

SOUFFLE D'AMITIÉ

ASSOCIATION DE MEMBRES INSUFFISANTS RESPIRATOIRES D'ALSACE

Journée Nationale de l'Apnée du Sommeil à Strasbourg, le 10 octobre

- Myopathie : du neuf dans le traitement
- Les acariens
- Quésaco BPCO ?

ISSN 0980-7098

JUILLET 2015

58



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'École 67310 Traenheim ☎ : 03-88-50-50-16 E-mail : mrgerhard@wanadoo.fr

Présidents d'honneur :

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

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

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

CONSEIL D'ADMINISTRATION :

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

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

M. Arsène CHATEL **VICE-PRÉSIDENT RESPONSABLE SITE** ☎ 03-88-89-86-27
22 route des Romains 67340 INGWILLER – E-mail : chatars@wanadoo.fr 📞 06-83-85-85-11

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ASSESEURS

M. Jean-Marie HUTIN – DELEGUE DU HAUT-RHIN ☎ 03-89-27-20-57
7, rue du Quai 68040 INGERSHEIM 📞 07-70-54-74-44

M. Alain DESMET - Présentation de l'AMIRA au Centre de réhabilitation de Schirmeck ☎ 03-88-50-16-41
7, rue de la Victoire 67210 – OBERNAI – E-Mail : alain.desmet@dbmail.com 📞 06-31-61-04-19

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

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

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

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

RÉVISEURS AUX COMPTES : M. BOETTCHER ☎ 03-88-69-26-29 – Mme STADLER ☎ 03-88-85-35-51

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

SOUFFLE D'AMITIÉ



SOMMAIRE

SOMMAIRE	1
ÉDITORIAL	2
LES ACARIENS - Pr DE BLAY	3-4
APNÉE DU SOMMEIL - ET SI L'ON SOUFFLAIT ?	5-7
PREMIÈRE ÉTAPE VERS UN NOUVEL OUTIL POUR LE TRAITEMENT DE LA MYOPATHIE	8-9
La BPCO	10-12
LA POLLUTION PLOMBE LA SÉCU	13-14
LE VENTRE, UNE ANATOMIE INSOUÇONNÉE ET AUTONOME ET DES CAPACITÉS PSYCHIQUES SURPRENANTES	15-18
RHUME DES FOINS : UNE ÉPIDÉMIE ?	19-23
ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE L'AMIRA MARS 2015	24
RENCONTRES ET SORTIES DE L'AMIRA	25-27
ACTION DE L'AMIRA : PROMENONS-NOUS DANS LA RETRAITE	27
LE VÉLO-TOUR 2015	28-29
SAOS TÉMOIGNAGE de Jean Philippe GAUTHIER	30
MÉDICAMENTS ET ALIMENTATION : ATTENTION AUX INTERACTIONS	31-33
CHOLESTÉROL : L'ESCROQUERIE DES STATINES	34-36
A LA MANIÈRE DE RONSARD	37
LES 10 MEILLEURS ALIMENTS POUR NETTOYER VOS VEINES	38-39
DIX VÉGÉTAUX RICHES EN PROTÉINES	40-42
LE SEL OU LA VIE	43-46
LE BASILIC : ARÔME PUISSANT AUX MULTIPLES VERTUS	47-48
COMMENT L'ÉNERGIE NÉGATIVE AFFECTE VOTRE VIE ET COMMENT S'EN DÉBARRASSER ?	49-50
RECETTES : VARIATIONS SUR LES ASPERGES	51-52

Dépôt Légal : Juillet 2015

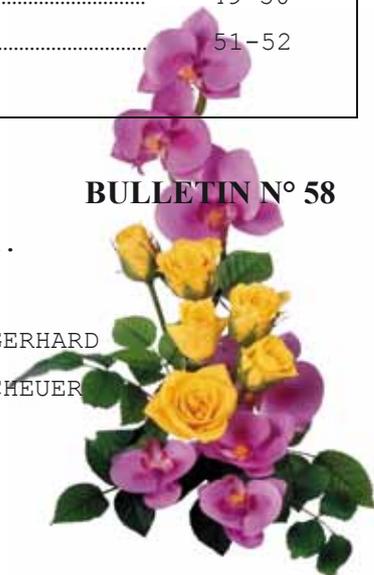
Rédaction : Le Comité de Rédaction et le Corps Médical.

Directrice de rédaction : MME BRIGITTE DOUGADOS

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

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

BULLETIN N° 58



ÉDITORIAL

En 2014, pour fêter les 30 ans de l'AMIRA, notre grand projet était le Vélo Tour : nos insuffisants respiratoires, avec l'appui de délégations de Touraine, de la Mayenne et du Sud de la France, ont relevé le défi de parcourir 100 km sur 4 jours.

L'objectif premier de cette manifestation était de faire mieux connaître la BPCO (broncho-pneumopathie chronique obstructive) et de montrer que les activités sportives adaptées permettent une meilleure forme et ralentissent l'évolution de cette maladie chronique.

Grâce au soutien de la CUS et en particulier du Dr FELTZ, notre action fut bien médiatisée et l'AMIRA mieux reconnue, puisque nous sommes désormais fréquemment invités à participer à des manifestations organisées dans le cadre de la santé.



Cette année, notre vélo tour - plus modeste et sur une seule journée - s'est déroulé le 30 mai pour soutenir la manifestation : « Aires de Jeux sans Tabac », décrétée par la ville de Strasbourg dans le cadre de la Journée Mondiale sans tabac. A cette occasion, M. Ries, maire de Strasbourg et le Dr Feltz, adjoint au maire en charge de la santé et promoteur du sport sur ordonnance, nous ont fait l'honneur de tester leur souffle à notre stand après avoir accueilli notre équipe à son arrivée au parc du Heyritz.

Mais si la BPCO et sa prévention restent notre cheval de bataille, nous n'en oublions pas pour autant les autres pathologies qui affectent nos membres et parmi elles l'apnée du sommeil. Il ne faut pas oublier que plus de la moitié de nos IR en souffrent.

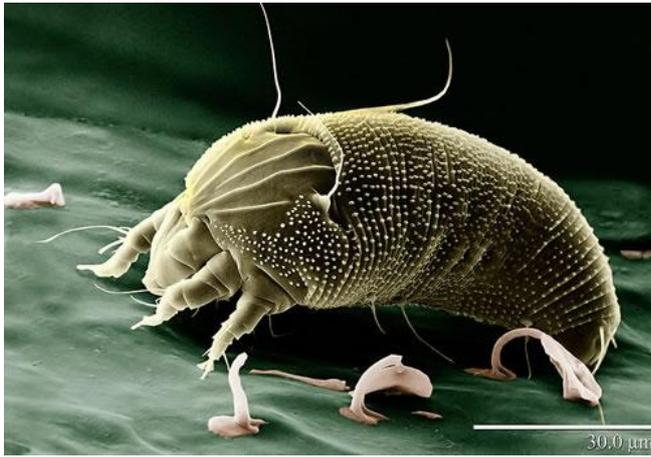
C'est la raison pour laquelle Strasbourg accueille ce 10 octobre 2015 le 13^e Congrès de l'Apnée du Sommeil. En effet, l'AMIRA a répondu à l'appel de notre Fédération nationale, la FFAAIR, en se proposant d'organiser cet événement en Alsace.

Contrairement à la BPCO, le SAOS (Syndrome de l'Apnée Obstructive du Sommeil) est bien connu grâce à l'action menée depuis de longues années par l'association "Apnées du Sommeil - UPPC Alsace". Mais ce qui l'est moins, ce sont les conséquences – parfois dramatiques – de l'apnée non traitée. Récemment, on s'est aperçu que même les enfants, voire les bébés, peuvent en être atteints!



Aussi, nous vous invitons à venir nombreux vous informer ce 10 octobre au Conseil Départemental (anciennement Conseil Général). Vous aurez la chance d'entendre des spécialistes, tels que les professeurs BOURGIN, KESSLER Romain et KESSLER Laurence, le Dr SEAILLES de Paris et le docteur PETIAU. Seront abordés des thèmes tels que le diagnostic chez l'enfant et l'adulte, le lien entre apnées et AVC, somnolence et diabète... Entre les conférences, vous pourrez aussi visiter les stands de prestataires et de fabricants de PPC.

Ne manquez pas cet événement exceptionnel à Strasbourg !



LES ACARIENS

Christina Delmas¹, Martine Ott¹, Audrey Dazy¹, Frédéric de Blay¹

*1. Pneumologie, Allergologie, Pathologie Respiratoire de l'Environnement
Pôle de Pathologie Thoracique
Hôpitaux Universitaires de Strasbourg
BP 426 – 67091 STRASBOURG Cedex*

Introduction

Les acariens représentent les allergènes les plus fréquemment responsables de rhinite et d'asthme allergique.

Les acariens

Il existe environ 50 000 espèces différentes d'acariens dans le monde, parmi celles-ci très peu sont présentes dans notre environnement domestique et engendrent des allergènes.

Le lien entre allergie et acariens de la poussière domestique a été découvert par Voorhorst et Monsieur et Madame Spijksma en 1964. Ils ont démontré une corrélation entre l'allergénicité des poussières domestiques et la quantité d'acariens présente dans celles-ci.

Les acariens font partie du groupe des arachnides comme les araignées. Leur taille est comprise entre 170μm et 500μm. Les femelles sont plus grandes que les mâles. Ils sont dotés de 4 paires de pattes, se terminant par des crochets ou des ventouses. Leur corps globuleux est recouvert d'une carapace, appelée exosquelette. Les sensilles constituées de soies ou de poils sensoriels, permettent de recueillir des informations. Ils ne voient pas mais sont sensibles à la lumière et la fuient. La durée de vie des acariens est de 2 à 3 mois, au cours de laquelle ils s'accouplent 1 à 2 fois. La quantité d'œufs pondus varie d'une espèce à l'autre : les *D. pteronyssinus* pondent 20 à 30 œufs tandis que les *D. farinae* en produisent 200 à 300. Le développement des acariens depuis l'œuf jusqu'à l'état adulte dure environ 1 mois en passant par plusieurs stades larvaires.

Les conditions optimales de développement des acariens sont liées à plusieurs facteurs : la température, le taux d'humidité et la présence de nourriture. La température idéale est comprise entre 26.6°C et 32.2°C, mais les acariens peuvent supporter des températures extrêmes allant de -15°C à 40°C. Le taux d'humidité optimal est situé entre 70 et 80% pour les *D. pteronyssinus*, de 60% pour les *D. farinae*, et de 80% pour les acariens de stockage. Les acariens de poussières domestiques (*D. pteronyssinus*, *D. farinae*) se nourrissent de squames et de phanères d'origines humaine et animale. Par conséquent ils sont appelés phanérophages. Les conditions optimales pour la croissance des acariens sont retrouvées dans la literie où la chaleur humaine, le taux d'humidité et l'abondance de nourriture favorisent leur développement. Pour les acariens de stockage (*Lepidoglyphus destructor*, *Glyciphagus domesticus*, *Tyrophagus putrescentiae*) la température idéale est de 30°C toutefois certaines espèces peuvent supporter des températures de 4°C.

Les allergènes

Un allergène est une substance capable de provoquer une réaction allergique chez les individus préalablement sensibilisés.

La dénomination des allergènes a été établie suite à une commission de nomenclature de l'Union internationale des sociétés d'immunologie. Cette dénomination est constituée de 3

parties : la première utilise les 3 premières lettres de la source d'allergène (exemple : Der pour Dermatophagoïdes), la deuxième partie est la première ou deuxième lettre de l'espèce (exemple : p pour pteronyssinus), et la troisième partie est un numéro qui désigne soit l'ordre de découverte de l'allergène, soit l'importance clinique de l'allergène, soit les deux (exemple : Der p 1 pour l'allergène majeur du Dermatophagoïdes pteronyssinus). Chez les acariens, les sources d'allergènes proviennent de leurs matières fécales, de leurs sécrétions salivaires et des débris de corps. Par conséquent les acariens morts sont également des sources d'allergènes.

De nombreux groupes d'allergènes différents existent. Les groupes d'allergènes majeurs des acariens de poussières domestiques sont issus du groupe 1 (Der p 1 et Der f 1) et du groupe 2 (Der p 2 et Der f 2). La connaissance des allergènes progresse d'année en année et permet d'améliorer le diagnostic et la prise en charge des allergies. À côté de leur propriété allergénique, les allergènes acariens sont des enzymes qui ont une activité délétère sur les muqueuses.

Les allergies

En France 20 à 30 % de la population présente une allergie respiratoire. La prévalence des sensibilisations aux acariens dans la population générale est située entre 9 et 16%. Dans l'étude ISAAC de phase II, 15% des enfants âgés de 12 à 13 ans à Strasbourg étaient sensibilisés aux acariens domestiques.

Les sensibilisations liées aux allergènes des acariens sont associées à des manifestations allergiques, de type rhinite allergique et asthme, qui dominent le tableau clinique, mais des manifestations telles que des conjonctivites et de la dermatite atopique peuvent également être retrouvées. La rhinite allergique est présente toute l'année. Elle entraîne une altération de la qualité de vie, et suivant l'intensité des symptômes, elle est classée en rhinite légère, modérée ou sévère. Parmi les asthmes allergiques sévères on retrouve le plus souvent une sensibilisation aux acariens.

Les mesures d'éviction aux acariens

Leur objectif est de diminuer la concentration de polluants (allergéniques et non allergéniques) présents dans le domicile et notamment la chambre à coucher. Les allergènes des acariens peuvent être mesurés par un acarex-test® disponible en France. Les mesures d'éviction peuvent être orientées par une conseillère en environnement. Ces méthodes doivent être globales et peuvent comprendre l'augmentation de la ventilation de façon à diminuer le taux d'humidité relative à l'intérieur des habitats, les housses anti-acariens, des sols lisses et le retrait des oreillers et couette en plumes et la réduction des émissions de polluants chimiques. L'éviction globale a montré son efficacité clinique chez l'enfant asthmatique allergique. Selon la conférence d'experts de la SPLF et les recommandations américaines, il est recommandé de réaliser une éviction la plus complète possible des acariens. L'intervention de conseillers médicaux en environnement intérieur a démontré son efficacité chez l'enfant.

Les traitements

Outre le traitement médicamenteux habituel de l'asthme et de la rhinite allergique, l'immunothérapie peut être proposée au patient rhinitique et asthmatique allergique aux acariens, par voie sous-cutanée ou sublinguale. L'efficacité de cette biothérapie a été démontrée par des études comprenant un grand nombre de patients.

Conclusion

Plus de 50 ans après la découverte des acariens responsables de 80% de l'asthme allergique de l'enfant, et de 50% de l'adulte, des progrès importants ont été réalisés dans la connaissance des allergènes des acariens et dans le traitement étiologique de cette allergie (éviction et immunothérapie).

APNÉE DU SOMMEIL : ET SI L'ON SOUFFLAIT ?



C'est tous les jours pareil : à peine levé, déjà fatigué... Et vous ne comprenez pas : vous avez dormi comme une souche ! De plus, dans la journée, vous êtes irritable, hypertendu, déprimé, vous vous endormez sur votre bureau...

Peut-être souffrez-vous du Syndrome d'apnée du sommeil, le SAS. Les médecins généralistes ne font pas forcément le rapport. Beaucoup de personnes ne sont pas diagnostiquées, et ne sont donc pas traitées.

Malheureusement, les conséquences peuvent être désastreuses en termes d'espérance de vie. Au pire, c'est "l'infarctus après la sieste", comme le dit un médecin sur internet. Au "mieux", un accident de la route, de l'hypertension à vie, ou la malchance de ne plus pouvoir se passer de Viagra...

De sérieuses raisons d'y songer

Le SAS touche en France trois millions de personnes, au bas mot ... Car le phénomène est en très forte progression. Et même **les enfants** peuvent souffrir de ce syndrome.

De plus en plus de médecins montent au créneau, et l'alerte est fondée compte tenu des risques que fait courir ce syndrome. **L'apnée du sommeil, sévère, prive le corps d'oxygène et l'oblige à réagir en urgence, l'amenant à vous réveiller jusqu'à 200 fois par nuit.** Vous n'en êtes pas conscient, mais votre corps et votre cerveau en gardent les stigmates. C'est ainsi que **le SAS multiplie par 6 le risque d'accidents coronariens** (et d'accidents de la route) et, dans 30% des cas, entraîne des complications cardiovasculaires : **hypertension, infarctus, AVC**. Sans parler d'effets collatéraux très courants et bien gênants, comme **les pertes de mémoire ou une libido dans les chaussettes**. L'apnée du sommeil peut aussi entraîner une **dépression sévère**.

Très logiquement, le cortex est en première ligne face au manque d'oxygène nocturne. Alors, le SAS provoque des lésions cérébrales, et des déficiences cognitives.

Napoléon et Churchill ne savaient pas...

Ce problème nocturne n'est pas nouveau mais a très longtemps été ignoré. On dit que le tyran Denys d'Héraclée (plus de 300 ans avant notre ère) en était affecté. Plus près de nous, **Napoléon et Churchill suffoquaient en dormant**. Mais il a fallu attendre la fin du siècle dernier pour que la médecine commence à étudier le lien entre apnée, obésité et ronflements.

De là, les chercheurs se sont penchés sur les anomalies nocturnes de la ventilation pulmonaire. Ces anomalies sont actuellement au nombre de 4 :

- Le syndrome d'apnée obstructive du sommeil (SAOS) : il est caractérisé par la répétition d'occlusions complètes (apnées) ou incomplètes (hypopnées) du pharynx.
- L'apnée du sommeil centrale (ASC) : rare, elle se produit quand le cerveau omet d'envoyer les signaux qui assurent une prise régulière d'oxygène pendant le sommeil.
- L'apnée du sommeil complexe : c'est une combinaison d'apnée du sommeil obstructive et centrale.
- L'hypoventilation du sommeil : elle se manifeste soit pendant toute la période de sommeil, soit pendant certaines phases seulement, notamment en sommeil paradoxal.

Les chiffres officiels font froid dans le dos.

On dit que 8 apnéiques sur 10 ne savent pas qu'ils le sont.

Pas moins d'1 adulte sur 6 est atteint d'apnée du sommeil légère.

Au moins 1 personne sur 15 souffre d'apnée du sommeil modérée.

Au moins 1 personne sur 20 souffre des conséquences de l'apnée du sommeil pendant la journée.

Ce syndrome affecterait 6 à 7% de la population adulte (10% aux États-Unis) et pas loin des 15% des plus de 70 ans. Les hommes de plus de 50 ans sont les premiers touchés.

Une étude américaine observe que l'apnée **accélère les manifestations de la maladie d'Alzheimer**. Mais le professeur Ricardo Osorio, de l'école de médecine de New-York, met en garde contre un raccourci qui consisterait à faire de l'apnée du sommeil une cause d'Alzheimer. « Nous avons simplement établi une corrélation » insiste-t-il. En revanche, c'est la 1^{ère} fois que l'effet bénéfique d'un traitement de l'apnée du sommeil sur l'apparition des symptômes est mis en évidence : une apnée obstructive non soignée avance de 13 ans l'apparition des premiers signes de perte de mémoire.

Par ailleurs, **les personnes asthmatiques** voient leur risque de développer une apnée du sommeil augmenter de 40% par rapport aux personnes non asthmatiques.

