SOUFFLE D'AMITIÉ

ASSOCIATION DE MEMBRES INSUFFISANTS RESPIRATOIRES D'ALSACE

Urgence Asthme Centres Médicaux

ISSN 0980-7098 DECEMBRE 2019

67

AMIRA
Association
de Membres
Insuffisants
Respiratoires
d'Alsace

ASSOCIATION DE MEMBRES INSUFFISANTS RESPIRATOIRES D'ALSACE

A.M.I.R.A.

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

Présidents d'honneur :

M. Gilbert SCHAAL, Président Fondateur ┼ M. Hubert DENNI ┼ Mlle Marie-France MAZIER ┼ M. Gilbert GERHARD ┼

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

CONSEIL D'ADMINISTRATION :

Mme Marie-Rose GERHARD 14, rue de l'Ecole 67310 TRAENHEIM - E-mail : mrgerhard@wanadoo.fr	**PRÉSIDENTE**	☎ 03 88 50 50 16 06 75 34 19 73
Mme Simone CHATEL 22 route des Romains 67340 INGWILLER – E-mail : chatars@wanadoo.fr	**VICE-PRÉSIDENTE**	☎ 03 88 89 86 27 06 83 85 85 11
Mme Elisabeth KAYSER 27, quai des Alpes 67000 Strasbourg - E-mail : babou.kayser62@gmail.com	**SECRÉTAIRE**	☎ 09 82 37 22 94 06 66 89 90 62
Mme Cécile SCHAEFFER 41, rue du Mal Joffre 67700 SAVERNE – E-mail : cecile.schaeffer@free.fr	**TRÉSORIÈRE – RESPONSABLE du SITE**	☎ 03 88 02 04 55 06 08 50 54 08
Mlle Joëlle DESGIGOT 3 passage A. Chamson 67100 STRASBOURG - E-mail : j.desgigot@yahoo.fr	**SECRÉTAIRE-ADJOINTE et responsable images**	☎ 03 67 15 03 60 06 71 12 32 50
Mme Claudine SCHISSELE 7 rue Jean-Pierre Wimille 67120 MOLSHEIM :claudieschissele@free.fr	**TRÉSORIÈRE-ADJOINTE**	☎ 03 88 38 47 09 06 33 77 78 11
Nicole NOCK 8, rue des Jasmins 67310 WASSELONNE - E-mail : nicolenock@laposte.net	**RESPONSABLE COTISATIONS**	☎ 03 88 87 08 26 06 30 54 81 30
Mme M. Thérèse FEUERSTOSS 16, rue des Bonnes Gens 67700 SAVERNE - E-mail : mt.feuerstoss@orange.fr	**Responsable Décoration et Contacts anniversaires**	☎ 03 88 91 20 30
Mme Agnès ERNST 6, rue du Champ du Feu 67120 MOLSHEIM – E-mail : eagnesmarielouise@neuf.fr	**RESPONSABLE FICHIER**	☎ 03 88 38 11 02 06 16 36 12 54
Mme Brigitte DOUGADOS 3, route de Soultz 68500 GUEBWILLER - E-mail : dougarol@orange.fr	**DIRECTRICE DE RÉDACTION**	☎ 09 72 99 63 92 06 83 88 66 50
M. Gilbert SEITER 12, rue de l'Ammeister 67000 STRASBOURG – seitergilbert@aol.fr	**MONSIEUR B.P.C.O.**	☎ 03 88 31 66 38 06 12 23 60 02

ASSESSEURS

Mme Liliane DEJEAN SCHMITT 10 rue des Jasmins 67310 WASSELONNE	06 49 11 99 26
Bernadette GALAUZIAUX 1 rue de Dahlenheim 67520 KIRCHHEIM - E-mail : bernadette.galauziaux@orange.fr	☎ 03 88 87 60 31 06 87 42 24 50
Mme Violette HOLWEG 2 rue des Tilleuls 67310 SCHARRACHBERGHEIM - violette.holweg@sfr.fr	☎ 03 88 50 62 24 06 82 47 72 91
José LELIEVRE 2, rue de la Carpe 67115 PLOBSHEIM - E-mail : jose.lelievre@free.fr	☎ 03 90 00 89 46 06 26 59 56 11
M. Jean-Marie OSWALD 16, rue des Vignes GUISING - 57410 BETTVILER -E-mail : jean-marie.oswald@tubeo.fr	☎ 03 87 09 80 93 06 75 75 45 50

RÉVISEURS AUX COMPTES : M. WURMSER Philippe ☎ 03 88 50 17 27
Mme STADLER Gabrielle ☎ 03 88 85 35 51

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

SOUFFLE D'AMITIÉ

SOMMAIRE

SOMMAIRE 1

ÉDITORIAL 2

LE PÔLE SANTÉ DU PIEMONT : Dr BLANC 3

L'ASTHME, UNE MALADIE À PRENDRE AU SÉRIEUX 4-6

UNE ISSUE FATALE : TÉMOIGNAGE 7-8

BPCO ET SEXUALITÉ 9-11

ASSOCIATION "1,2,3, SOMMEIL" à HAGUENAU : Dr PFINDEL 12-14

ATMO GRAND-EST - LE RADON 15-16

NOS ACTIONS : **18-25**

- *DEUX PREMIÈRES… RÉUSSIES : MARCHÉ DE SAVERNE*
  DON DU SANG ET MESURES DU SOUFFLE
- *CIRCUIT DE LA COURONNE D'OR ET SON COURONNEMENT*
- *ALSACE CARDIO A COLMAR*
- *TROP D'ÉMOTIONS POUR UNE SEULE JOURNÉE*
- *UN PARTENARIAT FRUCTUEUX*
- *ASALÉE - D-MARCHE*
- *MOI(S)SANS TABAC À STRASBOURG HAUTEPIERRE*

NOS SORTIES ET RENCONTRES **26-32**

- *LA BIBLIOTHÈQUE HUMANISTE DE SÉLESTAT*
- *UNE BELLE SURPRISE*
- *MUSÉE DE L'ARMÉE*
- *VACANCES A PORT-MANECH*
- *LOTO A TRAENHEIM – « TROMPERIE SUR LA MARCHANDISE »*

HUMOUR 33

INTERVIEW DE L'ARTISTE SAM DOUGADOS 34-36

ASSAINIR LA SPHÈRE ORL 37-39

LES INNOMBRABLES VERTUS DU CASSIS 40-42

VOUS AIMEZ LE CHOCOLAT : VOICI POURQUOI VOUS AVEZ BIEN RAISON 43-45

LE CARRÉ DE CHOCOLAT 46-47

RECETTES : A NOËL, EN ALSACE, A L'APÉRO C'EST « BREDELE » 48

Dépôt Légal : Décembre 2019 **BULLETIN N° 67**

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 : M. Christian HOFFNER « Vosges Passion »

Imprimé : Par l'Imprimerie Roland Felder – RHEINAU - HONAU

ÉDITORIAL

DES ESPOIRS QUI SE CONFIRMENT ?

Au terme d'une année, il est de coutume de faire le bilan. L'AMIRA n'échappe pas à la règle... Quelles sont les avancées depuis le début de l'année ?

Grâce aux infirmières ASALÉE, qui nous ont contactés en mars dernier, nous avons la possibilité d'intervenir dans des secteurs médicaux. Ainsi, nous montons une fois par mois à Schirmerck à la Maison de Santé du Bergopré pour proposer des mesures du souffle, dans le cadre du dépistage de la **bronchopneumopathie chronique obstructive**, l'un des quatre protocoles qu'elles ont mis en place.

Ce partenariat nous a permis d'organiser le 26 novembre, à la salle des fêtes de Schirmeck, une conférence sur l'apnée du sommeil et la BPCO, animée par les docteurs Zerr et Blanc. Ce dernier a accepté de participer à cette manifestation, grâce à des contacts noués cet été, au cours desquels il nous a fait part de son projet : "Le pôle santé du Piémont".

La veille, le 25 novembre, nous assurons également des mesures du souffle et de monoxyde de carbone à la Maison de Santé de Hautepierre dans le cadre du Moi(s) sans Tabac, et ce, grâce aux contacts avec une autre infirmière ASALÉE.

Le forum d'ADIRAL nous a fait connaître le Dr Pfindel et son programme Florilège qui met l'accent sur la régularité de la surveillance et le suivi des malades. Intéressés par ce concept, nous avons visité son centre à Haguenau qui prend en charge des malades atteints d'apnée du sommeil, ou de diabète ou de surpoids, parfois les trois à la fois. Et nous avons été séduits par les témoignages de malades.

Et pour terminer, le Dr Sayegh, pneumologue en chef de l'Institut Universitaire de Réadaptation Clémenceau, proposait à notre association d'assister au bilan trimestriel du centre.

C'est un début... Rien n'est acquis pour autant. Mais soyez assurés que l'AMIRA fera tout ce qui est en son pouvoir pour développer ces partenariats.

Et nos membres ? Eux aussi ont eu droit à une première : un séjour vacances à des tarifs intéressants et même très intéressants - grâce à l'ANCV - pour les personnes à revenus modestes répondant à certains critères.

Ce 35ème anniversaire de l'AMIRA marquerait-il un nouveau virage, un dynamisme accru ? Si la nouvelle année pouvait le confirmer… Nous l'espérons bien sûr !

Pour l'instant, nous vous souhaitons d'excellentes fêtes de fin d'année, entourés des vôtres. Pour 2020 nous vous présentons nos meilleurs vœux avec en tête la santé, ce bien si précieux.

LE PÔLE SANTÉ DU PIEMONT

Plus de deux ans après l'obtention du permis de construire, les travaux du pôle santé du Piémont - présenté comme le plus important d'Alsace - ont démarré au parc d'activité du Piémont de Goxwiller / Walff.

Après d'âpres négociations, les élus locaux ont salué un projet auquel ils commençaient à ne plus croire.

Installé sur un site de 24 000 m2, le Pôle Santé du Piémont comptera 10 000 m2 de locaux et 350 places de parking.

Cet investissement tournerait autour de 20 millions d'euros, pour une structure qui devrait accueillir plus de 100 praticiens libéraux, dont 60 spécialistes, 10 médecins généralistes et 30 paramédicaux, qui offriront une large gamme de soins paramédicaux, primaires et secondaires à une patientèle locale estimée à 150 000 personnes, voire davantage.

Les premières consultations sont attendues pour fin mars 2020.

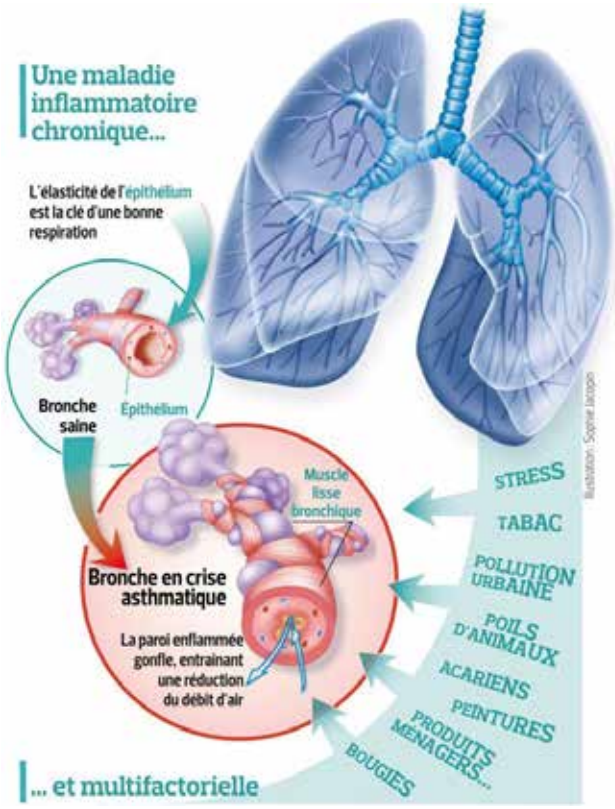
Né de la volonté de praticiens libéraux de la Région Grand Est et de leur rencontre avec un opérateur santé spécialisé dans la conception des Pôles Santé, PS Concept, le Pôle Santé du Piémont affiche déjà son dynamisme. Une réalisation ambitieuse financée par des capitaux privés, qui fédèrent les acteurs de la Santé.

Dès 2020, le Pôle Santé du Piémont, une nouvelle dynamique en CENTRE Alsace, sera un maillon majeur de l'offre ambulatoire locale et régionale. La volonté de ses concepteurs est d'aller plus loin et de jouer un véritable rôle d'ancrage ambulatoire, capable de répondre aux besoins exprimés par les Autorités Sanitaires (ARS Grand-Est) et de permettre aux populations de ce territoire d'avoir un accès facilité et coordonné aux différents acteurs.

Le Pôle Santé du Piémont regroupera une Maison de Santé Pluri - professionnelle libérale MSP), une Maison de Santé de Spécialistes (MSS), une Maison de l'Education Thérapeutique, une structure dédiée aux Services à la Santé et un bâtiment qui proposera des services aux praticiens. Il constituera un véritable pôle d'excellence donnant accès à une très large gamme de soins : médecine générale, soins infirmiers, kinésithérapie, cardiologie, ophtalmologie, orthodontie, orthophonie...

Docteur Denis BLANC

L'ASTHME : UNE MALADIE A PRENDRE AU SERIEUX



Epidémiologie de l'asthme

La Journée mondiale de l'asthme en 2018 met en lumière une pathologie qui concerne **4 millions de Français.** Parmi eux, beaucoup d'enfants, dont la pathologie s'estompera, voire disparaitra à l'âge adulte. Les études montrent qu'il y a 15% d'enfants, contre 8-10% d'adultes concernés par la maladie. **Il y a toujours en moyenne 3 enfants asthmatiques par classe.**

Les premiers concernés par l'hospitalisation pour asthme en France sont également les enfants. Les adultes hospitalisés sont le plus souvent ceux qui souffrent d'asthme sévère ou qui ne bénéficient pas de prise en charge optimale : soit qu'ils n'observent pas leurs traitements de fond ou qu'ils n'accèdent pas aux soins.

En France, la majorité des asthmatiques est atteinte d'un asthme léger, intermittent, bien contrôlé car des progrès ont été réalisés dans la prise en charge. Il faut garder un regard positif sur cette maladie. Cependant, 7% des patients ont un asthme sévère qui nécessite une prise en charge adaptée.

La survenue des hospitalisations a des caractéristiques saisonnières : il y a deux pics d'hospitalisation dans l'année, l'un pendant la période automno-hivernale, l'autre pendant la période des pollens.

Même si les crises d'asthme concernent toutes les couches socio-économiques, les populations les plus fragiles, en situation de précarité, sont plus sensibles car elles souffrent souvent de co-morbidités et ont un accès aux soins plus limité.

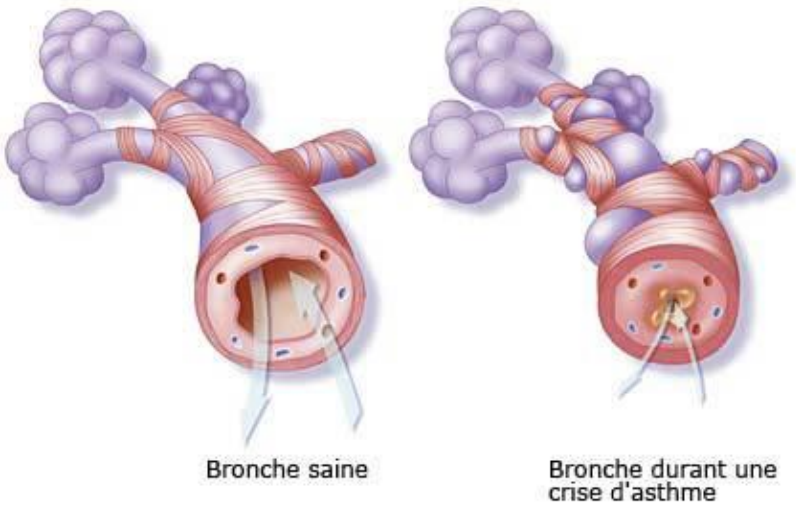
La mort par asthme est de nos jours inacceptable !

