

SOUFFLE D'AMITIÉ

ASSOCIATION DE MEMBRES INSUFFISANTS RESPIRATOIRES D'ALSACE



Photos: Lucien RUSS 2019

Forum à ADIRAL ASSISTANCE Le challenge de Jérémy

ISSN 0980-7098 JUILLET 2019

66



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 : elisabeth.kayser@bbox.fr	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
Mme 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
M. Johann MANSY 185 avenue de Strasbourg 67170 BRUMATH - E-mail : johann.mansy@sfr.fr	RESPONSABLE INFORMATIQUE	☎ 06 83 52 85 26
Mme Nicole NOCK 8, rue des Jasmins 67310 WASSELONNE - E-mail : nicolenock@laposte.fr	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	☎ 03 89 74 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 27 70 19 57

ASSESEURS

Mme Liliane DEJEAN SCHMITT 10 rue des Jasmins 67310 WASSELONNE	☎ 03 88 87 23 78
M. Alain DESMET - 7, rue de la Victoire 67210 – OBERNAI – E-Mail : alain.desmet@dbmail.com	☎ 03 88 50 16 41 ☎ 06 31 61 04 19
Mme 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
M. Jean-Marie OSWALD 16, rue des Vignes GUIISING - 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
FORUM A L'ADIRAL	3-4
Dr ZERR : LE TÉLÉSUIVI - Fliquage ou double sécurité ?	5-7
Dr PFINDEL : SANTÉ - NUTRITION - ACTIVITÉ PHYSIQUE	8-9
PRÊT D'UN ERGO-CYCLE PAR L'ADIRAL	10
ÊTRE ACO, C'EST LA DOUBLE PEINE	11
LES TROUBLES DU SOMMEIL CHEZ LES PATIENTS ATTEINTS DE BPCO	12
ASTHME ALLERGIQUE : LES MÉCANISMES DE L'INÉGALITE HOMME/FEMME	13
SAISONS POLLINIQUES - LES GESTES A ADOPTER	14
MON JARDIN SANS PESTICIDES	15
TECHNOLOGIES INNOVANTES - CANCER : ↵	
INTELLIGENCE ARTIFICIELLE, UN NOUVEL ESPOIR	16-17
LE CHALLENGE DE JÉRÉMY	18
LE CENTRE DE READAPTATION DE SCHIRMECK A ETE DEPLACE A...	19
NOS ACTIONS :	21-24
➤ JOURNÉES DU CŒUR A STRASBOURG / BIEN CHEZ SOI À TOUT ÂGE	
➤ 31 MAI : JOURNÉE SANS TABAC / CLUB FÉMININ ALBATROS	
➤ ASALÉE...D-MARCHE : QUESACO ?	
HUMOUR	25
NOS SORTIES ET RENCONTRES	26-32
➤ RENCONTRE AVEC NOS HÉROS	
➤ PIED DE NEZ A LA MOROSITÉ DE L'HIVER	
➤ ASSEMBLÉE GÉNÉRALE 2019	
➤ DETTWILLER ! VISITE DE LA MAISON DU PATRIMOINE	
➤ BARBECUE A KIENZVILLE	
➤ FÊTE DES ROSES A SAVERNE	
LA COHÉRENCE CARDIAQUE QUESACO ?	34-36
ALLERGIES : SOUTENIR SON IMMUNITÉ	37-39
L'ALIMENTATION ANTI-CANCER, ANTI-INFLAMMATOIRE ET CONTRE ↵	
LES MALADIES AUTO-IMMUNES	40-44
LES HUILES ESSENTIELLES COMME REPULSIFS CONTRE LES INSECTES.....	45
PLACE DES FRUITS A COQUES DANS UNE ALIMENTATION SAINTE (suite)	46-48
LA MAGNÉTHÉRAPIE, LES DOULEURS N'Y RESISTENT PAS	49-51
RECETTES : L'ÉTÉ, C'EST LE TEMPS DES CERISES	52

Dépôt Légal : Juillet 2019

BULLETIN N° 66

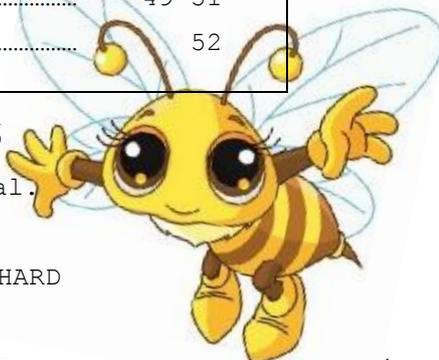
Rédaction : Le Comité de Rédaction et le Corps Médical.

Directrice de rédaction : MME BRIGITTE DOUGADOS

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

Photo de couverture : M. Lucien RUSS

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





EDITORIAL... ÇA BOUGE A L'AMIRA... !

Dans le dernier bulletin, je vous annonçais que notre Ministre des Solidarités et de la Santé, Agnès Buzyn, exprimait clairement sa volonté d'intégrer la prévention, l'éducation thérapeutique et la lutte anti-tabac dans la stratégie nationale.

"C" dans l'air" ! Ce printemps, l'AMIRA a été contactée par des infirmières "ASALEE", de Schirmeck et de Strasbourg, impliquées dans le dépistage précoce de la BPCO. A la Maison de Santé du Bergopré à Schirmeck, les premiers jalons sont posés (voir page 23-24). Et les contacts sont prévus pour Hautepierre.

Grâce à notre association partenaire, l'ASLC de Scherwiller, nous avons été sensibilisés à la **D-Marche** qui vise à promouvoir la pratique de la marche comme solution de santé et de prévention sur tout le territoire français. La responsable régionale nous propose deux dates d'information en septembre. Si vous êtes intéressés, n'hésitez pas à nous le signaler.

Nous avons également été contactés par l'Institut Universitaire de Réadaptation Clémenceau à Illkirch-Graffenstaden, qui vient d'ouvrir ses portes. Pour en apprendre davantage sur cet établissement, lisez la page 19 de ce bulletin.

Ça bouge donc... L'AMIRA multiplie les contacts pour rendre visible un maximum de structures capables d'offrir l'occasion de bouger pour entretenir sa forme. Encore faut-il que nos membres saisissent l'occasion et se prennent en charge. Or, ils ne représentent qu'une minorité à réagir : notre association finance des ateliers qui ne comptent parfois que 3 membres par séance... !



Vous comprenez bien que notre budget ne peut pérenniser des ateliers dans ces conditions. Nous réfléchissons activement à une solution plus satisfaisante. Nous comptons sur vous pour nous y aider... ! Nous ne pouvons que vous inciter à profiter des offres déjà existantes : ateliers à Traenheim, Robertsau, Scherwiller-Kientzville, le vélo à Obernai et bientôt la marche où que vous soyez ! Il y va de votre santé ! Ne l'oubliez pas !

En attendant, nous vous souhaitons un bel été. Prenez bien soin de vous, surtout s'il devait être caniculaire comme nous le prédisent les météorologues.



FORUM DE L'ADIRAL

Avant 8h30, M. Rixein, directeur de l'ADIRAL, est "sur le pont" pour faire déplacer les véhicules de l'entreprise du parking de l'entrée, afin de faciliter l'accès aux membres handicapés.

«Alizée»

A l'étage, Mme Zerr, médecin de l'ADIRAL, se précipite dans la salle de conférence avec des bouquets de fleurs printanières pour rendre les lieux plus accueillants encore. Sur place, les corbeilles de viennoiseries, de clémentines, et même quelques fraises nous attendent déjà. Le temps de prendre un petit café et le programme démarre...



«Les trois championnes»

Deux des membres du personnel de l'ADIRAL présentent leur film sur le Raid des Alizés en Martinique. Un sacré challenge pour *Alizée, atteinte de sclérose en plaques, mais aussi pour son amie Mireille qui a dû vaincre sa phobie de l'eau pour participer à la course en canoë. Mais elles sont arrivées au bout de leurs épreuves. Une vraie victoire dans leur cas!

«Dominique»

Vient ensuite Dominique, qui, elle, a participé

au Raid des Amazones au Sri Lanka. Vous avez pu lire le récit de son exploit dans le bulletin précédent. Les trois sportives reconnaissent que ces raids ont été très durs, mais se fixer un but aussi exigeant leur a forgé un mental d'acier : elles ont appris à se dépasser et ainsi à mieux gérer leur pathologie.



«Docteur Pfindel»

Succède à ces dames, le Dr Pfindel, spécialiste dans la pathologie du sommeil et coordinateur médical du programme Florilège. Il rassure nos membres en leur disant qu'il ne s'agit pas pour eux de se lancer des défis comme ces jeunes femmes qu'ils viennent d'applaudir, mais de pratiquer de l'activité physique à leur niveau.

Il développe ensuite le principe du programme Florilège qui repose sur une prise en charge globale et pluridisciplinaire - par une équipe de professionnels de santé - des patients atteints de pathologies chroniques. (Le sujet sera développé dans les pages qui suivent).



La cinquantaine de participants se répartit alors en trois groupes - et sous la houlette de M. Rixein, du Dr Zerr et de l'infirmière, Christelle Legrand - part visiter les locaux de l'ADIRAL et découvrir ainsi le fonctionnement de l'entreprise. Nos

malades équipés de PPC, de VNI et d'autres machines aux noms barbares, entendent ainsi l'envers d'un décor qui leur est familier; mais pour les non-initiés, c'est une révélation.



Au retour dans la salle de réunion, changement de décor : les petites mains expertes de nos sportives du Raid des Alizés avaient -comme par magie - transformé les lieux en salle à manger avec des tables garnies de grands cartons "Class Croûte"! Bon appétit ! C'est qu'on se laisse facilement tenter par ces mignardises... salées, puis sucrées! L'ADIRAL a mis



les petits plats dans les grands ! Un petit café et c'est le programme de l'après-midi !



◀ **M. Rixein** Directeur

Monsieur Rixein présente brièvement l'historique de l'ADIRAL dont la création remonte à 1982. Deux ans plus tard, le prestataire soutient la création de l'AMIRA et depuis, les liens privilégiés ne se sont jamais démentis ! En 2015, l'ADIRAL crée ADIRAL ASSISTANCE et lance l'activité de maintien à domicile. Contrairement à de nombreux prestataires, l'ADIRAL refuse le regroupement avec d'autres prestataires, ce qui lui permet de garder son indépendance. La structure compte tout de même plus



de 8 000 malades appareillés.

▶ **Docteur Zerr**

Pour clore le programme de la journée, le Dr Zerr et l'infirmière Christelle Legrand abordent le traitement par PPC et son télé-suivi, sujet qui sera approfondi dans les prochaines pages de ce bulletin. Grâce à une présentation simple, claire et précise, elles ont su vaincre les réticences de certains membres méfiants jusque-là sur le bien-fondé de cette initiative de la sécurité sociale.



◀ **Christelle Legrand** Infirmière

Et sur ce constat rassurant, se termine une réunion très enrichissante, plaisante et chaleureuse. Un grand merci à l'ADIRAL qui a financé la réception et dont le personnel a accepté de consacrer toute une journée à nos membres.



*Non, ce n'est pas une erreur! Alizée a effectivement participé au Raid des Alizés : le nom est un présage, "Nomen est omen" !

LE TÉLÉ-SUIVI : "Flicage" ou double sécurité ?



Le traitement par **P**ression **P**ositive **C**ontinue concerne 5 à 8 % de la population en France, soit 3 à 8 millions d'individus. En 2018, un million de patients sont traités par PPC. L'autre alternative thérapeutique est l'orthèse d'avancée mandibulaire dont bénéficient 8.000 à 10.000 personnes.

La pression positive a un coût important pour l'Assurance Maladie : en 2016 le remboursement était de 480 millions d'euros !

Comment faire des économies ?

Le gouvernement s'est penché sur les questions suivantes :

- comment faire des économies,
- comment revoir les remboursements ?

L'HAS* a modifié la prescription pour responsabiliser les acteurs. Pour un remboursement plein tarif, elle exige qu'il y ait au moins 112 h d'observance sur 28 jours, soit 4h / jour. Afin d'obtenir ce relevé d'observance, le prestataire met en place un système de télé-suivi avec le consentement du patient.

Ce télé-suivi n'est pas une surveillance ; il est au service de l'observance et conditionne le remboursement du traitement par pression positive au prestataire, sans pénaliser le patient.

Le principe du remboursement pour la pression positive est le suivant :

	01/01/2018	26/02/2018	01/01/2019	01/01/2020
TELESUIVI				
Forfait patient télé suivi observant >112h	18,30	17,77	17,55	17
Forfait patient télé suivi observance insuffisante >56h>112h	16,50	16,50	15,50	14,50
Forfait patient télé suivi non observant < 56h	7	7	5	5
NON TELESUMI				
Forfait patient NON télé suivi > 112h	15,50	15,50	15	14
Forfait patient NON télé suivi observance insuffisante >56h>112h	14,50	14,50	13,50	11,50
Forfait patient NON télé suivi non observant < 56h	7	7	5	5
SANS TELESUMI SANS OBSERVANCE				
Patient qui refuse tout relevé d'observance	7	7	5	5

*HAS : Haute Autorité de Santé

Définitions

La télé-observance est une mesure à distance de l'utilisation du traitement avec report de l'observance. L'assurance maladie rembourse les services du prestataire à partir de la télé-observance.

Le télé-suivi ou suivi à distance est une transmission de données qui s'intéresse au dispositif de pression positive continue, c'est à dire :

- relever l'observance,
- vérifier le bon fonctionnement de la machine de PPC,
- identifier les fuites et la bonne adaptation de l'interface,
- vérifier la pression de traitement,
- relever l'index d'apnée et d'hypopnée soit *IAH résiduels sous PPC

La télé-expertise ou télé-observance monitoring intéresse plus le médecin prescripteur et par ce biais, enrichit le dossier médical.

Un tiers intervenant, expert en sommeil, peut à distance s'assurer de la tolérance et de l'efficacité du traitement par pression positive, avec une possibilité de modifier immédiatement les réglages (réglages de confort, réajustement de la pression de traitement sur demande du prescripteur...).

La télé-expertise ou télé-observance monitoring a un intérêt tant pour le patient que pour le médecin prescripteur et le prestataire.

La démarche de télé-suivi / télé-expertise à Adiral-Assistance

Il est convenu que la réussite du traitement repose sur l'adhésion et l'observance.

A Adiral Assistance, la démarche de la mise en œuvre de la pression positive et de son télé-suivi est la suivante :

- **Suite à la prescription médicale**, un technicien référent sommeil procède à l'installation à domicile :

- choix du masque, explication du fonctionnement de l'appareil
- conseils pour mieux vivre avec la PPC, et conseils sur l'hygiène de vie
- explications des modalités de prise en charge administrative

- Puis débute le **programme de suivi rapproché du traitement par le télé-suivi avec expertise**. Le technicien expert sommeil reçoit et analyse régulièrement sur une base de gestion d'alertes :

- les fuites excessives sur plusieurs nuits,
- la baisse de l'observance sur plusieurs nuits,
- la persistance d'évènements résiduels,
- la pression de traitement,

Le technicien contacte le patient s'il y a :

- un écart d'observance,
- des fuites,
- ou une persistance d'évènements résiduels...

**IAH : Index d'apnée/hypopnée*

C'est le télé-coaching ou suivi personnalisé.

Le technicien se mobilise avec ou sans le médecin d'Adiral Assistance - et si c'est nécessaire avec le médecin prescripteur - pour proposer une solution.

Le but recherché, c'est que le patient retrouve une bonne observance et une efficacité optimale de son traitement.

Puis le technicien s'assure que le traitement se déroule bien.

qualité / expertise / confiance

Ces données sont mises à disposition du médecin prescripteur qui peut les consulter à tout moment.

A Adiral-Assistance, le télé-suivi a pour missions essentielles l'encadrement et le suivi personnalisé du patient afin d'optimiser son adhésion au traitement.

Quid des données ? Protection / Transmissions

Les données sont protégées car placées sur des sites sécurisés agréés pour l'hébergement des données de santé. Toute utilisation commerciale est interdite.

Ces données sont transmises au médecin prescripteur et à la CPAM par des extranets sécurisés.

Le refus est possible : il n'y a pas d'incidence financière pour le patient, mais d'une part, le prescripteur ne peut pas suivre la bonne adaptation du traitement de son patient, et par ailleurs, il y a une incidence financière pour le prestataire.