Les apnées du sommeil existent aussi chez l'enfant, même si elles sont souvent méconnues. Elles peuvent être liées à un trouble nasal, mais aussi à la morphologie du palais.

Les vraies raisons de l'asphyxie nocturne

L'apnée du sommeil était hier encore une affaire de gériatologues, ou un diagnostic d'exception réservé à quelques ronfleurs mal portants.

On nous expliquait qu'avec l'âge, les muscles de la langue, le voile du palais et du larynx se relâchent, commencent à vibrer. On se met à ronfler. Et puis, que les muscles mous obstruent alors le conduit aérien. C'est l'apnée.

Le mécanisme reste le même, mais il n'est plus l'apanage du troisième âge. Pourquoi ? Du fait de mauvaises habitudes de vie, le plus souvent. **Le SAS est l'une des conséquences directes de la sédentarité, du surpoids, du stress et de la sur-médication (notamment en psychotropes).**

D'où l'importance de l'hygiène de vie :

- **Perdre un peu de poids** : cela soulagera les contraintes que connaît la gorge. Vous devrez essayer de maintenir votre poids idéal en suivant une alimentation saine et équilibrée.
- **Faire des exercices physiques** : 30 minutes d'activité par jour, comme la marche, aide à lutter contre l'apnée du sommeil obstructive.
- **Éviter certains médicaments** : les antihistaminiques, les tranquillisants, les somnifères, les psychotropes sont nuisibles.
- **Éviter l'alcool** : l'alcool contribue à relâcher les muscles postérieurs de la gorge, ce qui cause des ronflements et des interférences respiratoires. Un verre suffit à déclencher des apnées.

Des solutions naturelles pour les apnées légères...

Dormir sur le dos favorise grandement l'apnée. Beaucoup de gens souffrent de cette forme d'apnée dite "positionnelle". Sur le dos, la langue et le palais mou appuient sur la gorge et bloquent les voies respiratoires. Dans ce cas, il est conseillé de dormir sur le côté. **Voici un vieux truc** : « Cousez une balle de tennis dans un vieux t-shirt. Dès que vous basculerez sur le dos dans votre sommeil, la gêne vous remettra par réflexe dans la bonne position. Radical !

Jouez du basson ou du didgeridoo...

Travailler son souffle, muscler sa langue, sa gorge, sa bouche, est l'une des meilleures façons de contrarier l'asphyxie et de retrouver un sommeil réparateur.

Une étude menée aux États-Unis par le Dr Christopher Ward, a montré que **les musiciens pratiquant le hautbois ou le basson, deux instruments à double anche, souffraient peu, ou pas, d'apnée du sommeil**. Une autre étude menée en 2006 à Zürich, a également montré qu'**une pratique régulière du didgeridoo** diminuait les apnées.

L'étonnante action des oligosaccharides

En Asie, les Japonais utilisent avec un certain succès **du Kampo**. Pris à raison de 5 g par jour, il améliore l'apnée au bout de 10 jours et finit chez certains par l'éliminer.

En Corée du Sud des chercheurs de l'université de Gwang-Ju ont trouvé **un produit à la fois anti-ronflements et anti-apnée**. C'est un complexe de fibres à base d'oligosaccharides de chitine, de chitosan, d'extraits d'algues Agar Agar et de thé vert. En rétablissant la santé du système hormonal

affaibli par l'apnée, **les oligosaccharides restaurent indirectement la fermeté tissulaire des voies aériennes**, ce qui atténue le SAS chez la majorité des patients.

Les solutions médicales classiques

LA PPC constitue le traitement le plus efficace des **syndromes d'apnées du sommeil** sévères. Malgré de gros progrès dans le confort et le silence des appareils, 15 % des patients refusent ce traitement et environ 20 % l'abandonnent. Mais une majorité estime que la PPC a changé leur vie en leur redonnant un sommeil réparateur, et la demande progresse de 30 % par an.

• L'orthèse mandibulaire

Quand la maladie n'est pas très sévère ou que le patient refuse la PPC, une alternative est possible: l'utilisation d'une orthèse de propulsion mandibulaire durant le sommeil. Fabriqué sur mesure, cet appareil se fixe sur les dents et permet de projeter en avant la mâchoire inférieure pour mieux libérer le pharynx. Mais ce traitement exige une dentition en bon état.

• La chirurgie maxillo-faciale

L'ablation des amygdales responsables d'apnées du sommeil chez l'enfant est la première indication de la chirurgie maxillo-faciale qui ne s'adresse qu'à des patients jeunes ayant des critères anatomiques précis de positionnement des deux mâchoires.

• La stimulation électrique

La stimulation électrique est une toute nouvelle technique. C'est un stimulateur implanté sous la peau du thorax, que le patient déclenche à volonté : il permet d'activer à chaque inspiration, par une électrode placée sous la langue, un nerf qui déplace celle-ci vers l'avant.

Pour plus de précisions venez nombreux aux JNAS !



La FFAAIR, Fédération Nationale des Associations d'Insuffisants Respiratoires organise depuis 2003, les



JNAS



Journée nationale de l'Apnée du Sommeil

Cette année ce sera le

samedi, 10 octobre

A STRASBOURG au CONSEIL GENERAL

Profitez-en pour assister aux conférences données par de grands noms régionaux, tels que les PRS BOURGIN et KESSLER Romain et les Drs KESSLER Laurence, PETIAU et SEAILLES.

Les thèmes abordés : le diagnostic chez l'enfant et l'adulte, le lien entre apnées et somnolence et le diabète.

Vous pourrez vous entretenir avec les prestataires et les fabricants de PPC qui présenteront leur matériel !

PREMIÈRE ÉTAPE VERS UN NOUVEL OUTIL POUR LE TRAITEMENT DE LA MYOPATHIE



Des travaux de recherche associant des chercheurs du CNRS, de l'UVSQ et de l'Inserm au sein du laboratoire END-ICAP¹, en collaboration avec une équipe de l'université de Berne, démontrent le potentiel thérapeutique d'une nouvelle classe d'oligonucléotides² de synthèse pour le traitement de la myopathie de Duchenne (DMD) par « chirurgie » de l'ARN. Testée chez la souris, cette nouvelle génération de molécules se révèle cliniquement supérieure à toutes celles en cours d'évaluation chez les patients DMD, notamment au niveau de

la récupération des fonctions cardiaque et respiratoire et du système nerveux central. Ces résultats sont publiés le 2 février 2015 dans la revue *Nature Medecine*.

Les maladies neuromusculaires regroupent un ensemble de plusieurs centaines de maladies, principalement d'origine génétique, définies par un défaut de commande du muscle ou par une destruction du tissu musculaire. Conjointement, elles affectent plusieurs dizaines de milliers de personnes en France et constituent un enjeu majeur de santé publique. La plus emblématique d'entre elles, la dystrophie musculaire de Duchenne (DMD) est causée par des mutations qui affectent le gène codant pour la dystrophine, une protéine indispensable au bon fonctionnement des cellules musculaires. Cette myopathie particulièrement sévère et très invalidante ne bénéficie encore d'aucun traitement satisfaisant.

La « chirurgie » de l'ARN est une approche développée dans le but de corriger certaines anomalies génétiques. Cette thérapie est fondée sur l'utilisation de petites séquences d'oligonucléotides antisens (AON)³ capables de se lier et d'agir spécifiquement sur des ARN messagers, et de permettre la synthèse d'une protéine manquante. Plusieurs études sont en cours pour synthétiser différents types d'AON destinés à agir sur la production de dystrophine. Malgré les résultats encourageants de certains essais cliniques, ces AON existants présentent des limites : leur niveau de toxicité reste parfois élevé et ils ne peuvent pas agir au niveau cardiaque ou passer la barrière hémato-encéphalique. La conception d'un traitement efficace simultanément pour l'ensemble de la musculature squelettique, le cœur et le système nerveux central reste encore un défi.

Les auteurs de ces travaux ont mis au point de nouveaux nucléotides pour la synthèse des AON : les tricyclo-DNA (tcDNA). Les AON-tcDNA, analogues synthétiques de l'ADN, s'hybrident avec les ARN cibles et vont entraîner l'excision d'un fragment de l'ARN⁴. En agissant ainsi sur la partie du gène comportant une erreur, ils permettent la synthèse d'une dystrophine, certes tronquée, mais stable et fonctionnelle. Le suivi chez les souris DMD traitées par ces AON-tcDNA montre qu'ils sont plus performants que leurs équivalents des générations précédentes. Administrés par voie intraveineuse, ils sont distribués efficacement à l'ensemble de la musculature squelettique. Ils atteignent aussi le tissu cardiaque et accèdent au système nerveux central, ce qui n'était pas le cas de leurs prédécesseurs. La restauration de la

production de dystrophine est également plus efficace qu'avec les AON précédents. Après une douzaine de semaines de traitement hebdomadaire, les souris présentent une amélioration très significative de la fonction musculaire et surtout des fonctions respiratoire et cardiaque, qui sont les principales cibles à atteindre chez les patients souffrant de cette myopathie.

Les chercheurs ont aussi mis en évidence une correction des réponses émotionnelles, naturellement exacerbées chez les sujets dystrophiques et pouvant entraîner des retards d'apprentissage et des défauts cognitifs. Cette partie de l'étude, menée en collaboration avec une équipe de l'Institut des neurosciences Paris Saclay (CNRS/Université Paris-Sud), démontre que la dystrophine est cruciale pour le bon fonctionnement de certains neurones et que les problèmes comportementaux observés lorsqu'il y a un déficit de cette protéine sont au moins partiellement réversibles chez la souris dystrophique adulte.

En plus de ces résultats prometteurs, les AON-tcDNA sont caractérisés par un temps long de persistance au sein des tissus ce qui permettrait à terme d'espacer les traitements. Autre avantage, ils ne sont pas dégradés mais évacués progressivement par l'organisme, permettant ainsi la réversibilité du traitement et limitant sa toxicité. Les analyses toxicologiques nécessaires sont toujours en cours mais les premiers résultats semblent en effet indiquer que ces nouveaux AON sont bien tolérés à fortes doses chez la souris.

Les mécanismes responsables de l'efficacité de ces AONs de troisième génération sont encore mal compris mais plusieurs de leurs propriétés pourraient entrer en jeu, notamment leur forte affinité pour l'ARN et leur capacité à former spontanément des agrégats de type « nanoparticules ». La chimie des tcDNA ouvre ainsi de nombreuses perspectives vers des applications pour différentes maladies génétiques. Il s'agit surtout d'une nouvelle étape dans la marche vers un médicament systémique⁵ pour la myopathie de Duchenne. Les premiers essais chez l'homme sont prévus d'ici un an et demi à deux ans avec le concours de la société Synthena.

Ces travaux s'inscrivent dans le cadre d'un vaste projet collaboratif international (ICE – International Collaborative Effort for DMD) à l'initiative de l'Association monégasque contre les myopathies (AMM) et du Duchenne Parent Project France (DPP-F) et sont en partie soutenus par la Chaire d'excellence HandiMedEx – Investissements d'avenir.

NOTES :

¹ Le laboratoire END-ICAP : Handicap neuromusculaire : physiopathologie, biotechnologies et pharmacologies appliquées (UVSQ/Inserm) est partie intégrante du laboratoire international Biothérapies appliquées aux handicaps neuromusculaires (LIA BAHN - UVSQ/CSM).

² Les oligonucléotides sont des courts segments d'acides nucléiques (ARN ou ADN).

³ Ces séquences sont appelées antisens car elles sont complémentaires de l'ARN messenger. Le brin de synthèse aura donc une séquence inverse de celle du brin d'ARN.

⁴ Après la transcription de l'ADN en ARN, l'ARN va subir un certain nombre de modifications, dont l'épissage, au cours duquel des fragments non-codants vont être exclus afin de donner l'ARN mature utilisé pour la traduction en protéines.

⁵ Administré par voie générale.

Source : Communiqué de presse du CRNS

B P C

BPCO ? « *Près de 90 % de la population ignorent que derrière ces quatre lettres se cache une maladie* », indique Gilles Jébrak, pneumologue au groupe hospitalier Bichat-Claude Bernard (Paris) et membre de la société de pneumologie de langue française. Il s'agit de la bronchopneumopathie chronique obstructive. Elle se caractérise par une obstruction lente et progressive des voies aériennes, suivie d'une destruction des poumons. Peu ou pas réversible contrairement à l'asthme, elle s'accompagne d'une diminution de la fonction respiratoire.

Principal responsable ? « *Le tabac, pour 85 à 90% des cas* », déclare Bruno Housset, chef du service de pneumologie au CHI de Créteil et président de la Fédération française de pneumologie. Les facteurs environnementaux, comme l'exposition à certains polluants (gaz toxiques, particules, irritants, solvants...), jouent également un rôle. « *Leurs effets s'ajoutent à celui du tabac ou multiplient le risque tabagique* », explique Gilles Dixsaut, médecin de santé publique à l'hôpital Cochin (Paris). « *Une infection respiratoire sévère avant l'âge de cinq ans, un asthme dans l'enfance, une prématurité ou un petit poids à la naissance, des parents fumeurs, pourraient favoriser sa survenue* », ajoute Bruno Housset.

Une conséquence du tabac

La BPCO ne se guérit pas. Mais on peut en ralentir l'évolution et améliorer les symptômes. La meilleure parade reste toutefois la prévention. « *A condition de déployer celle-ci à tous les niveaux, insiste Frédéric Le Guillou, pneumologue et président de l'association BPCO, pour éviter aux personnes d'être atteintes et, à celles déjà touchées, de voir leur état se détériorer.* »



Par où commencer ? Par empêcher les personnes de fumer (en particulier les jeunes), inciter les fumeurs à l'arrêt (en facilitant l'accès aux méthodes d'aide au sevrage tabagique) et éviter les expositions professionnelles aux toxiques. Le dernier programme national de réduction du tabagisme propose des mesures pour faire baisser le nombre de fumeurs. Néanmoins, Frédéric le Guillou estime que des efforts restent à faire : « *La plupart du temps, les campagnes d'informations oublient de mentionner certaines pathologies respiratoires, dont la BPCO, comme conséquence du tabac. Il en va de même pour les messages sur les paquets de cigarettes. La moitié des fumeurs n'ont pas conscience qu'ils peuvent être touchés !* »



Mesurer le souffle pour dépister

Etape suivante : la détection précoce. « *Un gros problème à l'heure actuelle, commente Pierre Casadevall, président de la Fédération française des associations et amicales de malades insuffisants ou handicapés respiratoires (FFAAIR). Car, souvent, quand le diagnostic est fait, il est déjà trop tard.* » La difficulté : non seulement la maladie est peu connue ou reste perçue comme

une fatalité mais « *elle évolue lentement et se manifeste rarement avant quarante ans* », signale Gilles Jébrak. De plus, les symptômes, lorsqu'ils existent, sont peu spécifiques au début : toux, essoufflement, expectoration.

« Plus la BPCO est diagnostiquée tôt, plus la dégradation de la fonction respiratoire peut être limitée ! »

D'où l'importance, pour Frédéric Le Guillou, « *de sensibiliser les médecins généralistes afin qu'ils posent les bonnes questions pour repérer les personnes à risque, fumeurs et professions exposées* ». Mais aussi de mesurer l'obstruction bronchique en faisant souffler les personnes dans un spiromètre(*), y compris lorsque les signes ne sont pas encore apparus. Au pneumologue ensuite d'effectuer un bilan complet : degré de sévérité, niveau de distension pulmonaire, présence d'éventuels troubles associés (pathologie cardiovasculaire, ostéoporose, dénutrition, dépression...).

Viendra ensuite le temps du diagnostic. En la matière, un vide énorme est à combler, près des trois-quarts des malades n'étant pas diagnostiqués et plus de 15% de ceux qui sont hospitalisés pour une poussée de BPCO ignorant leur maladie. Or, plus celle-ci est identifiée tôt, plus la dégradation de la fonction respiratoire peut être limitée.

*Cet instrument mesure le volume expiratoire maximal des la première seconde (VEMS), c'est-à-dire le volume d'air

Enrayer la progression de la maladie

Une fois le diagnostic établi, l'enjeu consiste à éviter l'aggravation. Grâce au traitement : arrêt du tabac, médicaments symptomatiques tels que des bronchodilatateurs et des corticoïdes (pour dilater les bronches, faciliter le passage de l'air, lutter contre la gêne respiratoire et l'essoufflement, limiter l'inflammation), réhabilitation respiratoire et réentraînement à l'effort. Si une BPCO n'est pas soignée, elle peut évoluer vers une insuffisance respiratoire chronique. « *Le poumon détruit ne laisse alors plus passer l'oxygène, ce qui oblige le malade à rester branché à un appareil qui en délivre* », informe Gilles Jébrak. De manière générale, communiquer sur cette pathologie demeure essentiel : pour rompre le silence qui l'entoure, mieux la prévenir et ainsi infléchir sa progression, diminuer les complications, réduire la mortalité. « *Il y a bien eu un Plan 2005-2010 dédié à la BPCO, mais il n'a pas bénéficié d'un budget ambitieux et n'a eu que peu d'impact. Il devient urgent de remobiliser les pouvoirs publics contre ce tueur silencieux !* », déclare Frédéric Le Guillou. A bon entendre... au moment où le gouvernement a choisi de faire de la prévention l'un des piliers de la future loi de santé publique.

RÉHABILITATION RESPIRATOIRE : DES BÉNÉFICES CERTAINS

Réentraînement des muscles, arrêt du tabac, nutrition, éducation thérapeutique, prise en charge psychosociale figurent aux programmes de réhabilitation respiratoire, programme dont l'efficacité est démontrée. Ils améliorent l'essoufflement, la tolérance à l'effort et la qualité de vie, diminuent les exacerbations, réduisent le nombre et la durée des hospitalisations dès les premiers stades de la maladie. Toutefois, faute d'un nombre suffisant de centres appliquant ces programmes (une centaine seulement), trop peu de personnes y ont accès (moins de 26 000). De plus, l'Assurance maladie n'a toujours pas statué sur leur prise en charge lorsqu'ils sont réalisés en ville par des professionnels de santé, malgré



l'avis favorable de la Haute Autorité de Santé (HAS) et des demandes pressantes de la communauté médicale et des associations.

LES POLLUANTS ATMOSPHÉRIQUES, FACTEURS AGGRAVANTS



« Les études ont montré que les pics de pollution augmentent les consultations en urgence et les hospitalisations des malades atteints de maladies respiratoires chroniques telles que la BPCO, en accroissant les risques d'exacerbation », indique Gilles Dixsaut, médecin de santé publique à l'hôpital Cochin (Paris). Un risque directement en rapport avec la proximité du trafic routier. « Les particules

ultrafines, le dioxyde d'azote et l'ozone présents dans l'atmosphère ont des effets irritants sur les voies aériennes, qui s'ajoutent à ceux du tabac ou aggravent une fragilité chez les non-fumeurs », précise-t-il. D'après Isabelle Roussel, présidente de l'Association pour la prévention de la pollution atmosphérique, « les personnes atteintes de BPCO, qui ont des difficultés à respirer lors des pics de pollution ou dans les zones polluées, pourraient être des sentinelles pour témoigner de l'importance de la pollution ».