L'asthme aigu est un motif fréquent de **consultations aux Urgences**. On estime qu'il représente environ **200 000 passages** et qu'il est responsable d'**au moins 100 000 hospitalisations annuelles**, dont **35000 concernent des enfants**.

Même si le nombre de décès par crise d'asthme aigu a diminué, 900 patients décèdent encore des suites d'une exacerbation. Compte tenu des traitements dont on dispose, ceci n'est pas acceptable, quels que soient l'âge et les co-morbidités. On doit être capable de contrôler la maladie suffisamment en amont pour ne pas en mourir.
Moins de 10% des patients ont des asthmes authentiquement sévères qui résistent aux traitements. Les services d'Urgences constituent pour eux des « passages obligés » car ils font des exacerbations fréquentes.

Il vaut mieux aller aux Urgences et s'y rendre pour rien, plutôt que d'y renoncer et de laisser la crise s'aggraver. Mais ce qu'il faut surtout éviter, c'est de devoir y revenir. C'est malheureusement ce qui se passe trop souvent, faute de prise en charge et de suivi adapté après l'hospitalisation.

LA CRISE AIGÜE GRAVE



Pourquoi arrive-t-on aux urgences ?

L'arrivée aux Urgences est généralement la conséquence de 3 paramètres.

- Les malades, ou leur entourage, parfois même le médecin ont pensé - à tort - que la crise serait passagère, comme l'ont été des crises précédentes, alors qu'il peut s'agir d'une urgence vitale. **C'est le sous-diagnostic**.

- En sous-estimant sa crise, le malade peut **retarder la prise de son traitement**, ce qui constitue l'autre facteur d'aggravation de la crise. Or, il **ne faut jamais banaliser une crise d'asthme** !

- Enfin, un traitement inadapté, inexistant (certains ignorent qu'ils sont asthmatiques) ou non pris correctement, peut en être la cause : la plupart des malades à risque sont des **patients « inobservants » et/ou utilisant mal** les dispositifs d'inhalation des traitements.

➔ *Les facteurs de risque : inobservance, technique de prise et co-morbidités*

En moyenne, 50% des patients sont inobservants… Ce qui signifie que seulement 50% des traitements que l'on prescrit à un asthmatique vont être pris comme il faudrait. Malheureusement de nombreux patients se « reposent » sur des dispositifs qu'ils croient s'administrer correctement, alors que ce n'est pas le cas. Sans le savoir, ils s'exposent à des risques d'exacerbation. D'autres encore vont oublier de prendre leur traitement, consciemment ou inconsciemment… en étant parfois dans le déni de la maladie. Pour une prise en charge optimale, le spécialiste devra identifier les raisons qui conduisent un patient à être inobservant pour mieux l'accompagner, sans le culpabiliser…

La mort par « asthme pur » existe, mais elle est très rare. D'autres facteurs comme les **co-morbidités** sont à prendre en compte dans la compréhension des risques : tabac, obésité, reflux gastro-œsophagien, diabète mais aussi problèmes ORL ou cardio-vasculaires constituent les principales causes de co-morbidités. Quelqu'un qui fait une crise d'asthme sévère et qui souffre par ailleurs de problèmes cardiaques sera naturellement plus exposé.

➔ *Prise en charge aux urgences et voies de progrès*

Pour prendre correctement en charge un patient asthmatique, potentiellement à risque, il faut avancer sur plusieurs fronts, en étroite coopération avec les services d'Urgences et les professionnels de santé.

« Identifier » le malade à risques constitue le b.a.ba de la prise en charge future

Tout malade qui passe aux Urgences pour une crise d'asthme doit être considéré comme « à risque », sachant que la plupart du temps, il sera amené à y revenir. Il y a ensuite ceux qui font des exacerbations fréquentes ou ceux qui sont inobservants. Les repérer (aux Urgences, en consultation) est essentiel pour assurer leur suivi.

➔ *Une meilleure prise en charge aux Urgences : avant-pendant-après !*

La prise en charge aux Urgences commence dès le transport du patient qui doit être médicalisé. Cela n'est pas toujours le cas, ce qui peut s'avérer dangereux : « ***Il ne faut jamais tenter de venir à l'hôpital par ses propres moyens en cas de crise d'asthme sévère ou inhabituelle, ni se faire accompagner en voiture par quelqu'un de son entourage. Parce qu'une aggravation brutale en cours de route risque de se produire et de mettre en jeu le pronostic vital*** ». La crise d'asthme peut en effet être une véritable urgence vitale que les équipes médicales doivent prendre en charge immédiatement !

Une fois sur place, le patient doit recevoir un traitement adapté et repartir avec un traitement « de fond » - préventif de la rechute et de la récidive - **et des corticoïdes oraux**, une prescription qui fait souvent défaut. Enfin, ce sont dans les services d'Urgences que l'on doit « capter » ces patients pour ensuite les orienter vers une consultation spécialisée et un parcours de soins spécifique pour éviter qu'ils ne repartent et disparaissent une nouvelle fois des *« écrans de contrôle* ». Des dispositifs de suivi existent déjà dans de nombreux centres hospitaliers mais il reste beaucoup à améliorer. C'est tout l'enjeu d'un travail commun que mènent les services de pneumologie avec ceux des Urgences.

➔ *Prévenir le passage aux urgences*

S'il faut savoir aller aux Urgences lorsque l'on est atteint d'une crise d'asthme aigu, il faut surtout faire en sorte de ne pas y revenir. Le passage aux Urgences doit rester un événement exceptionnel. La prévention est en cela essentielle et doit permettre au patient de se rendre compte que **la maladie dont il souffre est chronique afin qu'il se soigne sur le long terme.** C'est un message important que les pneumologues voudraient que les malades et leurs médecins s'approprient.

➔ *Eduquer le patient…*

L'éducation thérapeutique du patient (ETP) consiste à lui faire connaître sa maladie, ses médicaments, et l'amener à se traiter préventivement. Elle a prouvé largement son efficacité dans la réduction des exacerbations et l'amélioration du contrôle de l'asthme au quotidien. Son utilisation par les médecins, y compris les pneumologues, est encore trop confidentielle et touche un nombre limité de patients. Au cours d'un séjour aux Urgences, un entretien avec un professionnel spécialement formé s'avère faisable et utile pour faire émerger chez le patient le désir d'en savoir plus.

Cet article permet de comprendre que l'asthme n'est pas à prendre à la légère et que cette maladie peut encore faire des victimes de nos jours - comme le prouve le témoignage de Laurence, page suivante - d'où la nécessité de suivre les conseils ci-dessus.

TÉMOIGNAGE :
"UNE ISSUE FATALE"

En 2018, 900 personnes par an succombent encore à une crise d'asthme.

Un constat inacceptable, dès lors que l'on sait que cette mortalité est très largement évitable : pour avoir banalisé une exacerbation plus forte qu'une autre, des accidents surviennent encore.

Sous-diagnostic, retard au traitement, inobservance constituent les principaux facteurs déclenchants d'un engrenage dont l'issue peut être fatale. Un constat partagé malheureusement par Laurence Meyer, dont le témoignage poignant rappelle que l'asthme est une pathologie potentiellement grave, qu'il ne faut jamais banaliser.

Le témoignage d'une maman, Laurence Meyer

« Pour que cela n'arrive plus ! »

En mémoire de David, mort d'une crise d'asthme à 27 ans… David, que l'on surnommait Dove, est né en 1979, et décédé en 2006. Cela ne fait que 27 ans de vie, ce n'est pas beaucoup ! Comme son asthme était connu depuis longtemps, il avait avec lui l'ensemble des produits lui permettant de mener une vie normale : rugby, ski, natation, tennis, aucun sport ne lui était interdit. Avant cette journée du 5 juillet 2006, David n'avait jamais eu de crise sévère. Aucun signe particulier ce jour-là, sauf une atmosphère d'été particulièrement caniculaire, combinée à une pollution intense. David venait de déménager et, avant de s'installer, il était revenu dans la maison familiale.

Voici l'enchainement des faits, tels que Laurence, sa mère, les a vécus…

Ils se sont produits il y a bientôt 11 années, mais ils restent aussi présents dans sa mémoire que si c'était hier. Une heure au plus s'est écoulée entre l'appel qu'elle a passé à Marc, médecin et ami d'enfance, et le décès de David.

Appel de Laurence à Marc : « J'ai quitté la maison ce matin. David déménage et il est venu passer la nuit à la maison, il a soulevé beaucoup de vieux trucs poussiéreux et je trouve qu'il respire mal. Il a appelé SOS médecins. Peux-tu l'appeler ? »

Marc appelle David :

" Comment te sens-tu ?

- *Bof, ça va, répond David "* (au téléphone Marc entend cependant que ça ne va pas, la voix est essoufflée).

Laurence appelle David :

" Peux-tu m'appeler quand le médecin sera là ?

- *Il vient de partir… répond le fils.*

- Que t'a- t-il dit ?

- *D'augmenter la dose de Vento.*

- OK, respire tranquillement."

Quelques minutes plus tard, voyant que la situation de David se dégradait, Marc comprend que le diagnostic d'asthme aigu grave semble plus que probable. Il appelle immédiatement Laurence :

" C'est urgent, cela ressemble bien à un asthme aigu grave, il faut aller aux Urgences immédiatement. L'hôpital est à 10 mn de chez toi.

- OK, je fonce à la maison pour l'emmener aux Urgences", répond Laurence.

Mais elle subit des embouteillages pour aller chercher son fils : perte de 30 mn au moins avant d'arriver à la maison ; l'état clinique de David s'est aggravé. Il monte cependant dans la voiture et tous deux foncent vers l'hôpital. Sur le trajet, en passant devant les pompiers, Laurence décide un arrêt en urgence car la respiration devient de plus en plus difficile : mais les pompiers sont dans l'incapacité de prodiguer les soins car il n'y a ni matériel adéquat, ni réanimateur chez eux. Appel au SAMU qui arrive une quinzaine de minutes plus tard... Trop tard ! Irrémédiablement trop tard...

Perte de temps et décision non adaptée : la seule chose à faire, c'était d'appeler le SAMU! Chacun, en lisant ces lignes, comprend l'enchaînement de la tragédie. A posteriori, on a envie de hurler à chaque étape :" Stop ! Rembobinez !" Pourquoi n'a-t-on pas appelé le SAMU sur le champs ? Peut être que l'issue aurait été différente !

La crise d'asthme sévère est une urgence vitale. Tout retard de traitement majore le risque de décès de minute en minute.

C'est en mémoire de David que Laurence a décidé de créer l'association Dove United, une association qui permet à on fils d'être toujours présent dans les cœurs.

Laurence

Son combat aujourd'hui

Depuis la disparition de son fils, Laurence Meyer ne cesse de poursuivre son combat : sauver le plus de vies possibles en parvenant à toucher les 4 millions d'asthmatiques en France, ainsi que leurs proches. « *Je ne pouvais pas rester les bras ballants,* dit celle qui ne cesse de répéter que, *cette pathologie ne doit pas être prise à la légère et qu'elle peut être extrêmement grave avec des conséquences douloureuses ».*

➔ *Une association pour aider la recherche médicale*

Dans la suite logique de son engagement, Laurence Meyer a créé l'association, DOVE United, une association de bénévoles, à but non lucratif, régie par la loi de 1901, dont les principaux objectifs sont de rechercher et de lever des fonds pour financer des projets dans la recherche médicale. **Pour poursuivre ses missions, l'association fait appel aux bonnes volontés !**

B.P.C.O. ET SEXUALITE

Lorsque la maladie chronique transforme la sexualité

La bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO), comme toute maladie chronique, impose des restrictions importantes au périmètre de vie. Fatigue, douleurs… sont toujours présentes dans les maladies chroniques et impactent gravement la perception que le malade a de sa santé. A cet état se superposent les modifications propres à la maladie en cause (diabète, maladies cardio-vasculaires ou insuffisance respiratoire) qui peuvent elles aussi produire des conséquences directes sur la sexualité. Dans une étude menée par l'Association BPCO en 2016, 54% des répondants ont déclaré que leur vie sexuelle s'était dégradée depuis l'annonce de leur maladie*, et ce d'autant plus que le stade de celle-ci était avancé. Dans une autre étude souvent mentionnée, 44 % des patients atteints de BPCO sévère se disent gênés par la dyspnée dans leur vie sexuelle, facteur limitant principal chez 56% d'entre eux.

Les conséquences de la maladie chronique sur la vie sexuelle semblent plus prépondérantes chez les hommes. « La sexualité des hommes semble davantage impactée par la BPCO, et la dysfonction érectile est fréquente, souligne le Dr Marie-Hélène Colson, médecin sexologue, directrice d'enseignement (DIU de Sexologie-Faculté de médecine de Marseille) et vice-présidente de l'AIUS (Association Inter Disciplinaire Post-Universitaire de Sexologie). La prévalence de la dysfonction érectile chez les hommes avec BPCO est très élevée, jusqu'à plus de 75% dans certaines études, dont 20% de dysfonctions sévères, sans pour autant que le désir sexuel ne soit affecté. De plus, on constate deux fois et demie moins de rapports sexuels chez les patients BPCO comparé à la population générale. Un constat aggravé par la ventilation non invasive chez 35,8 % d'entre eux, qui peut engendrer la crainte d'une défaillance ou d'une désaturation lors du rapport sexuel. « Dans la BPCO précisément, toux, essoufflement, troubles du sommeil, ralentissement dans les activités physiques sont autant de facteurs qui vont peu à peu mettre de la distance dans les relations avec les autres, générer des troubles de l'humeur et de l'estime de soi, et contribuer à l'augmentation des difficultés sexuelles », analyse Marie-Hélène Colson.

Tabac, hypoxie chronique et dyspnée…

La dysfonction sexuelle dans le cas de la BPCO est à mettre sur le compte de facteurs multiples, au premier rang desquels la toxicité du tabac, l'hypoxie chronique (manque d'apport en oxygène au niveau des tissus de l'organisme) et la dyspnée, ainsi que les troubles du sommeil accompagnés éventuellement d'un syndrome des apnées obstructives du sommeil (un SAOS affecte la sexualité de l'homme comme de la femme mais son traitement par pression positive continue peut améliorer la dysfonction érectile). " A cela s'ajoutent des facteurs aggravants comme une inflammation systémique et un ensemble de maladies associées (comorbidités) pouvant détériorer la fonction érectile des patients : pathologies

cardiovasculaires et certains de leurs traitements, diabète, dépression, obésité, atteinte musculaire et inactivité" énumère le pneumologue, Dr Roger Escamilla (Pôle respiratoire, hôpital Larrey, CHU de Toulouse). The Krimpen Study a montré que tous les patients obèses avec une BPCO, un diabète sucré, un prostatisme (ensemble des troubles urinaires liés à l'hypertrophie de la prostate) et sexuellement inactifs auront une dysfonction érectile ".

Parmi les personnes atteintes de BPCO ayant des troubles de la sexualité, certaines présentent probablement davantage de facteurs de risque que d'autres : le fait d'être à un âge avancé, d'être célibataire, à un stade élevé de BPCO, de souffrir d'un hypogonadisme avec notamment une moindre sécrétion de testostérone. Effectivement, dans l'étude ayant décelé plus de 75% de dysfonction érectile chez les hommes affectés par une BPCO, l'importance du trouble était corrélée à la sévérité de la BPCO. Plus de la moitié des patients souffraient d'une ou de deux maladies associées.

