



SOUFFLE D'AMITIÉ

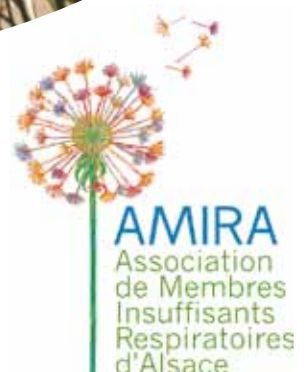
ASSOCIATION DE MEMBRES INSUFFISANTS RESPIRATOIRES D'ALSACE



Mieux vivre avec sa
pathologie respiratoire
Forum, 20 octobre 2017

ISSN 0980-7098 JUILLET 2017

6 2



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 :

Dr Cédric GALICHET pneumologue à l'hôpital de Sarreguemines : E-mail : cedric.galichet@ch-sarreguemines.fr

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 : agnesmarielouise@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

ASSESEURS

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 GUIRING - 57410 BETTVILER -E-mail : jean-marie.oswald@tubefo.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
VERS LA CRÉATION DE PLATES-FORMES DE PRISE EN CHARGE DE L'ASTHME SÉVÈRE EN FRANCE	3
TÉMOIGNAGE : BPCO UNE BI-LOBECTOMIE POUR SOULAGER L'EMPHYSÈME	4-5
2 ^{ème} TÉMOIGNAGE : GREFFE CŒUR-POUMON	6-8
LA MUCOVISCIDOSE : L'ÉTOILE DE MER POUR LA SOIGNER	9
MIEUX VIVRE AVEC UNE PATHOLOGIE RESPIRATOIRE	11-13
ÉPISODE DE POLLUTION DE JANVIER 2017	14-16
NOS ACTIONS	17
NOS CONFÉRENCES	18
NOS RENCONTRES AU COURS DU 1ER SEMESTRE.....	19-21
ASSEMBLÉE GÉNÉRALE	22-23
BEACH-ART PAR SAM DOUGADOS	24
LE TÉLÉPHONE PORTABLE : HUMOUR	25
LE BESTIAIRE DE LA LANGUE FRANCAISE	26-27
C'EST CONFIRMÉ : L'ALUMINIUM FAVORISE LA MALADIE D'ALZHEIMER ➡ COMMENT FAIRE POUR MANGER MOINS D'ALUMINIUM ?	28-30
COMPOSITION DES VACCINS	31-33
POURQUOI CHANTER FAIT TANT DE BIEN ?	34-35
PROTÉGER SON FOIE PAR LES MÉDECINES DOUCES	36-38
LES CINQ CARENCES ALIMENTAIRES LES PLUS COURANTES	39-41
POURQUOI LA BIÈRE EST BONNE POUR LA SANTÉ ?	42-45
VINGT MANIÈRES D'UTILISER LA MENTHE	46-47
RECETTES : TARTE AUX TOMATES CERISES A LA RICOTTA TERRINE DE TOMATES JAMBON DE PARME ET PARMESAN	48

Dépôt Légal : Juillet 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 : Création sur sable par l'artiste « Sam Dougados »

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

BULLETIN N° 62

EDITORIAL



Depuis près de 10 ans, nous nous battons pour faire connaître la BPCO, la broncho-pneumopathie chronique obstructive... mais sans succès notable ! La preuve : notre dernière conférence du 4 mai à Erstein comptait six intervenants pour une demi-douzaine de personnes dans le public ! Pourtant la commune d'Erstein avait prévenu les habitants du secteur par le biais du bulletin communal, distribué à 4 000 exemplaires. Les DNA avait renchéri par un petit article dans les pages locales. Deux membres de l'AMIRA avaient sillonné la ville et les villages environnants durant une journée et demie pour poser des affiches et distribuer des flyers auprès des médecins, dans les pharmacies, dans les boulangeries qui drainent des clients quotidiennement !

A Haguenau, en septembre dernier, cette même conférence n'avait pas eu beaucoup plus de succès ! Il faut croire que le sujet n'est pas "porteur" ! Les personnes ne se sentent pas concernées, parce que des symptômes comme la toux, les expectorations, l'essoufflement leur semblent banals ! Celles qui se savent atteintes sont parfois dans le déni ! Et les accros de la cigarette n'ont pas envie qu'on leur rabâche les méfaits du tabagisme, tel le cancer. (On ne parle jamais de BPCO !) Or, il est vital que les malades atteints de cette pathologie soient dépistés à temps.

N'oublions pas que la BPCO ne se guérit pas, qu'elle évolue inexorablement vers l'insuffisance respiratoire, puis l'oxygénothérapie, voire la transplantation pulmonaire - quand elle est possible - si la personne ne renonce pas au tabagisme et ne se soigne pas ! Et de plus, cette pathologie est en constante augmentation ! Il est donc primordial d'informer le public.

Nous tenterons à l'automne deux autres manifestations à Strasbourg : le **19 octobre en soirée, une conférence sur l'apnée du sommeil chez l'enfant** avec les Dr AnneThibault-Stoll, neurologue et Denis Briche, ORL : "Comment détecter et soigner l'apnée du sommeil chez l'enfant ?"

Le forum du **20 octobre** s'adresse aussi bien à nos membres qu'au grand public sur le thème : **"Mieux vivre avec une pathologie respiratoire !"**, qui abordera tous les moyens d'atténuer les effets délétères de la maladie : le réentraînement à l'effort, les activités physiques adaptées, la sophrologie, l'environnement, la nutrition, la respiration, le chant... et se conclura par le témoignage d'un membre, **M. Joseph Bieth**, chercheur à la retraite, atteint de BPCO depuis 40 ans et qui lutte contre ce fléau en étant choriste et en pratiquant quotidiennement des exercices respiratoires.

Forum : intervenants d'horizons très divers :

Dr Irina ENACHE qui fait pratiquer le réentraînement à l'effort au NHC

Cindy LEOBOLD de la Mutualité Française Grand Est, référente territoriale de l'activité de prévention et promotion de la santé et qui défend notre cause avec détermination depuis des années

Martine OTT, conseillère médicale en environnement intérieur

Gérard SCHULTZ, sophrologue, spécialiste du souffle pratiquant le chant, moniteur de plongée en apnée,

Véronique HEPTING, psychologue

Kévin ALGEYER, professeur d'activités physiques adaptées (APA)

Déroulement de la journée :

Conférences le matin - Déjeuner sur place - Ateliers pratiques, tables rondes l'après-midi

Venez nombreux profiter des conseils de ces experts !

VERS LA CRÉATION DE PLATEFORMES DE PRISE EN CHARGE DE L'ASTHME SÉVÈRE EN FRANCE



L'asthme sévère concerne environ 3 à 4% des asthmatiques. Il s'agit d'une forme d'asthme où, pour des raisons encore mal comprises, le traitement habituel (très simple et sans effets secondaires notables) fonctionne moins bien. On comprend de mieux en mieux ces formes d'asthme, et on sait maintenant prendre en charge l'essentiel de ces situations en trouvant des facteurs modifiables, avec pour objectif ultime un traitement plus adapté.

Mais avant cela, il y a une démarche qui peut être parfois complexe et nécessiter de nombreux examens. Il s'agit d'une étape de confirmation diagnostique qui n'est pas toujours si simple. L'étape suivante consiste à évaluer les facteurs d'adhésion à la prise en charge proposée jusque-là, et à ce stade, de nombreux professionnels doivent être mobilisés. Enfin, l'inventaire et la prise en charge des comorbidités, c'est-à-dire des cofacteurs qui peuvent entrer en jeu dans la sévérité de la maladie, requiert là aussi de nombreuses expertises.

Si toutes ces étapes confirment que l'asthme est sévère, il faudra relever toutes ces expertises, les analyser de manière globale, et, enfin comprendre les facteurs biologiques dérégulés qui mènent à la maladie et à sa réponse non satisfaisante au traitement habituel. On appelle ces facteurs biologiques « l'endotype de l'asthme », Cette ultime étape a pour objectif d'identifier des facteurs prédictifs de réponse aux différents traitements maintenant disponibles, afin de choisir le plus probablement efficace.

Le paradoxe en France, mais c'est le cas dans tous les pays occidentaux, est mis en évidence par le nombre de patients asthmatiques mal contrôlés, c'est-à-dire souffrant encore de symptômes quotidiens et/ou recevant des thérapeutiques lourdes, comme les corticoïdes par voie générale. En effet, on estime qu'il existe plus de patients recevant des corticoïdes par voie générale tous les jours ou presque que de patients traités avec des thérapeutiques innovantes, en général plus efficaces, et sans effets secondaires.

Fort de ce constat, et avec l'avènement de nouveaux traitements tous les ans, différents régulateurs se sont prononcés en faveur de la création de plateformes d'asthme sévère. Il s'agit de tisser un réseau de professionnels médicaux et paramédicaux particulièrement impliqués et experts dans ce domaine, afin d'en faire bénéficier tous les patients de la région. Une fois accueillis et écoutés par les différents professionnels composant ces plateformes, l'expertise mise à leur disposition devrait leur permettre de se voir remettre des propositions thérapeutiques nouvelles et être suivis par leurs médecins habituels.

Ces plates-formes reposeraient ainsi sur des médecins de différentes spécialités, pneumologues bien sûr, mais aussi ORL, radiologues, physiologistes, médecine interne et d'autres selon les situations. Mais aussi sur des paramédicaux experts dans leur domaine : en éducation thérapeutique, en soins infirmiers, en kinésithérapie, psychologues, conseil en environnement intérieur, tabacologie, diététique, social. Ces plates-formes s'appuieront sur un registre national des patients relevant de prises en charges complexes et innovantes, ce qui permettra d'assurer le suivi régulier de la sécurité et de la bonne efficacité de ce mode de prise en charge et de certaines prises en charges thérapeutiques également. Car plus de quinze nouveautés sont maintenant prêtes ou presque : omalizumab, benralizumab, mepolizumab, reslizumab, dupilumab, fevipiprant, anti IL22, anti IL33, anti TSLP, tralokinumab, mais aussi thermoplastie bronchique par exemple.

Ces plates-formes, appuyées sur ce registre, seront donc particulièrement connectées avec les départements de recherche clinique, prêts à proposer des innovations pour les patients qui en seraient redevables.

Les progrès doivent être maîtrisés et les asthmatiques en bénéficieront au mieux, uniquement si les expertises sont fédérées : un enjeu organisationnel de taille pour un enjeu de santé majeur.

BPCO : UNE BI-LOBECTOMIE POUR SOULAGER L'EMPHYSÈME



Fin 2013, Richard (à droite sur la photo), qui se trouvait sur un marché de Noël en Allemagne, est subitement dans l'incapacité d'avancer et en proie à une crise d'étouffement ! Son épouse commence à paniquer car ils sont à l'étranger et elle ne sait pas trop à qui faire appel dans ce cas ! Mais la situation finit par s'arranger et en janvier, le couple part en vacances en avion. Le séjour se passe bien. C'est lors du vol retour, en se rendant aux toilettes, que Richard se retrouve à nouveau bloqué, incapable de respirer et de faire un pas de plus !

Pourtant ce n'est que quelques jours plus tard, à la 3e alerte, alors que la famille s'apprêtait à fêter ses 60 ans, qu'il décide de consulter son pneumologue. Ce spécialiste le suit occasionnellement depuis sa jeunesse parce que le jeune homme était sujet à des crises d'asthme. Avec le recul, Richard qualifie cet asthme d'allergique. En effet, le jour où il a quitté la ferme familiale pour fonder son propre foyer, cet asthme a disparu ! Le spécialiste procède aux

examens coutumiers et déclare : "Vous avez comme des trous d'air dans les poumons." Il lui prescrit de la Ventoline et d'autres médicaments.

Mais l'état de Richard se dégrade très vite. Fin mars 2014, il est hospitalisé au NHC et mis en arrêt de travail. En quittant l'hôpital, il bénéficie d'un mi-temps thérapeutique. Lors d'une visite chez le pneumologue, son épouse remarque l'affiche "AMIRA" et pense à un groupe de parole. Richard se rend à Traenheim un samedi matin et là, il découvre un atelier d'activités physiques adaptées organisé par l'association. Pendant un an, il participera à ces séances, s'étonnant toutefois des "performances" des autres participants, dont certains sous oxygène... Alors que son taux d'O₂ à lui ne chute jamais à moins de 92% - même à l'effort - il lui faut régulièrement se reposer pour reprendre son souffle ! A l'automne 2015, il renonce à faire le déplacement, se disant : " Je ne fais pas 80 km aller-retour pour devoir m'asseoir sur une chaise" !

Bien qu'il ait encore une capacité respiratoire de 30%, l'un des médecins lui parle de lobectomie, mais Richard refuse pour le moment cette intervention ! Pourtant il n'en peut plus, il est à bout de souffle... Le moindre effort l'épuise. Il ne peut plus bricoler ni aller à la pêche ni faire les courses. Il reste assis, la tête entre les mains. S'il fait deux pas, il doit s'arrêter, prendre appui à deux mains sur un meuble, les bras écartés, légèrement penché en avant dans la posture caractéristique des handicapés du souffle. Il consulte un autre pneumologue qui lui parle de transplantation mais cette solution est écartée pour plusieurs raisons.

Au mois d'août, il finit tout de même par accepter l'idée d'une intervention chirurgicale, mais sans aucune conviction. Contrairement à son épouse, il ne croit pas à l'efficacité de cette ablation de lobes pulmonaires. Il n'est pas angoissé mais résigné, se disant : " Advienne que pourra". Et c'est dans cet état d'esprit qu'il se rend à l'hôpital et subira en octobre 2016 une bi-

lobectomie supérieure et moyenne du poumon droit. Après l'opération, il passe aux soins intensifs où des complications surviennent. Lorsque son épouse et son fils lui rendent visite, tous les voyants des appareils auxquels il est branché sont au rouge : les deux visiteurs découvrent avec stupéfaction et anxiété un hématome d'une surface impressionnante, une fréquence cardiaque de 150 battements par minute, une tension à 8 et surtout, Richard qui étouffe. C'est là que le chirurgien, le Pr. Massard, est appelé au secours et constate que l'état de son patient ne présente pas les suites normales d'une telle intervention. Les réactions sont immédiates : entre autres, une transfusion sanguine est pratiquée ainsi qu'une fibroscopie bronchique pour désencombrer le poumon.

Au bout d'une semaine, Richard quitte les soins intensifs. C'est le choc ce jour-là car on le prive de toutes les "commodités" : plus d'oxygène, plus de sonde urinaire et le kiné qui lui demande de marcher en s'appuyant sur un rollator! Richard garde un très mauvais souvenir de cette journée. Mais dès le lendemain, les progrès se font sentir. De jour en jour, il gagne en autonomie et au bout de trois semaines d'hospitalisation, il est transféré au centre de réadaptation fonctionnelle de Schirmeck.

Pendant cinq semaines, il participe quotidiennement aux diverses activités : le matin, une demi-heure de marche, une demi-heure d'activités physiques, une demi-heure d'exercices respiratoires et l'après-midi, une demi-heure d'ergo-cycle. Cet entraînement est visiblement efficace puisqu'au retour de la cure, il voit le Pr. Massard qui se réjouit de l'état de son patient.

Actuellement, trois mois sont passés et Richard continue à se prendre en charge en pratiquant presque journallement du vélo d'intérieur ainsi que des séances de kiné et depuis que le temps le permet, il fait des promenades de deux à trois kilomètres... à son rythme certes. Il fréquente à nouveau l'atelier d'activités physiques adaptées de Traenheim, il monte doucement les escaliers, bricole, accompagne son épouse aux courses et compte retourner à la pêche à la belle saison ! Même s'il est toujours atteint de BPCO, une nouvelle vie a commencé : il est désormais convaincu des bienfaits de sa bi-lobectomie.

