SOUFFLE D'AMITIÉ

ASSOCIATION DE MEMBRES INSUFFISANTS RESPIRATOIRES D'ALSACE

Un nouveau traitement de la BPCO

Faux espoir pour les apnéiques

ISSN 0980-7098 JUILLET 2016 60

AMIRA
Association de Membres Insuffisants Respiratoires d'Alsace

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

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

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

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

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

CONSEIL D'ADMINISTRATION :

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ASSESSEURS

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

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

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

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

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

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

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

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

RÉVISEURS AUX COMPTES : M. 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
HOMMAGE A NOTRE VICE-PRÉSIDENT 3
TRAITEMENTS ENDOSCOPIQUES DE L'EMPHYSÈME PULMONAIRE Pr.KESSLER 4-6
APNÉE DU SOMMEIL, UN NOUVEAU REMÈDE ? 7
PERMIS DE CONDUIRE ET APNÉE 8-9
UNE PREMIÈRE POUR L'AMIRA 10-11
CENTRE DIEULEFIT SANTÉ - TÉMOIGNAGE 12-13
UNE PRISE DE SANG POUR REPÉRER LE CANCER DU POUMON 14
LE SPORT SANTÉ SUR ORDONNANCE, C'EST POUR DEMAIN ? 15
NOS RENCONTRES AU FIL DU TEMPS : 16-21
* SOIRÉE TAROT * THÉ DANSANT * UNE APRÈS MIDI SOLIDAIRE ..... *(16-17)*
* CROISIEUROPE * ASSEMBLÉE GÉNÉRALE A MARLENHEIM ..... *(18-20)*
* REPAS ASPERGES ET CONFÉRENCE SUR LA SANTÉ 21
PARTICIPATION DE L'AMIRA A DES MANIFESTATIONS DE PRÉVENTION 22
MESURES DU SOUFFLE LORS DE MARCHES POPULAIRES 23
DIMINUTION DE L'ESPÉRANCE DE VIE 24
SANTÉ INFO DROITS / RECONNAISSANCE DU STATUT DE «PROCHE AIDANT» 25
LA LUMIÈRE BLEUE 27
ÊTES-VOUS AU PARFUM ? ATTENTION AUX PARFUMS DE SYNTHÈSE 28
PARFUM NATUREL : UNE EFFICACITÉ DECUPLÉE 29
BICARBONATE DE SOUDE : PRODUIT MIRACLE POUR LE MÉNAGE 30-31
HUMOUR : * HISTOIRE ALSACIENNE * LA VIE MODERNE 32-33
* ALBERT EINSTEIN * LE SACERDOCE DES BÉNÉVOLES 34-35
LES 10 ALIMENTS A CONSOMMER BIO ABSOLUMENT 36-37
LES ALIMENTS QUI DEVIENNENT TOXIQUES QUAND ILS SONT RECHAUFFÉS 38-39
LA MOELLE ! NE JETEZ PLUS CE SUPER ALIMENT 40-41
LE GIROFLE ENFONCE LE CLOU 42-44
A VOUS LA ROBUSTESSE DU NOYER 45-47
RECETTES AUX NOIX 48

BULLETIN N° 60

Dépôt Légal : Juillet 2016

Rédaction : Le Comité de Rédaction et le Corps Médical

Directrice de rédaction : MME BRIGITTE DOUGADOS

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

Photo de couverture : Brigitte DOUGADOS

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

Editorial

Après deux années consacrées à des événements majeurs, comme le Vélo-Tour en 2014 et la Journée Nationale de l'Apnée du Sommeil en 2015, 2016 devait être plus calme…

Mais déjà le décès de notre Vice - Président vient perturber ce début d'année. Il faut réorganiser le travail et répartir les tâches différemment, tout en sachant que certains aspects de son engagement ne seront plus assurés, faute de compétences requises !

Suite à l'abandon des chèques-vacances pour 2016 de la part de la FFAAIR / ANCV, nous tenions à offrir à nos membres la possibilité d' « un petit changement d'air » à moindre frais et nous avons renoué avec la tradition du mini-séjour en Forêt-Noire, initiative qui remporte du succès, mais représente un surcroit d'investissements !

« Faire connaître la BPCO » reste notre cheval de bataille. Simplement, nous essayons de nouvelles pistes ! Ainsi, avons-nous organisé en mars une conférence à Obernai avec, en particulier, le soutien du pneumologue, Dr Stenger. Ce fut une réussite, que nous espérons pouvoir rééditer à l'automne à Haguenau avec le pneumologue, Dr Freudenberger. Mais ces réunions d'informations s'avèrent énergivores et chronophages !

Nous testerons par ailleurs une nouvelle formule pour faire connaître l'acronyme BPCO au grand public en organisant des jeux concours « Quèsaco BPCO » dans diverses manifestations. Pour deux euros, les personnes intéressées pourront participer à ce jeu en répondant à quelques questions sur la pathologie. Le gagnant sera tiré au sort parmi les meilleurs scores et profitera d'un week-end pour deux personnes sur un bateau de Croisieurope.

Nous n'oublions pas pour autant les membres atteints d'autres pathologies. Ainsi avons-nous répondu à l'invitation de la présidente *d'APEFPI en emmenant deux membres atteints de fibrose pulmonaire idiopathique (une maladie rare, particulièrement invalidante) au parlement européen durant une journée pour attirer l'attention des députés européens chargés d'élaborer une loi en faveur de ces malades.

Même si cette année 2016 ne comporte pas d'événement majeur, elle n'en reste pas moins jalonnée d'initiatives nécessitant un intense investissement. Mais nos malades « le valent bien »!

*(Association Pierre Anjalran Fibrose Pulmonaire Idiopathique)

L'équipe chargée de récolter des signatures de parlementaires en faveur d'une loi généralisant à tous les pays européens une prise en charge pertinente et efficace de la fibrose idiopathique.

HOMMAGE
A NOTRE VICE-PRESIDENT

A l'époque heureuse du Vélo-Tour

L'année 2016 s'est ouverte avec le décès d'Alain Fraulob. Arsène Chatel avait tenu à assister aux obsèques du jeune greffé, alors qu'il était lui-même bien malade. Le 6 avril, c'est lui qui nous a quittés.

Arsène était entré à l'AMIRA en 2013 et très vite, il a fait sienne la cause de notre association. Il s'est pleinement investi et a mis toutes ses compétences à son service. Et de compétences, il n'en manquait pas. Avec une capacité respiratoire de 12% à la veille de sa greffe pulmonaire, il connaissait bien le problème de l'insuffisance respiratoire et de ce fait, il savait, avec son expérience et sa sensibilité, trouver le ton juste pour s'adresser à nos malades.

La journée des JNAS, « sa grande réussite »
… alors qu'il était déjà malade !

Grâce aussi à son expérience du monde de l'entreprise et du domaine associatif, il savait à quelles portes frapper pour obtenir des subventions et comment présenter les dossiers. Avec son sens de la communication il a su nouer de précieux contacts avec les médecins, les prestataires, les responsables d'associations… Il était consciencieux, réactif, d'une efficacité discrète et d'une grande humilité !

Au cours de sa dernière année de vie, il nous a donné une formidable leçon de courage. Alors qu'il était parfaitement conscient de la gravité de son état, à cause des effets dévastateurs de la chimio sur son organisme déjà affaibli par le traitement antirejet, il a refusé de s'appesantir sur sa maladie : il continuait à se projeter dans l'avenir, comme si elle n'avait pas d'emprise sur lui. Il s'est battu jusqu'à son dernier souffle, comme pour conjurer le sort. Il aurait pu reprendre à son compte les paroles de la chanson de Ferrat : « Survivre encore un jour, une heure obstinément »

Ses dernières apparitions en public :
A la journée du cœur, deux mois avant son décès,

Et cela tout en maniant l'humour. Il a continué à nous taquiner, à nous faire rire. Jamais, il ne donnait l'impression d'être à bout de souffle.

A tous les niveaux, le vide qu'il laisse est immense ! Après tout ce qu'il a accompli, il va falloir que le comité retrousse les manches pour se montrer digne de l'héritage qu'il nous a laissé !

et un mois plus tard,
à la conférence d'Obernai avec le Dr Stenger

TRAITEMENTS ENDOSCOPIQUES DE L'EMPHYSÈME PULMONAIRE

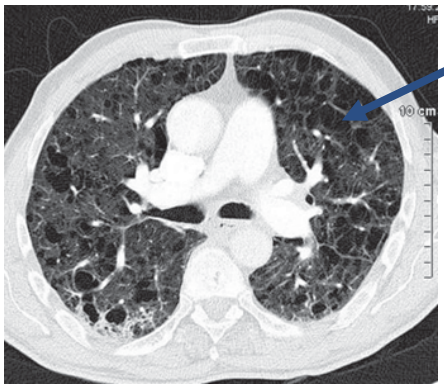
Prof. Romain Kessler,
Service de pneumologie, Nouvel Hôpital Civil, Hôpitaux Universitaires de Strasbourg

Qu'est-ce que l'emphysème pulmonaire ?

L'emphysème pulmonaire est une forme particulière de bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO). La BPCO est définie par une obstruction bronchique chronique, qui s'aggrave progressivement au fil des années. Pour en faire le diagnostic, il est nécessaire de pratiquer des explorations fonctionnelles respiratoires (EFR). Celles-ci permettront de mettre en évidence un trouble ventilatoire obstructif, essentiellement caractérisé par une diminution du volume expiratoire maximum seconde (VEMS). L'importance de la diminution du VEMS par rapport à la valeur normale, permettra de classer la BPCO selon différents niveaux de gravité, de modéré à très sévère. La cause principale de la BPCO est le tabagisme.

L'emphysème pulmonaire est une composante de la BPCO caractérisée par la destruction du parenchyme des poumons. Cette destruction du tissu pulmonaire s'accompagne d'une importante augmentation du volume des poumons, du fait d'une perte d'élasticité. Les bronches s'écrasent alors surtout au cours de l'expiration, ce qui rend la respiration difficile. Quand le patient cherche à faire un effort physique, le volume excessif des poumons augmente encore, freinant encore davantage l'écoulement de l'air dans les bronches. Ce dernier phénomène est appelé « hyperinflation dynamique ».

Les patients qui présentent une BPCO avec un emphysème se plaignent d'un essoufflement à l'effort qui s'aggrave avec le temps. Lorsque l'emphysème est sévère, la personne a d'importantes difficultés dans sa vie de tous les jours, à cause d'un manque de souffle, pour faire des efforts comme monter une volée de marches, monter une pente, faire le ménage ou les courses. Parfois même, le malade éprouve des difficultés respiratoires importantes pour se déplacer dans sa maison ou son appartement, pour faire sa toilette ou s'habiller. Lorsque la maladie est assez évoluée, il y a souvent des répercussions sur l'état général. Le patient est fatigué, n'a plus d'appétit. Il perd du poids et devient amaigri.



Bulle d'emphysème (en « noir »)

***Figure 1** : Une coupe de scanner du thorax montrant de multiples bulles d'emphysème*

En cas d'emphysème avéré, les EFR montrent un trouble ventilatoire obstructif caractérisé par un VEMS diminué par rapport à la normale. Ces EFR retrouvent aussi des volumes pulmonaires anormalement augmentés, en particulier la capacité pulmonaire totale et le volume résiduel. L'emphysème se voit également sur la radiographie du thorax et surtout sur le scanner du thorax. L'emphysème apparaît comme des zones vides, c'est-à dire de véritables « trous» dans les poumons. Ces lésions peuvent être localisées dans certaines parties des poumons, par exemple dans les parties supérieures, ce qui est le cas dans l'emphysème dit « du fumeur» ou emphysème centrolobulaire. Dans certains cas le processus emphysémateux s'étend à la totalité des poumons.

Les traitements classiques de cette BPCO à prédominance d'emphysème :

1. L'arrêt du tabac : il est indispensable, car c'est la seule mesure qui permet de ralentir la progression de la maladie.

2. La vaccination anti-grippale annuelle et la vaccination anti-pneumococcique (Pneumo 23) permettent d'éviter certaines infections parfois sévères qui peuvent être responsables d'une hospitalisation pour décompensation respiratoire.
3. Le réentrainement à l'effort permet de lutter contre le cercle vicieux : essoufflement et réduction de l'activité physique
4. La prise en charge nutritionnelle et psychologique
5. Les bronchodilatateurs : ils permettent de manière modeste de soulager l'essoufflement qui survient à l'effort
6. L'oxygénothérapie peut être nécessaire lorsque les poumons n'assurent plus une oxygénation suffisante du sang.
7. La greffe pulmonaire s'adresse à des patients jeunes avec un emphysème très sévère.

Le traitement de l'emphysème par chirurgie

Dès les années 60 les chirurgiens ont cherché à proposer une solution pour le traitement de l'emphysème pulmonaire. L'expérience chirurgicale a d'abord concerné une forme particulière et assez rare d'emphysème, à savoir l'emphysème bulleux. Dans ce cas, l'emphysème forme des bulles géantes qui peuvent occuper une grande partie de la cage thoracique et écrasent le poumon restant. Dans ce cas le chirurgien pratique l'ablation de la volumineuse bulle, ce qui permet au poumon normal de reprendre sa place et de fonctionner normalement.

Dans l'emphysème « du fumeur » la situation est plus complexe car les « bulles » sont nombreuses, de petite taille et réparties dans tout le poumon. La solution chirurgicale dans ce cas consiste à réaliser l'ablation de la partie de poumon la plus malade, donc celle occupant un volume excessif, en préservant les territoires de poumon les moins touchés, comprimés par l'emphysème (ou chirurgie de réduction de volume). On comprend dès lors les limitations de cette chirurgie :

1. Elle ne peut être réalisée s'il n'y plus suffisamment de zones de poumon préservées
2. Il faut pouvoir déterminer des zones de poumon à enlever, ou zones-cibles.
3. La cicatrisation normale de ces poumons emphysémateux sera ralentie

Une étude (appelée étude NETT) à laquelle ont participé de nombreux services de chirurgie thoracique aux Etats-Unis a permis de déterminer les bénéfices et les risques de ce traitement chirurgical de l'emphysème pulmonaire. Il a été montré que les patients qui pouvaient bénéficier de ce traitement étaient ceux qui avaient un emphysème prédominant dans les parties supérieures des poumons et qui avaient une limitation importante à l'effort du fait de leur essoufflement. Ces patients voient leurs difficultés respiratoires s'améliorer et leurs capacités à l'effort augmenter franchement. Cependant, ces patients ne retrouvent pas un souffle normal. L'hospitalisation peut se prolonger du fait de la nécessité de laisser des drains thoraciques en place jusqu'à ce que les poumons opérés retrouvent leur étanchéité. Les complications chirurgicales sont rares mais peuvent être graves (infections, embolie pulmonaire…).

Le traitement de l'emphysème par endoscopie (valves, spirales…)

Le traitement chirurgical ayant prouvé son efficacité chez certains patients, des médecins ont proposé d'utiliser des techniques de réduction de volume pulmonaire non chirurgicale. Ils ont imaginé des techniques utilisables au cours d'une endoscopie bronchique. Deux techniques ont été développées :

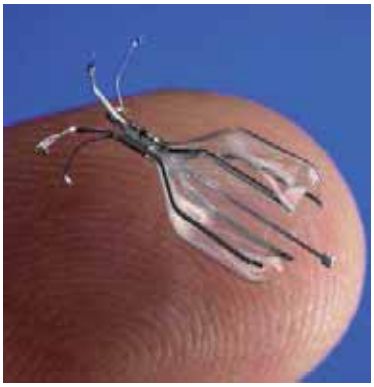
1. Les valves bronchiques :

   Cette technique consiste à mettre en place une petite valve dans la bronche qui amène l'air dans une zone d'emphysème. Cette valve va empêcher l'air d'entrer dans la zone

d'emphysème, mais va permettre à l'air d'en sortir. La zone d'emphysème va ainsi perdre son volume. Il faut souvent placer 3 à 4 valves par poumon.

Figure 2 *:*

Voici deux exemples de valves bronchiques utilisables pour le traitement endoscopique de l'emphysème :

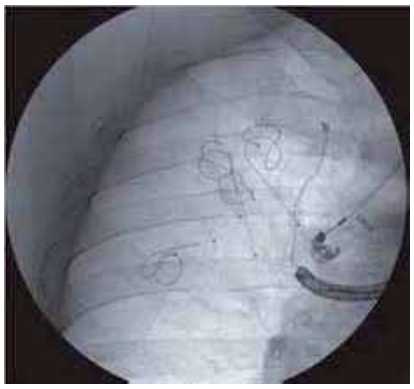


2. Les spirales :

Cette technique consiste à mettre en place dans la zone d'emphysème une spirale qui se comporte comme un ressort. La spirale est mise dans la bronche en position détendue. Lorsqu'elle est relâchée, elle se retend et entraîne avec elle la zone d'emphysème. Il faut souvent poser une dizaine de spirales par poumon.

