendit ses branches pour les cacher. Marie aurait alors béni le houx, lui conférant la capacité de rester vert toute l'année… Au carrefour des rites druidiques et de la tradition chrétienne, le houx fut cependant un temps interdit dans les églises, en raison de sa connotation païenne…

Même toxicité pour les baies du gui, avec une connotation encore plus sacrée. **Pour les druides gaulois, le gui était celui qui « guérit tous les maux »** et ils le cueillaient à la serpe d'or, vêtus de toges blanches, au cours de la « nuit mère » (sixième nuit du solstice d'hiver). Symbole d'immortalité en raison de sa capacité à rester toujours vivant sur l'arbre auquel il se cramponne, même quand celui-ci paraît mort, cette plante atypique suspendue entre ciel et terre était réputée pour son pouvoir magique, comme celui de chasser les mauvais esprits et purifier les âmes.

Considéré comme une panacée, on lui attribuait de nombreuses vertus médicinales. Paracelse, Pline, puis sainte Hildegarde vantèrent les usages de ses feuilles, notamment pour faire baisser la tension artérielle, mais aussi contre l'asthme, l'épilepsie, l'infertilité, les états

nerveux, les maux de tête et les troubles de la ménopause. **Son usage semble s'être un peu perdu au fil des siècles jusqu'à ce qu'en France, le docteur René Gaultier s'y intéresse** et remette à l'honneur ses propriétés hypotensives, dues certainement à ses amines spécifiques, saponosides et viscotoxines. Ces propriétés furent plus tard démontrées in vitro sur des animaux.

Mais c'est avec le **philosophe allemand Rudolf Steiner**, fondateur du mouvement de l'anthroposophie, que le gui gagna ses lettres de noblesse en phytothérapie, en tant que **traitement adjuvant au cancer**. S'inspirant en effet de la Théorie des Signatures, il fit le lien entre cette plante parasite vivant aux dépens de son hôte jusqu'à le tuer et les mécanismes des tumeurs cancéreuses. De nombreuses études cliniques ont depuis montré que les extraits de gui fermenté, très utilisés en Allemagne comme soin de support, permettent de retarder la rechute cancéreuse après le traitement classique et prolongent ainsi sensiblement l'espérance de vie.

Quant à **la coutume du baiser de Nouvel An sous le gui**, qui a perduré jusqu'à nous, elle ne viendrait pas de nos contrées gauloises, mais de Scandinavie. La légende raconte que le démon Loki tua par jalousie le dieu soleil Baldr en lui décochant une flèche empoisonnée avec du gui. Frigg déesse de l'amour, implora les dieux de redonner vie à Baldr, promettant d'embrasser quiconque passerait sous le gui… Baldr ressuscita, et ainsi naquit la coutume du baiser sous le gui, symbole de l'amour et du pardon.

➔ Préparez votre thé de Noël

Des épices, des agrumes et de la chaleur… Rien de tel qu'un thé de Noël fait maison, avec des ingrédients soigneusement sélectionnés. Réalisez ce mélange le plus tôt possible (idéalement deux semaines à l'avance) afin qu'il s'imprègne bien des différentes saveurs.

Ingrédients : 1 orange, 1 clémentine, ½ citron, 2 bâtons de cannelle, noix de muscade, 10 clous de girofle, 1 gousse de vanille, 250 g de thé.

1. Prélevez la peau d'orange à l'aide d'un économe, avec le minimum de blanc, puis coupez-la en petits dés. Faites de même avec le demi-citron et la clémentine.
2. Disposez le tout sur une assiette que vous poserez sur un radiateur ou près d'une source de chaleur continue. Laissez sécher pendant une dizaine de jours en retournant les morceaux de temps en temps.
3. Cassez les bâtons de cannelle en petits morceaux, pilez les clous de girofle, ciselez la vanille en petits tronçons et mettez ces épices dans un saladier avec le thé et les zestes hachés et séchés. Saupoudrez légèrement de muscade râpée.
4. Mélangez du bout des doigts et mettez ensuite dans un bocal hermétique. Servez-vous de ce thé le matin ou en journée et retrouvez les saveurs de l'enfance !