	Poursuivre votre traitement médical à votre domicile dans les meilleures conditions ?
Assistance médicale à domicile	
LVL Médical Est 5 parcs de l'Europe Rue du dépôt BP 90009 Niederhausbergen 67 014 Strasbourg cedex www.lvlmmedical.com Tél. 03 88 18 22 18 Fax. 03 88 18 21 90	LVL Médical, spécialiste de l'Assistance Médicale à Domicile, vous permet de poursuivre votre traitement dans les meilleures conditions de bien-être, de sécurité et d'hygiène, sous le contrôle de votre médecin. Nos prestations à domicile : • Assistance respiratoire • Perfusion • Nutrition • Insulinothérapie par pompe → Présent partout en France → Certifié ISO 9001 → Des équipes reconnues pour leur expertise

MAINTENANT, LA GREFFE DEVIENT URGENTE !



Henri, greffé le 24 juin 2016, raconte :

« Le calvaire commence en 2005 par des essoufflements plus ou moins importants selon l'effort fourni. Mon médecin de famille me prescrit un traitement pour soigner une bronchite chronique. Au début, les symptômes régressent mais la maladie reprend vite le dessus.

En 2007 il m'oriente vers un pneumologue qui diagnostique un emphysème et une bronchite chronique, c'est-à-dire une BPCO. Ainsi débute un long chemin semé d'embûches. Un traitement par aérosol -Atrovent, Brycanil, Pulmicort - est mis en place, à raison de deux inhalations par jour. A cela s'ajoute du Spiriva, du Miflonil et du Foradil.

Je continue malgré tout à travailler mais mon état de santé se détériore davantage de jour en jour... au point qu'en 2010 une oxygénothérapie nocturne par concentrateur m'est prescrite.

Mon état continuant à se dégrader, la mise en invalidité est décidée le 1^{er} juin 2011 par le médecin conseil de la Sécurité Sociale. Réflexion du médecin : "Mais monsieur Bronn vous avez fumé !" C'est vrai, mais je lui signale que par ailleurs, j'ai travaillé dans la maintenance automobile dans les années où l'on n'imposait pas d'équipements de protection et où l'on respirait toutes sortes de produits toxiques. Il finit par avouer : "Nous savons que votre génération fait partie des parents pauvres de la maintenance automobile, mais je ne peux rien pour vous !" Me voilà donc privé de mon emploi. La maladie a encore gagné !

Après divers traitements et l'aggravation continuant son évolution, une oxygénothérapie 24h/24h est mise en place. C'est le début de la descente aux enfers !

Au mois d'avril 2013, me voilà hospitalisé pour insuffisance respiratoire et au bout de quinze jours, je suis dirigé vers le Centre de Réadaptation Fonctionnelle de Schirmeck. J'y passe six semaines sans résultat significatif.

En septembre 2013, je suis ré-hospitalisé en pneumologie avec mise en place d'une ventilation non invasive (VNI), que j'ai beaucoup de mal à supporter. Au mois d'octobre, je retourne à Schirmeck pour cinq semaines... sans plus de résultats.

Lors de l'hospitalisation au mois de septembre, la décision d'une éventuelle greffe pulmonaire est envisagée et le bilan pré-greffe est mis en route. Pendant ce bilan, des problèmes cardiaques sont décelés. La greffe pulmonaire est écartée... Vous imaginez l'effondrement de mon moral! Mais après concertation entre médecins, une greffe cardio-bi-pulmonaire est décidée.

Après différentes péripéties et quelques allers-retours à l'hôpital, me voilà inscrit le 15 janvier 2015 sur la liste des demandeurs; le dossier est instruit par le Docteur Epailly. Commence alors la longue attente du greffon.

Un an et demi plus tard, le matin du 23 juin 2016, j'ai rendez-vous chez la cardiologue, qui me dit : "Maintenant, la greffe devient urgente !" Le soir même, alors que je dîne avec mon épouse, le téléphone sonne. Je constate que c'est un appel masqué et repose le combiné. Au même moment, le téléphone, le portable et le bip se déclenchent. Mon épouse déclare: "Il se passe quand même quelque chose !" et décroche. Effectivement, c'est le Docteur Kremer, cardiologue, qui m'annonce la grande nouvelle. Là, on a l'impression que tout s'arrête ! Mais l'urgence et la réalité reprennent vite le dessus.

Le temps de recouvrer ses esprits, mon épouse appelle mes amis ambulanciers, leur disant tout simplement : "C'est le moment !" et à 21h10 je me retrouve à l'hôpital, où commence la préparation à l'opération. Ce qui m'a marqué, c'est la gentillesse et le professionnalisme du personnel médical et soignant dans ces circonstances exceptionnelles.

L'opération débute vers 2 heures et se termine dans la matinée. Lorsque mon épouse appelle pour prendre de mes nouvelles, on lui répond que tout s'est bien passé. Moi, je garde seulement le souvenir de lui avoir fait un signe de la main lors de sa première visite. Sinon, c'est le trou noir... pendant huit jours...! A part le cauchemar de la soif : je chevauche un vieux chameau dans le désert et tous les deux, nous mourons de soif ».

A ce stade du récit, c'est l'épouse d'Henri qui raconte :

« Très rapidement, mon mari a donné des signes de détresse respiratoire. Ses poumons ne se sont pas dilatés tout de suite après l'intervention, ce qui a provoqué un œdème pulmonaire. Un drainage pleural sous respirateur a pu améliorer son état, ainsi qu'une trachéotomie posée le 1er juillet ».

Au bout d'une semaine, Henri reprend conscience, et, comme il le dit lui-même :

« C'est la dure réalité qui commence. Il faut se mettre sur les pieds. Le kiné me soutient, me lâche et me rattrape aussitôt, avant que je ne me retrouve par terre. Et voilà le début d'un long travail de rééducation. Avec l'aide des professionnels, je réapprends timidement à faire quelques pas.

Pendant tout ce temps je suis nourri par sonde nasale : franchement, ce n'est ni agréable, ni très bon ! Lors d'un transfert du lit au fauteuil, la sonde est arrachée. L'infirmier de nuit s'acharne à me la remettre mais sans y parvenir. L'infirmière du matin décide de ne pas insister et me donne un Danone, en me demandant de prendre des précautions afin d'éviter une fausse route; elle reste à mes côtés... au cas où ! Et voilà mon premier repas mou. D'autres suivront, finement malaxés. Après quelques jours, j'ai droit à du semi-mou puis à des repas consistants. Une bataille de gagnée !

Mais mon poumon me joue toujours des tours : le 10 juillet, il faut pratiquer une seconde fois un drainage pleural et évacuer le liquide séro-sanglant... stérile, heureusement ! Peu après survient un nouvel épanchement pleural droit. Il sera ponctionné le 15 juillet, ce qui permettra d'évacuer 300ml de liquide pleural séro-hématique vieux ! Une greffe n'est décidément pas une partie de plaisir ! Mais, c'est le résultat final qui compte ! »

Après une vingtaine de jours en réa, je suis transféré aux soins intensifs où commence le vrai travail de rééducation. J'ai la chance de faire la connaissance de Sylvie, la kiné du service, qui m'a énormément aidé à me remettre sur pieds, au propre comme au figuré. Je tiens à lui adresser tous mes remerciements.

Le reste de la journée, j'étais occupé par divers examens de routine. Le lundi 25 juillet 2016, j'ai la visite de mon pneumologue, le Dr Porzio, qui me signifie que mercredi - deux jours plus tard! - je rentre à la maison. Pour moi, c'est le choc : je pouvais à peine me déplacer ! Ainsi, après quatre semaines et demie, me voilà de retour chez moi.

Mais le séjour au domicile est de courte durée : en effet, le 4 août, je me retrouve à l'hôpital pour de très graves difficultés respiratoires, dues à une sténose (rétrécissement) nécrotique de la trachée-artère à l'endroit où elle avait été sectionnée. Au bout d'un mois, je retourne chez moi. Après une quinzaine de bronchoscopies pour nettoyer et dilater la trachée, il a été décidé, le 29 septembre, de me poser provisoirement une prothèse en Y.

Depuis cette date, malgré une irritation permanente due à cette prothèse, les résultats en EFR (Exploration Fonctionnelle Respiratoire) sont en constante progression. Je peux de nouveau vaquer à mes occupations préférées : faire du bricolage, m'occuper de mes vergers et de mon chien. Avec mon épouse, nous pouvons nous promener, faire des sorties, ce qui était impossible avant la greffe. Cela s'appelle tout simplement VIVRE.

Je tiens à remercier tout le personnel hospitalier pour sa gentillesse et son professionnalisme, mon épouse, mes enfants, ma famille proche et les quelques amis restants, pour leur aide, leur présence et leur patience.

Commentaire du Dr Epailly :

« La greffe cœur-poumon est assez rare : une vingtaine en France par an. Nous en avons fait 4 l'année dernière à Strasbourg.

Les indications sont très particulières et concernent souvent la nécessité de greffe d'un organe, cœur ou poumon, mais dont l'état de l'autre (poumon ou cœur) n'est pas compatible et ne supporterait pas la greffe isolée d'un cœur ou d'un poumon. »



IMMUNITÉ

Une nouvelle génération d'immunosuppresseurs

Après une transplantation d'organe, un traitement immunosuppresseur à vie est indispensable pour éviter le rejet de la greffe. Or, ce traitement augmente les risques de cancers, d'infections, de maladies cardiaques et rénales. Les chercheurs travaillent donc à la mise au point de nouveaux médicaments". L'anticorps inhibiteur anti-CD2B fait partie de ces nouvelles voies thérapeutiques.

Elaboré par une équipe Inserm de l'Université de Nantes, cet anticorps bloque certaines réactions immunitaires qui peuvent compromettre la greffe. Il favorise la tolérance immunitaire du greffon et présente moins de risques cardiovasculaire et rénal. L'anticorps inhibiteur anti-CD2B vient d'être testé pour la première fois chez l'homme, et les résultats de cet essai clinique de phase 1 indiquent qu'il est bien toléré par les volontaires sains. Par ailleurs, il possède bien une activité immunosuppressive. Un essai clinique de phase 2 devrait permettre de déterminer les doses optimales d'utilisation.

IMMUNOSUPPRESSEUR : Traitement visant à réduire, voire supprimer les réponses immunitaires de l'organisme

Source : Journal of Immunology novembre 2016

LA MUCOVISCIDOSE : L'ÉTOILE DE MER POUR LA SOIGNER



L'étoile de mer pourrait être à l'origine d'un traitement pour soigner la mucoviscidose. Une étude clinique est en cours après qu'une molécule a été découverte dans les œufs de cet animal marin.

La roscovitine, une molécule miracle

Un nouvel espoir pour tous les patients atteints de la mucoviscidose vient sans doute d'être découvert chez un animal assez inattendu : l'étoile de mer. **Une protéine**

extraite des œufs de ces animaux marins aurait le pouvoir de renforcer le système immunitaire déficient des personnes touchées par cette maladie génétique rare.

Un chercheur français du CNRS, Laurent Meijer, est à l'origine de cette découverte. Ce dernier est parvenu à prélever, sur l'étoile de mer, de **la roscovitine, une molécule qui, depuis, fait l'objet d'une étude clinique dirigée sur 36 patients**, dans neuf hôpitaux français.

Des vertus anti-inflammatoires et antibactériennes

Cette molécule a montré ses vertus antibactériennes et anti-inflammatoires. Elle favoriserait également l'efficacité du système immunitaire chez ces patients. Les chercheurs à l'origine de cette découverte ont également montré que **la roscovitine était un formidable inhibiteur de protéines kinases**, ces mêmes protéines qui sont anormalement actives chez les patients atteints de mucoviscidose.

L'essai clinique, dont l'objectif est de tester la résistance des patients à ce médicament potentiel, pourrait offrir de nouvelles perspectives de traitement aux 6 000 patients français. La mucoviscidose est considérée comme une des maladies génétiques les plus fréquentes en France. **Elle touche principalement les fonctions digestives et respiratoires de ceux qui en sont atteints** et les complications qui en découlent impactent leur espérance de vie. De nombreux espoirs thérapeutiques sont nés ces dernières années.

Source : PasseportSANTÉ.net

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*

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.

* 0,12 € TTC/min

*Rester chez soi
en toute sécurité
et sérénité !*

Assistance 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

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

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



MIEUX VIVRE AVEC SA PATHOLOGIE RESPIRATOIRE

→ **Introduction** : La Mutualité française Grand Est (MFGE) représente la Fédération Nationale de la Mutualité Française (FNMF) au niveau de la région Grand Est. La MFGE assure quatre missions essentielles : l'animation, la participation et la coordination de la vie mutualiste ; la représentation externe et la défense du mouvement ; le renforcement et le développement de la Mutualité Française ; la prévention et la promotion de la santé notamment dans le cadre de Priorité Santé Mutualiste.

La mission de Prévention et Promotion de la Santé au sein de la MFGE est au service de l'ensemble de la population de la Région Grand Est, mutualistes ou non, à tous les âges de la vie (jeunes, adultes, seniors, personnes en situation précaire, aidants...). Chacun est invité à devenir acteur de sa santé et non plus seulement consommateur de soins ou d'informations sanitaires.

Dans le cadre de son programme de prévention et promotion de la santé, elle met en place une action en faveur des personnes atteintes de BPCO. Il n'existe à ce jour aucune thérapeutique efficace permettant la guérison de cette pathologie. Seul un arrêt du tabac permet une stabilisation des symptômes. Néanmoins, la réhabilitation respiratoire a démontré son efficacité sur l'amélioration de la qualité de vie ; en revanche sa prescription reste limitée, en particulier en médecine générale. Or, la grande majorité des malades atteints de BPCO sont dépistés et suivis en médecine générale.

→ **Objectif** : La finalité du projet est d'améliorer la qualité de vie des personnes atteintes de pathologies respiratoires (chroniques ou non) en optimisant la coordination des acteurs compétents en Alsace et en développant des stratégies d'interventions innovantes s'inscrivant dans une dynamique de promotion de la santé. L'objectif général s'y rapportant est d'intégrer d'ici 5 ans sur le territoire alsacien, un tiers des personnes atteintes d'une pathologie respiratoire dans une boucle de prise en charge innovante, afin de leur donner les moyens d'agir sur leur pathologie et ses complications.

→ **Méthodologie** :

Dépistage et détection par :

- Les professionnels de santé amenés à prendre en charge le patient (*médecin généraliste (MG), pneumologue, autres professionnels de santé*)

Pré-inclusion :

- MG adresse son patient au service d'Explorations Fonctionnelles Respiratoires (EFR) pour réaliser une spirométrie et un test d'effort cardio-respiratoire avec une recommandation de prise en charge au sein du programme « Mieux vivre avec sa pathologie respiratoire » élaboré par la MFGE.

Inclusion :

- La spirométrie et les EFR confirment le diagnostic.

- Prescription d'un programme de réhabilitation respiratoire et certificat de non contre-indication à l'effort.
- Un bilan de qualité de vie est réalisé.

