

SOUFFLE D'AMITIÉ

ASSOCIATION DE MEMBRES INSUFFISANTS RESPIRATOIRES D'ALSACE



Nos premiers de cordée

ISSN 0980-7098 DECEMBRE 2018

65



AMIRA
Association
de Membres
Insuffisants
Respiratoires
d'Alsace

ASSOCIATION DE MEMBRES INSUFFISANTS RESPIRATOIRES D'ALSACE

A.M.I.R.A.

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

Présidents d'honneur :

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

[Pr. E. WEITZENBLUM – Dr S. HIRSCHI – Dr ENACHE : attachés des H.U.S.](#)

CONSEIL D'ADMINISTRATION :

Mme Marie-Rose GERHARD 14, rue de l'Ecole 67310 TRAENHEIM - E-mail : mrgerhard@wanadoo.fr	PRÉSIDENTE	☎ 03 88 50 50 16 ☎ 06 75 34 19 73
Mme Simone CHATEL 22 route des Romains 67340 INGWILLER – E-mail : chatars@wanadoo.fr	VICE-PRÉSIDENTE	☎ 03 88 89 86 27 ☎ 06 83 85 85 11
Mme Elisabeth KAYSER 27, quai des Alpes 67000 Strasbourg - E-mail : elisabeth.kayser@bbox.fr	SECRÉTAIRE	☎ 09 82 37 22 94 ☎ 06 66 89 90 62
Mme Cécile SCHAEFFER 41, rue du Mal Joffre 67700 SAVERNE – E-mail : cecile.schaeffer@free.fr	TRÉSORIÈRE – RESPONSABLE du SITE	☎ 03 88 02 04 55 ☎ 06 08 50 54 08
Mlle Joëlle DESGIGOT 3 passage A. Chamson 67100 STRASBOURG - E-mail : j.desgigot@yahoo.fr	SECRÉTAIRE-ADJOINTE et responsable images	☎ 03 67 15 03 60 ☎ 06 71 12 32 50
Mme Claudine SCHISSELE 7 rue Jean-Pierre Wimille 67120 MOLSHEIM : claudieschissele@free.fr	TRÉSORIÈRE-ADJOINTE	☎ 03 88 38 47 09 ☎ 06 33 77 78 11
M. Johann MANSY 185 avenue de Strasbourg 67170 BRUMATH - E-mail : johann.mansy@sfr.fr	RESPONSABLE INFORMATIQUE	☎ 06 83 52 85 26
Mme Nicole NOCK 8, rue des Jasmins 67310 WASSELONNE - E-mail : nicolenock@laposte.fr	RESPONSABLE COTISATIONS	☎ 03 88 87 08 26 ☎ 06 30 54 81 30
Mme M. Thérèse FEUERSTOSS 16, rue des Bonnes Gens 67700 SAVERNE - E-mail : mt.feuerstoss@orange.fr	Responsable Décoration et Contacts anniversaires	☎ 03 88 91 20 30
Mme Agnès ERNST 6, rue du Champ du Feu 67120 MOLSHEIM – E-mail : eagnesmarielouise@neuf.fr	RESPONSABLE FICHIER	☎ 03 88 38 11 02 ☎ 06 16 36 12 54
Mme Brigitte DOUGADOS 3, route de Soultz 68500 GUEBWILLER - E-mail : dougarol@orange.fr	DIRECTRICE DE RÉDACTION	☎ 03 89 74 63 92 ☎ 06 83 88 66 50
M. Gilbert SEITER 12, rue de l'Ammeister 67000 STRASBOURG – seitergilbert@aol.fr	MONSIEUR B.P.C.O.	☎ 03 88 31 66 38 ☎ 06 12 23 60 02

ASSESEURS

Mme Liliane DEJEAN SCHMITT 10 rue des Jasmins 67310 WASSELONNE	☎ 03 88 87 23 78
M. Alain DESMET - 7, rue de la Victoire 67210 – OBERNAI – E-Mail : alain.desmet@dbmail.com	☎ 03 88 50 16 41 ☎ 06 31 61 04 19
Mme Bernadette GALAUZIAUX 1 rue de Dahlenheim 67520 KIRCHHEIM - E-mail : bernadette.galauziaux@orange.fr	☎ 03 88 87 60 31 ☎ 06 87 42 24 50
Mme Violette HOLWEG 2 rue des Tilleuls 67310 SCHARRACHBERGHEIM - violette.holweg@sfr.fr	☎ 03 88 50 62 24 ☎ 06 82 47 72 91
José LELIEVRE 2, rue de la Carpe 67115 PLOBSHEIM - E-mail : jose.lelievre@free.fr	☎ 03 90 00 89 46 ☎ 06 26 59 56 11
M. Jean-Marie OSWALD 16, rue des Vignes GUIRING - 57410 BETTVILER -E-mail : jean-marie.oswald@tubefo.fr	☎ 03 87 09 80 93 ☎ 06 75 75 45 50

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

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



SOUFFLE D'AMITIÉ



SOMMAIRE

SOMMAIRE	1
ÉDITORIAL	2
DOMINIQUE, NOTRE ÉGÉRIE - L'EXPLOIT DE NOTRE ÉGÉRIE	3-5
DÈS UNE CIGARETTE PAR JOUR, CŒUR ET ARTÈRES SONT EN DANGER ! ...	6-7
LA SARCOÏDOSE	8-10
MARCHER POUR RESPIRER : JÉRÉMY SE LANCE UN DÉFI	11-12
SE SOIGNER PAR LE SPORT : RECABIC ET PROMENADES A VÉLO	13
APNÉE DU SOMMEIL : LES CORÉENS ONT TROUVÉ UN REMÈDE	14-15
NOS ACTIONS :	17-19
▶ UN WEEK-END BIEN DENSE	
▶ MESURES DU SOUFFLE - MARCHES POPULAIRES	
▶ JOURNÉE MONDIALE DE LA BPCO	
NOS SORTIES ET RENCONTRES	20-26
▶ MENACÉ PAR LE GCO	
▶ BRETZELS ET SANTÉ : TOUT UN PROGRAMME	
▶ DÉCOUVERTE D'UN MONDE FÉERIQUE	
▶ KERMESSE À KIENZVILLE - BAINS MUNICIPAUX DE STRASBOURG	
▶ ET VIVE LA CHOUCROUTE !	
▶ « MENU DU JOUR GASTRONOMIQUE » ET MUSÉE JUDÉO-CHRÉTIEN	
▶ CHAMPICHOUX	
PAGE D'HUMOUR	27
BPCO (BRONCHITES CHRONIQUES) : DES PLANTES POUR AIDER	
LES POUMONS DES FUMEURS	28-29
LE PIN, ROI DE LA SPHÈRE RESPIRATOIRE	30-31
ALCHIMIE ÉMOTIONNELLE	32
SIX SITUATIONS D'URGENCE OÙ LE RESCUE PEUT NOUS SAUVER	33-34
POISSONS OU POISON ?	35-38
LA PLACE DES FRUITS A COQUES DANS UNE ALIMENTATION SAINTE (*1)...	39-40
CHÂTAIGNES ET MARRONS, CADEAUX DE L'AUTOMNE	41-43
RECETTES AUX CHÂTAIGNES	44

Dépôt Légal : Décembre 2018

BULLETIN N° 65

Rédaction : Le Comité de Rédaction et le Corps Médical.

Directrice de rédaction : MME BRIGITTE DOUGADOS

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

Photo de couverture : M. Patrick WEIDER

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





EDITORIAL



Nous voilà - en cette fin d'année 2018 - à la veille des 35 ans de l'AMIRA ! Si l'apnée du sommeil est désormais bien connue, il n'en va pas de même pour la BPCO. Comme nous avons pu le constater récemment encore lors de mesures du souffle, elle demeure largement ignorée du grand public, malgré la journée mondiale de la BPCO tous les ans à la mi - novembre et malgré une prise de conscience politique en 2017.

En effet, Mme Agnès Buzyn, ministre des Solidarités et de la Santé a exprimé clairement sa volonté d'intégrer pleinement la prévention et l'éducation thérapeutique dans la stratégie nationale de santé. Et deux décès par insuffisance respiratoire chronique sur trois étant attribuables à la cigarette, elle veut aussi agir sur le tabac en amont de la maladie et accompagner les fumeurs vers le sevrage. Ainsi la BPCO sort de l'ombre au plus haut niveau, mais le grand public - hélas - ne la connaît toujours pas.