La télétransmission se réalise par un modem Wifi ou cellulaire qui n'émet jamais quand l'appareil fonctionne ; il est sur mode avion et les données sont transmises dans la journée sur une brève durée de 2 minutes. Il n'y a ni champ magnétique, ni champ électrique, ni nuisance sonore.

Conclusion

Grâce au télé-suivi, le prestataire peut relayer à tout moment une information pertinente au médecin prescripteur, ce qui permet une action immédiate en suivant en temps réel les données d'utilisation. C'est un accompagnement personnalisé.

C'est un **service de proximité en étroite coordination avec le médecin prescripteur** :

- il améliore la prise en charge et favorise le bon suivi du traitement
- il permet une meilleure observance de la prescription, ce qui est tout bénéfique pour le malade.
- le patient devient acteur de son traitement.

Plus de 80% des patients qui bénéficient d'un télé-suivi ont plus de 4 h de sommeil par nuit.

**La technologie ne se substitue pas à l'humain mais le guide plus efficacement.
À Adiral-Assistance, le télé-suivi a pour mission essentielle l'encadrement et le suivi personnalisé du patient afin d'optimiser son adhésion au traitement.**

SANTÉ – NUTRITION – ACTIVITÉ PHYSIQUE

Association 1,2,3 SOMMEIL de Haguenau

Docteur Marc Pfindel

Programme



Pourquoi développer un centre Santé - Nutrition - Activité Physique :

Un des traitements de l'apnée du sommeil est le traitement du surpoids, voire de l'obésité. Manger mieux et moins, se bouger font partie d'un programme de remise en forme proposé par des cabinets de remise en forme.

Tous les régimes fonctionnent mais la régularité de la surveillance et le suivi sont tout aussi importants, car réaliser un régime sans suivi expose le patient à présenter au bout de 3 ans une prise de poids supérieure à celle d'avant le régime. C'est pourquoi il est important d'associer à tout rééquilibrage alimentaire une activité physique et une surveillance pendant plusieurs semaines, voire plusieurs mois.

Un entretien entre le personnel de ces centres et le patient permet à ce dernier de mieux comprendre le pourquoi de sa prise de poids et de sa sédentarité. Sont alors discutées les possibilités de se prendre en charge soi-même, ou avec l'aide du personnel compétent du centre.

L'association 1,2,3 SOMMEIL de Haguenau propose un programme FLORILEGE axé sur la Santé Nutrition - Activité Physique avec une prise en charge personnalisée - adaptée au profil médical et psychosocial de chaque patient - et un encadrement certifié (infirmière, diététicienne, psychologue, kinésithérapeute et un éducateur médico-sportif).

L'infirmière explique la pathologie au patient. La diététicienne étudie son alimentation, lui apprend à lire les étiquettes des aliments et à cuisiner de façon plus diététique dans le cadre d'un atelier culinaire. L'éducateur médico-sportif propose à chaque patient un atelier de remise en forme adapté. Une réévaluation est réalisée tous les 4 mois.

Tous les patients peuvent bénéficier de ce programme quelles que soient leurs pathologies : HTA, diabète type II, diabète type I, syndrome métabolique, facteurs de risques cardiovasculaires et maladies cardiovasculaires, patients en surpoids ou sédentaires.

Le but du centre Santé - Nutrition - Activité Physique et son programme FLORILEGE est de rendre le patient acteur de sa santé. Après entretien avec la coordinatrice diététicienne et une infirmière, il peut, s'il le souhaite, participer aux différents ateliers (Santé, Cuisine Pédagogique, Diététique, Activités Physiques)

Au sein de ce cabinet, le patient est pris en charge par la coordinatrice diététicienne et une infirmière, qui réalisent des réévaluations et font part de leurs conclusions au médecin traitant. Il peut aussi être dirigé vers ce centre par un médecin généraliste ou une association de malades.

PROGRAMME



Ateliers santé

- Comment **bien dormir** ?
- Comprendre l'**hypertension artérielle**
- Pratiquer une **auto-mesure tensionnelle**
- Gérer son traitement **anti hypertenseur**
- Comprendre le **diabète**
- Pratiquer une **auto-mesure glycémique**
- Gérer son **traitement diabète**
- Comprendre la **maladie diabète**
- Pratiquer une **auto-mesure pondérale**

PROGRAMME



Ateliers cuisine pédagogique

- Savoir lire les **étiquettes alimentaires**.
- Comment **manger sain** ?
- **Bien manger pour bien dormir**.
- Comment mieux connaître **mes apports en sel, glucides, lipides, les protéines et les régimes végétarien et végétalien** ?
- Qu'est-ce que **l'index glycémique** ?
- Évaluer sa consommation de **produits sucrés et de matières grasses**.
- Comment composer un **petit-déjeuner équilibré**, et adapter les **quantités dans son assiette** ?
- Que manger en cas de **petite faim** ?

L'Eurométropole prend en charge l'activité physique et la remise en forme sur prescription, si le patient habite la CUS car le programme FLORILEGE est labellisé pour « Sport sur ordonnance ».

A Haguenau le cabinet 1,2,3 SOMMEIL propose le programme de remise en forme FLORILEGE au 3 rue de la Redoute. Il s'adresse aux patients apnéiques ou non, quelles que soient leurs pathologies, si celles-ci nécessitent une remise en forme tant sur le plan nutritionnel que physique.



RAID DES ALIZÉS

Dans le numéro 64, nous vous avons déjà parlé de la jeune femme atteinte de sclérose en plaques qui souhaitait participer au Raid des Alizés avec deux amies. Et voici le compte rendu de leur périple.

L'équipe des Girls, SEP & RAID, est partie fin novembre en Martinique pour participer au Raid des Alizés, raid solidaire et 100 % féminin, dont le but est le dépassement de soi, mais pas uniquement : il est également à visée solidaire.

"Nous étions 74 équipes (soit 222 femmes). Chaque équipe soutient une association de son choix. La nôtre s'appelle Alsacep et aide les personnes atteintes de sclérose en plaques.

Au programme de ces 4 jours d'épreuves intenses : trail au Mont Pelé, course d'orientation dans la ville de Saint-Pierre, canoë-kayak et VTT sous un soleil de plomb... et bien peu de sommeil car nous ne dormions que 4 à 5h par nuit... dans des tentes.

Chaque jour nous devons participer à deux épreuves consécutives avec un classement pour chacune d'elles, puis à la fin de ces 4 jours, le classement général. Selon sa place, chaque équipe obtenait une récompense pour son association. Nous avons terminé 67ème sur 74.

Grâce à mes co-équipières, ce raid m'a permis de dépasser mes limites et de me prouver qu'un exploit sportif est possible. Ce challenge peut également donner de l'espoir à d'autres patients. Il a été une belle aventure sportive, mais aussi humaine."



PROPOSITION DE L'ADIRAL : PRÊT D'UN ERGO-CYCLE

Suite au forum, l'ADIRAL propose un tarif privilégié aux membres de l'AMIRA :

<i>Tarif "Adhérents AMIRA" pour la location d'un vélo de réentraînement à l'effort</i>	
Patient équipé par Adiral-Assistance	18 € ttc/mois
Patient non équipé par Adiral-Assistance	20 € ttc/mois
<i>Pas de frais de livraisons ni de reprise (alors que chaque opération est tarifée habituellement à 45 €)</i>	

Dans le principe, l'Adiral Assistance livre et récupère le vélo au domicile.

Une infirmière de l'Adiral rencontre le kinésithérapeute, lui fait part de la prescription (du pneumologue ou du cardiologue) et de façon collégiale, l'infirmière et le kinésithérapeute mettent en place le protocole de réentraînement à l'effort. Si le patient n'a pas de kinésithérapeute, les infirmières en recherchent un. Un bilan intermédiaire sera fait avec le kinésithérapeute sur l'évolution et le bénéfice clinique du patient. Le médecin prescripteur est tenu au courant du dossier.

LEGRAND Christelle infirmière à ADIRAL Assistance au 03 88 18 08 30



**BANQUE, ASSURANCE,
TÉLÉPHONIE...
GAGNEZ À COMPARER !**

UNE BANQUE QUI APPARTIENT
À SES CLIENTS, ÇA CHANGE TOUT.

Crédit Mutuel

Du Vignoble
2 rue Staedtél – 67310 Westhoffen
Tél. : 03 90 41 65 27
Courriel : 01462@creditmutuel.fr

Le Crédit Mutuel, banque coopérative, appartient à ses 7,8 millions de clients-sociétaires.

« ÊTRE ACO, C'EST LA DOUBLE PEINE »



Denis Talandier, 59 ans, malade BPCO et asthmatique (Charente-Maritime)

Denis Talandier souffre d'ACO. Ces trois lettres ne désignent pas une nouvelle maladie bronchique mais le chevauchement, chez une même personne, de deux maladies affectant les bronches : un asthme et une bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO). D'où l'acronyme d'ACO pour Asthma-COPD overlap en anglais. L'ACO est caractérisé par une obstruction persistante des voies aériennes et présente à la fois les caractéristiques habituelles de l'asthme et de la BPCO. En conséquence, Denis reçoit un double traitement car chez lui, les deux pathologies sont au premier plan. A la dyspnée (gêne respiratoire) sifflante, paroxystique de l'asthme s'ajoute celle provoquée par la BPCO ainsi qu'un essoufflement du fait de la réduction de la capacité respiratoire.

Même si le handicap est certain et quotidien, Denis ne s'épanche pas sur ses symptômes. Il maintient relativement bien les deux maladies sous contrôle et ne s'en laisse pas conter : ancien chef d'entreprise ayant connu une descente aux enfers familiale, financière et professionnelle, puis agent en intérim et commercial, il est lucide et sait que sa BPCO est un mauvais point, a fortiori à cet âge, lorsque l'on cherche du travail. En conséquence, il tait sa maladie, sauf lorsqu'il y est contraint. Après avoir perdu un emploi où il devait travailler dans le froid (par 5 degrés) ce qui exacerbait sa BPCO et l'a conduit à l'hôpital, il a enchaîné les postes. Il vient de retrouver du travail en juillet 2018 comme conducteur d'ambulance, un poste où la BPCO ne le gênera « pas trop ». Le moral est plutôt au beau fixe. Mais Denis revient de loin.

Petit retour en arrière. En 2014, la toux matinale n'est plus supportable. Denis consulte alors son médecin généraliste qui l'adresse à un pneumologue. Le double verdict tombe. « J'ai toujours été très fortement allergique et j'avais même tenté une désensibilisation au pollen par le passé. Personne n'y avait pensé mais il s'agissait en réalité d'un asthme allergique [une maladie inflammatoire des bronches, liée à l'inhalation d'allergènes, ndlr]. Enfin, à l'âge de 55 ans, le pneumologue l'identifie pour la première fois, et diagnostique simultanément une BPCO sévère (VEMS de 30%) ! ». Désormais stabilisé, sous traitement (5 prises par jour), Denis tousse moins le matin, est moins essoufflé, reste sensible à la pollution et aux pollens, mais vit nettement mieux.

Après un burn-out en 2014, il renoue aujourd'hui avec la stabilité et reconstruit sa vie affective et professionnelle. Il sait que le travail sédentaire d'ambulancier devra être compensé par une activité physique régulière. Il reprendra probablement la marche, activité qu'il affectionne et pratiquait jusqu'à il y a peu de temps. Il décidera peut-être, sous la pression de ses proches, d'arrêter la cigarette, qui l'accompagne depuis l'adolescence. Une « impérieuse nécessité » reconnaît-il, mais aussi l'une des épreuves qu'il ne s'est pas encore résolu à affronter.

*Propos recueillis par Hélène Joubert.
26 juillet 2018*

LES TROUBLES DU SOMMEIL CHEZ LES PATIENTS ATTEINTS DE BPCO



Les troubles du sommeil sont fréquents chez les patients atteints de B.P.C.O.

Lorsqu'on les interroge sur leurs symptômes les plus gênants, les plaintes des malades portant sur la qualité du sommeil viennent en 3^e position (après l'essoufflement et la fatigue). 53% se plaignent d'insomnie contre 36% chez ceux qui n'ont pas de BPCO). Il s'agit essentiellement de difficultés d'endormissement et d'éveils nocturnes. Le sommeil est donc peu satisfaisant, peu réparateur. On note une diminution du temps total de sommeil et une diminution du sommeil paradoxal.

L'insomnie conduit à plus de fatigue, des troubles de mémoire, plus d'anxiété, voire de dépression.

IMPACT DU SOMMEIL SUR LA BPCO

Le sommeil modifie la respiration en changeant la commande respiratoire et en augmentant la résistance des voies aériennes supérieures. Il y a un relâchement musculaire, en particulier des muscles respiratoires ; ces éléments sont sans conséquence chez le sujet sain mais peuvent diminuer l'oxygénation du sang chez les patients atteints de B.P.C.O.

POURQUOI LES PERSONNES ATTEINTES DE BPCO DORMENT-ELLES MAL ?

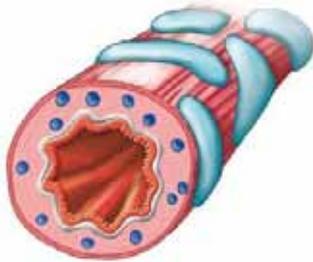
Plusieurs causes possibles à ces troubles du sommeil :

- les mucosités, la toux, les efforts inspiratoires augmentent la fréquence des éveils ;
- les désaturations de l'hémoglobine augmentent la ventilation, les efforts respiratoires et les éveils ; une désaturation nocturne est fréquente avec une BPCO (surtout en sommeil paradoxal), même si le bilan éveillé ne montre pas d'anomalie importante du taux d'oxygène artériel ;
 - la dyspnée nocturne peut être aggravée par la position couchée ;
 - la dépression et l'anxiété ;
 - l'effet des médicaments inhalés pour soigner la BPCO est controversé. Par contre, la cortisone en comprimés ou injectable diminue le temps de sommeil.
- Les ronflements sont très fréquents chez les patients atteints de BPCO ; les apnées du sommeil s'accompagnent de micro-éveils (inconscients) qui empêchent le malade d'arriver aux phases de sommeil profond qui sont les vraies phases réparatrices. C'est une cause importante de fatigue, de somnolence et de sensation de sommeil non réparateur. Un syndrome d'apnées du sommeil est retrouvé chez 5 % des patients atteints de BPCO (association fortuite ?).

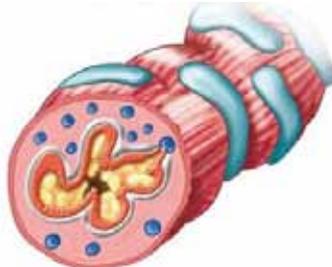
Avec une BPCO, les troubles du sommeil ne sont pas rares. Comme dans d'autres affections chroniques, la BPCO perturbe considérablement la qualité et l'architecture du sommeil. La coexistence de la BPCO et du SAHOS doit être recherchée de façon systématique dans la pratique courante afin d'instaurer un traitement adapté.

ASTHME ALLERGIQUE : LES MÉCANISMES DE L'INÉGALITE HOMMES-FEMMES

Bronche normale



Bronche lors d'une crise d'asthme



Pourquoi l'asthme allergique est-il plus fréquent chez les femmes ? Pourquoi est-il souvent plus sévère ? Autant de questions explorées par l'équipe de Jean-Charles Guéry, au Centre de physiopathologie Toulouse Purpan. Avec des premières réponses.

Depuis une dizaine d'années, mon laboratoire cherche résolument à comprendre comment des facteurs liés au sexe agissent pour moduler la réponse immunitaire dans différents contextes physiopathologiques, comme les *maladies auto-immunes** et l'allergie », explique Jean-Charles Guéry. Avant l'âge de 10 ans, la fréquence de l'asthme allergique est plus élevée chez les garçons que chez les filles, puis cette tendance s'inverse à la puberté. Ainsi, à l'âge adulte, les femmes sont deux fois plus touchées par cette maladie et ont une propension à développer une forme plus sévère. « Cette disparité entre les sexes suggérait un rôle des hormones sexuelles dans l'apparition de la pathologie, explique Jean-Charles Guéry. En 2015, nous avons effectivement observé un biais de sexe similaire dans des modèles expérimentaux d'asthme chez la souris. J'ai donc décidé d'en étudier les mécanismes avec mon équipe, avec l'espoir de découvrir de nouvelles approches thérapeutiques ». En France, plus de 4 millions de personnes sont atteintes d'asthme, une inflammation chronique des voies respiratoires. Il s'aggrave lors de crises provoquées par un *allergène** présent dans l'environnement. L'asthme est dans ce cas qualifié d'allergique : à ce jour, il ne se guérit pas et certains patients sont résistants aux traitements disponibles (bronchodilatateurs et corticoïdes).