Le programme :

En fonction du stade de la pathologie, des demandes et des besoins du patient, de son lieu de résidence et de l'offre existante sur son territoire, une prise en charge différente est proposée selon trois modalités d'intervention :

- Plateforme de réentraînement à l'effort (*18 séances*) – NHC – EFR
- Au domicile du patient (*au maximum 16 mois de suivi*) – Elivie
- En cabinet de kinésithérapeutes formés (*12 séances*)

La consolidation :

A l'issue de cette réhabilitation ou en complément, une activité physique adaptée (APA) est proposée au sein des :

- Pôles santé de l'association Sports pour Tous (Alsace)
- Cours d'APA proposés sur certains territoires (Strasbourg & Traenheim)

→ Suivi du patient :

Inclusion : test d'effort cardio-respiratoire et bilan de qualité de vie

Le réentraînement à l'effort : Fc (fréquence cardiaque) et dyspnée ressentie mesurées à chaque séance

Suivi de fin : test d'effort cardio-respiratoire et bilan de qualité de vie

Suivi consolidation : test d'équilibre & de marche et force musculaire

→ Les partenaires :



→ Critères d'inclusion :

- Adultes âgés de 40 ans et plus
- Patients atteints de BPCO ne présentant pas de contre-indication à l'effort
- Patients ayant donné leur consentement éclairé et écrit pour participer à ce programme

→ Critères de non inclusion :

- Contre-indication à un réentraînement à l'effort

Voir page suivante le tableau des possibilités dans votre secteur



COMITÉ RÉGIONAL
SPORTS POUR TOUS
ALSACE

Clubs Sports Santé Bien-Etre

Nom de L'association	Localité	Nom de l'intervenant	Numéro de l'intervenant	Label ARS-DRDJSCS	Clubs Chartés Sport Santé Bien-Etre	Publics ciblés
Association Saverne de Sports et Santé	SAVERNE	Alexandre STERIJA	06 46 15 11 36	OUI	OUI	Maladies métaboliques cancer du sein
A Tous Rythmes	ROESCHWOOG	Sandrine REB	06 72 11 06 18	NON	OUI	Maladies métaboliques
Body Sculpt	STEINBOURG	Michèle STEIN	06 81 66 15 68	OUI	OUI	Maladies métaboliques Cancer du sein
Body Sculpt	WILWISHEIM	Michèle STEIN	06 81 66 15 68	OUI	OUI	Maladies Métaboliques
CR Sports pour Tous ALSACE	STRASBOURG	Sébastien TESTEVIDE	06 41 73 48 37	OUI	OUI	Maladies métaboliques Cancer du sein
CR Sports pour Tous ALSACE	HAGUENAU	Sandrine REB	06 72 11 06 18	OUI	OUI	Maladies métaboliques Cancer du sein
LANHUA	ROTHAU	Viviane BLONZART	06 70 44 96 23	NON	OUI	Maladies Métaboliques
LANHUA	LA BROQUE	Viviane BLONZART	06 70 44 96 23	NON	OUI	Maladies Métaboliques
LANHUA	MOLLKIRCH	Viviane BLONZART	06 70 44 96 23	NON	OUI	Cancer du sein

LOCALITÉS – ADRESSES	HEURES ET JOURS D'INTERVENTION
Association Saverne de Sports et de Santé Halles aux blés 3, Quai du Canal - 67700 – SAVERNE	- Lundi 18 h.30 – 19 h.30 (gym douce) - Mardi 17 h.30 – 18 h. 3 (gym douce) - Mardi 18 h. 30 – 19 h. 30 (renforcement musculaire)
A tous rythmes Maison des œuvres et de la culture 22, A rue de l'étang - 67480 – ROESCHWOOG	- Lundi 14 h - 15 h.30 (programme pieds Révolu'Forme)
Body Sculpt Maison des associations Rue du Gal Leclerc - 67790 – STEINBOURG	- Jeudi 19 h. 15 – 20 h. 15 (programme Révolu'Forme cancer du sein)
Body Sculpt Salle polyvalente - 67270 – WILWISHEIM	Démarrage septembre 2017
Cr Sports pour Tous ALSACE Rowing club aviron 9, Allée Colette Besson - 67100 – STRASBOURG	- Vendredi 14 h – 15 h (programme Révolu'Forme cancer du sein)
Cr Sports pour Tous ALSACE CSC PINS MUSAU 44 A, rue des Carrières - 67500 – HAGUENAU	Mardi 18 h. 30 – 19 h. 30 (programme Révolu'Forme) - Jeudi 9 h. 30 – 10 h. 30 (programme Révolu'Forme) - Vendredi 14 h – 15 h. (programme Révolu'Forme cancer du sein)
LANHUA Salle des Fêtes - 67570 – ROTHAU	- Jeudi 16 h. – 17 h. (Qi Gong adapté Seniors)
LANHUA Rue du Stade - 67130 – LA BROQUE	- Mercredi 17 h. 15 – 18 h. 15 (Qi Gong Seniors équilibre) - Mercredi 18 h. 30 – 19 h. 45 (Qi Gong)
LANHUA Salle de Fêtes – 67190 MOLLKIRCH	- Lundi 16 h. 30 – 17 h. 30 (Qi Gong adapté Seniors) - Lundi 17 h. 45 – 18 h. 45 (Qi Gong femmes cancer du sein)

ÉPISODE DE POLLUTION DE JANVIER 2017

DES PARTICULES SOUS INFLUENCE MÉTÉOROLOGIQUE

Entre le 20 et le 31 janvier, la région Grand Est a connu un épisode de pollution aux poussières PM10 particulièrement durable, qui a donné lieu au déclenchement de procédures d'informations et de recommandation et de procédures d'alerte.

Ces procédures sont déclenchées en fonction de **seuils de concentration** de polluants fixés au niveau européen, qui sont ensuite déclinés dans chaque état membre avant de faire l'objet d'arrêtés préfectoraux dans chaque département.

En l'occurrence, la procédure d'information et de recommandation a été déclenchée dès lors que les concentrations de PM10 ont atteint ou dépassé une moyenne de 50µg/m³ sur 24 heures, et ceci dès le deuxième jour de persistance de ces niveaux de concentration.

Ces dépassements apparaissent clairement au niveau des différentes stations de mesure disséminées dans les dix départements du Grand Est. Ils ont d'ailleurs concerné des **stations de proximité** (stations situées non loin d'une source d'émissions, comme une route ou un site industriel) aussi bien que des **stations de fond** (stations qui se trouvent relativement éloignées d'une source d'émission et mesurent donc une qualité de l'air "moyenne").

		20/01	21/01	22/01	23/01	24/01	25/01	26/01	27/01	28/01	29/01
Alsace											
<i>Bas-Rhin</i>	Fond	51	81	103	96	78	63	72	77	95	67
	Prox	80	105	117	120	90	92	99	108	126	91
<i>Haut-Rhin</i>	Fond	83	72	88	97	64	73	75	83	92	45
	Prox	81	60	72	91	74	73	67	75	104	41

Bilan des dépassements par station de mesure (janvier 2017)

LES ORIGINES DE LA POLLUTION

Cet épisode, pour ce qui concerne la région Grand Est, a trois explications majeures : les émissions de polluants locales, les conditions anticycloniques et le froid.

En effet, les analyses réalisées par ATMO Grand Est au cours de ces quelques semaines confirment **l'influence de sources locales, comme le trafic routier et le chauffage au bois**.

De plus, **l'absence de vent et de précipitations** n'a pas permis la dispersion de ces polluants, dont les concentrations ont donc augmenté mécaniquement. Durant toute cette période, l'Europe a ainsi été soumise à des conditions anticycloniques très exceptionnelles, avec des pressions anormalement hautes.

Il faut ajouter à cela le phénomène dit **d'inversion thermique**: quand les températures sont basses, le sol refroidit et les masses d'air s'alourdissent à son contact. Cela conduit naturellement à une sorte d'effet couvercle qui favorise la concentration des particules en suspension dans l'atmosphère.

D'OÙ VENAIENT LES PARTICULES PM10 ?

Selon l'inventaire des émissions réalisées en 2010, les particules liées aux épisodes hivernaux proviennent de **sources très variées**, mais sont principalement émises par les secteurs du chauffage résidentiel et tertiaire, par le transport routier, l'industrie et l'agriculture.

	20/01	21/01	22/01	23/01	24/01	25/01	26/01	27/01	28/01	29/01	30/01	31/01
Bas-Rhin												LEVEE
Haut-Rhin												LEVEE

Journées ayant présenté un déclenchement d'une procédure d'information et de recommandations ou d'alerte (échéance pour le lendemain).

En orange : Procédure d'information

En rouge : Procédure d'alerte sur persistance ou dépassement du Seuil d'alerte

CRIT'AIR ARRIVE BIENTÔT À STRASBOURG



Lors d'une conférence de presse qui s'est tenue le 13 février 2017, l'Eurométropole de Strasbourg, qui rassemble 33 communes alsaciennes, a annoncé la mise en place des vignettes Crit'Air dès septembre 2017.

Lors de cette même conférence de presse, les élus ont également indiqué qu'une étude préalable allait être commandée afin de délimiter le **périmètre d'application** de la

circulation différenciée et **les restrictions progressives** à mettre en œuvre selon les classes de véhicules et la durée de l'épisode de pollution.

Le dispositif Crit'Air est obligatoire à Paris et dans 69 communes de la petite couronne. Il est également utilisé à Lille, Lyon et Grenoble.

Cette décision intervient après que Strasbourg a connu un épisode de pollution aux poussières PM10 historique.

CRIT'AIR, LA VIGNETTE ANTI-POLLUTION

Classification CRIT'AIR pour les voitures particulières

Le certificat qualité de l'air CRIT'AIR est entré en vigueur le 1er juillet 2016. Il vise à donner la possibilité aux utilisateurs des véhicules les moins polluants de bénéficier d'avantages de circulation.

La nomenclature s'appuie sur les émissions polluantes des voitures particulières, des 2- 3 roues et quadricycles, des poids lourds, dont les autobus. Elle comporte 6 classes en fonction de la motorisation et de l'âge du véhicule, dont une classe spécifique est réservée aux véhicules électriques « zéro émission moteur ».

Cette **classification doit permettre aux collectivités de moduler les mesures incitatives ou restrictives** qu'elles souhaitent mettre en place, en concertation avec les habitants et les acteurs économiques du territoire.

Le certificat qualité de l'air est un document sécurisé, collé sur le véhicule.

 VOITURES PARTICULIERES		
		
Tous les véhicules « zéro émission moteur » : 100 % électrique et hydrogène	Essence et autres EURO 5 et 6 A partir du 1^{er} janvier 2011	Essence et autres EURO 4 Entre le 1^{er} janvier 2006 et le 31 décembre 2010 inclus ----- Diesel EURO 5 et 6 A partir du 1^{er} janvier 2011
6 % des voitures particulières		23 % des voitures particulières
		
Essence et autres EURO 2 et 3 Entre le 1^{er} janvier 1997 et le 31 décembre 2005 inclus ----- Diesel EURO 4 Entre le 1^{er} janvier 2006 et le 31 décembre 2010 inclus	Diesel EURO 3 Entre le 1^{er} janvier 2001 et le 31 décembre 2005 inclus	Diesel EURO 2 Entre le 1^{er} janvier 1997 et le 31 décembre 2000 inclus
43 % des voitures particulières	14 % des voitures particulières	6 % des voitures particulières
Non classés : 9 % des véhicules particuliers		

SE PROCURER LE CERTIFICAT EN LIGNE

Le ministère de l'Environnement, de l'Energie et de la Mer a mis en ligne un service de délivrance des certificats de l'air.

Ce dernier vous permet de connaître le classement de votre véhicule et d'effectuer votre demande de certificat.

Le certificat est délivré sous 15 à 30 jours, pour un coût de 4,18 euros, soit le prix de la vignette et son acheminement par voie postale.

Lors d'une conférence de presse qui s'est tenue le 13 février 2017, l'Eurométropole de Strasbourg, qui rassemble 33 communes alsaciennes, a annoncé la mise en place des vignettes Crit'Air dès septembre 2017.

NOS ACTIONS...



NOUVELLE VERSION DE "LA JOURNEE DU COEUR"

Cette année, la journée du cœur a eu lieu à l'Aubette à Strasbourg, ce qui a modifié son déroulement. Les stands étaient disposés tout autour de la salle pour libérer une place centrale pour l'auditoire et les conférenciers.

Inconvénients : une salle bruyante, même pendant les différentes interventions et peu de passages aux stands (31 mesures

du souffle à l'AMIRA !). Avantages : les membres des associations ont pu assister à toutes les conférences qui se sont succédées tout au long de la journée.

Une conférence très attendue était celle du Pr. Menasché de l'hôpital "Pompidou" à Paris : "Les cellules souches pour réparer le cœur". C'est une technique d'avenir qui suscite évidemment un grand espoir pour les malades, mais le professeur a mis le public en garde : "Même si ce traitement est révolutionnaire, c'en est un parmi d'autres et il ne pourra convenir à tous les malades."

L'après-midi était consacré à la diététique qui met en garde contre les excédents de sel et de sucre et contre la sédentarité qu'il faut éviter à tout prix : conseil avisé pour toutes les pathologies, pas seulement cardiaques !

DEUX EN UN !



score! "Il faudra que tu me supportes encore longtemps !" a-t-il taquiné son adjoint, le Dr Feltz !

Bilan des mesures : sur les 9 fumeurs, 7 affichaient un résultat insuffisant, alors que sur les 71 ex-fumeurs et non fumeurs, seuls 14 n'obtenaient pas un score satisfaisant. La comparaison se passe de commentaire !

Une autre nouveauté en 2017, c'est la journée "Bien-être à tout âge" organisée par la ville de Strasbourg en remplacement des deux manifestations du passé "Parcours du cœur" et "Seniors dans la ville", car - selon la formule du Dr Feltz - trop d'événements tuent l'événement !

Malgré un temps variable, agréable le matin, froid et pluvieux l'après-midi, nous avons pu réaliser 101 mesures du souffle, dont celle de Monsieur Ries, le Maire, qui a obtenu un très bon



NOS CONFÉRENCES...

EN ALSACE BOSSUE



Sur invitation du Dr Insel, l'AMIRA a pu se faire connaître un peu en Alsace Bossue. Ce médecin généraliste met à profit sa retraite pour organiser des conférences sur le thème de la santé. Pour les problèmes respiratoires, elle a fait appel au Dr Brolly, médecin chef pneumologue à l'hôpital de Saverne. Dans ce cadre, l'AMIRA a été invitée à procéder à des mesures du souffle avant la conférence et à témoigner du vécu d'un malade atteint de BPCO.

Conférence du Dr Brolly

Le 6 avril, peu après 19h, la salle polyvalente place Martzolf à Drulingen a accueilli les premiers participants qui se sont dirigés spontanément vers notre stand pour faire mesurer leur capacité respiratoire. Bien qu'il s'agisse de seniors, les résultats étaient satisfaisants. Quelques rares personnes avaient des scores inférieurs à la normale, mais elles se savaient atteintes d'asthme ou de BPCO.

Aux environs de 20h débute la conférence du Dr Brolly. Malgré des problèmes techniques - il n'a pu utiliser sa clé USB qui contenait le programme de la soirée - il a su capter l'attention de l'auditoire. Après l'explication du rôle du poumon - à l'aide d'un schéma rapidement exécuté à la main sur un tableau blanc - il présente les différentes pathologies respiratoires, dont le cancer, l'asthme, la BPCO (bronchite chronique/emphysème), la fibrose pulmonaire et d'autres plus rares. Il précise les divers traitements, leur coût exorbitant parfois - notamment pour le cancer - et les chances de réussite de la greffe. C'est ainsi que nous apprenons que le pronostic est particulièrement favorable dans le cas des malades atteints de fibrose pulmonaire. Le nombre limité de l'auditoire - une trentaine de personnes - a facilité le dialogue. La soirée s'est terminée par le témoignage de Mme Schaeffer, atteinte de BPCO,

Le verre de l'amitié offert aux intervenants a conclu cette soirée fort enrichissante.

BPCO : L'EMPOISONNANTE, VOIRE LA TUEUSE !

"Vous toussiez, vous expectorez, vous êtes essoufflé ? Ben... comme tout le monde !" répondent les malades au médecin. Cette banalisation des symptômes explique la difficulté à détecter la maladie à ses débuts, témoigne le pneumologue, Dr Hutt, dans sa conférence du 4 mai à Erstein. Résultat : les deux tiers des malades s'ignorent et ne se sentent pas concernés par cette pathologie. Pour d'autres qui se savent atteints, c'est le déni, car il faudrait arrêter la cigarette, première cause de la BPCO, et cela ils préfèrent l'ignorer ! Ces deux attitudes expliquent au moins en partie le peu d'écho de notre conférence malgré un battage médiatique bien orchestré et le soutien de la commune d'Erstein. Malgré ce flop, les intervenants, le Dr Hutt, Kevin Algeyer, le professeur de sport, l'équipe d'Adiral, le prestataire, Mme Muller Kruchen, la tabacologue, se sont pleinement investis pour expliquer l'évolution de la BPCO, ses causes, ses conséquences, les traitements, dont le réentraînement à l'effort et la nécessité de l'arrêt du tabac avec les moyens d'y parvenir.



Dr Nicolas Hutt - infirmière ADIRAL

Un grand merci à eux. Quant à l'AMIRA, il faudra impérativement changer de stratégie pour attirer le public !

Nos Rencontres au Cours du Premier Semestre...