Figure 3 *: voici une spirale utilisable dans le traitement endoscopique de l'emphysème pulmonaire*

Figure 4*: radioscopie du thorax au cours de la mise en place des spirales dans le lobe supérieur droit du poumon*



Plusieurs études ont permis de préciser les bénéfices et les risques de ces deux techniques de traitement de l'emphysème pulmonaire. Globalement, les patients ressentent une amélioration de leur souffle, leur permettant de réaliser des gestes qu'ils n'étaient plus capables de faire auparavant. Leur qualité de vie (mesurée par des questionnaires spécifiques) s'en trouve grandement améliorée.

La complication principale est la survenue d'un pneumothorax (décollement du poumon) nécessitant un drainage parfois prolongé.

Enfin, pour le moment, nous ne savons pas précisément combien de temps va durer le bénéfice acquis par ces traitements (probablement de l'ordre de 5 ans).

A l'heure actuelle (mai 2016), aucune de ces deux techniques n'est remboursée par la sécurité sociale, mais nous avons bon espoir que ce remboursement intervienne avant la fin de l'année.

Nous disposons donc actuellement de différents traitements de réduction de volume pour l'emphysème pulmonaire : le traitement chirurgical ou le traitement endoscopique (valves ou spirales). Ces traitements ne conviennent qu'à certains patients présentant des critères précis. Ils permettent d'améliorer l'essoufflement, les capacités à faire des efforts physiques et finalement leur qualité de vie.

APNÉE DU SOMMEIL, UN REMÈDE ?

Le 15 février 2016 paraissait dans le journal *l'Alsace* un article sur l'apnée du sommeil, qui a sûrement suscité un espoir chez certains malades atteints de ce syndrome, en particulier ceux qui vivent mal la contrainte de porter toutes les nuits un appareil à pression positive continue.

Le voici ➔ *La découverte des effets de l'enzyme AMPK pourrait déboucher sur la mise au point d'un médicament. Un gain considérable pour le confort des malades et les comptes de la Sécu.*

Des chercheurs écossais viennent de découvrir le rôle majeur d'une enzyme, l'AMPK, dans la régulation des flux respiratoires du dormeur. ***l'AMPK est une enzyme clé de la régulation du métabolisme énergétique***

Le Centre de physiologie intégratrice d'Édimbourg, sous l'autorité du Professeur Mark Evans, a constaté qu'en l'absence d'AMPK, les rongeurs ne parvenaient pas à respirer plus vite alors que le taux d'oxygène baissait.

Cette découverte pourrait déboucher dans les prochaines années sur la mise au point d'un médicament beaucoup moins contraignant et coûteux que les traitements actuellement proposés. Pour l'essentiel, l'apnée du sommeil (qui se traduit par des pauses respiratoires de plus de dix secondes) est traitée aujourd'hui grâce à un masque relié à une machine de ventilation en pression positive. En 2014, plus de 820 000 Français bénéficiaient de cette machine à domicile, qu'ils activent chaque soir avant de s'endormir. Leur nombre devrait atteindre un million cette année.

Nous avons pris la précaution de soumettre cet article au Dr Petiau, l'un des intervenants lors de la Journée Nationale de l'Apnée du Sommeil (JNAS) à Strasbourg en octobre 2015. Et voici son commentaire : *« De nombreux médias ont en effet relayé mi-février un article publié deux mois plus tôt dans l' American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine, intitulé "AMPK Deficiency Blocks the Hypoxic Ventilatory Response and Thus Precipitates Hypoventilation and Apnea"*

*Il s'agit malheureusement d'un gigantesque contresens. En effet cet article révèle que l'AMPK, qui joue un rôle dans la réponse du système respiratoire au manque d'oxygène, peut éventuellement être impliquée dans les ****apnées centrales** *… mais pas dans les apnées obstructives, dont souffrent les patients sous PPC » !*

Cet article de l'Alsace illustre le manque de sérieux de certains journalistes, mais ne peut en aucun cas donner aux patients sous PPC l'espoir de remplacer prochainement leur appareil par une simple pilule !

* **L'apnée centrale du sommeil** est un syndrome beaucoup plus rare que le SAOS. Elle survient quand le cerveau omet d'émettre un signal aux muscles respiratoires pour initier la respiration. Contrairement à une obstruction dans la gorge, c'est **le cerveau** qui cause l'apnée centrale du sommeil. Cela est parfois dû à un dommage neurologique tel qu'un accident cérébro-vasculaire (ACV) ou à une défaillance cardiaque.

Dr Christophe PETIAU

PERMIS DE CONDUIRE ET APNÉE DU SOMMEIL

Directive 2014/85/UE de la commission du 1er juillet 2014

Modifiant la directive 2006/126/CE du Parlement Européen et du Conseil relative au permis de conduire

Cette directive doit être transposée au droit français. Le CISS (Collectif Interassociatif Sur la Santé) doit participer à la concertation précédant sa mise en œuvre.

MALADIES NEUROLOGIQUES ET SYNDOME DE L'APNÉE OBSTRUCTIVE DU SOMMEIL

➔ Maladies neurologiques

11.1 Le permis de conduire ne doit être délivré ni renouvelé à tout candidat ou conducteur atteint d'une affection neurologique grave, sauf si la demande est appuyée par un avis médical autorisé.

A cet effet, les troubles neurologiques dus à des affections, des opérations du système nerveux central ou périphérique, extériorisés par des signes moteurs sensitifs, sensoriels, trophiques, perturbant l'équilibre et la coordination, seront envisagés en fonction des possibilités fonctionnelles et de leur évolutivité. La délivrance ou le renouvellement du permis de conduire pourra être, dans ces cas, subordonné à des examens périodiques en cas de risques d'aggravation.

➔ Syndrome de l'apnée obstructive du sommeil

11.2 Dans les paragraphes suivants, le syndrome de l'apnée obstructive du sommeil modéré correspond à un nombre d'apnées et d'hypopnées par heure (index d'apnées et hypopnées) compris entre 15 et 29 et le syndrome de l'apnée obstructive du sommeil sévère correspond à un index d'apnées et hypopnées supérieur ou égal à 30. Ces deux syndromes sont associés à une somnolence diurne excessive.

11.3 Pour les candidats ou les conducteurs pour lesquels il existe une suspicion du syndrome de l'apnée obstructive du sommeil modéré ou sévère, un avis médical plus approfondi doit être recueilli auprès d'un médecin agréé avant la délivrance ou le renouvellement du permis de conduire. Il peut être recommandé de ne pas conduire jusqu'à ce que le diagnostic soit confirmé.

11.4 Le permis de conduire peut être délivré aux candidats ou aux conducteurs porteurs d'un syndrome de l'apnée obstructive du sommeil modéré ou sévère qui démontrent que leur affection fait l'objet d'un contrôle approprié, qu'ils suivent un traitement adéquat et qu'il y a une amélioration de leur somnolence, le cas échéant, qui est confirmée par un avis médical autorisé.

11.5 Les candidats ou les conducteurs porteurs d'un syndrome de l'apnée obstructive du sommeil modéré ou sévère sous traitement sont soumis à un examen médical régulier, au moins tous les trois ans pour les conducteurs du groupe 1 et au moins chaque année pour les conducteurs du groupe 2, afin d'établir dans quelle mesure le traitement est respecté, s'il est nécessaire de poursuivre le traitement et si une bonne vigilance est maintenue.

Quelques manœuvres simples suffisent. Vous devez être capable de tenir alternativement pendant 5 secondes sur un pied, puis sur l'autre, les yeux ouverts.

Essayez aussi de vous relever d'un fauteuil sans l'aide des bras et, si vous arrivez aussi à parcourir quatre mètres en quatre secondes et à revenir vous asseoir en moins de quinze secondes, c'est que vous n'avez pas besoin de consulter un spécialiste en ORL, médecine physique, chirurgie orthopédique ou neurologie.

On ne dira jamais assez l'importance de la pratique d'une activité physique… à condition qu'elle soit régulière, répétée et disciplinée – et de veiller à être bien chaussé ; la marche une demi-heure par jour, moitié rapide et moitié modérée, le vélo, la natation, la danse individuelle ou collective, la gymnastique de santé, la tai-chi par exemple. Il faut aussi tout simplement apprendre à bien tomber et s'entraîner régulièrement à passer de la position assise au sol à la position debout.

Une bonne hygiène de vie est un capital antivieillissement sûr. Bien manger en veillant à un apport nutritionnel quotidien suffisant en protéines (1 g/kg), calcium (1200 mg) et vitamine D (800 à 1200 UI au fur et à mesure du vieillissement) ; limiter et réduire l'usage répétitif de médicaments de confort comme les antalgiques ou les somnifères et, en cas de maladie chronique, attention à ne pas surajouter aux médicaments indispensables d'autres prescriptions inutiles, voire dangereuses.

Dans tous les cas, préférez les substances à action courte après avoir soupesé bénéfice thérapeutique et risque d'effets indésirables Enfin, et surtout, maintenez une activité intellectuelle, ludique, artistique ou professionnelle le plus longtemps possible.

Ne coupez pas les liens familiaux ou sociaux ; ce sont eux qui vous tiennent debout dans la vie.

Source : chirurgien orthopédiste membre de l'académie nationale de médecine

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.

UNE PREMIERE POUR L'AMIRA !

Jeudi soir, 3 mars, l'association de membres insuffisants respiratoires d'ALSACE a eu la chance de pouvoir organiser, à Obernai, une conférence médicale sur la BPCO, cette maladie insidieuse qui ne se guérit pas, mais dont on peut freiner l'évolution. Et surtout, elle a eu l'immense satisfaction d'accueillir le Dr STENGER, pneumologue installé dans la ville. L'assistance était nombreuse et très intéressée.

Profitant d'un problème technique qui a obligé le médecin à chercher une solution à son domicile, l'AMIRA s'est présentée : un peu plus de 300 membres, dont 170 insuffisants respiratoires (toutes pathologies confondues) et une petite vingtaine de bénévoles qui se dévouent pour organiser des rencontres, permettant ainsi aux malades de se sentir moins isolés (surtout ceux sous oxygène !), pour procéder à des mesures du souffle dans divers lieux publics et de mener – à bien, espérons-nous ! – le combat pour faire connaître la BPCO.

A son retour, le Dr Stenger, toujours empêché d'utiliser sa clé USB, a brillamment fait son exposé, sans notes et sans support d'images ! Il a d'abord expliqué la spécificité de cet organe complexe qu'est le poumon, qui n'a qu'une seule fonction, servir d'interface entre l'air et le sang et qui participe à une chaîne avec le cœur et les muscles. Puis il a abordé le problème de la BPCO, un acronyme qui englobe la bronchite chronique et l'emphysème. En cause, tout ce qu'on peut inhaler, en particulier, le tabac, surtout s'il y a une prédisposition individuelle ou familiale. Ce qui dérange le plus le malade, c'est l'essoufflement, à l'effort d'abord, puis avec l'évolution de la maladie, même au repos.

Des exacerbations sont à craindre, lors d'une infection par exemple, et peuvent contraindre le malade à des hospitalisations répétées. L'incidence sur le moral de la personne va de pair avec la pathologie. Il existe des médicaments bien sûr, des bronchodilatateurs, des corticoïdes qui soulagent le malade mais n'empêchent pas l'évolution défavorable. Le patient doit se prendre en charge, compter sur lui-même, changer de mode de vie et bannir la sédentarité.

Quatre membres de l'AMIRA, dont trois sous oxygène, ont alors brièvement expliqué leur quotidien de malades atteints de BPCO, maladie qui se manifeste en général vers la cinquantaine et qu'ils essaient de « maîtriser », grâce à des activités physiques adaptées. Tous avaient ainsi participé au Vélo-Tour de 100km sur quatre jours en 2014.

Ce fut ensuite le tour de M. Marck, kinésithérapeute, qui a parlé de sa pratique sportive adaptée aux malades. Son jeune collègue a présenté le réentraînement à l'effort sur ergo-cycle, et M. Algeyer, professeur de sport, qui assure les activités physiques adaptées tous les samedis matins de 10h-11h30 à Traenheim, a évoqué le transport de l'oxygène dans les muscles des membres supérieurs et inférieurs grâce au sport. Il a également mis l'accent sur le côté ludique des séances, et le plaisir pour les malades de se retrouver. Pour terminer, M. Marck a invité le public – grâce à deux petits exercices pratiques – à prendre conscience de l'importance du diaphragme dans le mouvement respiratoire.

C'est Mme Muller Kruchen qui a clos la conférence en commentant des projections sur le sevrage tabagique, les difficultés physiologiques, psychologiques et comportementales auxquelles se heurtent les malades, mais aussi les nombreuses solutions proposées, ainsi que les bienfaits qu'apporte l'arrêt de la cigarette. Et pour un patient atteint de BPCO le sevrage est – évidemment – vital !

Le verre de l'amitié offert par l'AMIRA a permis ensuite au public d'aborder les intervenants de manière plus personnelle. Un grand merci à tous les participants, ainsi qu'au personnel de l'ADIRAL, d'avoir soutenu l'AMIRA dans son combat contre ce fléau qu'est la BPCO.

CENTRE DIEULEFIT SANTÉ

Le village de Dieulefit se situe dans la Drôme provençale aux confins de l'Ardèche.

Une activité de poterie existe depuis plus de deux mille ans, profitant de l'argile locale, de l'eau du Rhône et des forêts. Cela permit à la ville d'obtenir le label « ville et métier d'art ». Ils font vivre aussi plusieurs boutiques d'artisans d'art dans les communes des alentours notamment dans le village médiéval du Poët-Laval. La région de Dieulefit possède de nombreuses poteries et galeries d'arts.

Le CENTRE DIEULEFIT SANTE, construit en 2006/2007 sur un parc de 9 hectares en légère dénivellation, présente une architecture moderne, conçue pour s'intégrer parfaitement au site. Ce centre accueille des malades respiratoires : BPCO, cancers, fibrose etc. et des pathologies cardiaques : réhabilitation suite à des interventions chirurgicales ou AVC.

Le projet thérapeutique de la réadaptation à Dieulefit Santé a plusieurs objectifs :

1. Poursuivre la prise en charge médicalisée d'une maladie qui vient de se compliquer et nécessite une hospitalisation (chirurgie ou poussée aigüe).
2. Permettre au patient de retrouver la meilleure forme possible afin qu'il puisse se réinsérer dans la vie sociale et professionnelle. La pratique régulière d'activités physiques adaptées y contribue pour beaucoup.
3. Donner au patient une meilleure connaissance de sa maladie, afin de lui permettre d'éviter des rechutes ou de limiter l'évolution de son affection. Cet aspect « éducatif » est une des pierres angulaires de la réadaptation.

Témoignage de Cécile : je suis atteinte de BPCO au stade 2+ avec une capacité respiratoire de 43%. J'avais eu connaissance du centre de Dieulefit par un membre de l'Association qui l'avait apprécié. J'en ai parlé à ma pneumologue qui a constitué le dossier médical. J'ai obtenu l'accord assez rapidement mais la date d'admission a été longue à se préciser, étant donné que je souhaitais une chambre individuelle. J'y ai séjourné 4 semaines : du 16 décembre 2015 au 14 janvier 2016.

Bien que je sache que je suis atteinte de BPCO, je ne me sentais pas vraiment à ma place à mon arrivée dans cette structure hospitalière ! Mais, dès le deuxième jour, après avoir fait le test de marche des 6 minutes, qui a fait chuter mon oxygène à 78%, alors que les pulsations atteignaient des sommets, j'ai compris qu'une hospitalisation était justifiée !

A l'issu des résultats des tests, le pneumologue m'a mise sous oxygène à raison de 2l/s pour toutes les activités et a établi le programme de réentrainement à l'effort en fonction de mes capacités respiratoires.

Dès lors j'ai pratiqué tous les jours – à l'exception du samedi et du dimanche – 45 minutes de gymnastique adaptée avec les kinés : j'étais très à l'aise durant ces séances, puisque je participe depuis des années tous les samedis matins aux activités physiques adaptées de notre professeur de sport à Traenheim. L'entraînement sur ergo-cycle m'était familier aussi : je « pédale » trois fois par semaine à mon domicile avec une surveillance bimensuelle, prévue par IPSanté. Mais la durée et l'intensité de l'effort était très différent. Certains patients pratiquaient plutôt le tapis de marche.

De la marche, j'en fais chez moi également – quasi quotidiennement – mais à mon rythme ! Or à Dieulefit, je me mettais la pression, car je ne voulais à aucun prix ralentir le groupe. Je n'appréciais donc guère cette activité qui me stressait. La seule promenade qui m'a laissé un bon souvenir, c'est la toute dernière car j'ai profité d'un sac à dos pour mon oxygène, alors que jusque-là je portais la bouteille en bandoulière : son poids m'essoufflait.