CHIFFRES CLÉS : Source : Association BPCO FFAAIR – Fondation du Souffle

2^{ème} maladie respiratoire
après l'asthme et 6^e cause
de mortalité en France

3,5 millions de Français
concernés (6 à 8% de la
population adulte)

17 000 Décès
chaque année soit
5,5 fois plus que les
accidents de la route

130 000
formes sévères nécessitant
l'administration d'oxygène

3^{ème} Cause
de mortalité dans le
monde en 2020

Un coût direct de
3,5 milliards d'euros
annuels, dont 60%
liés aux exacerbations
et 40% au suivi au
long cours

100 000
Hospitalisations par an

Claire Reuillon

Source : « Valeurs mutualistes », magazine des adhérents de la Mutuelle Générale de l'Education Nationale (MGEN) N° 2095 mars / avril 2015

LA POLLUTION PLOMBE LA SÉCU...



Une étude de l'Inserm révèle que la pollution de l'air coûte au moins entre 1 et 2 milliards d'euros à la Sécurité sociale. Depuis deux ans, le ministère de l'Environnement dispose aussi de chiffres rendus publics seulement vendredi 10 avril 2015.

C'est une étude choc qui évalue le coût de la pollution atmosphérique pour le système de soins français : entre 1 et 2 milliards d'euros, soit près d'un tiers du déficit annuel de la branche maladie de la Sécurité sociale! Cette estimation a minima a été réalisée par Isabella Annesi-Maesano, directrice de recherche à l'Inserm, le Dr Gilles Dixsaut, spécialiste du fonctionnement de l'appareil respiratoire, et - Christophe Farenberg, chargé de mission au Commissariat général au développement durable (CGDD), qui ont exploité les données de l'assurance-maladie sur l'année 2012 et viennent de publier les résultats de leurs travaux dans la revue scientifique *Environnement, Risques & Santé*. "C'est un volet qui a été très peu pris en compte en France, indique au JDD Isabella Annesi-Maesano. Pourtant, on a besoin de cette donnée. D'autant que le coût de la pollution de l'air pour le système de soins n'a rien d'inéluctable. Une prévention est possible : diminuer la pollution et limiter les coûts associés." Le ministère de l'Environnement, qui disposait depuis deux ans de chiffres comparables (900 millions à 1,8 milliard d'euros pour les maladies respiratoires), les a rendus publics, juste avant que l'étude de l'Inserm soit accessible sur le Web.

Alors que la liste des pathologies associées à la pollution atmosphérique ne cesse de s'accroître (AVC, maladies neurodégénératives, Parkinson...), les chercheurs se sont concentrés sur les cinq maladies respiratoires les plus répandues – asthme, bronchites aiguës, bronchites chroniques, cancers des voies respiratoires et broncho-pneumopathies obstructives chroniques – et les pathologies cardiopulmonaires. "Nous sommes partis de pathologies pour lesquelles il existe des données en terme de risques attribuables à la pollution de l'air, explique Isabelle Annesi-Mesano. Cette évaluation a minima du coût de la pollution atmosphérique pour le système de soins français" a donc tendance à largement sous-estimer les coûts réels de la pollution de l'air pour la Sécurité Sociale, d'autant qu'elle ne prend en compte que les nouveaux cas de bronchites et de cancers déclarés au cours de l'année, et qu'elle ne mesure pas, faute de données, certains coûts tels que les examens complémentaires (biologie, radiologie...) ou le transport des malades, remboursés eux aussi par l'assurance-maladie.

Quatre millions de Français touchés par l'asthme

L'asthme, première maladie chronique de l'enfant, toucherait 4 millions de Français et représenterait environ 200.000 passages aux urgences chaque année. Entre 10 et 35% des cas sont attribuables à l'environnement. L'étude a ainsi estimé le coût lié à leur traitement entre 311,1 millions et 1,089 milliard d'euros et celui des passages aux urgences qu'ils engendrent entre 3,8 et 13,4 millions d'euros en 2012. Par ailleurs, elle chiffre à 155 millions d'euros le coût des hospitalisations pour des pathologies respiratoires et cardio-vasculaires imputables à la pollution de l'air. Et estime entre 1.684 et 4.400 les cas de cancer des voies respiratoires imputables à l'environnement avec une prise en charge comprise entre 57 et 249 millions d'euros.

Selon les auteurs de l'étude, les précédentes méthodes d'évaluation des impacts sanitaires, fondées sur une approche économique, ont sous-estimé les coûts pour le système de soins, qui avaient été évalués entre 70 et 600 millions d'euros par an.

"Il existe une confusion entre bronchite chronique et broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO) dans les études sur l'impact de la pollution de l'air, indique Isabelle Annesi-Mesano. La BPCO est une maladie respiratoire chronique progressive avec un risque vital au dernier palier. Elle peut prendre l'apparence d'une bronchite chronique, réversible elle, mais ce n'en est pas

une! Alors que la broncho-pneumopathie obstructive chronique (BPOC) légère revient à 600 euros par an, elle nécessite souvent une oxygénothérapie à un stade avancé, et coûte alors 7.900 euros par an en moyenne." Sur les 479.500 cas incidents de broncho-pneumopathies obstructives déclarés en 2012, 10% seraient attribuables à l'environnement, soit 47.900 cas pour un coût compris entre 124 et 186 millions d'euros annuels en tenant compte de la gravité.

Un "chiffrage" encore incomplet

En ce qui concerne les bronchites simples, en l'absence de données relatives au nombre de cas annuels, les chercheurs ont estimé à 120.000 le nombre de nouveaux cas attribuables à l'environnement, pour 113,4 millions d'euros, en prenant en compte les coûts des consultations et des traitements (80,4 millions d'euros) et des arrêts de travail (33 millions d'euros). Enfin, concernant la bronchite aiguë, première cause de consommation d'antibiotiques en France, la pollution atmosphérique serait responsable chaque année de 500.000 cas de bronchite chez les adultes et plus de 450.000 cas chez les enfants, pour une facture totale de 170,4 millions d'euros dont 147 millions d'euros au titre des arrêts de travail.

Cette étude originale apporte une meilleure connaissance des coûts sanitaires réellement engagés par le système de soins, même si le chiffrage obtenu est encore "incomplet" reconnaissent les auteurs et que les résultats restent, selon eux, très sous-estimés ; ils ne tiennent pas compte notamment des durées et des évolutions des maladies. Les chercheurs souhaitent donc les préciser plus encore. Notamment grâce aux données individuelles mais anonymes de la Sécurité sociale pour travailler sur des cas réels. L'Inserm a accès au système national d'information inter-régimes de l'assurance-maladie (Sniiram) et à l'échantillon généraliste de bénéficiaires (EGB), spécimen représentatif d'une pathologie. "En fonction de la pathologie de l'affilié, on peut savoir exactement les médicaments pris, le nombre de consultations, s'il a été hospitalisé...", explique Isabella Annesi-Maesano qui ne renonce pas à inclure dans ses prochaines recherches d'autres pathologies associées à la pollution de l'air, comme les AVC.

Christel De Taddeo - Le Journal du Dimanche 12 avril 2015

Crédits, Assurances, Epargne,
Téléphonie mobile...

Gagnez à comparer



Crédit Mutuel
LA banque à qui parler

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

* 0,12 € TTC/min

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



LE VENTRE : UNE ANATOMIE INSOUÇONNÉE ET AUTONOME ET DES CAPACITÉS PSYCHIQUES SURPRENANTES

Digérer une émotion qui nous est restée sur l'estomac, écouter son instinct viscéral et faire confiance à ses tripes... tant d'expressions populaires qui pourraient s'avérer ne pas être que des métaphores.

Enquête au cœur de notre ventre, où un deuxième cerveau serait doté de capacités véritablement surprenantes !

Tout le monde le sait, nous avons un cerveau dans la tête – bien que parfois nous puissions nous demander s'il est bien là.

Logé à l'abri de la boîte crânienne, il est souvent considéré comme étant l'organe le plus précieux que nous ayons. Son rôle serait alors de centraliser, par le biais d'un large réseau neuronal, les informations majeures de l'organisme pour en gérer toutes les fonctions vitales.

Mais ce système nerveux central est-il réellement tout-puissant ?

La science a récemment découvert que nous avons d'autres cerveaux dans le corps.

Voilà qui est plutôt inattendu. Déjà, une nébuleuse neuronale incroyablement performante, composée de plus de 40 000 neurones, est localisée au niveau de notre cœur, comme nous le décrit l'article « Le cœur, notre maître émotionnel » (Inexploré n°21).

Mais de surcroît, un autre complexe, riche au minimum de 100 millions de neurones, agit au creux de nos intestins.

Nous avons donc aussi un cerveau dans le ventre, et pas des moindres.

C'est étonnant. A quoi sert-il ?

Cela veut-il dire que nous ayons d'autres sortes d'intelligences ? L'heure semble être en tout cas à la délocalisation car il ne serait même pas évident, dans certains cas, de savoir quel cerveau possède un ascendant sur quel autre.

Une anatomie insoupçonnée et autonome

C'est relativement tard, au 19^e siècle, qu'une présence neuronale a été détectée dans nos intestins par Léopold Auerbach, un anatomiste allemand.

Depuis, de nombreux scientifiques se sont penchés sur ce complexe nerveux surprenant. Non seulement un énorme réseau possédant seulement mille fois moins de neurones que le cerveau central serait logé au cœur de notre ventre, mais la connexion entre ces deux cerveaux serait étonnamment sommaire. « En comparaison avec le nombre de cellules nerveuses dans le ventre, le nombre de neurones moteurs qui connectent les deux cerveaux est incroyablement petit », explique le D^r Gershon, un grand spécialiste de la neurogastroentérologie, dans son livre *The Second Brain* (Le deuxième cerveau).

Autonomie d'action, voilà ce que cela veut dire.

Les deux cerveaux seraient capables de poursuivre leur train-train chacun de leur côté sans se mélanger les pinceaux car justement, ils ont trop peu de pinceaux en commun. Si, sans avoir besoin de l'aval du cerveau crânien, **le cerveau ventral pourrait alors procéder à des actions de son propre chef**, il pourrait aussi faire carrément de la rétention d'information. « Contrairement au reste du système nerveux, le système entérique ne suit pas nécessairement les commandes qu'il reçoit du cerveau ou de la moelle épinière. Et il ne leur envoie pas forcément non plus les informations qu'il collecte. Le système nerveux entérique peut, quand il le choisit, gérer des données que ces récepteurs ont relevées par eux-mêmes, et agir sur la base de ces données pour activer un ensemble d'effecteurs qu'il est le seul à contrôler. Le système entérique n'est donc pas un esclave du système nerveux central, mais un opposant doté d'un esprit libre », poursuit Michael Gershon. Qu'on se le dise.

La décentralisation a le vent en poupe

Comprenez le bien, le diagramme figurant le cerveau crânien en train de centraliser toutes les données pour gérer le reste de l'organisme, part à la poubelle. Page blanche. Ebauche d'une nouvelle vision systémique et élaboration de nouveaux organigrammes. « Ces dernières années, un ensemble de nouveaux modèles et métaphores s'est répandu à travers la communauté scientifique, et progressivement dans la culture populaire. Beaucoup de ces nouvelles idées ne viennent pas de la physique, mais de la biologie. Il y a un glissement général vers des modèles décentralisés, dont les actions ne sont pas déterminées par une autorité centrale, mais par des interactions locales avec des composants décentralisés », explique Mitchel Resnick du Massachusetts Institute of Technology.

La délocalisation ne serait pas juste une nouvelle idée politique, mais une réalité de terrain. Plus économique, plus écologique et plus efficace, tout simplement. « Au-delà de la digestion et de l'absorption des nutriments, les intestins doivent aussi nous défendre contre l'invasion de bactéries hostiles. Il est alors logique que l'évolution ait placé un cerveau nécessaire à ces performances primordiales à notre survie à cet endroit-là. Il faut tellement de cellules nerveuses pour accomplir toutes ces tâches, que si elles étaient contrôlées depuis la tête, l'épaisseur des câbles neuronaux pour toutes ces connexions serait intolérable. Il est plus sûr et plus effectif de laisser les intestins s'occuper de ces affaires », poursuit le D^r Gershon.

Visiblement, nos intestins ont du pain sur la planche et un deuxième cerveau ne semble pas de trop pour les soutenir dans leurs tâches. Car ce qu'il faut comprendre, c'est que le tube digestif qui nous traverse de part en part, est en quelque sorte un canal extérieur à l'intérieur de nous-mêmes. Donc, au-delà de la gestion de notre digestion, qui est déjà une mission très complexe, administrer cette barrière fondamentale, par laquelle nous avons des échanges intimes mais potentiellement létaux avec le monde, est véritablement une histoire de survie.

Un ventre intelligent ?

Le système nerveux entérique gère donc des fonctions physiologiques vitales. Mais quand nous parlons de cerveau, ne parlons-nous pas généralement de capacités intelligentes ? Si nous trouvons dans le cerveau ventral les mêmes neurones et les mêmes neurotransmetteurs nécessaires à la communication nerveuse, que dans le cerveau crânien, **est-ce que cela veut dire que notre ventre est capable de penser ?**

« Le système nerveux entérique est une véritable usine chimique dans laquelle on retrouve toutes les sortes de neurotransmetteurs trouvées dans le système nerveux central », souligne le D^r Gershon. Il serait notamment un grand fournisseur de dopamine, une hormone du bien-être, et de 95 % de la sérotonine du corps, dont la variabilité joue un grand rôle dans l'apparition d'états dépressifs.

En réalité, il ne suffit pas d'avoir des neurones et des neurotransmetteurs pour élaborer des pensées conscientes. Ces dernières se produiraient grâce à la partie la plus récente du système nerveux central, le néocortex. Impliqué dans les fonctions cognitives considérées comme supérieures, le néocortex permettrait notamment la prise de conscience, le raisonnement spatial, le langage, et les commandes volontaires. En revanche, par définition, tout cerveau serait capable d'élaborer des activités psychiques non conscientes. En effet, ces complexes neuronaux sont chargés de recevoir des signaux sensoriels, d'élaborer des sensations distinctes, de les comparer à des mémoires déjà acquises, et de produire des réponses cohérentes et dites intelligentes, sous forme de messages parfois subtils et/ou complexes. Si cela peut paraître étrange d'imaginer le ventre en train de produire des représentations, d'avoir des préoccupations à partir desquelles il adopte des positionnements, le fait qu'il soit doté d'une intelligence qui lui est propre semble pourtant incontournable.

Des désordres psychiques du ventre ?

« Puisque le système nerveux entérique peut fonctionner tout seul, nous devons considérer qu'il est probable qu'il ait aussi ses propres névroses », nous dit Michael Gershon. Est-ce pour cela que nos intestins réagissent parfois si fortement au moment de grands stress ? Crampes, ballonnements, diarrhée, constipation... « Les réactions entériques face aux grandes émotions ne sont pas un concept théorique ou ésotérique pour la plupart des gens, ils peuvent voir que le lien est bien réel », souligne le D^r Gershon. Nos réactions instinctives – d'ailleurs souvent appelées viscérales – pourraient selon les circonstances nous tordre le ventre. Le cerveau ventral serait alors le gestionnaire d'une base de données instinctives et fondamentales, composée de milliards de mini-réactions à notre environnement et d'autant de variations dans nos ressentis, sans laquelle nous ne serions tout simplement pas vivants.

Traduisant en signaux neuronaux cette source d'informations incommensurable sur le monde, le cerveau entérique serait aussi l'un des fournisseurs de données majeures pour notre inconscient.

Et quand nous voyons, avec les recherches du neurologue Benjamin Libet, que ce sont surtout des processus inconscients qui sont aux commandes de notre vie – parce que la conscience a toujours une demie seconde de retard sur notre réalité (voir « Cerveau, qui décide ? » Inexploré n°18) – nous pouvons entrevoir l'importance que prend cet instinct dans notre quotidien.

Alors, si le système entérique peut produire des pathologies, aurait-il aussi des aptitudes à les résoudre ?

« Nous pensons que le système digestif a la fonction de dissoudre les tensions émotionnelles, en déchargeant à travers la paroi intestinale les résidus et la pression liés au stress.

Ainsi, nos intestins et le système nerveux entérique ont une capacité d'auto-régulation des émotions par la digestion des impacts du stress », nous explique François Lewin, auteur du livre « La Psychologie Biodynamique », une thérapie qui donne la parole au corps. Car si nous pensons aux intestins plutôt en termes d'absorption d'aliments, nous oublions souvent qu'ils sont aussi un organe d'élimination très important.

Par des techniques de massage et de relaxation, il serait alors possible de soutenir cette capacité de gestion des états psychiques de notre ventre, pour mieux nous occuper de ce qui nous est resté sur l'estomac et générer un mieux-être.

Des capacités psychiques surprenantes

Gestionnaire de notre instinct, fournisseur d'informations inconscientes, et régulateur d'états d'âme ? Notre cerveau ventral semble avoir des activités surprenantes. Et nous ne

sommes pas au bout de nos surprises. Deux chercheurs, Dean Radin et Marylin Schlitz, se sont penchés sur les capacités de perception du cerveau entérique.



Utilisant un électrogastrogramme (EGG) – un appareil capable de détecter les activités électriques des neurones dans le ventre, ainsi qu’un appareil mesurant la résistance galvanique de la peau, qui s’apparente habituellement aux contractions de l’estomac – ils ont mesuré les réactions du cerveau ventral dans une situation pour le moins... originale.

Ayant réuni 26 volontaires, ils les ont regroupés par paires en décidant que l’un des deux serait l’émetteur et l’autre le receveur. L’émetteur est alors parti dans une pièce et le receveur dans une autre. Il a alors été demandé à l’émetteur de visionner sur un écran des images sélectionnées pour leur capacité à provoquer des réactions fortes – tristesse, dégoût, révolte, désir, tendresse... tout en visionnant de temps en temps le receveur sur un autre écran. Après un total de 206 tests les chercheurs ont pu constater que « les lectures de l’EGG du sujet récepteur étaient notamment plus élevées et correspondaient à celles du sujet émetteur lorsque celui-ci éprouvait d’intenses émotions, positives ou négatives », rapporte Lynne McTaggart dans son livre : « La science de l’intention ». C’est incroyable ! Le cerveau que nous avons dans le ventre serait capable de capter, à distance, l’état psychique d’une personne avec qui nous sommes en lien. Il semblerait que les aptitudes du système nerveux entérique n’aient pas fini de nous surprendre...

AMESSI.ORG – par Laure Pouliquen

	<p>Poursuivre votre traitement médical à votre domicile dans les meilleures conditions ?</p>
	
<p>Assistance médicale à domicile</p>	
<p>LVL Médical Est 5 parcs de l'Europe Rue du dépôt BP 90009 Niederhausbergen 67 014 Strasbourg cedex www.lvmedical.com Tél. 03 88 18 22 18 Fax. 03 88 18 21 90</p>	<p>LVL Médical, spécialiste de l'Assistance Médicale à Domicile, vous permet de poursuivre votre traitement dans les meilleures conditions de bien-être, de sécurité et d'hygiène, sous le contrôle de votre médecin.</p> <p>Nos prestations à domicile :</p> <ul style="list-style-type: none">• Assistance respiratoire• Perfusion• Nutrition• Insulinothérapie par pompe <p>→ Présent partout en France → Certifié ISO 9001 → Des équipes reconnues pour leur expertise</p>

RHUME DES FOINS, UNE ÉPIDÉMIE ?