Galettes des rois

Le dimanche 22 janvier, nos membres sont invités à tirer les rois. Ils viennent en nombre : nous sommes 46 convives. Lorsque l'équipe AMIRA arrive dans la salle, les galettes les attendent, mais les couronnes brillent par leur absence! Qu'à cela ne tienne : « nos artistes » se mettent au travail et à l'heure de l'accueil des membres, elles sont prêtes : jaunes pour les reines, vertes pour les rois! Initialement, la projection des photos du mini-séjour en Forêt Noire devait précéder le goûter, mais au vu du froid polaire qui sévit ce jour-là, le

programme est inversé. Café et gâteaux sont servis. Les messieurs qui découvrent la fève choisissent leur reine en leur offrant un bouquet de primevères, tandis que les dames gratifient leur roi d'une bouteille de jus de pomme. (Qu'on se le dise : on ne picole pas à l'AMIRA!) Quelques photos sont ensuite projetées. Elles ne réussissent pas, hélas, à ressusciter l'ambiance chaleureuse de notre escapade dans la vallée de la Kinzig.

Concours de belote

"Plutôt qu'un concours de tarot en soirée, comme en 2016, pourquoi pas une après-midi concours de belote !" avaient suggéré des membres de l'association. C'est ainsi que nous avons réservé la salle du "Bon Repos" à Molsheim pour le dimanche 19 février. Mais la "mayonnaise" n'a pas pris! Nous n'avons pu constituer que trois poules de joueurs de belote.



Les autres membres (26 au total) sont arrivés, leurs jeux préférés sous le bras et les groupes se sont constitués autour du rumicube, du scrabble, des petits chevaux... Quand la lassitude s'est fait sentir, on est passé au "papotage" et même au tricot!

En fin d'après-midi, chacun est venu se servir, qu'une paire de knacks, qu'un sandwich au jambon, arrosés de la boisson de son choix. Et pour le dessert : salades de fruits, gâteaux maison et succulents beignets! Il était difficile de ne pas succomber à la tentation!

Les joueurs de belote, quant à eux, ont tous été gratifiés d'une serviette pour invités, joliment emballée, et les lauréats - Maggy et Louis - d'une bouteille de pinot gris, cuvée de la cathédrale. Tous les membres ont eu droit à un paquet de bretzel et - cerise sur le gâteau - Mireille a distribué d'adorables mini-pots de confiture ou de schnaps à tous les participants. Merci à elle pour ce geste fort sympathique, et merci à toutes les pâtisseries.

Une rencontre sans prétention, mais dans une ambiance bon enfant et chaleureuse.

Joyeuses Pâques



Quoi de plus naturel en ce temps de Pâques que de visiter une chocolaterie ! C'est pourquoi l'AMIRA a réservé une visite guidée de l'entreprise Bockel à Saverne. Trente quatre membres attendent ce vendredi matin 7 avril sur le parking du site.



C'est le patron lui-même, Monsieur Jacques Bockel, qui nous accueille.

Parti de rien, cet autodidacte a créé son entreprise en 1985 et ouvert un magasin à Saverne en 1992. Grâce à une créativité débordante, il a collectionné les prix et les trophées, soutenu en cela par une équipe dévouée. Même l'incendie de 2014, qui a complètement détruit son entreprise, n'a pas entamé son dynamisme. Il en a profité pour agrandir davantage encore son atelier. Il existe désormais de nombreux points de vente dans l'est : Strasbourg, Mulhouse, Metz, Nancy...

Après cette présentation orale, une projection couvrant trois murs nous fait découvrir les origines des fèves de cacao, leur plantation, leur récolte, le traitement... Si vous avez une bonne mémoire, vous savez désormais tout, tout, tout sur le cacao !

Après la projection du film, le "capitaine" comme il se désigne lui-même, nous invite à le suivre dans les ateliers. Là, nous assistons à une démonstration de confection de cerises au kirsch. La pâtissière trempe les griottes dans un bain de sucre glace à l'alcool - en prenant bien soin de ne pas les enfoncer jusqu'à la tige, afin d'éviter l'évaporation - puis successivement dans deux couches de chocolat liquide à une température très précise. Pour finir, elle les pose sur un lit de "mini-gravillons" de chocolat. Mais elles ne pourront être dégustées qu'au bout de trois semaines lorsque sucre glace et chocolat se seront intimement mariés. Tout au long de la visite, nous avons pu constater que pour préserver la qualité du produit, le travail est encore très artisanal.



Le tour de l'atelier s'achève par la fabrication d'une tablette de chocolat, coulée dans un moule. Chaque membre transporte la sienne avec précaution avant de la personnaliser avec divers ingrédients, comme vous pouvez le voir sur la photo. Il ne reste plus qu'à apposer l'étiquette portant son nom avant que notre "création" passe dans une sorte de frigo qui fige les éclats de noisette, de pistache, d'écorce d'orange... sur la tablette.



La visite se termine par un tour au magasin, qui en ce temps de Pâques déborde de spécialités alléchantes. Inutile de préciser que la tentation est forte !

Peu après, nous nous retrouvons dans le cadre contemporain du restaurant : "Les Eclusiers" où nous attend le déjeuner d'un excellent rapport qualité-prix.

Conclusion des membres : "Très chouette journée : à refaire !"

DE LA SUBSTANCE POUR LE CORPS ET L'ESPRIT !



Vu le temps capricieux de ce printemps, on pouvait craindre des asperges de qualité douteuse. Mais la date du 12 mai était fixée et 37 membres s'étaient inscrits...! Pas question de tergiverser ! Le déjeuner, fort copieux, comportait un velouté d'asperges des plus onctueux, un plateau de deux belles tranches de jambon blanc, d'un demi-œuf dur par personne et de jambon fumé. L'assiette d'asperges fondantes était servie avec deux sauces légères et onctueuses: un vrai délice ! Et pour couronner le tout : une belle part de tarte à la rhubarbe meringuée ! Ces agapes ont mis visiblement nos convives en joie, car les conversations allaient bon train... au point d'en être assourdissantes par moment !

Après le repas, M. Georges Lanzi, gérant de Cardio Pulse et intervenant spécialisé de défibrillateurs, était chargé d'expliquer le fonctionnement de l'appareil. Il en a profité pour faire un topo sur l'arrêt cardiaque : un sujet fort sérieux, qui aurait pu se révéler rébarbatif. Mais avec sa gouaille toute méditerranéenne, ses talents de comédien et ses dons de pédagogue, Georges a su captiver son auditoire. Et tout en martelant les impératifs en cas d'accident cardiaque : **Alerter, Masser, Défibriller**, il a fait passer un excellent moment à son public, qui j'espère aura retenu la leçon !



LA VEDETTE DU JOUR ?

Un superbe Berger Suisse à l'épaisse toison blanche, répondant au nom de Gypse! "C'est la chienne qui capte en premier l'attention du passant " nous dit sa maîtresse! Alors qu'auparavant Valérie avait l'impression que le regard des autres se fixait sur sa canne blanche, signalant à la ronde son handicap visuel et créant le vide autour d'elle, ce qu'elle vivait très mal. Mais depuis quatre ans, elle a la chance d'avoir reçu de l'école de chiens-guides d'aveugles de Cernay son compagnon à quatre pattes qui lui a rendu la liberté et l'autonomie.

Nos 34 membres réunis au restaurant de l'Oberjaegerhof à Strasbourg ce dimanche 11 juin, ont été captivés par le récit de la jeune femme, atteinte d'une maladie de la rétine à l'âge de 24 ans et dont la vue n'a cessé de se détériorer. Et surtout, ils ont été conquis et subjugués par l'intelligence, la docilité et la fiabilité de Gypse.



Après l'excellent pot-au-feu du déjeuner, nous avons eu droit dans la forêt du Neuuhof à une démonstration du sérieux de la chienne dès qu'elle porte son harnais de chien-guide. J'ai demandé à Valérie si elle obéissait à un autre maître. En réponse, elle m'a confié l'animal, en lui donnant l'ordre d'avancer. Mais Gypse a très vite compris que je n'étais qu'une intruse et a fait demi-tour pour retrouver sa maîtresse au milieu de nos membres.

Grâce à Valérie, son mari et Gypse, nous avons passé un dimanche fort agréable et instructif. Un très grand merci et nos sincères félicitations au trio qui affronte le handicap avec tant de courage.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE 2017

Une fois de plus, nous nous réunissons ce samedi, 18 mars, au restaurant Reeb à Marlenheim pour notre assemblée générale : 98 membres ont fait le déplacement, dont un couple depuis la frontière suisse! Bravo à tous pour leur fidélité et leur engagement.



A 11h commence la lecture des différents rapports. Ils sont tous adoptés à l'unanimité. Les finances étant saines, la cotisation peut, cette année encore, rester à 20 €.

Christian Ernst remplacera dorénavant Bernard Boettcher, en tant que réviseur aux comptes.

Est entrée au comité - votée à l'unanimité - Simone Chatel, l'épouse de notre regretté Vice président, Arsène.

En ce qui concerne les perspectives, voici un aperçu des manifestations au programme de 2017 : la conférence du **6 avril à Drulingen**, organisée par le Dr Insel. L'orateur sera le Dr Brolly, pneumologue, et un membre de l'AMIRA est invité à témoigner à propos de la BPCO.

Le 4 mai à Erstein, une autre conférence est prévue avec le pneumologue, Dr Hutt, et une troisième aura lieu **en octobre à Strasbourg**, avec la neurologue, Dr Thibault-Stoll, sur l'apnée du sommeil chez l'enfant.



Et surtout, nous essayons en ce moment de mettre sur pied - également à l'automne - une journée intitulée : **"Mieux vivre avec sa pathologie respiratoire"**. Cette journée sera animée par divers intervenants - du monde médical entre autres - et abordera tout ce qui peut favoriser une meilleure gestion des maladies respiratoires.



Nous avons également attiré l'attention de nos membres sur la chance de bénéficier du soutien de l'ex-MFA, rebaptisée Mutualité Française Grand Est. Grâce à la pugnacité de Cindy Léobold, référente territoriale de l'activité

prévention et promotion de la santé, les malades ont la possibilité de profiter d'une prise en charge adaptée à leurs possibilités : réentraînement à l'effort au domicile ou chez un



kinésithérapeute formé, mais également des ateliers d'activités physiques adaptés sur tout le Bas-Rhin soit en club soit au domicile. Vous trouverez des précisions sur la page ci-contre.

La réunion s'est terminée à temps pour l'apéritif et les agapes, le moment le plus attendu de cette rencontre. Et nous n'avons pas été déçus par la prestation!



A 15 heures, débute le spectacle. Deux mamamouchis, désignés parmi nos membres, tirent une caisse magique sur un tapis "glissant", d'où émerge Yolande, la danseuse du ventre qui fait le tour de la salle en exhibant ses charmes.



Puis, changement de décor - apparaît Mireille Mathieu qui entonne : "Dix mille colombes" repris en chœur par les convives.



Suivent deux autres déguisements, forts affriolants : ces messieurs en sont tout émoustillés. A preuve, l'un d'entre eux a conservé précieusement sur sa joue les traces de rouge à lèvres de la belle pour retourner chez lui ! Sûr que certains n'oublieront pas de si tôt cette AG 2017 !

BEACH-ART par SAM DOUGADOS



Nous faisons attention à une fleur, à un papillon parce que leur beauté est fugace. La beauté, pour être émouvante, doit être éphémère, disait Robert Doisneau.

Les magnifiques plages qui m'entourent sont le théâtre de mon œuvre. Je dessine d'immenses fresques à l'aide de mon râteau pour provoquer le passant, diffuser un message et rechercher la beauté à son état le plus pur et le plus simple.

Ce paysage est quasi immuable et l'on pourrait s'y habituer, mais cela serait une erreur, car la beauté nourrit l'esprit et l'âme et, savoir la trouver est une quête quotidienne aussi primordiale que la recherche de la nourriture quotidienne pour les premiers cueilleurs-chasseurs.

Mes fresques éphémères racontent la poésie de l'instant présent, sa fugacité, sa fragilité et l'importance de s'en délecter.

Elles provoquent le passant, essayent de détourner le regard des lecteurs de presse people, se dorant au soleil sur leur serviette de plage et elles poussent à ouvrir les yeux sur notre environnement, parfois connu, parfois nouveau, d'une manière consciente et réceptive.

J'essaye de produire ce travail le plus largement possible sur les plages du monde entier.

J'ai déjà eu la chance de fouler les plages des Canaries, du Maroc, du Portugal, de l'Espagne, de la France, de la Hollande, de l'Allemagne, de l'Angleterre, de Jersey, de l'Irlande et des Bermudes.

Les photos viennent ensuite « immortaliser » ce moment d'éternité, raconter souvent une autre histoire que celle vécue sur place par chacun, histoire tout aussi poétique, si ce n'est davantage, et qui nous emmène à travers les belles plages du monde pour un voyage onirique.

Une sélection de photos est ensuite imprimée en série limitée, numérotée, signée - sur aluminium brossé pour la plupart - ce qui leur apporte une luminosité et un grain particulier et les rend plus vivantes.

*Mes œuvres sont visibles sur mon site et disponibles sur demande à : Sam Dougados - 06 63 77 55 09
dougasam@yahoo.fr / www.sam-dougados.com / www.facebook.com/samdougados*

Humour...



Le téléphone portable, une puissante médecine !

Une dame qui aimait beaucoup les chiens accepta de s'occuper du chien de ses voisins en leur absence.

Sa chienne était en chaleur... mais elle pensait pouvoir garder les deux chiens éloignés l'un de l'autre.

Or, le premier soir, alors qu'elle commençait à s'endormir, elle entendit du bruit et des gémissements.

Elle se précipita en bas de l'escalier et trouva le chien et sa chienne accouplés...

Comme elle n'arrivait pas à les séparer, et malgré l'heure tardive, elle saisit son portable et appela le vétérinaire, qui décrocha en ronchonnant !

Après avoir écouté la dame, il lui dit : « Coupez la conversation et placez le téléphone près des chiens » ! Je vais vous appeler et le bruit de la sonnerie fera perdre son envie au mâle et il sera en mesure de se retirer.

La femme, un peu interloquée, demanda : « Vous êtes sûr que ça va marcher ? »

« Sûr et certain, ça vient juste de fonctionner pour moi » !

Proximité

Service

Compétence

Ecoute

Suivi

Un nouveau souffle

**Assistance Respiratoire à domicile 24H/24
7J/7**

www.sosoxygene.com

Le bestiaire de la langue française...



Que vous soyez fier comme un coq
Fort comme un bœuf
Têtu comme un âne
Malin comme un singe
Ou simplement un chaud lapin
Vous êtes certainement, un jour ou l'autre
Devenu chèvre pour une caille aux yeux de biche
Vous arrivez à votre premier rendez-vous
Fier comme un paon
Et frais comme un gardon

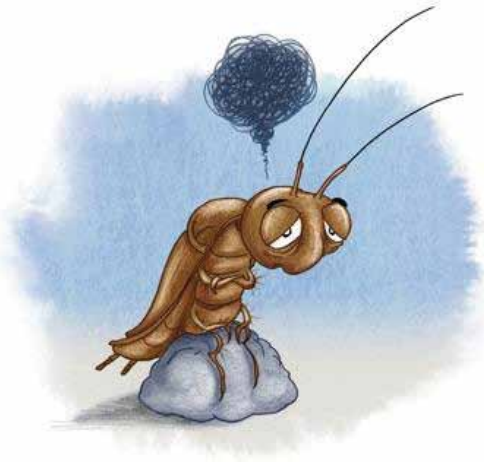
Et là ... Pas un chat !
Vous faites le pied de grue
Vous demandant si cette bécasse vous a réellement posé
un lapin
Il y a anguille sous roche
Et pourtant le bouc émissaire qui vous a obtenu ce rancard
La tête de linotte avec qui vous êtes copain comme cochon
Vous l'a certifié
Cette poule a du chien
Une vraie panthère !