Des hormones masculines protectrices.

Les chercheurs ont tout d'abord développé des modèles d'asthme allergique chez la souris. Ils ont constaté que l'inhalation d'extraits d'acariens provoque, comme chez l'espèce humaine, une maladie plus sévère et plus fréquente chez les femelles adultes que chez les mâles adultes. Jean-Charles Guéry résume : « Notre étude a montré que la testostérone, une hormone masculine, joue un rôle protecteur vis-à-vis de l'asthme allergique. » L'explication ? L'hormone mâle réduit le nombre de cellules immunitaires à l'origine de la réaction inflammatoire allergique, les cellules dites innées lymphoïdes de type 2 (ILC2). Comme les ILC2 sont moins nombreuses dans les tissus des mâles sains, et en particulier les tissus pulmonaires, ils sont moins sensibles à l'allergie. L'équipe poursuit ses travaux pour décrypter les voies cellulaires et moléculaires impliquées dans l'inhibition par la testostérone de la cascade allergique. « Nous nous attelons en parallèle à tester in vitro, sur des ILC2 de souris et d'homme, des molécules qui miment l'effet protecteur de la testostérone sans avoir d'effets indésirables (hyperpilosité, virilisation etc.). » Le chercheur conclut : « Nous espérons ainsi découvrir une nouvelle famille de molécules thérapeutiques efficace dans l'asthme allergique. »

* **MALADIE AUTO-IMMUNE** : pathologie induite par un dysfonctionnement du système immunitaire qui attaque et détruit des cellules ou des éléments cellulaires de l'organisme.

* **ALLERGÈNE** : substance susceptible de déclencher une réaction allergique.



SAISONS POLLINIQUES : LES GESTES À ADOPTER

➤ *Pendant la période pollinique concernée :*

Chez soi :

➤ Se rincer les cheveux le soir, car le pollen se dépose en grand nombre sur les cheveux



➤ Favoriser l'ouverture des fenêtres avant le lever et après le coucher du soleil, car l'émission des pollens dans l'air débute dès le lever du soleil

➤ Éviter l'exposition aux autres substances irritantes ou allergisantes en air intérieur (tabac, produits d'entretien, parfums d'intérieur, encens, etc.).



A l'extérieur :



➤ Éviter les activités extérieures qui entraînent une surexposition aux pollens (tonte du gazon, entretien du jardin, activités sportives, etc.) ; en cas de nécessité, privilégier la fin de journée et le port de lunettes de protection et de masque ;

➤ Éviter de faire sécher le linge à l'extérieur, car le pollen se dépose sur le linge humide ;



➤ En cas de déplacement en voiture, garder les vitres fermées.

Être encore plus attentif à ces recommandations en cas de pics de pollution atmosphérique. Des informations sur les épisodes de pollution atmosphérique et les recommandations à suivre sont disponibles sur le site de l'association agréée de surveillance de la qualité de l'air de votre région.

Vous pouvez obtenir des informations sur les plantes allergisantes, les émissions de pollens, les périodes et les régions concernées, en vous référant aux sites :

- [du Réseau national de surveillance aérobiologique \(RNSA\) ;](#)
- [de l'Association pollinarius sentinelles de France \(APSF\) ;](#)
- [de l'Association agréée de surveillance de la qualité de l'air de votre région.](#)

Source : Solidarité-santé-gouv

MON JARDIN SANS PESTICIDES



Attention : les pesticides de synthèse sont désormais interdits dans votre jardin

Le printemps s'annonce (en avance) et il est bon de rappeler que l'usage et le stockage des pesticides n'est plus autorisé. Pourquoi et que faire de ses vieux pesticides? Réponses ici.

Depuis le 1^{er} janvier 2019, l'usage et le stockage de produits phytopharmaceutiques (pour protéger les végétaux et produits de culture) appelés communément "pesticides de synthèse" ou pesticides chimiques est interdit, pour les jardins des particuliers comme pour les espaces publics en invitant à utiliser si besoin des produits d'origine naturelle.

Cette interdiction fait suite à l'application de la loi du 17 août 2015 relative à la transition énergétique pour la croissance verte. Cette dernière organise l'atteinte de **l'objectif zéro-phyto**. Cette mesure, prise pour la sauvegarde de l'environnement, concerne la mise sur le marché, l'usage, mais aussi le stockage de ces produits. Cette interdiction ne concerne pas les autres pesticides (biocides et antiparasitaires) à usage humain et vétérinaire gérés par ailleurs.

Quels sont les pesticides chimiques concernés par cette interdiction ?

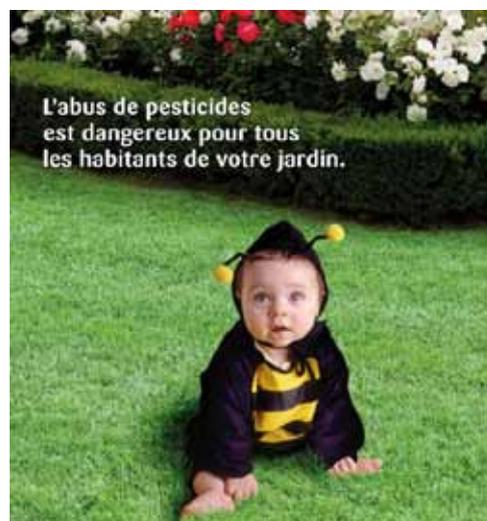
Il existe essentiellement trois types de pesticides pour végétaux et produits de culture :

- Les herbicides, contre les herbes indésirables, dites « mauvaises herbes ».
- Les insecticides, contre les insectes s'attaquant aux plantes et aux fruits.
- Les fongicides, contre les maladies causées par les champignons.

Où déposer les pesticides chimiques ?

Pour déposer gratuitement vos pesticides chimiques, rendez-vous dans les points de collecte suivants :

- Toute l'année dans plus de 3 100 déchetteries adhérentes EcoDDS.
- Les collectes temporaires en partenariat avec les jardinerie Botanic et Gamm vert au printemps et/ou à l'automne.
- Les collectes temporaires avec les enseignes de bricolage (Leroy Merlin et Castorama) où les pesticides chimiques sont repris.



ATMO Grand-Est

TECHNOLOGIES INNOVANTES CANCER : INTELLIGENCE ARTIFICIELLE, UN NOUVEL ESPOIR



Si les machines intelligentes n'ont pas vocation à remplacer les médecins, elles vont néanmoins occuper une place de plus en plus importante pour accélérer le diagnostic de certaines maladies, faciliter la décision thérapeutique ou même identifier de nouvelles pistes de recherche. Dans la lutte contre le cancer, par exemple, les progrès permis sont déjà nombreux.

Qu'est-ce que l'intelligence artificielle ?

L'intelligence artificielle (IA) est un domaine très vaste qui regroupe différentes méthodes de programmation de machines. Elles ont en commun d'être conçues pour imiter les modes de raisonnement propres aux humains.

On distingue deux grands types d'IA :

- L'IA dite « faible » repose sur des programmes permettant à une machine d'exécuter une tâche plus ou moins difficile, comme par exemple gagner aux échecs, traduire un texte dans une autre langue ou encore proposer des articles à un consommateur en fonction de ses achats précédents...

- L'IA dite « forte » a pour but de créer des programmes permettant aux machines d'apprendre par elles-mêmes le bon comportement : on parle de « machine learning ». Plus la machine s'entraîne et plus elle est capable de reproduire le raisonnement humain, à condition de lui avoir fourni au départ les bons exercices avec corrigés !

L'IA « faible » est déjà présente dans notre quotidien. L'IA « forte », elle, est encore au stade expérimental. Dans le domaine médical, elle pourrait être très utile : les programmes fonctionnent à très grande vitesse et gèrent une très grande quantité de données ; ils seraient donc capables, dans une certaine mesure bien sûr, de surpasser l'être humain.

Intelligence artificielle et diagnostic des cancers

Récemment, plusieurs équipes internationales se sont illustrées en mettant au point des machines capables de diagnostiquer un mélanome à partir d'une simple photo, et ce de façon plus efficace que des dermatologues expérimentés ! Les machines ont d'abord appris à reconnaître un mélanome en examinant et en comparant des dizaines de milliers d'images de lésions cancéreuses avec de simples grains de beauté. Puis elles ont été capables d'identifier des tumeurs atypiques avec plus de réussite que les médecins eux-mêmes.

Utilisant la même approche, des chercheurs Inserm et Inria de l'Université Grenoble Alpes ont mis au point en 2018 un programme capable de localiser et de diagnostiquer différents types de tumeurs cérébrales sur la base d'images obtenues par **IRM quantitative**, un type d'examen encore peu utilisé en routine par les médecins.

Intelligence artificielle et traitement des cancers

L'analyse d'images médicales peut aussi être utile dans la décision thérapeutique.

En collaboration avec des chercheurs de Centrale Supélec, l'Inserm, l'université Paris-Sud et l'entreprise TheraPanacea, l'équipe du Pr Éric Deutsch a conçu une machine capable de reconnaître la signature dite radiomique de **tumeurs solides** mesurée à partir d'une simple image de scanner, cette signature définit le niveau de cellules immunitaires ayant infiltré la tumeur et détermine un score prédictif de l'efficacité du traitement par **immunothérapie**. Sachant que seuls 15 à 30 % des patients répondent à l'immunothérapie, cela permet donc de ne traiter que ces derniers.

Jusqu'à présent, il n'existait aucun marqueur prédictif de la réponse à une immunothérapie de ce type.

Des équipes de cancérologie digestive de l'AP-HP et du Centre de recherche des Cordeliers (Inserm, université Paris-Descartes) se sont quant à elles intéressées à la réponse à un traitement par radiothérapie et chimiothérapie combinées avant chirurgie chez des patients atteints d'un cancer du rectum. Toujours à partir du « machine learning », ils ont mis au point un programme permettant, à partir d'un scanner, de déterminer à l'avance les patients ayant une réponse complète à la radio chimiothérapie afin de leur éviter l'opération.

IRM QUANTITATIVE : *Type d'imagerie médicale qui fournit des images anatomiques permettant de quantifier des paramètres mesurables comme le débit sanguin, le diamètre des vaisseaux sanguins, etc.*

TUMEUR SOLIDE : *Grosseur plus ou moins volumineuse due à une multiplication excessive de cellules. Les tumeurs solides cancéreuses, repérables par un amas localisé de cellules, se distinguent des cancers des cellules sanguines où les cellules cancéreuses circulant dans le sang ou la lymphe sont dispersées dans l'organisme.*

IMMUNOTHÉRAPIE : *Thérapie visant à stimuler le système immunitaire du malade contre la tumeur, ou à lever certains blocages mis en place par les cellules cancéreuses pour contrer le système immunitaire.*

Le point sur les recherches en cours

Le développement de l'IA dans le domaine médical ne concerne pas seulement la cancérologie. Ainsi, l'équipe de Grenoble qui a travaillé sur les tumeurs cérébrales souhaite désormais adapter son programme au dépistage de maladies neurodégénératives comme la maladie de Parkinson.

Nombreuses aussi sont les entreprises qui s'intéressent au sujet. Certaines travaillent par exemple sur le diagnostic rapide des accidents vasculaires cérébraux, sachant que le temps est un facteur majeur de réussite du traitement. D'autres s'intéressent à l'IA pour analyser des milliers de génomes dans le cadre de la recherche sur les maladies rares, ou pour déterminer de nouvelles cibles thérapeutiques. « *L'enjeu n'est pas la compétition entre deux intelligences mais au contraire leur association. Comment l'intelligence humaine pourra utiliser l'intelligence de synthèse pour se faciliter la tâche* », a souligné le député et mathématicien Cédric Villani, lorsqu'il a rendu en mars dernier son rapport sur le développement de l'IA en France. Dans la foulée, le gouvernement avait annoncé un plan de financement de 1,5 milliards d'euros sur quatre ans en faveur de l'IA. Une course à la technologie qui n'est pas sans soulever des questions éthiques, comme l'a souligné en juin dernier le Comité Consultatif National d'Éthique (CCNE), interrogeant notamment la responsabilité en cas de faux diagnostic, ou le risque de déshumanisation de la médecine.

Avec le Pr Eric DEUTSCH — Chef du département de radiothérapie de l'Institut Gustave-Roussy

Source : RECHERCHE & SANTE Janvier 2019



LE CHALLENGE DE JÉRÉMY

JOUR J : 28 avril 2019

Résonnez saxo, chantez gospel, le jour J est arrivé !

Depuis plus d'un an, il était attendu, cet événement.

◀ *Mme Brigitte Klinkert Présidente du Conseil départemental du Haut-Rhin et JérémY*

Depuis plus d'un an, JérémY battait tambour pour faire passer son message d'espoir et alerter les artistes, les élus, les sponsors, les associations et tous les malades qui, comme lui, refusent de baisser les bras malgré leur pathologie. Ce fut une belle fête, sous le signe de l'amitié, de la convivialité, de la fraternité... Et les averses intermittentes n'y changèrent rien.

A 13 heures, le restaurant " Ô Gré des Saisons ", réquisitionné pour l'occasion, propose à foison des victuailles et des boissons, offertes par les sponsors. A l'extérieur, Delphine, ex Miss France, entourée de l'équipe AMIRA - SLC, annonce pour Alsace 20 le départ imminent de la vedette.



Delphine ancienne Miss France ➤



◀ *Bob Sinclar, parrain de JérémY*

Peu après, des acclamations ponctuent l'arrivée de JérémY qui s'empresse de saluer et remercier chaque invité. Puis, nouvelle attraction : **BOB SINCLAR** qui se fait happer par les fans avides d'autographes. Vers 15h, la salle se vide...

le groupe UNISOULTRACK ➤

A l'extérieur, sur la scène de l'Espace Miroir, le groupe **UNISOULTRACK** entonne des gospels pour marquer la solennité de l'événement et donner ainsi le signal de départ.



Les marcheurs se positionnent sous l'arche et, guidés par Delphine, scandent le nom de JérémY qui tarde. Le voilà ! Le cortège peut alors se mettre en route vers la statue de la Liberté, symbole du début de l'aventure.

Arrivé là, notre marcheur embrasse une dernière fois ceux qui l'ont accompagné, et s'élanche, seul, vers son défi : la Tour Eiffel à Paris !

En avant, JérémY... courage et bon vent !



LE CENTRE DE RÉADAPTATION DE SCHIRMECK A ÉTÉ DÉPLACÉ À

67400 ILLKIRCH - GRAFFENSTADEN
10 Avenue Achille Baumann
Institut Universitaire de Réadaptation Clémenceau
Service UF OP et UF N
www.ugecam-alsace.fr
03.68.00.45.30



« Notre service a ouvert ses portes depuis le 15 avril 2019. Il comporte un service d'hospitalisation complète de 28 lits ainsi qu'un hôpital de jour avec 13 places. La prise en charge en rééducation en HDJ se fait sur une demi-journée à raison de 2 à 3 fois par semaine.

Nous recevons toutes les personnes souffrant d'une **insuffisance respiratoire, d'essoufflement à l'effort et de déconditionnement à l'effort**, quel qu'en soit la maladie.

Une première consultation d'évaluation est réalisée par un des médecins du service, puis une décision de séjour ou de prise en charge en hôpital de jour sera proposée. L'équipe est pluridisciplinaire et composée d'infirmières, kinésithérapeutes, éducateurs sportifs, ergothérapeutes, psychologues, diététiciennes, assistantes sociales.

Nos correspondants médicaux sont les pneumologues (hospitaliers ou libéraux), et les médecins généralistes.

Les patients peuvent également **prendre contact directement avec notre secrétariat** afin de fixer une date de première consultation.

*Dr Sayegh Khaldoun,
pneumologue chef de
service.*



Vivez pleinement vos activités favorites

Vous utilisez un concentrateur d'oxygène portable ? Faire les courses, aller au musée ou à un concert, se balader en forêt...

Rester actif est primordial !

Déplacez-vous facilement, en toute sécurité, et en toute discrétion, en demandant SimplyGo Mini. Pour faire ce dont vous avez envie, quand vous en avez envie.