Et pourtant elle gagnerait à être détectée à temps comme le montre le témoignage de Dominique Bodin. (p 3-5) En effet si Dominique, atteinte de BPCO, réussit l'exploit de participer au Raid des Amazones - un challenge pour bien-portantes sportives et bien entraînées - c'est parce que sa pathologie a été détectée précocement. Elle avait la quarantaine quand des alvéoles de son emphysème bulleux ont éclaté, provoquant un flot de sang. Alors que cette maladie est considérée comme incurable, notre sportive a réussi à retrouver une capacité respiratoire de 90% !

Mais la chance ne suffit pas, bien entendu : Dominique est douée d'une énergie "redoutable", d'une volonté de fer, et elle a bénéficié d'un soutien inconditionnel de la part de son compagnon. C'est ce courage et cette détermination qui caractérisent également Jérémy, atteint de sarcoïdose. Il se bat contre la maladie avec l'espoir de lui faire la nique, en se lançant un défi de taille : rallier Colmar - Paris à pied.

Tous deux puisent leur énergie dans le sport. Aussi, l'AMIRA, bien consciente de l'importance de bouger, s'efforce de proposer des ateliers d'activités physiques adaptées : à Traenheim, à Strasbourg, à Kientzville, et bientôt un atelier de Récabic, introduit prochainement en Alsace grâce à Eliane Stoll. A Obernai, vous pourrez également partager au printemps prochain les sorties à vélo avec Alain et Paul, atteints tous deux de BPCO (p 12)

Le samedi 30 Mars 2019, l'ADIRAL, l'un de vos prestataires et notre soutien de toujours, nous invite à un forum dans ses murs (Le programme vous sera présenté le moment voulu.) Ce sera aussi l'occasion de visiter ce genre "d'entreprise" et d'en comprendre le fonctionnement et la spécificité.

Pour célébrer dignement les 35 ans de l'AMIRA, nous vous proposerons aussi une semaine de vacances en Bretagne à l'automne 2019 et une journée à Europaparc à Noël.

En attendant, nous vous souhaitons la meilleure forme possible pour partager avec les êtres qui vous sont chers un moment de paix et de joie dans les lumières de la fête.



DOMINIQUE, NOTRE ÉGÉRIE



Depuis l'enfance, Dominique souffre d'asthme, mais cela ne l'empêche pas de fumer..." Pas beaucoup, moins d'un paquet par jour !" dit-elle. Et pourtant il lui arrive d'être essoufflée juste en passant l'aspirateur...! Mais elle l'attribue à la cigarette !

L'alerte est donnée le jour où elle fait une quinte de toux et crache du sang... Ce n'était pas douloureux, au contraire : elle se sent moins oppressée et son médecin la rassure. Ce n'est que deux jours plus tard, au deuxième épisode de crachats suivi d'un flot de sang, qu'il lui fait faire des radios. La première série ne révèle rien. Dominique gamberge d'autant plus : elle imagine un cancer, et comme elle élève seule ses trois garçons...! Après les secondes radios, le couperet tombe. Emphysème bulleux ! Ce qui ne veut rien dire pour elle. Cela la rassure plutôt... de ne pas avoir le cancer.

Dominique au moment de la distribution des prix lors des 400m. de natation dans le canal d'Eschau.

Il faut pourtant voir un pneumologue. Le Dr Charles lui explique alors qu'il y a deux impératifs : arrêter de fumer et pratiquer du sport pour limiter la progression de cette maladie incurable. Dominique prend de bonnes résolutions, renonce à la cigarette, monte les escaliers plutôt que de prendre l'ascenseur, se rend quelques fois à la piscine. Mais la vie reprend son cours avec ses soucis et elle se remet à fumer. Elle fait ainsi trois tentatives pour stopper le tabac. Quant au sport, elle se trouve souvent des excuses pour l'éviter !

Jusqu'au jour où elle fait une horrible bronchite, très douloureuse où elle doit se faire hospitaliser. Elle opte alors pour le sevrage grâce à la cigarette électronique... qui dans un premier temps la fait tousser ! Elle retourne chez le buraliste qui s'efforce de lui trouver un substitut à son goût : son choix tombe sur les fruits rouges avec 18 mg de nicotine, le maximum ! La toux cesse. Elle diminue peu à peu la dose pour arriver au taux zéro. Mais pour le plaisir du geste, elle continue à vapoter un certain temps encore.

Ce sevrage a duré trois ans. Elle est heureusement soutenue dans sa démarche par son nouveau compagnon Jean-Marc qui, lui aussi, a arrêté la cigarette. Il l'encourage également à reprendre le sport. Comme elle avait fait de la natation de compétition dans sa jeunesse, elle se laisse tenter par le crawl. Mais au bout de 25 m, elle est à bout de souffle. En faisant des pauses, elle atteint péniblement les 100m à l'heure. Dérisoire pour elle : "Je n'y arrive pas ! Je n'en suis plus capable !" Elle est complètement découragée.

Son compagnon, ancien militaire, lui propose alors la course. Horreur ! Pire que la natation ! Dominique se retrouve pliée en deux, les mains en appui sur ses genoux, suffocante. Mais Jean-Marc ne renonce pas : "On court jusqu'à la limite de tes capacités et on marche." Pour se muscler, notre insuffisante respiratoire décide aussi de se rendre au travail - 1,5 km - à bicyclette. Ses muscles la font terriblement souffrir. Elle en conclut qu'il doit y avoir une autre pathologie encore.

Mais son compagnon persévère : il apporte des modifications à son vélo pour qu'elle soit plus à l'aise. Sans succès ! On fait l'achat d'un nouveau vélo ! Hélas, à la même époque, Dominique change de poste de travail et obtient une voiture de fonction. Fini le vélo ! Cela ne décourage pas Jean-Marc qui lui offre un abonnement de 25 entrées à la piscine.

Jean-Marc, le compagnon de Dominique, qui l'a soutenue dans son combat pour retrouver le souffle !



Par respect pour le cadeau de son ami, Dominique s'entraîne alors régulièrement et, en faisant des poses, réussit à nager 500 m. Victoire ! C'est le déclic. Elle reprend la course. Pas de chrono cependant, mais un kilomètre à allure régulière sans marquer d'arrêt. Super ! Par SMS elle alerte tous ses amis lorsqu'elle réussit cet exploit !

On est en 2012 ! "C'est un coup de fouet au moral. On se projette de nouveau dans l'avenir." dit-elle. Elle passe le permis moto ! Elle se sent pousser des ailes. Elle augmente les distances et se met sérieusement au sport. Au bout de 3 ans, elle peut courir les 5 km. Pour se motiver, elle commence à s'inscrire à des compétitions, quelle que soit la discipline, course - natation - cyclisme, dans le but, non pas de remporter le 1er prix, mais de participer et d'arriver au bout du parcours. En 2015 c'est la "Strasbourgeoise", le "Run and Dance", le "Swim and Run" à Colmar, en 2016 le "Greenman" à Gamsheim, le "Sparichel Run" à Hoerd, en 2017 la "Corrida d'Ilkirsch", très dure à cause des conditions météo : froid et neige sont au rendez-vous.

Forte de tous ces exploits, elle s'attaque en 2017 à la partie nord du GR20 en Corse : 10 km par jour avec un dénivelé de plus de 1200 m et un sac à dos de 10 kg. "C'est très dur, car il faut aussi gérer le vertige". Elle fait d'ailleurs une crise d'asthme en cours de route ! Mais ce périple de plusieurs jours consécutifs lui prouve qu'elle peut désormais fournir un effort sur la durée.

De retour en Alsace, elle continue à s'entraîner pour d'autres challenges : entre autres, l'Open Swim France à la nage en 2018, auquel participe aussi le Dr Feltz - l'adjoint au maire de Strasbourg - et finit 2ème au classement ! Récemment, elle a parcouru 14 km sans aucune gêne respiratoire. Aussi, lorsqu'en surfant sur Internet, elle découvre au printemps 2018 le Raid des Amazones, elle se sent capable de participer à cet exploit et s'inscrit... sans trop y croire. Mais elle est rapidement rejointe par une première coéquipière, puis une deuxième, et toutes trois partagent la même philosophie : participer au challenge, arriver jusqu'au bout et "prendre son pied !". Tant mieux, si le classement est bon, mais ce n'est pas le but !