J'ai également pu bénéficier de 3 séances de balnéothérapie que j'ai beaucoup appréciées. Ces mouvements dans l'eau étaient très plaisants et j'aurais aimé en faire davantage, mais à mon arrivée, la piscine venait d'être vidée pour la maintenance.

Il y a eu également des cours théoriques, dont un sur la BPCO et les différents médicaments pour atténuer les symptômes, un autre sur le sevrage, auquel je n'ai pas assisté puisque j'ai renoncé à la cigarette depuis 13 ans! A la fin du séjour, une séance de retour à domicile nous a informés comment gérer le retour : au minimum 3 fois 30 minutes d'activités physiques par semaine pour acquérir une endurance qui sera utile pour les tâches quotidiennes.

Je voudrais ajouter que le centre est très accueillant, le personnel aux petits soins et l'ambiance chaleureuse. Tous ces facteurs ont contribué à la réussite de mon séjour. J'ai gagné en endurance et en capacité respiratoire : test de marche de 6 minutes 448 mètres à l'entrée ; à la sortie 507 mètres ; capacité respiratoire 1,04 l avant 1.13l après. Ces progrès ne se ressentent pas dans l'instant, mais j'en ai pris conscience depuis mon retour.

Cette expérience m'a fait comprendre que l'oxygène m'est indispensable en cas d'effort. Dès mon retour, ma pneumologue m'en a prescrit. J'utilise donc un concentrateur quand je m'entraîne sur mon vélo chez moi, et les chiffres parlent d'eux-mêmes : plus de saturation à moins de 90%, alors qu'auparavant elle tombait facilement à 85%.

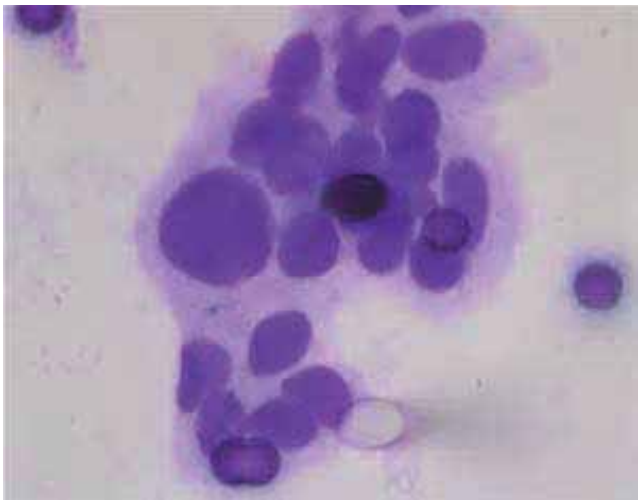
Grâce à cette cure, j'ai franchi une première étape : j'accepte l'oxygène chez moi. Mais à quand l'étape suivante ? Pour l'instant, je ne peux envisager de sortir avec des lunettes à oxygène !

Je suis contente d'avoir pu profiter de ce séjour à Dieulefit et j'espère bien y retourner l'année prochaine, mais au printemps, cette fois !

Témoignage de Cécile

Une crèche dans l'église du village

UNE PRISE DE SANG
POUR REPÉRER LE CANCER DU POUMON



Le projet AIR mis en place par le CHU de Nice permettrait de détecter un cancer du poumon par une simple prise de sang avant même que la tumeur ne soit visible.

Les cellules tumorales circulantes permettraient de repérer les tumeurs pulmonaires (AIR)

Arrêter la course du temps, chasser la tumeur minuscule pour mieux guérir le cancer. Professeur de pneumologie au CHU de Nice, le professeur Charles-Hugo Marquette coordonne l'ambitieux projet AIR. L'objet de cette étude menée par 15 équipes universitaires françaises est de valider un scoop scientifique du pathologiste Paul Hofman en novembre 2014 : une simple prise de sang permettrait de repérer très en amont les tumeurs malignes du poumon.

Aujourd'hui, la majorité des 40.000 cancers du poumon sont diagnostiqués au moment où la maladie est déjà bien avancée. Ce potentiel test de dépistage précoce repose sur la recherche dans le sang de cellules tumorales circulantes (CTC). "Chez les souris, leur apparition signe avec une forte probabilité la présence d'une tumeur, même de très petite taille", décode Charles-Hugo Marquette. En utilisant un filtre sanguin capable d'isoler ces cellules sentinelles, Paul Hofman et son équipe ont été les premiers à mettre au point des critères pour les caractériser dans le cancer du poumon. Cette étude avait été discutée car elle concernait un nombre assez faible de personnes. "Nos bons résultats pouvaient être dus au hasard, admet le professeur Marquette. Ce nouveau travail abolira, s'il est positif, ce risque : nous allons inclure au minimum 600 volontaires. Les bonnes volontés affluent mais nous en cherchons encore*." Ces derniers seront tous des sujets à haut risque : gros et anciens gros fumeurs de 55 ans ou plus atteints d'une obstruction des bronches appelée bronchopathie chronique obstructive.

Ce test aiderait à "la prise de décisions face aux anomalies pulmonaires".

Chaque année durant trois ans, tous seront soumis à un protocole simple et indolore : prise de sang pour détecter les biomarqueurs du cancer et scanner. "Le scanner seul ne suffit pas au dépistage précoce : chaque examen a 20 fois plus de chances de mettre en évidence une anomalie bénigne appelée "faux positif" qu'un cancer du poumon et donc de conduire inutilement à des gestes invasifs", précise Charles-Hugo Marquette. Outre l'amélioration du taux de détection des cancers du poumon, ce test, s'il est validé, pourrait aider les médecins à "la prise de décisions face aux anomalies pulmonaires", souvent bénignes.

*** Renseignements sur projet-air.org**

Paru dans leJDD – 3 avril 2016

LE SPORT SANTÉ ET SUR ORDONNANCE, C'EST POUR DEMAIN !

Vivre avec une affection de longue durée 'diabète, maladies coronariennes, ou neurologiques, cancers, etc.), **aller consulter son médecin traitant et repartir avec une prescription d'activité physique adaptée à sa pathologie, à ses capacités physiques et à son risque médical.** Incroyable ? Non ! Ce devrait même peu à peu entrer dans les mœurs. Un amendement dit « sport sur ordonnance » ou « Fourmeyron », a été adopté en ce sens fin novembre dernier, à l'unanimité, par l'Assemblée Nationale, dans le cadre de la discussion du projet de loi sur la modernisation du système de santé. Il va permettre de généraliser des expériences déjà menées localement, comme à Strasbourg.

Par ailleurs, un Vidal du sport, comme il en existe un pour les médicaments (vous savez, ce célèbre dictionnaire rouge qu'utilisent les médecins), devrait voir le jour d'ici la fin 2017. En attendant, un document recensant les indications et contre-indications médicales des différentes disciplines sportives est d'ores et déjà disponible (bien que non totalement terminé) sur le site Internet du Comité national olympique et sportif français (Cnosf) : www.franceolympique.com Dans ce Médicosport-santé, les sports sont présentés par ordre alphabétique et les pathologies réparties en quatre grandes familles : diabète et maladies métaboliques, cancer, maladies cardiovasculaires, effets du vieillissement.

IP Santé domicile
prestations de santé à domicile

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

Siège : IP Santé domicile • 16 rue de Montbrillant • 69003 Lyon
Tél. 04 37 56 12 18 • Fax 04 37 56 28 82

NOUS SOMMES LÀ, ENGAGÉS À VOS CÔTÉS.

NOS RENCONTRES AU FIL DU TEMPS …

SOIRÉE TAROT AU PROFIT DE L'AMIRA

Vendredi 22 janvier, l'AMIRA avait organisé à Traenheim un concours de Tarot au bénéfice de ses membres et soixante quatre personnes de tous horizons se sont retrouvées dans la salle socioculturelle, malgré des prévisions météorologiques défavorables. Ces prévisions n'ont d'ailleurs pas tardé à se réaliser : vers 22h la pluie s'est mise à tomber sur un sol gelé, transformant la sortie pavée du bâtiment en patinoire… Mais cela n'a en rien entamé l'ardeur des joueurs, très concentrés durant leurs parties. Les trois rounds se sont terminés vers 1h du matin et les récompenses ont été attribuées dans la foulée à tous les participants ayant un score positif. Bravo aux grands maîtres du Tarot !

Un grand merci à M. Olivan, organisateur de l'événement, et à tous les joueurs qui ont participé au rangement de la salle. Avec autant d'hommes à poigne, ce fut un jeu d'enfant ! Grâce à toutes les personnes qui ont répondu à l'appel de l'AMIRA, ce concours a généré un bénéfice substantiel. Nos chaleureux remerciements à tous. Il ne reste plus qu'à espérer que les participants aient, eux aussi, apprécié la soirée et qu'ils soient rentrés sans incident malgré des parcours parfois glissants !

TEMPS IDEAL POUR LE THÉ DANSANT

Le temps sec invitait à sortir…et la bise glaciale à se réfugier au chaud. C'est ce que firent 70 personnes en se rendant le dimanche, 28 février à la salle socioculturelle de Traenheim pour un thé dansant. L'ambiance y était – comme chaque année – chaleureuse.

Mathieu Offner, malgré un léger refroidissement, anima l'après-midi avec son professionnalisme coutumier, enchaînant marches, valses, tango, folk, madison…, permettant à certains couples bien rôdés d'exhiber leurs performances et aux spectateurs de les admirer ! Même une de nos membres sous oxygène se mit en piste ! Bravo, Marie-Jeanne !

Merci à toute l'équipe AMIRA, qui s'est investie dès le samedi, en mettant en place le matériel et – sous la houlette de Marie-Thérèse – décora les tables avec goût, puis – sans rechigner – enchaîna le dimanche avec la vente des tickets, le service et le rangement !

Rendez-vous à l'année prochaine ?

UNE APRES-MIDI PLAISANTE ET SOLIDAIRE !

Le dimanche, 13 mars, une dizaine de membres de l'AMIRA se sont retrouvés à Ottrott pour assister à la représentation : « Wenn sich d'Putzfrau üssem Staub macht », interprétée par la HEIDELBEERETRUPP, une dizaine de comédiens amateurs, dont certains doués d'un aplomb de professionnels !

Après le spectacle, la troupe a invité deux associations, dont l'AMIRA, à monter sur scène pour recevoir un chèque de 1 000 €, une partie de la recette des six représentations données en ce mois de mars.

C'est avec beaucoup d'émotions que la maman du petit garçon paralysé de 4 ans, frappé par une maladie orpheline, dont il est l'unique porteur, a reçu ce don. La salle, émue par ce drame, a chaleureusement applaudi les artistes, qui le méritaient bien. Non seulement ils se dévouent pendant des mois pour étudier les pièces – jusqu'à trois répétitions par semaines – mais ils offrent le bénéfice de leur travail à des malades. Nos sincères remerciements et toutes nos félicitations pour leur générosité et leur altruisme ! Merci tout particulièrement à Philippe Wurmser, membre de notre association, atteint d'Hyper Tension Artérielle Pulmonaire et trésorier de l'association HTAP, et qui a intercédé pour l'AMIRA.

CROISIEUROPE - UNE SORTIE TRES ANIMÉE !

Le 20 mars, les membres de l'AMIRA avaient rendez-vous au port fluvial rue du Havre pour profiter du 40e anniversaire de CROISIEUROPE.

Dès le matin, des groupes folkloriques, magnifiquement costumés, enchaînèrent danses et chants. A 11h30, la salle à manger ouvrit ses portes sur un superbe buffet d'entrées. Hélas, la foule était si dense qu'il fallut user de patience pour y accéder ! Mais l'attente valait la chandelle : Croisieurope n'avait lésiné ni sur la qualité, ni sur la quantité, ni sur la variété, et ce d'un bout à l'autre du déjeuner ! Et, ce qui n'a rien gâché au plaisir, l'accès aux plats chauds, à la table des fromages et au buffet de desserts, fut aisé !

A 13h, il fallut céder la place au 2e service, mais de nombreuses attractions nous attendaient, et leur variété pouvait satisfaire tous les goûts ! On pouvait retourner au salon pour retrouver les groupes folkloriques et se laisser entraîner par eux dans la danse.

A l'extérieur sur le quai des fleuves du monde, s'alignaient de nombreux chapiteaux qui offraient la possibilité de se documenter et de goûter des spécialités sur les diverses régions du globe desservies par les croisières.

Toutes les heures le « bateaurama » vous permettait de naviguer gratuitement jusqu'à Strasbourg. A l' « Espace conférences », des projections sur les divers voyages se suivirent tout au long de la journée.

Ainsi, grâce à une présentation des sites à visiter et des animations sur le bateau même, nous descendîmes la Volga de Moscou à Saint-Pétersbourg.

Et pour ne rien gâcher en ce premier jour du printemps, le soleil était de la partie. J'espère que nos membres ont apprécié ce mini-tour du monde !

A.G. DU 9 AVRIL 2016 A MARLENHEIM

Eh oui, nous avons renoncé à notre belle salle de Traenheim, pour soulager le comité toujours mis à rude épreuve, ce jour-là : être au four et aux papiers, alors que l'équipe a été et sera sollicitée à 5 reprises cette année, c'est lourd !

L'ouverture s'est faite sur une note bien triste : Arsène Chatel, notre vice-président, est décédé trois jours plus tôt après avoir lutté pendant un an contre le cancer ! Presque tous nos membres en sont déjà informés, soit par mail ou par la presse… Une minute de silence est respectée en son souvenir !

Notre secrétaire, Elisabeth Kayser, résume le rapport d'activités de 2014. Marie-Thérèse Feuerstoss lit ensuite le rapport de 2015. Elle énumère la gestion, les activités et les buts de l'AMIRA. Je me contenterai de citer ici les innovations par rapport à l'année précédente. Notre association est intégrée désormais dans le dispositif d'éducation thérapeutique à Saverne pour présenter l'AMIRA. Dans le cadre des Activités Physiques Adaptées (APA), nous avons entamé une collaboration avec « Sports Pour Tous ». Le 30 mai, sur invitation du Dr Feltz pour animer l'inauguration « Aires de Jeux sans Tabac », nos « cyclistes » ont pédalé une demi-journée à Strasbourg. Mais le grand événement de l'année, c'étaient les Journées Nationales de l'Apnée du Sommeil à l'Hôtel du Département qui ont réuni près de 150 personnes.

Marie-Rose Gerhard annonce les perspectives de 2016 : entre autres, les conférences avec les pneumologues pour expliquer la BPCO. Une première a eu lieu à Obernai avec le Dr Stenger et nous espérons en organiser une seconde à l'automne à Haguenau. Sollicités par le Dr Karin Insel, médecin à la retraite, nous participerons aussi à des mesures du souffle en Alsace Bossue : le 22 mai à Schoenburg et le 21 août à Siewiller/Petersbach. Dans le but de familiariser le grand public avec l'acronyme BPCO, nous allons lancer lors des marches populaires un jeu concours : « Quèsaco BPCO ? » dont le gagnant bénéficiera d'un week-end pour deux personnes avec Croisieurope. Tout récemment, nous venons d'être appelés à rencontrer au parlement européen, des

députés chargés d'élaborer une loi protégeant les malades atteints de fibrose pulmonaire idiopathique. A été évoqué aussi, le problème des chèques-vacances, qui ne devraient pas être attribués cette année par l'ANTADIR et la FFAAIR ! Certains malades pourront cependant bénéficier d'un soutien financier pour l'un des 5 séjours officiels organisés par la fédération Antadir. Une bonne vingtaine de membres ayant répondu favorablement à l'enquête de l'AMIRA concernant une proposition de mini-séjour en Forêt-Noire, ce dernier sera organisé très prochainement.

Cécile Schaeffer, notre trésorière, a dressé le bilan financier 2015 avec la présentation des principales dépenses : édition des bulletins « Souffle d'Amitié, l'organisation de l'Assemblée Générale, l'affranchissement, le vélo-tour ; des recettes : subvention de l'ADIRAL, les cotisations et dons. Malgré les restrictions budgétaires des différents organismes, le bilan est toujours positif, ce qui permet à l'AMIRA de maintenir la cotisation à 20€. Bernard Boettcher, réviseur aux comptes avec Gabrielle Stadtler, a ensuite pris la parole pour certifier la conformité des écritures et des relevés bancaires.

Tous les rapports ont été approuvés à l'unanimité par la centaine de membres présents et la vingtaine représentée.

La présidente a clos la séance et invité les membres à profiter de l'aspect festif de la journée. Le déjeuner fort savoureux a été très apprécié.