L'allergie aux pollens n'est pas nouvelle. Déjà au 5ème siècle avant notre ère, Hippocrate avait identifié l'apparition d'affections saisonnières comme le coryza au printemps. Des allergiques, il y en a donc toujours eu, mais ce qui est nouveau, c'est l'intensité du phénomène. On estime aujourd'hui qu'un quart des Français souffrent de cette affection. Difficile dans ces conditions de ne pas admettre qu'il

s'agit d'un grave problème de santé publique. Traiter le symptôme soulage peut-être, mais le prévenir est plus efficace. La pharmacopée naturelle est pleine de remèdes préventifs, mais peu de praticiens les connaissent et, en général, on préfère vous vendre des antihistaminiques, des corticoïdes ou de la Ventoline...

Pour une personne sur deux, l'arrivée du printemps est le début des ennuis : éternuements, larmolements, nez qui coule, gêne respiratoire, maux de tête... Les chutes de pollens entraînent une explosion d'allergies respiratoires. Ces allergies exponentielles se déclinent sur tous les tons et ont une intensité variable : **rhinite allergique (rhume des foins), conjonctivite, dermite des prés, diminution de l'odorat, perte du goût, asthme, prurit...** **On voit même apparaître maintenant des allergies croisées** : l'intolérance au pollen entraîne une intolérance alimentaire aux fruits et légumes. Cas les plus fréquents : allergies aux pommes, aux kiwis, au céleri.

Des milliards de milliards de « spermatozoïdes » volants

Ce qui est troublant, c'est que chaque année, nous sommes de plus en plus nombreux à souffrir quand les « spermatozoïdes » des plantes se mettent en quête « d'ovules » contenues dans le pistil. Depuis les années 80, la proportion de Français touchés par ce mal saisonnier a plus que doublé. Et **le pic n'est atteint qu'à la mi-avril : en cette période, on peut être confronté certains jours à plus de 10 millions de grains de pollen à la fois !**

Le changement climatique aggrave les allergies

En plus, la période des pollens s'allonge avec le changement climatique. Comme **cette année, elle a débuté dès la fin de l'hiver, dans un fort redoux entre deux épisodes de neige improbables. Les premières alertes ont été lancées dès la mi-février. Il ne s'agit pourtant là que de la saison des arbres.** S'ensuivront la saison des graminées puis celle, dans l'été, des herbacées. Le tout se termine de plus en plus tard, en septembre ou octobre. Ce n'est pas tout : les pollens sont de plus en plus agressifs. Ce qui rend les allergies plus pénibles et plus difficiles à résorber.

Des milliers de kilomètres entre vous et l'allergène

Alors on va vous dire que c'est la faute à la nature. La faute aux arbres et herbacées anémophiles (dont les pollens se diffusent par l'air). Mais n'est-ce pas là une faute de l'homme, qui en plante de plus en plus, notamment dans les villes, les résidences ? Les graminées à la mode dans les jardins ne sont pas non plus innocentes. L'homme diffuse sans s'en rendre compte ses propres poisons et l'emploi exclusif et massif de certaines espèces forme de véritables murs de pollens dans notre environnement. Même la déforestation participe au phénomène en provoquant la prolifération des graminées sur les zones en friche.

Or, sans doute ne le savez-vous pas, mais **vous pouvez développer une allergie à un pollen d'arbres qui se trouvent à des milliers de kilomètres de chez vous : on éternue aux pollens d'arganiers du Maroc jusqu'à Montpellier et aux pollens français jusque dans le Sahara ! Ce qui était parfaitement supportable dans un environnement équilibré devient nocif, c'est aussi simple que cela.**

Des pollens « mutants »

Si le phénomène prend des proportions démesurées, avec de plus en plus de pollens impliqués, c'est aussi en raison de la pollution. Les spécialistes les plus honnêtes vous le diront : la pollution de l'air modifie la composition de certains pollens et les rend plus agressifs. C'était un facteur aggravant des allergies, aujourd'hui c'est aussi un facteur de risques. D'abord, l'augmentation de CO2 pousse les plantes à produire plus de pollens. **Il y a 20 ans, par exemple, un pied d'ambrosie produisait 5,5 g de pollens, aujourd'hui il en donne le double.** Ensuite, les particules protéiques des pollens se « collent » aux particules fines, de diesel principalement, ou d'ozone.

Ces pollens modifiés, mutants, baptisés « polluènes », pénètrent plus profondément dans nos bronches, puis dans nos intestins. Ce phénomène explique en grande partie la progression des allergies : on estime qu'une dose de ces pollens mutants provoque les mêmes symptômes que deux doses de pollens normaux.

Endormir vos défenses n'est pas la solution...

Les médecins, allergologues et autres pneumologues, ont une série de solutions faites pour soulager ou supprimer ces allergies :

1. D'abord on vous dira d'éviter les allergènes. Pas simple, sauf à rester enfermé chez soi, ce qui, en cette saison, est contraire au bon sens.
2. Ensuite on vous prescrira des **antihistaminiques** à la pelle. L'histamine est le médiateur chimique impliqué dans la réponse immunitaire provoquant l'allergie. Des médecins n'hésitent pas à en prescrire toute l'année à leurs patients. Il n'y a aucun danger, disent-ils. Sauf que ces médicaments ont une fâcheuse tendance à vous assommer et à provoquer des somnolences propices à toutes sortes d'accidents. On les utilise d'ailleurs comme somnifères.
3. Si le problème dure et gêne trop, vous serez amenés à prendre des **corticoïdes locaux**, là aussi « sans danger ». On se demande pourquoi il faut éviter de les utiliser plus de 3 mois et pourquoi ils provoquent des croûtes ou des brûlures au nez... !
4. Si l'on ne peut vous traiper, ou si vous préférez le confort, vous pouvez aussi vous faire désensibiliser. **La désensibilisation**, après identification de ou des allergènes impliqués (un prick test par exemple), se pratique maintenant comme on met une lettre à la poste. Plus de piqûres mais quelques gouttes à avaler ou des comprimés à mettre sous la langue. Ce traitement sublingual doit durer au moins 3 mois et ne protège pas à vie. Il n'est pas non plus sans effets indésirables : démangeaisons, sensation de brûlure des lèvres ou de la bouche, gonflement de la langue, coliques avec diarrhées et même rechutes sérieuses...

Parfois, l'allergie bascule dans l'asthme : vous êtes bons pour la Ventoline et la Bécotide, qui créent souvent une dépendance à vie... Tous ces traitements ne font qu'effacer les symptômes, en court-circuitant le système immunitaire, en le modifiant et en l'endormant. Mais est-ce bien la solution, quand notre corps ne sait plus se défendre ? Non : ces symptômes locaux ne sont que la manifestation d'un profond malaise immunitaire qui se niche jusqu'aux creux de nos intestins et qui appelle d'autres réponses que des pansements de fortune.

Une autre façon d'agir

Le mot allergie dérive du grec « allos » (autre) et de « ergon » (action). C'est donc une « autre façon d'agir » pour le système immunitaire. Une réponse inadaptée, excessive, vis-à-

vis d'une substance étrangère (allergène). **Notre réponse immunitaire est à la fois humorale (les anticorps) et cellulaire (les lymphocytes T).**

Dès le premier contact avec un agent extérieur au Soi, des anticorps spécifiques, les IgE, et des lymphocytes T sont fabriqués pour nous défendre. Lorsque le grain de pollen arrive au niveau de la muqueuse du nez, il libère ses allergènes qui provoquent la production d'anticorps IgE. Lors de cette première rencontre, il ne se produit rien de visible. Mais le système immunitaire commence son travail. C'est la phase de sensibilisation : les IgE se fixent sur certaines cellules, les mastocytes (en majorité situées dans nos intestins) qui sont de vraies grenades pleines de substances dangereuses. Ces agents gardent en mémoire l'identité de « l'intrus » afin de pouvoir réagir à nouveau en cas de réapparition de celui-ci.

Lorsqu'arrive ce nouveau contact, la réaction allergique se produit : **ce sont de véritables "mines anti-personnel" qui explosent**, libérant plusieurs médiateurs toxiques dont l'histamine qui provoque la réaction inflammatoire allergique. Ceci étant, on connaît encore mal la mécanique précise qui se met en branle au fil du temps dans les processus allergiques (nos défenses inflammatoires dépendent des très complexes cytokines). Ce que l'on sait mieux, en revanche, c'est qu'il est important de favoriser le contact avec le maximum d'agents exogènes dès le plus jeune âge.

Ce n'est pas un hasard si les allergies constituent une maladie de « riches » : dans les pays pauvres où ce contact permanent existe, elles n'apparaissent quasiment pas.

Comment ne pas devenir allergique dès la naissance ?

Du point de vue scientifique, **le système immunitaire du nouveau-né est dominé par les lymphocytes Th2** : ces derniers favorisent la production de protéines impliquées dans l'allergie avant de s'orienter vers une activité de lutte contre les infections. Mais pour cela, on observe qu'il est préférable que l'organisme soit invité dès les premiers mois à réagir au contact d'agents infectieux.

Aucune étude ne l'a prouvé précisément mais plusieurs enquêtes ont démontré indirectement l'intérêt de ce contact : **les enfants en crèche par exemple ont plus d'infections mais moins d'allergies ; les bébés nés par césarienne font plus d'allergies car ils n'ont pas été en contact avec les germes vaginaux ; les prématurés, confinés dans des couveuses stériles, présentent une grande susceptibilité immunitaire.**

Saupoudrer le berceau de poussières...

Dans certaines tribus africaines, nous rappelle le médecin aux pieds nus, **Jean-Pierre Willem**, il est de coutume de collecter le maximum de poussières avant la naissance d'un enfant. **Dès la naissance, on « saupoudre » alors le berceau de ces poussières pleines de pollens et d'acariens afin que le bébé soit en contact direct avec elles pendant qu'il est encore allaité par sa maman** qui, elle, est protégée. C'est une façon de rendre l'enfant plus fort, plus résistant en éduquant son système immunitaire. Cette façon d'agir s'explique bien d'un point de vue scientifique. Elle rejoint l'observation faite dans les pays pauvres où l'hygiène laisse à désirer et où en étant en contact dès le plus jeune âge avec une pléiade d'agents exogènes, on s'immunise naturellement. Les allergies respiratoires sont encore rares dans ces pays.

Tout se joue avant la première année de vie

Le meilleur moyen d'avoir des enfants et plus tard des adultes non allergiques, c'est d'abord de bien se comporter avant, pendant et peu après leur naissance :

- **Accoucher normalement**, en évitant si possible une césarienne. C'est de cette façon que le bébé capte par voie aérienne les bonnes bactéries de la flore vaginale de sa maman à partir desquelles il vaensemencer sa propre flore et construire son système immunitaire.

- **Allaiter pendant 6 mois** : le lait maternel assure l'immunité au bébé, ce qui n'est pas le cas du lait maternisé. Les protéines natives du lait maternel sont anallergéniques. Ce lait sans équivalent contient des immunoglobulines à raison d'1 à 2 g par litre (et beaucoup plus les premiers jours dans le colostrum), des protéines fournissant des anticorps. Il transmet principalement au bébé des immunoglobulines A sécrétoires, IgA, mais aussi des IgG et IgM qui vont protéger dans un premier temps le bébé des infections et participer dans un second temps au développement des fameuses Th2.
- **Eviter l'abus d'asepsie** et ne pas hésiter à confronter petit à petit le nourrisson à un environnement normal, aux poussières, aux pollens... notamment pendant la période-clé de l'allaitement. Evitez de tout nettoyer frénétiquement, de faire briller les sols avec des détergents chimiques violents que bébé ingurgitera forcément en se suçant les doigts.

Pour certains, le simple fait d'apercevoir un bouquet de fleurs en entrant dans une pièce peut déclencher une crise d'asthme. Même s'il s'agit de fleurs en plastique ! Le tableau clinique est alors superposable en tout point à celui observé lors d'une réaction allergique. Aussi paradoxaux sont les cas d'allergies qui disparaissent dès que le patient s'éloigne de chez lui, même s'il se trouve toujours en contact avec les mêmes allergènes.

Voilà bien la preuve que **l'allergie comporte plus ou moins une dimension psychologique**. Si le cerveau perçoit une substance comme potentiellement dangereuse, il ordonne alors au système immunitaire de mobiliser ses défenses, ce qui se traduit par une réaction allergique. C'est le cas face aux pollens mutants, que notre cerveau découvre tout juste... D'où l'intérêt de certaines méthodes comme la méthode NAET (voir plus loin) pour rétablir l'équilibre cerveau-intestin.

Attention au miel

On l'oublie mais le miel et la gelée royale (connue pour leurs vertus immuno-modulantes) peuvent aussi, paradoxalement, provoquer de violentes réactions chez les personnes les plus sensibles. Ces substances nobles, préparées à partir de sécrétions d'hyménoptères, de pollens et de sucre, peuvent contenir jusqu'à 10 000 grains de pollen par gramme !

Cinq solutions préventives qui marchent aussi dans l'urgence

Les anti-allergiques chimiques présentent, on l'a vu, des inconvénients et n'empêchent pas les allergies de revenir. **Voici donc quelques solutions plus naturelles** (qui ne vous exonèrent pas d'utiliser abondamment du sérum physiologique en lavements de nez et d'yeux). Ces solutions agissent au niveau des muqueuses respiratoires mais aussi intestinales. **Elles ont souvent des effets immédiats chez les personnes qui sont en plein épisode allergique, mais elles sont beaucoup plus efficaces si on les emploie avant même l'apparition des symptômes.**

- **La quercétine** est très efficace pour réduire les symptômes (démangeaisons, éternuements...). Cet antioxydant a la propriété d'inhiber la production d'histamine et de cytokines. On l'associera avec de la vitamine C et de la bromélaïne pour de meilleurs résultats.
- Un remède de la pharmacopée chinoise vieux de 4 000 ans peut aussi vous venir en aide. Le **Yu Ping Feng Wan**, c'est son nom, est tout indiqué en cas d'allergie, de rhume des foins, d'aversion pour les courants d'air et la poussière.
- **Chez certains, l'huile essentielle d'estragon peut suffire.** C'est un ami allergique qui vient de me le rappeler. Il a testé un jour cette solution simple, et ça marche ! Une goutte de cet anti-allergique de terrain et anti-inflammatoire, sur un mouchoir en cas de crise, suffit parfois.

- **La nigelle** est aussi une plante intéressante en saison : ses graines renforcent les défenses naturelles et atténuent les allergies. Entières ou fraîchement moulues, elles s'utilisent comme du cumin ordinaire ou du poivre et sont vendues un peu partout (sous le nom de « black onion seed » parfois). Vous pouvez également assaisonner vos salades avec de l'huile de nigelle alimentaire.
- Enfin, mention spéciale à l'**extrait de papaye fermentée** qui dégoupille rapidement les phénomènes inflammatoires et le stress oxydant associé. Je vous conseille particulièrement l'extrait du Japonais Osato, le FPP d'Immun'Age, à prendre à raison de 2 sachets par jour sous la langue, à jeun.

Mettez de l'huile dans vos rouages intestinaux

Mieux vaut intervenir non seulement sur les symptômes mais aussi sur le terrain en favorisant une régulation du système immunitaire. Car comme le dit l'excellent Francesco Bottaccioli, « le stimulus n'est rien, tout est dans la stimulation immunitaire ». Pour une bonne stimulation, il faut d'abord calmer ce système immunitaire, puis l'informer et prendre quelques produits naturels de circonstance. Cela s'appelle de la prévention et cela passe d'abord par nos intestins où se loge une grande partie de nos défenses, notamment sur les plaques de Peyer. L'une des meilleures préventions qui soient passe par la consommation d'huile de poisson. La baisse de consommation d'oméga 3 en Occident explique d'ailleurs en partie la moindre imperméabilité des muqueuses.

Dans ce domaine, je vous conseille le top du top : **l'huile de krill**. Tout en bas de la chaîne alimentaire, donc épargné par la pollution (d'autant qu'il ne vit que 18 mois), le krill est un minuscule crustacé qui se nourrit de phytoplanctons. Plusieurs études ont montré que le krill renforce les muqueuses, équilibre les réactions de l'organisme et **aide au bon fonctionnement du système immunitaire en renforçant la qualité de ses membranes cellulaires et en contrôlant les excès inflammatoires**. Il est aussi riche en antioxydants qui éradiquent les radicaux libres sur les sites d'irritation.

Vous pouvez aussi, en parallèle, consommer de **l'huile complète de Périlla**. Les graines de cette plante contiennent une très forte proportion d'oméga 3. L'huile Complète de Périlla, synergie entre l'huile végétale et l'huile essentielle, est reconnue pour renforcer le terrain de notre organisme. Bouclier naturel, l'huile essentielle de Périlla est particulièrement efficace au printemps contre les allergies. En prévention aussi, sachez que les **vitamines C et D** sont essentielles au bon fonctionnement et à la régulation du système immunitaire. Comme les pro-biotiques. Cela a été démontré dans bien des études.

Des thérapies sur mesure pour les plus curieux

Pour les plus curieux d'entre vous, il existe aussi des méthodes spécifiques pour calmer et ré-harmoniser le système immunitaire.

C'est par exemple **la méthode Gesret**, très efficace aussi devant l'asthme : il suffit de quelques séances chez un bon praticien. Ce n'est pas un hasard si cette approche privilégie l'origine viscérale des allergies et de l'asthme !

Autre exemple : **la méthode NAET**, une approche originale qui passe par un travail sur les flux énergétiques et qui a été validée cliniquement aux Etats-Unis. Encore un bon moyen de « réinitialiser » son système immunitaire devant les nouveaux risques. Vous voulez en savoir plus ? Je vous renvoie vers cet article détaillé sur www.principes-de-sante.com

Pour trouver un praticien de la méthode Naet ou de la méthode Gesret près de chez vous, rendez-vous sur annuaire-therapeutes.com.

Source : Dominique Vialard – ALTERNATIVE SANTE

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE L'AMIRA - MARS 2015 A TRAENHEIM



Le 15 mars, devant un parterre de 110 participants, la Présidente, Marie-Rose GERHARD a ouvert l'Assemblée Générale 2015.

Après avoir salué M. et Mme Brevers des donateurs de sang d'Entzheim, et excusé différentes personnalités, la présidente a convié la salle à respecter une minute de silence pour nos chers disparus de l'année.

Puis, les membres du Conseil d'Administration ont été présentés.

Le rapport d'activités 2014 – avec un retour notamment sur les différents forums, la participation à la Marche de la solidarité d'Entzheim et surtout notre Vélo Tour – a souligné l'importance de la prévention, avec environ 750 mesures de souffle.

Ont été évoquées les perspectives 2015, avec un focus sur la Journée Nationale de l'Apnée du Sommeil, que nous organiserons le 10 octobre 2015 au Conseil Général de Strasbourg.



Cécile Schaeffer, notre trésorière, a dressé le bilan financier 2014 avec la présentation des principales dépenses et recettes. Ce bilan a été approuvé par les réviseurs aux comptes.

Tous les rapports ont été approuvés à l'unanimité des 110 membres présents et 40 membres représentés.

Par ailleurs, a été rappelée la modification des statuts, avec l'ajout des

Activités Physiques Adaptées dans les objectifs de nos statuts.

Les membres du CA ont ensuite démissionné en bloc, et été réélus à l'unanimité aux mêmes fonctions qu'en 2014. Pas de nouvelle candidature. Même scénario pour les réviseurs aux comptes.