C'est sûr, vous serez un crapaud mort d'amour
Mais tout de même, elle vous traite comme un chien
Vous êtes prêt à gueuler comme un putois
Quand finalement la fine mouche arrive
Bon, vous vous dites que dix minutes de retard
Il n'y a pas de quoi casser trois pattes à un canard
Sauf que la fameuse souris
Malgré son cou de cygne et sa crinière de lion
Est en fait aussi plate qu'une limande
Myope comme une taupe
Elle souffle comme un phoque
Et rit comme une baleine

Une vraie peau de vache, quoi !
Et vous, vous êtes fait comme un rat
Vous roulez des yeux de merlan frit
Vous êtes rouge comme une écrevisse
Mais vous restez muet comme une carpe
Elle essaie bien de vous tirer les vers du nez
Mais vous sautez du coq à l'âne
Et finissez par noyer le poisson





Vous avez le cafard
L'envie vous prend de pleurer comme un veau
(ou de verser des larmes de crocodile, c'est selon)

Vous finissez par prendre le taureau par les cornes



Et par vous inventer une fièvre de cheval



Qui vous permet de filer comme un lièvre
C'est pas que vous êtes une poule mouillée
Vous ne voulez pas être le dindon de la farce

Vous avez beau être doux comme un agneau
Sous vos airs d'ours mal léché
Faut pas vous prendre pour un pigeon

Car vous pourriez devenir le loup dans la bergerie
Et puis, ç'aurait servi à quoi
De se regarder en chiens de faïence
Après tout, revenons à nos moutons
Vous avez maintenant une faim de loup



L'envie de dormir comme un loir
Et surtout vous avez d'autres chats à fouetter.

*Billet d'humour de Jean D'ORMESSON ! Et
hommage à la langue française*

C'EST CONFIRMÉ : L'ALUMINIUM FAVORISE LA MALADIE D'ALZHEIMER



Un chercheur britannique a établi un lien entre l'exposition à l'aluminium et les risques de développement de la maladie d'Alzheimer.

Pendant plus de 40 ans, les chercheurs ont étudié les liens possibles entre l'aluminium et la maladie d'Alzheimer, avec de nombreuses découvertes contradictoires. Or, cette fois-ci, Chris Exley de la Keele University affirme être arrivé à une conclusion définitive : l'aluminium joue effectivement un rôle dans le déclin cognitif.

Le chercheur a établi que chez ceux qui ont été affectés par la maladie d'Alzheimer entre leurs 60e et 70e années, la concentration d'aluminium dans leurs tissus cérébraux est plus élevée que chez leurs contemporains qui n'ont pas la maladie. Dans le même temps, les patients ayant contracté la maladie à un plus jeune âge ont des concentrations d'aluminium encore plus importantes dans leur cerveau.

L'aluminium est en effet considéré comme une neurotoxine et produit un impact destructeur sur le tissu nerveux, ce qui peut entraîner des troubles permanents de la mémoire. Selon Chris Exley, pour éviter de contracter la maladie d'Alzheimer, il faut réduire l'accumulation d'aluminium dans les tissus cérébraux via nos activités quotidiennes dès le plus jeune âge.

Relayé par : AMESSI

COMMENT FAIRE POUR MANGER MOINS D'ALUMINIUM ?



L'aluminium est un **neurotoxique** qui passe dans le sang et se fixe dans le cerveau, accélérant ainsi son vieillissement et détruisant le système nerveux. Des **troubles neurologiques**, notamment des démences, peuvent alors apparaître.

L'aluminium peut, par ailleurs, entraîner une forme de maladie neurologique chez certains **insuffisants rénaux** sous dialyse (l'aluminium étant présent dans l'eau du liquide de dialyse qui passe directement dans le sang et le cerveau).

Quelle est la dose maximale à ne pas dépasser ?

L'exposition moyenne de la population française à l'aluminium est de **0,28 mg par kg** par semaine chez les adultes et de 0,42 mg par kg par semaine chez les enfants et adolescents.

La dose hebdomadaire tolérable provisoire (DHTP) est, quant à elle, fixée à 1 mg par kg par semaine (contre 7mg en 1989 selon les recommandations de l'OMS). Ces doses, selon l'EFSA, sont très **probablement dépassées** par l'ensemble de la population européenne.

Limiter sa consommation de papier alu

Pour limiter sa consommation d'aluminium, il faut commencer par supprimer le plus évident, c'est-à-dire le papier qui sert à la **conservation des aliments**. Si vous devez néanmoins en utiliser, il faut savoir que c'est le **côté brillant qui est sécuritaire** car il crée une barrière et évite tout contact direct de l'aluminium avec la nourriture. Veillez à bien placer le côté brillant vers les aliments et non le côté mat qui réagit chimiquement et les contamine.



Préférez du papier cuisson, s'il est végétal, c'est encore mieux ! Et vérifiez les **composants des emballages de vos aliments** (packs, étuis, etc.)



Surveiller son alimentation...

Des études récentes ont montré des liens entre **aluminium et maladies du tube digestif** : l'aluminium participerait à l'inflammation de l'intestin et augmenterait la sensibilité à la douleur. Attention donc aux aliments qui en contiennent sans qu'on puisse s'en apercevoir. C'est le cas des

différents pains, viennoiseries, biscuits industriels, charcuteries industrielles et plats préparés dont la composition révèle des **poudres à lever, des antiagglomérants et des colorants qui renferment de l'aluminium**.

On retrouve ces agents sous les additifs suivants :

- **E173** : colorant alimentaire
- **E520 - E521 - E 522 - E 523** : les plats préparés
- **E 554 - E 555 - E 556 - E 559** : dans le lait en poudre, le sel, le sucre, le cacao, certains fromages, le riz, la charcuterie
- **E 541** : dans les viennoiseries, pains, biscuits...)

Eviter l'eau du robinet !

Mieux vaut acheter de l'**eau minérale ou de l'eau de source** (après avoir vérifié sa teneur en aluminium) plutôt que de consommer de l'eau du robinet à laquelle a pu être ajouté du sulfate d'aluminium ou du chlorure d'aluminium pour la rendre moins trouble. Pour savoir si c'est le cas dans votre ville, vous pouvez consulter le site social-sante.gouv.fr qui précise la **présence et la teneur en aluminium de l'eau de chaque commune**.



Alternative moins coûteuse que d'acheter de l'eau en bouteille : investissez dans une **carafe filtrante** qui filtre l'aluminium. *Bon à savoir* : la carafe filtrante filtre tous les éléments de l'eau, les mauvais (l'aluminium par exemple), comme les bons (le calcium par exemple).



Réduire sa consommation de thé...

Le thé fait partie des "denrées alimentaires à très fortes concentrations moyennes en aluminium" indique le groupe scientifique AFC en 2008. Les **feuilles de thé** issues du théier dont les racines se trouvent dans la terre, contiennent **beaucoup d'aluminium**.

Comme l'a préconisé l'ANSES en 2003, mieux vaut donc privilégier les **infusions** qui ne contiennent pas plus de 5mg d'aluminium par litre.

Modérer le chocolat !

Outre le fait qu'il ne soit pas bon pour la ligne, le cacao et ses dérivés font partie des aliments les plus **riches en aluminium**.

A tel point qu'en 2014, un rapport de l'ANSES indiquait que le chocolat favorisait l'**exposition alimentaire** à l'aluminium chez les **enfants**.



Eviter la cuisson en papillotes ou dans des barquettes en aluminium !



La cuisson en papillote dans du papier d'aluminium est déconseillée, d'autant plus si celle-ci contient des **aliments acides** comme des agrumes ou du vin. Préférez la cuisson à la vapeur. Il vaut mieux éviter les **ustensiles de cuisine en aluminium**, surtout ceux qui sont abîmés. Là aussi, l'acidité de certains aliments associée à une cuisson à haute température dans une poêle ou une casserole en aluminium peut faire migrer ce métal vers les aliments.

Se méfier des médicaments...

Certains médicaments visant à **réduire l'acidité de l'estomac** contiennent de l'aluminium. Outre leur forte teneur en aluminium, leur posologie est par ailleurs très élevée elle aussi, ce qui fait que même en respectant la posologie, on arrive à des doses hebdomadaires qui dépassent plus de 400 fois la dose maximale autorisée par l'EFSA ! Certains **vaccins** seraient également incriminés. Pour savoir lesquels, n'hésitez pas à questionner votre médecin.



Lire les étiquettes de ses cosmétiques !



L'aluminium est fortement présent dans les **produits cosmétiques**, notamment dans les **crèmes** et les **déodorants**. Ces dernières années, les déodorants anti-transpirants ont fait l'objet de polémiques, étant donné qu'ils s'appliquent près de la poitrine et sont donc pointés du doigt dans l'apparition des tumeurs mammaires.

Pour éviter tout risque inutile, préférez donc des déodorants bio en évitant ceux qui contiennent des **silicates d'aluminium** pour une sécurité maximale. Ils sont considérés comme non dangereux, mais une évaluation complète de l'Agence de sécurité sanitaire des médicaments (AFSSAPS) sur les silicates d'aluminium est actuellement en cours pour le prouver... ou pas !

Source : PasseportSANTÉ.net

COMPOSITION DES VACCINS



Afin de pouvoir choisir de se faire vacciner ou pas, en toute connaissance de cause !

Les vaccins sont des produits standardisés qui sont inoculés à des millions de personnes (enfants, adultes, personnes âgées), sans se préoccuper des caractéristiques génétiques et immunologiques des individus qui les reçoivent. Or, nous sommes tous différents : chacun répond différemment aux vaccins.

L'acte vaccinal est devenu un acte médical banalisé. Or les vaccins,

classés comme "médicaments", ne sont pas des médicaments comme les autres. Leurs effets s'étendent sur des années, voire des décennies. Que dire de la mode actuelle où des vaccins polyvalents, pouvant contenir des informations biologiques issues de 5, 6 voire 7 micro-organismes différents, sont injectés directement dans l'organisme ? Ce type d'agression est inconcevable dans des conditions naturelles : avez-vous déjà attrapé la diphtérie, le tétanos et la polio le même jour ? Ce type de vaccin constitue une agression considérable pour l'organisme. Avec quels effets ?

Faisons un petit tour de ce que contiennent les vaccins. Evidemment, ils ne contiennent pas tous les composants cités ci-après. Mais chaque composant est suffisamment toxique (donc dangereux) à lui seul pour constituer une agression à court et long termes. Alors que dire de l'effet "cocktail" de tous ces produits ?

1- L'élément microbien : virus, bactérie ou toxine

L'antigène (élément microbien lié à la maladie que l'on veut prévenir) contenu dans le vaccin et qui va faire réagir le système immunitaire doit être soit vivant mais atténué, soit tué ou inactivé, soit transformé par génie génétique pour transmettre la maladie à minima et développer une mémoire immunitaire. L'inactivation s'obtient soit par la chaleur, soit par le formol. En théorie, l'antigène est rendu incapable d'infecter une cellule et de s'y reproduire. Mais ce n'est là qu'une théorie. **Dans le corps humain, les choses peuvent se passer fort différemment.** L'atténuation s'obtient par des procédés qui font muter l'antigène (afin qu'il perde son caractère infectieux, mais pas son rôle d'antigène). Pour cela, on obtient un vaccin par passages successifs sur substrat ou culture cellulaire. **Les scientifiques eux-mêmes avouent qu'ils ne sont absolument pas sûrs de la qualité de l'atténuation.** Lise Thiry (Institut Pasteur de Bruxelles) reconnaît qu'ils ont "atténué les virus au petit bonheur la chance" ...

C'est ainsi que certains germes, insuffisamment atténués et/ou mutants, ont pu retrouver leur virulence et déclencher des pathologies "like" (ex : polio post-vaccinale, bécégite après le BCG, ...). La plupart des vaccins à virus contiennent des virus vivants atténués (ROR, polio oral, hépatite A, grippe, fièvre jaune, varicelle, ...).

2- Le formaldéhyde (formol)

Ce produit est classé cancérogène, catégorie 1 (la + élevée), depuis juin 2004, par le Centre International de Recherche sur le Cancer (CIRC). C'est le produit le plus utilisé dans

les vaccins pour inactiver les antigènes. **On le retrouve à l'état de traces**, car le processus de production des vaccins ne peut l'éliminer totalement.

3- Les adjuvants de l'immunité

➔ **L'hydroxyde ou le phosphate d'aluminium**. Il fait partie des métaux qui menacent notre santé. On le montre du doigt très sévèrement aujourd'hui car il est impliqué dans les maladies d'Alzheimer, de Parkinson et dans diverses dégénérescences neurologiques. Selon l'immunogénéticien Herman Hugh Fudenberg, un individu ayant reçu 5 vaccins consécutifs contre la grippe a 10 fois plus de risques d'avoir la maladie d'Alzheimer qu'un non vacciné. **L'accumulation graduelle de l'aluminium dans le cerveau** entraîne l'altération des fonctions cognitives. Les Pr Gherardi et Cherin ont attribué à l'aluminium le développement d'une nouvelle maladie "la myofasciite à macrophages". La plupart des victimes de cette maladie avaient reçu le vaccin contre l'hépatite B ou celui contre le tétanos, qui contiennent de fortes doses d'aluminium. Il faut savoir qu'une fois entré dans les cellules, **l'aluminium interfère avec le métabolisme du fer** (il se fixe sur la transferrine) et prend la place du fer; il peut être capté ainsi par tous les tissus exprimant des récepteurs à la transferrine (notamment muscles et cerveau).

Michel Georget rappelle que, pour être potable, l'eau ne doit pas contenir plus de 100 microgrammes d'aluminium par litre. Or, une personne vaccinée contre l'hépatite B en reçoit 1250 microgrammes par injection. **Après une vaccination complète (avec rappels), elle se retrouve avec une concentration d'aluminium 20 à 40 fois plus élevée que la dose limite de l'eau potable.**

Le vaccin contre le papillomavirus est également très chargé en aluminium et présente donc des risques accrus de maladies neuromusculaires.

➔ **Le phosphate de calcium**. On pourrait le croire moins nocif que l'aluminium car le phosphate de calcium est un composant du corps humain (os et dents par ex). Mais il n'en est rien. **Il risque de déclencher des réactions sévères d'auto-immunité** : le système immunitaire va produire des anticorps contre toutes les molécules de phosphate de calcium, **y compris contre celles présentes naturellement dans l'organisme**. En outre, un taux élevé de phosphate de calcium dans le sang peut conduire à une insuffisance rénale.

➔ **Le squalène**. On peut constater que, dans les derniers vaccins, cet adjuvant est mélangé à d'autres éléments : le polysorbate 80 (pas sans danger : il augmente le stress oxydatif et diminue le taux de glutathion), le trioléate de sorbitan, le citrate de sodium et l'acide citrique.

De toute évidence, la présence des adjuvants dans les vaccins amplifie leur dangerosité. L'adjuvant va déclencher une stimulation plus forte de l'organisme, **qui à son tour, va stimuler d'autres mécanismes dans notre corps, de façon anormale et inattendue**. D'où les pathologies que l'on observe désormais, tant neurologiques que rhumatismales, souvent auto-immunes.

4- Les autres additifs

➔ **Les agents de conservation** : le phénoxyéthanol (**éther de glycol reconnu hautement toxique**). C'est un allergène responsable d'allergies cutanées et de troubles neurologiques. **Citons aussi les dérivés mercuriels** : le mercure est un neurotoxique bien connu. Une fois absorbés, les sels de mercure sont susceptibles de s'accumuler dans le foie, les globules rouges, la moelle osseuse, les reins, la rate, les intestins, les poumons, la peau, le système nerveux central. **Ils entraînent toute une cascade de dysfonctionnements neurologiques et sont liés à l'augmentation exponentielle des syndromes autistiques**. Oui, vous avez bien lu ! Ce qui fait qu'en 2000, l'Agence Européenne d'Evaluation des Médicaments (EMA) a recommandé que les vaccins contenant du mercure ne soient plus administrés aux nourrissons

et jeunes enfants ... ! **Le vaccin H1N1 en contient.** Actuellement, le VIDAL ne mentionne plus de mercure dans les vaccins mais il faut considérer que sa présence subsiste.