- Autonomie
- Mobilité
- Discrétion

En savoir plus sur
www.philips.fr/SimplyGoMini

Le concentrateur d'oxygène portable SimplyGo Mini est un appareil destiné aux patients pour lesquels une oxygénothérapie ou un supplément d'oxygène a été prescrit. Ce dispositif médical est de classe IIa. C'est un produit de santé réglementé, qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE, dont l'évaluation de conformité a été réalisée par TÜV. Veuillez lire attentivement le manuel d'utilisation accompagnant le dispositif médical, pour toute information relative à son usage préconisé et à son utilisation.

Fabricant/Concepteur : Philips - 1001 Murry Ridge Lane - Murrysville - PA 15668 - États-Unis. Mandataire Européen (EC REP) : Philips Deutschland - Gewerbestrasse 17 - 82211 Herrsching - Allemagne

Date de création : 05/04/2019





NOS ACTIONS

Journées du cœur à Strasbourg

Pour la 6^e année consécutive, M. Emmendoerfer, président d'Alsace Cardio a réuni une trentaine d'associations pour alerter le public sur la corrélation : diabète - maladies cardiovasculaires. La grande nouveauté, cette année, c'est le fameux "Système Pop" : dépistage, scoring. En une vingtaine de minutes, vos risques cardiovasculaires sont évalués.

Comme à l'accoutumée, l'AMIRA participait à l'événement. Grâce à son emplacement très favorable à l'entrée de la salle de conférences, notre association a pu réaliser une cinquantaine de mesures du souffle. Un score très satisfaisant !

Bien chez soi à tout âge !

En ce samedi 13 avril 2019, l'adage " Avril ne te découvre pas d'un fil" aurait dû se poursuivre par "...et n'oublie pas de mettre une double couche" ! C'est en effet par une météo glaciale, que nous avons aménagé notre stand pour les mesures du souffle lors de cette manifestation organisée par la ville de Strasbourg depuis plusieurs années et à laquelle notre Association participe régulièrement.



C'est peut-être la peur des manifestations annoncées qui a fait que la foule ne se pressait pas dans le village des chapiteaux occupés par de nombreuses associations ayant un lien avec la santé, le bien-être, la sécurité ou les loisirs de nos aînés.

Fidèle à sa réputation, Jean-Marie, n'a pas failli dans son rôle de « rabatteur » en nous envoyant des "clients" qui se sont laissés convaincre pour tester leur souffle.

Ces rencontres inter-associations sont aussi l'occasion de créer des liens. Ainsi, nous avons été sollicités pour présenter l'AMIRA à l'association CALIMA dans le cadre d'un café social. D'autre part, nous avons pris des informations pour une animation lors d'une de nos prochaines rencontres.

Pour clôturer cette journée et réchauffer les corps et les cœurs, nous avons sacrifié (avant l'heure) - et partagé avec nos voisins du jour - un lapin de Pâques gentiment offert par Joseph venu aider à remballer notre matériel.



31 Mai : Journée sans Tabac

Jusqu'à présent nous avons toujours privilégié les lieux de forte affluence, tels les événements place Kléber, les grandes surfaces, les marches populaires, etc.

Mais en ce 31 mai - Journée Internationale sans Tabac - nous avons dressé nos tables devant la pharmacie Bachert à Westhoffen et, contre toute

attente, pu procéder à une petite quarantaine de mesures du souffle : somme toute un score tout à fait honorable.

Comme à chaque fois, nous avons détecté quelques personnes dont les résultats n'étaient pas satisfaisants, parmi lesquelles une assistante dentaire à la retraite. De par son métier, elle avait été en contact avec des produits délétères : "Et à l'époque, on ne se protégeait pas!", a-t-elle commenté. Et à la question : " Il vous arrive parfois d'être essoufflée ? - Ah oui, surtout en montant les escaliers ! " Au cours de cette discussion, elle a pris conscience qu'elle souffre peut-être d'un début de BPCO, ce qu'elle se promet de vérifier auprès d'un professionnel de santé.

Même si elle devait être la seule personne que nous ayons pu alerter, nous en concluons que nous n'avons pas perdu notre après-midi car en matière de dépistage de la BPCO, la modestie est de mise !

Club Féminin « ALBATROS »

En ce jeudi 13 juin, l'AMIRA s'est rendue à Lingolsheim au club féminin de l'Albatros. Cécile, notre trésorière, et moi-même, y avons retrouvé nos deux membres : Josette atteinte de BCPO, sous oxygène, et son mari Jean-Paul, notre technicien qui s'est investi pour faire fonctionner le matériel de projection.



Après un diaporama de présentation de l'AMIRA, nous avons projeté le film sur la BPCO. Josette et Cécile ont brièvement évoqué leur parcours de malades. Mme Troestler, la présidente du club a parlé de son appareil de *PPC (*à pression positive continue) qui traite l'apnée du sommeil. Puis, nous avons procédé à des mesures du souffle.

Sur la trentaine de participantes, impressionnées par les lunettes à oxygène de Josette et de Cécile, une bonne vingtaine s'est présentée spontanément pour se faire contrôler le souffle. Les résultats étaient globalement satisfaisants. Il faut dire que ces dames étaient souvent d'une époque, où la gent féminine ne fumait pas encore !

Pour clore cette après-midi conviviale, nous avons été invités à partager le buffet richement garni d'excellents gâteaux confectionnés par ces dames. Encore un grand merci à toutes ces pâtisseries pour leur accueil si chaleureux et l'attention qu'elles ont portée à notre message.

ASALEÉ – D-MARCHE : QUÉSACO ?



En mars 2019, l'AMIRA a été contactée par trois infirmières **ASALEE**, deux de Schirmeck et une de Strasbourg. L'un de leurs buts est le dépistage précoce de la BPCO. Notre association, dont le cheval de bataille est tout particulièrement la BPCO, ne s'est pas fait prier ! Nous avons accueilli l'invitation avec empressement et fixé la date de notre prochaine visite.

C'est ainsi que ce 17 juin, nous nous retrouvons à la maison de santé du Bergopré, une maison pluri-professionnelle avec la présence de médecins généralistes, d'un ophtalmologue, de chirurgiens-dentistes, de kinésithérapeutes et de nos deux infirmières, Mesdames Braun et Manceau.

Le dispositif Asaleé (Action de santé libérale en équipe), créé en 2004 et porté par une association de médecins généralistes, a pour objectif initial d'améliorer la prise en charge des maladies chroniques en médecine de ville par la coopération entre médecins généralistes et infirmières.



Aujourd'hui formées à l'éducation thérapeutique (ETP), ces dernières interviennent auprès de médecins généralistes qui leur adressent des patients en consultation pour partager leur suivi dans le cadre de quatre protocoles : dépistage et prise en charge du diabète, suivi des patients à risque cardiovasculaire, **dépistage de la broncho-pneumopathie chronique obstructive** et dépistage des troubles cognitifs.

A notre arrivée à la maison de santé, les deux infirmières nous invitent à aborder les personnes qui attendent leur tour dans les huit salles d'attente. Grâce à Josette, membre de l'AMIRA, atteinte de BPCO et sous O2, l'échange se fait aisément, car les personnes sont intriguées, voire impressionnées par ses lunettes à oxygène. Nous en profitons pour déposer nos bulletins et nos plaquettes.



En fin de matinée, nous rencontrons Mme Duplexis, kinésithérapeute, impliquée dans le programme **D-MARCHE**, dont le but est de lutter contre la sédentarité en organisant des sessions de sensibilisation aux bienfaits de la marche au quotidien. L'objectif est de motiver les

participants à augmenter leur nombre de pas chaque jour grâce notamment à l'utilisation d'un podomètre.

Les infirmières Asaleé et l'Amira sont en première ligne dans ce dispositif D-MARCHE. En attendant l'élaboration de ce programme, notre association prévoit de se rendre régulièrement au Bergopré, animée par l'espoir de faire avancer le dépistage précoce de la BPCO.



Ce 14 juin, nous sommes retournés à Schirmeck à la maison de santé du Bergopré. Merci à Mesdames Braun et Manceau d'avoir annoncé notre passage. Nous avons procédé à des mesures du souffle, complétées par des mesures de monoxyde de carbone, lorsque les personnes testées fumaient. (L'une d'entre elles avait un taux tellement élevé qu'il ne figurait même plus sur le tableau d'évaluation !) Nous leur avons signalé que les deux infirmières Asaleé proposaient des consultations gratuites : il ne reste qu'à espérer qu'elles profitent de l'aubaine.

Prochain passage de l'AMIRA au Bergopré : le 19 juillet et dorénavant tous les 2ème vendredis du mois, à l'exception du mois d'août, réservé aux vacances.

Proximité

Service

Compétence

Ecoute

Suivi

Un nouveau souffle

SOS oxygène

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

www.sosoxygene.com

HUMOUR

Lorsque j'ai demandé à mes élèves ce que signifiait un gland, j'étais loin d'imaginer la réponse que Yohan me ferait :

"Un gland, c'est quelqu'un qui n'avance pas quand il est en voiture".

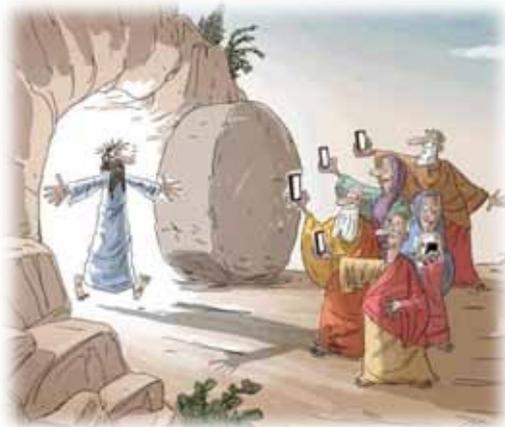


La grand-mère vient de mourir et tout le monde est triste.

Claire va voir son grand-père avec un grand sourire et lui dit : "T'as de la chance toi! T'es si vieux que tu vas mourir bientôt et tu seras le premier à la revoir " (Claire 5 ans)

" Dis, papa, quel travail il faisait Joseph ?

- Il était charpentier.
- Et Marie, elle travaillait ?
- Non, elle s'occupait du petit Jésus.
- Alors, pourquoi le petit Jésus, il était à la crèche ? "



Donald TRUMP effectue une visite d'état en Israël. Alors qu'il est à Jérusalem, il meurt d'une crise cardiaque.

Les Israéliens disent aux diplomates américains qui l'accompagnent : - Vous pouvez le rapatrier chez vous pour 50.000 \$, ou vous pouvez l'enterrer ici pour 100 \$.

Les diplomates américains en discutent en aparté pendant quelques minutes. Ils répondent aux Israéliens qu'ils veulent rapatrier Donald à la maison.

Les Israéliens surpris, questionnent : «Pourquoi voulez-vous dépenser 50.000 \$ pour le rapatrier alors qu'avec seulement 100 \$, il pourrait être enterré ici en Terre Sainte ?"

Les diplomates américains répondent : "Jadis, un homme est mort ici, a été enterré ici, et trois jours plus tard, il est ressuscité ! Nous ne pouvons pas prendre un tel risque !

Le Test de la baignoire.

Lors de ma visite médicale, j'ai demandé à mon médecin :

"Comment déterminez-vous si on doit placer un patient dans une maison de retraite pour personnes âgées ?

- Bien, répond-il, nous remplissons une baignoire, ensuite ils ont le choix entre une petite cuillère, une tasse à thé et un seau, et je leur demande de vider la baignoire.

- Oh, je comprends, une personne normale prendra le seau parce que c'est plus grand qu'une cuillère ou une tasse à thé.

- Non, répond-il, une personne normale enlèvera le bouchon de la baignoire. Voulez-vous un lit près de la fenêtre ?"



RENCONTRE AVEC NOS HÉROS



A 14h30, ce dimanche 6 janvier, plus d'une quarantaine de membres se retrouvent dans la salle du bon repos à Molsheim pour accueillir Dominique et Jérémie, nos deux héros.

Jérémie prend la parole en premier pour exposer son projet : "Relier à pied la Statue de la Liberté à Colmar à la Tour Eiffel à Paris", malgré sa pathologie - très handicapante - la sarcoïdose. *(Voir son témoignage dans le bulletin précédent) Son but : sortir de la maladie et du contexte médical en entraînant dans son sillage d'autres malades, des associations, des élus et de nombreux artistes. Pari largement tenu à ce stade du projet et le challenge est vivement applaudi par nos membres !

Vient ensuite le tour de Dominique, qui - elle - a déjà réalisé son exploit : "Participer au raid des Amazones, alors qu'elle est atteinte d'emphysème (BPCO) *(idem). Au travers de projections, elle nous fait découvrir les paysages de son périple au Sri Lanka - paysages de rêve mais aussi pistes de boue. Elle évoque les difficultés liées au climat tropical, son épuisement lors de certaines épreuves et le bonheur d'atteindre l'arc de triomphe à l'arrivée, encouragée et applaudie par les coéquipières. Elle insiste sur l'esprit d'équipe qui lui a permis de venir à bout de tous les obstacles.



Après ces présentations dynamiques et émouvantes, on attaque - comme il sied - les galettes à la frangipane. Les fèves font rapidement leur apparition et les reines sont couronnées puis gratifiées d'un minicyclamen. Elles choisissent leurs rois, récompensés, eux, d'une bouteille de jus de pommes, et tous ces heureux élus se mettent en place pour la photo souvenir.

Et comme la nuit tombe très vite à cette époque de l'année, il faut songer au retour, en particulier les huit membres de l'association SLC, qui nous ont fait l'honneur de se déplacer depuis Scherwiller.





PIED DE NEZ À LA MOROSITÉ DE L'HIVER



Dès l'arrivée des premiers membres déguisés, le ton est donné en ce 3 février! Les fous rires et les applaudissements fusent. Quelques loups et chapeaux en carton mis à disposition invitent les non-costumés à se mettre dans l'ambiance. Un petit café et des mini-beignets agrémentent l'attente des retardataires et surtout d'Eliane - la monitrice de Récabic - et d'Annick, son amie.



Les deux jeunes femmes se mettent en piste et font la démonstration de cette gymnastique particulièrement adaptée à des insuffisants respiratoires, puisque - parallèlement à de nombreux autres bienfaits - elle ouvre la cage thoracique et favorise la

respiration. Intrigués par la résistance des "épingles de sûreté" dont se servent les deux monitrices, plusieurs membres courageux se laissent tenter et s'efforcent d'imiter la spécialiste de la discipline. Ils constatent qu'il faut plus d'endurance qu'il n'y paraît. Ils seraient cependant intéressés par cette activité si on arrivait à réunir les conditions favorables.



Après l'effort, le réconfort ! Les pains surprises sont mis à disposition, accompagnés d'un excellent verre de Crémant. (Une fois n'est pas coutume !) Jean-Marie, qui a apporté des textes de chansons du "Bon vieux temps" en profite pour faire chanter l'assemblée. Puis nos membres sont invités à se servir au buffet de desserts si généreusement offerts par le supermarché Leclerc de Wasselonne.

A la fin de la collation, Gilbert, notre magicien, nous gratifie de quelques tours de magie. Il est tard déjà quand enfin les tablées s'organisent pour les jeux de société. Heureusement les jours rallongent et permettent, à une exception près, de terminer les parties !

Un après-midi bien dense et très chaleureux pour la trentaine de membres qui se sont déplacés.



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE NOTRE ASSOCIATION



Cette année, elle s'est déroulée le 3 mars dans la salle socioculturelle de Traenheim parfaitement adaptée aux handicaps.

Elle a réuni 93 membres : un nombre légèrement inférieur à celui de l'an passé, mais nous avons eu le plaisir de revoir des personnes moins assidues à nos rencontres.



M. le maire souhaitant la bienvenue à l'assemblée



Nos sincères remerciements à M. le Maire et son Conseil Municipal qui nous ont mis gracieusement la salle à disposition. M. Gérard Strohmenger nous a d'ailleurs fait l'honneur de partager le verre de l'amitié avec nous.

Cette année encore, le compte rendu de 2018 a permis de constater le dévouement de l'équipe, alors même que la santé de certains de ses membres est parfois chancelante : 12 rencontres ou sorties, 8 actions à destination du public pour faire connaître l'AMIRA et la BPCO - dont un forum au NHC - , une formation du comité pour les mesures du souffle animée par le Dr Zerr de l'ADIRAL, le colloque sur la BPCO au Sénat, 3 ateliers d'activités physiques, 35 dossiers de demande de chèques-vacances avec à la clé 12 700 € accordés à nos membres par l'ANCV.