Avant de partir au Sri Lanka pour participer au Raid, il faut obligatoirement passer chez le pneumologue. Le constat est éblouissant ! Dominique explose de joie : elle a amélioré son score de 10% et a une capacité respiratoire de 90%. C'est la cerise sur le gâteau. "On ne peut plus parler de BPCO désormais. Il ne reste plus que l'asthme !" a déclaré le médecin.

Le rêve de Dominique, c'est le demi-marathon : 21 km. Avec son dynamisme, son courage et sa volonté, gageons qu'elle sera fort capable de nous bluffer une fois encore !



L'EXPLOIT DE NOTRE ÉGÉRIE

➤ **Jour 1 : 16km de Trial** : Réveil à 4 h 30. On se prépare pour le départ, un peu stressées puisque c'est notre première course en équipe. Une équipe qui n'a pas eu la possibilité de s'entraîner ensemble et surtout de niveau sportif très différent.

Après les 5 premiers km, je commence à souffrir énormément de la chaleur qui avoisine les 40°, mon rythme ralentit, mais mes coéquipières m'encouragent et me soutiennent en portant mon Kamel back. Isabelle me fait boire toutes les 5mn et Laetitia veille à ce que je sois régulièrement arrosée par le staff.

On arrive au dernier km, Isabelle en tête et Laetitia derrière moi pour me booster. On termine ainsi cette course en 2 h 27, en équipe soudée dans l'effort. Un formidable moment de solidarité. Notre émotion est palpable. Elles ont su gérer ma faiblesse et utiliser leurs forces afin que cette épreuve se termine à trois, et que nous restions présentes sur le Raid.

➤ **Jour 2 canoë** : Le canoë, c'est mon fort. Pour mon équipe, je donne le maximum malgré les difficultés à dompter l'embarcation malmenée par les vagues et les courants, mais nous réussissons à tenir la distance des 15 km en 3 h 20 mn. Très belle performance alors que nous n'avions jamais ramé ensemble. Encore une belle gestion de l'effort en équipe !



➤ **Jour 3 VTT** : Réveil à 4 h 30 pour un départ en VTT à 7 h. Démarrage chaotique, le temps de prendre le vélo en main, puis c'est parti pour 48 km en 3 h. Je dois me défoncer sur tout le parcours, mais je tiens bon.

➤ **Jour 4 chasse aux trésors** : La chasse aux trésors se déroule sur le mode "Escape game". Nous nous retrouvons à 3 équipes de trois concurrentes chacune pour des mini-épreuves. Notre groupe gère habilement les qualités de chacune : la très bonne mémoire de Céline, mes performances en natation sur 2 trajets, la force et la puissance de Laetitia, la culture générale d'Isabelle... Un formidable travail d'équipe, de la solidarité et une belle cohésion.

➤ **Jour 5 Bike and run** : "Bike and run", encore une épreuve difficile pour moi surtout sur une distance de 23 km que je n'ai jamais courue. La veille nous nous concertons pour mettre au point une gestion optimale de l'épreuve afin de la boucler dans les meilleures conditions possibles, sachant que le lendemain nous avons encore 10 km de Trial au programme. Et voici notre stratégie : Isabelle, la marathonienne habituée aux longues distances s'est portée volontaire pour courir les 25 km d'un trait sans monter sur le vélo. Laetitia a également opté pour courir une distance plus longue pour me préserver, et moi j'ai assuré la course à vélo. Épreuve exécutée en 2 h 38 mn, ce qui nous permet de garder notre place dans le classement général. Je remercie mes coéquipières de m'avoir soutenue tout au long des épreuves : un mental d'enfer et une belle solidarité. Bravo les filles !



➤ **Jour 6: Le Trial de 10 km** : dont 3 km sur le sable. Afin de garder notre place dans le classement, Isabelle propose de me tracter ; je n'ai jamais couru ainsi et ne sais comment faire. Une équipe concurrente propose de nous prêter une sangle. Après les 2 premiers km, Isabelle décide de me sangler pour augmenter ma vitesse et rester dans le rythme. Expérience géniale, j'ai une plus grande facilité à courir, et j'arrive à garder le même rythme sur toute la longueur. 1 h.13 mn, 24ème sur 40, une remontée de 2 places. **MERVEILLEUX !**

Nous finissons les 400 derniers mètres en marchant dans l'Océan Indien avant de franchir pour la dernière fois **l'Arche d'Arrivée** et devenir ainsi de vraies amazones. L'émotion nous submerge, nos yeux

s'emplissent de larmes de bonheur : nous avons réussi toutes les étapes et sommes arrivées au bout de l'épreuve.



Ce que je retiendrai de ce raid, c'est cette force que chacune trouve en elle pour se dépasser, cette rage de finir les étapes, la solidarité, l'esprit d'équipe, l'entraide. Ce fut une expérience humaine inoubliable, **« MAGNIFIQUE » !**



DÈS 1 CIGARETTE PAR JOUR, CŒUR ET ARTÈRES EN DANGER !

Même les « petits » fumeurs augmentent significativement leur risque d'accident cardio-vasculaire : +48% chez les hommes et +57% chez les femmes dès la première cigarette quotidienne, par rapport à un non-fumeur. Les fumeurs intermittents ou occasionnels sont aussi concernés : il n'y a pas de seuil de consommation de tabac au-dessous duquel fumer soit sans risque cardio-vasculaire.

A l'occasion de la journée mondiale sans tabac 2018, dédiée au risque cardio-vasculaire du tabagisme, la Fédération Française de Cardiologie alerte sur les méfaits du tabac pour les artères et le cœur et livre ses conseils pour aider les fumeurs à arrêter.

Le Tabac, facteur de risque majeur des accidents cardio-vasculaires

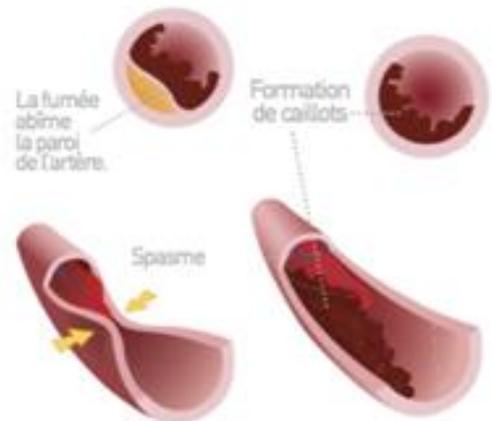
Le tabac reste la première cause de mortalité évitable, responsable de 200 morts chaque jour en France. **« Pour se protéger des méfaits du tabac, la réduction de la consommation n'est pas suffisante, il faut cesser toute exposition. Le tabac fumé, quel que soit son mode de consommation (cigare, cigarillos, narguilé/chicha, pipe) présente un risque pour la santé. »**, explique le Professeur Daniel Thomas, Président d'honneur de la FFC et vice-Président de l'Alliance contre le tabac. Il ajoute : **« le tabagisme passif, qui augmente en moyenne le risque d'infarctus du myocarde de 25%, doit aussi être considéré comme un véritable facteur de risque et prévenu par des mesures collectives et individuelles »**.

Les dangers du tabac pour le cœur et les artères sont multiples :

→ A court terme, **le tabac favorise la survenue de spasmes des artères** (rétrécissement brutal), **la formation de caillots** et l'apparition de **troubles du rythme cardiaque**. Ces mécanismes expliquent la brutalité des accidents cardio-vasculaires qui en découlent : infarctus du myocarde, accident vasculaire cérébral, mort subite.

→ A plus long terme, le tabac **abîme progressivement les artères**, et de façon d'autant plus rapide et importante si d'autres facteurs de risque sont présents, comme un excès de cholestérol, une hypertension artérielle ou un diabète.

→ Le monoxyde de carbone qui résulte de la combustion de la cigarette, prive le cœur d'une partie de l'oxygène qui lui est indispensable, et contribue à « l'asphyxier ».