L'impact émotionnel de la dysfonction sexuelle majorée

Les patients malades chroniques - BPCO en particulier - accusent souvent un retentissement de la maladie sur la vie intime. Chez eux, « une plus grande détérioration de l'ensemble des paramètres psychologiques est constatée, fait remarquer le Dr Colson, avec un sentiment de détresse accru chez les hommes, une moindre confiance en soi, mais également davantage de répercussions anxieuses. Or, il existe une forte relation entre troubles anxieux, image de soi, fatigue et sexualité. L'installation de difficultés sexuelles augmente le sentiment de détresse et l'incidence des troubles de l'humeur. ».

Le couple mis à l'épreuve

Les convergences sont difficiles entre les fausses croyances liées à la maladie et les aspirations habituelles du couple. « Plusieurs études scientifiques l'ont bien mis en évidence : le couple dans la maladie chronique est un couple à risque, avertit Marie-Hélène Colson, avec une moins bonne satisfaction conjugale, davantage d'hostilité, de reproches, de conflits et moins d'aptitude à résoudre les difficultés ».

Une sexualité qui n'est pas à bout de souffle

Tout d'abord, il ne faut pas hésiter à en parler à son médecin. Alors que les troubles sexuels concernent environ une personne BPCO sur deux, ceux-ci sont rarement abordés en pratique médicale courante ainsi que dans les études scientifiques. « Seuls 40,5% des patients BPCO déclarent en avoir parlé à leur médecin », précise Roger Escamilla. « Cela offre pourtant aux patients un espace de parole, argumente le Dr Colson, souvent suffisant pour une grande partie d'entre eux ».

Car la maladie chronique transforme la sexualité. Moins physique, avec l'obstacle majeur que représente un essoufflement important, celle-ci peut néanmoins rester amoureuse et sensuelle. « Il est possible de continuer à s'aimer, poursuit la sexologue, à partager de l'affectivité, une intimité charnelle, et d'avoir une jouissance, même sans érection, parfois même sans éjaculation ». La tendresse, la connaissance et reconnaissance par le partenaire de la maladie de l'autre sont deux éléments essentiels pour conserver une sexualité et une vie de couple. « Le plaisir est toujours possible, ajoute-t-elle. L'enjeu est de savoir s'adapter à la maladie pour une sexualité fondée sur le partage de plaisir et non pas sur la performance physique. Cela passe par la recherche de positions confortables - à l'instar de celles dites des

petites cuillères ou d'Andromaque, lorsque la pénétration est possible - ne comprimant pas le thorax et conservant si besoin son oxygénothérapie pendant tout ou partie de l'acte sexuel. Il est aussi possible pour les hommes de s'aider en première intention des traitements oraux de l'érection ». Chez la femme, les lubrifiants peuvent être utiles. Enfin, « *Je suis trop malade* » n'est pas toujours une raison. Dans une étude, 34% des patients sous ventilation non invasive restaient sexuellement actifs.

« Le champ de la sexualité est très large, et il faut éviter de se contenter du menu unique. Notre rôle de sexologue est d'aider les patients malades chroniques et BPCO à diversifier leurs pratiques sexuelles. Toutes les alternatives sont possibles, et la pénétration n'est que l'une des formes de sexualité ».

Dr Marie-Hélène Colson, médecin sexologue, directeur d'enseignement (DIU de Sexologie-Faculté de médecine de Marseille).

Dossier réalisé par Hélène Joubert, journaliste.

Témoignage :

« Je ne suis plus un homme »

Monsieur M, 60 ans, atteint de BPCO (62% de VEMS)

« Ma première réaction, pendant les mois qui ont suivi le diagnostic fut que la maladie BPCO, découverte à l'âge de 48 ans avec un Volume expiratoire maximal par seconde (VEMS) de 40%, allait bouleverser ma vie et en particulier mettre un coup d'arrêt à ma vie intime. Pendant des mois, je n'ai pu m'empêcher de penser « *Je ne suis plus un homme* ».

Un acte sexuel sans pouvoir respirer… cela décourage. Alors on repousse toute occasion. Une fois, plusieurs fois… mais pas indéfiniment. Ma détermination à surmonter le handicap dans la vie quotidienne, y compris dans le domaine de la sexualité, a pris le dessus.

J'allais garder à tout prix une vie sexuelle satisfaisante, essentielle à ma vie personnelle et de couple. Cela passerait obligatoirement par un meilleur moral et une condition physique optimale. Ma chance a été de pouvoir pratiquer le vélo à l'occasion d'un stage de réhabilitation respiratoire. Puis, j'ai pris le relais avec une balade à pied chaque jour. Je me fixe des défis chaque fois plus importants. Et ma vie sexuelle s'en ressent. Non seulement je n'ai pas fait une croix dessus mais elle me satisfait, et ma femme aussi. Bien sûr, certaines positions sont plus commodes que d'autres, sur le côté, sur le dos etc. Comme je reste très actif, ma compagne a du mal à apprécier la gravité de ma maladie. Pour qu'elle comprenne mes limites dans la vie intime comme au quotidien, il nous faut beaucoup parler. Son attitude compréhensive est déterminante. »

HJ

ASSOCIATION 1, 2, 3 SOMMEIL

Programme Florilège

La conférence du Dr Pfindel, lors du forum chez ADIRAL au printemps dernier (voir SA 66 p. 8-9) avait éveillé notre intérêt. Cette notion de prise en charge globale d'une pathologie et son suivi régulier par des professionnels de santé, suscitait notre curiosité. C'est ainsi que nous avons pris rendez-vous avec l'initiateur de ce projet, afin de découvrir le centre de Haguenau.

Marine CAMPOS, l'une des Éducatrice Médico-Sportive et Laure FROEHLIG, diététicienne et coordinatrice du programme

Après un bref échange avec le médecin, nous visitons les lieux : une cuisine entièrement équipée et deux salles de sport dotées de tapis de marche et de nombreux agrès.

Nous assistons ensuite à une séance d'activités physiques. Quatre personnes y participent. Un monsieur s'active sur un tapis de marche, tandis que trois dames s'adonnent à un parcours permettant de travailler les différentes parties du corps, mais aussi l'équilibre, la coordination.

La prise en charge est personnalisée : l'éducatrice sportive veille à ce que les exercices soient adaptés à chaque participant. Le rythme est assez soutenu pour celles qui ont peu de difficultés. Par contre, la coach ne ménage pas ses encouragements à l'une des dames un peu hésitante. Et elle pousse le monsieur venu les rejoindre au maximum de ses capacités.

Mais l'aspect le plus convaincant de cette visite, c'est le témoignage des trois dames qui viennent de participer aux APA. Elles acceptent spontanément de répondre à nos questions.

Michèle souffre d'obésité depuis l'âge de 8 ans. Elle a suivi de nombreux régimes, qui, à chaque arrêt, lui ont fait prendre le double de poids ! A près de 58 ans, son état de santé s'en ressent sérieusement : " J'ai des douleurs partout ". A l'été 2018, elle va voir le Dr Pfindel qui constate qu'elle fait de l'apnée du sommeil. En septembre, elle est appareillée d'une PPC. Parallèlement à cette démarche, elle décide de se faire poser un by-pass, ce qui nécessite de nombreux examens. Une période pénible pour elle ! Le Dr Pfindel lui parle alors du programme Florilège et Michèle est contactée par la diététicienne de l'association. Elle s'inscrit à *"1,2,3 Sommeil"* le 8 janvier 2019, en attendant son opération qui doit avoir

lieu le 10 avril 2019. Grâce à la pose du by-pass, elle perd 26 kg ! Elle est bien décidée cette fois à poursuivre ses efforts, car : "Je n'ai pas subi tout ça, pour rechuter ! " dit-elle. Elle suit donc assidûment les activités physiques adaptées et l'atelier-cuisine... et continue à perdre du poids. Elle retrouve aussi l'équilibre peu à peu et découvre le plaisir de bouger dans un corps moins douloureux.

Avec ses 64 ans, Raymonde est la doyenne de ce petit groupe. Elle fait de l'apnée du sommeil, traitée par PPC depuis 7 ans déjà. Après avoir "joué au yoyo" avec ses kilos pendant des années, elle suit depuis un an le programme Florilège. Elle a perdu 9 kg et vient de supprimer - après le médicament contre la tension et 2 des 3 cachets contre le cholestérol - une pilule pour le cœur ! Son but ultime, c'est de rester autonome le plus longtemps possible.

Betty, 49 ans, 110 kilos, avait suivi plusieurs régime, même avec son médecin pour perdre du poids. Elle souffrait par ailleurs de diabète. Et comme elle se sentait toujours fatiguée, elle finit par consulter le Dr Pfindel qui diagnostiqua de l'apnée du sommeil. Il l'invita à participer au programme

Florilège. Depuis décembre 2018, elle apprend à mieux se connaître et à mieux gérer ses problèmes de santé, de sorte qu'actuellement elle ne pèse plus que 85 kilo. Un vrai miracle, qui la booste, physiquement et psychologiquement. Et, cerise sur le gâteau, elle peut s'habiller plus facilement, ce qui pour une dame est un "détail d'importance " !

Une fois par mois, ces dames suivent l'atelier cuisine, où elles apprennent à diminuer le sel et le sucre et à utiliser les herbes aromatiques et certaines épices pour rendre les plats plus goûteux. Deux à trois fois par semaine, elles viennent aux APA où le fait d'être encadrées les rassure. C'est ainsi qu'elles apprennent à connaître leurs limites... qu'elles ont repoussées cette année au point de participer le 27 septembre - avec toute l'équipe du Florilège, y compris le docteur Pfindel - à la "Haguenauvienne" : une course de 5 km qu'elles ont bouclée en 1h15. Elles n'en sont pas peu fières ! Félicitations Mesdames pour cet exploit !

Pour profiter du programme Florilège, il faut bien entendu mettre la main à la poche: 65€ par mois... mais en cœur, ces dames reconnaissent que "ça les vaut ! L'ambiance est excellente : on se sent respecté et on se fait des amis". Et le grand bénéfice qu'elles en tirent, c'est le bien-être retrouvé.

Alors, si vous aussi, vous êtes tenté par le Programme Florilège, sachez que l'AMIRA - à condition d'êtres membre de notre association - peut vous soutenir durant la première période (4 mois) en prenant 20€ par mois à sa charge.

LA BOX TRÈS HAUT DÉBIT POUR TOUTE LA FAMILLE !

TV • INTERNET • TÉLÉPHONIE

Crédit Mutuel

Du Vignoble

2 rue Staedtel – 67310 Westhoffen

Crédit Mutuel Mobile est un service de l'opérateur Euro-Information Telecom proposé par le Crédit Mutuel. Euro-Information Telecom, SAS au capital de 175 715 € RCS Paris 421 713 892 12, rue Gaillon, 75107 Paris Cedex 02. CFCM – RCS Strasbourg B 588 505 354.

ATMO GRAND EST A OBTENU L'AGREMENT POUR LA MESURE DU RADON

Le 15 septembre 2019, ATMO Grand Est a obtenu deux niveaux d'agrément, délivrés par l'Autorité de Sûreté Nucléaire (ASN), pour la mesure du radon.

En France, ATMO Grand Est est la seule association qui dispose de ces deux niveaux d'agrément, dont le niveau 2 est réservé à 10 organismes.

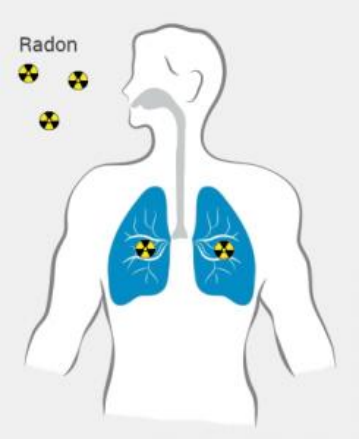
Qu'est-ce que le radon ?

C'est un **gaz radioactif, incolore et inodore d'origine naturelle** que l'on peut trouver partout : dans l'air, le sol et l'eau. Il est issu de la désintégration de l'uranium et du radium présents dans la croûte terrestre. Une partie du radon produit par les roches peut parvenir à l'air que nous respirons. Mais s'il se dilue rapidement dans l'air, il peut atteindre des **concentrations élevées dans des lieux confinés tels que les habitations,** pouvant alors atteindre plusieurs milliers de Becquerels /m³.

Ou trouve-t-on le radon ?

Le radon est présent partout en France, mais il se trouve en concentration plus élevée dans les zones localisées **sur les grands massifs « anciens »** : Massif Armoricain, Massif Central, Corse, Vosges, etc. ainsi que sur certains grès et schistes noirs.

Le radon et les risques de cancer



Le radon est reconnu cancérogène certain par le CIRC depuis 1987. Entre 6 et 15% des nouveaux cas de cancer du poumon seraient attribuables à une exposition au radon. L'interaction entre le radon et le tabac est un facteur aggravant de risque de cancer du poumon. **Mais il faut retenir que** le risque de développer un cancer des poumons **augmente proportionnellement à la durée d'exposition au radon**. Ainsi il est plus dangereux d'être exposé pendant plusieurs années à une concentration moyenne que de passer quelques heures dans une mine d'uranium.

Zones à potentiel radon

➢ ***Trois types de zones ont été établis :***

➢ Zone 1 à potentiel radon faible ;

➢ Zone 2 à potentiel radon faible sur lequel des facteurs géologiques particuliers peuvent faciliter le transfert vers les bâtiments : 294 communes concernées en région Grand Est ;

➢ Zone 3 : à potentiel radon élevé : 318 communes concernées dans le Grand Est.

Dans le cadre du 3ème Plan Régional Santé Environnement (PRSE3) Grand Est, la problématique radon a été identifiée comme un enjeu prioritaire pour notre région, et

plusieurs actions sont mises en oeuvre par ATMO Grand Est en collaboration avec l'Agence Régionale de la Santé (ARS) Grand Est.

La nouvelle réglementation

La réglementation qui va entrer en vigueur cette année découle de la nouvelle directive européenne. Elle apporte un certain nombre d'inflexions et de changements à cette surveillance du radon.

1. Le seuil d'intérêt passe de 400 Bq/m^3 (Becquerels) à 300 Bq/m^3.

Cela signifie que si le résultat des mesures excède ce seuil, des actions de remédiation doivent alors être mises en place pour assainir l'air que l'on respire dans le bâtiment concerné.

2. La carte du risque radon est affinée

Jusque-là, 31 départements à risque étaient identifiés. Or dans ces départements, certains secteurs étaient plus concernés par le radon que d'autres.

La nouvelle réglementation change d'échelle, puisque ce risque sera désormais défini à l'échelle de la commune.

De ce fait, certaines communes qui étaient concernées ne le seront plus, et inversement. Dans le Grand Est, ce sont 318 communes qui seront concernées, dont 174 sur les départements du Haut-Rhin et du Bas-Rhin.

3. Mesures obligatoires dans les bâtiments professionnels

Jusque-là, la surveillance du risque radon concernait les locaux professionnels dans un seul cas de figure : s'ils avaient une activité souterraine. C'était le cas par exemple pour un hôpital disposant d'une blanchisserie en sous-sol. Des mesures devaient alors être effectuées.

Désormais, TOUS les locaux professionnels situés dans les communes à risque devront faire l'objet de mesures au niveau le plus bas occupé de leurs locaux. En plus du nouveau seuil de référence de 300 Bq/m3, le décret du 4 juin impose tous les dix ans un « mesurage de l'activité volumique en radon » aux Établissements Recevant du Public (ERP) tels que : les écoles, les crèches, les hôpitaux, les Ehpad...

4. Obligation d'information par les propriétaires et bailleurs

Depuis le 1er juillet 2018, les zones à potentiel radon de niveau 3 imposent aux propriétaires et aux bailleurs (qui vendent ou louent des biens dans les communes à risque), d'en informer les acquéreurs ou locataires.