Les perspectives :

- un forum, cette fois dans les locaux de l'ADIRAL,
- dans le cadre de " Seniors en vacances ", un séjour de 8 jours à prix très modique dans le Finistère,

- en décembre, une journée à Europa-Park pour fêter les 35 ans de l'AMIRA.

Grâce à une gestion rigoureuse de notre trésorière - Cécile Schaeffer - la situation financière de l'AMIRA est saine et nous permet de maintenir la cotisation à 20 €.

A noter des changements dans le comité :

- le décès prématuré de notre regrettée Marie-Jeanne Bock en juin 2018 et le départ de José Lelièvre, qui se retire pour des raisons personnelles.

- l'accueil d'Odile Richert, qui s'est déjà investie dans notre association par le passé.



Riches de toutes ces informations, nous avons entamé le délicieux déjeuner agrémenté d'un trou normand, concocté par notre chef Christophe. Toutes nos félicitations pour ses talents culinaires. Et un grand bravo à son équipe bien rodée.



N'oublions pas non plus notre animateur Armand Geber, bien connu dans la région pour ses adaptations truculentes en alsacien, de chansons de Brel, Johnny... Grâce à son talent d'humoriste et d'imitateur, il a chauffé le public et fait oublier un petit incident technique qui a ralenti le déroulement du déjeuner.

Informations complémentaires pour les membres souhaitant faire une demande de chèques vacances :

Pour 2019, les conditions d'obtention et d'utilisation des chèques vacances devraient être connues fin mars.

Petit rappel des règles à respecter :

- 1) *Les demandes doivent être faites au moins 2 mois à l'avance, d'autant plus que cette année, elles ne seront plus acceptées s'il n'y a pas au moins **une demande auprès d'un autre organisme** : MDPH, CAF, caisse de prévoyance, caisse de retraite, CCAS, mutuelle, département, ... Il faudra joindre une photocopie de la demande et de la réponse.*
- 2) *Il est impératif de n'utiliser les chèques que **pendant la période des vacances** (location, nourriture, etc...). Vous ne pouvez pas vous en servir après votre retour.*
- 3) ***Dès votre retour**, il faut envoyer les justificatifs de votre séjour à Mme Chatel (par mail ou par courrier).*
- 4) *Si vous ne pouvez pas partir, il faudra **retourner les chèques à Mme Chatel** et faire une autre demande si vous envisagez un autre projet.*



Pour toute question, vous pouvez vous adresser à Mme Chatel.

DETTWILLER ! EX-CAPITALE DE LA CHAUSSURE



Il y a moins d'un siècle, cette ville était la capitale française de la fabrication de chaussures. Au plus fort de la production, elle comptait plus de quinze fabriques, employant jusqu'à 900 ouvriers. Aujourd'hui, il ne reste que des friches de ce passé flamboyant, mais une équipe de vaillants retraités récupère les vestiges de cette époque pour créer un musée de la chaussure, que l'AMIRA vient visiter en ce jeudi 25 avril.



C'est M. Rémy Phillipps épaulé par plusieurs "anciens" de l'usine qui nous accueille, dont Werner Alvin, qui en 1963 avait créé les premières tennis : les mythiques *Stan Smith*, dont soixante-dix millions de paires furent vendues de par le monde. Comme on ne devait en aucun cas les confondre avec des *ADIDAS*, les trois bandes caractéristiques de cette marque furent remplacées par des trous d'aération.



Vers 11 heures, les derniers membres sont arrivés et la visite peut commencer. Nos 41 participants se répartissent en trois groupes et se font guider à travers l'atelier. Certaines machines sont de vraies pièces de musée, antérieures à l'époque qu'ont connue nos guides, mais d'autres fonctionnent



toujours et permettent de faire une démonstration sur le montage d'une chaussure.

C'est qu'une botte ou une basket est un objet bien plus complexe qu'il n'y paraît et peut comporter une vingtaine de pièces différentes à ajuster au millimètre près. Et il y a des détails auxquels on ne penserait pas : avant de découper une pièce, il faut vérifier - comme pour le tissu - la trame du cuir, de telle sorte qu'il ne se déforme pas s'il est soumis à une tension, lors d'une couture par exemple.



Mais l'heure passe très vite et nous nous retrouvons avec plaisir dans le réfectoire improvisé. Il y fait agréablement chaud et les tables sont joliment décorées de bouquets printaniers. Il faut dire que l'équipe d'employés de l'usine s'est étoffée de quelques dames qui nous ont servi un déjeuner goûteux et exceptionnellement copieux, concocté par leur chef. Les discussions au sein de l'AMIRA sont vives et l'ambiance chaleureuse.

Nous avons aussi eu le plaisir de fêter l'anniversaire de Marie-Louise Koerin.

Encore toutes nos félicitations aux bénévoles qui sacrifient tous leurs lundis pour sauver le patrimoine de leur ville, et qui ce jour-là se sont surpassés pour augmenter leur capacité d'accueil à 40 personnes alors que les places sont normalement limitées à 30. Bravo et merci !





BARBECUE A KIENZVILLE

La date du barbecue ayant été fixée au 8 mai, on pouvait décemment espérer une belle journée. Hélas, non! Mais qu'à cela ne tienne ! L'ASLC avait mis tant de chaleur à nous accueillir,

que nous en avons oublié la grisaille extérieure.

Vers 10 h, la plupart des membres de l'AMIRA étant présents, ils se mêlent à ceux de l'ASLC pour participer au premier atelier d'activités physiques adaptées, animé par Christelle : des mouvements tout en douceur en position assise. Place ensuite à deux séances de sophrologie avec Julie.



Pendant ce temps, dans une deuxième salle, un sympathique arbre à poupées aux couleurs chatoyantes attire le regard. Ces ravissants porteclés confectionnés par Brigitte, se vendent comme des petits pains. A côté, sont exposés de très jolis tableaux de perles, réalisés par Martine et Méda. Ils remportent un si vif succès qu'ils disparaissent en un tournemain.

Dans cette même salle, certains membres pédalent activement : " Sept kilomètres en 20mn" annonce fièrement Edith. Tous les types d'entraînement sont proposés, de l'ergo-cycle au tapis de marche en passant par le vélo elliptique. Mais c'est que "ça creuse", toutes ces activités. Nous attendons avec impatience notre cuistot qui tarde...



A midi, il paraît enfin. Heureusement qu'il avait préparé les sept salades et fait mariner les viandes à l'avance. Le signal de l'apéritif est donné. L'association ASLC, qui nous l'offre, a vu grand. Au pays de la vigne, une pareille rencontre, ça s'arrose !



Puis, c'est le défilé pour remplir son assiette à l'extérieur sous la tonnelle. Le ciel nous est favorable : il retient la pluie. Au dessert, c'est une orgie : éclairs et mille-feuilles achetés, invendus de Leclerc, et... alléchantes pâtisseries, confectionnées par les dames de l'ASLC. Et avec le café, André nous sert blagues et quiz !



Les jeux prévus à l'extérieur ont été annulés, bien sûr. Mais la journée était bien remplie et pour un premier contact entre les membres de nos deux associations, ce fut un échange fructueux. Nous remercions chaleureusement nos amis pour cet accueil à bras ouverts, en espérant d'autres rencontres tout aussi sympathiques et conviviales.

FÊTE DES ROSES A SAVERNE

Un jardin magique, de réputation internationale !

Nos 33 membres ont rendez-vous à 10h ce dimanche matin 16 juin pour la fête de la roseraie. Le temps de se regrouper et la visite commence. Nous sommes guidés par un membre du comité de la



société des "Amis des Roses", créée en 1898 par un obtenteur ou créateur de roses nouvelles, Louis Walter.

Notre guide nous compte d'abord l'histoire du pavillon Weiss, dans lequel des tables ont été réservées pour l'AMIRA. En effet, la ville de Saverne a voulu rendre hommage à Louise Weiss, européenne de cœur, en lui dédiant une nouvelle rose de couleur jaune, spécialement créée pour elle, afin de fêter le centenaire de sa naissance.



Puis, nous partons dans le jardin pour admirer les 8500 rosiers et parfois - suivant les variétés - nous enivrer de leur parfum. Nous empruntons l'allée des amoureux, ainsi nommée car des pieds de rosiers grimpants, plantés de part et d'autre du chemin, se rejoignent et s'entrelacent au sommet.

Mais ce qui participe à la célébrité de cette roseraie, la 2ème après celle de Paris, ce sont les roses de demain, regroupées pour le concours, auxquelles seul un numéro a été attribué. Un jury composé de personnalités du monde professionnel de la rose, ainsi que des amateurs éclairés, sont invités une fois l'an par le Président du concours à attribuer les prix.

Roses plantées pour le concours

C'est alors seulement que les roses obtiennent un nom et peuvent être commercialisées, tandis que celles qui n'ont pas retenu l'attention du jury sont détruites. La visite se termine par les massifs regroupant des noms de peintres, compositeurs, hommes politiques, chefs étoilés etc.

Après cet éblouissant tour de jardin, nos membres récupèrent leur assiette de kassler - crudités suivie du dessert et d'un café tout en profitant des animations. En effet, les orchestres et les groupes folkloriques se succèdent tout au long de la journée.



Grâce à la reine des fleurs et à une météo clémente, ce fut un beau dimanche estival !

Un nouveau nom pour 
qui s'appelle désormais 

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



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

LA COHÉRENCE CARDIAQUE QU'ÉSACO ?



La cohérence cardiaque est une méthode simple et très efficace pour gérer le stress et pour diminuer l'anxiété car elle permet de rééquilibrer et de revenir à la stabilité (normalité) lorsqu'il y a une perturbation physiologique induite par le stress.

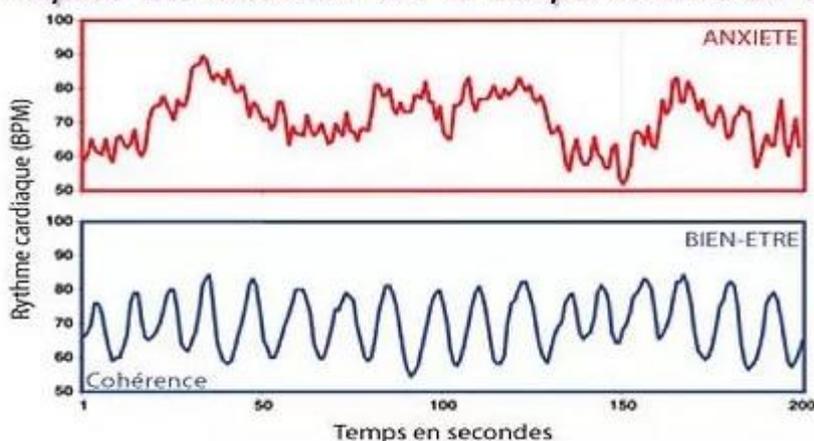
Elle est introduite en France par le Dr David Servan-Schreiber en 2003 et le spécialiste mondial, le Dr David O'Hare, auteur de la « Cohérence cardiaque 365 » et de « Maigrir avec la cohérence cardiaque »

Issue des recherches médicales en neuroradiologie, la cohérence cardiaque est le nom qui a été donné à un phénomène réflexe découvert par des chercheurs américains, il y a une quinzaine d'années. Elle est utilisée par l'armée de l'air pour aider leurs pilotes de chasse à maîtriser le stress.

La Cohérence Cardiaque, comment ça marche ?

C'est complexe à expliquer mais extrêmement simple à appliquer. Saviez-vous que votre cœur est en permanence en accélération et en décélération ? Si vous prenez votre pouls, la plupart du temps votre cœur bat de façon régulière à un certain rythme. Mais ce que l'on ne perçoit pas, c'est qu'entre 2 battements, votre cœur accélère et ralentit en permanence. L'équilibre de votre corps (digestion, température, tension, etc.), donc le rythme cardiaque est dirigé par le système nerveux autonome qui se compose du système sympathique (accélérateur) et parasympathique (frein). Il y a toujours un équilibre entre ces 2 systèmes sauf dans certaines situations.

L'impact des émotions sur le comportement du cœur



Vous ne pouvez pas contrôler ce système autonome, sauf par la respiration consciente sous forme de cohérence cardiaque.

L'objectif d'une séance de cohérence cardiaque est de vous mettre dans un état de neutralité de ces 2 systèmes en équilibre.

- A ce moment vous ne ressentez rien.
- Vous êtes dans un état de neutralité de vos émotions.
- Ce n'est ni agréable ni désagréable.
- Quand on inspire, le cœur accélère.
- Quand on expire, le cœur ralentit.

- La respiration volontaire a une action sur le système autonome.
- Lorsque vous prenez une respiration volontaire et contrôlée alors vos inspirations et expirations deviennent amples et régulières.

A ce moment-là le cœur se synchronise avec la respiration = La cohérence cardiaque.

Et si vous faites des respirations amples, lentes et régulières à un rythme de 6/minutes, alors vous entrez en résonance cardiaque. La courbe de votre respiration et celle de votre pouls entrent en résonance.

L'amplitude de votre pouls est maximale et c'est là que l'on a les effets bénéfiques.

Bienfaits de la cohérence cardiaque:

→ La santé psychologique et intellectuelle

- Réduction du stress
- Augmentation de l'énergie et de la résilience
- Plus grande clarté mentale, meilleure prise de décision
- Augmentation des capacités intellectuelles et créatrices
- Augmentation de l'équilibre émotionnel
- Amélioration de la capacité d'écoute et de la qualité de présence

→ La santé physique

- Baisse du cortisol (hormone du stress)
- Augmentation de la DHEA (jouvence),
- de l'ocytocine (bonheur, amour),
- de l'acétylcholine (apaisement, bien-être),
- de la dopamine (plaisir),
- de la sérotonine (sommeil)
- Réduction du taux du cholestérol
- Réduction de l'hypertension
- Réduction du diabète
- Amélioration de l'asthme
- Amélioration du sommeil
- Augmentation du système immunitaire
- Perte de poids

Initiation – Accompagnement en cohérence cardiaque obligatoire ?

Avant de pratiquer seul la cohérence cardiaque, il est peut être utile de bénéficier d'une séance d'accompagnement afin de mesurer votre variabilité cardiaque et votre niveau de cohérence à l'aide d'un logiciel adéquat. Deux à trois séances individuelles sont nécessaires pour la mise en place régulière de votre pratique quotidienne.

Le but est de vous rendre rapidement autonome, sans vous rendre dépendant d'un formateur, tout en continuant à progresser (3 séances maximum sauf pour l'obésité et les désensibilisations de phobies).



Cette méthode est préconisée par *la Fédération française de Cardiologie*

Attention : Les données fournies par le logiciel ne peuvent en aucun cas être utilisées à des fins médicales ou de diagnostic.

Qui a intérêt à pratiquer la cohérence cardiaque ?

Vu ses bienfaits, vous l'aurez compris, tout le monde a intérêt à utiliser cet outil !

Lors de consultations « Accompagnement à la perte de poids » des exercices de cohérence cardiaque seront proposés avant les repas. Ces exercices permettront de manger selon ses besoins et non selon ses émotions.

Et les enfants ?



Cette méthode peut se pratiquer à tous les stades de leur développement. En fonction de leur âge, les exercices sont adaptés à leurs possibilités et à leurs besoins.

- Les 0 à 2 ans : les exercices sont effectués par les parents, en lien avec leur enfant. Il s'agit d'une pratique idéale pour calmer et rassurer les tout-petits.
- Les 3 à 5 ans : les exercices sont ludiques et basés sur un guidage respiratoire et une découverte des émotions.
- Les 6 à 8 ans : la pratique de la cohérence cardiaque est basée sur une pratique respiratoire en lien avec la gestion émotionnelle.
- Les 9 à 11 ans : la pratique de la cohérence cardiaque peut être mise en place de façon régulière et adaptée à une problématique particulière (relationnel, peurs...). Les enfants peuvent la gérer seuls une fois qu'ils l'ont intégrée.
- Les 12 à 14 ans : la pratique de la cohérence cardiaque va être axée sur des exercices visant à se positionner dans les relations aux autres : utiliser la cohérence cardiaque pour se protéger mais aussi pour apprendre à bien interagir avec les autres.
- Les + de 15 ans: la pratique de la cohérence cardiaque va permettre d'accompagner la préparation aux différentes étapes de l'adolescence (problèmes relationnels, problèmes de cœur, examens et études...).