Les fumeurs jeunes ne sont pas épargnés par le tabac, qui est leur facteur de risque essentiel et souvent isolé : **80% des victimes d'infarctus âgées de moins de 45 ans sont des fumeurs**. **« La survenue de spasmes et de caillots dépend de mécanismes très sensibles qui peuvent se déclencher même pour une faible exposition au tabac, et sans signe avant-coureur. Cela explique également la précocité possible des accidents cardio-vasculaires liés au tabagisme. »** précise le Professeur Daniel Thomas.

Qu'en est-il du tabac chauffé ?

Lancé par les cigarettiers en 2017 et tendance chez les jeunes, il s'agit d'un tabac chauffé sans combustion (Heat-not-burn), qui ne dégage pas de fumée. D'après le Professeur Daniel Thomas : « *Les données scientifiques objectives actuellement disponibles montrent que ces produits libèrent certaines substances toxiques similaires à celles des tabacs traditionnels fumés. L'hypothèse est forte, que les risques sanitaires soient proches de ceux observés avec les cigarettes fumées. Les tabacs chauffés n'offrent pas une solution pour arrêter le tabac : ils constituent plutôt un problème du fait de la promotion agressive des cigarettiers.* »

Tabagisme féminin : 2 périodes particulièrement dangereuses

- La consommation de tabac couplée à la prise d'une **contraception œstro-progestative** (pilule) est un facteur de risque majeur d'accident cardio-vasculaire.
- La consommation de tabac **pendant la grossesse** a des conséquences multiples particulièrement graves pour le fœtus. Malgré les campagnes de prévention, **17% des femmes enceintes fument en France**, c'est le taux le plus important d'Europe.

Comment protéger son cœur et ses artères du tabac ?

Réduire sa consommation de tabac ne suffit pas. **L'objectif est un arrêt total et définitif de l'exposition à la substance, le plus précocement possible.** Le Professeur Daniel Thomas insiste : « *Le tabac est une drogue dure très addictive. Près de 70% des fumeurs souhaitent arrêter, ils ont besoin d'aide et il est primordial de ne pas les culpabiliser. Sortir d'une addiction est difficile, ce n'est pas simplement un problème de volonté, il faut de la motivation et de l'aide. Il existe des moyens pour en sortir sans souffrir.* »

La Fédération Française de Cardiologie souligne qu'il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer, mais que plus l'arrêt a lieu tôt, meilleures sont les chances de retrouver des artères en bonne santé : **Les effets de l'arrêt sont immédiats et optimaux chez les jeunes de moins de 30 ans**, même après un accident cardio-vasculaire : en 15 jours seulement, le risque de thrombose disparaît et ils récupèrent l'intégralité de leur capital cardio-vasculaire. **Chez les personnes plus âgées, l'arrêt du tabac représente toujours un bénéfice majeur.**

Les méthodes conventionnelles d'arrêt dont l'efficacité médicale a été validée sont les substituts nicotiques, les médicaments d'aide au sevrage et les thérapies comportementales. Elles doivent s'inscrire dans une stratégie de traitement précise et prolongée, pour limiter le risque de reprise.

Pour optimiser les chances de sevrage dans la durée, la FFC conseille aux fumeurs souhaitant arrêter de :

- Réfléchir à une source de motivation personnelle forte (enfants, grossesse, odeurs, haleine...)
- Consulter leur médecin traitant, un pharmacien ou un autre médecin qui les suit, pour établir ensemble une stratégie d'arrêt. En cas de difficulté, le fumeur pourra être orienté vers un tabacologue.

Source : Fédération Française de Cardiologie



LA SARCOÏDOSE



1. Généralités

La sarcoïdose est une infection d'étiologie inconnue, très diverse par son épidémiologie, sa présentation clinique et son devenir évolutif.

L'atteinte médiastino-pulmonaire est présente chez plus de 90% des patients et isolée dans la moitié des cas. Elle est très utile au diagnostic.

Les localisations autres que médiastino-pulmonaires sont pour les plus fréquentes : oculaires, cutanées, ganglionnaires périphériques et hépatiques.

80 % des patients atteints de sarcoïdose ont une évolution spontanément favorable de la maladie dans les 2 ans qui suivent, mais certaines atteintes de la sarcoïdose peuvent compromettre le pronostic fonctionnel de l'organe atteint (poumon, œil, foie, rein) ou le pronostic vital (poumon, cœur, système nerveux central).

Le principal risque évolutif de la sarcoïdose est la fibrose qui entraîne une insuffisance respiratoire chronique.

La corticothérapie orale est le principal traitement.

2. Définition

C'est une infection systémique (maladie de système = maladie inflammatoire touchant plusieurs organes composés du même tissu), caractérisée par une infiltration par des granulomes tuberculoïdes (granulomes épithélioïdes et géantocellulaires) sans nécrose caséuse.

3. Epidémiologie

La prévalence varie entre 5 et 20/100.000 habitants, 3 fois plus fréquente et plus sévère chez les Afro-Caribéens.

La pathologie débute dans 2/3 des cas entre 25 et 45 ans, rarement avant 15 ans et après 60 ans, discrètement plus fréquente chez la femme (ratio S/M entre 1 et 1.5) avec des formes familiales dans 4% des cas.

4. Expression de la maladie

➤ La clinique :

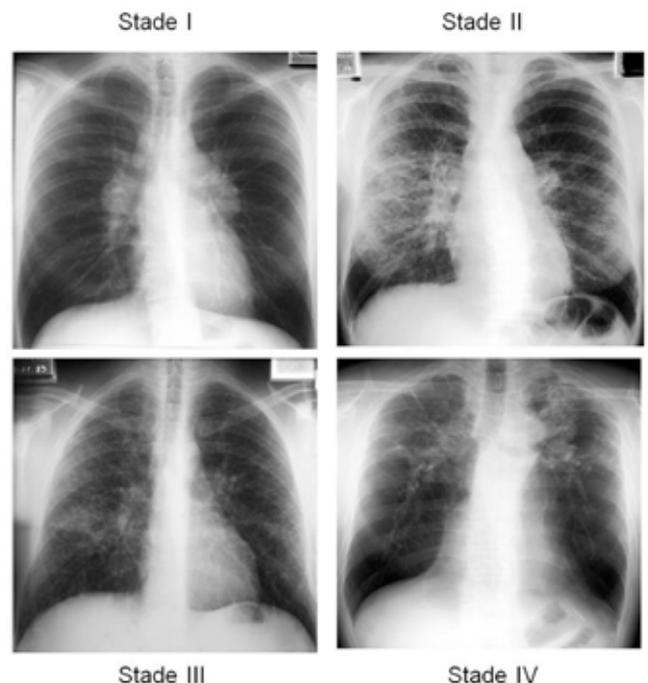
- Les manifestations respiratoires sont une toux dans 20 à 90 % des cas, un essoufflement ou dyspnée surtout dans les formes avancées et des douleurs thoraciques.

- L'auscultation pulmonaire est souvent normale.

➤ Les examens complémentaires

La radiographie pulmonaire a une très grande valeur pour le diagnostic, pronostic et suivi de la maladie. Il existe 4 stades radiologiques du plus léger au plus grave.

On recherche sur les radiographies pulmonaires des adénopathies intra-thoraciques (présence de ganglions), une atteinte

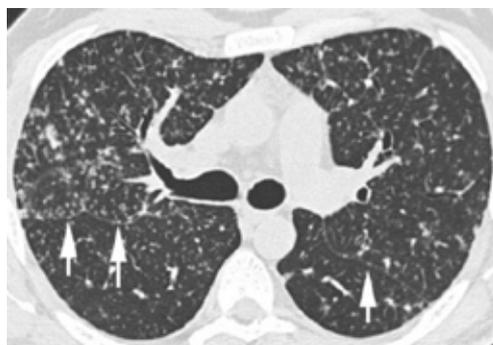


parenchymateuse pulmonaire avec un aspect micronodulaire diffus, prédominant dans les parties moyennes et supérieures des champs pulmonaires, une fibrose dans les parties supérieures et postérieures des poumons avec une opacité parenchymateuse.



Thorax d'une sarcoïdose de stade IV avec des opacités parenchymateuses pulmonaires.

TDM thoracique d'une atteinte parenchymateuse pulmonaire caractéristique de la sarcoïdose avec présence de micronodules de distribution lymphatique et aspect « perlé » des scissures.