Quelles mesures pour réduire la concentration de radon ?

Si des mesures de réduction de l'exposition à ce gaz sont conseillées quelle que soit la concentration constatée à l'issue du dépistage, il est particulièrement recommandé de mettre en place une des deux solutions suivantes à partir d'une concentration de radon supérieure à 300 Bq/m2 :

- Supprimer le radon présent dans l'habitation en agissant sur le renouvellement de l'air intérieur
- Réduire le transfert de radon vers l'intérieur du bâtiment en renforçant l'étanchéité au niveau du sol.

Le saviez-vous : sous certaines conditions et si la concentration en radon est élevée, vous pouvez bénéficier d'une aide de l'agence nationale de l'habitat (Anah) pour conduire ces travaux.

asten SANTÉ

Le nouveau nom d'**Air à Domicile**

Un nouveau nom pour air à domicile qui s'appelle désormais asten SANTÉ

Ce qui change pour vous ? Absolument rien !
Nos services et vos contacts restent identiques.

À VOS CÔTÉS **POUR VOTRE SANTÉ**

- **À l'écoute et attentifs à vos besoins** pour une adaptation de votre traitement dans les meilleures conditions
- **Un suivi régulier** pour une efficacité du traitement
- **Un accompagnement thérapeutique** personnalisé
- **Un accès à vos données** par le biais d'un site sécurisé

UNE PRISE EN CHARGE **GLOBALE ET PERSONNALISÉE**

24/7

- Assistance respiratoire
- Perfusion
- Nutrition
- Insulinothérapie
- Stomathérapie
- Matériel médical et maintien à domicile

Contactez-nous
03 89 60 70 60
contact@astensante.com
www.astensante.com

NOS ACTIONS… Deux "premières"... réussies !

Marché de Saverne

Jeudi le 18 juillet, nous avons tenté, pour la première fois, de procéder à des mesures du souffle au marché hebdomadaire de Saverne.

Nous avons ainsi ciblé essentiellement des séniors, particulièrement susceptibles d'être atteints de BPCO.

Nous n'avions pas fini de préparer notre matériel, que des personnes attirées par Cécile, une Savernoise, sont venues souffler.

Nos ballons aussi ont rempli leur office : pour que les enfants puissent en obtenir un, il fallait que les adultes qui les accompagnaient, fassent mesurer leurs capacités respiratoires.

C'est ainsi que nous avons atteint le bon score de 70 mesures !

Don du sang et mesures du souffle

En juin, la collecte à Westhoffen était tombée le jour de la "Journée sans Tabac". Comme nous procédions à des mesures du souffle, les donneurs qui passaient par là, nous firent remarquer qu'il serait peut-être judicieux de combiner les deux actions.

Cette suggestion n'était pas tombée dans l'oreille d'un sourd, car il est vrai que l'attente durant ces soirées est parfois longue. L'AMIRA fait alors une demande en bonne et due forme à l'EFS qui donne son accord.

C'est ainsi que le mercredi 18 juillet, nous entreprenons des tests respiratoires dans la salle socio culturelle de Traenheim.

Malgré un nombre relativement faible de donneurs, lié à la période des vacances et à des températures caniculaires ce jour-là, notre association réussit à faire une quarantaine de mesures et à échanger sur la BPCO, pathologie toujours peu connue du grand public !

CIRCUITS DE LA COURONNE D'OR

Cette année, l'AMIRA avait décidé de participer aux Circuits de la Couronne d'Or de Marlenheim, dont le but est de faire découvrir les différentes facettes du vignoble historique de Strasbourg. Hélas, le paysage est vallonné et ne convient guère aux insuffisants respiratoires. Il a donc fallu renoncer à un tour à vélo. Mais un petit circuit pédestre d'un peu plus de deux km sur terrain plat a pu être organisé.

Ce 1er septembre, une quinzaine de ballons AMIRA sont mis en place le matin même pour flécher le parcours. Cahin-caha, un petit groupe se met en route, dont une personne avec une canne et une autre en fauteuil roulant.

A mi-parcours, à la ferme Muller, une série de chaises nous tendent les bras : une halte s'impose pour l'apéritif !

Ragaillardis par une boisson et un peu de grignotage, nos membres repartent jusqu'au but en fournissant un dernier effort. Bravo les courageux ! J'espère qu'ils feront des émules pour l'édition 2020 !

Pendant ce temps, dans la Salle des Roseaux, le comité s'active : plus de 100 mesures du souffle sont réalisées. Il y a un moment qu'on n'avait plus atteint un tel nombre. Parallèlement, une quarantaine de personnes se renseignent sur le matériel de démonstration du constructeur Philips.

Ce sont souvent des apnéiques déjà équipés, mais parfois insatisfaits de leur masque, notamment à cause des marques qu'il laisse sur le visage au matin. Agnès, elle-même atteinte d'apnée du sommeil, leur explique alors les avantages de ce nouveau matériel. Leur intérêt est si vif que les brochures de Philips viennent à manquer...

Avec 1500 participants, la 4ème édition de cet événement est un vrai succès, grâce à l'implication sans faille des organisateurs.

Félicitations à toute l'équipe ! Et pour nous, c'est une grande satisfaction d'avoir vu bouger quelques-uns de nos membres et d'avoir pu échanger avec le public sur des sujets qui nous tiennent à cœur.

Et son Couronnement !

Mais la belle histoire ne s'arrête pas là… A peine quelques jours plus tard, un mail nous invite à une soirée au cours de laquelle il est prévu de nous remettre un prix !

Quelle surprise ! Avec ses treize membres, l'AMIRA a remporté le 2ème prix pour le nombre de participants dans la catégorie « Associations ».

Quelques personnes du comité se rendent à Marlenheim pour se voir remettre un carton de 6 bouteilles de vins d'Alsace des domaines Ansen, Heydmann, Anstotz et Fischbach, et un carton de 6 bouteilles de jus de pommes des Vergers Dettling, entreprise que nous espérons visiter au printemps prochain !

Un grand merci aux généreux donateurs. *« Nous boirons ces ''nectars'' à votre santé ! »*

ALSACE CARDIO A COLMAR

Ce vendredi, 11 octobre, nous nous rendons à quatre à la manifestation d'Alsace Cardio au CREF à Colmar.

Quelle bonne surprise : le lieu est spacieux et parfaitement adapté à la manifestation. Les stands se trouvent au rez-de-chaussée pour faciliter l'accès aux personnes à mobilité réduite. Les conférences se passent au 1er étage - mais il y a un ascenseur - et surtout la salle de conférence, un amphithéâtre confortable, offre une bonne visibilité grâce à un écran géant et tout le calme nécessaire aux conférences qui s'y déroulent. Le déjeuner, en deux services, se passe au 2ème étage. Cette répartition permet à tous les participants - public y compris - de profiter au maximum de toutes les prestations !

La matinée débute par une table ronde où différents spécialistes présentent le diabète et ses multiples complications : problèmes rénaux, cardio-vasculaires (AVC, troubles ophtalmologiques…), et podologiques (plaies infectées, amputations). Ce qu'il faut retenir, pour ne pas en arriver à ce stade, c'est l'importance du dépistage, du suivi (une bonne hygiène de vie), de l'observance du traitement et de la pratique régulière d'une activité physique.

Au cours de cette journée, nous réalisons 32 mesures du souffle. Nous retrouvons avec plaisir quelques membres colmariens de l'AMIRA qui ne peuvent pas toujours assister à nos rencontres, vu la distance et leurs problèmes de santé. Nous profitons aussi des moments creux pour discuter avec d'autres exposants. Ces échanges sont toujours enrichissants. Ainsi, nous rafraichissons avec M. Lanzi, nos connaissances des gestes d'urgence, comme le massage cardiaque - avec ou sans défibrillateur.

Bravo et merci aux organisateurs pour cet événement réussi.

TROP D'ÉMOTIONS POUR UNE SEULE JOURNÉE !

L'heure creuse du déjeuner permet à l'équipe de... souffler !

Ce matin du 8 novembre, plus de la moitié des membres du comité a rendez-vous au Leclerc de Marmoutier pour pratiquer des mesures du souffle.

En arrivant sur les lieux, nous apprenons, stupéfaits, qu'Agnès ne pourrait nous rejoindre : elle venait de faire un malaise et avait été conduite en urgence au NHC de Strasbourg. On redoutait un AVC, pronostic confirmé au courant de la journée. AVC léger, heureusement ! La nouvelle fait l'effet d'une douche froide, mais il faut se ressaisir et monter les stands, une tâche chronophage.

A dix heures, le matériel est en place et les premiers clients acceptent de souffler. Nous en profitons, chaque fois que c'est possible, de parler de Bronchopneumopathie Chronique Obstructive puisqu'en ce mois de novembre a lieu, comme tous les ans, la **Journée Mondiale de la BPCO :** un acronyme barbare, dont la plupart des gens ignorent la signification, comme nous pouvons le constater, cette fois encore. Leurs visages s'éclairent en général lorsqu'on évoque l'emphysème ou la bronchite chronique. Ce sont des pathologies qui leur sont plus familières.

Mais la plupart des personnes sont surtout intéressées par leur score personnel, et parmi elles, certaines voudraient que nous interprétions les chiffres, ce que nous nous gardons bien de faire, n'étant pas issus du corps médical. Si les résultats ne sont pas satisfaisants, ou s'il s'agit de fumeurs, nous les invitons à consulter Renée, l'infirmière du CDMRT qui a passé sa carrière en pneumologie et s'investit désormais dans l'aide au sevrage. Certains clients s'y rendent volontiers, car ils ont fait - sans succès - plusieurs tentatives pour arrêter de fumer. D'autres - des plus jeunes surtout - rassurés par les bons résultats obtenus à nos mesures, s'y rendent sans appréhension et découvrent, contrariés, que la mesure du monoxyde de carbone trahit leur intoxication à la cigarette ! Grâce au discours empathique de l'infirmière, ils se laissent convaincre de l'utilité de renoncer au tabac. C'est ainsi que Renée a la satisfaction d'avoir pu remettre une vingtaine de kits de "Sevrage tabagique".

Nous-mêmes, nous dépassons la centaine de mesures en fin d'après-midi. Contents de ce résultat, nous plions bagages. Nous sommes prêts à quitter le magasin, lorsque se produit le deuxième accident de la journée. Nicole, qui s'était rendue à la cafétaria pour rendre les verres empruntés, tarde à revenir. Intriguée, je pars à sa rencontre et constate de loin un petit attroupement autour d'une personne assise par terre. En m'approchant, je découvre notre amie. Elle vient de faire une chute en trébuchant sur un tapis. Elle a une bosse au front, mais c'est surtout l'épaule qui la fait souffrir. L'agent de sécurité prodigue les premiers soins puis appelle les pompiers qui la transportent à l'hôpital de Saverne : la radiographie révèle une fracture à l'épaule !!!

Décidément ! Que d'émotions en une seule journée ! Il faut dire que notre équipe de bénévoles s'implique énormément pour notre association de malades, mais elle-même est fragile : elle n'a plus 20 ans, elle non plus !

UN PARTENARIAT FRUCTUEUX

Depuis deux ans déjà l'AMIRA est en relation avec l'ASLC. (Sport-Loisirs et Convivialité). Les échanges, timides au début, se multiplient peu à peu, comme vous avez pu le constater dans nos derniers bulletins. Cet automne, Jean-Marie Hihn, son président, nous a demandé si nous pouvions assurer des mesures du souffle lors de conférences à Scherwiller. Etant - pour une fois - exemptés de l'organisation, nous avons accepté avec gratitude.

C'est ainsi que nous sommes arrivés à 7 membres ce matin du 14 novembre pour préparer notre stand. Après un déjeuner en commun avec la direction d'ASLC, les portes de la salle Haag s'ouvrent à 2 heures pour accueillir le public, très nombreux, à notre grande satisfaction à tous. Les participants sont invités à faire contrôler la glycémie, la tension et le souffle. En une demi-heure, l'AMIRA assure plus de 30 mesures.

Jean-Marie Hihn présente ensuite son association qui peut s'enorgueillir d'une installation exceptionnelle : pour une somme modique, il est possible de participer tout au long de la semaine à des activités physiques si bénéfiques pour lutter contre le diabète et les maladies cardiovasculaires. Il remercie M. Emmendoerfer, président d'Alsace Cardio, qui avait pris contact avec deux médecins.

Le Dr Gerson, diabétologue, nutritionniste et endocrinologue de l'hôpital Pasteur présente le mécanisme du diabète, comment il s'installe, comment le détecter - alors qu'il n'est pas douloureux - que faire pour éviter les complications, mais aussi les progrès de la technique dans ce domaine : plus besoin de se piquer le doigt 6 fois par jour pour connaître son taux d'insuline, etc...

Puis c'est au tour du Dr Monassier, cardiologue du centre hospitalier Albert Schweitzer et spécialiste en médecine cardiovasculaire, de prendre la parole. Schéma à l'appui - une artère saine et une autre atteinte d'athérosclérose - il explique les causes, les conséquences d'un infarctus ou d'un AVC (même origine), l'importance du facteur héréditaire et surtout il insiste sur le fait d'intervenir très vite en cas de symptômes : appeler immédiatement le 15 et assurer des massages cardiaques en attendant les secours. Il insiste aussi sur l'utilité d'un défibrillateur.

Le discours des deux intervenants est clair et très accessible. Le public, attentif, pose de nombreuses questions à la fin de la séance. Les médecins sont vivement applaudis et les personnes présentes invitées à partager un verre.

Un vrai succès que cette première !

ASALÉE - D-Marche

Dans le numéro 66, nous vous avions déjà parlé de ces deux programmes. Nous montons actuellement chaque 2ème vendredi du mois à la Maison de Santé du Bergopré à Schirmeck pour faire des mesures du souffle et chez les fumeurs, du monoxyde de carbone. Mais nous pourrions envisager des modifications de date et/ou de fréquence, si le nombre de personnes intéressées diminuait.

Cependant les infirmières d'ASALEE et l'AMIRA ont organisé le 26 novembre deux conférences, animées par le Dr Zerr : "*Bronchite chronique, BPCO, emphysème : comment vivre son traitement à la maison* ?" et par le Dr Blanc : " *Détecter les troubles ventilatoires nocturnes et les obstructions expiratoires*". Vous trouverez le compte rendu dans le numéro 68 du "Souffle d'Amitié".

Quelques membres du comité de l'AMIRA ont testé ce programme. Ils se sont rendus à Schirmeck les 3 et 19 septembre.

La 1ère fois, l'animatrice, Mme Duplessix nous a exposé les bénéfices de la marche - selon le nombre de pas quotidiens - sur le système cardio-vasculaire, la densité osseuse, les articulations du genou et même sur les défenses immunitaires. Puis, individuellement, chaque participant a parcouru 10 mètres et le nombre de pas exécutés a été noté. Les données ont ensuite été entrées sur un podomètre, remis gracieusement à chacun de nous. Il ne reste dorénavant plus qu'à exécuter le nombre de pas (3000 à 8000 par jour) selon les capacités de chacun.

La 2ème fois, un tour de table a permis de constater la motivation que favorise ce podomètre. Le témoignage le plus convaincant est celui de Gilbert, notre mascotte du Vélo-Tour de 2014, atteint de BPCO, d'apnée du sommeil et de diabète. Il avait décrété une fois pour toutes : " Faire du vélo, aucun problème, mais marcher, je ne peux pas... pas plus de 50m. ". Eh bien - contre toute attente - il a repris la marche et fait ses 3-4 mille pas par jour. "Avant, quand je prenais le tram pour aller en ville, je pédalais jusqu'à l'arrêt, alors que maintenant, je marche." Récemment, il a même réussi l'exploit de pratiquer 8 000 pas ! Bravo Gilbert !