Source : PLANTES & SANTE - Par Isabelle Fontaine

Aumônière de fromage de chèvre à la poire caramélisée au calvados

***Ingrédients* : pour 4 personnes**

4 feuilles de brick + 2 pour doubler les fonds - 2 fromages de chèvre frais - 2 poires (+ 1 pour la décoration) - 1 noix de beurre - 60 g de sucre en poudre - 1 pincée de carvi - 1 petit verre de Calvados

* Faire blondir le sucre avec le beurre, pour obtenir un caramel assez clair. A ce stade, ajouter les dés de poire, puis le calvados, ce qui stoppe la cuisson.

* Laisser refroidir la préparation, puis mélanger au fromage de chèvre coupé en petits morceaux et ajouter le carvi.

* Doubler le centre de chaque aumônière avec de la feuille de brick. Placer la préparation poire/fromage au centre et replier en forme d'aumônière, en faisant tenir à l'aide de petits pics de bambou. Badigeonner les aumônières avec du beurre fondu. Passer au four préchauffé (th. 7-8, 200°C) pendant 5 mn. Servir sur un mesclun assaisonné d'une vinaigrette douce. Décorer de quelques tranches de poire fraîche citronnées (pour éviter qu'elles ne noircissent).

Baeckeoffe de Canard aux Epices de Noël et fruits secs

***Ingrédients* pour 10 personnes :** *3 kg de pommes de terre – 8 à 10 g d'épices pour pain d'épices - 50 g de Cranberry secs - 50 g de pistaches - 100 g de pruneaux - 100 g d'abricots secs - 150 g de carottes - 150 g de poireaux - 150 g d'oignons - 15 g d'ail - 10 cuisses de canard fraîches dégraissées - 20 g de gros sel - poivre du moulin - 15 g d'ail - 1 bouteille ½ de Riesling*

* Mélanger les pommes de terre coupées en grosses rondelles avec les légumes, les fruits secs et les épices. Mettre la moitié dans le fond de la terrine.

* Rajouter les cuisses de canard (impérativement débarrassées de leur peau de graisse).

* Couvrir avec le reste de légumes et de fruits secs, les pommes de terre, puis arroser avec le vin blanc jusqu'à hauteur.

* Cuire au minimum 3 h à 3 h 30 à 180°C (Th 6).

Soupe de Cerises

***Ingrédients* pour 8 personnes :**

1 k de cerises noires ou griottes équeutées et dénoyautées (congelées ou fraîches) 150 g de sucre – le jus d'une orange – 2 bâtons de cannelle – 1 clou de girofle – 1 étoile de badiane 50 cl de Pinot Noir - le zeste d'une orange non traitée.

* Mélanger dans une casserole le vin, le sucre, le jus et le zeste d'orange, les épices. Porter à ébullition, puis ajouter les cerises.

* Porter à nouveau au frémissement, verser dans une jatte

* Couvrir et garder au réfrigérateur jusqu'au lendemain.

* Servir cette soupe bien froide, avec un peu de Chantilly, accompagnée de petits gâteaux sablés.

Temps de Noël en Alsace
Wynàchtsstémmung ém Elsàss

Quatre semaines avant Noël, commence l'Avent.
Une couronne faite de branches de sapins, toute simple
quatre bougies et quelques rubans
une bougie par dimanche allumée.
C'est ainsi que Noël se préparait.
Mais en Alsace dans le temps,
décembre nous réservait également d'autres événements.

Chez nous, pour Noël, ils étaient trois à se partager la tâche :
le grand Saint-Nicolas, connu presque universellement,
le Christkéndel pour enfants sages uniquement,
le Hansträpp, ce père fouettard, qui corrigeait les garnements.