La TDM (tomodensitométrie) détecte précocement les signes débutants de fibrose, et les complications à type de greffe d'aspergillose dans les lésions cavitaires.

Les épreuves fonctionnelles respiratoires : la spirométrie est normale ou un peu altérée au stade I et le syndrome est restrictif avec une capacité pulmonaire totale inférieure à 80 % de la théorie ou un syndrome mixte dans les formes évoluées. On note aussi une diminution précoce de la diffusion alvéolo-capillaire mesurée par DLCO.

➤ **Les gaz du sang** sont longtemps normaux au repos. Le test de marche de 6 minutes est un test simple pour mettre en évidence une réduction de la distance parcourue, une désaturation de l'oxygène à l'effort. Grâce aux tests de marche, on peut dépister une insuffisance respiratoire ou une hypertension pulmonaire.

L'endoscopie bronchique présente un intérêt essentiel pour le diagnostic, avec une muqueuse dite en fond d'œil, et permet la réalisation de prélèvements histologiques à visée diagnostic avec des biopsies étagées.

La réalisation d'une médiastinoscopie sous anesthésie générale permet dans 100 % des cas de faire le diagnostic histopathologique avec prélèvements.

➤ **Les manifestations extra-respiratoires** : présentes dans 40 à 50 % des cas, elles sont très polymorphes et les plus fréquentes sont une atteinte cutanée, oculaire et ganglionnaire périphérique et hépatique. La bi-arthrite de cheville est très évocatrice.

L'érythème noueux, associé à des adénopathies hilaires et médiastinales, définit le syndrome de Löfgren (forme aiguë de sarcoïdose souvent fébrile touchant la femme d'origine européenne), avec arthralgie et arthrite souvent associées.

Le syndrome de Löfgren est souvent d'évolution spontanément révolutive dans 90 % des cas dans les 12 à 24 mois.



Erythème noueux des membres inférieurs avec un aspect de dermo-hypodermite inflammatoire

Les signes cliniques généraux :

- une asthénie importante au premier plan, même dans les formes limitées de la maladie,
- une fièvre rare dans le syndrome de Löfgren,
- une atteinte oculaire ou à type de paralysie faciale ou hépatique ou rénale

- un amaigrissement peut s'observer dans le syndrome de Löfgren

Devant ces manifestations, il est important de rechercher une infection ou un autre diagnostic, notamment un lymphome.

➤ **Manifestations biologiques** autres que celles liées à l'atteinte d'organe :

- une hypercalciurie fréquente (excrétion urinaire du calcium supérieure à 4 mg/kg/24 h)
- une lymphopénie (diminution des lymphocytes),
- une hyper-gamma-globulinémie
- un tubertest négatif dans 80 % des cas
- et l'enzyme de conversion à l'angiotensine sérique élevée

5. La démarche du diagnostic

Seule l'histologie permettra de confirmer la granulomatose en dehors du syndrome de Löfgren.

Le diagnostic de sarcoïdose repose sur 3 éléments :

- Présentation clinico-radiographique évocatrice,
- mise en évidence des lésions granulomateuses tuberculoïdes sans nécrose caséuse
- élimination des autres granulomatoses.

6. Les modalités évolutives et complications de la sarcoïdose

L'évolution spontanée de la sarcoïdose est diverse: le stade I évolue le plus souvent favorablement sans traitement en moins de 2 ans. Le syndrome de Löfgren est une forme aiguë qui régresse dans la grande majorité des cas entre 12 et 24 mois.

Dans les formes chroniques évoluant depuis plus de 2 ans, la régression spontanée est alors moins probable. L'objectif est de détecter précocement la localisation qui peut menacer le pronostic vital.

Les rechutes surviennent le plus souvent dans les 2 à 6 mois qui suivent l'interruption du traitement, mais sont exceptionnelles après 3 ans de recul sans traitement.

La guérison doit être définie par une rémission stable en dehors de tout traitement pendant 36 mois.

7. Le pronostic

Il est favorable dans 80 % des cas avec des séquelles dans 20 % des cas et 1 à 5 % des patients vont décéder de leur sarcoïdose.

L'atteinte chronique type est pulmonaire avec évolution vers des lésions fibrosantes et développement d'une insuffisance respiratoire chronique, éventuellement une hypertension pulmonaire et une insuffisance cardiaque droite.

Le risque des atteintes extra-thoraciques est de compromettre le pronostic fonctionnel d'un organe (œil), voire le pronostic vital (neurologique, cardiaque).

8. Les modalités de traitement

Le traitement est l'administration de corticostéroïdes

La moitié des patients ont une évolution spontanément favorable avec une guérison sans traitement.

Le traitement vise à inhiber la réaction granulomateuse. Il s'agit d'un traitement purement suspensif et des rechutes sont possibles lors de la diminution des doses, voire de l'arrêt du traitement.



JÉRÉMY : "MARCHER POUR RESPIRER !"

Trop, c'est trop ! "Végéter" dix ans dans la pathologie et le milieu médical, quand on a tout juste 30 ans, qu'on a la vie devant soi et que l'on est - en principe - dans la force de l'âge, c'est démoralisant ! Aussi JérémY décide-t-il de prendre le taureau par les cornes et de se lancer dans l'aventure ! C'est ce "virage" qu'il a négocié en avril 2018.

Las de traîner et d'errer sans but, il décide de reprendre un peu de sport... et il découvre la fatigue, une fatigue saine qui le dynamise. Et il se plaît à rêver d'une grande fête joyeuse pour sortir de la grisaille des rendez-vous médicaux, des séjours à l'hôpital, des blouses blanches, des patients à triste mine ! Germe alors l'idée d'un événement qui redonne de la couleur à la vie, qui offre un but, un espoir. !

Il décide de rallier la statue de la Liberté de Colmar à la Tour Eiffel à Paris... **à pied** ! Rien que ça, malgré la maladie. Il se lance ce défi non seulement pour se booster lui-même, mais aussi pour redonner l'envie de se battre à tous les autres patients, quels que soient leurs problèmes. Il imagine un grand rassemblement le jour de son départ - le 28 avril 2019 - avec tous ceux qui le voudront bien : associations, malades et bien-portants !

Ici, avec M. Yves Hemedinger, 1er adjoint au Maire de la Ville de Colmar qui a été séduit par son message et va apporter le soutien de la ville à « Marcher pour respirer ».



Dans ce but, il s'entraîne 3 fois par semaine avec des coaches à "l'Orange Bleue", un club de sport de Colmar, qui lui met gracieusement la salle et les moniteurs à disposition pour un an. Parallèlement, il soigne la communication : il cherche du soutien parmi les artistes à raison d'un par semaine. A l'heure actuelle il en est à 27, puisqu'il y a 27 semaines qu'il a lancé ce défi. En voici quelques-uns : Bob Sinclar, Gaétan Roussel, Philippe Candeloro, Beth Ditto, Sébastien Cauet, etc... Tous les dimanches soirs, il enregistre une vidéo qu'il publie sur Facebook et Instagramm, pour tenir ses soutiens au courant de sa forme et de l'évolution de son projet.

Mais quel est donc le handicap de JérémY ? Il ne fait pas - hélas - partie de ces 80% de patients atteints de sarcoïdose qui guérissent spontanément au bout de quelque temps. Bien au contraire ! A l'âge de 20 ans, alors qu'il est engagé dans la gendarmerie de Biscarosse au Pays Basque, il ressent une grande fatigue, des crampes, et surtout, il manque de souffle au point que le médecin le met en arrêt de maladie. Dans un premier temps, il est soulagé, mais pas guéri pour autant, bien sûr : il faut trouver la cause de cette fatigue extrême. A cette période, il revient en Alsace.

Débutent alors les examens médicaux et les rendez-vous chez les spécialistes : pneumologue, gastroentérologue - car il a également des problèmes digestifs. Les prises de sang ne révèlent rien. Par contre le scanner des poumons suivi d'une fibroscopie montrent des taches au poumons. Mais le corps médical ne se prononce pas sur la nature de ces "masses"

découvertes. Jérémie est tellement révolté par ce manque d'explications que pendant six mois il refuse de consulter un médecin.