Vers 14h30, Bernard Hummel a déplié son accordéon et usé de tout son enthousiasme pour entraîner les convives à l'époque de leur jeunesse en leur faisant chanter de vieilles ritournelles populaires.

Un grand merci au personnel de l'hôtel, qui s'est montré extrêmement conciliant et a déployé des trésors d'ingéniosité pour satisfaire aux exigences de nos membres handicapés.

REPAS ASPERGES ET CONFÉRENCE SUR LA SANTÉ

La rencontre s'annonçait mal ! J'avais complètement oublié (mea culpa !) de préciser que nous étions 42 membres au lieu des 30 annoncés ! Dire que le serveur n'était pas ravi, c'est un euphémisme ! On le comprend ! On l'a d'autant mieux compris, qu'il devait se partager entre deux salles séparées par une cour et qu'il était seul à assurer le service faute de trouver du personnel malgré cinq annonces passées dans divers journaux – comme il devait nous l'expliquer en fin d'après-midi !

Pendant près d'une demi-heure, nos convives furent au pain sec et à l'eau. L'impatience commençait à gagner la salle. C'est là que se produisirent plusieurs petits miracles : les membres, compréhensifs, mirent la main à la pâte, participèrent à la mise en place des couverts, à la distribution des apéros. Bernard partit récupérer le projecteur chez moi ! Cindy Léobold, secondée par son stagiaire, Florian proposa de faire l'introduction en invitant les membres à donner leur avis sur la formulation quelque peu provocante de Francis Blanche : « *Quand on a la santé, c'est pas grave d'être malade !* » Après un débat avec la salle, Cindy réussit à conclure cette première partie en énumérant les points clés : La santé est un mode de présence au monde : ainsi la santé est la capacité d'un sujet humain de **vivre une vie possible pour lui**. Il n'est donc **pas possible de définir de l'extérieur**, ce que doit être la santé pour un individu singulier. Pour chacun d'entre nous il s'agit **d'un processus**, **d'une adaptation**, d'un **engagement**, **dans ce qui fait sens** ». Philippe Lecorps

La crème d'asperges arriva à point nommé, onctueuse et goûteuse, et tout un chacun reconnut que cela avait valu la peine d'attendre ! Les plats d'asperges suivirent, ainsi que les trois sauces et les deux jambons, au compte-gouttes d'abord, puis à profusion.

Après le dessert, Cindy, représentante de la Mutualité française Alsace, reprit sa conférence et la mena tambour battant avec tout son talent d'animatrice, son humour et ses réparties à-propos. Les membres, captivés, s'impliquèrent pour énumérer les facteurs qui influencent la santé. Elle ajouta les facteurs liés au sexe, à l'âge, à la constitution, mais également à l'environnement sociétal, au travail : facteurs prépondérants de notre état de santé.

L'alimentation fut évoquée avec les 5 fruits et légumes « que personne ne respecte complètement » pour de multiples raisons, mais l'importance est de garder le plaisir comme notion essentielle pour une vie en santé. Pour finir l'accent fut mis sur l'activité physique que chacun peut pratiquer selon sa condition physique. A tour de rôle, Florian et elle, présentèrent des astuces pour bouger facilement tout en vaquant à ses activités ménagères et de jardinage. Un livret pour travailler l'équilibre, les appuis… fut remis à chaque membre.

Merci à **Tous** les acteurs d'avoir contribué à faire de cette rencontre une après-midi conviviale et instructive.

Participation de l'AMIRA aux manifestations de prévention à Strasbourg

LA JOURNEE DU CŒUR, les 12-13 février.

Comme l'an passé, la manifestation a eu lieu au centre administratif, place de l'Etoile. Elle était consacrée plus particulièrement au cœur des femmes. Mais, contrairement à 2015, l'opération s'est révélée fructueuse. Les membres du comité ont été très sollicités, en particulier samedi matin : 57 mesures du souffle ont été réalisées sur les deux demi-journées, c'est-à-dire presque le triple par rapport à l'an dernier.

Il nous a également été possible d'assister, vendredi, à la conférence du Dr Monassier, les stands ayant été fermés durant ce laps de temps. Le médecin a évoqué les avancées majeures sur le plan cardiaque depuis le début de sa carrière dans les années 1950. Par contre, samedi matin, il a fallu s'organiser pour entendre la conférence du Dr Von Hunolstein sur les particularités du cœur des femmes : sur le plan physiologique, il n'y a guère de spécificités, mais l'influence des hormones - en particulier après la ménopause - induit de sensibles différences sur les pathologies cardiaques et surtout, les signes avant coureurs d'une crise sont plus diffus que chez l'homme. Les deux conférences ont été suivies de la traditionnelle séance questions / réponses, et les intervenants ont été chaleureusement applaudis.

La manifestation s'est terminée par un déjeuner très apprécié, servi par le prestataire AVS : des amuse-bouches en entrée et en dessert, et un excellent couscous en plat principal !
Merci et bravo aux organisateurs ! L'AMIRA s'est déjà mise sur les rangs pour une participation à l'édition 2017.

LE PARCOURS DU CŒUR, le 2 avril, place Kléber : journée riche en échanges

Nous avons bénéficié d'un temps clément, cette année. Le chapiteau, que nous partagions avec le comité de lutte contre les maladies respiratoires, a été bien fréquenté. Nous avons pu procéder à 78 mesures du souffle, parmi lesquelles 13 résultats insuffisants. Mais certaines personnes peinent à souffler correctement!

LES SENIORS DANS LA VILLE, le 30 avril place Kléber également

A 16h, l'AMIRA a dû fermer son stand, non pas à cause des intempéries annoncées par la météo, mais faute de matériel : plus de stylos estampillés « Amira », ni de plaquettes « Asthme » et « Activités physiques adaptées », et surtout plus d'embouts jetables, indispensables pour poursuivre nos mesures du souffle ! La raison ? Une affluence record : 132 visiteurs en cinq heures ! Notre équipe n'a pas chômé !

MARCHES POPULAIRES : MESURES DU SOUFFLE

Heureuses surprises à Ergersheim

La météo prévoyait un temps épouvantable pour ce dimanche, 24 avril ! Quelle ne fut pas notre surprise au réveil en découvrant un soleil rayonnant !

Cependant, faute de micro (?), il n'y eut pas foule à notre stand (54 mesures pour environ 700 participants!), mais des rencontres intéressantes : la première, une personne atteinte de BPCO, persuadée de ne plus pouvoir bouger vu son handicap respiratoire. Elle a découvert que l'atelier d'activités physiques adaptées de l'AMIRA – à deux pas de chez elle – permettait justement aux malades d'améliorer la mobilité et le souffle. Un jeune homme, venu prendre en photo notre panneau informatif sur la BPCO parce qu'il soupçonne sa maman d'être atteinte de cette pathologie, s'est ensuite longuement renseigné auprès de l'un de nos membres. Un président d'association nous a chaudement félicités pour notre engagement en matière de prévention, lui-même se dévouant pour une bonne cause et, de fil en aiguille, il nous a invités à l'une de leurs prochaines manifestations pour faire des mesures du souffle.

Deuxième surprise : un quinquagénaire vint nous remercier d'avoir attiré son attention sur ses problèmes respiratoires lors d'une précédente marche populaire. Suivant notre conseil, il a consulté son médecin qui lui a prescrit des examens cardiaques et respiratoires, dont les résultats ont confirmé notre « diagnostic ». A la question adressée au spécialiste : « Que puis-je faire pour améliorer mon état de santé ? – Perdre du poids »! Le marcheur s'est pris en charge, a perdu 21kg, a ainsi stoppé ses prémices de diabète, son essoufflement… bref, il a retrouvé la forme. La preuve : la mesure du souffle qu'il tenait à faire à notre stand, était parfaitement dans les normes. Il en fut visiblement ravi. Et notre équipe aussi : pour une fois, nous avions la confirmation que notre action n'est pas inutile !

Schoenbourg : un nouveau territoire !

Si nous avons atterri dans ce coin perdu dans les Vosges du Nord, c'est que nous avions été invitées en février, lors de la journée du cœur à Strasbourg, par le Dr Karin Insel, médecin à la retraite, à animer la marche populaire à ses côtés. Nous nous y sommes rendus le dimanche, 22 mai. Le Dr Insel proposait de prendre la tension et la glycémie, tandis que nous procédions à nos mesures du souffle habituelles.

Malgré une annonce répétée à la radio « EST-FM », le moins que l'on puisse dire, c'est que le public ne s'est pas bousculé à notre stand ! 44 mesures au total, mais comme lors de notre marche populaire à Ergersheim, le rappel de l'animation au micro a fait défaut.

Quelques personnes ont exprimé leur surprise de trouver une animation « médicale » dans ce cadre sportif et nous ont remerciées trouvant que c'était une bonne idée !

« L'excursion » dans ce cadre verdoyant étant plaisante et le temps agréable, nous n'avons pas eu de regrets, mais à l'avenir, nous n'envisageons plus un tel déplacement !

LA DIMINUTION DE L'ESPERANCE DE VIE EST UNE CONSEQUENCE DE LA CRISE SANITAIRE

COMMUNIQUÉ DE PRESSE - le 19 janvier 2016

L'espérance de vie à la naissance connaît une baisse notable de 0,3 an pour les femmes et 0,4 an pour les hommes par rapport à 2014. C'est le constat fait par l'INSEE dans son bilan démographique pour l'année 2015. Il faut remonter à 1969 pour trouver un phénomène de même nature. Malgré cela, l'INSEE continue de communiquer de façon rassurante en expliquant qu'il s'agit d'un phénomène ponctuel. Pourtant l'INSEE reconnaissait en 2012 que « Ces dix dernières années, la contribution la plus forte se fait entre 80 et 89 ans pour les femmes et entre 70 et 79 ans chez les hommes, soit dix années plus tôt ». C'est bien l'espérance de vie de la génération née avant- guerre qui tirait l'espérance de vie vers le haut, et logiquement cela ne devait pas durer. C'est ce qui est en train de se passer.

Les générations d'après-guerre sont plus touchées que les générations nées avant-guerre car elles sont nées dans un environnement très différent. Changement de l'alimentation, pollution chimique généralisée, sédentarité mais aussi précarité… les facteurs de risque ont changé radicalement. L'évolution des connaissances scientifiques permet de comprendre aujourd'hui que l'exposition pendant la grossesse conditionne largement l'état de santé des futurs adultes. Nous sommes en train de le vérifier.

Il est donc plus vraisemblable que les chiffres publiés aujourd'hui sont la conséquence de la situation de crise sanitaire dans laquelle la France s'enfonce depuis plusieurs années en raison de l'explosion des maladies chroniques, situation qui est d'une façon générale niée par un discours angélique « sur la situation sanitaire des Français qui n'a jamais été aussi bonne parce que l'espérance de vie progresse ».

Pourtant les faits sont là. Depuis plusieurs décennies les maladies chroniques explosent. Le meilleur indicateur est celui de la Caisse Nationale d'Assurance Maladie pour les Affections de Longue Durée (ALD). Depuis 1990, les maladies cardio-vasculaires ont progressé 5 fois plus vite que la population, le cancer 4 fois plus, les affections psychiatriques 3 fois plus… or la mortalité des personnes en ALD, à âge et sexe identiques, est 2,9 fois supérieure à celle des personnes non ALD et 5,8 fois plus avant 70 ans.

En France, le nombre de bénéficiaires de la CMU a progressé de 50 % entre 2007 et 2011, de 1,4 à 2,2 millions de personnes. Or, ceux- ci sont en moins bon état de santé que le reste de la population. Ils sont 1,8 fois plus nombreux, à âge et sexe identiques, à être en ALD et avec une surmortalité de 50 % par rapport au reste de la population en ALD (2,5 % contre 1,8 %).

« Il faut cesser de regarder la réalité avec des lunettes roses. Il faut rompre avec cette croyance que la santé se résume au système de soin. Il est temps de construire une politique de santé qui fasse de la santé environnementale une politique majeure, conclut André Cicolella.

Contact : André Cicolella 06 35 57 16 82
RÉSEAU ENVIRONNEMENT SANTE
206 quai de Valmy 75010 Paris
http://www.reseau-environnement-sante.fr

SANTÉ INFO DROITS

Santé Info Droits est un service d'information juridique, sociale et d'orientation, à disposition des personnes malades ou en situation de handicap, mais également des représentants d'usagers, des intervenants associatifs, des travailleurs sociaux ainsi que des professionnels de santé.

Ce dispositif a été créé par le Collectif Inter Associatif Sur la Santé (CISS) en 2006, dans un but de promotion, de respect et d'amélioration des droits des usagers du système de santé et des assurés sociaux. Il a pour vocation, en premier lieu, de répondre aux interrogations individuelles des usagers du système de santé.

Cette action d'information consacrée aux droits des malades se décline grâce à deux outils complémentaires :

➔ Un service téléphonique accessible tous les après-midis : le lundi, le mercredi le vendredi de 14 à 18 h et le mardi et le jeudi, de 14 à 20 h.
La ligne peut être contactée en appelant le **0810 004 333** (n° Azur – tarif selon opérateur) ou au **01 53 62 40 30** (prix d'une communication normale).

➔ Un service de réponse par courriel : les internautes peuvent bénéficier d'une réponse à leurs interrogations dans un délai maximum de 8 jours, via les sites Internet du CISS : www.leciss.org et www.66millionsdimpatients.org

L'équipe d'écoutants est composée de professionnels juristes, avocats ou travailleurs sociaux. Ils interviennent à temps partiel, généralement en complément d'une activité professionnelle principale, enrichissant ainsi la ligne de la diversité de leurs compétences, expertises et expériences. Ils bénéficient régulièrement de formation initiale et continue à l'écoute, ainsi que des formations thématiques sur des sujets techniques rencontrés sur la ligne.

RECONNAISSANCE DU STATUT DE « PROCHE AIDANT »

Voulu par le président de la République, le projet de loi relatif à l'adaptation de la société au vieillissement a définitivement été adopté par le Parlement le 14 décembre 2015 et devait entrer en vigueur au 1er janvier 2016.

Il s'agit de soutenir les « proches aidants » :

En instaurant un droit au répit permettant aux aidants qui accompagnent les personnes atteintes d'une grande perte d'autonomie de prendre un temps de repos en finançant l'accueil de la personne aidée dans une structure adaptée à ses besoins.

En finançant un dispositif d'urgence en cas d'hospitalisation de l'aidant.

Une enveloppe de 500 € par an par « aidé » peut servir, par exemple, à financer ponctuellement :

➔ Un hébergement temporaire

➔ Un accueil de jour

➔ Un renforcement de l'aide à domicile

Le montant de l'aide pourra également être augmenté en cas de nécessité passagère, ou en cas d'hospitalisation du proche aidant !

air à domicile

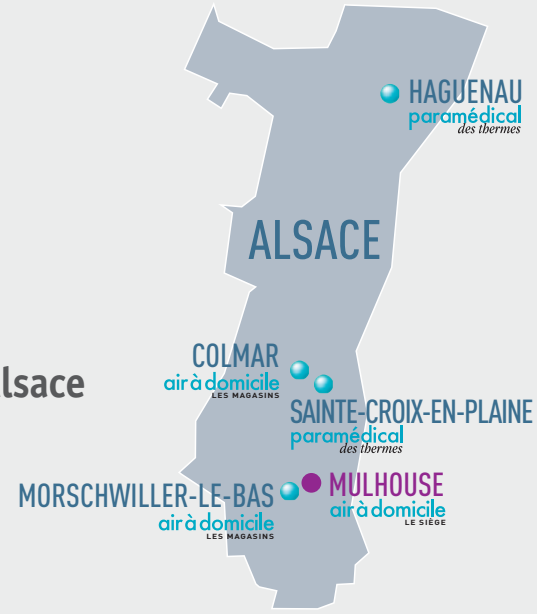
Dans votre magasin Paramédical des Thermes à Haguenau

Une présentation de nos différents matériels et un conseil personnalisé par une équipe formée

- Matériel de maintien à domicile : lits, fauteuils, aides à la marche...
- Orthopédie, compression veineuse, chaussures de confort, semelles
- Prothèses mammaires, prothèses capillaires et foulards
- Articles de confort
- Matériels pour professionnels
- Incontinence : produits d'hygiène et protections, livraison gratuite et échantillons

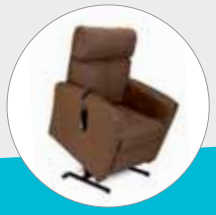
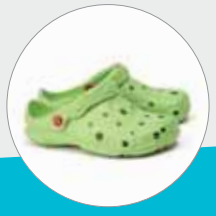
Des services pour votre bien-être chez vous

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



Une prise en charge à domicile, sur l'ensemble de l'Alsace

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

40, boulevard de l'Europe - 67500 HAGUENAU - Tél. : 03 88 80 33 23
Ouvert le lundi de 14 h à 18 h 30 | du mardi au vendredi de 9 h à 12 h et de 14 h à 18 h 30 | le samedi de 9 h à 12 h

LA LUMIÈRE BLEUE

Qu'est-ce que la lumière bleue ?