La cotisation annuelle reste, sans changement, fixée à 20€ malgré des perspectives financières moins favorables.

La présidente a clôturé l'Assemblée Générale en invitant tout le monde à l'apéritif et au repas.

L'après-midi fut animée par le célèbre Albert Breitel de Breitenbach, dit « Albert de la vallée de Munster ». Par ses chansons, son humour, et ses tripatouillages de mots composés alsaciens, il a su nous faire passer une belle après-midi.

Merci à toutes et tous pour votre participation.



Rencontres et sorties de l'AMIRA : « GALETTE DES ROIS »

Le dimanche, 11 janvier 2015 l'Amira a organisé une « Galette des rois » à Traenheim.

Vu les attentats terroristes de Paris, la présidente, Marie-Rose Gerhard a demandé une minute de silence et fait allumer 17 bougies pour les 17 victimes.

Puis, Arsène a projeté les images du Vélo Tour 2014. Souvenirs, sourires, émotions... le tout sur fond musical des années 30/40. Les BD de notre épopée ont été offertes aux personnes présentes.

Puis, ce fut le tour des galettes, aux pommes, à la frangipane, ou salées. Avec du café, tisane, vin chaud (sans alcool, à base de jus de pommes !) Chaque tête couronnée a choisi sa reine ou son roi. Clic ! Photo ! Et un petit cadeau à tout le monde !

Merci aux donateurs de sang d'Entzheim et aux coaches qui nous ont accompagnés.



Un grand merci aussi à tous nos bénévoles !

THÉÂTRE A DUTTLENTHEIM

Le dimanche 8 février, notre sortie mensuelle nous a permis de passer un après-midi récréatif au théâtre en dialecte, « Viva Romantica », pour une pièce interprétée par la Chorale Ste Cécile de Duttlenheim-Dachtein.

Cette pièce nous a introduits dans l'univers particulier d'une maison de retraite singulière, autant par sa direction avide de profits, que par ses patients, plus farfelus les uns que les autres ! Nous nous sommes bien détendus et...régalés grâce aux buffets riches en pâtisseries et autres collations.

La Chorale Ste Cécile – qui a également animé la soirée d'adieux de notre vélo-tour en 2014 – fait don tous les ans d'une partie des recettes de la représentation à une association. L'année passée, le bénéficiaire était un jeune myopathe de l'AMIRA. En 2015, c'est une association des « Mutilés de la Voix » qui profitera de sa générosité !

Bravo, et un grand merci à toute l'équipe, pour son investissement et sa générosité !



AU MUSÉE DU CHOCOLAT



Pour profiter d'une visite guidée au musée du chocolat, il fallait choisir un jour de semaine. C'est donc le vendredi 17 avril que la vingtaine de membres se retrouvent à la table de l'III pour le déjeuner. Le restaurant, pourtant spacieux, est bondé et nous sommes un peu à l'étroit, mais le menu raffiné, copieux, joliment présenté, nous dédommage largement. Rien à redire sur le rapport qualité/prix et malgré les nombreux convives, le service est rapide et chaleureux !

A 15 heures, nous nous retrouvons au musée du chocolat. Là aussi, l'hôtesse est charmante et nous fait découvrir l'histoire des fèves de cacao contenues dans la cabosse. La visite nous entraîne depuis les aztèques qui fabriquaient une boisson avec ces fèves, jusqu'à la Cour d'Espagne, puis à la rencontre de la Marquise de Sévigné, qui fut la première à célébrer les qualités du chocolat dans ses nombreuses correspondances. Dans la salle des machines, la guide nous explique dans le détail la fabrication du chocolat, noir, blanc, au lait et nous fait goûter les diverses transformations. La visite s'achève par une démonstration de moulage et nous passons ensuite dans l'amphithéâtre, où une brève projection nous apprend à « **déguster** » le chocolat !

Il serait bien entendu inconcevable de terminer cette visite sans passer par le magasin de vente où nos membres cèdent à la tentation de faire des provisions de douceurs chocolatées! Grâce à cette agréable journée, nous n'avons même pas eu le temps de réaliser qu'il pleuvait averse au dehors !



DÉJEUNER ASPERGES À LA FERME MAURER



Malgré le temps exécrable du 15 mai et quelques difficultés pour les non habitués à trouver la ferme, les 30 convives sont présents à midi. La ferme s'étant agrandie, nous nous retrouvons dans une vaste structure, lumineuse et chauffée. Le temps de prendre l'apéritif, le velouté d'asperges est servi, suivi d'un plat d'asperges plantureux et d'un autre aussi

généreux de 3 sortes de jambon, sans oublier les 3 sauces et la tarte à la rhubarbe. Le tout excellent !



Après le déjeuner, nous nous regroupons dans le hall d'accueil pour la visite. Notre guide nous présente la ferme : 10 000 arbres fruitiers et 10 hectares de divers légumes dont des tomates bios. Suivent alors les explications sur la culture des asperges, puis nous nous rendons dans le local, où un groupe de saisonnières lavent, trient et préparent les bottes.

Et si l'AMIRA instaurait un « repas asperges » tous les ans ?!

Notre guide tient à la main le plant d'asperge, appelé « griffe » et la gouge qui permet de couper le légume.





PETITE VIRÉE DANS LE HAUT-RHIN

Pour notre sortie du mois de juin, une quinzaine de membres de l'Amira ont fait une petite incursion dans le Haut-Rhin et ne le regrettent pas. En effet, Christiane, Jean-Marie et surtout Benoît Hutin, leur fils nous ont invités à visiter le « Jardin de Benoît ».

Jean-Marie a joué le guide par téléphone pour certains équipages un peu en perdition...

Petit écrin de verdure, près d'un cours d'eau qui fait tourner une roue à eau, cet endroit est charmant et romantique. Outre les plantes rares dont Benoît est très fier, il nous a fait partager sa passion et notre équipe a apprécié son travail. Félicitations !



En cortège nous sommes rendus au « Clos Alexi » charmant restaurant en pleine nature.

La table qui nous était réservée était dressée sous un auvent ouvert sur un espace aménagé : balançoires, aires de jeux et toboggan pour les enfants. Un étang niché entre les arbres regorge de carpes. Pas d'inquiétude, elles ne vont pas

vous être servies en carpe-frite, elles sont trop vieilles, dixit la serveuse !

Nous avons profité un bon moment de ce cadre magnifique avant de reprendre la route pour le retour.



Forum : « Promenons-nous dans la retraite »

Le 30 mai 2015, sur invitation de la MFA, l'AMIRA a tenu un stand dans le cadre de ce forum. Cette rencontre a été organisée dans les locaux du Conseil Départemental à Bischheim.

Sur place, un accueil chaleureux a été réservé à tous les participants dès l'installation : matériel pour le stand, café, eau, repas, tout était prévu dans les moindres détails... jusqu'au verre de l'amitié ! Merci pour cette organisation exemplaire !

Le thème de la journée a attiré un public très intéressé, soit qu'il était à la veille de la retraite, soit qu'il y était déjà installé. Les conférences, stands et ateliers permettaient de répondre aux diverses questions des visiteurs. Pour ne citer que quelques sujets abordés : prestations du Conseil Départemental, sexualité et relations familiales des seniors, sophrologie, tests visuels, méthode Pilates, atelier cuisine, sport pour tous, Tai-Chi...

L'objectif de l'AMIRA étant de **sensibiliser le public aux problèmes respiratoires** – dont la **BPCO** – nous avons procédé à des mesures du souffle : une cinquantaine dans la journée. Il est à souligner que le public féminin semble plus sensible à cette problématique.

Une petite touche d'écologie : pour éviter le gaspillage, la MFA a décidé de mettre à disposition du public des gobelets réutilisables contre une caution de 1€. Elle a confié la gestion de cette opération à l'AMIRA. L'essentiel des gobelets a été rendu, preuve que le message anti-gaspille est passé ! Le bénéfice généré par les gobelets non rendus a été remis à notre association. Merci et bravo à la Mutuelle Française Alsace pour cette heureuse initiative !

BD du Vélo-Tour 2015 : 30 mai



Le 30 mai, l'AMIRA a répondu à la sollicitation du Dr Feltz, en participant à la Journée Mondiale sans Tabac. Comme l'an dernier, notre association a été accueillie au grand salon du centre administratif de Strasbourg et encouragée par les discours de M. Kleinpeter, directeur de l'ASPA et du Dr Feltz, adjoint au maire. La grande nouveauté cette année, c'est l'équipe de l'ADIRAL, composée du directeur, d'un médecin, de 2 infirmières et de la comptable : ils arboraient fièrement leur maillot orange portant l'inscription : « L'ADIRAL soutient l'Amira et le Vélo-Tour ».



A 10h 30, le top du départ est donné et l'équipe s'élance, accompagnée par les agents du service municipal. Le circuit établi par les coaches, Jacques et Jean-Claude, mène les participants sur la piste cyclable en direction des Institutions Européennes. « Un très joli parcours » à en croire certains de nos membres – même des Strasbourgeois – surpris de découvrir des aspects complètement méconnus de leur ville ! Un grand merci à nos coaches !





Marie-Jeanne et Joseph, deux insuffisants respiratoires, tombent en panne d'oxygène! Heureusement, l'équipe d'ADIRAL peut assurer, car elle a prévu deux bonbonnes de rechange ! Le retour se fait par le parc de l'Orangerie. Bientôt le quartier de Rivetoile et le restaurant « La Boucherie » sont en vue : ouf ! Nos valeureux sportifs ont bien mérité leur déjeuner !



A nouveau, nos membres enfourchent leurs bicyclettes pour se rendre au Parc du Heyritz, où aura lieu l'inauguration des « Aires de Jeux sans Tabac ». En présence du maire, M. Ries, du Dr Feltz, du président honoraire de la ligue contre le cancer, Gilbert Schneider, le panneau : « Espace sans Tabac » est dévoilé ! Après la signature de la convention, les personnalités font le tour des stands, dont celui de l'AMIRA. Un verre de l'amitié viendra clore cette agréable journée.



Nos sincères remerciements à tous ceux qui ont soutenu l'AMIRA et œuvré pour la réussite de cette journée.

SAOS : TÉMOIGNAGE de Jean Philippe Gauthier



C'est en 1998 que Jean-Philippe est diagnostiqué apnéique, après avoir passé trois jours dans le service du sommeil du Dr STIRLING : 570 apnées par nuit. Enorme ! Très vite, il est appareillé et ressent un immense bienfait : il se réveille désormais sans maux de tête ! Tous les deux ans, il retourne à l'hôpital pour des contrôles. Il porte en moyenne le masque nasal huit heures par nuit, mais il fait toujours 8 à 10 apnées.

En 2007, pour diverses raisons, c'est le burn out total : ses membres du côté droit sont paralysés. Impossible de nouer les lacets par exemple ! Il souffre par ailleurs, d'un asthme « mécanique », c'est-à-dire indépendant d'une allergie. Ses bronchioles ne fonctionnent qu'à 65%. On lui prescrit de la cortisone, mais comme l'amélioration tarde à se réaliser, et que Jean-Philippe veut supprimer ce traitement lourd et "chimique", son médecin – acupuncteur – l'adresse à un praticien « d'un genre spécial » lui précise t-il. Pour Jean-Philippe, ce qui compte, c'est le résultat !

Il se rend ainsi chez cet ostéopathe, qui non seulement traite les causes physiques des pathologies, mais aussi les causes psychiques. Il lui remet en place cœur et poumon, déplacés vers le haut de la poitrine et lui « rouvre les poumons ». Il lui déclare par ailleurs qu'un enfant – troisième dans la fratrie de son père – est mort étouffé et que personne dans sa famille paternelle, n'en a jamais fait le deuil. Jean-Philippe tombe des nues, car il n'a jamais entendu parler de cet « oncle mort en très bas âge ». De retour chez lui, il s'empresse de téléphoner à son père, qui confirme la véracité de cette révélation.

Un mois plus tard, comme le lui avait recommandé le praticien, il se rend avec un bouquet de fleurs sur la tombe d'un membre de sa famille la plus proche, en l'occurrence sa mère, et prononce les paroles dictées, en rapport avec le deuil de ce très jeune oncle. Retournant à sa voiture, il est pris de vertiges et se sent épuisé, vidé, incapable de conduire. Avec son épouse, ils partent se promener une heure avant de reprendre le volant.

Le lendemain, il se rend au service du sommeil à Saverne. Stupéfaction, l'enregistrement polysomnographique n'enregistre plus que 2 apnées. Et depuis 2 ans, cela n'a pas varié.



MÉDICAMENTS ET ALIMENTATION : ATTENTION AUX INTERACTIONS !

Certains aliments ou compléments alimentaires peuvent causer des interactions médicamenteuses, comme le jus de pamplemousse, l'ail, la réglisse, le chou, le ginseng... Quels peuvent être les risques des interactions médicamenteuses sur la santé ? Comment les éviter?

Pamplemousse et interaction médicamenteuse



Jus de pamplemousse et médicaments : un cocktail à éviter
Les médicaments ne font pas toujours bon ménage avec ce que nous mangeons ou buvons. Certains aliments ralentissent, diminuent, ou plus rarement augmentent l'action des médicaments ou leurs effets secondaires. C'est le cas du pamplemousse, responsable de nombreuses **interactions médicamenteuses**. On le sait depuis une vingtaine d'années. Pourtant, rares sont les patients au courant.

Au petit-déjeuner, en salade ou en dessert, le **pamplemousse** séduit toute l'année. Le pamplemousse a de nombreuses vertus mais il peut aussi devenir un ennemi. Car consommé avec certains médicaments, il provoque des **interactions**. Médicaments **anti-rejet**, **anti-infectieux** ou encore contre le **cholestérol**, au total 84 médicaments sont concernés par **l'interaction avec le pamplemousse**.

Une fois avalés, certains médicaments ne passent dans la circulation sanguine au niveau de l'intestin grêle qu'après avoir été métabolisés par des enzymes de la paroi intestinale. Cette interaction entre enzymes et médicaments est indispensable pour que le médicament passe dans le sang puis agisse. Mais quand on avale ces médicaments avec du jus de pamplemousse, des molécules présentes dans le fruit entrent en compétition avec ces **enzymes**. Celles-ci ne peuvent plus métaboliser correctement le médicament. Il passe alors dans le sang sans avoir été transformé.

"*Le plus souvent, cela n'a pas d'incidence majeure*", précise le Pr François Chast, chef du service de pharmacie clinique de l'hôpital Cochin "*mais parfois cela peut exposer l'organisme à des concentrations si importantes quelles peuvent devenir dangereuses*". Ce **surdosage** peut en effet entraîner une augmentation de la fréquence et de la gravité des effets indésirables, mais aussi une baisse d'efficacité du médicament.

Il est donc conseillé en cas de traitement avec un médicament anti-rejet, avec un nouvel **anticoagulant**, avec une **statine**... d'éviter le jus de pamplemousse. Les produits qui sont seulement aromatisés au pamplemousse, mais qui n'en contiennent pas ne peuvent pas provoquer ces interactions médicamenteuses.

Millepertuis et interaction médicamenteuse

Le millepertuis est une plante herbacée. Au Moyen Âge, cette plante capable de chasser les mauvais esprits est appelée chasse-diable. Aujourd'hui le millepertuis est surtout utilisé pour ses propriétés calmantes. Cet **antidépresseur naturel** est consommé en tisanes, en comprimés ou en gélules en cas de dépression légère, d'anxiété ou **d'insomnie**.



Ainsi est-il de plus en plus utilisé pour traiter la dépression légère. Il s'agit d'une plante, non d'un médicament. Mais ce n'est pas parce qu'on peut l'obtenir sans prescription que le millepertuis est sans effet. Le millepertuis interagit avec des dizaines de médicaments. Ce qui peut entraîner de graves conséquences.

"C'est un inducteur enzymatique, c'est-à-dire qu'il accélère au niveau du foie et de l'intestin l'élimination des médicaments", explique le Pr Stéphane Mouly, médecin interniste à l'hôpital Lariboisière.

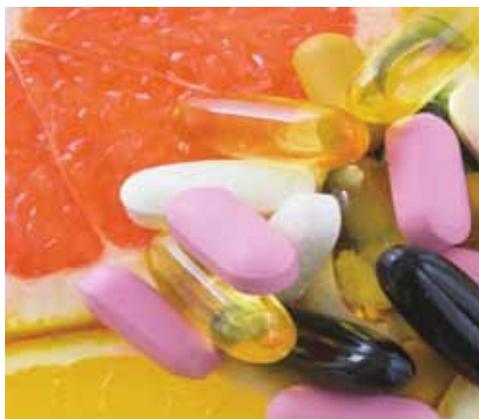
Le Pr Mouly précise les conséquences des interactions avec le millepertuis : "Il peut y avoir des cas d'échec thérapeutique chez des patients séropositifs sous antirétroviraux, des cas de **rejet de greffe** chez des patients prenant des immunosuppresseurs, médicaments qui luttent contre le rejet. Les **chimiothérapies anti-cancéreuses** peuvent avoir leur élimination accélérée en présence de millepertuis".

Cette plante peut aussi rendre moins efficace, voire inefficace, des **contraceptifs**, certains **antidépresseurs** ou encore des antiépileptiques. Au total une centaine de médicaments pourraient être concernés par les **interactions avec le millepertuis**. Alors si vous en consommez parallèlement à un traitement médicamenteux, parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien.

Par La rédaction d'Allodocteurs.fr

AUTRES MÉLANGES A SURVEILLER :

Explications, par le menu, avec le Pr. Philippe Arnaud, pharmacien des hôpitaux.



Les légumes :

- Choux-fleurs, choux de Bruxelles et épinards diminuent l'action du paracétamol. Espacez de quelques heures la prise de cet anti-douleur et l'ingestion de ces légumes.
- Petits pois, choux, poireaux, épinards et salades s'opposent à l'effet des anticoagulants-antivitamine K. Ne pas en manger plus d'une fois par jour quand on est sous traitement.

Les jus de fruits :

- Leur acidité (même si elle n'est pas perceptible au goût) peut réduire l'efficacité des antibiotiques de la famille de l'ampicilline et de l'érythromycine (infections ORL, urinaires, génitales, dentaires...). Attendre plusieurs heures entre l'ingestion du médicament et celle de la boisson.
- Le jus de pamplemousse accroît l'absorption des bêtabloquants (hypertension), ce qui expose à des troubles cardiaques. A l'inverse, il peut atténuer l'efficacité d'anti-hypertenseurs à base de losartan et de digitaliques composés de digoxine (affections cardiaques). Attendre deux heures avant ou après la prise de ces médicaments pour boire ce jus.

Les produits laitiers :

- Ils empêchent l'absorption du fluor. Prendre le fluor une demi-heure avant les laitages ou deux heures après.
- Ils affaiblissent l'activité des antibiotiques à base d'amoxicilline ou d'acide clavulanique (affections ORL) et l'absorption du fer. A consommer à distance de plusieurs heures.

Les mélanges à limiter :

Le sel et les mets très salés :

- Les produits fumés ou les fruits de mer, par exemple, amoindrissent l'action des anti-hypertenseurs et des diurétiques.
- Avec un traitement corticoïde au long cours, ils exposent à des effets indésirables (hypertension).