Lorsqu'il retourne voir un pneumologue, douze prélèvements pulmonaires sont prescrits, qui - tous - se révèlent négatifs. On commence pourtant à soupçonner une sarcoïdose. C'est le début d'un traitement à la cortisone à raison de 60mg/jour. Jérémie respire mieux, mais il prend 30 kilos en deux mois et demi ! Dur, dur ! C'est qu'il faut s'accepter avec cette nouvelle silhouette : d'autant plus que de nouveaux problèmes émergent : hyperactivité, migraines ophtalmiques.

Au bout d'un an, changement de traitement. Jérémie passe au méthotrexate qui abaisse considérablement ses défenses immunitaires. C'est la porte ouverte à toutes les infections. Au bout de deux ans, les taches sur le poumon ont disparu, sauf une, ce qui semble confirmer qu'il s'agit bien d'une sarcoïdose. C'est l'arrêt du traitement. Notre jeune homme aura tout de même avalé 2544 médicaments en un an ! Ce n'est pas sans laisser de traces !



Pendant quatre ans, il multiplie les rendez-vous médicaux : tous les quinze jours chez son pneumologue, qui lui prend les gaz du sang, lui fait faire des *EFR et une radio des poumons ; le gastroentérologue intervient pour les ulcères ; l'ophtalmologue le soigne pour son début de cataracte. Ses hospitalisations, il ne peut plus les compter !

Il s'accroche alors à la perspective d'un rendez-vous avec un spécialiste de sa pathologie à Bobigny. Cinq cents kilomètres à l'aller et autant au retour pour cinq minutes d'entrevue et pas davantage de perspective ni de réponses à ses questions... De plus, le courant ne passe pas entre le médecin et le patient. Jérémie est très déçu : "Tout ça pour ça !"

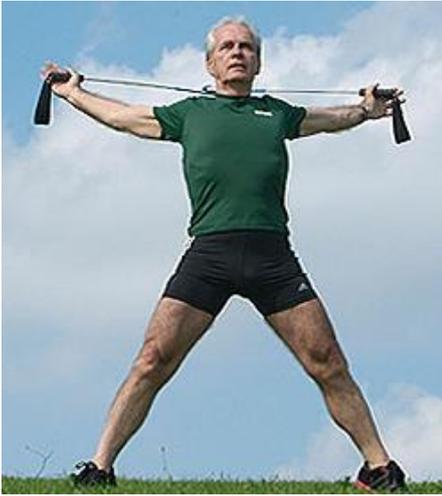
Pourtant à vingt-cinq ans, il décide de reprendre un travail. Il trouve un job chez un vétérinaire. Mais un matin d'août 2017, en cherchant un client dans la salle d'attente, il fait une crise épileptiforme. Nouveau congé de maladie... à durée indéterminée. Le gendarme sportif qu'il était à vingt ans étouffe dans cette ambiance morbide. C'est alors qu'au printemps 2018, il songe à reprendre le sport : marche à pied et renforcement musculaire. Et dans la foulée, germe le grand projet de son exploit, évoqué au début de ce témoignage.

Mais il en faut du courage et de la ténacité pour maintenir le cap, car les problèmes de santé demeurent : depuis août 2018, il multiplie les crises d'épilepsie : trois par semaine. Toute la panoplie de médicaments spécifiques pour venir à bout de ce handicap a échoué jusqu'alors. Et de ces crises, il ne sort pas toujours indemne. Loin s'en faut : arcade sourcilière fendue, fracture des orteils, coupures et bain de sang lorsqu'il s'écroule dans les débris au moment de vider le lave-vaisselle ! Par ailleurs, le gastroentérologue vient de lui découvrir une fissure anale de 10 cm - très douloureuse - suite aux constipations provoquées par les médicaments.

Mais rien ne semble arrêter Jérémie. Sa rage de vivre est intacte. On ne peut être qu'admiratif devant tant de courage et de détermination. Tous les membres de l'AMIRA l'accompagnent en pensée, l'encouragent à garder la foi dans son projet et lui souhaitent bon vent pour que le succès couronne son périple héroïque.

*explorations fonctionnelles respiratoires





SE SOIGNER PAR LE SPORT...

➤ *Le Recabic*

C'est une méthode qui se pratique depuis 30 ans en Allemagne. Comme l'ont constaté des médecins, elle contribue à reconstituer de manière fiable et durable l'organisme affaibli par la sédentarité, la mauvaise répartition chronique des charges au travail et/ou le stress, ce qui provoque souvent des troubles persistants, tels que les douleurs cervicales et dorsales. Le concept recabic vise aussi bien le système cardio-vasculaire et la respiration que la musculature complète et toutes les articulations.

Pour plus de renseignements sur la méthode, vous pouvez faire des recherches sur Internet en cliquant sur "RECABIC" et/ou vous adresser à *Madame Stoll Eliane : entraîneur RECABIC (Cours collectifs et individuels) Tel : 06 43 13 03 66* qui s'est formée à cette méthode et veut l'introduire en Alsace.

Témoignage

Mme Kleber Irmgard, mathématicienne diplômée, est asthmatique et présente en **2001** un volume respiratoire s'élevant à **45% de la valeur normale**. Son activité sportive quotidienne est la natation en piscine, mais elle est limitée à 10-12 mn d'efforts. Depuis le lancement de l'entraînement RECABIC au sein de l'entreprise où elle travaille, elle s'adonne tous les jours depuis 3 ans aux exercices - 10 mn le matin - et participe aux stages Recabic plusieurs fois par an.

Elle découvre que l'entraînement offre la possibilité d'améliorer sensiblement l'état de la colonne vertébrale, des articulations, des muscles ainsi que la respiration et la circulation sanguine. Elle constate aussi un fort accroissement de son volume pulmonaire. **Fin 2004**, son spécialiste mesure un volume pulmonaire de **73%**. A cette époque, elle peut même nager d'une seule traite pendant 30 à 40 minutes. **Fin 2005**, la mesure effectuée confirme un taux s'élevant à **88%**. Elle ne présente aucun trouble et se sent bien. Avec l'accord de son médecin, elle cesse en novembre 2005, de prendre un médicament à base de théophylline dont l'effet est de dilater les bronches, alors qu'elle en avait été dépendante pendant plus de 20 ans !

Elle conclut que l'entraînement recabic quotidien est idéal pour les personnes atteintes d'**asthme**, parce qu'il contribue à améliorer sensiblement la respiration dans son ensemble, et plus spécialement l'**expiration**.

➤ *Randonnées à Vélo*

Il y a maintenant 4 ans que des paroissiens protestants d'Obernai ont eu l'idée de créer un groupe de cyclistes, appelé les JPàV : "Les Joyeux Paroissiens à Vélo". Ce club est ouvert aux personnes de toutes confessions ou même sans confession du tout ! Chacun est libre de venir ou pas. Il est responsable de sa personne.

Ils se retrouvent d'avril à octobre (si les conditions climatiques le permettent) le mercredi matin à 9h devant l'église protestante et partent faire une balade d'environ 1h30 à 2h30 sur les pistes cyclables autour d'Obernai. Ils ne recherchent aucunement la performance, mais le plaisir de pédaler ensemble. Il y a parmi eux deux insuffisants respiratoires au stade 1 ou 2 (léger). Ils font en moyenne 15 à 30 km, ce qui leur permet d'aller d'Obernai à Mutzig, Molsheim, Altorf ou Barr, Mittelbergheim, Stotzheim etc. et de rentrer pour midi.

Si vous êtes intéressés, vous pouvez vous adresser pour tout renseignement complémentaire à Monsieur Alain Desmet : 03 88 50 16 41 ou 06 31 61 04 19 alain.desmet@dbmail.com

APNÉE DU SOMMEIL : LES CORÉENS ONT TROUVÉ UN REMÈDE



Lorsque le sommeil est déstructuré, du ronflement à l'apnée, des risques lourds d'infarctus, d'AVC, de dépression et de fatigue diurne apparaissent. Une bonne qualité respiratoire durant le repos est synonyme d'une meilleure santé et d'une meilleure qualité de vie.

En France 60 % des hommes et 40 % des femmes de plus de quarante ans sont atteints de gênes respiratoires nocturnes, allant du ronflement à l'apnée du sommeil. Ces deux troubles sont souvent négligés par ceux qui en souffrent tant que les nuisances sont limitées, pourtant, ils sont associés à des troubles de santé sérieux qui vont empirer au fil du temps. Maux de tête au réveil, stress, hypertension, dépression, somnolence diurne, les personnes atteintes ont un risque augmenté de 34 % d'être victimes d'une crise cardiaque et de 67 % d'être confrontées à un accident vasculaire cérébral.