→ **Les désinfectants : antibiotiques** (tels que néomycine, gentamycine, kanamycine, polymyxine, ... qui appartiennent à la famille des aminosides, dont on connaît la nocivité, notamment sur les reins et l'oreille interne). Ils sont aussi responsables d'allergies graves. Pourquoi le slogan "les antibiotiques c'est pas automatique" ne s'applique-t-il pas aux vaccins? Citons aussi la beta-propiolactone (produit reconnu cancérigène qui s'attaque au foie, au système immunitaire, au système respiratoire et gastro-intestinal...), le glutaraldéhyde (toxique) et les microbicides (**ce sont des agents détergents !**).

→ **Les stabilisants** : le trométamol (alcalinisant contre-indiqué chez les enfants de moins de 6 ans et les insuffisants rénaux), la gélatine (!) dérivée du collagène prélevé sur les os ou la peau des bovins, ovins, porcins, voire équins. Plusieurs études ont montré les nombreuses allergies qu'elle déclenche. Depuis quelques années, les labos utilisent une gélatine hydrolysée recombinante. Avec quels autres troubles ? Citons aussi l'albumine (risque d'allergie, choc anaphylactique).

→ **Les émulsifiants** : citons-en les principaux : polysorbate 20, polysorbate 80, sorbitol, glycine, lactose, saccharose, **aspartame**, glutamate, dextran. Tous ces produits ont des effets secondaires sur certaines personnes sensibilisées et allergiques.

→ **Les solvants** : citons le tributylphosphate (produit chimique suspecté d'être un poison pour les reins et les nerfs). Il peut aussi attaquer le système respiratoire et nerveux.

→ **Le latex** utilisé pour boucher les flacons contenant les vaccins, présents dans les seringues préremplies et les protège-aiguilles. On le retrouve là aussi à l'état de traces dans les vaccins. **Bien que naturel, c'est un puissant allergène.**

→ **La "substance tampon"** pour maintenir le PH du vaccin, par ex. de l'acide acétique, de l'hydroxyde de sodium, du phosphate disodique ou monosodique déshydraté.

→ **Les anti fongiques** : ce sont des produits qui détruisent les champignons; ils servent de conservateur. Il en est un qui est surprenant, puisque c'est la mort-aux-rats (borate de sodium) contenu dans... le vaccin Gardasil contre le papillomavirus !

5- Les contaminants et impuretés des vaccins.

Les virus ou les bactéries doivent être cultivés sur des substrats afin d'en obtenir de grandes quantités pour une production industrielle de masse. Les cellules sur lesquelles sont cultivés ces micro-organismes sont généralement des cellules animales ou des levures. Le principal problème est leur possible contamination virale. **Aucun fabricant ne peut garantir l'asepsie des cellules animales servant à la culture vaccinale (l'OMS a d'ailleurs prononcé des mises en garde à ce sujet).** Un exemple : le vaccin polio des années 60 fut contaminé par un virus inconnu à l'époque (le SV40 - virus simien 40), responsable de tumeurs cancéreuses. Il y a eu d'autres cas.

Voilà les informations essentielles à connaître sur la composition des vaccins les plus couramment utilisés en France. Je vous invite à rechercher des renseignements complémentaires dans des ouvrages spécialisés. Ceci dit, les fabricants sont souvent peu bavards sur la composition de leurs produits. Par ailleurs, nous avons vu que des composants à l'état de traces ne sont même pas mentionnés sur les étiquettes !

En guise de conclusion, je poserais juste une question : **les laboratoires peuvent-ils garantir leurs produits?**

Source : l'anti-mythe vaccinal

POURQUOI CHANTER FAIT TANT DE BIEN ?



*Chanter permet de nous ouvrir à nos **émotions** et de les exprimer telles qu'elles viennent, sous leur forme brute, à la fois pour celui qui chante et pour celui qui écoute. Plus qu'une voix, c'est l'émotion qui est palpable, en soi et autour de soi... Un peu comme lorsqu'on crie pour faire sortir ce que l'on **ressent**. Mais crier, n'est pas chanter...*

Chanter pour apprendre à gérer ses émotions

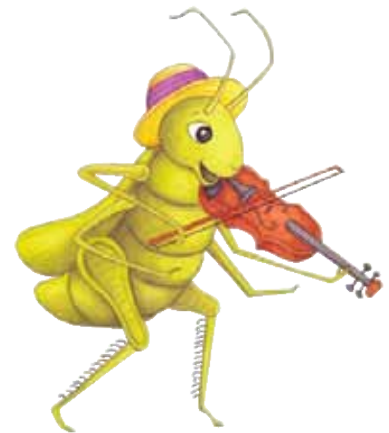
Celui qui chante apprend à libérer ses émotions mais aussi à les **apprivoiser** et à les **canaliser**, ce qui demande beaucoup de concentration et une bonne maîtrise de sa respiration. En apprenant à poser sa voix, on permet le contrôle des émotions tout en les libérant. Une fois qu'on sait poser sa voix, on sait se poser soi, ce qui permet de s'affirmer et de **gagner en assurance**.

C'est d'ailleurs pour cette raison que certaines thérapies et techniques de développement personnel sont basées sur la pratique du chant.

Chanter pour être en bonne santé !

Le virus du chant est **bon pour la santé** ! D'après une étude allemande, le chant boosterait le **système immunitaire** en renforçant les protections naturelles contre la maladie.

Pour parvenir à cette conclusion, les chercheurs ont fait des analyses parmi les membres d'une chorale, avant et après le chant. Résultat : le taux d'immunoglobulines A, des protéines qui luttent notamment contre les **infections cutanées**, était beaucoup plus élevé après.



Chanter pour faire du sport

L'action de chanter met **300 muscles en mouvement** dans tout le corps : muscles faciaux, muscles dorsaux, muscles abdominaux et même muscles du bas du corps, tout y passe. Les muscles du visage étant très sollicités, retarderaient d'ailleurs l'apparition des rides.

Chanter régulièrement améliore ainsi la **respiration**, le **souffle** et la **capacité pulmonaire**, ce qui renforce l'oxygénation du sang et le métabolisme de base. Conséquence : le corps est revitalisé avec de l'énergie à revendre.

Chanter pour perdre du poids

Chanter permet de brûler jusqu'à **200 calories par heure**, soit autant qu'une heure de marche à une vitesse de 5 km/h pour une personne de 60 kilos. Si on associe la danse au chant, on peut en brûler beaucoup plus et donc avoir un vrai physique de star ! Pour brûler un

maximum de calories, il est préférable de **chanter bien fort** et en bougeant. Le nombre de calories brûlées en chantant dépendra surtout du poids corporel.

Chanter pour lutter contre le cancer

Une étude britannique a été menée pour prouver que le chant avait des vertus **anticancer**. Des prélèvements salivaires ont été effectués avant et après une heure de chorale sur des patients atteints d'un cancer : le niveau de stress (lié au cortisol mesuré) avait baissé et le **système immunitaire** des chanteurs était dopé grâce à une importante production de cytokine. Cette libération hormonale favorise les chances de **guérison** et de **rémission**.

Chanter pour bien dormir



Chanter pourrait améliorer certains **troubles du sommeil** liés aux ronflements et à l'apnée du sommeil. Les exercices vocaux musclent les tissus liés à la respiration, les muscles de la gorge, du thorax et du palais –, ce qui favorise leur détente et leur bon fonctionnement. Grâce à la **libération d'endorphines** qu'il provoque, le chant aurait également un effet bénéfique sur l'insomnie.

Chanter pour éviter la déprime

Le fait de chanter (surtout dans les aigus qui résonnent dans le haut du corps) stimulent le système nerveux. Ils luttent contre les maux de tête et les **idées noires** par la libération d'hormones de la bonne humeur, qu'on appelle scientifiquement les endorphines. Chanter réduit ainsi le niveau d'anxiété en abaissant le **taux de cortisol**.



Chanter pour bien digérer

Chanter en utilisant la palette des **sons graves** (qui résonnent dans le bas du corps) favorisent la digestion en détendant les muscles de la sphère aéro-digestive. Par ailleurs, ils détendent les muscles des jambes et du bassin. Chanter est donc particulièrement recommandé pour les personnes ayant des **problèmes digestifs**.

Chanter pour un accouchement antidouleur

La **psychophonie**, utilisée dans les cours de préparation à l'accouchement, consiste à établir des correspondances vibratoires entre les sons et le corps en partant du principe que chaque son correspond à une partie du corps. C'est sur cette méthode que se base le **chant prénatal**, pour apprendre à la future maman à vivre sa grossesse sereinement et à appréhender l'accouchement avec le moins de douleurs possibles en détendant les muscles du périnée et en stimulant les contractions utérines.

Source : PasseportSANTÉ.net



PROTÉGER SON FOIE PAR LES MÉDECINES DOUCES



La majorité des thérapeutes qui pratiquent les médecines naturelles reconnaissent l'importance majeure du foie dans le fonctionnement de l'organisme. En revanche, la médecine officielle s'y intéresse très peu. Elle nous offre la vaccination contre l'hépatite B (un désastre) et la greffe du foie... lorsqu'il est déjà trop tard. Seule la médecine alternative sait tirer parti des dons de la nature afin de préserver notre foie ou de le guérir lorsqu'il est malade.

Le foie est la glande la plus volumineuse de l'organisme, ce qui lui permet d'assurer un travail colossal indispensable à la vie. Sans entrer dans les détails, on peut résumer l'activité du foie à trois fonctions :

- Métabolique : le foie joue un rôle majeur dans le métabolisme des sucres, des protéines et des graisses.
- Synthétique : il fabrique des protéines à partir des acides aminés, du cholestérol et des sels biliaires qui constituent la bile indispensable à l'absorption des graisses.
- Épurative : le foie « détoxique » la plupart des « poisons » absorbés par l'alimentation, dont les médicaments qu'il transforme en composés non toxiques. Il assure avec les reins l'élimination des déchets produits par notre métabolisme.

Le foie, constamment agressé

Il est fondamental de garder un foie sain si l'on veut jouir d'une bonne santé. Malheureusement, il souffre beaucoup tout au long de notre vie car les facteurs d'agression du foie sont multiples.

Citons en premier lieu l'incroyable consommation de médicaments qui caractérise notre société. Je pense en particulier aux antidépresseurs, aux somnifères, aux antibiotiques mais aussi à la pilule contraceptive, mal nécessaire, mais toxique pour le foie. Je pense également à notre alimentation trop riche, trafiquée ou contaminée par des pesticides et des conservateurs. L'abus d'alcool (la France détient à ce niveau un triste record) est également un facteur majeur de souffrance hépatique.

C'est pourquoi, je conseille à tous mes patients d'entreprendre plusieurs fois par an une cure de désencrassement et de revitalisation du foie. Pour ce faire, la phytothérapie nous offre de nombreux remèdes comme le pissenlit, l'artichaut, le chardon Marie ou la fumeterre. Mais, c'est avec le *Cynara cardunculus* (Cynavital) que j'obtiens les résultats les plus spectaculaires.

La silymarine, le grand ami de notre foie

➔ *Le Cynara cardunculus* (artichaut sauvage) est une plante vivace qui a été sélectionnée et acclimatée en France pour donner de l'huile. Elle peut croître jusqu'à hauteur d'homme avec un tronc court et épais.

L'huile de *Cynara cardunculus* s'obtient par la pression à froid des graines. Cette huile est le seul produit naturel à posséder de la silymarine en solution, c'est-à-dire la plus biodisponible. D'ailleurs, cet artichaut n'est planté que dans le but d'en extraire cette huile. La silymarine est un régénérateur et un détoxifiant très puissant de la cellule hépatique.

L'action de l'huile de *Cynara cardunculus* est basée sur la haute concentration en acides gras essentiels, vitamine E, provitamine A et silymarine biodisponible

Ce produit est particulièrement indiqué pour pratiquer des **cures de nettoyage** du foie et recommandé aux utilisatrices de la pilule contraceptive et aux consommateurs réguliers d'alcool.

Il est aussi indiqué dans les cas suivants :

- Dégénérescence hépatique produite par : hépatites aiguës ou chroniques, hépatites toxico-métaboliques (abus d'alcool, diabète, chimiothérapie).
- Cirrhoses ou pré-cirrhoses.
- Situations de stress.
- Fatigue et convalescence.
- Dermatitis, eczémas et situations d'excessive dessiccation de la peau.
- Dysménorrhées, aménorrhées, mastites, problèmes de fertilité.
- Régimes amaigrissants, hyper-cholestérolémie.
- Constipation.

Dose habituelle

Huile de *Cynara cardunculus* (Cynavital) : 3 capsules le matin à jeun.
En cas de pathologies hépatiques graves : 6 capsules par jour (3 le matin à jeun et 3 le soir au coucher).

Les hépatites virales

Ce sont des inflammations aiguës du foie provoquées par un virus. Les 3 virus les plus fréquemment rencontrés sont les virus A, B et C. Mais d'autres maladies virales (comme la mononucléose) peuvent aussi provoquer des hépatites. Cependant, seules les hépatites B et C peuvent évoluer vers la chronicité avec le risque de développer une cirrhose ou un cancer du foie.

Le traitement des hépatites virales en médecine naturelle donne des résultats spectaculaires mais il faut bien distinguer la phase aiguë (pendant la maladie) de l'éventuelle phase chronique (séquelles d'une hépatite ancienne).

Le desmodium, remède de l'hépatite aiguë

Le desmodium est une légumineuse herbacée utilisée par les tradipraticiens de la forêt africaine pour diverses affections hépatiques virales.

L'hépatite aiguë caractérisée par différents signes comme le teint jaune, la fatigue, des troubles digestifs, des transaminases augmentées au niveau de la biologie sanguine, s'améliore en une semaine et disparaît en 2 à 4 semaines avec le desmodium.



Dose habituelle

- Traitement d'attaque : Prendre 2 gélules 3 fois par jour.
- Traitement de fond : Prendre 1 gélule 3 fois par jour.
- J'associe au desmodium un grand remède homéopathique des hépatites : **Phosphorus**.

En pharmacie, procurez-vous un tube de granules de Phosphorus en 7 CH et en 15 CH.
Phosphorus 7 CH : 3 granules une fois par jour.

Phosphorus 15 CH : 3 granules le 8ème jour, le 16ème, le 24ème et le 32ème (ne pas prendre la 7 CH ces jours-là.)

Cinq plantes contre les hépatites B et C chroniques

La médecine classique ayant peu de solutions à proposer dans le cas des hépatites chroniques (l'interféron donne très peu de bons résultats), **l'Hepavir** constitue une alternative naturelle, sans effets secondaires, avec près de 80 % de réponses positives.

L'Hepavir est un **complexe de plantes** relativement rares mais actives contre les virus responsables des hépatites chroniques. Bupleurum falcatum est une plante japonaise qui possède des propriétés antivirales utiles contre la rougeole, l'herpès et les hépatites.

Phyllanthus amarus, plante herbacée annuelle, originaire de la région Indo-Malaise possède une action antivirale. Gambir leaf est une plante active dans les hépatites tout comme le Jiaogulan d'origine chinoise. Le Curcuma, surtout cultivé en Inde, a des propriétés antivirales et hépatoprotectrices. Glycyrrhiza glabra (extrait de racine de réglisse) est utilisée dans le traitement des cirrhoses et des hépatites virales chroniques.

La **N-acétyl-cystéine** qui inhibe la réplication du virus de l'hépatite B, la **Vitamine B1**, la **Vitamine B6** et le **sélénium** complètent la formule.

- **Dose habituelle**

➔ **En cas de troubles hépatiques majeurs (hépatite virale chronique)** : prendre 2 gélules 3 fois par jour pendant 2 mois puis 4 gélules par jour pendant 6 mois.

➔ **En cas de cirrhose** : prendre 2 gélules 3 fois par jour pendant 6 mois puis 4 gélules par jour pendant 1 an.

Le SAME peut être utilement associé à l'Hepavir pour traiter des affections hépatiques graves comme les hépatites et la cirrhose.

Protéger le foie lors des cures de chimiothérapie

La prévention des effets hépato-digestifs de la chimiothérapie anticancéreuse est aussi une bonne indication du desmodium. Il faut prendre 2 gélules 3 fois par jour, à commencer 2 à 3 jours avant la chimiothérapie et continuer si possible pendant la durée de celle-ci. Arrêter lorsque l'état digestif est normalisé. Le silicium organique constitue une bonne association au desmodium pour minimiser les nombreux effets secondaires de la chimiothérapie anticancéreuse.