Les aliments riches en potassium :

- Les légumes secs, les fruits secs, les bananes diminuent l'efficacité des anti-hypertenseurs et des diurétiques.

Le thé :

- Il freine fortement l'absorption du fer. Ne pas prendre ses comprimés au petit déjeuner si l'on boit du thé, et éviter une consommation importante de ce breuvage.

Les mélanges à proscrire :

Les aliments riches en histamine :

- Le gruyère, la charcuterie, le thon, les sauces exotiques s'opposent à l'action des anti-histaminiques utilisés en cas d'allergies.

Les aliments riches en tyramine :

- Associés aux antidépresseurs de type « Imao » et aux amphétamines (psychostimulants), le parmesan, la mozzarella, les foies de poulet, les avocats, les bananes, les fèves et les haricots peuvent favoriser une poussée d'hypertension.

Les abats :

- Riches en vitamines K (foie surtout), ils annihilent l'action des anticoagulants.

La réglisse :

- Contenue dans les bonbons ou dans le pastis sans alcool, elle favorise la rétention d'eau et les oedèmes, notamment avec les diurétiques hypokaliémiants.

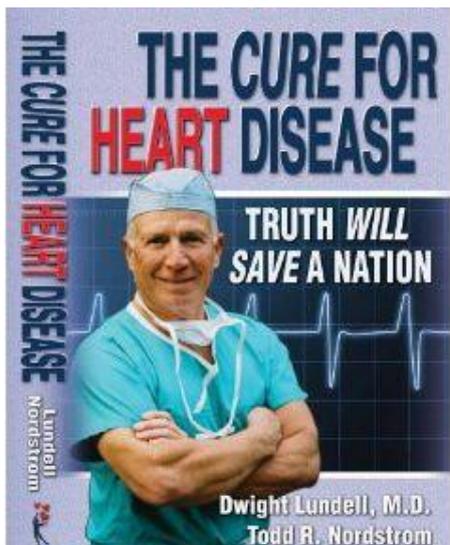
L'alcool :

- Il augmente l'agressivité de l'aspirine et des anti-inflammatoires sur la muqueuse digestive (risque de saignements).
- Il accroît la toxicité de certains antibiotiques, antidiabétiques, antiparasitaires..., et peut alors entraîner des réactions très fortes : maux de tête, vomissements, chute de tension.
- Il accentue dangereusement l'effet sédatif des tranquillisants, des antidépresseurs et des antihistaminiques...

La caféine :

- Elle accroît les effets secondaires (digestifs, cardiaques) de la théophylline, bronchodilatateur utilisé en cas d'asthme.

CHOLESTÉROL : L'ESCROQUERIE DES STATINES



Durant 25 ans, comme chirurgien thoracique, ma vie a été passionnément consacrée à traiter les maladies cardiaques ; j'ai donné à plusieurs milliers de patients une seconde chance dans leur vie.

Puis, il y a quelques années, j'ai pris la décision la plus difficile de ma carrière médicale : j'ai quitté la chirurgie que j'aimais afin d'avoir la liberté nécessaire de dire la vérité sur les maladies cardiaques, l'inflammation, les statines et les méthodes actuelles de traitement des maladies du cœur.

L'escroquerie des statines - par le Docteur Dwight Lundell

Les années quatre-vingts étaient une période excitante pour un jeune chirurgien cardiaque. Une nouvelle technique chirurgicale, le pontage coronarien, était le seul traitement efficace pour les personnes souffrant de maladie coronarienne grave. Notre capacité à sauver des vies augmentait et les risques de la chirurgie diminuaient avec l'amélioration des techniques et de la technologie.

Des patients gravement atteints pouvaient être rétablis et remis en état avec un risque relativement faible, ce fut un défi passionnant. Durant ma carrière comme chirurgien j'ai effectué plus de 5000 opérations de pontage coronarien.

Le consensus était à l'époque qu'un taux de cholestérol élevé dans le sang provoquait un dépôt graduel (de cholestérol) dans le canal du vaisseau sanguin. Nous avons deux choix de traitement évident : baisser le taux de cholestérol sanguin ou faire une opération pour détourner le sang autour de la plaque accumulée dans l'artère, rétablissant ainsi le flux sanguin et la fonction du muscle cardiaque.

Mise à part la recherche de moyens plus efficaces pour diminuer le cholestérol sanguin, il y avait relativement peu de recherches en cours pour savoir ce qui causait la plaque. La communauté médicale s'était installée sur l'idée simple qu'il suffisait de contrôler les graisses saturées et le cholestérol.

Les Statines — celles que votre médecin vous prescrit avec insistance si votre cholestérol est légèrement élevé et **Bernie Madoff** (le fraudeur financier désormais tristement célèbre) ont tous deux laissé dans leur sillage de nombreuses victimes innocentes, et de nombreux partisans sincères mais trompés. Et l'un et l'autre ont perpétré d'énormes escroqueries sur des personnes crédules.

Les statines représentent un marché mondial de plus de 30 milliards de \$ par an, et ceci depuis de nombreuses années. En outre, le dépistage et le traitement du cholestérol coûtent environ 100 milliards de \$ par an sans aucun avantage notable pour les victimes, je veux dire les patients.

Je ne sais pas si M. Madoff avait l'intention de frauder quand il a commencé, mais à la lecture des rapports, il semble que les choses lui aient échappé, et qu'il ait continué à mentir afin de garder l'argent qui circulait dans ses coffres et perpétuer ainsi son mode de vie somptueux.

Je ne suis pas sûr que les fabricants de statines aient eu l'intention d'escroquer au début, mais ils n'étaient pas non plus désireux de renoncer à un marché annuel de 30 milliards de dollars facilement. Il y a beaucoup de médecins sincères, bien intentionnés et profondément convaincus, qui continueront de soutenir la théorie que le cholestérol alimentaire et les graisses saturées provoquent des maladies cardiaques.

Ils vont continuer à croire que les médicaments pour diminuer le cholestérol vont traiter avec succès et prévenir les maladies cardiaques, en dépit du fait qu'une étude publiée dans l'**American Heart Journal** (Janvier 2009) [*analysant 137 000 patients admis dans des hôpitaux aux États-Unis avec une crise cardiaque ait démontré que près de 75% avaient un taux de cholestérol « normal ».*]

Ce fait a continué à me déranger pendant ma carrière chirurgicale. L'idée qu'une substance normale, à savoir le cholestérol, puisse provoquer une maladie cardiaque ne m'a jamais convaincu. Je vois des patients revenant pour un deuxième pontage coronarien quelques années après le premier, ayant eu un taux de cholestérol normal durant toute cette période.

Dans la salle d'opération, j'avais remarqué qu'il semblait y avoir une inflammation autour de l'artère coronaire que j'étais en train de ponter.

Grâce à un marketing brillant et massif, les fabricants de statines ont habilement influencé la science et contrôlé la politique publique si bien que la prescription de statines est devenue la norme de soins. Toute personne, critiquant ces politiques ou en désaccord avec elles, est étiquetée comme hérétique, ignorée et ridiculisée.

La US Food and Drug Administration (FDA), Le National Cholestérol Education Program, L'American Heart Association et de nombreux centres universitaires sont dirigés et influencés par les médecins qui reçoivent des fabricants de statines des avantages directs ou indirects. Leur influence est si forte que récemment, la FDA a approuvé Crestor®, une statine, pour traiter les patients au cholestérol normal. Certains de ces universitaires ont appelé à traiter les enfants avec des statines. Le marketing a vraiment triomphé de la médecine !

Traiter ou tenter de prévenir les maladies cardiaques avec des statines est dangereux et frauduleux pour deux raisons :

- 1. Des effets secondaires sérieux, meurtriers et invalidants qui sont largement ignorés par la profession médicale et tenus sous silence par les fabricants de statines.
- Ces effets secondaires ont été brillamment documentés par le D^r Duane Graveline et d'autres médecins courageux qui osent parler contre la religion officielle du cholestérol et des graisses saturées.
- 2. Continuer de se focaliser sur ce traitement inefficace détourne l'attention de la compréhension véritable des maladies cardiaques, et donne aux patients un faux sentiment de sécurité qui les empêche de faire les changements de mode de vie qui pourraient vraiment prévenir et inverser les maladies cardiaques.

Considérez aussi les éléments suivants :

- 1. Les statines n'ont pas été prouvées pour aider les femmes de tout âge !
- 2. Les statines n'ont pas été prouvées pour aider toute personne âgée de plus de 65 ans !
- 3. Le seul groupe de patients qui peuvent obtenir un bénéfice, sont les hommes d'âge moyen qui ont déjà eu une crise cardiaque.

Il est étonnant de voir toute la littérature médicale qui est financée par les fabricants de statines, et distribuée aux cabinets des médecins par de jeunes représentants enthousiastes qui clament que les statines sont bénéfiques.

La très médiatisée **Etude JUPITER** — qui a conduit la FDA à approuver **®Crestor** pour les personnes ayant un cholestérol normal — a montré que le traitement de 100 personnes pendant 3 ans avec [***Crestor®***] « peut » avoir empêché une attaque cardiaque.

Pourtant, l'approbation a été accordée et des millions de personnes ont été exposées à des risques de statines sans bénéfice possible, sauf pour le fabricant du **Crestor®**. Pensez-vous que le processus soit sincère et libre de toute influence indue ? En tant que point de référence, si j'avais traité 100 personnes avec l'antibiotique approprié pour une infection, 99 auraient été guéries.

C'est pourquoi j'appelle le traitement par statine une escroquerie plus importante et plus dangereuse que celle de Bernie Madoff, au moins ses victimes ont-elles seulement perdu de l'argent, pas leur santé.

Bien qu'étant chef de cabinet et chef de la chirurgie dans un grand hôpital cardiologique, j'ai trouvé que je ne pouvais pas changer la médecine, peu importe combien j'ai prêché et plaidé, peu importe combien de preuves scientifiques j'ai rassemblées prouvant que le cholestérol n'était pas un problème et que traiter le cholestérol avec des médicaments était contre-productif.

Alors, j'ai pris cette décision difficile et laissé ma pratique chirurgicale réussie afin d'avoir la liberté de parler, d'écrire et d'enseigner la vérité sur les maladies cardiaques.

J'ai écrit un livre, « The Cure for Heart Disease (La guérison de la maladie cardiaque) », qui explique que la vraie cause de maladie du cœur est une inflammation de faible intensité. En effet sans l'inflammation, le cholestérol ne se serait jamais accumulé sur la paroi du vaisseau sanguin pour provoquer la plaque, avec ses conséquences éventuelles d'une crise cardiaque et la mort.

www.thecureforheartdisease.net

Chief Medical Consultant, Asantae Inc.

Chief Medical Consultant at www.realweight.com

Dwight C. Lundell MD.

- L'expérience du Docteur LUNDELL en chirurgie cardiovasculaire et thoracique au cours des 25 dernières années comprend la certification par l'American Board of Surgery, l'American Board of Thoracic Surgery, et la Society of Thoracic Surgeons.
- **Le D^r. Lundell a été un pionnier dans le pontage aortocoronarien 'off pump' ou chirurgie « cœur battant », réduisant les complications chirurgicales et les temps de récupération.**
- Il a servi en tant que résident en chef à l'Université de l'Arizona et de Yale University Hospitals et, plus tard, servi comme chef de cabinet et chef de la chirurgie. Il fut l'un des partenaires fondateurs du **Lutheran Heart Hospital** qui est devenu le 2^e plus grand hôpital cardiaque aux États-Unis.

AMESSI.ORG – par Amessi et Laure Pouliquen



À la manière de Ronsard, pour les Anciens...

*Mignonne, allons voir si l'arthrose,
Qui ce matin tant m'ankylose
Depuis qu'a sonné mon réveil,
Pour clore une nuit sans sommeil
Aura perdu de sa vigueur
Après un footing d'un quart d'heure.*



*Las, voyez comme sont les choses !
Il faudrait que je me repose :
Mes maux, loin de se calmer
Las, las, ne cessent d'empirer.
Ô vraiment, marâtre nature
L'âge vient, la douleur perdure !*



*« Donc, si vous me croyez, mignonne
Tandis que votre âge fleuronne
En sa plus verte nouveauté, »
Tant que dure votre beauté,
Afin d'assouvir vos envies,
Cueillez les roses de la vie !*



Proximité

Service

Compétence

Ecoute

Un nouveau
souffle

Suivi



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

www.sosoxygene.com

LES 10 MEILLEURS ALIMENTS POUR NETTOYER VOS VEINES ET VOS ARTÈRES



Depuis toujours, l'alimentation joue un rôle fondamental dans notre santé, dans un sens positif comme négatif. Il existe certains aliments qui, avec le temps, peuvent obstruer **nos artères** et causer des problèmes de circulation sanguine ainsi que des maladies cardiovasculaires, qui peuvent aller jusqu'à provoquer la mort. D'un autre côté, **il existe des aliments qui permettent de nettoyer les**

artères et les veines et, si nous les incluons dans notre régime quotidien, peuvent nous aider à prévenir un grand nombre de maladies

Selon certaines études, l'artériosclérose est l'une des maladies qui cause le plus grand nombre de morts chaque année sur la planète. Cette maladie est un problème assez complexe qui touche des domaines comme le système immunitaire, les infections, les incompatibilités, entre autres. Mais, en plus de l'artériosclérose, lorsque les artères et les veines sont obstruées, de l'hypertension artérielle et des maladies du cœur peuvent également survenir.

En gardant à l'esprit qu'il faut une bonne alimentation globale pour prévenir l'apparition de ces maladies, **nous allons vous donner les 10 meilleurs aliments qui vous aideront à nettoyer vos artères et vos veines.**

L'ail

C'est l'aliment numéro un si vous souhaitez nettoyer vos artères. Il possède également des propriétés antioxydantes très puissantes qui ont la capacité de combattre les radicaux libres de notre corps. De plus, il nous aide à diminuer les niveaux de mauvais cholestérol et à augmenter les niveaux de bon cholestérol. **Ces bienfaits améliorent le flux sanguin et aident à combattre l'hypertension.**



L'avoine

Cet aliment est surtout recommandé pour commencer la journée, car il stimule votre digestion et vous apporte de l'énergie pour toute la journée. Parmi les bienfaits de la consommation d'avoine, **on distingue sa capacité à réduire le cholestérol qui se fixe sur les parois des artères**, évitant ainsi le développement de l'artériosclérose et des problèmes cardiaques.

Les pommes

Les pommes possèdent une substance appelée pectine, dont la principale action est de fusionner avec le cholestérol pour faciliter ensuite son évacuation. Cet effet a été démontré par Liz Applegate, membre de la faculté et directrice de la nutrition du sport à l'Université de Californie à Davis. De plus, **les pommes contiennent des flavonoïdes qui permettent de réduire jusqu'à 50% le risque de souffrir de problèmes cardiaques.**



Le poisson



Le poisson gras est une source riche d'acides gras oméga 3, qui sont de « bonnes graisses » dont notre organisme a besoin pour fonctionner dans de bonnes conditions, et pour déboucher les artères. Parmi les différents poissons, les plus recommandés sont **le saumon, le maquereau, le thon, la truite, le hareng et les sardines.**

Le curcuma

Le principe actif du **curcuma** s'appelle la curcumine et se révèle être un excellent cardio-protecteur. **Les études ont démontré que le curcuma peut éviter les dommages causés, sur notre santé, par l'obstruction des artères.**



Les épinards

Ce légume vert est extrêmement riche en vitamines A et C qui, selon certaines études, peuvent prévenir l'oxydation du cholestérol et l'apparition de maladies comme l'artériosclérose.

Les fruits secs

Les fruits secs sont d'excellents alliés pour éviter l'obstruction des artères et stimuler leur nettoyage. **Cette merveilleuse propriété est due à leur teneur en graisses mono-saturées et en acides gras oméga 3,** qui sont deux clés de notre santé artérielle. Entre-autres fruits secs recommandés, on trouve les noisettes, les amandes, les noix de pécan, les cacahuètes, les noix d'Amazonie, de Macadamia.



L'huile d'olive

L'huile d'olive extra vierge a beaucoup de propriétés pour notre santé, notamment pour prévenir les maladies du cœur. **Cet aliment est une graisse mono-saturée, qui n'a que peu de probabilités de s'oxyder,** ce qui évite que le cholestérol oxydé s'accroche aux parois des artères et des veines.

Les tomates

Les tomates sont une source significative de lycopène, un antioxydant qui évite que le mauvais cholestérol se fixe sur les parois des artères. Selon certaines études, **la consommation quotidienne de tomates réduirait significativement le risque de formation de plaques dans les artères.**



Le jus de grenade

Il est scientifiquement prouvé que **le jus de grenade** possède une teneur en antioxydants bien plus élevée que les autres jus comme ceux de mûres, d'airelles et d'orange. Grâce à cette propriété – selon une étude récente réalisée sur des souris – **le jus de grenade se montre très efficace dans le traitement des dommages artériels connus sous le nom d'artériosclérose,**

Source : AMELIORETASANTE.COM

DIX VÉGÉTAUX RICHES EN PROTÉINES

Les protéines sont essentielles pour la bonne croissance de notre organisme. Généralement, on pense qu'elles ne sont présentes que dans la viande mais il faut savoir que les végétaux renferment eux aussi ces précieux nutriments. Ainsi, les végétariens ou les faibles consommateurs de viandes peuvent trouver leur apport nécessaire dans des céréales complètes, des noix, ou encore du soja, par exemple. Voici donc une liste des dix végétaux les plus riches en protéines.



→ Le tofu

Le tofu est du lait de soja (soya) que l'on laisse cailler et que l'on presse afin d'obtenir une pâte blanche. Très riche en eau, il fournit environ dix acides aminés essentiels à l'organisme et se révèle être une très bonne source de protéines et de fer. Le tofu est peu calorique et a de multiples vertus. Il permet de réduire le taux de mauvais cholestérol (LDL) dans le sang, de lutter contre l'hypertension artérielle et ses isoflavones aident à réduire le risque de maladies

cardiovasculaires. Plus digeste que la viande, le tofu est un aliment très utilisé par les végétariens car il se cuisine facilement malgré son goût fade. On le retrouve sous deux formes : le tofu ferme, qui est utilisé pour tout type de cuisine, et le tofu soyeux, plus crémeux, que l'on retrouve dans les sauces ou les soupes.

Pour 100 grammes de tofu = 16 grammes de protéines.

→ L'avoine

L'avoine est une très bonne source de protéines car elle renferme huit acides aminés qui contribuent à la formation de nouveaux tissus dans l'organisme. On la préférera sous forme de son, car elle conserve toutes ses protéines, contrairement aux flocons. L'avoine est également riche en fibres et reconnue pour diminuer les risques cardio-vasculaires. Une consommation quotidienne de son d'avoine pourrait permettre de réduire le diabète, son index glycémique étant faible. Cette céréale absorbe environ plus de vingt-cinq fois son poids, ce qui entraîne une rapide sensation de satiété.



Pour une portion de 100 grammes d'avoine = 17 grammes de protéines.

→ Les lentilles



Les lentilles font partie des légumineuses les plus riches en protéines et en fibres, ce qui les rend très digestes pour l'organisme. Cependant, ce ne sont pas des protéines complètes, comme la plupart des légumineuses, il est donc généralement recommandé de les consommer avec des produits céréaliers qui combleront le manque de certaines protéines. Les lentilles aident à lutter contre le diabète, les maladies

cardio-vasculaires, et sont bourrées d'antioxydants qui protègent les cellules du corps contre les dommages causés par les radicaux libres. Leur teneur en fer est également très intéressante car elle leur permet d'être une bonne alternative à la viande. Les lentilles, qu'elles soient vertes, brunes ou orangées, sont très faciles à cuisiner.