Dr Sàndiglaïs, ce bon St Nicolas
distribuait Manalas, pains d'épices et noix.
S'Christkéndel apportait poupées en chiffons
ou chevaux de bois ;

on se sentait tout d'un coup reine ou roi.
Dr Hansträpp, avec son sac de jute sur le dos jeté
et son Wiida-Baasa, ce grand balai d'osier.
Les enfants le craignaient, il venait même à domicile,
faire peur aux plus petits, pour lui c'était facile.
Car en Alsace, faut-il le préciser ?
Il n'y a pas non plus d'enfants parfaits !
Arrivera Nouvel An et ses étrennes
qu'on ira chercher chez parrain et marraine.
Devant leur porte cochère on chantera
Comme le veut la tradition et d'une même voix :

" A glécklig néjs Jòhr
a Bratschtall wie a Schirdor
a Labküecha wie a Hüss
Sonscht géh i d'Dér nét nüss"
"Je vous souhaite une bonne année
pleine de joie et de lumière
et à nous un bretzel
grand comme une porte cochère".

Extrait du recueil de Marguerite Grosskost
« Quand Marguerite effeuille l'Alsace

ADIRAL ASSISTANCE

Prestataire de santé à domicile

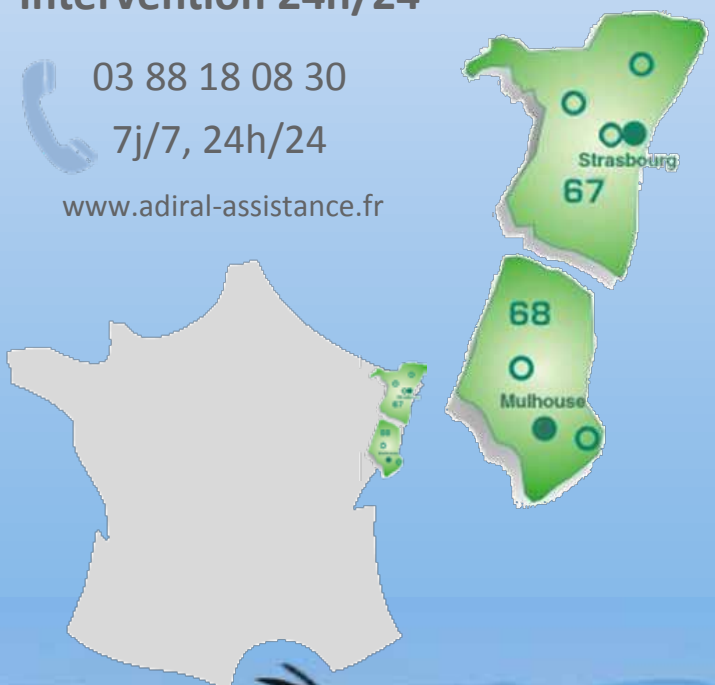
PLATEAU MEDICAL
STRUCTURE LOCALE
CONFORT
SECURITE
CONFIANCE
ACCOMPAGNEMENT
VALEURS ASSOCIATIVES
EQUIPE PLURIDISCIPLINAIRE
PRESTATIONS ADAPTEES AUX BESOINS THERAPEUTIQUES

Une équipe de spécialistes

Médecin, infirmières
Techniciens
Diététiciennes
Assistante sociale
Pharmacien
Equipe administrative

Intervention 24h/24

03 88 18 08 30
7j/7, 24h/24
www.adiral-assistance.fr



Domaines d'intervention

Oxygénothérapie
Ventilation assistée
Pression Positive Continue
Aérosolthérapie
Nutrition entérale et parentérale
Perfusions diverses
Matériel de maintien à domicile

ADIRAL ASSISTANCE - 3 rue Kellermann - Z.A. des Maréchaux - C.S. 11004 - 67451 MUNDOLSHEIM
Tél : 03 88 18 08 30 – Fax : 03 88 20 36 32 - Email : adiral@wanadoo.fr - Site web : www.adiral-assistance.fr