Et si je veux la pratiquer seul ?

Pour vous aider à pratiquer la cohérence cardiaque au quotidien, il existe des applications gratuites. Ma préférence va au **RESPIRELAX +**. De toute façon au bout d'une quinzaine de jours de pratique régulière vous serez capables de vous mettre en cohérence cardiaque sans outil.

Source : Nanaturopathe.com

ALLERGIES : SOUTENIR SON IMMUNITÉ



Les allergies sont les manifestations d'un système immunitaire dérégulé, qui réagit à des agents normalement inoffensifs. Loin d'être une fatalité, l'allergie est en réalité un messenger qui tente de nous dire que quelque chose fonctionne mal. Suivons le fil de cette approche holistique.

Chercher à **se protéger des allergies** demande, vous l'avez compris, une vigilance de guerrier sioux, d'autant que les allergies sont multiples : **allergies alimentaires, aux pollens, allergie au soleil (lucite)**... Le préalable pour qui veut offrir le moins de prise possible aux allergènes, c'est de **cultiver son terrain** avec discernement. Cela sous-entend de **fermer l'accès de son organisme aux polluants**, autant que faire se peut, et de rester pourtant **ouvert aux stimuli naturels propres à favoriser la construction d'un système immunitaire opérationnel**.

La clé de voûte du système immunitaire étant la **muqueuse digestive**, c'est d'elle qu'il faut se préoccuper en premier, car elle a pour vocation de ne **laisser filtrer que des substances nutritives, tout en se montrant capable de neutraliser et de drainer vers la sortie toute substance nocive éventuelle**. C'est de l'état de la **flore microbienne**, essentiellement, que dépend la bonne marche de cette tâche fondamentale. Et cette flore dépend de vos choix, c'est-à-dire de **vos alimentation, de votre environnement et de vos émotions**.

Améliorer son terrain immunitaire

Si vous êtes sujet à une allergie, sachez que **nombre d'entre elles sont réversibles**. D'ailleurs, il arrive souvent qu'une allergie apparaisse chez l'enfant, **qu'elle s'atténue, puis qu'elle disparaisse** vers l'adolescence ou le début de l'âge adulte. C'est le cas de certaines **rhinites**, ainsi que d'une partie des **manifestations cutanées**. Les **intolérances alimentaires**, un peu différentes des allergies à proprement parler, sont moins enclines à régresser. Cependant, améliorer son terrain n'est jamais "un coup pour rien", et on n'est jamais à l'abri d'une bonne surprise quand on commence à prendre soin de soi !

Concentrez donc vos efforts sur **tout ce qui restaure le système digestif**, spécialement **l'intestin grêle et le gros intestin**. Révisez vos classiques ; **sélectionnez les ingrédients les plus digestes, issus de l'agriculture biologique** pour ne pas augmenter votre charge en produits toxiques. **Cuisinez-les de manière à les préserver. Préférez les fibres et les protéines végétales, et réduisez les viandes et les sucres. Mangez à des heures régulières, un peu moins en quantité, un peu mieux en qualité**. Pour relancer la machine, faites **une cure de probiotiques qui aidera à repeupler l'intestin de souches amies**. Vous pouvez même **augmenter leur portée en les associant par alternance au lapacho**

(*Tabebuia impetiginosa*) qui, en plus de potentialiser les probiotiques, est aussi **un fortifiant et un draineur général. Convertissez-vous aux oméga 3, pour leurs propriétés anti-inflammatoires sur les muqueuses. Pensez à mieux vous hydrater.**

Bougez, bien sûr, car l'exercice est indispensable pour aller mieux. Et retournez dans le monde: ayez des **relations épanouissantes**, et mettez un terme à celles qui vous minent. Ne dit-on pas de quelqu'un qui nous insupporte qu'il nous « donne de l'urticaire » ? Les dispositions mentales ont un déterminisme fort vis-à-vis des allergies...

Côté pharmacopée

Du côté des plantes, **la racine de bardane** (*Arctium lappa*) convient assez bien aux problèmes allergiques, surtout ceux de **la peau**. Ses qualités **antibactériennes et dépuratives** justifient son utilisation dans les cas de **dermatoses, eczémas et autres formes d'allergies cutanées**. On peut lui associer **le plantain** (*Plantago lanceolata*), connu pour son **action bienfaisante sur les voies respiratoires**, et qui ajoute une **action inhibitrice vis-à-vis de l'histamine**, toujours appréciée des allergiques. C'est aussi un **draineur** remarquable, capable de remettre de l'ordre dans les **émonctoires engorgés**. L'usage de la **fumeterre** (*Fumaria officinalis*) se perd aujourd'hui, mais il était fréquent au siècle dernier face aux **réactions cutanées**. Son **effet hépatique** entraînait - comme la bardane - une **action dépurative** complémentaire.

Autre plante importante, **l'ortie** (*Urtica dioica* ou *U. urens*) est également un **antihistaminique** de choix, réputé même pour **traiter la plupart des allergies sur le long terme**, grâce à toutes ses autres propriétés qui le rapprochent des meilleurs **adaptogènes**. Le sang, les voies respiratoires et le système immunitaire sont parmi les autres bénéficiaires d'une cure d'ortie.

Le cassis (*Ribes nigrum*), sous forme d'extraits de bourgeons, jouit aussi de **vertus fortement antiallergiques**. C'est effectivement **un tonique des surrénales** et son **action cortisone-like** contribue à une réponse plus adaptée, face aux allergisants. De là à dire que le cassis est adaptogène, il n'y avait qu'un pas. Ce n'est pas mon analyse, car sur une longue période, il provoque des effets contraires et de la fatigue, chose que l'on ne constatera pas avec des adaptogènes comme le ginseng, la rhodiola ou le kudzu.

Mais, pour ce dernier, la cible reste **la lumière intestinale**. C'est une autre ressource végétale intéressante, aux **vertus immunomodulantes** et qui permettra de réduire les pics de réactions du système immunitaire.

Enfin, le monde végétal offre une merveille exotique à nos yeux d'Occidentaux : **la papaye fermentée !** De par ses **vertus antioxydantes indirectes** (la papaye stimule notre organisme dans ce but), nous avons là une richesse qui nous permet de faire face autant aux actions trop fortes de notre système immunitaire qu'aux réactions trop faibles de ce dernier. C'est autant **un fortifiant devant l'hypersensibilité** (par exemple quand un rhume des foins se manifeste) que devant l'atonie des défenses et les phénomènes de dégénérescence qui peuvent en découler.

Quelles que soient les mesures que vous adopterez dans l'objectif d'améliorer votre terrain, rappelez-vous qu'il vous faudra **de la patience et de la persévérance** ; c'est toute votre personne que vous cherchez à rééquilibrer, alors cela peut prendre un certain temps, voire un temps certain...

Nos remèdes naturels

→ Mettez de l'ordre

En cas d'allergie, une cure de drainage peut se justifier, afin de rediriger les déchets métaboliques vers les émonctoires naturels. Ensuite, **incorporez dans votre alimentation des anti-inflammatoires naturels** comme le curcuma, les oméga 3, l'huile d'onagre ou de bourrache, ainsi que des **flavonoïdes**, et des **vitamines E et C**.

→ Le gel d'aloé contre l'urticaire

L'**Aloe vera**, ou **Aloe barbadensis**, est bénéfique pour la peau. Surnommée lys du désert par les populations touareg, cette succulente est originaire des régions subdésertiques. Elle est connue depuis l'Antiquité pour ses **vertus dans les soins de beauté, notamment ceux de la peau**. Ses feuilles renferment en effet un **suc concentré** dont la **richesse en vitamines, minéraux et autres nutriments** lui confère des **qualités spécifiques dans les soins dermatologiques**. Par ses **propriétés cicatrisantes, régénératrices et calmantes**, le gel tiré de l'aloès est particulièrement recommandé **lors des poussées d'eczéma ou d'urticaire...** Son utilisation à des fins médicinales et cosmétiques, de plus en plus répandue, explique d'ailleurs que cet aloès soit cultivé un peu partout dans le monde.

→ L'anti-inflammatoire de choix

Le **macérat glycériné de bourgeon de cassis** intervient dans les **réactions d'hypersensibilité immédiate** comme les manifestations allergiques et les **chocs anaphylactiques**. Par sa **fonction cortisol-like**, qui stimule la production de cortisol sanguin, *Ribes nigrum* agit comme un **anti-inflammatoire** et comme un **antihistaminique naturel**.

Son utilisation par voie interne est souveraine **dans les cas d'eczéma sec et infecté, de psoriasis ou d'urticaire**. On peut aussi l'utiliser par voie externe pour **apaiser la réaction à une piqûre d'insecte**.

→ L'huile complète de périlla

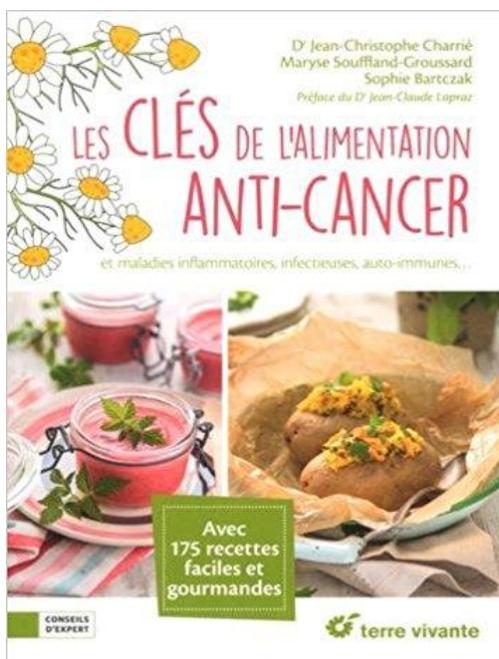
L'**acide rosmarinique** présent dans l'huile essentielle de périlla est à l'origine d'une **activité antiallergique en modifiant les réactions du système immunitaire**. Elle complète fort bien l'huile végétale extraite des graines de périlla qui, elle, est très riche en **acide alphalinoléinique** de la famille des oméga 3.

→ La quercétine contre les allergies saisonnières

La quercétine est un **flavonoïde** assez facile à trouver dans l'alimentation, puisque les pommes, le raisin, les framboises, les oignons mais aussi le vin rouge en contiennent. Elle intéresse le milieu scientifique pour ses multiples qualités ; elle serait **cardioprotectrice, anticancéreuse, anti-inflammatoire et... antiallergique !** En effet, la quercétine est capable **d'inhiber la libération de l'histamine, réduisant de façon très significative les symptômes que sont démangeaisons et éternuements**. Associée à la vitamine C et à la bromélaïne, elle est encore plus efficace.

Source : PLANTES & SANTE

L'ALIMENTATION ANTI-CANCER, ANTI-INFLAMMATOIRE ET CONTRE LES MALADIES AUTO-IMMUNES



Oui, l'alimentation anticancer existe. Popularisée par les livres de David Servan-Schreiber, on pensait tout savoir à son sujet : thé vert, ail, antioxydants, curcuma... Le dernier ouvrage du Dr Jean-Christophe Charrié expose de façon pédagogique de nouvelles informations parfois surprenantes ou contre-intuitives, y compris pour les chevronnés des médecines naturelles. Le Dr Charrié est médecin généraliste depuis une vingtaine d'années. Il exerce et enseigne l'endobiogénie, médecine holistique et intégrative en plein essor. Nous l'avons rencontré pour qu'il nous livre les grandes clés de son approche.

La pratique médicale de l'endobiogénie, enseignée par le Dr Charrié, est faite de bon sens : « **C'est une discipline médicale qui exploite les mécanismes d'auto-réparation du corps. Cette médecine intègre la tradition dans la science et propose une lecture des données physiologiques de l'organisme** ». En médecine, on apprend surtout la physio-pathologie, c'est-à-dire comment le corps tombe malade. Or, comprendre la physiologie dans sa complexité, c'est-à-dire le fonctionnement du corps quand il va bien, permet souvent d'éviter la maladie ou, en cas de pathologie, de revenir vers un état de santé. »

L'endobiogénie : médecine de l'auto-régénération

La maladie témoigne d'un déséquilibre, qui est le *meilleur équilibre qu'a trouvé le corps* pour fonctionner jusqu'aux jours présents, explique le docteur Charrié. La vie est, comme on le sait, faite d'adaptations permanentes : agressions en tout genre (chimiques, virales, bactériologiques...) et sollicitations positives ou négatives obligent le corps à répondre à ces stimuli en permanence, y compris parfois dans l'immédiateté et pour sa survie. Ces réactions d'adaptation répétées au long cours épuisent le corps et peuvent installer des maladies chroniques ou dégénératives.

C'est pourquoi, face à une personne malade, il est fondamental d'après lui de se poser les bonnes questions : « **Pourquoi en est-elle arrivée là ? Quelle est son histoire, quel chemin a-t-elle emprunté pour en arriver à cet état de déséquilibre ? Et bien entendu, compte tenu de cela, comment ramener la personne à un état d'équilibre fonctionnel ?** ».

Cancer : que l'aliment soit ton premier médicament

Sa philosophie préventive et globale de l'individu accorde une place vitale à la médecine allopathique dans le traitement de certaines affections. Comme il l'explique, « l'état de déséquilibre du corps est parfois tellement avancé que le pronostic vital à court ou moyen terme est engagé. Il convient alors de se substituer à un organisme incapable de revenir à l'équilibre de lui-même : c'est ici que s'avère utile la médecine allopathique telle qu'on la connaît ». **L'endobiogénie fait donc appel à des remèdes allopathiques lorsqu'ils sont nécessaires, tout en donnant à l'organisme la chance de mettre en place ses propres**

mécanismes d'autoréparation. Mais plus on pratiquera la médecine préventive, moins il sera bien sûr nécessaire de se substituer au corps en urgence avec de l'allopathie.

Les traitements utilisés en endobiogénie sont « physiologiques, informatifs, répétitifs » explique-t-il. Nul hasard, donc, si **l'alimentation figure pour l'endobiogénie au rang des outils majeurs** pour le retour à la santé en cas de cancer : « C'est une information que l'on envoie au corps trois fois par jour. Elle joue donc un rôle préventif et curatif très important. En y ajoutant éventuellement un complément de plantes médicinales, on accompagne l'organisme pour qu'il n'aille pas vers la maladie. »

Faut-il éradiquer totalement les sucres en cas de cancer ?

On le sait, les cellules, notamment cancéreuses, consomment énormément de glucose. « Notre organisme est très gourmand en glucose, c'est un héritage du Paléolithique, une nécessité pour notre survie. Tout ce que l'on mange se transformera en glucose, même les lipides, car l'énergie du corps provient du sucre », rappelle le Dr Charrié.

Si le glucose est un élément vital, nous en consommons aujourd'hui trop, car il est présent comme additif un peu partout dans l'alimentation. Peu cher et boostant l'appétence, il est ajouté par les groupes industriels dans les plats préparés et les produits de grande consommation. C'est également un conservateur : historiquement, si l'on a fait des confitures, c'est pour pouvoir conserver le fruit tout au long de l'hiver.

L'appétence sucrée spécifique des personnes victimes de cancer s'explique par le besoin des cellules cancéreuses de se nourrir. C'est également un besoin de réconfort envoyé au cerveau, mais qui n'est pas bénéfique à la guérison. Il faut donc trouver le juste équilibre entre ses besoins et ses pulsions, tout en accordant de la place au plaisir et au réconfort qu'offre la nourriture.

Le premier réflexe simple pour les personnes avec un historique de cancer ? **N'acheter que des produits comportant la mention « sans sucres ajoutés ».** Ensuite, il est possible de négocier avec les différentes qualités de sucres disponibles afin de s'accorder quelques plaisirs sucrés. Car si vous adorez le sucre, la frustration de devoir le supprimer totalement pourrait s'avérer trop forte, générant en retour des pulsions difficilement contrôlables. De ce point de vue, autant faire preuve de réalisme et anticiper. Le docteur Charrié propose ainsi dans son ouvrage **quelques compromis pour les personnes à la dent sucrée : utiliser du xilitol** reste selon lui une solution temporaire acceptable.