La lumière bleue est présente partout : en proportions majeures dans la lumière du jour, mais elle est également diffusée par les écrans : ordinateurs, smartphones, tablettes... On la trouve aussi dans les ampoules fluocompactes (basse consommation), qui en raison de leur faible consommation d'énergie et de leur très longue durée de vie, sont largement utilisées pour l'éclairage de nos logements, des lieux de travail, des lieux publics comme les gymnases et les centres commerciaux, etc. Elles sont également employées pour l'éclairage de la voie publique, les rues, les autoroutes. On les trouve aussi dans les phares de nos voitures ou encore dans les appareils de luminothérapie.

Nous y sommes donc tous exposés dès notre plus jeune âge et parfois tout au long de la journée.

En fait, c'est une bande spectrale précise du bleu : le bleu-violet, néfaste pour la santé, alors que le bleu turquoise est bénéfique et essentiel pour notre bien-être.

Quels sont les risques de la lumière bleue ?

Plusieurs risques seraient associés à la lumière bleue :

- ➔ Effet toxique sur le cristallin et la rétine.
- ➔ Effet aggravant sur la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA).
- ➔ Perturbation des rythmes circadiens (horloge biologique).
- ➔ Éblouissement et inconfort visuel.

Les études se multiplient, montrant que l'usage en soirée des écrans (smartphones, tablettes, ordinateurs, télés) perturbe le rythme veille/sommeil et retarde l'endormissement, avec ensuite des répercussions scolaires et professionnelles : fatigue, somnolence, troubles de l'attention, de la concentration, baisse de productivité…

Attention aux enfants

Jusqu'à 10 ans, leur cristallin ne filtre ni les UV, ni la lumière bleue. Il est donc nécessaire de limiter le temps passé devant les écrans et de protéger leurs yeux.

La Solution ?

Le traitement antireflet et « Protection lumière bleue ». Il filtre une partie de la lumière bleue (20%) limitant ainsi des effets nocifs et assure un meilleur confort visuel devant les écrans. Il possède également les avantages d'un traitement antireflet classique : les verres sont parfaitement transparents et plus résistants aux rayures ! Prévoir un supplément de coût des lunettes de quelques dizaines d'euros.

Pour les tablettes, smartphones ou ordinateurs, un programme à télécharger gratuitement vous permet de filtrer ces lumières : **F.lux** teinte en fonction du jour, l'écran d'un ocre jaune pour atténuer sa luminosité, et donc la fatigue oculaire et les migraines.

ÊTES-VOUS AU PARFUM ?
ATTENTION AUX PARFUMS DE SYNTHÈSE !

Il a déjà dû vous arriver dans la rue d'être alerté par le sillage parfumé d'une passante qui vous précédait. Parfois, l'odeur dépasse le supportable, et pas seulement pour des raisons de préférences olfactives.

C'est le cas, par exemple, si vous avez le foie un peu fatigué ou que vous soyez à jeun. Certains parfums peuvent même provoquer la nausée. Mais en général, avant de s'offrir l'un de ces produits de séduction, on se pose rarement la question de savoir quel est l'impact sur la santé des molécules aromatiques qu'il contient.

➔ Êtes-vous au parfum ?

Je n'ai rien contre les parfums, mais ce qui me préoccupe, ce sont les molécules de synthèse que l'on utilise pour les fabriquer. Car près de 90 % des constituants de certains parfums sont synthétisés à partir du pétrole !

➔ Plus inquiétant, certaines molécules comme les muscs artificiels ou les dérivés des phtalates sont hautement cancérigènes.

On aura beau vous dire que la dose quotidienne est faible, il y a bien un effet cumulatif car toutes ces molécules traversent la peau, se retrouvent dans le sang et se concentrent dans le foie. De plus, nous les inhalons de manière quasi permanente et elles contaminent donc les voies respiratoires.

➔ Faut-il pour autant jeter la pierre à celui ou celle qui se parfume outrancièrement ?

Non, et pour deux raisons : d'abord tout le monde ne sait pas que la plupart des parfums ne sont pas naturels et qu'ils peuvent nuire à notre santé et à celle de nos proches. Ensuite, il existe un phénomène nommé alliesthésie.

Le nez ne perçoit plus l'odeur du parfum habituel et, de ce fait, on en rajoute tous les jours un peu plus, sans se rendre compte que l'on s'empoisonne peut-être et que l'on oblige les autres à subir un **« parfumage passif » comparable au tabagisme passif.**

Jusqu'ici, on s'est contenté d'évaluer le risque de cancérogénicité de certaines molécules qui constituent les parfums, eaux de toilette et déodorants. C'est d'ailleurs ainsi que l'on a découvert la nocivité des parabens. Ne serait-il pas utile de tester de manière plus approfondie l'ensemble de leurs molécules afin de savoir si certaines ne sont pas l'origine de perturbations endocriniennes, thyroïdiennes, ovariennes ou source d'hypertension ?

Quel médecin oserait aujourd'hui poser à son patient la question suivante : **votre hypertension ne s'est-elle pas aggravée depuis que vous utilisez votre parfum ?** Aucun praticien ne le fait... faute d'avoir la moindre information sur le fait qu'un lien direct avec la maladie est envisageable.

➔ Pourtant, on connaît bien aujourd'hui les allergies cutanées ou respiratoires avec ce que l'on appelle les fragrances mix, mélanges de molécules synthétiques destinés à tester les intolérances aux composants de nombreux cosmétiques, produits d'hygiène et de beauté

Et il est très probable qu'en cherchant mieux, on découvrirait certainement bien pire.

Alors ne vous laissez pas tenter par les publicités pour les parfums qui vous promettent d'être attirante, sans vous garantir que ce ne sera pas au prix de votre santé.

Source : http://www.pratiques-de-sante.com – AMESSI

PARFUM NATUREL : UNE EFFICACITÉ DECUPLÉE !

Ces parfums que l'on respire, et ceux qu'on laisse dans notre sillage, ont de bien mystérieux effets. Ils nous transportent, nous bouleversent et nous chavirent. C'est que l'odorat est capable de susciter les émotions les plus intimes et les plus vives. Ce cinquième sens, à la lisière du sixième, est la façon la plus intuitive d'appréhender le monde. La plus voluptueuse aussi.

Se parfumer, un geste ! Un sens ! Pourquoi préférer des fragrances naturelles ? Parce qu'elles ont une force vibratoire sans commune mesure avec les parfums de synthèse.

Les huiles essentielles, résines et absolues sont extraites directement de la plante. Ces matières naturelles sont l'âme de la plante. La plante grandit en captant la lumière du soleil, et la transforme pour créer sa propre énergie, l'huile essentielle qui en est extraite contient donc toute cette information.

Les matières synthétiques de la parfumerie sont, elles, fabriquées par l'homme par des procédés de réactions chimiques. Contrairement aux matières naturelles qui sont des complexes composés de nombreuses molécules odorantes, les matières synthétiques reposent généralement sur une seule molécule, plus ou moins purifiée. De plus, les molécules de départ, qui après des réactions forment la molécule finale, ne contiennent pas le même message vibratoire, aucune énergie provenant de la nature même. Ainsi, le composé formé ne présente pas exactement les mêmes propriétés biochimiques puisqu'il s'agit d'une molécule isolée, et l'aspect énergétique n'est pas du tout identique à la molécule naturelle.

Le mécanisme quantique de l'olfaction explique en grande partie ce phénomène. En effet, nos récepteurs olfactifs fonctionneraient exactement comme un spectroscope à effet tunnel. Ainsi, les molécules ne seraient plus reconnues par leur forme, mais bien par leur énergie, proportionnelles à leur fréquence vibratoire. Les molécules auraient alors un message bien plus vaste que les simples caractéristiques étudiées en physique classique, notamment à cause de de la dualité onde/corpuscules, la non-séparabilité, et tous les concepts introduits par la mécanique quantique.

« En dernier lieu, le fait qu'une huile essentielle soit plus que la somme de ses molécules constituantes et que la plante entière se retrouve dans cette dernière peut aisément s'expliquer que dans ce cadre topologique et quantique. En effet, la dualité onde/corpuscule a pour conséquence que chaque molécule est à priori en contact instantané avec l'univers tout entier via des corrélations entres phases quantiques. L'huile essentielle doit donc être perçue comme une unité indissociable qu'il est parfaitement ridicule d'analyser uniquement en termes de molécules chimiques constituantes. Cette démarche matérialiste et réductionniste serait parfaitement raisonnable si le monde fonctionnait à l'image de la physique classique.

Dans un monde quantique, il est possible de coder le contenu informationnel de tout individu animal ou végétal dans un volume aqueux de 0.1 mm3 ! ... Il ne faut donc pas être surpris du fait qu'une simple odeur puisse être capable d'évoquer la plante ou l'animal dans ses moindres détails, voire de soigner de manière holistique et globale un dysfonctionnement organique ou cellulaire. »

Professeur Marc HENRY, Aspects quantiques du sens de l'odorat, 2012.

Cet article a été écrit par Valérie Demars et Thibaut BEGUIER.

Valérie Demars est la fondatrice « d'Aimée de Mars », pionnière de l'aromaparfumerie, qui allie les bienfaits de l'aromathérapie et de l'olfactothérapie.

BICARBONATE DE SOUDE : PRODUIT MIRACLE POUR LE MÉNAGE !

➔ *CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR CE PRODUIT MIRACLE*

ASTUCIEUX - Ecologique et pas cher, le bicarbonate de sodium est un produit à tout faire (ou presque). Prix, formule chimique, risques... un expert nous donne 5 choses à savoir à son sujet.

S'il fallait n'avoir qu'un seul produit ménager, ce serait sans nul doute celui-ci. Le bicarbonate de sodium, cette poudre blanche minérale, sert à mille choses. Comment la choisir et quelles précautions prendre

► Bicarbonate de sodium (ou de soude)

Les deux appellations reviennent au même dans la pratique. Le véritable terme est "bicarbonate de sodium". Il est cependant moins répandu dans le commerce que "bicarbonate de soude", qui est un abus de langage. Et c'est dommage car cela évoque, à tort, le caractère très corrosif de la soude caustique, alors que nous avons affaire à un produit légèrement basique (pH de 8 à 8,5). **FORMULE CHIMIQUE : NaHCO3** Le bicarbonate de sodium combine le sodium (Na), l'hydrogène (H), le carbone (C) et l'oxygène (O).

► Un produit multi-usages par excellence

Entretien, bien-être, cuisine... du blanchiment des dents au soulagement des aigreurs d'estomac en passant par la neutralisation des mauvaises odeurs, le bicarbonate de sodium sert à tout faire ou presque. Directement en poudre ou dissout dans l'eau, la liste de ses usages est quasiment infinie.

►Un produit sans danger réel

Le bicarbonate de sodium ne demande pas de précaution d'usage particulière. Il faudrait absorber d'un coup 200 à 300 grammes de cette poudre minérale pour être exposé à danger mortel, ce qui ne peut pas arriver qu'accidentellement.

A petite dose, pour soulager des brûlures d'estomac par exemple, le produit risque à la longue de déséquilibrer le métabolisme. Rassurez-vous, pas d'inquiétude à avoir en dessous de 5 à 10 grammes par jour.

► Une poudre minérale écologique

Ce produit, fabriqué à partir de calcaire et de sel, ne dégage aucune émanation, ne s'évapore pas. Comme il s'agit d'un minéral, aucun risque que des composés organiques volatils (COV) viennent polluer l'air de votre maison.

►Autour de 4 euros le kilo

Il existe deux types de bicarbonate. Le premier dit de "qualité technique" peut servir pour le bricolage, le jardin, le ménage. Le second, de "qualité alimentaire" s'utilise pour la cuisine, le soin du corps. Dans les deux cas il s'agit de la même formule mais le second est plus pur.

Où l'acheter ? De plus en plus en grande surface (au rayon sel), en magasin bio, sur certains sites spécialisés ainsi qu'en pharmacie (où le prix au kilo est plus élevé). Niveau prix, vous en trouvez à environ 4 euros le kilo. Au-delà, il est conseillé de chercher du côté de la concurrence.

FÉES DU LOGIS — Le bicarbonate de sodium est d'une efficacité redoutable pour faire le ménage.

Neutraliser les odeurs, nettoyer un évier en inox, récupérer une casserole brûlée... Nous vous livrons les astuces pour en tirer le meilleur parti chez vous.

Il sert à tout ou presque. Le bicarbonate de sodium est un produit miracle pour l'entretien de la maison, la cuisine ou encore la santé. De son pouvoir désodorisant au blanchiment des dents en passant par le soulagement des aigreurs d'estomac, la liste de ses utilisations est quasiment infinie. Nous avons donc choisi de cibler trois usages ménagers : abrasif doux, dégraissant et désodorisant.

► Une arme redoutable contre les odeurs

Ce sont les propriétés chimiques et mécaniques du bicarbonate de sodium qui lui permettent de neutraliser les mauvaises odeurs. D'une part, sa structure poreuse, constituée d'une multitude de petites plaques les piège. D'autre part, grâce à son pH élevé, il agit comme un tampon qui neutralise l'acidité et bloque les exhalaisons. Le spectre d'action est très large.

➔ ***Cigarettes* :** au fond du cendrier de la voiture, cela neutralise les odeurs à la source.

➔ ***Animaux* :** contre les odeurs d'urine de vos chats ou chiens sur les moquettes ou les sièges. Saupoudrez, frottez pour faire pénétrer dans les fibres, laissez agir 4 heures et aspirez.

➔ ***Réfrigérateur* :** placez 50 grammes de poudre dans une coupelle au réfrigérateur, remuez de temps en temps pour renouveler la surface. Efficace 1 à 3 mois. Idem pour tous les espaces clos tels que les armoires ou les malles.

➔ ***Linge* :** neutralise les odeurs de transpiration. Saupoudrez directement sur vos affaires après une séance de sport par exemple et laissez dans le bac à linge sale avant le lavage.

► Abrasif doux qui remplace l'huile de coude

Plus doux que la crème à récurer, le bicarbonate de sodium nettoie les surfaces sans rayer. Sur le plan chimique, il dissout les graisses et certaines protéines. Sur le plan mécanique, vous pouvez frotter sans risque car sa dureté reste faible, du même ordre que celle de l'ongle. Les plaques vitrocéramiques, les éviers en inox, l'émail ou les plans de travail restent donc intacts.

L'une des méthodes consiste à humidifier votre éponge - du côté doux bien sûr - et de la saupoudrer de bicarbonate de sodium. **Vous pouvez ajouter du vinaigre blanc ou du jus de citron pour renforcer encore son efficacité.**

➔ ***Bonus : Casserole*** brûlée : l'effet du bicarbonate est spectaculaire pour récupérer les récipients carbonisés. Saupoudrez le fond d'une couche poudre (2 à 4 cuillères à café), ajoutez de l'eau bouillante, laissez agir la nuit. Rincez et frottez à l'éponge, c'est d'une efficacité redoutable. Pourquoi ? Le bicarbonate dissout les graisses brûlées et les protéines carbonisées.

► Renforcez l'efficacité de la lessive

Divisez par deux la quantité de lessive liquide habituelle et ajoutez une à deux cuillères à soupe de bicarbonate. Celui-ci renforce en particulier l'action du détergent sur les graisses. Parfait pour le coton et le synthétique. En revanche, à éviter sur la laine et la soie car ce sont des composés naturels que le bicarbonate de sodium risque d'altérer.

Même principe pour le lave-vaisselle : divisez la dose de détergeant par deux et ajoutez une cuillère de bicarbonate de sodium.

Source : metronews : ➔ Vous pouvez retrouver toutes les astuces santé, beauté et maison dans l'ouvrage Bicarbonate aux éditions Eyrolles et sur le blog Monbicarbonate.fr.

Histoire alsacienne, peut-être, mais elle pourrait être irlandaise, vendéenne .....

La scène se déroule sur le parking à côté de la gare…

Un gars sort du bar en titubant. Un véritable désastre !! Il lui faut 5 bonnes minutes pour retrouver sa voiture, 5 autres pour trouver la clé, non sans être tombé 2 ou 3 fois par terre.

Au bout du parking, des gendarmes regardent la scène, médusés...

Il faut encore un bon moment pour que le gars réussisse à faire démarrer le moteur, qui s'éteint tout de suite après.

Pendant ce temps, ses amis sortent du bar, cognent à sa vitre et lui souhaitent bonne nuit.

Ça ne va pas bien pour lui, mais il chante quand même, affalé à sa portière, la fenêtre ouverte !...