A l'aide d'un squelette de la jambe, Mme Duplessix nous a alors expliqué le fonctionnement du pied et ses déformations. N'oublions pas que 65% des Français souffrent des pieds, en particulier les femmes. Elle a aussi insisté sur la corrélation entre la marche et la respiration. Ainsi en terrain plat, il est conseillé d'inspirer sur 3 pas et d'expirer sur 6-7 pas, alors qu'en forte pente, on inspire sur un pas et on expire sur 2-3 pas, toujours en fonction de ses propres capacités.

Si vous aussi, vous êtes intéressés par ce programme, sachez que des séances sont prévues début 2020 dans la salle socioculturelle de Traenheim. Les dates précises vous seront communiquées en temps voulu; mais vous pouvez d'ores et déjà vous inscrire auprès de Simone Chatel 06 83 85 85 11 ou de Cécile Schaeffer 06 08 50 54 08.

LE MOI(S) SANS TABAC À HAUTEPIERRE

Grâce à Mme Cherifa Hifi, l'une des trois infirmières "ASALEE" qui nous avaient contactés ce printemps, nous nous sommes rendus ce 25 novembre au centre médical de Hautepierre dans le cadre du "Moi(s)sans Tabac.

Mais pour la première fois, notre association n'a pas utilisé son propre matériel pour procéder à des mesures du souffle, car Jean-Paul, Capitaine retraité des pompiers - pour l'instant coopté par l'AMIRA - a pu emprunter l'outil nécessaire à des mesures de monoxyde de carbone, beaucoup plus "parlant" pour déceler l'intoxication à la cigarette.

Avec beaucoup de doigté et d'empathie, il a engagé la conversation avec une dizaine de personnes installées en salle d'attente, et parmi elles une demi-douzaine de fumeurs qui se sont prêtés aux mesures avec des résultats très variables : une jeune femme, victime de tabagisme passif, frôle la limite supérieure, juste avant l'intoxication. Une autre - la plus atteinte - se montre peu disposée à arrêter le tabac.

Globalement cependant, tous les fumeurs souhaiteraient se débarrasser de ce fléau : "Si seulement le sevrage n'était pas aussi difficile ", se plaignent-ils. Plusieurs ont tout de même pris rendez-vous avec l'infirmière pour tenter de se libérer de cette drogue.

Echanges très probants entre : de g. à dr. : une personne très intéressée par le sevrage, l'infirmière Cherifa, un jeune homme ex-fumeur, Josette, également ex-fumeuse, atteinte de BPCO et son époux Jean-Paul

LA BIBLIOTHEQUE HUMANISTE DE SELESTAT

Malgré le traditionnel bouchon - tous les étés - sur l'autoroute N 83, nos 35 membres ont fini par se retrouver à l'hôtel Vaillant au centre de Sélestat.

La table est dressée dans un décor moderne, et le serveur pétillant d'humour nous rassure sur le timing : "Pas de souci, vous serez à temps au musée !" Ce qui sera le cas ! L'apéro servi, le ballet de distribution des plats commence, très efficace. Le repas est fort apprécié. Il faut ensuite organiser le transfert au musée. Les quelques non-marcheurs se regroupent dans trois voitures et Jean-Michel et Mariette, familiers de la ville, acceptent de nous guider jusqu'à la place du Dr Kubler.

A l'arrivée, le groupe se scinde en deux : les participants qui souhaitent faire la visite par eux-mêmes, et le groupe de 25 personnes qui veulent profiter du guide. La jeune femme nous explique que la Bibliothèqueest installée depuis 1889 dans l'ancienne halle aux blés de la ville et qu'elle a rouvert ses portes le 23 juin 2018, après quatre ans de fermeture dans le cadre d'un projet de restructuration et de mise aux normes.L'auteur de cette modernisation est le fameux architecte Rudy Ricciotti, architecte du Mucem à Marseille. Elle nous fait remarquer que les colonnes qui bordent la salle d'accueil ont toutes une forme différente.

Nos membres montent ensuite à l'étage et se regroupent devant le plan médiéval de la ville. Après avoir repéré l'emplacement de divers monuments, telles que les églises St Georges et Ste Foy toutes proches,nous partons à la découverte de la partie centrale de l'exposition permanente qui présente le parcours de Beatus Rhenanus, humaniste sélestadien - ami d'Érasme - qui légua en 1547 son exceptionnelle bibliothèque à sa ville natale. Comme en une heure, il est impossible d'explorer toutes les richesses du lieu, nous nous attachons à l'évolution de Beat Bild, son vrai nom, en commençant par son cahier d'élève à l'école latine.

Nous terminons la visite devant le cube de verre qui abrite les ouvrages les plus précieux des collections. Un dispositif numérique inédit nous permet de rentrer au cœur de ce Trésor, en feuilletant sans contrainte des livres aujourd'hui numérisés. Il faut savoir que les quelques 670 volumes reliés en cuir de la bibliothèque personnelle de l'humaniste alsacien constituent l'une des plus riches collections de la Renaissance et sont inscrits au registre "Mémoires du Monde" de l'UNESCO.

Et le "clou" de cette visite, c'est -grâce à un casque de réalité virtuelle - la visite de 10 bibliothèques, réelles ou imaginaires, de Sarajevo à Mexico en passant par Alexandrie. La projection des lieux parcourus paraît tellement réelle qu'on en oublie le monde qui nous entoure.

Le temps de remettre les pieds sur terre qu'il faut déjà regagner nos voitures pour rentrer au bercail après une journée bien dense et très enrichissante.

UNE BELLE SUPRISE !

Au moment des inscriptions pour la sortie du 16 août, la mayonnaise ne semble pas prendre : 18 personnes, à peine la moitié des participants habituels. L'idée d'une visite de résidence pour seniors n'inspire visiblement pas nos membres ! Mais dans la mesure où il s'avère au dernier moment que la structure ne peut accueillir qu'une quinzaine de personnes, cela tombe bien.

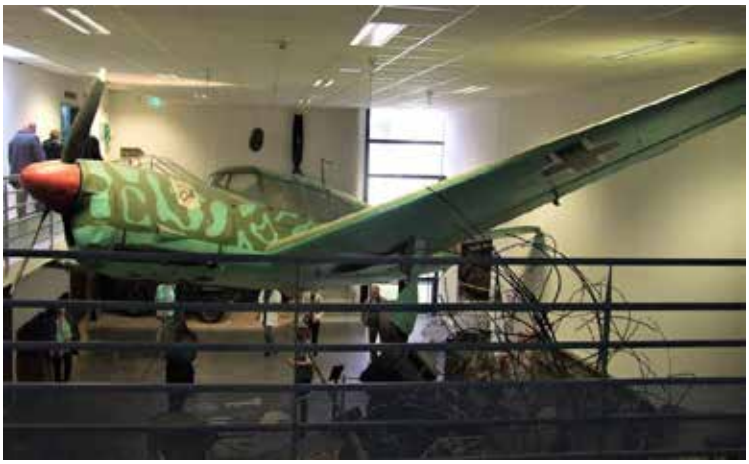
Les retrouvailles en cette fin d'été sont chaleureuses. Le déjeuner "Aux deux clés d'Or" à Plobsheim est unanimement apprécié. Le cadre est plaisant, le service aimable, le menu copieux : diverses tartes flambées craquantes et bien garnies - à volonté - avec une salade verte et des fruits frais.

Rendez-vous ensuite à la résidence "Dinah Faust", entièrement réalisée de plain-pied, accessible aux personnes à mobilité réduite, mais autonomes. Elle propose 25 logements, dont trois pour les couples, et un studio pour des séjours temporaires. La directrice nous fait visiter les espaces de vie communs et une pensionnaire - sous oxygène - nous introduit dans son "home" très chaleureux, entièrement meublé par ses soins.

Après ce premier contact, nous nous retrouvons dans le réfectoire où la directrice accepte de répondre à nos questions, les objectifs de cette structure, le coût, le fonctionnement... C'est un petit établissement, ouvert en 2016, à taille humaine où tout le monde se connaît. Il offre un mode de vie familial. Chaque résident s'investit comme il le souhaite et à son rythme dans la vie quotidienne : épluchage de légumes, jardinage... et il peut profiter des diverses activités proposées.

Cet après-midi, ce sera la rigologie avec les membres de l'AMIRA sous la houlette de Sophie Parolini qui se propose d'amener la vie et la joie dans le groupe. Elle nous fait une petite introduction sur l'importance du rire qui favorise les hormones du bonheur :dopamine, endorphine, sérotonine... Les statistiques prouvent, en effet, que nous avons perdu l'habitude de rire : actuellement nous nous contentons de 2 minutes par jour contre 20 mn par le passé. A travers divers jeux, mimiques et techniques, Sophie nous apprend à lâcher les tensions accumulées, à libérer les émotions, et à aller à la rencontre des autres rieurs. Tout le monde - sans exception - participe à ces exercices, et c'est bientôt le fou-rire collectif. Au bout d'une heure, la séance se termine par de la relaxation aux sons des bols tibétains.

Nous avons passé une excellente après-midi et les personnes sont tellement détendues qu'elles restent encore un bon moment à échanger entre elles, ou avec les cinq pensionnaires présents, avec Sophie, avec la directrice. Merci pour cet accueil, et longue vie à cette institution !



MUSÉE DE L'ARMÉE

Sur les chaudes recommandations de plusieurs de nos membres, nous nous rendons ce 20 octobre à La Wantzenau au MM PARK, le Musée de l'Armée. Le sujet est diversement apprécié, puisque nous ne sommes qu'une petite vingtaine. Mais nous avons rencontré des personnes que nous voyons rarement. Il faut des sorties pour tous les goûts !

A dix heures, le guide nous emmène visiter cette exposition originale et unique en Europe. Elle est née de la passion de M. Kaufmann, un particulier, qui a amassé une riche collection de chars, blindés et engins militaires de la 2e guerre mondiale. Il a installé l'exposition dans une ancienne imprimerie qu'il a ouverte au public en 2017. Il faut reconnaître que tous ces engins de guerre sont impressionnants et servent parfois pour des tournages.

Tout aussi remarquables sont les 400 mannequins en uniforme de toutes les nations ayant participé au conflit de 39-40. On peut voir des soldats en tenue de la marine, de l'infanterie, de l'artillerie, ainsi que des parachutistes et des chasseurs alpins. Les femmes aussi sont à l'honneur, en particulier dans leur tenue d'infirmière.

Nous avons aussi été impressionnés par une reconstitution à l'identique d'une base de la Kriegsmarine avec une véritable vedette militaire de 20 m à flot dans le bassin. Un avion d'entraînement et de liaison survole le rez-de-chaussée et se découvre particulièrement bien du haut du premier étage. Par ailleurs, nos anciens de la guerre d'Algérie ont retrouvé avec nostalgie des groupes électrogènes alimentant des instruments de transmission radio.

En somme, nous avons eu l'occasion de nous instruire... et de constater combien l'être humain peut se montrer ingénieux pour construire et financer des instruments de destruction ! Un peu sinistre tout de même ! Heureusement, le déjeuner copieux et goûteux a clôturé cette sortie par une note plus chaleureuse.

VACANCES A PORT-MANECH

Nos membres en rêvaient, Cécile, notre trésorière, l'a fait ! Quand le catalogue "*Seniors en Vacances*" est arrivé, elle a saisi la balle au bond et s'est lancée dans les démarches : réunions d'informations, coups de fil et pile de dossiers des membres intéressés. Elle a tout géré d'une main de maître et Port Manech au bord de l'Océan, à l'autre bout de la France, a été retenu.

Ne nous voilons pas la face : 14 heures de bus, c'est long ! Mais grâce à la bonne humeur et au dynamisme de Virginie, notre chauffeur, bonne conductrice par ailleurs, le voyage s'est bien passé. Elle nous a menés à bon port à l'aller, au retour et nous a véhiculés durant tout le séjour.

A l'arrivée à "Cap Vacances" le 21 septembre, tout s'est passé très vite : répartitions dans nos chambres, bref discours de bienvenue du directeur, clos par un verre à base de cidre - comme il sied en pays breton - dîner et dodo. Personne n'en demandait davantage.

Le dimanche matin, nous découvrons notre superbe cadre de vie pour une semaine. Debout sur le toit d'une chaumière du domaine, Malik, notre guide du jour, nous présente la balade de l'après-midi : descente vers le port par la côte. C'est un enchantement ! En route, nous dépassons le phare de Port Manech, puis c'est le retour par l'intérieur du village.

La Bretagne n'a - bien sûr - pas dérogé à sa réputation : la pluie était au rendez-vous, mais chaque fois qu'il importait que le ciel soit avec nous pour profiter d'une excursion, le soleil pointait son nez. A la Pointe du Raz, mêlé au vent, il a même provoqué quelques coups de soleil !

On ne peut que se féliciter de l'organisation du séjour : pas de temps morts, mais tout de même l'occasion de se reposer. Nous avons tout loisir de découvrir les différents sites et les richesses de la région, comme vous le prouvent les photos qui suivent. Jean-Paul m'en a remis 700, sans compter celles des autres participants : je n'ai que l'embarras du choix !

Nous avons également profité des spécialités du pays : crêpes sucrées et salées lors d'une excursion, soirée langoustines, part de Kouign Amann - le gâteau au beurre de Bretagne - lors d'une pause-café dans la ville close de Concarneau. Autre spécialité bretonne : le ciré…que beaucoup d'entre nous se sont empressés d'acquérir tout au long de notre séjour ! La culture n'a pas été oubliée non plus : visite du musée des peintres expressionnistes de Pont-Aven, charmante petite bourgade où Gauguin a séjourné à plusieurs reprises.

Bref, ces huit jours sont passés très vite et le samedi 28 sonne l'heure du retour. Nos membres pressent déjà Cécile de réserver un site de vacances pour l'an prochain. Vu le succès de celui-ci, notre trésorière hésite seulement sur le nombre de places à réserver pour 2020.

QUIMPER

Si, si, il pleut quelques fois en Bretagne…

Tour de la ville en petit train

LOCRONAN

KERASCOËT
L'Obernai breton

La charpente de l'église à la forme d'une carène de navire

Le moulin à marée

La Nevez à marée basse

PONT-AVEN

Tableau du Musée de Pont-Aven

Marché de Concarneau

Croisière en bateau

LA VILLE CLOSE DE CONCARNEAU

LE RETOUR

LOTO
DE TRAENHEIM

Tromperie sur la marchandise ?

Hélas, oui ! Mais bien involontairement, croyez-nous ! Christophe, notre cuistot du déjeuner de l'A.G., a accepté de remplacer au pied levé, Jean, notre cuisinier habituel, que j'avais oublié de prévenir du changement de date : le 17/11 et non le 10/11. Mea culpa ! Mais mardi, le 12/11 la nouvelle tombe : Christophe s'est fracturé la cheville. Le coup de massue pour nous !

Heureusement, M. Fuchs a bien voulu répondre positivement à notre appel au secours. Hocus pocus, le couscous s'est transformé - par mesure de simplification - en Baeckeofe ! Et nous n'avons rien perdu au change, car - de l'avis de tous - notre plat national alsacien était succulent !

Cependant, organiser un déjeuner pour 75 personnes, ce n'est pas évident ! Sans une équipe formidable : dévouée, entreprenante, compétente, nous n'aurions pas pu déjouer les aléas de l'improvisation. Mais cahin, caha, le loto peut commencer à 14h30. Certains de nos membres piaffent d'impatience !