Par contre, il recommande **d'oublier totalement les produits allégés ainsi que ceux à base de stévia** : « Ces produits réagissent dans le corps comme l'aspartame : on leurre le corps avec le goût du sucre, mais sans en apporter. Le pancréas reçoit ainsi via le cerveau l'information de l'arrivée du sucre, il se prépare physiquement à l'arrivée d'un sucre qui ne viendra pas. Cela crée des déséquilibres organiques à long terme. »

Il propose à la place l'utilisation modérée de sirop d'agave ou de miel foncé (plus épais et plus riche en fructose que le miel clair). Ce sont les deux produits sucrants qui représentent d'après lui le meilleur compromis.

Maladies inflammatoires et cancers : quels liens ?

Bien manger pendant un cancer n'est pas du tout réductible à une histoire de calories, de quantité de lipides, de protéines ou de glucides. C'est aussi, du point de vue de l'endobiogénie, une affaire de sens global de l'aliment, et de son effet à long terme sur le corps : « Lors d'une chimiothérapie, la dénutrition est un problème réel. La tentation est donc grande de conseiller aux patients de se faire plaisir, pour éviter la dénutrition, mais cela peut mener à des aberrations alimentaires. **« Il y a vraiment selon moi un type d'aliments à éviter »**, affirme le Dr Charrié. **Au premier rang de ces aliments, les aliments pro-inflammatoires**, car les mécanismes de l'inflammation et de la cancérisation se nourrissent mutuellement.

Voici les conseils du Dr Charrié pour mettre en place une alimentation anti-inflammatoire :

- **Proscrire les produits laitiers.** De temps en temps, il est possible de manger un peu de beurre cru, non pasteurisé. Remplacer le beurre par la margarine n'est pas une bonne idée, car ce sont des graisses hydrogénées, oxydées, qui aggravent l'état inflammatoire.
- **Éviter le blé « moderne »,** dont la farine contient des protéines pro-inflammatoires (qui font lever la pâte). « Ces protéines enflamment les intestins et entretiennent l'inflammation. Une farine faite à la meule de pierre provoquera moins de problèmes, car la cellule du blé étant très solide, elle ne peut pas être écrasée par la pierre », explique le Dr Charrié. Ces farines complètes sont par ailleurs fabriquées avec des grains de blé de meilleure qualité, souvent biologiques.
- **Les viandes d'animaux à quatre pattes** sont à proscrire. En effet, les viandes rouges (y compris le porc) contiennent des protéines facilement assimilables, qui sont autant de nutriments facilement disponibles pour les cellules cancéreuses. Ceci dit, les protéines restent importantes pour l'organisme, surtout lorsque l'on se soigne. En effet, ce sont elles qui transportent les médicaments dans le corps ! Dans ce contexte, autant apporter au corps des protéines nécessitant un travail métabolique plus long (légumineuses comme des lentilles ou des pois chiches, haricots rouges, céréales complètes, œufs...).

Alimentation et stimulation hormonale: le système endocrinien chef d'orchestre

Dans un contexte cancéreux, ne soyez pas pour autant tentés de remplacer les viandes rouges par du soja, une source reconnue de protéines. En effet, le soja apporte beaucoup d'œstrogènes, l'hormone de construction et de restauration des cellules dans l'organisme à l'âge adulte. En excès, ces œstrogènes pourraient favoriser la croissance des cellules tumorales, et pas uniquement en cas de cancers dits « hormonodépendants ».

Le concept de perturbateur endocrinien peut ici se transposer à l'alimentation : ce n'est pas toujours la dose qui fait le poison, mais plutôt la répétition de la dose, l'exposition quotidienne à de toutes petites quantités. L'endobiogénie préconise donc de se passer de tous les aliments ayant un effet activateur du système hormonal en général. Sont compris dans cette liste :

- **Aliments riches en molécules œstrogène-like.** Le soja, mais aussi la sauge, le cerfeuil, le fenouil, le houblon, le safran, l'alfalfa (graine germée).
- **Aliments qui stimulent la thyroïde** (type algues de mer) et le métabolisme, car la thyroïde a un rôle d'activation du métabolisme. « Tout ce qui active le fonctionnement de cette glande est à éviter, notamment ces plantes dites adaptogènes que l'on préconise souvent aux personnes fatiguées : le **gingembre**, le **ginseng** et l'**éleuthérocoque**. Enfin, une contre-vérité que l'on a vue partout : même si l'**ail** contient effectivement des molécules anticancer, en tant que condiment, il a un impact global stimulant sur la thyroïde. Ce n'est donc pas un aliment à privilégier, au contraire », explique le Dr Charrié.

Le jeûne, une solution pas adaptée à tous

Puisqu'une partie de l'approche endobiogénique consiste à ralentir le métabolisme en cas de cancer, le jeûne pourrait-il offrir une réponse intéressante aux malades ? **Plusieurs études scientifiques publiées ces dernières années suggèrent en effet qu'affamer les cellules cancéreuses** est une solution pouvant améliorer les chances de guérison. **Le Dr Charrié nuance fortement cette croyance d'un jeûne favorable à tous :** « Faire jeûner un organisme déjà agressé par la maladie, par des traitements lourds, sans préparation, peut être vécu comme une agression supplémentaire par le corps. Tout ce qui agresse le corps lui demande une adaptation, qui mobilise beaucoup et parfois trop d'énergie. ».

Il ajoute : « **Les études qui prouvent les bénéfices du jeûne sur les cancers sont faites sur un certain panel de patients, avec des critères d'inclusion précis dans l'étude. On ne peut pas extrapoler ces résultats, même positifs, à toute une population.** On en revient toujours à l'idée qu'il est essentiel d'adapter l'approche à chaque cas particulier, par un accompagnement et un suivi médical. Comme alternative au jeûne, les monodiètes (repas préparés avec un aliment unique et adapté à la personne NDLR) sont une solution plus douce pour le corps. »

Se méfier de certains compléments alimentaires

On a souvent un a priori positif sur les traitements à base de plantes en cas de cancer, du fait de leur connotation naturelle et saine. Et de fait, chaque année paraissent des centaines d'études encourageantes, démontrant l'impact majeur de telle ou telle molécule végétale sur tel ou tel type de cancer. **À rebours de cette lecture strictement moléculaire, le Dr Charrié propose également ici une lecture plus nuancée des plantes à conseiller en cas de cancer,** et remet en question certaines de nos idées reçues.

En effet, en passant d'une logique moléculaire (qui isole tel ou tel composant d'une plante) ou symptomatique (telle plante fonctionne sur tel effet secondaire) à une logique en termes d'action globale d'une plante, on peut être amené à repenser les conseils donnés aux personnes atteintes de cancer.

Gingembre, thé vert, gelée royale : de faux amis ?

L'exemple de l'utilisation du gingembre sur les patients en chimiothérapie est de ce point de vue parlant : lors d'une prise en charge du cancer, le protocole de soins est très encadré, les traitements sont lourds, et les effets secondaires comme la nausée sont très handicapants. Or, de nombreuses publications scientifiques attestent l'efficacité du gingembre pour contrer les nausées provoquées par la chimiothérapie. De nombreux médecins ou oncologues proposent donc à leurs patients de prendre du gingembre pour les apaiser. Pourtant le Dr Charrié nous encourage à interroger l'effet global d'une plante avant de l'utiliser : « Le gingembre stimule dans le corps l'anabolisme, qui est le processus de croissance cellulaire. Il est donc contre-indiqué, sur un plan global, de donner du gingembre à une personne qui souffre justement d'une prolifération anarchique de ses cellules. »

Le thé vert serait également une fausse bonne idée selon lui, car on ne peut pas résumer le thé vert à certaines de ses molécules. « Un thé non fermenté, comme le thé vert, surcharge le foie pendant les traitements, un foie déjà bien sollicité. Par ailleurs, le thé est stimulant du système nerveux orthosympathique, ce qui n'est pas une bonne stimulation dans ce type de problématiques. Le thé rouge, ou rooibos est un bon substitut. » La meilleure façon de bénéficier des effets du rooibos, c'est d'en faire une consommation régulière, quotidienne, par exemple au petit-déjeuner.

La gelée royale est à éviter. Elle sert à répondre aux énormes besoins nutritionnels de la reine, dont la principale activité est de faire des petits, autrement dit d'encourager la multiplication cellulaire. En revanche, un autre produit de la ruche, la propolis, est particulièrement utile en cas de cancer, comme le montrent beaucoup d'études cliniques.

De la théorie à la pratique

Les conseils théoriques d'hygiène de vie sont parfois difficiles à mettre en pratique, surtout lorsque le corps comme le quotidien sont déstabilisés par la maladie. **C'est pourquoi le Dr Charrié propose dans son ouvrage une culture du compromis :** « Faire un écart de temps en temps, c'est possible, mais ça ne veut pas dire craquer tous les deux jours ! »

Les conseils alimentaires précis que vous trouverez dans l'ouvrage, et les recettes pour les mettre en œuvre, valent aussi bien pendant la phase la plus critique du cancer qu'après, en rémission, le travail sur le terrain étant indispensable pour éviter les récurrences.

« Ce n'est pas un régime dont la durée serait déterminée dans le temps, mais un nouveau mode de vie, une façon de cuisiner différente, à intégrer dans ses habitudes quotidiennes », résume-t-il.

Enfin, si la modification de son alimentation est fondamentale, l'endobiogénie n'oublie pas les autres facteurs qui aident le corps à s'adapter aux changements provoqués par la maladie. L'hygiène de vie globale doit évoluer vers une meilleure gestion du stress et du sommeil, ainsi que la pratique d'une activité physique régulière et adaptée.

En résumé, on évite :

- Les produits laitiers
- La margarine
- Les produits à base de farines transformées
- Les viandes d'animaux à 4 pattes
- Le soja
- La sauge, le cerfeuil, le fenouil, le houblon, le safran, l'alfalfa
- Le thé vert
- L'ail
- Le ginseng, l'éléuthérocoque, la gelée royale et le gingembre
- Les plats préparés
- Les sucreries industrielles
- Les produits allégés
- La stévia (remplacer avec modération par le sirop d'érable, le miel brun épais, le sirop d'agave)

On favorise :

- La propolis, qui est bénéfique pour l'immunité, et aussi contre les cellules cancéreuses.
- Le cassis, qui lutte contre l'inflammation et n'agit pas sur les glandes hormonales.
- Les fruits rouge foncé
- Les légumes vert foncé sont plus intéressants que les jaunes ! (C'est en particulier vrai pour les poivrons.) La mâche sera plus anticancer que les endives.
- Les protéines végétales et les œufs
- Le thé rouge rooibos
- Les aliments non transformés

Vous trouverez toutes ces informations de manière détaillée dans l'ouvrage, avec des menus types, des aliments à privilégier ou éviter selon les situations et la chronologie de la maladie, qu'il s'agisse de cancer comme de situations inflammatoires.

Aller plus loin :

le livre : "Les Clés de l'alimentation anti- cancer - et maladies inflammatoires, infectieuses, auto-immunes", de Jean-Christophe Charrié, Sophie Bartczak, Maryse Souffland-Groussard, éd Terre Vivante, 2017, 320 p., 23 €.

Source : ALTERNATIVE SANTE - Anne-Charlotte Rouxel et Arnaud Lerch

LES HUILES ESSENTIELLES COMME RÉPULSIFS CONTRE LES INSECTES



Fourmi ➤ menthe poivrée – menthe verte

Puceron ➤ cèdre – fenouil - menthe verte - menthe poivrée



Coléoptère ➤ menthe poivrée – thym



Chenille ➤ menthe verte – menthe poivrée

Aoûtat ➤ lavande – sauge – citronnelle – thym



Puce ➤ menthe poivrée – citronnelle – menthe verte – Lavande

Mouche ➤ lavande – menthe poivrée – romarin – sauge



Moucheron ➤ patchouli – menthe verte

Poux ➤ cèdre – menthe poivrée – menthe verte



Moustique ➤ lavande – citronnelle

Mite ➤ cèdre – fenouil - lavande – menthe poivrée – menthe verte



Psyllide ➤ menthe verte – menthe poivrée

Limace ➤ cèdre – fenouil – pin



Escargot ➤ cèdre – pin – patchouli

Araignée ➤ menthe poivrée – menthe verte





LA PLACE DES FRUITS À COQUE DANS UNE ALIMENTATION SAINNE

2^{ème} partie : suite de l'article paru dans le n° 65 de SOUFFLE D'AMITIE

Les noix sont riches en graisses, mais (principalement) en bonnes graisses

La comparaison des valeurs nutritionnelles de 23 variétés de noix différentes, réalisée par le California Almond Board, montre que leurs qualités nutritionnelles sont très variables.

Environ trente gr d'amandes contiennent par exemple 3,4 gr de fibres, contre 0,9 gr seulement pour les noix de cajou. Les amandes sont les plus riches en protéines, avec 6 gr, les noix de macadamia n'en contenant que 2,2 gr.

Les noix de cajou apportent 157 calories et 8,6 gr de glucides, tandis que la même quantité de noix de macadamia apporte 204 calories et 3,9 gr de glucides ; les noix du Brésil sont les plus pauvres en glucides, avec 3,5 gr.

La majeure partie des graisses présentes dans les noix sont des graisses mono insaturées, dont des oméga-6 et des oméga-3. Les noix de Macadamia présentent la plus forte teneur en graisses mono insaturées - 16,7 gr - contre 2,5 gr pour les noix, et les noix du Brésil sont les plus riches en graisses saturées, avec 4,3 gr.

Il a été démontré que le principe selon lequel les graisses saturées seraient mauvaises pour la santé et provoqueraient des problèmes cardiaques, que tant de professionnels de santé continuent de rabâcher, est erroné. De nombreuses études ont montré, au cours de ces dernières années, que les graisses saturées sont nécessaires pour être en bonne santé et contribuent même à prévenir certaines maladies.

À moins qu'une personne ne soit allergique aux noix, précise Dagfinn Aune, les risques sont minimes et les bienfaits potentiels sont considérables, ajoutant que, des essais randomisés ayant indiqué que les noix sont riches en antioxydants, en fibres et en graisses polyinsaturées, en manger davantage peut faire baisser votre taux sanguin de triglycérides.

Valeur nutritionnelle : les noix, petites mais puissantes

L'un des faits les plus intéressants à propos de la teneur en graisse des noix, d'après une autre méta-analyse de 33 études menée en 2013, est que les personnes qui en consomment beaucoup n'ont pas pour autant tendance à prendre, ni à perdre du poids.

Une étude a révélé que manger une poignée de noix en guise d'en-cas (en particulier par rapport à tout autre en-cas moins sain) peut même faire diminuer votre risque de syndrome métabolique.

Une autre étude a montré que, sur 1.200 participants (des personnes âgées présentant un risque élevé de maladie cardiaque), ceux qui suivaient un *régime méditerranéen*, enrichi de 30 gr de noix par jour (un peu moins d'un tiers de tasse), présentaient une incidence de syndrome métabolique plus faible que les autres - y compris que les participants qui suivaient un régime pauvre en graisses, ou le même régime enrichi d'huile d'olive.

« Le régime méditerranéen est basé sur les aliments que les personnes consommaient traditionnellement dans des pays comme l'Italie et la Grèce, dans les années 1960. Les chercheurs ont remarqué que ces personnes étaient en exceptionnellement bonne santé, comparées aux américains, et présentaient un risque faible de développer de nombreuses maladies mortelles. »

D'autres études encore indiquent que manger davantage de noix peut diminuer votre risque d'autres affections chroniques, comme l'hyperglycémie, et de certains types de *cancers, comme les cancers colorectaux, de l'endomètre et du pancréas.*

Cette dernière étude a d'ailleurs souligné que « en règle générale, la consommation de noix est associée de manière significative à une diminution du risque de cancer. »

Ce qu'il faut retenir sur la consommation de noix

Non seulement vous améliorerez votre santé à bien des égards en mangeant chaque jour une petite portion de noix - environ un tiers de tasse - mais elles peuvent même vous aider à atteindre votre objectif de perte de poids. La clé est de se limiter à cette petite portion.

Chaque type de noix apporte des nutriments spécifiques

Nutrition Data a relevé plusieurs aspects nutritionnels d'un certain nombre de noix :

→ **Les amandes** sont une excellente source de vitamine E (alpha-tocophérol), apportant 37% des Apports Journaliers Recommandés (AJR), ainsi que de riboflavine, qui est excellente pour la santé du cerveau, de magnésium et de manganèse.