Une portion de 100 grammes de lentilles crues = 25 grammes de protéines.

→ Les fèves

Les fèves, ou fèves de marais, sont des légumineuses riches en protéines, dont l'une d'entre elles se révélerait antioxydante. Ce sont également de bonnes sources en vitamines C, E et B qui aident l'organisme à mieux assimiler les protéines. Selon une étude, il semblerait que les fèves aident à lutter contre la maladie de Parkinson, et qu'elles améliorent le profil lipidique sanguin en diminuant le cholestérol LDL. Il est conseillé de les combiner avec des produits céréaliers, car ce sont des protéines incomplètes : elles n'ont presque pas de méthionine (acide aminé essentiel). Enfin, les fèves sont une bonne alternative aux féculents par leur teneur en glucides.

Une portion de 60 grammes de fèves crues = 3 grammes de protéines.



→ Le riz complet

Le riz complet est le plus nutritif des riz car il a été seulement dépourvu de sa coque, qui n'est pas comestible. Le son et le germe de la graine ont donc gardé leurs propriétés naturelles, et contiennent par conséquent beaucoup plus de fibres et de protéines. Ainsi, le riz brun est riche en lectines, des protéines qui inhibent la croissance des cellules cancéreuses. Le riz complet renferme également des antioxydants (tocotriénols, oryzanols, tricine, anthocyanines) qui

permettent de prévenir les maladies cardio-vasculaires, certains cancers et des maladies liées au vieillissement.

Pour une portion de 100 grammes de riz brun cuit = 2,7 grammes de protéines.

→ Le quinoa

Le quinoa est une céréale dont les protéines de haute qualité contribuent au maintien des tissus de la peau, des muscles et à la solidité des os. Les protéines de quinoa sont également comparées à celles du lait de poudre entier car elles entrent dans la formation des enzymes digestives et des hormones. Le quinoa contient du fer et des fibres qui lui permettent de lutter contre les maladies cardio-vasculaires et régulent le taux de bon cholestérol (HDL) dans le sang. Ses acides aminés essentiels aideraient aussi à prévenir les migraines. Le quinoa est donc fortement recommandé dans le cadre d'une alimentation végétarienne car sa composition nutritionnelle est très complète.

Une portion de 20 grammes de quinoa cru = 3 grammes de protéines.



→ Les amandes

Les amandes sont des graines oléagineuses riches en protéines de bonne qualité, dont l'arginine qui est cardio-protectrice. Elle contient également des fibres qui normalisent le transit intestinal et réduisent le taux de cholestérol. Leurs acides gras insaturés permettent de prévenir les risques de maladies cardio-vasculaires. On reconnaît également les amandes comme étant

riches en antioxydants, c'est pourquoi elles sont conseillées pour lutter contre l'hypertension. Attention, elles restent assez caloriques (environ plus de 500 calories pour 100 grammes), mais procurent de l'énergie aux sportifs. Veillez à les choisir sans sel pour profiter de leurs bienfaits.

Une portion 36 grammes (28 à 30 amandes) = 8 grammes de protéines.

→ Les pois chiches

Les pois chiches sont des légumineuses riches en protéines végétales, en fibres et en vitamines. Ils sont très pauvres en matière grasse et faciles à digérer, c'est pourquoi on les recommande dans les cas de perte ou de surveillance du poids. En effet, ils procurent une rapide sensation de satiété grâce à leur teneur en fibres, qui assurent également une prévention des risques de cancer du côlon. Le potassium présent dans les pois chiches aide également à contrôler la pression artérielle et la circulation sanguine. On recommande de les consommer accompagnés de céréales complètes, afin d'obtenir un apport complet en protéine, comparable à celui d'un morceau de viande.

Une portion de 31 grammes de pois chiche = 6 grammes de protéines.



→ Les asperges

Les asperges sont des sources de protéines intéressantes car ces dernières représentent la moitié des calories d'une asperge. Elles sont également très riches en vitamines (B9 et K), en antioxydants (flavonoïdes), ce qui leur permettrait de lutter contre certains cancers. Les asperges contiennent des anti-inflammatoires. On recommande aux femmes enceintes de manger des asperges car ce sont de très

bonnes sources de folates (vitamine B9) : elles interviennent dans la fabrication de l'ADN. Elles sont composées à 92 % d'eau, ce qui les rend très peu caloriques.

Une portion de 100 grammes d'asperges crues = 2 grammes de protéines.

→ Les pistaches

Les pistaches sont une bonne source de protéines qui assurent la réparation des tissus de la peau. Elles fournissent de l'énergie grâce à leur teneur en acides gras insaturés et leurs antioxydants (résvératol) permettent d'éliminer les radicaux libres de l'organisme. La consommation de pistaches aide à réduire les risques de maladies cardio-vasculaires (en diminuant le cholestérol LDL et en augmentant le cholestérol HDL), le diabète de type 2, et protégerait contre le cancer du côlon chez la femme. Elles sont donc très bonnes pour la santé, mais restent assez caloriques (174 calories pour 31 grammes). Il est préférable de les choisir sans sel car elles contiennent alors jusqu'à 40 fois plus de sodium.

Une portion de 31 grammes de pistaches = 6 grammes de protéines.



Source : PASSEPORTSANTE.NET

LE SEL OU LA VIE



Imaginez votre salière Cérébos ou La Baleine avec la mention « Trop de sodium tue ». Une plaisanterie qui ne manque pas de sel ? Pas vraiment. **Des chercheurs californiens ont montré qu'une réduction de 3 grammes de sel par jour engendrerait des bénéfices sanitaires comparables à l'éradication totale du tabagisme.** Le grain de sel qui fait dérailler le système de santé ?

Cocorico ! **La France devrait enfin prendre la menace du sel au sérieux.** Le 21 octobre dernier

est née l'association SALT (Sodium alimentaire limitons les taux), la première structure officielle à **se consacrer à la limitation des taux de sodium dans les produits alimentaires de l'Hexagone. Ses membres fondateurs sont issus des mondes de la médecine, de l'agroalimentaire, de la recherche et de la communication** et « entendent établir avec tous les acteurs concernés un consensus sur les effets néfastes d'une alimentation trop chargée en sodium et sur les moyens les plus efficaces pour y remédier ». Depuis l'automne, **SALT devient ainsi la branche française du groupe international WASH (World Action on Salt and Health) créé en 2005.** Et interviendra notamment auprès des instances chargées de mettre en œuvre les actions du tout nouveau PNNS 3 (Plan national nutrition santé) et du PNA (Plan national pour l'alimentation). Les professionnels de la santé ne peuvent que se réjouir de la nouvelle car le sel pèse lourd dans la balance des maladies de ce siècle. Dès 2002, lors du colloque international Sel et Santé organisé par l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments (AFSSA) et l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (INSERM), des scientifiques du monde entier ont débattu à coups d'études et de publications de haut niveau de l'impact du sel sur la santé. La conclusion de la trentaine de spécialistes de renommée internationale est sans appel : **« l'excès de sel dans l'alimentation représente un risque important pour la santé », tous âges, sexe et milieu social confondus. En réalité, ce n'est pas le sel qui est pointé du doigt mais le sodium qu'il contient.** Rappelons que le sel que nous utilisons quotidiennement n'est autre que du chlorure de sodium (NaCl). **Un gramme de sel contient environ 0,4 g de sodium (Na).** Une cuiller à café, peut contenir 5 g de sel, soit 2 g de sodium.

La note est salée

En dix ans, **neuf millions de décès pourraient être évités en réduisant de 15 % la consommation de sel dans le monde.** Telles sont les conclusions d'une analyse publiée dans la très sérieuse revue scientifique The Lancet en 2007. En effet, il est désormais établi que **cette substance blanche est responsable de nombreuses maladies.** Parmi **les premières victimes du sodium : le calcium.** Lorsque **le sodium est absorbé en trop grande quantité, il entraîne l'élimination du calcium.** Ainsi pour 6 g de sodium consommés, 40 mg de calcium sont perdus par l'organisme. On comprend donc que chez les personnes âgées, ce soit un problème. **Moins de calcium augmente le risque d'ostéoporose et fragilise les os.** Par ailleurs, il a été démontré qu'une **surconsommation de sel favorise l'hypertension artérielle qui, elle-même, peut entraîner un accident vasculaire cérébral (AVC) ou un infarctus du myocarde.** « Dans le monde, s'alarme l'association SALT, environ 1 milliard de personnes sont atteintes d'hypertension et l'excès de sel est en cause dans 30 % des cas. »

Lorsque des mesures sont prises pour réduire la consommation de sel, les résultats sont spectaculaires. **En Finlande, une loi a imposé en 1993 un étiquetage pour signaler les aliments riches en sodium et ceux affichant une faible teneur en sodium.** En dix ans, la consommation moyenne de sel est passée de 12 g à 9 g et s'est accompagnée d'une diminution de près de 80 % de la mortalité par accident vasculaire cérébral ou coronarien avec en prime une augmentation de l'espérance de vie de près de six ans.

Le problème avec le sel, c'est que ses effets ne sont pas aussi flagrants que le sucre. Les campagnes du PNSS ont beau marteler qu'il faut « manger moins gras, moins sucré et moins salé », les consommateurs ne retiennent que les deux premières idées qui ont des conséquences directes et visibles. Lorsqu'on mange trop gras et trop sucré, on risque fort d'être du même coup légèrement trop enveloppé. **À l'inverse, les effets d'un excès de sel ne sont pas manifestes à court terme.** « Pourtant, rappelle le SALT, les plus de 65 ans ne sont pas les seuls à s'exposer à de sérieux problèmes de santé en consommant trop de sel. Les AVC, par exemple, concernent chaque année environ 130 000 nouveaux patients en France et 25 % surviennent chez les moins de 65 ans. » Autre dommage collatéral, **le risque accru de coliques néphrétiques** (en raison d'une élévation du taux de calcium dans l'urine) et le **déclin rapide de la fonction rénale.** Et il semblerait aussi que **trop de sodium soit un facteur aggravant de l'asthme et multiplie par six le risque de cancer de l'estomac.**

Les industriels mettent du sel sur la plaie

Aujourd'hui, avec la réfrigération et la congélation, le sel n'est plus indispensable pour conserver les aliments, sauf peut-être le saumon et les anchois. Mais les industriels, arguant la conservation, font de la résistance. À ceci plusieurs bonnes raisons : **le sel permet de rehausser le goût à moindre frais, de gonfler artificiellement le poids des aliments en retenant l'eau, manger salé augmente la consommation de sodas au profit des mêmes sociétés, et enfin, l'addiction au sel entretient celle des aliments salés.** Caché dans les céréales, les plats préparés, les fromages et charcuteries, les soupes et même les médicaments, le sel s'invite sans prévenir à notre table. **En France, selon le rapport de la Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques (DREES, Suivi des objectifs annexés à la Loi de santé publique, 2010), « les apports alimentaires moyens de sel sont de 8,4 g/jour. Ils sont plus élevés chez les hommes (9,2 g/jour) que chez les femmes (7,6 g/jour). »**

Et il n'y a ni disparités régionales ni différences de classes. Pauvres ou riches, urbains ou ruraux, nous consommons tous trop de sel et de la même manière. Pourtant, cela va mieux aujourd'hui qu'en 2000 où l'on avalait 9 à 10 g/jour de sel. Mais c'est encore trop aux yeux des instances officielles. **En mars 2003, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) et l'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture ont fixé à moins de 5 g par jour la consommation idéale de sel, soit moins de 2 g de sodium.** Certains pays ont suivi les recommandations des organismes mondiaux, d'autres en ont fait une lecture moins radicale. La France fait partie des révisionnistes qui, sur les recommandations de l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments (AFSSA), ont préconisé en 2002 une réduction de 20 % de la consommation de sel sur cinq ans, c'est-à-dire de passer de 10 g/jour à 8 g/jour. Les professionnels de la restauration et de l'industrie alimentaire ont été impliqués dans le régime sans sel. Les boulangers en formation ont été sensibilisés sur la question (la concentration en sel dépasse souvent les 250 mg pour 100 g de baguette), de nouvelles recettes ont été formulées (pour les soupes notamment), des procédés innovants de salage du fromage ont été envisagés.

Résultat ? Selon l'Institut national de la consommation, **des efforts ont été constatés du côté des professionnels pour les céréales de petit-déjeuner, les soupes de légumes et certains plats préparés.** Cependant, **au sein d'un même groupe d'aliments, on rencontre une grande variabilité des teneurs en sel.** Néanmoins, si ce n'est pas forcément toujours mieux, ce n'est pas pire. Selon l'AFSSA, « la teneur moyenne en sel n'augmente nettement dans aucune catégorie d'aliment et baisse nettement pour les soupes déshydratées (-48 %), les raviolis (-25 %), les corn-flakes (-17 %), les riz soufflés (-16 %). Pour d'autres groupes d'aliments, la baisse est significative mais plus modeste : de 8 à 15 % pour les fromages fondus, le pain de mie, les jambons crus, le fromage de type emmental, les cassoulets, les pizzas, les pétales de blé au chocolat. Enfin, plusieurs types de produits semblent s'orienter vers la baisse sans que cela soit significatif (entre -7 et 0 %) : potages liquides, couscous, fromages bleus, jambons cuits supérieurs, saucissons secs et quiches lorraines. » **Mais, une fois encore, une poignée de mauvais élèves ont encore saupoudré leurs produits de chlorure de sodium.** C'est le cas des pains de campagne, croissants, baguettes, camemberts, choucroutes, fromages de chèvre, saucisses de Strasbourg et hachis Parmentier.

Il ne suffit pas de jeter sa salière

Dans tous les cas, l'objectif national n'est pas atteint puisqu'on n'a pas réussi à descendre jusqu'aux 8 g/jour fixés par l'AFSSA. Et l'on est encore loin des recommandations de l'OMS. Il s'agit donc de passer aujourd'hui à la vitesse supérieure si l'on veut réduire l'hécatombe salée (on considère que l'excès de sel est à l'origine de 25 000 décès prématurés en France). Un espoir plane du côté des industriels. De 2008 à 2010, dans le cadre du PNNS 2, **les entreprises et les organisations professionnelles et interprofessionnelles ont pu signer avec le ministère de la Santé une « charte d'engagement de progrès nutritionnels ».** Pas de règle commune, si ce n'est d'être compatible avec le Plan nutrition, ce qui implique pour le cas particulier du sodium de diminuer les doses. Ainsi, 19 entreprises ont joué le jeu et défini aussi bien leur propre charte que les modalités de vérification de leurs engagements par une tierce partie. Saint-Hubert a ouvert le bal en janvier 2008 et Fleury Michon l'a clos en juillet 2010. **Dans les chartes, les promesses sont diverses.** Pour Fleury Michon, il s'agit de réduire de 6 à 10 % la teneur en sel de ses plats cuisinés, jambons et rôtis et de poursuivre ses efforts sur la gamme de charcuterie à teneur réduite en sel. Herta s'est engagé à baisser de 6 % la teneur en sel de ses charcuteries, croque-monsieur et pâte à tarte. Pour Maggi, l'enjeu est de réduire la teneur en sodium de ses produits de 5 % pour les aides culinaires, à 22 % pour les plats cuisinés. Chez Davigel, les surgelés, l'effort peut même aller jusqu'à 60 % et concerne près de deux produits sur trois... 2012 sera l'année des comptes mais en raison du peu de signataires et « en l'absence d'autres mesures, leur effet sur la consommation totale de sel pourrait ne pas dépasser 1 ou 2 % », déplore le SALT.

Leçons d'étiquettes

La solution la plus simple pour ne pas s'encrasser les artères avec du sel est de boycotter les produits qui en contiennent le plus. Selon **l'étude Nutrinet-Santé rendue publique en novembre dernier « les trois quarts du sel consommé (6,3 g/jour) proviennent directement des aliments et un quart (2,1 g/jour) est ajouté par le consommateur lors de la cuisson des aliments ou dans son assiette, lors du repas.** Les groupes d'aliments qui contribuent le plus à l'apport en sodium dans l'alimentation sont le pain et les biscottes (24,1 %), la charcuterie (12,5 %), les fromages (8,1 %), les légumes préparés (crudités, carottes râpées, taboulé...) ou cuits (6,8 %) et les aliments de snacks et de fast foods (5,9 %) ». Évidemment, pour le moment les étiquettes ne nous aident pas à y voir

plus clair : on nous parle tantôt de sel, tantôt de sodium et les informations ne se lisent souvent qu'à la loupe.

Pour mieux les décrypter, **il faut se rappeler qu'une teneur faible en sodium se situe à moins de 120 mg de sodium pour 100 g de produit** (soit un taux de sel inférieur à 0,3 %). On parle de teneur moyenne entre 120 mg et 400 mg de sodium pour 100 g (soit un taux inférieur à 1 %). Enfin, à plus de 400 mg de sodium pour 100 g, la teneur est incontestablement élevée (elle correspond à un taux supérieur à 1 % de sel). N'oublions pas que les produits très salés contiennent jusqu'à 3 % de sel, c'est-à-dire que 100 g d'un tel produit apportent à eux seuls plus de la moitié (1 200 mg) de la ration totale tolérable de sodium pour une journée. **Enfin, lorsque l'étiquette ne mentionne pas le taux de sodium mais indique la quantité de sel : il suffit alors de multiplier par 0,4 (40 %) pour calculer la quantité de sodium.** Vous suivez toujours ? Si vous n'envisagez pas de faire vos courses avec une calculette, **achetez un maximum de produits frais, mangez sans compter fruits et légumes et préférez les produits bio souvent moins chargés en sel.** Grâce à vous, la France pourra peut-être encore grignoter quelques années d'espérance de vie supplémentaires.

Si vous souhaitez baisser votre consommation de sel, voici les aliments à limiter d'urgence.

Teneur en sodium (en mg pour 100 g)

- sel : 38 758
- bouillon cube : 22 200
- sauce de soja : 5 670
- fond de sauce : 5 053
- filet d'anchois à l'huile : 4 369
- moutarde : 2 290
- câpres : 2 240
- jambon sec : 2 105
- œufs de poisson : 2 054
- saucisson sec, saucisse sèche : 1 940
- jambon blanc fumé : 1 887
- coppa : 1 850
- tapenade : 1 808
- salami : 1 800
- chorizo sec : 1 730
- bretzel nature salé : 1 715
- olive verte : 1 680
- hareng à l'huile : 1 660
- lardons nature, cuits : 1 646
- jambon sec fumé : 1 620
- roquefort : 1 600
- gambas : 1 595
- rosette : 1 594
- hareng fumé : 1 593
- lardons fumés, cuits : 1 554
- parmesan en poudre : 1 529
- biscuit apéritif soufflé à base de pomme de terre : 1 464
- gorgonzola : 1 450

Source : Quelle Santé 2010 - Par Amel Bouvyer et Hélène Binet

LE BASILIC, ARÔME PUISSANT AUX MULTIPLES VERTUS



Plante aromatique qui fleurit bon l'été, le basilic est aussi une herbe qui recèle de multiples vertus santé.