Les tissus mous de la gorge obstruent le passage

L'origine du ronflement, mais aussi de l'apnée du sommeil, est toujours un barrage du flux de la respiration au niveau de la gorge. Les tissus mous à l'arrière se relâchent et obstruent le passage aérien laryngé. Pour alimenter suffisamment les poumons en oxygène, le flux d'air est alors accéléré, le voile du palais et les parois du pharynx se mettent à vibrer et produisent le ronflement. En cas d'apnée, l'obstruction étant totale, le corps met une procédure d'urgence en place, le réveil en sursaut. Une personne atteinte peut alors se réveiller jusqu'à 200 fois par nuit sans toujours s'en rendre compte, mais avec des conséquences de plus en plus sérieuses.

La lutte passe par les hormones

Une des meilleures solutions pour rétablir un bon fonctionnement de la respiration nocturne est donc de stimuler la fermeté tissulaire de la sphère laryngée. Mais personne n'avait trouvé comment le faire jusqu'à ce qu'une étude menée par les chercheurs de l'université de Chicago et publiée dans la revue médicale The Lancet mette en évidence des liens entre le relâchement de l'élasticité tissulaire et le déséquilibre hormonal qui apparaît avec l'âge.

En restaurant le niveau hormonal perturbé, on obtiendrait donc une nette amélioration des symptômes.

Cette hypothèse a été vérifiée lors d'un test clinique mené aux États-Unis. Il a été proposé à ce type de patients un complexe à base de fibres alimentaires visant à rétablir l'équilibre hormonal. L'effet extrêmement positif constaté par les ronfleurs a donné l'idée à des chercheurs de l'université de Gwang-Ju, en Corée du Sud, de développer un produit spécifique contre ces troubles. Ils l'ont baptisé le [S-Norm](#).

Des fibres équilibrantes

Le S-Norm est un complexe breveté de fibres à base d'oligosaccharides de chitine et de chitosan. Ces principes actifs, en agissant comme des précurseurs de la testostérone et des œstrogènes, permettent de rééquilibrer la physiologie hormonale aussi bien chez la femme que chez l'homme.

Par ailleurs, un puissant composé végétal à base d'oligosaccharides extraits de l'algue agar-agar et d'un extrait aqueux de thé vert complète la formulation et participe à un repos de qualité.

Les résultats d'un test clinique portant sur 30 personnes ont établi que 2 personnes sur 3 voyaient leurs ronflements diminuer fortement après une cure de quelques semaines seulement. En présence d'apnée du sommeil, une importante atténuation jusqu'à la complète disparition des troubles a pu être observée. Même lorsque les symptômes sont réduits nettement, il est toutefois souhaitable de consolider la tonicité musculaire du larynx pendant une période initiale de 3 à 5 mois.

Que faire pour accompagner ce traitement ?

→ Faciliter le retour à un microbiote intestinal sain en faisant une cure d'au moins quatre mois de symbiotiques (probiotiques associés à des prébiotiques). Par exemple **Probioplex**.

→ Prendre de la **vitamine D3** car plus la teneur sanguine en vitamine D est basse, plus la sévérité de l'apnée du sommeil est marquée.

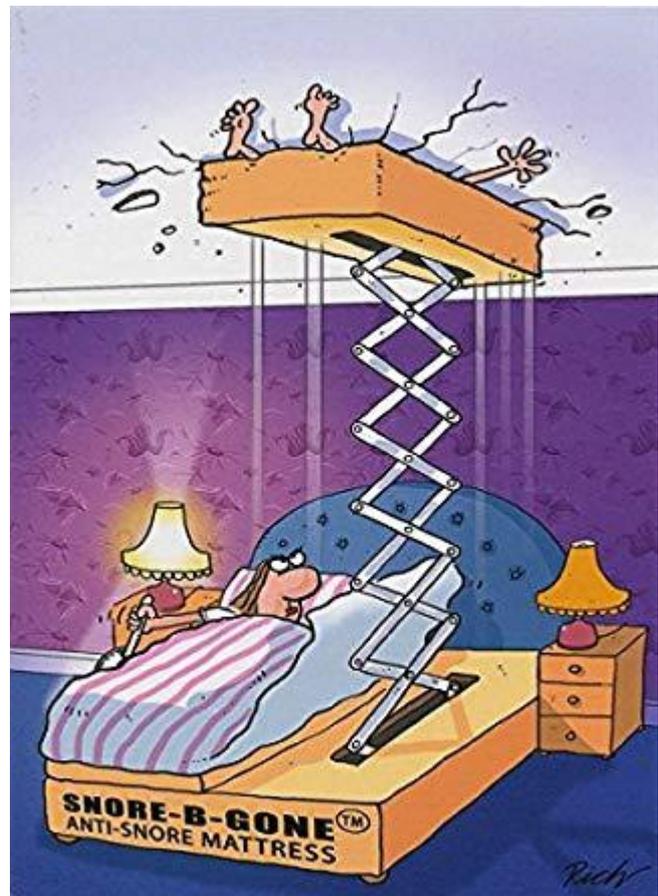
Chez une personne atteinte de forme modérée à sévère de SAOS, la sécrétion de deux neurotransmetteurs cérébraux (GABA et sérotonine) est particulièrement perturbée au cours du sommeil.

→ Prendre de l'**ashwagandha** qui a une action similaire au GABA (acide gamma amino butyrique).

→ Prendre également un extrait de **Griffonia simplicifolia**, riche en précurseur de la sérotonine, neurotransmetteur essentiel à une bonne ventilation.

Source : ALTERNATIVE SANTE – Alexandre IMBERT

Si aucune de ces solutions ne vous donne satisfaction... achetez un matelas « anti-ronflements » !



Dans votre magasin à Haguenau

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

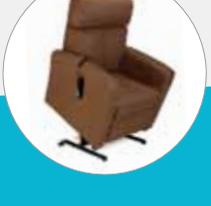
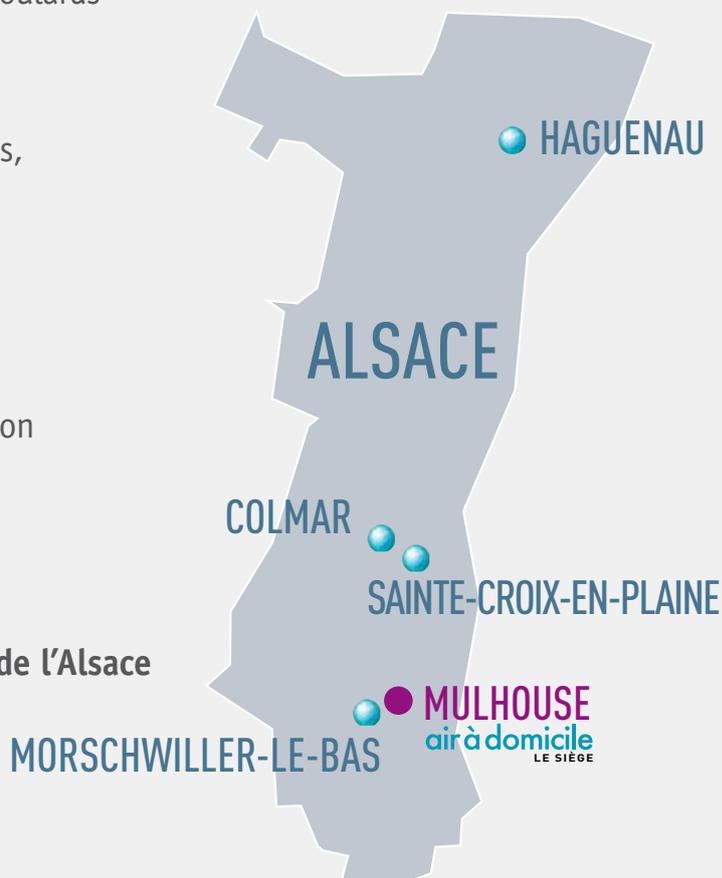
- + Matériel de maintien à domicile : lits, fauteuils, aides à la marche...
- + Orthopédie, compression veineuse, chaussures de confort, semelles
- + Prothèses mammaires, prothèses capillaires et foulards
- + Articles de confort
- + Matériels pour professionnels
- + Incontinence : produits d'hygiène 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 13 h 30 à 18 h 30 | le samedi de 9 h à 12 h

NOS ACTIONS...