Bernadette égrène les nombres dans un silence religieux. Certains joueurs ont les yeux rivés à leurs cartons. A plusieurs reprises des protestations s'élèvent à propos des règles du jeu. Mais il faut faire vite, car la nuit tombe rapidement en ce moment et - grâce à la générosité des commerçants du secteur nous avons collecté 27 lots. D'ailleurs, quelle que soit la manière de procéder, les "bingos" mettent un certain temps à retentir.

Cependant, peu après quatre heures, le loto se termine. C'est Madame Gebus la gagnante du gros lot : un bon de 150 € à valoir chez Leclerc. Elle est visiblement ravie. Nous le serions aussi à sa place !

Un dimanche pluvieux, mais grâce à la bonne ambiance, nous n'avons pas remarqué la grisaille extérieure. Et en février 2020 - foi d'animal - vous aurez un couscous !

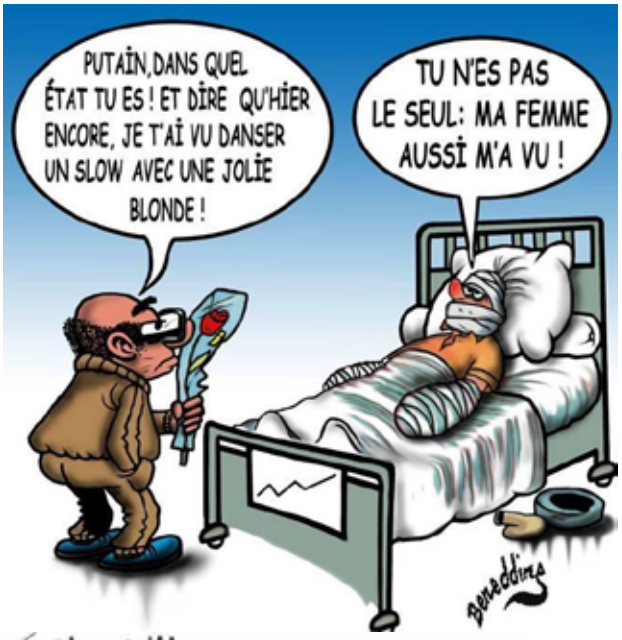
NOS SINCÈRES REMERCIEMENTS AUX GÉNÉREUX DONATEURS QUI ONT FOURNI LES LOTS.

BENEDICTE coiffure à domicile (Wangen) - DORIATH, foie gras (Soultz les Bains) - KLUGESHERZ, boulangerie - pâtisserie (Soultz les Bains) - KOBUS, restaurant (Marlenheim) - LECLERC (Wasselonne) - LECLERC (Marmoutier) - LOEJELGUCKER, restaurant (Traenheim) - MOCHEL, viticulteur (Traenheim) - MULLER, viticulteur (Traenheim) - OBRECHT jardinerie (Marlenheim) - PAROLE DE FLEURS (Westhoffen) - PHARMACIE Bachert (Westhoffen) Electricité REIFSTECK (Traenheim) - PHARMACIE DU MARCHE (Wasselonne) - ROI DAGOBERT, cave coopérative (Traenheim) - ROTHGERBER, ferme fruitière (Traenheim)

Deux morts discutaient…

- Comment tu es mort ?
- Je suis mort congelé…
- Mon Dieu, c'est comment de mourir congelé ?
- C'est dur… D'abord la chair de poule, puis des douleurs dans les doigts et les orteils, tous gelés… Ensuite est arrivé un fort sommeil et j'ai perdu connaissance… Et toi, comment tu es tu mort ?
- Je suis mort d'une crise cardiaque. Je soupçonnais que ma femme me trompait. Alors un jour, je suis rentré tôt à la maison, j'ai couru dans la chambre et elle regardait tranquillement la télé. Toujours méfiant, j'ai couru au sous-sol pour voir s'il y avait quelqu'un, mais rien. J'ai donc couru vers le grenier. A bout de souffle, j'ai eu une crise cardiaque et je suis mort…
- Merde ! Si tu avais été tout de suite au frigo, nous serions vivants tous les deux !!!

Un clochard gare son vélo devant l'Elysée. Un policier de service arrive : « Ne laissez pas votre vélo devant le palais présidentiel. Ici passent le président, les ministres, les députés, les sénateurs… ». L'ivrogne le toise : « T'inquiète, je vais mettre un cadenas » !



Tu rentres chez le coiffeur, tu trouves des cheveux par terre…
Tu rentres chez le menuisier, tu trouves de la sciure par terre…
Tu rentres chez un couturier, tu trouves des fils et du tissu par terre…
Mais quand tu rentres dans une banque, je te jure, même le stylo est accroché à un fil !

INTERVIEW DE L'ARTISTE SAM DOUGADOS

"Peut-être que mes dessins vont éveiller la conscience des gens":

Sam Dougados - artiste sur l'action lors du G7

A Biarritz, le lundi 26 août, le sommet du G7 s'est achevé. Et tandis que la ville balnéaire du sud de la France était vide en raison de mesures de sécurité sans précédent, les ONG ont profité de l'impact de cet événement. S'il était impossible de se rapprocher des dirigeants des États avec des affiches, les plages, durant plusieurs jours, sont devenues un lieu de protestation politique.

L'artiste **Sam Dougados**, qui dessine des fresques dans le sable depuis plus de dix ans, a brossé le visage de sept dirigeants du G7 et les a encouragés à se battre pour l'égalité des sexes. Presque tous les grands médias ont publié une photo de cette performance. Quelques semaines auparavant, Sam Dougados avait dessiné une colombe de la paix sur la plage de Biarritz et avait attiré l'attention sur la torture dans les prisons russes. Dans une interview accordée au service russe RFI, l'artiste a expliqué pourquoi il avait décidé de consacrer à ce moment-là son travail à des causes politiques et pourquoi, à son avis, « des œuvres éphémères sur le sable » pourraient changer le monde.

Samuel Dougados : Le sommet du G7 est la meilleure vitrine pour exprimer son point de vue. J'ai de temps en temps utilisé mon travail pour réagir à la politique ou pour défendre certaines causes. Lorsque Nicolas Sarkozy a prononcé en 2007 sa célèbre phrase «Nous devons travailler plus pour gagner plus», j'ai écrit dans le sable - «Nous devons travailler moins pour aimer plus». J'ai également réagi à l'actualité en demandant la libération des Pussy Riot.

Bien entendu, la politique n'est pas le thème principal de mes fresques dans le sable. L'objectif principal de mon travail est d'attirer l'attention des gens sur ce qui les entoure, pour qu'ils puissent s'arrêter un instant et prendre conscience à quel point le monde qui nous entoure est beau et fragile. Quand on est conscient, on ne peut pas torturer un homme ou un animal, ni jeter un mégot de cigarette sur la plage et polluer l'environnement dans lequel on nage, dans lequel vit le poisson que l'on mangera, etc.

La réunion du G7 est une bonne occasion d'influencer ce qui se passe, grâce à mes dessins dans le sable. J'ai été mandaté par l'ONG « One » pour porter le message et je suis d'accord avec les idées qui m'ont été suggérées - sinon je ne le ferais pas.

Le sommet du G7 est souvent critiqué en raison de son empreinte carbone trop importante et, plus généralement, de son impact négatif sur l'environnement. Dans le même temps, les dessins sur le sable sont l'une des formes d'art les plus respectueuses de l'environnement, tout en étant proches de la nature. Que pensez-vous de l'impact environnemental du sommet ?

Sept dirigeants peuvent profiter du sommet pour discuter de questions environnementales. C'est ce qui se passe maintenant - les présidents parlent notamment des incendies en Amazonie dont l'impact sur la situation climatique est gigantesque. Mais l'impact environnemental de ce sommet est énorme aussi. Moi qui vis à un kilomètre de l'aéroport, je vois combien d'hélicoptères volent en permanence au-dessus de la zone pour la surveiller. De plus, il fait très chaud à Biarritz et la police et les forces de l'ordre laissent les moteurs de leur véhicule tourner pour profiter de la climatisation.

Les autorités de Biarritz ont tenté de réduire l'incidence environnementale du sommet : le centre de presse, par exemple, est alimenté par des panneaux solaires. Mais dans le contexte général, cela n'a que peu d'influence.

Toutefois, si cette rencontre permet d'adopter des mesures concrètes pour lutter contre le changement climatique, pourquoi pas. Mais actuellement, on peut communiquer par vidéoconférence alors pourquoi ne pas tenir, à l'avenir, de telles réunions sous cette forme-là, sachant que les ressources de la Terre atteignent littéralement leurs limites.

La Russie figure parmi les thèmes de votre travail. Pensez-vous que les fresques sur la plage en France peuvent affecter ce qui se passe à Moscou ?

Action contre la torture à Biarritz

L'artiste Sam Dougados a peint une colombe de la paix (logo de Gulagu) sur le sable à marée basse

Vladimir Osechkin (responsable du site)

L'organisme pour le projet « Gulagu.net » m'a abordé de la même manière que « One », une organisation à but non lucratif, lors d'un vernissage. Ils m'ont demandé d'aider à transmettre leur idée au public.

Puis-je, de loin, influencer la situation en Russie ? Je ne sais pas. Je l'espère. Mais le dessin avec les dirigeants du G7, que j'ai réalisé sur la plage de Biarritz, a touché presque tous les médias du monde. Et tant mieux, car l'égalité des sexes est un sujet très important.

L'art doit servir certains objectifs. Oui, d'habitude je ne fais pas de politique, mais peut-être que mes dessins vont éveiller la conscience des gens. La torture en Russie est un sujet important.

Je suis un artiste et j'ai eu la chance de vivre dans un pays où le droit à la liberté d'expression est respecté, bien que la situation en France change, malheureusement. Bien sûr, la situation est pire en Russie : les autorités n'ont pas craint de détenir un millier de personnes qui réclamaient des élections libres.

Avec mes modestes actions sur cette plage, je serais heureux si je pouvais faire savoir au monde ce qui se passe réellement pour que les gens comprennent que des personnes meurent dans des prisons simplement parce qu'elles ne voulaient pas faire partie d'un système corrompu.

Interview de l'artiste Sam Dougados pour le journal russe RFI Ha PYCCROM

Denis HYPERLINK "http://ru.rfi.fr/auteur/%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%81-%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BB%D0%BA%D0%BE%D0%B2/"Strelkov

www.sam-dougados.com

ASSAINIR LA SPHÈRE O.R.L.

Alchémille

Vent glacial, manque de lumière, fatigue de début d'année… L'hiver fragilise notre immunité.

C'est le grand retour des pathologies saisonnières, comme la rhinopharyngite. Généralement provoquée par la mise en contact de particules étrangères avec la muqueuse nasale, cette maladie se caractérise d'abord par une fièvre souvent associée à des courbatures, des maux de tête, des éternuements, un nez bouché ou un rhume clair. Puis, rapidement, une toux sèche puis grasse s'installe. Le tableau s'accompagne d'une fatigue générale tenace.

On peut alors recourir à plusieurs plantes comme l'aigremoine, l'alchémille ou encore la bourrache. Leurs propriétés anti-inflammatoires, astringentes et expectorantes aident à lutter contre les virus et à assainir la sphère ORL.

En aromathérapie, on profitera des propriétés antivirales et antiseptiques des huiles essentielles de laurier noble, de niaouli, de ravintsara ou de *tea tree.*

La gemmothérapie offre également de bons résultats, en particulier avec les bourgeons de rosier sauvage et de viorne (cette dernière évacue les mucosités).

Bourrache

Concernant le rhume, que l'on évite rarement l'hiver, son origine peut être bactérienne ou virale. Il se manifeste par des picotements du nez, des éternuements et l'écoulement d'un liquide clair très abondant. On s'orientera alors vers des plantes stimulantes de l'immunité comme le shiitake ou les baies de sureau, qui s'avèrent particulièrement intéressantes pour les refroidissements et les toux sèches.

La pollution aérienne, les allergies, les coups de froid déclenchent parfois une sinusite. Cette pathologie correspond à une inflammation d'une ou plusieurs des quatre paires de sinus communiquant avec les fosses nasales par de petites ouvertures.

Lors d'une infection virale ou bactérienne, le bourgeon d'aulne est idéal pour désinfecter les muqueuses. D'après Philippe Andrianne, *« l'aulne agit de façon très efficace sur la phase suppurative et inflammatoire, ce qui permet d'éviter, voire de supprimer les antibiotiques. Le charme* (Carpinus betulus) *ou le noyer* (Juglans regia) *sont, eux, à utiliser autant pour leur action contre les virus que pour leur vertu anti-inflammatoire ».*

Autre affection hivernale bien connue, la grippe d'origine virale est très contagieuse. Les symptômes diffèrent selon chaque type de grippe. Ils comprennent en général de la fièvre, une grande fatigue, des courbatures musculaires et un rhume.

Pour éviter l'usage des antibiotiques et se prémunir dès les premiers symptômes, cap sur les plantes immunostimulantes.

L'écorce de saule blanc est traditionnellement utilisée dans les états fébriles et grippaux associés aux refroidissements et aux maladies infectieuses. Elle contient en effet de l'acide salicylique, molécule qui compose l'aspirine. De son côté, le sureau noir est intéressant par sa richesse en mucilage et en flavonoïdes, qui lui confère des propriétés anti-infectieuses et sudorifiques. Enfin, le lapacho, de par sa teneur en quinones, est un antiviral naturel efficace.

Quand c'est la gorge (pharynx, amygdales, voile du palais) qui est enflammée, provoquant une gêne à la déglutition, on parle d'angine. La plus fréquente est virale, mais ce n'est pas toujours le cas. Comme traitement naturel, pensez aux extraits de plantes de réglisse, composés de glycyrrhizine et de flavonoïdes agissant comme expectorants. Ils apaisent les inflammations des voies respiratoires.

Les huiles essentielles sont aussi reines sur ces terrains.

Enfin, parlons de l'infection de l'oreille moyenne, aussi appelée otite, bête noire des parents. D'après ORL France, 90 % des otites moyennes aiguës congestives sont d'origine virale et non bactérienne. Là encore, les antibiotiques n'ont donc aucune efficacité, mais on pourra soulager les douleurs grâce aux huiles essentielles de lavande aspic ou d'arbre à thé, en massage autour de l'oreille.

Cataplasme de patate anti-angine

Le Dr Henri Puget conseille de cuire deux pommes de terre à l'eau, de les écraser lorsqu'elles sont devenues tendres, et de les placer dans un torchon que l'on appliquera autour de la gorge toute la nuit.

Si les symptômes persistent, on utilisera la patate directement en cataplasme. Dans ce cas, éplucher une pomme de terre, en raper 60 g dans une quantité égale d'eau froide et porter le tout à ébullition. Laisser refroidir puis étendre la pâte sur la gorge avec une cuillère et maintenir par un linge en coton. Laisser agir toute la nuit.

Se déboucher le nez à l'ail

Nos grands-mères connaissaient bien les vertus antiseptiques de l'ail et les propriétés astringentes du vinaigre, deux ingrédients largement utilisés en médecine naturelle. Pour contrer l'effet nez bouché, l'inhalation d'ail et de vinaigre est une méthode efficace.

À faire : ajouter une gousse d'ail finement hachée et 1 c. à café de vinaigre dans un demi-litre d'eau bouillante. Respirer pendant cinq à dix minutes plusieurs fois par jour, avec une serviette sur la tête.

Tisane au sureau noir

Alors que la fleur de sureau traite les affections respiratoires, le fruit renforce le système immunitaire en plus d'être riche en vitamines. Vous pouvez consommer le jus de baies de sureau une à trois fois par jour pour booster vos défenses.

Tisane de fleurs de sureau noir

Mettre 15-25 g de fleurs de sureau dans un litre d'eau frémissante. Couvrir et laisser infuser dix à quinze minutes. Prendre une tasse trois fois par jour.

Une inhalation est possible avec 50 g de fleurs pour un litre d'eau.