Finalement, au bout d'une bonne demi-heure, il réussit à relancer le moteur, et il commence à rouler.

Immédiatement, les gendarmes allument leur gyrophare, le bloquent avec leur fourgon, et le mettent en état d'arrestation.

Ils lui demandent alors de souffler dans le ballon, et là, surprise : ZE-RO ! Rien de rien... Pas une goutte d'alcool ! RIEN !!!

Alors ils sortent leur tout nouveau test de détection de stupéfiant, et là nouvelle surprise RIEN ... mais alors RIEN DU TOUT !!!

"Mais, pourquoi ça vous semblait si difficile de trouver vos clés, de monter dans la voiture et de démarrer alors ?" lui demandent les préposés de la maréchaussée ?

- « Ah! Ça ?... Et bien, c'est que ... ce soir..., c'était mon tour de faire semblant, le temps que tous les autres puissent rentrer chez eux tranquillement !!!»

Papy, son petit-fils … et Internet !

Cruel... et tellement possible dans l'air du temps !...

Le grand-père a enfin acheté un ordinateur portable et ne se débrouille pas trop mal avec les courriels.

Alors il reçoit un mail de Théo, son petit-fils de 15 ans : « Bonjour Grand-père, tu vas bien? C'est trop Top qu'on peut échanger par courriel maintenant ! Je n'aurai plus besoin de venir chez toi pour avoir de tes nouvelles !

Pour mon argent de poche, tu sais, tu peux me le virer à mon compte jeune : BE77 1 002791 38. Facile non ? » Théo qui t'aime…

Et Papy répond : « Cher Théo, tout va bien. J'ai acheté le vieux scanner d'un copain. Alors je scannerai un billet de 20 €que je t'enverrai par mail et, quand tu auras un peu de temps, tu pourras venir chercher l'original ».

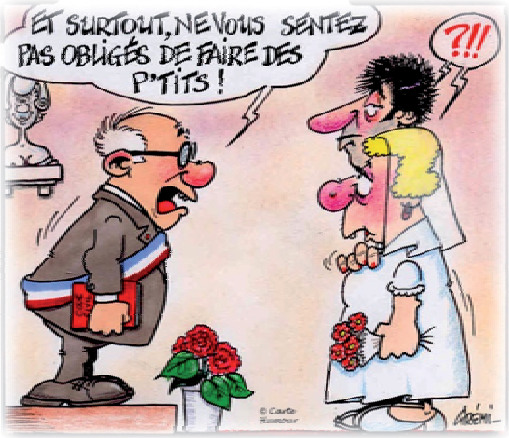
Signé : "Ton grand-père virtuel"

Les amours modernes…

Une fille s'adresse à son père : « Papa, il faut que je te dise que je suis amoureuse.

Avec Sébastien, nous nous sommes rencontrés sur Meetic, puis sommes devenus amis sur Facebook.

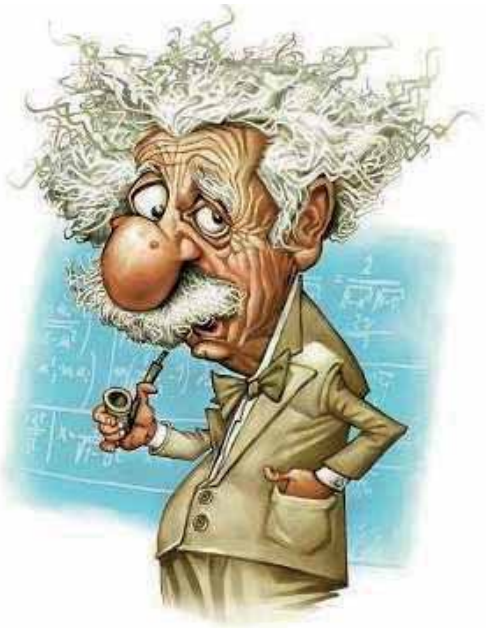
Nous avons eu des discussions sur WhatsApp et il m'a fait sa déclaration sur Skype.
Et maintenant, j'ai besoin de ta bénédiction».



T'as pas reçu mon Email ?...

-Ma chérie, un conseil : mariez-vous sur Twitter, achetez vos enfants sur Ventesprivées.com, faites-les livrer par eBay, et, après quelques années, si tu es fatiguée de ton mari... mets-le sur le Bon Coin....!!

Albert Einstein



Ce qui reste éternellement incompréhensible dans la nature, c'est qu'on puisse la comprendre.

Celui qui ne peut plus éprouver ni étonnement, ni surprise, est pour ainsi dire mort : ses yeux sont éteints.

Deux choses sont infinies : l'Univers et la bêtise humaine. Mais en ce qui concerne l'Univers, je n'en ai pas encore acquis la certitude absolue.

La connaissance s'acquiert par l'expérience, tout le reste n'est que de l'information.

La théorie, c'est quand on sait tout et que rien ne fonctionne. La pratique, c'est quand tout fonctionne et que personne ne sait pourquoi. Ici, nous avons réuni théorie et pratique : rien ne fonctionne… et personne ne sait pourquoi !

La valeur d'un homme tient dans sa capacité à donner et non dans sa capacité à recevoir.

La vie, c'est comme une bicyclette, il faut avancer pour ne pas perdre l'équilibre.

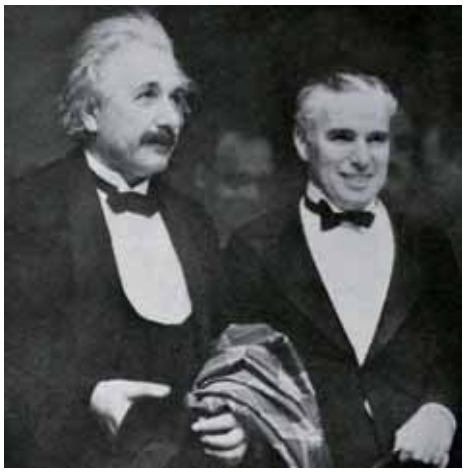
Placez votre main sur un poêle une minute et ça vous semble durer une heure. Asseyez-vous auprès d'une jolie fille une heure et ça vous semble durer une minute. C'est ça la relativité.

Le monde est dangereux à vivre ! Non pas tant à cause de ceux qui font le mal, mais à cause de ceux qui regardent et laissent faire.

Quiconque prétend s'ériger en juge de la vérité et du savoir s'expose à périr sous les éclats de rire des dieux puisque nous ignorons comment sont réellement les choses et que nous n'en connaissons que la représentation que nous en faisons.

Tout problème a une solution, ou bien vous faites partie du problème.

Rencontre entre Chaplin et Einstein



"Ce que j'admire le plus dans votre art", dit Albert Einstein "c'est son universalité. Vous ne dites pas un mot, et pourtant... le monde entier vous comprend."

C'est vrai", réplique Chaplin. "Mais votre gloire est plus grande encore : le monde entier vous admire, alors que personne ne vous comprend."

LE SACERDOCE ASSOCIATIF

Sauvons l'activus benevolus

L'auteur est inconnu mais l'hommage rendu aux bénévoles est aussi savoureux que pertinent !

« Le bénévole (en latin activus benevolus) est un mammifère bipède qu'on rencontre dans des rassemblements divers au sein desquels il obéit à un signal mystérieux nommé « convocation ».

On trouve l'activus benevolus en divers endroits, souvent tard le soir, l'œil hagard et le cheveu en bataille, discutant de la meilleure façon d'animer une réunion, de recruter des adhérents et de boucler un budget.

Tel le caméléon (du latin chamaeleo), l'activus benevolus est capable d'infinies métamorphoses : il peut se transformer sur le champ en déménageur, plombier, femme de ménage ou trésorier.

Ses ennemis héréditaires sont le « Yaka », le « Faukon » et le « Ifo » ; ce sont aussi des mammifères bipèdes mais dotés d'un cerveau minuscule, ce qui limite leur vocabulaire à quelques phonèmes rudimentaires : « y a qu'à », « faut qu'on » et « il faut ».

Bien au chaud dans la cité anonyme, les « yakas » et les autres guettent l'instant ou l'activus benevolus fera une erreur pour bondir et lancer leur venin ; celui-ci provoque une maladie nommée « découragement » qu'on repère à deux symptômes invariables : attrait de la télévision et investissement frénétique dans la pantoufle.

Les « activi benevoli » menacés de découragement sont à classer parmi les espèces protégées. Il est possible que, bientôt, on ne les croise plus que dans les zoos, où ils n'arriveront plus à se reproduire. Les « Yaka » et les autres leur lanceront des cacahuètes pour tromper l'ennui en évoquant avec nostalgie un passé pas si lointain où le bénévolus abondait, où il abattait un travail énorme et où on pouvait le traquer à l'envi.

Sauvons l'activus benevolus avant qu'il ne soit exterminé ! Et traquons les yakas, les faukons et les autres… »

LES 10 ALIMENTS A CONSOMMER BIO ABSOLUMENT

Le site Internet « Bioalaune » a recensé les 10 aliments à consommer bio absolument.

Il s'agit de la salade, des fraises, des pommes, du raisin, du poivron, de la pomme de terre, du bœuf, du lait, du poulet et des œufs.

➔ **La salade** doit absolument être mangée bio car on la consomme entière, crue. Les feuilles, très grandes, sont de ce fait très exposées aux pesticides, si bien que 80 % des salades présentent des résidus, et 16 % contiennent même des substances chimiques interdites en France !

➔ **Les fraises** : cultivées au ras du sol, elles sont très vulnérables aux vermines et aux moisissures, et donc abondamment traitées. Méfiez-vous en particulier des fraises bien rouges, luisantes, immaculées : il est fréquent qu'elles soient traitées à la captane, un fongicide qui leur donne une belle couleur.

➔ **Les pommes** retiennent tous les pesticides dans leur peau. Mais cette peau, très fine (en comparaison avec l'orange, la banane, la noix de coco, ou même la poire…) laisse aussi passer des produits chimiques dans la chair.

➔ **Le raisin** : la vigne est très fragile. C'est une cible privilégiée des insectes et des moisissures. C'est pourquoi elle est régulièrement traitée par différents pesticides. Il est donc important de choisir du raisin et du vin issus de l'agriculture biologique.

➔ **Le poivron** : parce qu'on mange le poivron entier, et que sa peau est très fine également, il est important de le choisir bio. Le poivron a été classé parmi les légumes les plus exposés aux pesticides pendant leur culture par la grande ONG américain *Environmental Working Group*.

➔ **La pomme de terre**, quand elle n'est pas biologique, est un concentré de pesticides. En moyenne, elle subit cinq traitements pendant sa culture, et des résidus se retrouvent donc dans la chair, même après l'épluchage.

➔ **Le lait** : le phénomène de bioconcentration des pesticides se retrouve également dans le lait et les produits laitiers. Ils contiennent en moyenne 5,5 fois plus de résidus de pesticides que les végétaux. Par ailleurs, le lait d'élevage industriel est trop riche en hormones bovines et en facteurs de croissance, qui augmentent la prise de poids mais aussi les risques de cancer. Il faut savoir qu'actuellement les vaches continuent à être traites après avoir été inséminées.

➔ **Le poulet** : malheureusement, le poulet aux hormones n'est pas une légende. Les élevages intensifs de poulets les utilisent tout comme les médicaments et antibiotiques, indispensables pour éviter les épidémies dans ces environnements concentrationnaires. Un poulet bio élevé à l'air libre, si possible dans une basse-cour que vous connaissez, n'aura ni le même goût, ni la même texture, et ne présente pas les mêmes dangers pour votre santé.

➔ **Les œufs** : comme les bovins, les poulets ne mangent pas à l'état naturel de grain ni de céréales. La poule est un animal qui mange des vers de terre, limaces, escargots, graines et végétaux qu'elle picore autour d'elle. Elle a besoin de gratter la terre, et pond alors des œufs riches en oméga-3.

➔ **Le bœuf** ne doit pas être consommé si vous ne pouvez retracer très précisément son origine, son alimentation et son mode d'élevage. En effet, les problèmes existent à chaque étape : le bœuf, rappelons-le, est un ruminant qui se nourrit dans la nature d'herbes, de feuilles, non de grains de maïs ni de tourteau de soja.

- Une alimentation riche en céréales rend les bestiaux malades et obèses, ce qui est avantageux sur le plan commercial pour de la viande vendue au kilo, mais non pour la qualité de la viande.
- D'autre part, une alimentation naturelle en pâturage l'été et en foin l'hiver donne une graisse animale plus saine, plus riche en oméga-3. Cependant, il faut veiller à ce que les animaux broutent dans des zones naturelles, car les pesticides se concentrent dans la chair animale, où leur concentration est 14 fois plus élevée que dans les végétaux.
- Enfin, plus de 1000 tonnes d'antibiotiques sont administrées chaque année aux animaux d'élevage pour prévenir toutes sortes de maladies et favoriser la prise de poids. Ces antibiotiques se retrouvent bel et bien dans votre steak (67,7 mg par kg de viande) puis dans votre organisme, favorisant l'apparition de bactéries résistantes. Un comble, quand on nous répète par ailleurs que : « Les antibiotiques, ce n'est pas automatique ! »

Commentaires :

À cette liste très intéressante, j'ajouterai d'abord que **tous les légumes et fruits bio** sont à préférer aux légumes et fruits issus de l'agriculture conventionnelle.

Car n'oublions pas qu'il y a d'une part la teneur en pesticides, en vitamines, en nutriments, et donc les effets sur votre santé personnelle ; mais il y a également, et c'est tout aussi important, **l'effet des méthodes d'agriculture biologique** sur les sols et l'environnement en général !

Très important aussi, j'ajoute à cette liste le choix de vos **huiles**.

Les huiles sont des corps gras qui ont une forte capacité à piéger les molécules qui passent à leur portée. C'est pourquoi si vous mettez du beurre à côté d'un oignon ou d'un poisson, il en prendra rapidement le goût. Ainsi les huiles sont utilisées traditionnellement comme substrats pour les parfums. Il faut donc éviter de couper le beurre avec un couteau qui vient de servir à éplucher de l'ail…

Je choisis toujours mes huiles avec la plus grande attention : non seulement elles doivent être biologiques, vierges, extraites en première pression à froid (donc sans solvants). Mais il est aussi très important de les acheter dans des bouteilles de verre très sombre pour protéger l'huile des effets oxydants des ultraviolets qui détruisent les acides gras polyinsaturés les plus fragiles, surtout les oméga-3. On peut aussi acheter son huile en bidon métallique, mais c'est un conditionnement plus rare. Une dernière option enfin, est de choisir une bouteille enveloppée d'un papier d'argent, mais cela produit des déchets inutiles.

Jean-Marc Dupuis – Santé-Nature-Innovation

LES ALIMENTS QUI DEVIENNENT TOXIQUES QUAND ILS SONT RÉCHAUFFÉS

Nous conservons tous des restes de repas dans le frigo, en vue de les réchauffer le lendemain ou un autre jour, pour éviter tout gaspillage alimentaire. Pourtant, saviez-vous que cette habitude était l'une des causes d'intoxication alimentaire les plus courantes ? Ces restes peuvent devenir toxiques ! En voici quelques-uns qui ne devraient pas être réchauffés.

Beaucoup d'aliments, même réchauffés à plusieurs reprises, ne présentent aucun danger pour l'organisme. Néanmoins, certains d'entre eux, lorsqu'ils sont réchauffés une deuxième fois, peuvent être toxiques et nuisibles car ils perdent leurs nutriments. Pour éviter toute complication, voici les 7 aliments qui ne doivent pas être consommés à nouveau.

➔ les épinards

Même si les épinards sont considérés comme un aliment sain, ils ne doivent pas être réchauffés au risque de devenir toxiques. Les épinards doivent être consommés immédiatement après la cuisson. La raison principale : ils contiennent des nitrates qui lorsqu'ils sont réchauffés se transforment en nitrites, une substance cancérigène et hautement toxique pour le corps.

➔ le céleri

Habituellement, cet aliment sert de base à la préparation de soupes. Tout comme les épinards, le céleri contient des nitrates qui se transforment en nitrites une fois réchauffés. Si vous mangez une soupe à base de céleri, vous devrez la manger aussitôt. Un conseil : mieux vaut éviter le céleri (et la carotte) dans la soupe car nous avons tendance à la conserver pendant plusieurs jours dans le frigo et donc à la réchauffer plusieurs fois.

➔ la betterave

À l'instar des aliments cités plus haut, la betterave contient aussi des nitrates qui peuvent être très néfastes pour l'organisme une fois réchauffés.

➔ la pomme de terre

La pomme de terre est un aliment très pratique à consommer et à cuisiner. Grâce à sa forte valeur nutritive, elle présente de nombreux avantages pour la santé. Toutefois, tous ses bienfaits peuvent être perdus si vous ne la consommez pas le jour où elle est cuisinée. Cet aliment sera toxique pour votre santé une fois réchauffé.