Une consommation adéquate peut améliorer la santé cardiaque, aider les personnes en surpoids ou obèses à atteindre leur objectif de perte de poids et faire baisser leur tension artérielle, ainsi que faire diminuer la glycémie post-prandiale de 30% chez les personnes diabétiques. De plus, les amandes peuvent améliorer votre microbiote intestinal en favorisant le développement des bifidobactéries et des lactobacilles, deux types de bactéries bénéfiques.

→ **Les pistaches** apportent également d'importantes quantités de fibres (3 gr par portion de 30 gr), ce qui facilite la progression régulière des aliments dans le côlon. Elles sont également une bonne source de vitamine E et de magnésium. En plus de contribuer à optimiser votre taux de cholestérol, les pistaches aident à améliorer plusieurs aspects de la santé cardiaque.

Les chercheurs ont donné à des volontaires des aliments qui augmentent considérablement la glycémie - du riz, du pain blanc, de la purée de pommes de terre et des pâtes - et ont découvert que la consommation simultanée de ces petites noix vertes aide à faire baisser la glycémie - parfois de façon significative.

→ **Les noix du Brésil** sont une bonne source de sélénium. Un apport adéquat de sélénium favorise le traitement des maladies auto-immunes, des problèmes de thyroïde, du cancer, du SIDA, des maladies cardiaques et de l'asthme, mais on estime qu'un milliard de personnes dans le monde seraient carencées. Les études montrent que les noix du Brésil ont un effet antioxydant sur le sang et améliorent le fonctionnement des vaisseaux sanguins.

→ **Les noix de cajou** renforcent le potentiel antioxydant de votre alimentation et contribuent également à améliorer la tension artérielle des personnes atteintes de syndrome métabolique. Quelques études indiquent toutefois que la consommation de ces noix pourrait augmenter la glycémie des personnes atteintes de syndrome métabolique ; des études supplémentaires sont cependant nécessaires.

➔ **Les noix** font partie des types de noix les plus populaires, ce qui est une bonne chose puisqu'elles sont une excellente source d'acides gras oméga-3, et donc bénéfiques pour la prévention des maladies coronariennes. Elles peuvent améliorer la circulation du sang, un avantage pour les personnes diabétiques, et améliorent le raisonnement déductif.

➔ **Les cacahuètes**, qui sont des légumineuses, peuvent apporter de grandes quantités de graisses, mauvaises pour la santé. C'est particulièrement vrai du beurre de cacahuètes, auquel est ajouté du sucre, voire pire, qui n'a aucun intérêt ; veillez donc toujours à consommer des cacahuètes et du beurre de cacahuète non sucrés. Elles peuvent également provoquer un déséquilibre d'acides gras oméga-6 par rapport aux oméga-3.

Elles sont enfin susceptibles de provoquer des réactions allergiques, et les cacahuètes font également partie des noix les plus traitées aux pesticides et les plus contaminées par les aflatoxines, de dangereuses métabolites.

Dr MERCOLA



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

Perfusion
Nutrition
Insulinothérapie
Respiratoire

LA SANTÉ
S'ACCOMPAGNE
À DOMICILE

elivie.fr

LA MAGNÉTHÉRAPIE, LES DOULEURS N'Y RÉSISTENT PAS !



Connue depuis la plus lointaine Antiquité, la magnétothérapie a su gagner ses lettres de noblesse dans plusieurs secteurs de la santé. Les aimants sont souverains pour lutter contre les douleurs articulaires, les inflammations locales et les œdèmes. Simple, efficace, sans effets secondaires, voilà une thérapie que l'on peut emporter avec soi et qui tient dans la poche.

Le magnétisme est une force de l'univers au même titre que la gravitation. Nous baignons en permanence dans un champ magnétique naturel. Et pour cause, la Terre elle-même est un gigantesque aimant, avec un pôle Nord et un pôle Sud. Ce champ magnétique nous protège des ondes solaires et des tempêtes magnétiques qui frappent constamment la terre. Sans cette protection, il n'y aurait tout simplement plus aucune forme de vie sur Terre.

Une manifestation visible de la rencontre des magnétismes terrestre et cosmique se traduit par exemple par le spectacle des aurores boréales. Nombre d'espèces vivent au quotidien avec le champ magnétique terrestre. C'est notamment le moyen de navigation des oiseaux migrateurs : ils suivent les lignes de force qui quadrillent la surface de la planète. Mais les hommes eux aussi sont sensibles au magnétisme.

Comment utiliser alors la force du magnétisme pour améliorer sa santé ?

Les deux pôles des aimants

Il y a essentiellement deux grandes familles d'aimants. Les matériaux les plus utilisés sont les ferrites et les néodymes. Les aimants en ferrite sont en alliage de fer et de sels de strontium ou de baryum. Il est déconseillé de les mettre directement sur la peau mais ils sont très utiles pour la magnétisation de l'eau.

Les aimants en néodyme sont constitués des matériaux magnétiques les plus puissants : un alliage de néodyme (une terre rare), de fer et de bore. Très sensibles à l'oxydation, ils nécessitent un revêtement de type nickel ou mieux, zinc. Ils sont classiquement utilisés sous forme de disques ou de pastilles que l'on applique directement sur la peau, sur les zones que l'on veut traiter. La constante pour ces aimants est qu'ils sont bipolaires : un côté nord et un côté sud. En général, pour des pastilles que l'on trouve dans le commerce, le côté sud est plat et le nord est bombé. Il existe aussi des aimants multipolaires (nord et sud sont mélangés sur chaque face), mais leur utilisation thérapeutique n'est pas simple.

La magnétothérapie se dévoile

La magnétothérapie n'est pas une science occulte comme on le pensait dans l'ancien temps ou à la Renaissance. Le magnétisme agit quotidiennement sur chacune de nos cellules qui sont sensibles aux champs et variations de champs magnétiques. Ainsi, quand le sang, liquide conducteur, circule à travers le champ magnétique engendré par les aimants au contact de la peau, il se crée des micro-courants électriques. Ceux-ci stimulent la circulation du sang, de la lymphe, des influx nerveux, améliorent les échanges chimiques et favorisent la santé des cellules. Les protéines débloquées circulent à nouveau, diminuant les inflammations, allergies, infections virales, etc. Les aimants entraînent également la sécrétion d'endorphines dans le cerveau, contribuant ainsi à une sensation de bien-être et participant, grâce à un effet antalgique, à l'atténuation des douleurs.

Une utilisation très simple

Pour bien utiliser des aimants sur une zone particulière à traiter, pas besoin de s'adresser à un thérapeute. Il suffit de suivre quelques règles. Le choix de l'aimant : taille et puissance (elle se mesure en gauss) dépendent uniquement de la zone, de l'intensité et de la profondeur du problème à traiter. Dans la majorité des cas, on utilisera des aimants de 1 500 à 3 000 gauss.

Pour les douleurs articulaires, musculaires, rhumatismales et inflammatoires, il est recommandé de chercher par simple palpation l'épicentre de la douleur. Ensuite, il faut placer de part et d'autre de cet épicentre deux aimants en inversant la polarité, c'est-à-dire l'un face nord contre la peau, l'autre face sud. En veillant à ne pas dépasser un écart de 5 à 15 cm entre les deux aimants.

Le temps d'application des aimants dépend de l'ancienneté, de l'intensité et de la profondeur de la zone à traiter. Cela varie aussi d'une personne à l'autre. On peut ressentir un bénéfice au bout de quinze minutes ou de plusieurs jours. Dans le cas de douleurs rhumatismales ou articulaires, il faut appliquer les aimants dès le début de la crise et les laisser, jusqu'à une semaine s'il le faut, mais dans tous les cas jusqu'à disparition des symptômes.

Quelques cas concrets

La magnétothérapie est souveraine pour soulager ponctuellement les douleurs, aider à la cicatrisation, réduire les œdèmes et les inflammations ou même pour ralentir le glaucome. Dans tous ces cas, l'application des aimants est locale, sur l'endroit sensible, à l'aide de pansements pour faire tenir les aimants sur la peau. Simple, efficace, peu onéreuse et sans effets secondaires, cette thérapeutique est à la portée de tous.

Voici quelques exemples de troubles de santé qui peuvent être sensiblement et rapidement améliorés par l'application d'aimants :

- *En cas de douleur arthritique*, posez des aimants sur les articulations concernées pour calmer l'inflammation. Le traitement pourra être renouvelé aussi longtemps que nécessaire.
- *Pour aider à la cicatrisation* d'une plaie ou accélérer la réparation des os suite à une fracture, placez 1 à 4 paires d'aimants le long de la zone à stimuler ; durant plusieurs jours pour aider une plaie à cicatriser, jusqu'à plusieurs semaines pour une fracture.
- *Lors d'une entorse*, appliquez plusieurs paires d'aimants, l'effet sera rapide. Cheville ou poignet vont dégonfler rapidement, en général dès les premières heures.

➤ **Le glaucome** peut être ralenti si on pose localement, de part et d'autre de l'œil, des aimants durant la nuit. Assurez-vous qu'ils sont bien collés contre la peau pour qu'ils ne tombent pas.

➤ **La mauvaise circulation** du sang et de la lymphe est responsable des œdèmes. On peut donc la stimuler, dans les jambes notamment, en plaçant simplement des aimants par paires, de part et d'autre des jambes.

➤ **Le zona** : même s'il est très difficile à traiter et à faire partir, c'est une affection cutanée qui réagit bien au magnétisme. Nombre de magnétiseurs sont d'ailleurs spécialisés dans le traitement de cette affection. En application locale, les aimants peuvent aider à atténuer les crises et à les espacer. Si vous le pouvez, appliquez directement les aimants sur la zone atteinte par le zona.

Utiliser les grands moyens

La magnétothérapie ne se limite pas uniquement aux aimants, à la magnétisation de l'eau et aux effets thérapeutiques. Depuis un siècle, quelques chercheurs pionniers, se sont penchés sur l'utilisation des champs magnétiques puissants générés par des machines. Les champs électromagnétiques pulsés sont maintenant bien connus et les machines mises au point pour les générer, fiables. Toutefois, elles ne sont pas homologuées par l'institution médicale et les praticiens qui les emploient, préfèrent en général qu'on ne parle pas d'eux.

Avec des champs magnétiques plus puissants que ceux des aimants, on peut traiter des surfaces plus larges ou entrer plus en profondeur dans le corps. Les bénéfiques thérapeutiques peuvent ainsi agir sur des désordres gastriques, intestinaux, rénaux, cardiaques ou neurologiques. L'effet antalgique est démultiplié et on peut ainsi rapidement soulager des douleurs dorsales tenaces, des douleurs internes et de façon générale, rééquilibrer en profondeur le fonctionnement de l'organisme.

On trouve ces machines, ou plutôt ces boîtiers, chez quelques sociétés; elles ont un coût (entre 500 et 3 000 € pour les plus puissantes et les plus sophistiquées) mais leur utilisation est fiable et le bénéfice santé que l'on peut en espérer est la plupart du temps très net.

Le magnétisme et l'histoire humaine

Très tôt, les hommes ont senti qu'ils pouvaient utiliser le magnétisme dans leurs activités et pour améliorer leur vie. Les sourciers et leurs baguettes prolongent cet héritage des savoirs anciens. Certains lieux dits « sacrés », comme nos églises ou nos menhirs, sont construits sur des points de convergence magnétique : sur des failles telluriques par exemple. Les sources d'eau aux propriétés dites « miraculeuses » sont souvent des eaux qui sont passées par des sous-sols propices à la magnétisation. Indiens, Grecs, Égyptiens ou Chinois ont su très tôt utiliser les pierres et les métaux magnétiques pour soulager ou soigner certains problèmes de santé. On retrouve ainsi des amulettes, colliers, bracelets fabriqués avec des métaux conducteurs, tels que cuivre, argent, or... Cette utilisation du magnétisme à des fins thérapeutiques est encore bien vivante et bien connue, notamment à travers l'utilisation d'aimants.

Source : ALTERNATIVE SANTÉ - François Lehn

L'été, c'est le temps des cerises...



Magret de canard aux cerises

Ingrédients : pour 4 personnes

2 beaux magrets - 500g de cerises - 1 petit verre d'eau - 1 tige de menthe fraîche - 100 ml de fond de veau - 2 cuil à s de vinaigre balsamique - 1 c à s de miel - 1 c à s de sauce soja - sel - poivre

* Lavez, équeutez, dénoyotez les cerises. Mettez-les dans une casserole et laissez-les compoter à feu doux pendant une vingtaine de min.

* Préchauffez le four à 190°C

* Parez les magrets, quadrillez-les côté peau, salez et poivrez. Poêlez les magrets côté peau pendant quelques min de manière à bien faire écouler le gras, puis côté chair (pas plus d'une minute). Placez-les dans un plat allant au four et faites-les cuire douze minutes environ.

* Pendant la cuisson des magrets, préparez la sauce aux cerises. Débarrassez la poêle du gras et remettez-la sur le feu. Ajoutez le vinaigre balsamique, la sauce soja et le miel. Décollez bien les sucs en mélangeant à l'aide d'une cuillère en bois. Ajoutez le fond de veau, les cerises avec leur jus de cuisson et la tige de menthe fraîche (que vous retirerez). Laissez réduire sur le feu quelques min. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

* Découpez les magrets en tranches, arrosez-les de la sauce aux cerises. Servez ces magrets avec une bonne purée de pommes de terre, (rattes) cuites au four avec un filet d'huile d'olive et des gousses d'ail, ou encore avec du quinoa aux courgettes et à la menthe.



Crêpes Forêt Noire

Ingrédients crêpes : 125 g de farine - 2 œufs - 1 pincée de sel - 125 ml de lait - 125 ml de crème liquide

Garniture : 425 g de griottes fraîches ou congelées - 2 c à s de fécule de maïs - 2 c à c de Kirsch - 1 c à c de sucre vanillé - 50 g de chocolat noir - 100 g de crème pralinée

La Pâte à crêpe : à préparer 1 h. à l'avance

* Tamisez la farine dans une jatte. Incorporez les œufs avec le sel, très peu de lait au début pour éviter les grumeaux, bien battre, puis rajouter progressivement le reste des liquides.

Garniture : Cuire doucement les griottes. Egouttez-les dans une passoire en conservant le jus.

* Versez-le dans une casserole et portez à ébullition.

* Diluez la fécule de maïs dans le Kirsch et faites doucement épaissir le sirop, puis retirez-le du feu et ajoutez les griottes. Réservez.

* Montez la crème en chantilly bien ferme avec le sucre vanillé.

* Faites fondre le chocolat au bain-marie.

* Cuisez les crêpes dans un peu de beurre dans une poêle antiadhésive.

Dressage : Nappez les crêpes d'un peu de crème pralinée. Ajoutez un peu de compote de griottes. Terminez par la chantilly.

* Repliez les crêpes en deux sans appuyer, nappez de chocolat fondu. Décorez d'un peu de chantilly.

LA NATURE



Que les humains modifient leur opinion sur la nature et ils modifieront leur destinée !

S'ils pensent qu'elle est vivante et intelligente, que les pierres, les plantes, les animaux, les étoiles sont vivants et intelligents, eux-mêmes deviendront plus vivants et plus intelligents.

C'est pourquoi ils doivent non seulement se montrer attentifs, respectueux envers elle, mais l'approcher avec un sentiment sacré.

En réalité, quelle que soit la façon dont les humains se conduisent, pour la nature cela ne change pas grand-chose : toutes les agressions qu'ils lui font subir ne sont que de petites pertes, de petites entailles dans cet immense corps dont on ne connaît même

pas les limites ; mais ce sont eux qui se détruiront d'abord.

Quant à elle, une fois débarrassée de ces insensés, elle reprendra le dessus : elle a des ressources, la nature !

C'est donc pour les conséquences que leur attitude aura sur eux-mêmes que les humains doivent se montrer respectueux vis-à-vis des animaux, des plantes, des pierres.

Leur conscience s'approfondira et ils s'enrichiront de toute cette vie qui respire et vibre autour d'eux.

Pensez à toutes les entités qui peuplent l'univers depuis les profondeurs de la terre jusqu'aux étoiles et efforcez-vous de communier chaque jour avec elles.

Cette communion ne peut se faire que par l'amour.

Si vous aimez la nature, vous l'entendrez parler en vous, vivre en vous, car vous êtes, vous aussi, une partie de la nature.

Omraam Mikhaël Aïvanhov



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