Remède aromatique contre la sinusite

Ingrédients : 15 gouttes d'HE de niaouli • 30 gouttes d'HE d'eucalyptus radié • 15 gouttes d'HE de menthe poivrée • 30 gouttes d'HE d'épinette noire • 50 ml d'huile végétale de macadamia

Mode d'emploi : Mettre la préparation dans un roll-on pour faciliter l'application, puis masser matin et midi les sinus frontaux et maxillaires ainsi que les poignets, pendant cinq jours.

Tisane des quatre fleurs anti-bronchite

Ingrédients : 4 g de fleurs de mauve • 4 g de fleurs de violette • 4 g de fleurs de guimauve • 4 g de fleurs de coquelicot • 4 g de fleurs de bouillon-blanc • 4 g de fleurs de tussilage • 4 g de fleurs de pied de chat

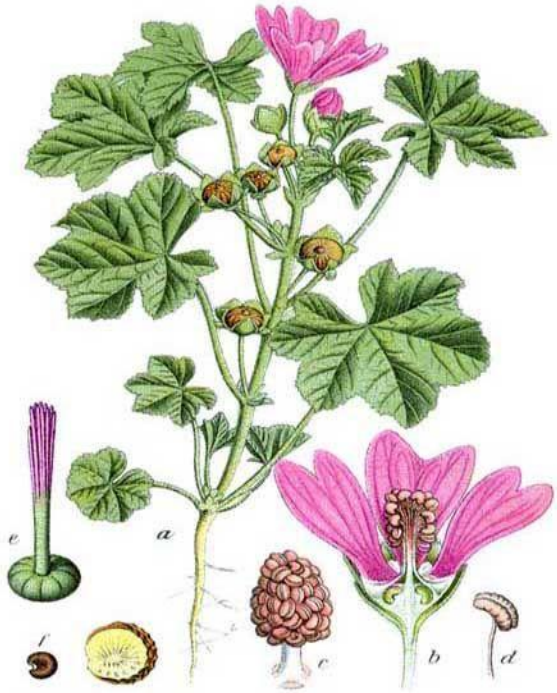
Utilisation : Laisser infuser le mélange dix minutes. Boire deux à trois tasses par jour jusqu'à amélioration des symptômes.

Libérer la sphère pulmonaire

L'hiver, on en prend plein les poumons. Il n'y a donc rien de mieux que la toux pour libérer l'organisme des substances indésirables.

Saviez-vous que la vitesse d'expulsion pouvait atteindre les 900 km/h ? La toux n'est pas une pathologie en soi, mais un symptôme pointant une maladie. Pour la soulager, on opte pour des plantes riches en mucilages. Elles représentent en effet le traitement de première intention en cas d'irritation aiguë des voies respiratoires, car elles génèrent une solution aqueuse visqueuse qui recouvre l'épithélium des muqueuses d'un film adoucissant, et calme ainsi l'inflammation. Parmi elles, on retrouve la guimauve, la mauve ou encore le bouillon-blanc et le plantain.

Malva Sylvestri - Mauve



La bronchite, quant à elle, est une inflammation et une irritation des bronches. Elle est fréquemment virale. Souvent précédée d'un rhume ou d'une grippe, elle provoque une toux profonde et une quantité importante de sécrétions collantes. On misera ici sur une plante polyvalente comme le pélargonium du Cap *(Pelargonium sidoides),* également appelé *umckaloabo* en Afrique du Sud, son pays d'origine. Les racines de ce géranium, riches en tanins et coumarines, en font un bactéricide et antiviral efficace.

Pour retrouver de l'amplitude respiratoire et faire baisser l'inflammation, en particulier en cas de tabagisme et de bronchite chronique, on s'orientera vers des plantes comme la grande bardane *(Arctium lappa)* ou le grand plantain *(Plantago major).* Enfin, l'aromathérapie peut également soulager les symptômes de la bronchite grâce à l'action antiseptique profonde de l'huile essentielle d'*Eucalyptus globulus,* à mélanger dans une huile végétale pour une application en massage sur le thorax.

Source : PLANTES & SANTE Janv 2019

LES INNOMBRABLES VERTUS DU CASSIS

Le cassis, *Ribes Nigrum* en latin, est un remède connu depuis Sainte Hildegarde, dès le XIIe siècle.

Les remarques de cette religieuse sont surprenantes et confirment certaines données actuelles (notamment le fait que le cassis est considéré comme un adaptogène).

Sa première action est de stimuler le cortisol, qui correspond à la cortisone. Le cortisol est un puissant anti-inflammatoire et draineur universel capable de nettoyer tout l'organisme. A ce titre, il peut traiter un grand nombre de pathologies.

On recourt essentiellement aux bourgeons frais du cassis. Cette technique thérapeutique s'appelle la **gemmothérapie**.

Ces bourgeons agissent sur tous les paramètres de l'inflammation et surtout de l'inflammation allergique. C'est la stimulation de la glande surrénale qui génère cette cortisone naturelle et explique ses actions anti-inflammatoires et anti-allergiques.

Le bourgeon de cassis a de multiples vertus :

- Il est indiqué dans le traitement de fond de **l'arthrose.** C'en est le pivot : il protège mais aussi régénère le cartilage et redonne de l'élasticité aux articulations. Il nettoie tout le système articulaire des toxines accumulées, surtout en cas de terrain goutteux (avec acide urique élevé).
- C'est un bourgeon qui **apaise** dans des situations difficiles. Il convient bien à tous ceux dont l'organisme a été surmené par des affections longues et traînantes. Il permet un retour à l'équilibre.
- Il est indiqué dans tous les états allergiques : rhume des foins, coryza chronique, asthme, emphysème... Il est à prendre en cures de trois semaines en association avec *Rosa canina* (L'églantier) à raison d'une goutte par kilo de poids et par jour.
- C'est aussi un bourgeon pour **convalescents** car la stimulation des glandes surrénales réveille toutes les fonctions du corps. Il remet le compteur de l'organisme à zéro, pour un nouveau départ.

Le bourgeon de cassis est aussi adaptogène

Le mot « adaptogène » a été créé par le professeur russe Brekkman à propos du ginseng. Une plante adaptogène répond à 3 critères :

- Elle est dénuée de tout effet toxique et peut être administrée pendant une longue période.
- Son action n'est pas spécifique : elle augmente la résistance *globale* de l'organisme (et non d'un organe en particulier) ;
- Son action est *normalisante :* elle harmonise toutes les fonctions.

Grâce à son action endocrinienne sur l'activité hypophyso-cortico-surrénale, le cassis stimule le métabolisme général, joue un rôle d'immuno-régulateur, exerce une activité anti-

dégénérative et possède un effet synergique sur la thérapeutique principale. Il facilite l'action des remèdes qui lui sont associés.

Le bourgeon de cassis et le système nerveux

Il améliore aussi les fonctions cognitives !

Pour avoir l'esprit affuté, ce fruit est souverain ! Une étude néo-zélandaise publiée dans le *Journal of Functional Foods* indique que ses petites baies stimulent l'attention, dopent la mémoire et diminuent la fatigue intellectuelle.

Ces bienfaits sont dus à leur richesse en polyphénols et en anthocyanes, deux antioxydants majeurs. En effet, ceux-ci inhiberaient l'activité des enzymes monoamines oxydases, une famille responsable du mauvais fonctionnement du cerveau.

Réputé dans les faiblesses glandulaires, son action sur l'hypophyse explique notamment le fait que le cassis influence la thermorégulation de l'organisme puisqu'il augmente la résistance au froid.

Grand remède contre le manque d'ardeur et la fatigue, il combat aussi la somnolence. Il permet de lutter contre les fatigues par épuisement surrénalien (« je suis vidé »). Certaines migraines chroniques sont également résolues par la prise de bourgeons de cassis.

Le bourgeon de cassis et le système rénal

Comme diurétique, il agit dans les insuffisances rénales et présente une activité anti-œdémateuse, notamment en cas d'œdème de Quincke.

Le cassis est également recommandé dans les traitements de la prostatite chronique et de la goutte.

Le bourgeon de cassis et les affections cutanées (peau)

Le bourgeon de cassis neutralise l'effet des piqûres d'insectes tant par voie interne qu'externe. Mettre quelques gouttes de macérât concentré sur la piqûre. Il agit par voie interne dans les urticaires aiguës et chroniques, l'acné, le psoriasis et les eczémas secs et infectés.

Le bourgeon de cassis et le système circulatoire

Bien connu pour son action anti-inflammatoire, le cassis exerce une action phlébotonique, ce qui veut dire qu'il augmente la tonicité des parois veineuses et améliore la circulation du sang.

Le bourgeon de cassis et le système respiratoire

Actif dans les états grippaux, il exerce une action dans les bronchites chroniques et l'emphysème.

C'est également un remède important de la sphère ORL puisqu'il est indiqué en cas de sinusites, rhino-pharyngites chroniques, emphysème et rhinites allergiques (ex. : rhume des foins).

Le bourgeon de cassis et les articulations

Il est considéré comme un antirhumatismal de premier ordre en raison de son activité anti-inflammatoire. Il peut remplacer efficacement la cortisone chimique puisqu'il stimule naturellement sa synthèse dans l'organisme.

Le cassis constitue un merveilleux remède contre les arthroses (gonarthrose, coxarthrose et petites articulations).

Il améliore la souplesse des ligaments et des tendons et lutte contre l'ostéoporose tout en contribuant à la consolidation des fractures.

Le bourgeon de cassis comme chimio-protecteur

Le cassis permet à l'organisme de lutter contre les effets secondaires de molécules présentant une certaine toxicité, tels les agents antimitotiques utilisés en chimiothérapie contre le cancer : citons le Taxol, le Cis-platyl, le Taxotère, l'Adriamycine, la Farmorubicine.

Le cassis exerce une action de régulation au niveau des organes agressés par ces molécules « toxiques » dont certaines peuvent être piégées dans le sang. On retrouve d'ailleurs cette propriété mentionnée anciennement sous la dénomination « contre-poison». Ces propriétés anti-iatrogènes du cassis au niveau de la chimiothérapie peuvent se manifester pour toute molécule étrangère à l'organisme dont, notamment, les médicaments de synthèse et leur cortège d'effets secondaires.

Ce bourgeon intervient directement en améliorant le rendement métabolique d'un certain nombre d'organes, ce qui contribue à améliorer leur résistance à l'agression chimique tout en potentialisant l'action de ces mêmes molécules chimiques. Cet effet chimio-protecteur s'explique entre autres par le tropisme rhéologique du cassis (effets circulatoires). Le cassis est donc indiqué pendant et après un traitement de chimiothérapie. Dans son effet chimio-protecteur, il sera utilement associé à sequoia gigantea (le fameux sequoia géant, capable de vivre plusieurs milliers d'années).

Comment l'utiliser ?

Ribes nigrum : Bourgeon Macérât glycériné 1D.

Prendre 50 gouttes le matin. C'est la période où la sécrétion de cortisol est maximale. On commence la journée et on a besoin d'être boosté pour faire face aux stress qui vont nous assaillir (effet adaptogène).

Comment le consommer autrement ?

Idéalement frais, sinon surgelé. On trouve aussi des baies de cassis en jus, à boire à raison d'un verre (250 ml), ou sous forme de gélules en optant pour celles dosées à 300 mg.

Selon l'étude néo-zélandaise, les bienfaits sur nos capacités intellectuelles se font sentir une heure après l'absorption. À privilégier donc avant une réunion ou un examen important.

Vous pouvez, sans crainte, abuser du cassis : il est délicieux et merveilleux pour votre santé !

Dr Jean-Pierre Willem

VOUS AIMEZ LE CHOCOLAT ? VOICI POURQUOI VOUS AVEZ BIEN RAISON !

Le chocolat est encore souvent considéré comme une gourmandise sucrée coupable. Eh bien ne culpabilisons plus, car les bénéfices santé du cacao vont bien au-delà de son apport en magnésium. Antioxydant, soutien du métabolisme, prévention du vieillissement cérébral, antiinflammatoire, antidiabétique, santé cardiovasculaire, humeur… Oui, vous ne rêvez pas, le cacao sait faire tout ça.

Le cacao, un « super-food » planétaire

Originaire d'Amérique du Sud où les Aztèques considéraient le cacaoyer comme un arbre de paradis, et ses fruits comme la nourriture des dieux, le cacao est aujourd'hui produit essentiellement par l'Afrique, à hauteur des trois quarts de la production mondiale. **Le marché représente actuellement plus de 4,5 millions de tonnes, par an, qui font vivre près de 40 millions de personnes dans le monde.**

Si le plus gros de cette production sert d'abord à des multinationales comme Kraft, Mars ou Nestlé, pour la fabrication de produits éloignés de toute préoccupation sanitaire ou simplement nutritionnelle, **le cacao est pourtant un véritable super-aliment**. À condition d'aller le chercher ailleurs que dans les confiseries dont regorge votre supermarché habituel… Non, si on s'intéresse aux bienfaits du chocolat, c'est plutôt vers le cacao brut qu'il faut se tourner, puisque le « simple » fait de le torréfier lui enlève déjà près de 50 % de ses bénéfices potentiels pour la santé. **Le cacao renferme près de 200 composés aux vertus quasi médicinales**, depuis les flavonoïdes jusqu'aux minéraux et vitamines, en passant par la théobromine aux effets vasodilatateurs et cardiotoniques.

Pour mémoire, une portion de chocolat noir de 40 grammes contient entre 400 et 800 mg de polyphénols. Alors que **seulement 10 grammes de poudre de cacao brut en contiennent environ 600 mg** …

Les flavanols, des antioxydants tous azimuts

On est encore en train de découvrir les effets positifs du cacao sur la santé. Mais il semble Que l'élément principal de ses composants actifs soit celui des flavanols, un sous-groupe d'antioxydants de la grande famille des polyphénols, dont le cacao est particulièrement riche ; **ils représentent entre 12 et 18 % du poids sec des fèves**.

Ces flavanols sont assez bien assimilés, puisqu'on constate que leur concentration sanguine ainsi que celle de leurs dérivés métaboliques augmente dès 30 mn après l'ingestion, pour atteindre leur maximum entre deux et six heures après la prise. **Leurs effets connus sont pour le moment principalement corrélés à leur capacité antioxydante**, et rayonnent sur un grand nombre de processus métaboliques.

On attribue notamment aux flavanols un rôle protecteur vis-à-vis de l'oxydation des membranes cellulaires. Cette oxydation altère la fluidité et la perméabilité de la membrane, et condamne donc la cellule à moyen terme. **Les flavanols contribuent à préserver l'intégrité et les fonctions de la membrane**, pour une cellule « en bonne santé ».

Ces antioxydants sont aussi capables de **chélater** (capturer) certains métaux tels le fer et le cuivre, initiateurs de réactions oxydatives intracellulaires qui peuvent aller, en bout de chaîne, jusqu'à causer des dégâts sur l'ADN. En plus de leur aptitude à **réduire le stress oxydatif**, les flavanols semblent également en mesure de **limiter les processus inflammatoires** en diminuant l'expression de nombreux médiateurs pro-inflammatoires.

Les effets cardio-protecteurs du cacao seraient imputables à **l'action des flavanols sur différents leviers aboutissants à protéger et améliorer la santé des vaisseaux** (en particulier la vasodilatation). Sur ce même registre, les polyphénols du cacao contribuent à **réduire les triglycérides et le LDL-cholestérol sanguins ainsi que l'hyperglycémie et la résistance à l'insuline**, caractéristiques des situations de syndrome métabolique et du diabète.

Votre vue ou votre ouïe baissent ? Cacao !

Le cacao améliore tout ce qui repose sur la fonction nerveuse : cognition, ouïe, **vue**… Des tests sur la vision ont montré **une amélioration de la sensibilité aux contrastes et au mouvement**, avec des réactions cognitives assorties plus rapides. Les chercheurs pensent que ces progrès sont dus à un flux sanguin optimisé au niveau de la rétine comme du cerveau suite à l'ingestion de flavanols de cacao.