➔ les œufs

Si vous réchauffez des œufs frits ou cuits (au micro-ondes par exemple), ils peuvent être très toxiques pour votre corps et votre système digestif.

➔ le poulet

Le poulet peut se révéler extrêmement dangereux pour la santé quand il est consommé un (ou plusieurs) jour(s) après avoir été préparé. L'action de réchauffer la viande entraîne une modification de la structure des protéines et peut causer des problèmes digestifs. Et contrairement aux autres viandes rouges, le poulet contient beaucoup plus de protéines. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle les gens ont pour habitude de le consommer froid. Si vous décidez de le réchauffer, assurez-vous de chauffer votre plat à une basse température, sur une plus longue durée.

➔ Les navets

À l'instar des épinards, les navets sont riches en nitrates, et il est donc déconseillé de les réchauffer une fois préparés. En revanche, cet aliment considéré pendant longtemps comme l'un des légumes et féculents les plus nutritifs (jusqu'à la démocratisation de la pomme de terre) se déguste très bien froid, au même titre que son cousin, le radis.

➔ Les fruits de mer

Parmi les aliments qui provoquent chaque année les plus grosses intoxications alimentaires, les fruits de mer tiennent une place de choix. En effet, la fraîcheur de ces mollusques est absolument essentielle pour qu'on puisse les manger en toute tranquillité et apprécier leur saveur. Il faut à tout prix éviter de les réchauffer, car non seulement une nouvelle cuisson les rendra caoutchouteux au possible, mais en plus votre estomac risque de crier grâce et de vous envoyer aux urgences en un temps record !

➔ les champignons

Quand ils sont réchauffés, ces aliments présentent le risque toxique le plus élevé pour la santé. Aussitôt préparés, les champignons doivent être consommés immédiatement ou mangés froids le lendemain. Si vous réchauffez les champignons, vous exposez votre organisme à de nombreux risques : troubles digestifs, problèmes cardiaques, etc.

Source : Santé + - Par Julien De Couteret

LA MOELLE, NE JETEZ PLUS CE SUPER ALIMENT !

Personne ne veut manger des déchets. « Manger des abats, c'est pas glamour », dirait la nouvelle génération.

C'est ainsi que l'os à moelle et les autres abats sont largement tombés dans l'oubli.

Votre boucher sera bien content que vous le débarrassiez des os à moelle qui s'accumulent dans son arrière-boutique. Et s'il vous les fait payer, ce sera symbolique : de quoi couvrir ses charges et son temps pour découper les os.

Conseil pour manger sain sans vous ruiner

Alors que les aliments de qualité sont devenus hors de prix, l'os à moelle est le dernier produit qui vous permet de manger sainement sans dépenser trop.

Il me semble en effet que le prix de l'os à moelle est nettement sous-évalué. J'attribue cela à un manque d'information du public. Et puis, beaucoup associent l'os à moelle au scandale de la vache folle, il y a 20 ans.

Malgré ce désintérêt général, une équipe de chercheurs américains a pris la peine d'inspecter de la moelle osseuse au microscope…

La moelle sert à fabriquer des cellules sanguines

Ils ont observé que la moelle connaît trois états au cours de la vie d'un individu. On pense que les moelles humaine et bovine sont assez proches structurellement.

Moelle rouge : on en trouve surtout chez les jeunes en croissance. Ce sont des usines biochimiques qui fabriquent 100 milliards de cellules sanguines par jour : des globules rouges pour transporter l'oxygène vers vos organes, des globules blancs pour combattre les microbes, des plaquettes qui assurent la coagulation de votre sang.

Moelle blanche : devenue adipeuse car elle a fini de fabriquer des cellules sanguines. Cette transformation intervient lorsque l'individu a terminé sa croissance. La moelle blanche est composée à 96 % de grosses cellules de graisse. On pense que cette graisse sert de réserve. Fait incroyable, cette moelle blanche reste capable de redevenir de la moelle rouge. C'est ce qu'on a observé en cas de leucémie ou chez les personnes qui vivent en très haute altitude.

Moelle grise : état fibreux irréversible. On en trouve chez les individus en fin de vie.

Au point de vue nutritif, la moelle contient surtout de la graisse, quelques protéines, mais aucune trace de glucides.

Un mets de choix dans tout le règne animal

Les animaux carnivores connaissent la valeur de la moelle. Ils rivalisent d'ingéniosité pour la récupérer. Les vautours lâchent des os d'une grande hauteur dans l'espoir qu'ils se brisent sur les rochers.

Faites le test avec un chien. Présentez-lui un peu de viande, un peu de foie et un peu de moelle, puis regardez ce qu'il mangera en premier…

Les hommes préhistoriques eux aussi étaient conscients du trésor caché au creux des os. On pense que l'homme a pris l'habitude de se nourrir de moelle dès l'époque où il était charognard (c'est-à-dire qu'il se nourrissait des animaux morts qu'il trouvait). Nos ancêtres utilisaient des pierres pour fracasser les os afin d'en récupérer la moelle.

On pense que les cellules de la moelle sont comme des usines biochimiques que le corps parvient à absorber, démonter, puis recycler.

Comment préparer un os à moelle

L'os à moelle le plus charnu est celui du tibia de bœuf ou du veau.

L'état de santé de l'animal et son alimentation influencent autant la qualité de sa viande que de sa moelle osseuse. L'idéal est donc de s'approvisionner chez un boucher bio. Dans ces conditions, la moelle peut même se manger crue. Les connaisseurs l'apprécient parce qu'elle est crémeuse et délicate – légèrement sucrée.

Il faut disposer l'os dans un plat, saler, poivrer la moelle, puis enfourner pour 45 minutes à 200°C. Pour éviter les projections de graisse brûlante, vous pouvez couvrir le plat d'une feuille de papier cuisson. Souvent, on étale la moelle sur du pain grillé. On peut aussi la manger seule, avec une salade verte, cuite dans l'eau d'un pot-au-feu, ou « à la milanaise » : les Milanais servent une version de l'os à moelle préparé comme ragoût, « l'osso buco ». Il est braisé dans du vin blanc avec tomates, carottes et poireaux.

Gardez les os pour faire un bouillon

Une fois que vous avez extrait la « substantifique moelle », ne jetez pas les os. Ils ne vous ont pas encore livré tous leurs nutriments.

Dans une marmite, couvrez les os avec de l'eau claire. Amenez l'eau à ébullition puis réduisez le feu pour laisser mijoter au moins 6 heures. 45 minutes avant la fin de la cuisson, vous pouvez ajouter des carottes, navets, poireaux, céleri, oignons, pour faire de votre bouillon un plat plus consistant.

Le super aliment par excellence

Les os sont riches en collagène et en minéraux, en particulier le calcium, le magnésium et le phosphore. Ils sont indispensables pour le squelette, le cœur et la santé de vos muscles.

Le collagène est essentiel à la santé des articulations, c'est la matière première du cartilage. C'est pourquoi l'on recommande à ceux qui ont des douleurs articulaires de prendre du bouillon. Vous verrez qu'il aide aussi à renforcer les ongles cassants.

Si, à température ambiante, votre bouillon se gélifie, c'est bon signe : cela veut dire que vous avez récupéré un maximum de collagène.

Pour accélérer le transfert du collagène de l'os vers le bouillon, ajoutez un peu de vinaigre de cidre de pomme. C'est efficace sans altérer le goût du bouillon.

Le bouillon contient 2 acides aminés importants : la glycine et la proline.

La glycine permet à votre corps de fabriquer du glutathion, un antioxydant très puissant qui stimule l'évacuation des polluants de notre organisme.

Ensemble, proline et glycine nous aident à produire notre propre collagène, c'est-à-dire la paroi constitutive de nos os, notre peau, nos artères, de nos articulations. Un apport régulier de bouillon d'os est donc un excellent moyen de ralentir l'apparition des rides, des douleurs articulaires, des maladies cardiaques ou de l'ostéoporose.

Un bol de bouillon constitue un plat excellent pour dîner léger sans risquer de troubler votre sommeil. De même pour les lendemains de fête. C'est un bon détoxifiant.

Il est aussi recommandé aux personnes atteintes du syndrome du côlon irritable, de la maladie céliaque (intolérance au gluten), de la maladie de Crohn, et pour toutes les inflammations du système digestif.

Source : Santé-Nature-Innovation ***Eric Müller***

LE GIROFLE ENFONCE LE CLOU

Largement utilisé pour ses contributions culinaires, le girofle est aussi un bienfaiteur pour la santé. **Cette épice, dont l'usage remonte à plus de deux millénaires avant Jésus-Christ, est anti-inflammatoire, anesthésiant local, antiseptique et apaise les douleurs musculaires**, entre autres. Vous n'en avez pas dans votre cuisine ? Réparez d'urgence cette omission, car vous allez voir qu'il a sa place au pinacle des épices.

➔ Objet de convoitise dès l'Antiquité

Le giroflier serait **originaire de l'archipel indonésien des Moluques du Nord** (*Maluku Utara* en indonésien). Son expansion est difficile à saisir précisément : il en est fait mention dans un manuel de médecine ayurvédique vieux de 1500 ans, et des fouilles archéologiques ont exhumé un clou de girofle dans les restes calcinés d'une cuisine du site mésopotamien de Terqa, dans l'actuelle Syrie, vieux de 1700 ans avant J.-C.

En Europe, on doit la première expansion du clou de girofle aux Arabes, qui en ont fait un commerce relativement intensif **à partir du IVe siècle, au point qu'il devient un phénomène de mode pendant tout le Moyen Âge** auprès des populations les plus aisées. Dante (1265 -1321) le cite dans sa « Divine Comédie » comme étant d'un usage réservé aux riches Siennois.

Avant eux, **les Grecs et les Romains avaient déjà connaissance de ses vertus tant culinaires que médicinales,** et ce dès le Ier siècle, tandis que **les Chinois les utilisaient au moins depuis la dynastie Han** (206 av. J.-C. – 220 ap. J.-C.). La légende prétend qu'il était impérieux de se rafraîchir l'haleine en mâchant un clou de girofle avant de se présenter devant l'empereur…

Mais ce sont les **Portugais qui font véritablement rayonner cette épice rare à travers le monde. Au XVIe siècle, à l'occasion de leur arrivée dans les îles Moluques, ils développent un commerce** agressif, avec une farouche volonté d'exclusivité. A tel point qu'ils finissent par se mettre définitivement à dos les populations autochtones. Ils finiront par être refoulés, laissant la place et le monopole du giroflier local aux Hollandais.

Aujourd'hui, le principal pays producteur reste encore l'Indonésie, qui produit des clous de girofle de qualité supérieure, ce qui est également le cas de la Tanzanie. La production en provenance de Madagascar, de la Réunion et de l'Île Maurice serait en revanche de qualité inférieure car moins riche en huiles essentielles. Le giroflier est également cultivé à moindre échelle aux Antilles, en Inde, au Sri Lanka, en Malaisie, au Gabon…

➔ Une odeur de dentiste

Depuis notre première visite chez un dentiste dans notre tendre enfance, nous sommes tous capables d'identifier l'odeur caractéristique qui règne dans ces lieux au premier coup de narine. **Cette atmosphère si particulière est la signature olfactive de l'eugénol, composant principal (70 à 85%) de l'huile de girofle**. Mais n'allez pas imaginer que les dentistes s'évertuent à parfumer leurs cabinets avec un brûle-parfum et de l'huile essentielle de giroflier ! L'eugénol est juste un composé aromatique qu'on retrouve dans quelques

spécialités de base dont ils se servent au quotidien pour les soins qu'ils dispensent, à des fins antiseptiques, anesthésiques et cicatrisantes notamment.

Ces vertus en dentisterie ne datent pas d'hier et ne sont pas l'apanage des cabinets dentaires. Vous pouvez recourir aux bienfaits du clou de girofle chez vous, ce que vous faites probablement de toute façon - sans en être forcément conscient - ne serait-ce qu'en utilisant un bain de bouche du commerce. **En cas de dent ou de gencive douloureuse, écrasez légèrement un clou de girofle et placez-le à l'endroit où ça fait mal**. Vous calmerez la douleur en attendant de pouvoir consulter.

Vous pouvez également fabriquer votre propre bain de bouche à base de girofle : portez l'équivalent d'une tasse d'eau à frémissement et retirez immédiatement du feu. Ajoutez 5 à 6 clous de girofle et laissez infuser pendant que le mélange refroidit. Retirez les clous de girofle, c'est prêt. En plus d'assainir la cavité buccale, cette préparation rafraîchit l'haleine. **Si vous avez besoin d'une action renforcée, mâchez carrément un clou pendant quelques minutes**, et vous n'aurez plus peur d'ouvrir la bouche en société ! Pour plus de détails sur l'hygiène bucco-dentaire, voyez l'article d'Alexia Blondel consacré à ce sujet dans notre **numéro de janvier de Plantes & Santé (disponible en numérique ou en kiosque)**. Elle vous y propose notamment une synergie d'huiles essentielles pensée pour les infections, la douleur ou les inflammations de la sphère buccale et dentaire (infections, parodontite…).

➔ Un soutien pour la digestion

Qui ne connaît pas quelqu'un qui se plaint de digestion difficile, de ballonnements, de gaz intestinaux ? Ce genre de désagréments est très répandu et généralement lié à **des phénomènes de putréfactions intestinales, d'infections à divers germes** peu recommandables (streptocoque, staphylocoque, colibacille, candida, helicobacter…). Ils s'accompagnent souvent **de spasmes, quelques fois de diarrhées**, et il n'est pas rare que l'ensemble conduise à **une inflammation chronique de l'intestin**.

Bref, mieux vaut passer à l'action avant les complications ! Pour cela, **vous pouvez recourir à l'huile essentielle de giroflier (jamais pure ! elle est dermocaustique !) mais aussi au clou de girofle entier dans une tisane,** ou en poudre pour l'incorporer à petites doses, mais de façon régulière, dans votre alimentation. Pour la tisane, rien de plus facile : faites infuser 4 à 5 clous de girofle légèrement écrasés pendant une dizaine de minutes dans une tasse d'eau bouillante. Comme le goût est assez fort, adoucissez avec un peu de jus de citron et une cuillère à café de miel.

Sous forme d'huile essentielle, il est impératif de la diluer dans une huile végétale, comme l'huile d'olive, de sésame ou d'amande douce, à 10% en usage externe. Ceci fait, on peut l'utiliser pour **des massages de l'abdomen deux à trois fois par jour**. Renforcez par voie interne, en diluant **1 à 2 gouttes d'HE de girofle plus 1 goutte d'HE de citron** dans une cuillère à café d'huile végétale, une à trois fois par jour avant les repas. Vous pouvez faire ce mélange vous-même ou, si vous préférez, utiliser des capsules toute prêtes de **synergie d'huiles essentielles, dont le clou de girofle**.

➔ Fatigue, faiblesse immunitaire : au clou !

Le clou de girofle est aussi un **tonique général**, avec des affinités particulières pour les sphères immunitaire, endocrinienne, digestive, urinaire et utérine. **Il est parfait pour l'hiver,** au moment où la faible luminosité et le froid entament notre vitalité et notre optimisme, **et dès qu'apparaissent les premières épidémies virales, grippe en tête.**

Pour stimuler l'immunité, le massage est de mise, comme pour l'abdomen, mais **on l'appliquera cette fois sur le dos en insistant le long de la colonne vertébrale et sur la plante des pieds**. Pour renforcer l'efficacité du clou de girofle, vous pouvez ajouter de l'HE de ravintsara, à raison de 2 gouttes en plus d'une goutte d'HE de clou de girofle, à nouveau dans une cuillère à café d'huile végétale.

➔ En cuisine, il joint l'utile à l'agréable

Le clou de girofle ayant un parfum très prononcé, **il convient de le doser avec parcimonie** pour qu'il ne masque pas les autres saveurs. Même si c'était justement le but recherché au Moyen Âge lorsqu'il s'agissait de dissimuler la saveur indésirable d'aliments altérés par des méthodes de conservation peu efficaces…

Souvent associé à la cannelle ou à la muscade, **le clou de girofle entre dans la composition de mélanges d'épices orientaux tels que curry ou ras el hanout**. Il parfume parfois le café et certaines infusions. En Europe, il sert pour relever les bouillons, marinades de viandes ou plats en sauce (piqué dans un oignon) et on le retrouve dans les plats à base de chou et les conserves au vinaigre.
Parmi les préparations les plus connues intégrant le girofle, vous trouverez **les spécialités de Noël que sont le pain d'épices et le vin chaud, ainsi que le célèbre panpepato de Sienne (pain au poivre ou pain du pape), la tarte Linzer**… Côté salé, le girofle s'accommode à l'infini, magnifie les terrines et les marinades… Il est aussi un ingrédient indispensable du baeckeoffe, plat hivernal typique dans l'Est.