Son principal point fort ? Soulager les troubles digestifs. Mais pas seulement...

- Le basilic, riche en minéraux et antioxydants
- Le basilic contre les troubles digestifs
- Le basilic et ses autres utilisations thérapeutiques
- Basilic : précautions et contre-indications

Le basilic, riche en minéraux et antioxydants

Le basilic contient différents antioxydants : de l'acide rosmarinique principalement, mais aussi des acides phénoliques et des flavonoïdes.

Au niveau des minéraux, **le basilic est très riche en vitamine K** (une vitamine qui participe notamment au processus de coagulation du sang). Et est également une source intéressante de provitamine A, de calcium et de phosphore.

Petit bémol : utilisé comme assaisonnement, le basilic est consommé en petite quantité. Pour bénéficier de cet apport en antioxydants et minéraux, il faut donc l'ajouter aux **aliments** de façon significative (au moins une cuillère à soupe de feuilles hachées par jour).

Le basilic contre les troubles digestifs

Le basilic est particulièrement réputé pour ses vertus digestives et antispasmodiques.

Il améliore la digestion, combat les gaz intestinaux, traite les ballonnements, soulage les crampes d'estomac et autres douleurs gastriques.

En cas de **digestion difficile**, consommez-le :

- **Sous forme d'assaisonnement** : Une cuillère à soupe de feuilles hachées par jour.
- **Sous forme d'infusion** : Plongez quelques feuilles de basilic dans une tasse d'eau bouillante et dégustez cette infusion 3 à 4 fois par jour, après chaque repas.
- **Sous forme d'huile essentielle par voie orale** : Versez 1 ou 2 gouttes d'huile sur un comprimé neutre ou une mie de pain, 2 à 3 fois par jour, maximum 6 gouttes par jour.

Le basilic et ses autres utilisations thérapeutiques

Pour calmer la toux et les maux de gorge : Préparez une infusion de basilic, de thym et de romarin ou utilisez-le sous forme d'huile essentielle par voie orale.

- **Pour réduire l'inflammation d'une irritation cutanée ou soulager une piqûre d'insecte** : Plongez des feuilles fraîches dans un peu d'eau chaude et déposez les en cataplasme sur la lésion.
- **Pour lutter contre la fatigue nerveuse et détendre vos muscles fatigués** : Versez 10 gouttes d'huile essentielle (diluée au préalable dans votre gel douche) dans l'eau du bain.



- **Pour augmenter la résistance à la fatigue et stimuler la concentration** (surtout après un repas lourd) : rien de tel qu'une infusion ou quelques gouttes d'huile essentielle par voie orale.
- **Pour stimuler la production de lait des femmes enceintes et allaitantes** (et soulager par la même occasion les coliques du nourrisson) : consommez les feuilles en assaisonnement ou en infusion.

Basilic : précautions et contre-indications



Le basilic sous forme d'herbe fraîche peut causer des interactions néfastes chez les personnes qui suivent un traitement anticoagulant.

Si c'est votre cas, demandez à votre médecin des doses à ne pas dépasser. Sachez par ailleurs que le basilic s'oxyde très vite et qu'il s'altère à la cuisson. Pour conserver tous ses arômes, ajoutez-le à la dernière minute dans vos préparations.

Le basilic sous forme d'huile essentielle est contre-indiqué pendant la grossesse, l'allaitement et chez les jeunes enfants.

Comme cette **huile essentielle** contient de l'estragol, un composé cancérigène quand il est consommé à très fortes doses, elle ne doit en aucun cas être utilisée de façon abusive et prolongée. **Ne dépassez donc jamais trois semaines de cure.**



Tous les atouts d'une expertise complète pour s'adapter à tous vos besoins

INSULINOTHÉRAPIE PAR
POMPE AMBULATOIRE

MAINTIEN À DOMICILE

ASSISTANCE RESPIRATOIRE



PERFUSION/NUTRITION

Strasbourg - Mulhouse

N° Azur 0 810 15 61 49

PRIX APPEL LOCAL

www.ipsante.com

LA COMPÉTENCE EN TOUTE CONFIANCE

COMMENT L'ÉNERGIE NÉGATIVE AFFECTE-T-ELLE VOTRE VIE ET COMMENT S'EN DÉBARRASSER ?



Il n'y a pas de personnes chanceuses et d'autres mal chanceuses. Il y a simplement des personnes qui savent attirer la chance et d'autres qui font tout, inconsciemment, pour l'éloigner ! Pour vivre heureux, il faut commencer par changer sa façon de voir les choses. Si l'on pense et parle de façon négative, on attire les choses et les situations négatives ! Alors, pour être prêt à

recevoir l'abondance de toutes sortes, il faut y croire et se le répéter mentalement et verbalement tous les jours. C'est vous qui décidez de ce que vous recevrez ! En vous disant que vous avez déjà l'amour, même si vous êtes seul, votre attitude va devenir positive, et vous attirerez l'amour. En vous répétant que vous êtes loin du besoin, même si vous êtes fauché, vous finirez par attirer l'abondance matérielle naturellement ! La Loi de l'Attraction fonctionne sur le principe que toute énergie attire des énergies similaires. Le négatif attire le négatif et le positif attire le positif : c'est la loi de l'Univers ! Sachez que notre esprit subconscient est programmé par nos pensées. Chaque pensée que vous avez est une forme d'énergie qui émet une vibration, un signal, et qui attire un signal d'un même taux vibratoire, sur une même fréquence ; et cela de la même façon qu'un aimant attire le métal !

Ainsi, si vos pensées restent bloquées sur le fait que vous n'avez pas réalisé un souhait ou un désir, la loi d'attraction sera cohérente avec cette image d'échec et vous n'arriverez jamais à atteindre vos buts, quels que soient vos efforts.

Pour changer votre attitude négative et pour vous préparer au succès à tous les niveaux, il faut d'abord utiliser un langage intérieur constructif. Voici un discours à répéter tous les matins devant le miroir :

« Bonjour ma personne ! Je suis beau, fort, intelligent, aimé et aimable, je suis doté d'un pouvoir illimité puisque je viens d'une source de perfection, je suis débordant d'énergie, je suis divinement guidé, je suis tolérant et guidé par l'amour, je suis un créateur de richesse, je suis réceptif à l'abondance, je suis très créatif, je suis une source de joie pour moi-même et pour les gens qui m'entourent, je suis chanceux et toujours entouré des personnes qu'il faut au moment qu'il faut, je suis toujours inspiré, je suis dynamique et je finis toujours ce que je commence, je suis beaucoup plus que mon poste de travail actuel, que mes diplômes, que mon statut social, je suis un être spirituel doté d'une âme divine, donc je suis un créateur de miracles ... ! ». Ce discours est à compléter et à personnaliser selon vos souhaits et désirs ; à condition de respecter la formulation positive du discours. Par exemple : au lieu de dire « je ne suis pas fatigué » ; il faut dire « je suis en bonne santé ». Il faut formuler notre discours même envers nos enfants d'une façon positive. Par exemple : au lieu de dire à son enfant « tu ne mets pas le désordre dans la chambre » ; on dit « tu fais régner l'ordre dans ta chambre ».

Tout, absolument tout ce qui arrive dans votre vie, est attiré par vous ! C'est vous qui êtes le seul responsable de votre échec ou votre succès dans tout ce que vous faites ou attendez, via les images que vous semez, ou construisez dans votre esprit et votre discours intérieur et verbal. Vous allez me dire que vous n'avez aucune envie de « faire l'imbécile heureux » ; et de vous dire que tout va bien comme Candide vivant dans le meilleur des mondes possibles ! Je vous répondrai, qu'inconsciemment, vous possédez des croyances qui font de vous une personne négative sans vous en rendre compte. Etre réaliste, c'est être

négatif car on a une vision limitée par la réalité. Regardez les gens qui réussissent autour de vous : ce sont les personnes qui accordent le plus de place au rêve dans leur vie ! Donc, si cette négativité est tellement ancrée en vous que vous ne la remarquez pas, comment pouvez-vous être sûr de ne pas la perpétuer ? Voici un petit questionnaire d'évaluation du niveau d'énergie négative en vous.

- Vous plaignez-vous ? Tout le temps ou juste parfois ?
- Parlez-vous plus souvent de ce qui ne va pas dans le monde que de ce qui va ?
- Est-ce que vous critiquez ? Tout le temps ou juste certaines personnes ?
- Etes-vous attiré par les drames et les catastrophes ?
- Est-ce que vous blâmez ? Tout le temps ou juste certaines situations ?
- Croyez-vous que vous n'avez aucun contrôle sur la plupart de vos résultats ?
- Vous percevez-vous comme une victime ?

Si vous répondez oui à l'une des questions c'est que vous avez de l'énergie négative à un certain degré.

Pour effacer l'énergie négative, adoptez ce processus en 3 étapes :

1- Prenez les choses en main ! Le Dalai Lama affirme : *« Tant que vous pensez que tout est la faute des autres, vous souffrez. Quand vous réalisez que tout prend naissance en vous, vous pouvez alors cheminer vers la paix et la joie. »*

2- Surmontez le conditionnement du passé, pensez intuitivement avec votre âme au lieu de vous reporter à la «réalité» ! Créez votre propre réalité, une nouvelle réalité désirée dans votre imagination et manifestez-la dans le monde extérieur. Faites place au rêve et fermez tous les jours dix minutes vos paupières pour méditer et imaginer des scènes concrétisant dans votre esprit les situations dans lesquelles vous voulez être.

3. Remplacez les pensées négatives par des pensées positives ! Vous devrez vous rattraper quand vous parlerez de négativité, et devrez changer immédiatement de discours interne et verbal. Au lieu de penser à :

- La peur que je ne puisse pas le faire
- La peur que ça ne marche pas
- La peur que cela soit impossible
- La peur que ce ne soit pas pour moi
- La peur que je sois toujours malchanceux
- La peur que l'autre progresse, et pas moi
- La peur qu'il me soit infidèle...

Pensez plutôt :

- La certitude que je réussirai
- La certitude que cela marchera
- La certitude que cela est possible
- La certitude que cela est parfaitement fait pour moi
- La certitude que je serai toujours chanceux
- La certitude que je gagnerai toujours
- La certitude que je progresserai comme l'autre, sinon mieux
- La certitude qu'il me sera toujours fidèle...

La vie est belle ; seulement quand on y croit ! Vous n'avez pas besoin de coach de développement personnel pour y arriver ; vous êtes votre propre coach ... Vous êtes le seul et le premier responsable de votre destinée. Programmez votre cerveau et votre esprit au bonheur et vous serez heureux !



Asperges aux morilles fraîches

Ingrédients : pour 2 personnes

12 asperges blanches - 200g de petites morilles fraîches - 10g de beurre - 1 petite échalote - 1 cuillerée à soupe de ciboulette ciselée - 2 dl de crème liquide - 2 jaunes d'œuf - 1 filet de jus de citron jaune, - gros sel, sel fin et poivre du moulin

Plongez les asperges épluchées dans de l'eau salée à ébullition. Faites frémir 9 à 10 minutes (ou plus, selon tendreté souhaitée). Vérifiez la cuisson en piquant les asperges avec la pointe d'un couteau. Rafraîchissez-les ensuite rapidement dans de l'eau bien froide, puis égouttez-les, réservez-les sur un papier absorbant à température ambiante.

Nettoyez les morilles, lavez-les bien dans plusieurs eaux. Epluchez et hachez finement l'échalote. Chauffez le beurre dans un poêlon, ajoutez et faites suer 2 minutes sur feu doux les morilles avec l'échalote hachée. Mouillez ensuite avec 1½ dl de crème liquide. Portez à ébullition, laissez frémir 1 minute, puis réserver sur feu éteint. Mélangez à l'aide d'un fouet 2 jaunes d'œuf avec les 5 cl restants de crème fraîche. Lorsque les morilles sont chaudes, donnez une petite ébullition à la crème, puis sur feu doux, incorporez au fouet petit à petit le mélange jaune d'œuf-crème, chauffez en sachant que cette liaison ne doit surtout pas bouillir. La crème doit épaissir et devenir très onctueuse.

Retirez ensuite le poêlon de la plaque de cuisson, salez et poivrez, ajoutez 1 petit filet de jus de citron jaune et 1 cuillère à soupe de ciboulette finement ciselée, mélangez. Réchauffez 1 minute les asperges dans de l'eau bouillante, égouttez-les et ôtez les ficelles. Dressez sur un plat de service : disposez harmonieusement les asperges sur un plat, ajoutez les morilles et la crème sur les queues. Présentez le restant de sauce dans une saucière. Servez sans attendre.



Les noix de Saint-Jacques aux asperges

Ingrédients : (Pour 4 personnes)

24 noix de Saint-Jacques (sans le corail) - 12 asperges blanches - 8 asperges vertes - 40 cl de crème liquide ½ cuillère à café d'ail concassé - Piment d'Espelette Sel, poivre

Plonger les asperges épluchées dans une eau bouillante salée. Les laisser cuire cinq minutes si elles sont petites et sept si elles sont plus grosses. Vérifier leur cuisson en piquant avec la pointe d'un couteau. Les sortir délicatement à l'aide d'une écumoire et les plonger dans une eau très froide à laquelle vous aurez ajouté des glaçons.

Chauffer une poêle dans laquelle vous aurez versé un filet d'huile d'olive. Poêler les noix de Saint-Jacques une minute trente de chaque côté. Assaisonner avec l'ail, le sel et le poivre. Ajouter les asperges cuites, refroidies et coupées en morceaux de trois centimètres de long. Saupoudrer de piment d'Espelette et arroser de crème.

Faire cuire deux minutes à petits bouillons et servir sur des assiettes chaudes.



Asperges tièdes au comté, jambon cru vinaigrette pamplemousse

Ingrédients : 20 asperges - 4 tranches de jambon cru - 4 belles tranche de Comté - 1 pamplemousse

Vinaigrette : 200 g de jus de pamplemousse -1 cuiller à soupe de vinaigre de vin rouge - 3 cuillers à soupe d'huile d'olive - 2 cuillers à soupe d'huile de noix

Coupez le pied des asperges, épluchez-les de bas en haut. Cuisez-les dans une eau salée, citronnée frémissante.

Vérifiez la cuisson des asperges en les piquant avec la pointe d'un couteau. Généralement 9 à 12mn, selon la grosseur. Rafraîchissez-les dans une eau très froide pour fixer la couleur. Egouttez-les ensuite sur du papier absorbant.

Taillez de fines tranches de comté au couteau, de la taille des asperges en largeur environ et les 2/3 d'une asperge en longueur. Coupez les tranches de jambon en trois.

Prélevez les suprêmes de pamplemousse. Pour cela, pelez le pamplemousse et récupérez les quartiers à l'aide d'un petit couteau d'office. Recoupez-les en petits morceaux.

Réduisez le jus de pamplemousse aux $\frac{3}{4}$ et laissez-le refroidir. Montez-le comme une vinaigrette, au fouet, avec l'huile d'olive et le vinaigre, finissez avec un peu d'huile de noix. Assaisonnez.

Déposez les asperges sur l'assiette en les espaçant légèrement pour y placer les morceaux de jambon. Déposez la tranche de comté à la base des asperges puis passez l'assiette sous le gril du four pour laisser fondre légèrement le fromage et tiédir le tout.

Finissez en assaisonnant les asperges avec la vinaigrette et les quartiers de pamplemousse.



Feuilleté aux asperges

Ingrédients :

750g d'asperges - 2 jaunes d'œufs - 100 g de beurre - 100g de crème liquide - 5 cl de Noilly -50 g de crème double ou entière – sel et poivre – 1 échalote

Eplucher, laver et cuire les asperges dans de l'eau bouillante bien salée et citronnée. 9 à 12 mn selon la grosseur des asperges. Les retirer et rafraîchir.

Réserver les têtes sur une longueur de 10 cm. Les queues serviront pour la crème d'asperges.

Crème d'asperges : Faire suer une échalote ciselée au beurre sans coloration et couvrir de crème. Tailler les queues en petits tronçons et les étuver dans la crème jusqu'à obtenir une réduction humide. Mixer et assaisonner.

Sauce mousseline. Dans une casserole, à très petit feu, faire chauffer le vin blanc assaisonné de sel et poivre, avec les deux jaunes d'œufs. Tout en fouettant, rajouter progressivement le beurre en petits morceaux, puis terminer par la crème. Attention à la température, la sauce devant rester fluide.

Montage : Déposer le feuilleté chaud sur la sauce mousseline, y déposer les têtes d'asperges. Refermer le feuilleté et terminer par la crème d'asperges.

Le langage des Fleurs...



*...Les jardins de Novembre accueillent vos amours,
Ô jeunesse pensive, Ô saison dissolvante,
Les grands jardins mélancoliques et qui sentent
La fin, la pluie – odeurs humides de l'air lourd,*

*De choses mortes qui retournent à la terre.
Iris mauves aux parfums âcres, aux tiges pâles,
Ployés un peu, et qui se fanent, solitaires,
Et laissent tristement pendre leurs longs pétales
Transparents, trop veinés, trop fins – comme une lèvre*

*Dont les baisers ont bu le sang et la tiédeur
Cherche encore une bouche où poser sa langueur.
Le grand jardin brumeux sommeille. Sourde fièvre.
Ô parfums trop aigus des iris et des roses
Flétris – parfums et mort – serre chaude d'odeurs...*

Louis CHARDOUNE

Fleur de déclaration, l'iris est aussi une fleur royale que Clovis a choisie comme blason parce qu'elle lui a sauvé la vie : lors d'un combat contre les Wisigoths, ce sont des iris, en effet, qui indiquent à l'armée gauloise l'existence d'un gué et lui permettent de se réfugier sur l'autre rive du fleuve, au lieu d'être massacrée. Enfin, n'oublions pas que le « lys » héraldique, d'un point de vue strictement botanique, est un iris.

ADIRAL

Association d'Aide aux Traitements à Domicile

Une équipe de spécialistes

- ▶ Médecin, infirmières
- ▶ Techniciens
- ▶ Diététiciennes
- ▶ Assistante sociale
- ▶ Pharmaciens
- ▶ Equipe administrative

Intervention 24h/24



03 88 18 08 30

7j/7, 24h/24

- ▶ Oxygénothérapie
- ▶ Ventilation assistée
- ▶ Pression Positive Continue
- ▶ Aérosolthérapie
- ▶ Nutrition entérale et parentérale
- ▶ Perfusions diverses

Pour une meilleure qualité de vie du patient et de son entourage

- ▶ Respect de la prescription médicale, des besoins du patient et de la législation en vigueur.
- ▶ Formation des intervenants du domicile.
- ▶ Proposition de solutions adaptées pour favoriser l'observance du traitement.
- ▶ Coordination entre le patient, le prescripteur, le médecin traitant et les organismes sociaux.
- ▶ Aide aux déplacements en France et à l'étranger.

Utilisation des bénéfices

- ▶ Améliorer et faire évoluer les pratiques de soins à domicile.
- ▶ Financer des actions de prévention dans le domaine de la santé.
- ▶ Soutenir des projets de recherche médicale et des actions sociales.

ADIRAL - Association d'Aide aux Traitements à Domicile
3 rue Kellermann - C.S. 11004 - 67451 MUNDOLSHEIM CEDEX
Tél. 03 88 18 03 30 - Fax 03 88 20 36 32 - www.adiral.fr