Une étude coréenne va dans le même sens, cette fois au niveau de l'ouïe ; **la consommation régulière de chocolat s'est révélée protectrice de la perte auditive** auprès d'une population de 40 à 64 ans, chez qui on notait également une moindre prévalence d'acouphènes. Il est probable, selon les chercheurs, que la clé réside notamment dans la protection de la cochlée (qui transforme les ondes sonores en signaux nerveux) contre l'ischémie, grâce aux vertus circulatoires des flavanols.

Sportif ? Cacao !

L'effort physique intense augmente fortement le niveau de stress oxydatif et cause souvent des blessures musculaires chez les sportifs. Une étude s'est intéressée à l'influence d'une consommation de chocolat sur ces paramètres auprès d'un groupe de joueurs de football de haut niveau. Ce public révélait préalablement à l'ingestion de chocolat un potentiel antioxydant moindre et un stress oxydatif supérieur à la population témoin.

Après 30 jours, **le pouvoir antioxydant des joueurs ayant consommé quotidiennement du chocolat avait augmenté** de façon significative, tandis que les marqueurs de dommages musculaires avaient diminué. Une autre étude se référant à des cyclistes a révélé **qu'un apport journalier de 40 g de chocolat noir leur permettait de réduire leurs besoins en oxygène** à rythme constant et de parcourir une distance supérieure sur un laps de temps déterminé.

Problèmes cardiovasculaires ? Cacao !

La clé de ces gains de performances se trouve peut-être dans l'amélioration de la fonction endothéliale, c'est-à-dire la souplesse des veines et des artères ; celles-ci devraient normalement se dilater en fonction de paramètres comme le rythme cardiaque et la pression sanguine. Mais **pour une majorité de personnes, cette propriété est altérée assez rapidement au fil des années**, principalement à cause d'une mauvaise hygiène de vie.

Le cacao, grâce à ses flavanols et épicatéchines, améliore cette fonction, mais aussi une autre non moins importante : la fluidité sanguine. En effet, plus le cacao est riche en flavanols, mieux il limite l'activation plaquettaire, donc le risque de formation d'un caillot. Les recherches indiquent que **la consommation de cacao diminue les niveaux de leucotriènes favorisant l'agrégation plaquettaire et la vasoconstriction**, tout en augmentant ceux de prostacycline, anti-agrégative et vasodilatatrice.

Le cacao favorise également la stabilité sanguine de l'oxyde nitrique, facteur primordial de relâchement de l'endothélium des vaisseaux sanguins, et par conséquent d'une circulation optimale. La richesse du cacao en antioxydants protège l'oxyde nitrique, très instable, d'une dégradation trop rapide, ce qui prolonge sa biodisponibilité.

Baisse de moral ? Cacao !

On aurait tendance à prendre la croyance selon laquelle le chocolat améliore le moral, comme une légende ne servant qu'à nous donner bonne conscience devant notre gourmandise. Et pourtant, c'est une réalité. Ainsi, selon une étude australienne, **certains aspects de l'humeur comme le calme et le contentement ont été sensiblement améliorés après 30 jours de consommation d'une boisson chocolatée** riche en polyphénols (500 mg par prise).

Comment le cacao réalise-t-il cette prouesse ? Ce n'est pas encore tout à fait clair, mais il semble qu'**une fraction des antioxydants du cacao induise une augmentation des niveaux d'endorphines** (ces opioïdes naturels qui procurent une sensation de bien-être) et **de sérotonine** (dont la carence conduit aux états dépressifs).

La grande déprime des pays producteurs

Difficile de faire l'éloge du cacao et de passer sous silence **la crise qui secoue justement le secteur en ce moment** : la Côte d'Ivoire et le Ghana, qui représentent à eux seuls les deux tiers de la production mondiale, ont récemment décidé de geler les ventes à terme de cacao jusqu'à ce que traders et transformateurs acceptent de payer un prix plancher.

En effet, les plus de **2 millions de cultivateurs de cacao d'Afrique de l'Ouest** (dont une recrudescence du nombre d'enfants) **gagnent en moyenne moins de 50 centimes par jour**, soit quatre fois moins que le seuil de pauvreté. Et pourtant, la société d'État ghanéenne Cocobod s'est vue obligée d'emprunter 200 millions de dollars à la Banque mondiale pour couvrir ses dépenses et assurer le revenu minimum de ses planteurs.

Si le marché mondial du chocolat pèse près de 100 milliards de dollars, la valeur de la production mondiale est de l'ordre de 10 milliards de dollars, et la part du cacao dans le prix des tablettes varie en moyenne entre 20 et 30 %. À ces ingrédients, il faut ajouter **la fragilité du cacaoyer** face aux aléas climatiques, **les crises politiques locales** comme la guerre civile en Côte d'Ivoire ou encore **l'opacité qui règne au sein même des filières nationales** jusqu'à l'étape de l'exportation. Autant de facteurs qui ne plaident pas pour une stabilisation de la situation…

Bien choisir son cacao

Pour profiter pleinement de **tout ce que le cacao peut offrir en termes de bienfaits pour la santé, il faut qu'il soit cru**, et aussi pur que possible. La torréfaction, l'adjonction de lait, de sucre (a fortiori de sirop de glucose-fructose) et tous les autres process industriels mis en œuvre pour garnir les rayons des supermarchés font en sorte que le produit final se limite souvent à un apport de calories.

Depuis quelques années, **le commerce équitable gagne du terrain** dans les pays producteurs. Obligeant à respecter des normes environnementales, assurant un revenu décent aux producteurs, et interdisant tout travail des enfants, **il approvisionne des filières différentes** de celles dominées par les mastodontes agroalimentaires, et dont on peut trouver les produits originaux dans la plupart des magasins bio. Histoire de redécouvrir le cacao…

Jean-Pierre Giess - ALTERNATIVE SANTE

Le Carré de Chocolat

Biographie de Francine...

Francine Christophe, née en 1933, est issue d'une vieille famille bourgeoise française qui a compté des généraux, des médecins, des mathématiciens, des œnologues, des musiciens. Elle fait partie d'une famille non pratiquante, qui se sent française. Aussi, quelle a été leur stupeur devant ce qui va leur arriver.

Francine est fille de prisonnier de guerre. Elle a 8 ans et demi lorsqu'elle est arrêtée avec sa mère en essayant de passer la ligne de démarcation, à La Rochefoucauld, en Charente, le 26 juillet 1942.

Elles rejoignent le camp de Poitiers en autocar. Là, Juifs et Tsiganes sont gardés par des gendarmes, il n'y a pas d'Allemands. Dans ce camp où grouillent les rats, les puces, et les vers blancs, les prisonniers sont nourris d'un brouet. Quelques jours après, Francine et sa maman sont conduites en wagons à bestiaux à Drancy, camp occupé par les juifs de « la rafle des notables », et par des femmes de prisonniers… Ils sont à 80 dans une chambrée, ont droit à une auge avec des robinets pour se laver et à un matelas sale pour deux. Des départs pour Pitchipoï ont lieu 2 à 3 fois par semaine. À la baraque de fouille, de jeunes Français déchirent brutalement les livres de prières, cassent les jouets des enfants et prennent ce qui a de la valeur. Il faut porter l'étoile, peinte au pochoir par manque de tissus. Elles rencontrent des « Amis des juifs », internés parce qu'ils ont porté une étoile par solidarité.

La foule de Drancy est atroce : elle est bruyante, elle bouge et crie. Elle voit arriver des enfants blessés, sales, hébétés, attachés par le cou, avec une ficelle, aux autres membres de la famille, les grands portant les petits. À Drancy, sa mère qui va aux « pluches », ramène des pommes de terre. Elles ont droit à du courrier, des colis. Francine a faim. En payant les gardiens, il y a possibilité de faire sortir des lettres. Elles y restent 3 semaines.

Puis elles sont transférées, une fois encore, en wagons à bestiaux accrochés à un train de voyageurs. Elles restent encore trois semaines à Pithiviers. Signe d'espoir? Francine trouve un trèfle à quatre feuilles !Sont aussi internés dans ce camp, des gens qui ont essayé de franchir la ligne de démarcation. Ils sont dans de la paille souillée. Un jour, elle est sur la liste des partants.

Francine raconte…

Je m'appelle Francine Christophe. Je suis née le 18 août 1933. C'est l'année où Hitler prend le pouvoir.

Comme tous les juifs, je porte mon étoile sur la poitrine, bien entendu…! C'est gros n'est-ce pas ? Surtout sur une poitrine d'enfant, puisque j'ai 8 ans à ce moment-là.

Dans mon camp de Bergen-Belsen, il s'est passé quelque chose de tout à fait extraordinaire. Je rappelle que nous étions des enfants de prisonniers de guerre, et à ce titre donc, "privilégiés". Nous avions eu le droit d'emporter de France un petit sac, avec deux, trois petites choses. Une femme avait pris un petit bout de chocolat, d'autres un petit morceau de sucre, une petite poignée de riz… Maman avait emporté deux petits morceaux de chocolat. Elle me disait : « On garde ça pour le jour où je te verrai vraiment, mais vraiment complètement par terre, fichue, alors je te donnerai ce chocolat, pour t'aider à remonter ». Or, il y avait parmi nous une femme qui avait été déportée alors qu'elle était enceinte. Ça ne se voyait pas, évidemment, elle était si maigre. Mais n'empêche que le jour de l'accouchement est arrivé et elle est partie avec ma mère, qui était notre chef de baraque, au Revier, abréviation de l'allemand Krankenrevier. Dans le langage des camps de concentration nazis, le quartier des malades était un baraquement destiné aux prisonniers malades. Et avant de partir, ma mère me dit : « Tu te souviens que je garde un morceau de chocolat ? - Oui, maman. -

Comment te sens-tu ? - Bien maman, ça peut aller. - Alors, si tu le permets, ce morceau de chocolat, je l'apporterai à notre amie Hélène, parce-que, un accouchement ici… elle peut mourir. Et si je lui donne le chocolat, ça l'aidera peut-être.- Oui maman, prends-le ».

Hélène a accouché, elle a accouché d'un bébé, une toute petite chose malingre ! Elle a mangé le chocolat. Elle n'est pas morte. Elle est revenue dans la baraque. Le bébé n'a jamais pleuré, jamais ! Pas même geint ! Au bout de six mois, la libération est arrivée. On a défait tous ses chiffons… le bébé a crié ! C'était là, sa naissance ! Nous l'avons ramené en France. Un tout petit truc de six mois, minuscule.

Il y a quelques années, ma fille me dit : « Maman, si vous aviez eu des psychologues ou des psychiatres à votre retour, ça ce serait mieux passé pour vous ». Je lui réponds : « Sûrement, mais il n'y en avait pas, et même s'il y en avait eu, personne n'y aurait pensé. - Mais tu me donnes une bonne idée, on va faire une conférence là-dessus ».

J'ai organisé une conférence sur le thème « Et s'il y avait eu des psy en 1945, à notre retour de camp, comment cela se serait-il passé ? » J'ai eu beaucoup de monde, des anciens, des survivants, des curieux, et puis beaucoup de psychologues, psychiatres, psychothérapeutes… tout ce monde-là est venu. Très intéressant ! Chacun avait son idée, c'était très bien.

Et puis il y a eu une femme qui est arrivée et qui a dit : « j'habite Marseille, je suis médecin psychiatre, et avant de faire ma communication, j'ai quelque chose à donner à Francine Christophe », c'est-à-dire à moi. Elle fouille dans sa poche, sort un morceau de chocolat, me le donne, et me dit : « Je suis le bébé » !

Le plus grand handicap, c'est la peur
Le plus beau jour, c'est aujourd'hui
La chose la plus facile, c'est de se tromper.
La plus grande erreur, c'est d'abandonner.
Le plus grand défaut, c'est l'égoïsme.
Le plus grand besoin, c'est le bon sens.
Le sentiment le plus bas, c'est la jalousie.
Le plus beau cadeau, c'est le pardon.
La plus grande connaissance, c'est celle de soi.
La plus belle chose au monde, ***c'est l'amour !***

A Noël, en Alsace, Apéro se dit « Bredele »…

Sablés de Noël à l'huile d'olive et au thym

***Ingrédients** : 160 g de farine - 4 g de sel - 90 g de beurre 160 g de gruyère râpé - 1 jaune d'œuf - 30 g d'huile d'olive - thym frais – graines au choix*

***Pour la dorure et la finition** : 1 œuf battu*

* Mélangez la farine et le sel. Sablez avec les morceaux de beurre tempéré. Ajoutez le gruyère râpé haché, l'huile d'olive, les feuilles de thym et le jaune d'œuf.

* Mélangez de manière à former une boule homogène. Aplatissez-la légèrement, emballez-la dans du film alimentaire et laissez-la reposer au frais pendant une heure au moins.

* Etalez la pâte sur une épaisseur de 2 mm. Découpez des formes de votre choix. Rassemblez les chutes pour former une nouvelle boule et recommencez jusqu'à épuisement de la pâte.

* Placez les Brelele sur des plaques de cuisson recouvertes de papier sulfurisé. Dorez au pinceau, parsemez des graines de votre choix. Enfournez pour environ 20 min de cuisson à 160°C. Laissez refroidir sur une grille et stockez vos sablés salés dans une boîte métallique.

Bredele salés au Comté et aux noix

***Ingrédients** : 180 g de farine - 110 g de beurre - 1/2 c. à café de sel - 70 g de poudre de noix - 180 g de Comté râpé et haché - 1 jaune d'œuf - 30 g d'huile de noix*

***Pour la finition** : 1 œuf battu - cerneaux de noix*

* Mélangez la farine, la poudre de noix et le sel. Sablez avec les petits morceaux de beurre tempéré. Ajoutez le Comté, l'huile de noix et le jaune d'œuf.

* Mélangez de manière à former une boule homogène et procédez comme pour les bredele ci-dessus.

Sablés noisette, parmesan et jambon sec

***Ingrédients** : 175 g de farine - 120 g de beurre - 1/2 c. à café de sel - 70 g de poudre de noisettes torréfiées - 160 g de parmesan haché - 1 jaune d'œuf 30 g d'huile de noisette - 60 g de jambon sec haché très finement*

***Pour la finition** : 1 œuf battu - cerneaux de noix*

* Mélangez la farine, la poudre de noisette, le sel. Sablez avec les petits morceaux de beurre tempéré. Ajoutez le parmesan, le jambon sec, l'huile de noisette et le jaune d'œuf.

* Mélangez de manière à former une boule homogène et procédez comme pour les bredele ci-dessus.

Ecoute et Sérénité

"Ton Âme demande la Sérénité
Ton Esprit demande la Sérénité,
Ton Être demande la Sérénité.
Assieds-Toi près de ton cœur,

Ecoute le Silence,

Le souffle de tes Ancêtres,
Le murmure de tes Guides,
Et dialogue avec Toi-même
En toute Intimité.

Remercie
Pour les Bénédictions inconnues
Qui sont déjà en route
Vers Toi."

Sagesse Amérindienne.
Artiste Susan Seddon Boulet

adiral ASSISTANCE

"Restons proches"

www.adiral-assistance.fr

Domaines d'intervention

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

Une équipe pluridisciplinaire

- Médecin
- Infirmiers
- Techniciens
- Diététiciennes
- Pharmaciens
- Equipe administrative
- Assistante sociale

03 88 18 08 30

7j/7, 24h/24

3 rue Kellermann
CS 11004
67451 MUNDOLSHEIM Cedex

Ouvert du lundi au vendredi
De 8h30 à 18h00

Email : info@adiral.fr
Fax : 03 88 20 36 32