Rôle de la vésicule biliaire dans la colite hépatique

Le foie fabrique quotidiennement environ 1 litre de bile qui est stockée dans la vésicule biliaire avant d'être expulsée dans l'intestin. Elle est absolument nécessaire pour la digestion des graisses. Certaines personnes (surtout si leur alimentation est grasse) sécrètent une bile trop épaisse, « boueuse ». Ce phénomène peut être à l'origine de certaines malaises digestifs que l'on désigne sous le nom de « crise de foie ». Lorsque le phénomène s'accroît, la vésicule peut être le siège de calculs biliaires responsables de la crise de colite hépatique.

Le traitement naturel des crises de foie sera **l'huile de Cynara cardunculus** (Cynavital) à raison de 6 capsules par jour (3 le matin à jeun et 3 le soir au coucher).

source : SOIGNEZ-VOUS.COM

- **Desmodium**

Boîte de 90 gélules à 200 mg :
Nutrivital SARL
4, rue Foch – 67450 Mundolsheim
Tél : 03 88 69 11 33
Fax : 03 88 69 19 97
email : info@nutrivital.fr

- **Hepavir**

Boîte de 90 gélules :
Laboratoire Vienergie SA
Rue Jambe-Ducommun 6A
CH-2400 Le Locle (Suisse)
n° vert : 00800 4440 4440

- **Huile de Cynara cardunculus (Cynavital)**

Boîte de 90 capsules :
Vitalsante SA
BP 6 – Rixensart 2
B-1330 Rixensart (Belgique)
N° vert : 00800 1214 1214
email : info@vitalsante.com
site : www.vitalsante.com

LES CINQ CARENCES ALIMENTAIRES LES PLUS COURANTES

→ La carence en magnésium



Le **magnésium** fait partie des éléments minéraux indispensables au bon fonctionnement de notre organisme. Il agit en association étroite avec le sodium, le potassium et le calcium, avec lesquels il doit rester en équilibre dans l'organisme.

Un manque de magnésium peut se manifester par :

- de l'hyperémotivité ;
- de l'anxiété ;
- de l'irritabilité ;
- des tremblements ;
- un état dépressif ;
- une sensation d'oppression thoracique ;
- des maux de tête et des vertiges ;
- des insomnies ;
- une difficulté à se concentrer ;
- des crampes ;
- des spasmes musculaires (spasmes des paupières par exemple) ;
- des contractures.

Que manger ?

Pour combler une carence en magnésium, il faut manger des légumes verts à feuilles, des algues, des fruits de mer, des haricots, du cacao ou encore des noix du Brésil.

→ La carence en vitamine D

Selon un rapport de l'Académie de Médecine Française, près de 80 % de la population occidentale et presque toutes les personnes âgées seraient déficientes en **vitamine D**, car passé un certain âge, l'organisme ne synthétise plus la vitamine D aussi facilement. Les végétaliens sont également à risque de carence.

La vitamine D intervient dans l'absorption du calcium et du phosphore par les intestins, puis dans la réabsorption par les reins. Indispensable à la croissance durant la petite enfance, elle assure le maintien du capital osseux à l'âge adulte.

80 % de nos besoins sont synthétisés sous l'action des rayonnements UVB du soleil et le reste doit être puisé dans l'alimentation.

Les symptômes d'une carence en vitamine D sont :

- fatigue ;
- faiblesse musculaire ;
- peau sèche ;
- douleurs osseuses ;
- crampes.

Chez les enfants, la carence en vitamine D entraîne le rachitisme qui se caractérise par des retards du développement moteur et de la croissance, le défaut des fontanelles à se fermer et à se souder et une mauvaise constitution osseuse.

Chez l'adulte, la carence en vitamine D entraîne l'ostéoporose, l'ostéomalacie (décalkification osseuse) ou encore des caries dentaires.



Que manger ?

L'hiver ou en tout cas lorsque vous n'avez pas la possibilité d'être exposé(e) au soleil, il faut opter pour un régime riche en vitamine D. Les aliments riches en vitamine D sont par exemple l'huile de foie de morue, les **boissons de soja**, la **truite**, le **foie de veau**, ou encore le **saumon**.

→ **La carence en zinc**



L'organisme a besoin de très peu de **zinc** mais cet apport est essentiel et de nombreuses personnes souffriraient de carence en zinc sans le savoir.

Le zinc joue un rôle important dans la croissance, la réponse immunitaire, les fonctions neurologiques et reproductives. Il participe à la synthèse de l'ADN et des protéines.

Il joue également un rôle dans la modulation de l'humeur et dans l'apprentissage, ainsi que dans la

vision, le goût et l'odorat.

Enfin, il intervient dans le processus de la coagulation sanguine, dans les fonctions de l'hormone thyroïdienne, ainsi que dans le métabolisme de l'insuline.

Une carence en zinc peut donc avoir de réelles conséquences sur notre santé.

Quelques symptômes d'une carence en zinc :

- Fatigue ;
- Rhumes fréquents ;
- Manque d'appétit ;
- Dépression ;
- Engourdissement cérébral ;
- Acné ;
- Petites taches blanches sur les ongles ;
- cheveux **fragiles, ternes et qui tombent** en plus grande quantité que d'habitude.

Que manger ?

On trouve du zinc en grande quantité dans les huîtres, la viande rouge et les graines de sésame. On en trouve aussi dans les légumineuses et dans les noix.

Cependant, le zinc apporté par les aliments d'origine animale est deux fois mieux absorbé que le zinc d'origine végétale.

Les alcooliques, les diabétiques, les personnes souffrant de troubles rénaux ou de troubles de l'absorption digestive et les personnes atteintes du VIH ont davantage de risques de souffrir d'une carence en zinc.

→ **La carence en fer**

Le **fer** est un minéral essentiel au bon fonctionnement de l'organisme.

Il a un rôle fondamental dans la constitution de l'hémoglobine, dans la constitution de la myoglobine contenue dans les muscles et dans celle de nombreux enzymes indispensables au fonctionnement de l'organisme.



Il est présent en très petites quantités dans l'organisme et une partie de ce fer est éliminée chaque jour.

Pour maintenir une quantité suffisante de fer, il faut remplacer les pertes par des apports alimentaires pour éviter la carence.

La carence en fer peut se traduire par :

- de la fatigue ;
- une chute de cheveux
- une réduction de la capacité physique et intellectuelle ;
- une diminution de la résistance aux infections ;
- des troubles de la régulation thermique ;

En cas de carence prononcée, on parle d'anémie ferriprive dont les symptômes sont les suivants :

- fatigue ;
- intolérance à l'effort ;
- dyspnée ;
- palpitations, tachycardie ;
- maux de tête ;
- pâleur de la peau et des muqueuses ;
- œdèmes au bas des jambes.

Les personnes les plus à risque d'anémie par carence en fer sont les femmes adultes non ménopausées, les adolescentes et les bébés qui ne sont pas allaités.

Les personnes qui ne mangent pas suffisamment de viande ou substituts, celles qui pratiquent un exercice physique de façon intense et régulière et celles qui reçoivent une dialyse risquent aussi de souffrir d'anémie.

Que manger ?

Les meilleures sources de fer sont les viandes rouges et les abats, les mollusques, les légumes verts, les légumineuses, les pains et céréales à grains entiers et les farines.

→ La carence en calcium

Le **calcium** est le minéral le plus abondant dans l'organisme.

Près de 99 % du calcium est concentré dans les os et les dents. Le reste joue un rôle primordial dans le bon fonctionnement de toutes les cellules de l'organisme, dont les cellules musculaires et les cellules nerveuses.

Le calcium participe également aux fonctions rénales, au mécanisme de la coagulation sanguine ainsi qu'à plusieurs processus enzymatiques.

Certains experts estiment que l'alimentation nord-américaine fournit généralement moins de calcium que les apports recommandés.

En cause : la proportion accrue de calories vides et d'aliments transformés dans l'alimentation moderne, ainsi que la consommation insuffisante de fruits et de légumes frais.

La carence en calcium ne peut être diagnostiquée qu'à l'aide d'analyses effectuées en laboratoire. Les signes extérieurs observables ne se manifesteront qu'à très long terme :

- ostéoporose ;
- problèmes de dentition et de gencives ;
- troubles rénaux...

De plus, une carence en calcium chez les enfants et les adolescents en croissance peut empêcher l'atteinte d'une masse osseuse optimale.

Que manger ?

Les aliments les plus riches en calcium sont les produits laitiers, les poissons, les graines oléagineuses (tournesol ou sésame par exemple), les légumineuses, les noix, les légumes verts ainsi que de nombreux fruits.

Source : Passeport Santé.net



POURQUOI LA BIÈRE EST BONNE POUR LA SANTÉ



La sobre richesse de l'orge

Quand la journée se termine, on n'a pas forcément envie de rentrer chez soi, quel que soit le temps qu'il fait ou l'heure du coucher de soleil. Un petit verre avant de rentrer ? Mais pas n'importe lequel. Dans presque tous les cas, **l'apéro commence par une bière.**

S'il est évident que le vin se produit à partir du raisin, les réponses, lorsque j'ai demandé autour de moi avec quoi était faite la bière, étaient plus évasives : du malt ? Du houblon ? De l'orge ?

Il se trouve que la bière, premier alcool jamais consommé, est principalement composée **d'orge** (qu'on laisse germer pour faire du **malt**), et d'un peu de **houblon**. Et bien qu'il soit toujours recommandé de boire avec modération, **l'orge est bonne pour la santé.**

Allons donc à la rencontre de cette plante qui fait chanter et bavarder dans tous les débits de boisson de la terre.

Plante nourrissante depuis la nuit des temps

L'orge fut l'une des premières céréales à être domestiquée. Elle fut cultivée tant dans le Croissant Fertile que sur les bords du Nil. Sa culture gagna ensuite le nord de l'Europe puis l'Asie orientale. Elle atteignit ainsi la Carélie (Finlande orientale) en 4200 av. J.-C., puis la Corée à la fin du deuxième millénaire avant J.-C.

Pour le lauréat du prix Pulitzer Jared Diamond, la domestication de l'orge depuis **13 000 ans** aurait contribué à la supériorité démographique et technique des civilisations qui l'auraient employée.

Considérée comme **la première boisson alcoolisée**, la bière était déjà fabriquée par les Sumériens qui la préparaient en faisant **fermenter du pain d'orge dans de l'eau**. Ils conçurent une dizaine de types de bière et commencèrent à les exporter chez leurs voisins, dont les Égyptiens. Peu alcoolisées, **certaines de ces bières tenaient lieu d'aliment**, notamment auprès des populations pauvres qui pouvaient se les procurer à un prix modique.

En effet, chez les Babyloniens, successeurs des Sumériens en Mésopotamie, la bière était épaissie avec de la farine, puis mise à fermenter une seconde fois. On buvait cette mixture ou on la faisait cuire comme un pain ou un gâteau. De plus, on consommait le résidu de malt provenant de la première fermentation.

Même chose au Moyen Âge : on ne filtrait pas la bière qui était fabriquée avec des légumineuses, de l'orge et d'autres céréales ; les affamés pouvaient trouver dans leur chope de quoi calmer leur faim. Rétrospectivement, on a pu se demander si l'agriculture n'a pas été inventée juste pour fabriquer ce breuvage alors miraculeux... Au point que **l'orge fut une des premières monnaies employées.**

L'orge est devenue une **nourriture de base de la cuisine tibétaine** dès le V^e siècle avant J.-C., ce qui a permis à cette civilisation de connaître son essor et de se défendre. Cette céréale est encore aujourd'hui consommée au Tibet : la farine d'orge, nommée *tsampa*, est grillée et mélangée à du beurre pour former une pâte que l'on mange en boulettes.

À la fin de l'antiquité, Pline l'Ancien remarqua le caractère particulièrement nourrissant de l'orge, soulignant que les **gladiateurs** étaient nommés initialement *hordearii*, c'est-à-dire **mangeurs d'orge**. Toutefois, à son époque, l'orge avait déjà été remplacée par le blé dans leur nourriture.

Les Romains attribuaient une fonction religieuse au **farro**, qui a donné en français le terme de farine, et en breton celui de far. Si cette plante a été identifiée comme l'amidonniér, les Romains considéraient que l'orge en était l'équivalent et qu'elle pouvait le remplacer dans tous les cas. Les vestales, des prêtresses vierges, étaient ainsi chargées de récolter, de griller et de piler les épis durant certains jours précis, puis d'ajouter à la farine une saumure faite à partir de sel brut pilé au mortier, cuit au four puis dissout dans de l'eau puisée à une source permanente.

Ce mélange formait une farine rituelle, nommée *mola salsa*, que l'on répandait sur la tête des animaux voués au sacrifice. Aussi le terme « immoler » signifiait-il originellement « badigeonner de *mola* ».

Au Moyen Âge, **il était considéré comme plus sain de boire de la bière** – qui se trouvait stérilisée par le processus de cuisson et de fermentation – que de l'eau, celle-ci n'étant que rarement propre à la consommation. Une légende du XV^e siècle, celle de Saint Arnoul, en est l'illustration.

Ce bénédictin flamand, évêque de Soissons, devenu plus tard le saint patron des brasseurs, constata lors d'une **épidémie de choléra** que les buveurs de bière souffraient moins de coliques que les buveurs d'eau. Pour convertir ses ouailles à la bière, il en brassa une cuve sous leurs yeux en utilisant sa crosse pour remuer le liquide doré, puis bénit la cuve. **Selon la légende, ils acceptèrent d'en boire et échappèrent tous au trépas...**

Toutefois, dès le Moyen Âge européen, le pain fabriqué à partir d'orge et de seigle (le pain noir), fut considéré comme une nourriture paysanne, tandis que le pain fabriqué à partir du blé était consommé par les classes plus aisées. C'est à partir du XIX^e siècle que l'orge recula au profit de la pomme de terre dans l'alimentation européenne.

Mille façons d'en consommer

Traditionnellement, on consomme l'orge en grains de deux façons, soit **perlé**, soit **mondé**. L'orge mondé est celui dont la première enveloppe extérieure a été retirée, mais qui conserve le son et le germe. L'orge perlé a, quant à lui, subi plusieurs abrasions qui lui donnent l'apparence d'une perle. Il n'a plus de germe. **L'orge mondé est le plus nutritif**, tandis que l'orge perlé sert à la fabrication de farines ; on l'utilise également dans les salades composées ou dans les potages.

Les Grecs anciens en fabriquaient une galette, qu'ils appelaient maza, et qui n'est pas sans rappeler le pain de Pâques de leurs voisins hébreux, la matza. En Afrique du nord, on fabrique encore de la semoule d'orge.

La confiserie nommée « **sucré d'orge** » porte ce nom parce que sa recette traditionnelle consistait à **mélanger du sucre et de la tisane d'orge**. Aujourd'hui, même si le nom est demeuré, l'orge n'entre plus de manière courante dans sa fabrication.

Outre la **bière** et le **whisky**, il existe encore plusieurs autres aliments et boissons à base d'orge, parmi lesquels le **lait malté**, un gruau en poudre fabriqué à partir d'orge malté, de farine de blé et de lait entier, le tout lyophilisé. Il servait couramment de **complément alimentaire** dans les États-Unis du début du XX^e siècle.

Le **vin d'orge** existe quant à lui depuis la Grèce antique, mentionné par Xénophon et Polybe. Mais peut-être avez-vous entendu parler du **café d'orge** ou *caffè d'orzo* ? Il s'agit d'un substitut au café que l'on fait boire aux enfants en Italie parce qu'il ne contient pas de caféine, et que l'on buvait aussi en France sous l'occupation, faute de café. On le retrouve au Japon sous le nom de *mugicha* et en Corée sous celui de *boricha*.

Un homme bien nourri en vaut deux

Le terme « orge » est apparu dans la langue française écrite au XII^e siècle. C'est une adaptation ancienne du nom latin de la plante *hordeum*. **Lorsqu'on se réfère à la plante l'orge est au féminin, mais lorsqu'on se réfère au grain, il est masculin.**

La consommation de grains d'orge entiers serait reliée à un **risque moindre de maladies cardiovasculaires** et de **diabète**, de certains **cancers et d'obésité**.