➔ Quelques précautions

L'HE de clou de girofle est puissante, comme le démontre **son caractère hépatotoxique lorsqu'elle est surdosée, ainsi que sa dermocausticité, appliquée pure sur la peau**. Il convient donc de s'en servir avec retenue et en respectant les dilutions ainsi que certaines précautions d'emploi :

- Toujours faire précéder l'utilisation cutanée d'un test dans le pli du coude.
- **L'huile essentielle de clou de girofle est contre-indiquée chez les femmes enceintes et allaitantes et chez les enfants de moins de 12 ans.**
- **Ne pas utiliser l'huile essentielle de clou de girofle dans le bain et en inhalation.**
- Lorsqu'elle est utilisée en diffusion, il convient de l'associer à des huiles essentielles plus douces (lavande, orange douce…) et de l'intégrer en très faible proportion.
- Les personnes sujettes à l'**hypertension** et/ou souffrant de **problèmes hépatiques** doivent impérativement éviter son utilisation ou demander l'avis d'un spécialiste.
- L'huile essentielle de clou de girofle peut être intégrée dans une préparation culinaire en respectant le dosage (1 goutte à l'issue de la cuisson du plat ou de la sauce). Ne pas la cuire.

Le champion de l'ORAC

Qu'y aurait-il donc à reconnaître au girofle ? Rien de moins que **sa première place dans le classement mondial de la puissance antioxydante des aliments**. Nous l'avons déjà évoqué ici, mais il est bon de rappeler que le clou de girofle présente l'indice ORAC (*Oxygen Radical Absorbance Capacity)* le plus élevé qui se puisse trouver.

Cet indice a été mis au point par le Centre de recherche en nutrition humaine du département américain de l'agriculture (*Nutrient Data Laboratory, Agriculture Research Service, United States Department of Agriculture*) pour mesurer la **capacité des aliments à neutraliser les radicaux libres. La valeur ORAC du clou de girofle est d'environ 300 000 unités**. À titre de comparaison, le curcuma n'est crédité "que" de 160 000 unités, le vin rouge de 4500 et le thé vert d'environ 1500. Voilà ce qui s'appelle « enfoncer le clou » !

Source : Plantes & Santé janv. 2016 - Par Jean-Pierre Giess

À VOUS LA ROBUSTESSE DU NOYER !

Les bienfaits de la noix sur notre santé ne sont plus à démontrer. Ce que l'on sait moins c'est qu'il n'y a pas que le fruit qui est bon dans le noyer, les feuilles sont elles aussi très intéressantes. Petit rappel.

Avoir un petit coup de fatigue, ça arrive à tout le monde. Surtout lorsque le souvenir des vacances commence doucement à s'évanouir. Il faut s'occuper de mille choses…

Si vous êtes déjà « cuit », bien avant la Toussaint une idée me vient à l'esprit : les noix. En effet, rien n'est meilleur pour l'organisme et l'intellect que les noix. Pourtant, on n'y pense jamais.

À vous la robustesse du noyer

Non, le noyer ne sert pas qu'à décorer les tableaux de bord des voitures haut de gamme. **Cet arbre originaire d'Iran, au port majestueux, pousse partout et atteint parfois l'âge de 1000 ans.**

On le plantait souvent près des monastères pour ses fruits nourrissants, pour le brou vert (pigment naturel de l'écorce) qui les protège, ainsi que pour **les propriétés médicinales de ses feuilles.**

Attention toutefois, si vous voulez en planter un chez vous, la juglone qui s'échappe lors de la décomposition des feuilles peut persister plusieurs mois dans le sol et se révèle toxique pour les autres plantes. D'où la tradition selon laquelle **on ne doit pas s'endormir sous un noyer**, ce qui pourrait occasionner **des maux de tête** !

Les noix recèlent de nombreux éléments aux notables vertus thérapeutiques : la naphtoquinone (dans les feuilles et le brou), des tanins et des flavonoïdes, bien sûr, mais aussi **deux acides particulièrement utiles, l'ellagique et le gallique**, ainsi que des huiles volatiles.

Les feuilles, en plus des flavonoïdes, sont **riches en vitamine C**. Quant aux noix, leur huile est très riche en acides gras polyinsaturés (linoléique, oléique et linolénique), nécessaires au renouvellement des cellules. Hélas, l'huile de noix rancit très vite.

Super aliment, au travail !

Les noix sont, selon les spécialistes de la phytothérapie, un « super aliment ». Elles sont riches en vitamines (B1, B2, B3, B5, B6) et en minéraux (sélénium et manganèse). Surtout, elles fournissent un excellent apport en acides gras oméga 3, qui protègent le cœur et favorisent la fonction cognitive. Ce qui a été supputé depuis longtemps **en vertu de la Théorie des signatures. Puisque les cerneaux de noix ressemblent à des cerveaux**.

Les acides, gallique et ellagique, sont des composants phénoliques aux puissants pouvoirs antioxydants car ils stimulent les enzymes chargés de nettoyer les éléments cancérigènes de notre organisme.

Ce pouvoir anti-âge donne aux noix **une place de premier plan dans le traitement de la maladie d'Alzheimer**. Car les acides gallique et ellagique inhibent l'agrégation plaquettaire et décomposent les plaques amyloïdes formées dans le cerveau par cette maladie – diminuant ainsi le risque de l'attraper et retardant son apparition.

Les noix, en tant que source conséquente d'oméga 3 et d'acide linolénique, ont une **action efficace sur le système immunitaire, sur le cœur, la circulation et les affections dégénératives.** En outre, elles font diminuer le mauvais cholestérol, ce qui ravira les gourmands.

➔ **L'huile de noix a été prescrite dans l'Antiquité**, notamment par Galien et Dioscoride, même si on l'utilisait déjà vieille d'un an, c'est-à-dire tout à fait rance. Elle soignait alors le ver solitaire, les coliques néphrétiques et les calculs de la vessie. Mêlée à parts égales avec de l'eau de chaux, elle calmait et guérissait les brûlures.

Enfin, le vinaigre de jeunes noix marinées prouve encore son efficacité comme gargarisme pour le mal de gorge.

Le pouvoir des feuilles

Dans le noyer, il n'y a pas que les noix. Il y a aussi les feuilles, et le brou de noix, c'est-à-dire la carapace verte et plus tendre qui entoure la coquille.

Traditionnellement, **les propriétés stimulantes, stomachiques et dépuratives des feuilles de noyer** les ont fait recommander pour traiter le rachitisme, l'apathie chronique, ainsi que les tuberculoses pulmonaire et osseuse. Elles régulent l'appareil digestif, favorisent le tonus musculaire, stimulent le foie et épurent le sang.

Leurs propriétés anti-inflammatoires sont utiles en cas d'asthme et de polyarthrite rhumatoïde. Elles tiennent également lieu **d'antibiotiques contre l'anthrax, autrefois courant dans les campagnes, inoculé par les animaux errants.**

Les feuilles sont également à recommander pour les personnes atteintes de **diabète hépatique** : elles rééquilibrent les métabolismes perturbés, font baisser la glycémie, réduisent la soif et les mictions trop fréquentes des diabétiques, et évitent les complications. **Les macérats de bourgeon** sont désormais utilisés à cette fin.

➔ **Pour la peau, la décoction des feuilles de noyer** est efficace contre l'eczéma, les croûtes de lait, les ulcères, les plaies variqueuses, les angines, l'irritation des paupières, les pellicules et la chute des cheveux. On utilisait cette préparation en Angleterre pour laver les chevaux et les mettre à l'abri des piqûres d'insectes.

L'action astringente des feuilles combat l'irritation et l'inflammation de la muqueuse intestinale, soulage l'indigestion, la gastro-entérite, la nausée et les diarrhées. **On les utilise encore comme vermifuge et pour abaisser la glycémie**. Elles éliminent en outre le mucus et la toux catarrhale.

➔**L'infusion de feuilles sert de lotion** pour les boutons de fièvre, le zona, les engelures, la transpiration excessive des mains et des pieds, les hémorroïdes, les varices, les ulcères, les inflammations des yeux comme les orgelets, ainsi que les maux de gorge.

Dosée un peu plus légèrement, la décoction de feuilles peut être utilisée en douche, pour traiter les pertes blanches et les inflammations de l'utérus. Vous pouvez aussi vous préparer un bain, **qui rendra votre peau douce et apaisera les démangeaisons.**

L'écorce du noyer a des vertus détoxifiantes qui favorisent le système lymphatique, remédient à la congestion lymphatique, aux ganglions enflés et à l'acné.

➔ **Le brou bouilli dans l'eau était utilisé traditionnellement comme teinture sombre et comme soin pour les cheveux**, en les épaississant. Tonique, stomachique, dépuratif comme les feuilles, il est également vermifuge, antisyphilitique, et entrait dans la tisane de Pollini, réputée efficace contre les affections vénériennes.

Le suc de brou vert était épaissi au miel, afin de produire **un sirop, le *rob nucum*, prescrit contre les maux de gorge**, les inflammations et les abcès des amygdales, mais aussi contre la teigne et les verrues.

Des préparations thérapeutiques et gourmandes

Vous l'aurez compris, il suffit de descendre au marché en bas de chez vous pour vous procurer des noix. Obtenir des remèdes avec ces fruits n'est guère plus compliqué.

Pour l'infusion de feuilles, placez 20 g par litre d'eau et faites infuser 15 minutes. 3 ou 4 bols par jour atteindront l'effet recherché. Si vous voulez avoir les effets sans vous embarrasser à chercher des feuilles de noyer, pas si faciles à trouver dans certaines villes, **le macérat de bourgeons de noyer est particulièrement efficace, surtout pour les diabétiques.**

➔ **Le sirop dépuratif de noyer est aussi recommandé pour l'estomac** : faites macérer 15 jours dans leur volume d'eau-de-vie des feuilles fraîches tassées, filtrez et ajoutez un sirop de sucre à raison de 180 g de sirop pour 100 g d'alcoolature.

➔ **L'huile se prend à la dose de 60 g le soir dans une salade de pommes de terre par exemple**, pour expulser le ver solitaire. Contre les calculs rénaux et urinaires, la dose doit être jusqu'à 50% plus grande.

Il existe également des préparations alcoolisées, comme le vin de noix et le ratafia de brou de noix, sans parler de **l'excellent Nocino, une liqueur de noix fabriquée en Italie.** S'il ne s'agit pas à proprement parler de recettes thérapeutiques, elles prouvent que la noix est aussi bonne pour le gosier que pour le corps.

Une recette bien connue en Alsace : ➔ **Le Vin de noix**

Ingrédients : 40 noix vertes ramassées à la St Jean + quelques feuilles – 5 litres de bon vin rouge – 250 cl d'alcool (pomme par exemple) par litre de vin – étoiles d'anis – macis clou de girofle – 40 morceaux de sucre (on peut en rajouter en fin de macération selon le goût)

* Couper les noix en petits morceaux (avec des gants) et les mettre dans un gros récipient avec l'alcool, le vin, les épices. Maintenir dans l'obscurité pendant 2 mois et le remuant de temps en temps, surtout au début. Filtrer et mettre en bouteilles.

Source : PLANTES & SANTE

Tatin d'endives caramélisées, Miel, Bleu, Noix

Ingrédients *pour 2 pers : 1 pâte feuilletée - 6 endives moyennes, 30 gr de beurre - 2 c à soupe de miel +un filet pour arroser la tatin après cuisson - 10 cerneaux de noix - 40 gr de St Agur ou roquefort selon vos goûts.*

* Coupez les endives en deux, faites-les dorer 2 mn dans du beurre, puis couvrez et laissez cuire 10 mn à feu doux.
*Découvrez, retournez-les. Elles ont rendu de l'eau .
* Laissez cuire environ 10 autres mn à feu doux, à découvert.
*Quand il ne reste presque plus de liquide de cuisson, arrosez- les avec le miel et enrobez- les bien, attention à ce stade elles colorent très vite.
* Tassez-les dans un moule/plat à gratin de petite taille.
* Taillez un cercle de pâte feuilletée légèrement plus grand que votre moule et bordez-le sur les endives tassées.
* Enfournez dans le four chaud th 180 ° pour 25 minutes de cuisson (la pâte doit être dorée).
* Déposez une assiette retournée sur votre tatin et renversez le moule sur l'assiette.
* Ajoutez de suite les cerneaux de noix en petits morceaux et le fromage bleu émietté.
* Laissez fondre le fromage une minute puis arrosez la tatin d'un filet de miel tiède.

Spaghettis aux Noix et Bleu

Ingrédients *pour 4 pers : 500g de spaghettis - 2 gousses d'ail pilées - 80g de Bleu de Bresse en dés - 40g de noix concassées 200ml de crème liquide - 4 œufs - 1 poignée de basilic ciselé sel, poivre, huile d'olive*

* Faites suer l'ail dans une casserole, avec de l'huile d'olive.
* Versez la crème, puis le bleu et laissez mijoter doucement, en remuant de temps à autre.
* Pendant ce temps, cuire les pâtes "al dente", dans de l'eau bouillante salée, selon le temps indiqué sur le paquet.
* Egouttez, mélangez avec la crème au bleu, ajoutez les noix concassées, le basilic, assaisonnez et réservez au chaud.
* Pour finir, incorporez les œufs légèrement battus, en mélangeant rapidement aux pâtes.

Clafoutis au Bleu Noix et Poireaux

Ingrédients pour 6 clafoutis individuels *: 200 gr de bleu (Bresse ou St-Agur) - 100 gr de cerneaux de noix - 3 blancs de poireaux - 1 échalote - beurre - 2 œufs + 2 jaunes - 25 cl de lait entier - 25 cl de crème liquide - 20 gr de maïzena – sel, poivre du moulin, une pointe de muscade.*

* Laver, couper les poireaux en rondelles, émincer l'échalote finement. Réserver le tout.
* Faire revenir l'échalote dans un peu de beurre. Ajouter les poireaux, couvrir et laisser cuire sur feu doux.
* Remuer de temps en temps et veiller à ce que ça ne brûle pas.
* Saler et poivrer. Lorsque les poireaux sont fondants, retirer du feu, réserver.
* Couper le fromage en dés, réserver. - * Concasser les cerneaux de noix, réserver.
* Mélanger les œufs, les jaunes, la maïzena et ajouter progressivement le lait et la crème, assaisonner de sel, poivre, muscade. Mélanger. La pâte doit être homogène, sans grumeaux.
* Beurrer les ramequins ou les cassolettes. Répartir du fromage dans les fonds et des noix. Disposer les poireaux, recouvrir avec l'appareil à clafoutis. Enfourner 35 min à 180°.

De l'Autre Côté !

Ne reste pas là à pleurer devant ma tombe. Je n'y suis pas, je n'y dors pas... Je suis le vent qui souffle dans les arbres Je suis le scintillement du diamant sur la neige. Je suis la lumière du soleil sur le grain mûr. Je suis la douce pluie d'automne...

Quand tu t'éveilles dans le calme du matin, Je suis l'envol de ces oiseaux silencieux qui tournoient dans le ciel... Alors ne reste pas là à te lamenter devant ma tombe ! Je n'y suis pas, je ne suis pas mort !

Pourquoi serais-je hors de ta vie simplement parce que je suis hors de ta vue ? La mort, tu sais, ce n'est rien du tout. Je suis juste passé de l'autre côté. Je suis moi et tu es toi. Quel que soit ce que nous étions l'un pour l'autre avant, nous le resterons toujours. Pour parler de moi, utilise le prénom avec lequel tu m'as toujours appelé. Parle de moi simplement, comme tu l'as toujours fait. Ne change pas de ton, ne prends pas un air grave et triste. Ris comme avant aux blagues qu'ensemble nous appréciions tant. Joue, souris, pense à moi, vis pour moi et avec moi. Laisse mon prénom être le chant réconfortant qu'il a toujours été. Prononce-le avec simplicité et naturel, sans aucune marque de regret.

La vie signifie tout ce qu'elle a toujours signifié. Tout est toujours pareil, elle continue, le fil n'est pas rompu. Qu'est-ce que la mort sinon un passage ? Relativise et laisse couler toutes les agressions de la vie… Pense et parle toujours de moi autour de toi et tu verras, Tout ira bien. Tu sais, je t'entends, je ne suis pas loin, Je suis là, juste de l'autre côté !

Ce printemps, trois de nos membres nous ont quittés.

En janvier : Alain Fraulob
En avril : Arsène Chatel
En mai : Lucia Imbs

L'AMIRA
s'associe à la peine
des familles et les prie
de croire en ses
pensées réconfortantes.

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