Ces vertus seraient la conséquence de la « synergie » entre les nombreux composants des produits céréaliers à grains entiers, tels que les **fibres**, les **antioxydants**, les **vitamines** et les **minéraux**. Comme ces éléments sont principalement contenus dans le son et le germe, il vaut mieux, pour profiter de ses vertus nutritives, manger l'orge mondé que l'orge perlé.

L'orge contient des **antioxydants**, de la **vitamine E** et des **flavanols**. Ces derniers réduisent les dommages causés par les radicaux libres qui sont des molécules impliquées dans l'apparition de maladies cardiovasculaires, de certains cancers et d'autres maladies liées au vieillissement. **Des études scientifiques tendent à montrer l'effet positif de l'orge dans la prévention de ces maladies.**

Plusieurs recherches ont attribué aux fibres de l'orge **un effet bénéfique sur la tolérance au glucose** chez des personnes en surpoids, ainsi que chez des diabétiques de type 2. Ces études ont en effet démontré que la consommation de différents produits à base d'orge (grains, farine, flocons) atténuait l'augmentation des **concentrations de glucose et d'insuline dans le sang**, après le repas.

Lorsque nous allons faire nos courses ou que nous nous rendons à la boulangerie, tout ce qu'on nous propose, c'est du pain fabriqué avec du blé, souvent un blé très pauvre en minéraux, contrairement à celui de nos ancêtres. Il en est de même lorsque nous mangeons des pâtes. **La farine de blé augmente la glycémie**, ce qui peut conduire à une intolérance au glucose qui peut évoluer vers un diabète de type 2. **La consommation de l'orge, qui favorise une bonne tolérance au glucose, n'est pas à négliger.**

Pour ce qui est des autres apports nutritionnels, l'orge, si elle est faible en protéines, est **riche en minéraux** : 60 gr d'orge contiennent 60% des AJR (apports journaliers recommandés) en manganèse, 60% en molybdène, 42% en sélénium et en fibres, 34% en cuivre, 34% en vitamine B1, 23% en phosphore, 23% en chrome, 20 % en magnésium et 18% en vitamine B3.

Prêts pour une cure d'orge ?

L'orge était si estimée des médecins de l'Antiquité que le père de la médecine, **le grand Hippocrate, lui consacra tout un livre**. Il la prescrivait dans le début de toutes les maladies aiguës sous forme de **ptisane** légère ou encore de **krithôdès**, qui était une décoction plus épaisse. La ptisane était faite à partir d'orge mondé, macéré cru dans l'eau puis frotté entre les mains jusqu'à ce qu'il n'ait plus d'écorce extérieure, ou d'orge mondé, pilé dans un mortier. Ensuite, les Grecs faisaient réduire cette mixture jusqu'à obtenir un suc, jus ou lait, qu'ils buvaient pour **lutter contre les fièvres aiguës et pour nourrir les malades**.

Galien, l'autre grand médecin de l'Antiquité, fut aussi un partisan fervent de la ptisane, comme le Byzantin Paul d'Egine, qui la compléta en y ajoutant divers légumes.

Durant l'ère moderne, on attribua à l'orge **des vertus adoucissantes et émollientes** en même temps que **pectorales et calmantes**. Sa décoction était réputée pour « **concilier le sommeil** » et sa farine, pour faire des **cataplasmes maturatifs**. Déjà à cette époque, on différenciait l'orge mondé de l'orge perlé.

Tous les illustres médecins des XVII^e et XVIII^e siècles, Van Swieten, Sydenham, de Haen, Stoll, ont recommandé l'orge dans **les maladies inflammatoires, les maladies du foie, la dysenterie, la cystite ou encore les débuts de rhume**.

On la considérait comme un **excellent reconstituant** et, associé au lait, l'eau d'orge était **la boisson des tuberculeux**. La fameuse « tisane de Tissot », remède contre « l'inflammation de poitrine » n'était rien d'autre qu'une décoction d'orge, parfumée au jus de citron ou à la gelée de groseille.

Plus près de nous, l'abbé Kneipp recommanda l'eau d'orge pour les **anémiques**, les **fiévreux** et les **dyspeptiques (personnes qui souffrent de troubles de la digestion)**.

De nos jours, on a distingué avec précision les propriétés de l'orge selon ses divers stades de germination. L'orge est encore réputée pour être **nourrissante, rafraîchissante, émolliente et diurétique**, ce qui veut dire qu'elle facilite l'évacuation de l'urine et des selles.

Le **malt**, c'est-à-dire l'orge germé et séché, tel que l'emploient les brasseurs, est **antiscorbutique, tonique et revitalisant**. Recommandé aux dyspeptiques, il facilite aussi la digestion des bouillies ordinaires des nourrissons et des malades. On le préconise contre le rhume et les affections catarrhales simples.

Les **touraillons**, les petits germes détachés du malt et éliminés par la brasserie, sont réputés contre la **diarrhée**. Ils contiennent un principe **antiseptique**, isolé en 1906 par Léger pour son action spécifique **contre le choléra**.

La **drèche**, qui est le résidu du malt épuisé par l'eau, est prônée contre les **rhumatismes** et les **douleurs névralgiques**. Quant à la levure de bière, elle mérite bien plus que quelques lignes... Je vous la réserve pour une prochaine fois.

En usage externe, l'eau d'orge s'emploie encore à la campagne pour **laver les ulcères**, et la farine sert à confectionner des **cataplasmes** pour **mûrir les furoncles et soulager les œdèmes**, les **rhumatismes** et les **lumbagos**.

L'orge entre ainsi dans la composition de nombreux compléments alimentaires, mais **pour ma part, je préfère le prendre pur, sous la forme d'extract d'orge vert**. Il est excellent aussi bien pour **ses nombreuses substances nutritives que pour éliminer les toxines et réguler les problèmes de transit**. Un véritable purifiant naturel !

Pour les Hippocrates amateurs

Il est relativement simple de se confectionner de **l'eau d'orge**. 20g d'orge mondé par litre d'eau suffisent, selon la recette préconisée par Galien. Il faut laisser macérer l'orge à l'eau froide pendant deux heures, puis porter doucement à ébullition et laisser bouillonner à petit feu. Avec l'orge perlé, moins nutritif, mais aussi moins dur, il faut utiliser 30 à 50 grammes par litre d'eau.

L'infusion de malt facilite grandement la digestion des repas à base de féculents, à raison d'une tasse après chaque repas. À cette fin, comptez une cuillerée à soupe de malt par tasse d'eau chaude non bouillante. Laissez infuser 10 minutes au bain-marie, puis filtrez et sucrez.

Enfin, vous pourrez toujours vous fabriquer des **cataplasmes à l'orge**. Il suffit d'appliquer de la farine d'orge en bouillie, épaissie au feu, ou encore d'utiliser de l'orge mondé ou perlé très cuit.

Aussi, quand tout le monde ne jure que par le blé, ne serions-nous pas plus avisés de nous rabattre sur l'orge ? Et bien entendu, ce qui vaut pour toutes les céréales est valable pour l'orge : pour éviter les OGM et autres pesticides, mieux vaut consommer Bio, bière comprise.

Source : « PLANTES & SANTE » - Gary Laski

20 MANIÈRES D'UTILISER LA MENTHE



Aromate pour parfumer tous vos plats ou vos boissons, remède de grand-mère ou antiparasite au jardin et pour les animaux : utiliser la menthe au quotidien peut rendre bien des services.

La menthe est la plante rafraîchissante par excellence. Mais pas uniquement : elle est aussi l'une des plantes médicinales les plus courantes et les plus facilement utilisées. En effet, la menthe possède entre autres, **des vertus digestives, antiseptiques, toniques et stimulantes...**

Elle a aussi une autre particularité : elle est particulièrement envahissante. Ceux qui ont de la menthe dans leur jardin le savent très bien : c'est une plante qui pousse facilement et devient vite abondante.

Utiliser la menthe en cuisine

Fraîche et dynamique, elle apporte une touche de caractère aux préparations.

→ Les boissons à la menthe

→ Faire son sirop à la menthe

Il est très facile de préparer du **sirop de menthe** qui se conservera quelques semaines au réfrigérateur, ou quelques mois si vous prenez la précaution de l'embouteiller à chaud avec une capsule.

Ingrédients : 15 à 20 tiges de menthe - 60 cl d'eau - 600 g de sucre ou 500 g de xylitol.

Mettre dans une casserole d'eau froide les feuilles et le sucre. Porter à ébullition et laisser bouillir 10 minutes. Laisser refroidir, filtrer et conserver dans une bouteille en verre.

→ Les boissons à la menthe

Ajoutez généreusement de la menthe ciselée dans vos boissons froides comme la **limonade** ou votre **smoothie** du petit déjeuner pour donner une note de peps.

Pour l'apéro, elle est l'ingrédient indispensable du **mojito** (à consommer avec modération bien entendu).

Réalisez du **thé menthe** à la marocaine avec du thé vert, une brassée de menthe fraîche et du sucre. La version glacée est tout aussi délicieuse !

→ La menthe, aromate de choix

Vous connaissez le **pesto** à base de basilic mais connaissez-vous la version menthe ?



→ Le pesto de menthe est très vif.



Vous pouvez remplacer tout ou une partie du basilic par de la menthe en suivant la recette classique (huile, pignons de pin, parmesan et ail). À tester également, le **pesto de menthe sucré**, toujours avec de l'huile et des pignons de pin, en ajoutant du sucre.

La menthe se saupoudre aussi dans les plats pour leur conférer une **note orientale**.

Aromatisez le **beurre** avec de la menthe : à utiliser en cuisine ou tout simplement à tartiner.

Ajoutez quelques feuilles dans **l'eau de cuisson vapeur** pour parfumer délicatement légumes et poissons.

Parfumez vos **vinaigrettes** avec de la menthe et du citron.

La menthe est l'ingrédient indispensable pour des **saucés** spéciales comme par exemple le **tatziki** grec et le **dhania chatni** indien, une savoureuse sauce menthe/coriandre de type chutney. Egalement indispensable dans les boulettes de viandes orientales, le taboulé...

→ **Boulettes libanaises et sauce citron/menthe**: Faire hacher par le boucher 500 g d'agneau (collet désossé ou poitrine ou épaule) – 1 gros oignon – 3 gousses d'ail – persil – 1 pointe de couteau de safran – 1 cuillère à moka de cumin en poudre – 1 cuillère à café de coriandre en poudre – sel – poivre – 1 dizaine de feuilles de menthe fraîche – 1 pincée de gingembre en poudre – 1 pincée de cannelle en poudre – 1 bonne poignée de petits raisins secs – 2 œufs.

→ Hacher oignons, ail, persil, menthe. Mélanger le tout avec la viande, les épices, les œufs, les raisins. On peut rajouter un jaune d'œuf si le mélange est trop dense. A apprécier.

→ Faire des boulettes de la valeur de 2 noix, les rouler dans de la chapelure et les faire cuire doucement dans une poêle dans la graisse de coco en les retournant une ou deux fois.

→ **pour la sauce** : le jus de deux citrons – 3 gousses d'ail – 3 cuillères à soupe de persil haché mélangé avec de la menthe – sel – poivre – 2 jaunes d'œufs – huile d'olive.

→ Mélanger les jaunes d'œufs, le sel, le poivre, l'ail, le persil haché et le jus des citrons.

→ Porter le mélange sur feu très doux en y incorporant progressivement de l'huile d'olive. Procéder comme pour la sauce hollandaise. La sauce doit avoir la consistance d'une mayonnaise.

→ La menthe dans vos desserts

N'oubliez pas **l'association menthe chocolat**, un délice très apprécié des Anglais mais pas que ! Testez aussi le **chocolat chaud** à la menthe.

À l'heure du goûter ou pour le petit déjeuner, vous apprécierez pleinement des tartines à la **gelée de menthe**.

Ingrédients : 200 g de feuilles fraîches - 30 cl de jus de pomme bio - 1 kg de sucre.

Faites **infuser** la menthe préalablement rincée pendant 20 min dans de l'eau bouillante. Filtrez et versez dans une casserole ou une bassine à confiture si vous en avez. Ajoutez le jus de pomme et le sucre, et laissez cuire à feu vif un bon quart d'heure en mélangeant régulièrement. Mettez en pots stériles.





Tarte aux tomates cerise à la ricotta

Ingrédients :

Huile d'olive - Poivre du moulin – Sel – 30 g de sucre ou xylitol – 600 g de tomates cerises jaunes et rouges – 3 cuil à soupe d'eau – 5 cuil à soupe de vinaigre balsamique – 2 gousses d'ail – 200 g de ricotta – sommités de basilic – 300 g de pâte brisée

* Préparer la pâte brisée. Préchauffer le four à 180°C. Abaisser la pâte sur une épaisseur de 3 mm environ et foncer un moule beurré de 26 cm de diamètre. Couvrir le fond d'une feuille de papier sulfurisé. Y déposer des légumes secs ou des billes de cuisson et l'enfourner pour cuire la pâte à blanc pendant 15 et 20 minutes environ. Puis retirer papier et billes de cuisson et laisser refroidir.

* Rincer les tomates cerise. Retirer leur pédoncule. Dans une poêle, verser le sucre et l'eau et chauffer jusqu'à ce que le sucre soit fondu. Verser le vinaigre balsamique, bien le mélanger et laisser réduire d'un tiers environ. Y déposer les tomates et les cuire pendant 2 à 3 minutes à feu doux en les remuant pour bien les enrober. Les réserver dans leur poêle.

* Mélanger ensuite la ricotta avec l'ail pressé, du basilic ciselé, saler et poivrer. Déposer ce mélange sur le fond de tarte précuit et y déposer ensuite joliment les tomates cerise.

* Remettre au four pour environ 15 minutes. Décorer avec du basilic frais et déguster.

* *Une variante peut se faire avec un pesto de basilic ou ail des ours (pas trop gras) en fond de pâte à la place de la ricotta.*



Terrine de tomates, Jambon de Parme et parmesan

Ingrédients :

*1 kg de tomates type Roma - 100 g de parmesan
100 g de chiffonnade de jambon de Parme - 1 cuillerée à soupe de basilic ciselé - 1 cuillerée à soupe de ciboulette ciselée - 1 cuillerée à soupe de vinaigre balsamique - 10 g de gélatine en feuilles huile d'olive - sel, poivre*

* Détaillez le parmesan en copeaux et le jambon de Parme en lanières.

* Ôtez la peau des tomates avec un économe adapté ou en les passant rapidement dans l'eau bouillante.

* Concassez-les et mettez-les dans une sauteuse avec de l'huile d'olive. Chauffer à feu doux et à couvert pendant 15 à 20 minutes, le temps de les faire confire.

* Pendant ce temps, mettez la gélatine à tremper dans un bol d'eau froide.

* Quand les tomates sont prêtes, incorporez la gélatine essorée puis les herbes et le vinaigre. Salez et poivrez.

* Versez la moitié des tomates dans une terrine, laissez prendre au réfrigérateur 30 min.

* Déposez sur la couche de tomates, les copeaux de parmesan puis par-dessus les lanières de jambon de Parme.

* Versez le reste de la préparation aux tomates dessus.

* Filmez puis remettez au réfrigérateur pour la nuit. Démoulez et servez !



elivie
le nouveau
nom d'IP Santé
et d'AMS

LA SANTÉ
S'ACCOMPAGNE
À DOMICILE

Perfusion
Nutrition
Insulinothérapie
Respiratoire

elivie.fr

ADIRAL ASSISTANCE

Prestataire de santé à domicile



Une équipe de spécialistes

Médecin, infirmières

Techniciens

Diététiciennes

Assistante sociale

Pharmacien

Equipe administrative

PLATEAU MEDICAL

STRUCTURE LOCALE

CONFORT

SECURITE

CONFIANCE

ACCOMPAGNEMENT

VALEURS ASSOCIATIVES

EQUIPE PLURIDISCIPLINAIRE

PRESTATIONS ADAPTEES AUX BESOINS THERAPEUTIQUES

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