UN WEEK-END BIEN DENSE

L'AMIRA en action du vendredi 21 au dimanche 23 septembre...

ALSACE - CARDIO A COLMAR

Pour la première fois, nous avons pris part à la Journée du Cœur à Colmar dans la salle des Catherinettes, un lieu plus approprié qu'à Strasbourg. Hélas, nous n'avons pas pu assister aux conférences : "Prendre soin de son cœur avant l'accident", "Attention à l'AVC", "Les perturbateurs endocriniens", des interventions aux titres bien accrocheurs pourtant!



Mais nous avons eu des contacts intéressants, en particulier avec Jérémie, un jeune homme atteint de Sarcoïdose, qui programme en avril 2019 une marche pour rallier la statue de la Liberté de Colmar à la Tour Eiffel à Paris.

Vous pourrez connaître son combat en lisant son témoignage dans ce bulletin.

RENTRÉE DES ASSOCIATIONS

Pour la troisième année consécutive, l'AMIRA participe à la rentrée des associations, et cette fois durant tout le week-end. Nous sommes installés dans la tente officielle " Sport Santé ". Mais par rapport à l'an dernier où nous avons battu des records de mesures du souffle, le résultat est mitigé!

Le samedi, les visiteurs ne se présentent pas à notre stand, mais le dimanche, le public est au rendez-vous jusqu'en début d'après-midi. A ce moment-là, le vent se lève... Il faut dire que nous avons été accueillis dès le matin à l'entrée du parc par les membres du comité "Maison des Associations", qui nous avaient signifié que suite à l'alerte orange, il faudrait avoir quitté les lieux à 15h30. Ce que nous avons fait, peu avant 14h, lorsqu'une bourrasque plus violente que les autres s'est engouffrée dans la tente, renversant des panneaux.



Malgré l'investissement de l'AMIRA et de la "Maison des Associations", le bilan n'est pas à la hauteur de nos attentes.

MESURES DU SOUFFLE LORS DE MARCHES POPULAIRES

à Bischwiller



Après un an, nous renouons avec la tradition des mesures du souffle au cours des marches populaires, la première le 30 septembre à Bischwiller, un secteur où nous ne nous sommes jamais rendus.

L'accueil se fait dans la salle des fêtes de la ville, un lieu très bien équipé et chaleureux.

Nous en profitons pour lancer le jeu-concours "Késako BPCO". Et nous constatons, une fois de plus, que le public ignore complètement cette abréviation ! Sauf quelques infirmières... C'est d'ailleurs l'une d'entre elles qui va remporter le bon de 80 € à valoir chez ROMU, un magasin de cadeaux de la ville. Nos félicitations, Madame !

Par contre, le nombre de mesures du souffle est plutôt restreint. C'est qu'il est difficile de mener de front les deux actions : mesures du souffle et vente des questionnaires pour le concours. Mais le but essentiel est atteint : familiariser le public avec l'acronyme BPCO !

Un grand merci à l'équipe organisatrice de la marche, qui nous a reçues avec tant de gentillesse.

à Scharrachbergheim

Une autre marche populaire a eu lieu le 21 octobre à Scharrachbergheim. La responsable, Madame Gauthier, a eu la gentillesse d'annoncer notre présence, ce qui a attiré des marcheurs dès l'ouverture de notre stand. Nous avons ainsi pu réaliser 40 mesures de souffle. Une nette progression par rapport à la marche de Bischwiller, mais il faut dire que nous n'avons pas proposé au public le jeu concours : "Késako BPCO".

L'ambiance détendue lors de ces marches favorise les échanges avec les personnes qui se font tester.



JOURNÉE MONDIALE DE LA BPCO

Cette année, la journée mondiale de la BPCO tombait le mercredi 21 novembre, mais pour diverses raisons, notre association a mené son action le vendredi 16. Nos deux équipes AMIRA - de Strasbourg et de Molsheim - ainsi que l'infirmière, Mme Renée Mourlam, du CDMRT se sont retrouvées au supermarché MATCH de Sélestat, peu avant 10 heures. Le temps de monter nos stands dans le petit local à côté de l'entrée principale et nous voilà à pied



d'œuvre : Madame Mourlam pour mener son action dans le cadre du "Moi(s) sans tabac", et nous, nos mesures du souffle.

Lorsque les résultats n'étaient pas satisfaisants, ou qu'il s'agissait d'un fumeur, nous l'invitions à compléter le test avec Renée. L'infirmière a pu ainsi sensibiliser neuf personnes à l'arrêt du tabac, et cinq autres ont bénéficié d'une recommandation rédigée à l'intention de leur médecin référent.

Nous-mêmes avons réalisé environ 80 mesures du souffle et remis de la documentation aux personnes intéressées. L'une d'elles, atteinte d'asthme, aurait bien voulu pratiquer du sport, mais y avait renoncé jusque-là, se sentant incapable de suivre le rythme de personnes bien-portantes. Nous lui avons recommandé l'association SLC de Kientzville - par chance tout près de chez elle - qui offre de nombreuses possibilités d'activités physiques adaptées tout au long de la semaine. Elle y trouvera sans nul doute une activité répondant à ses souhaits.

Merci au directeur de Match, M. Treuvelot, d'avoir répondu favorablement - au pied levé ! - à notre demande d'installer un stand, alors que nous venions d'essayer - sans explication - un refus d'un autre supermarché.

Proximité

Service

Compétence

Ecoute

Suivi

Un nouveau souffle

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

www.sosoxygene.com

NOS SORTIES...



Menacé par le GCO !

Pur hasard ou signe que nos rencontres et sorties attirent de plus en plus de monde ? Toujours est-il que nous étions 45 membres à nous retrouver pour le déjeuner au restaurant "Le Bénédictin" à Altorf, le samedi 16 juin. Et nous n'avons



pas été déçus par le rapport qualité / prix du menu. La belle pièce de quasi de veau était tendre à souhait et le



savarin aux fraises exquis ! Sauf pour les rares qui n'aiment pas l'alcool ! Seul petit bémol, le grand nombre de convives rendait la conversation difficile : trop de décibels !



Mais nous avons pu nous rattraper dans le parc de Kolbsheim qui se distingue par son calme et sa sérénité. Après une brève visite guidée de la chapelle par le maître des lieux, M. Grunelius, nos membres se sont égaillés dans l'immense jardin.

Ceux pour qui la marche est difficile - surtout par ce temps lourd !



- se sont réfugiés dans la fraîcheur des tonnelles ombragées. Et là, les langues allaient bon train !



Ce parc de 30 hectares en terrasses, "à la française" dans sa partie supérieure et "à l'anglaise" dans la partie qui rejoint la Bruche, est malheureusement menacé par le Grand Contournement de Strasbourg.

Ce GCO, une autoroute à 4 voies devrait traverser le parc - pourtant protégé au titre des monuments historiques ! - sous forme d'un viaduc à 10 mètres de haut puis d'un remblai à 17 m de hauteur. Il passera en contrebas du château à environ 400 mètres, sans aucune protection ni visuelle ni phonique ! Quel gâchis !

Peut-on, sérieusement à l'heure actuelle, garder l'espoir d'un contournement plus respectueux de ce site exceptionnel ?



Bretzels et santé : tout un programme !

C'est au matin du 5 juillet que 47 de nos membres se retrouvent devant la « fabrique à bretzels » Boehli à Gundershoffen, certains avec un peu de retard, quelques voitures s'étant perdues dans le "Grand Nord"... de l'Alsace !



Notre guide, très d'abord quelques ou une ? Sachez que les ensuite les légendes

et la forme originale de ce petit biscuit. Quelques membres courageux essayent même de reproduire cette forme à l'aide d'une ficelle, pas facile !



Pendant que le premier groupe commence la visite, les autres s'affairent déjà dans la boutique !

accueillante, nous fournit informations sur les bretzels : un deux se disent. Nous écoutons concernant la recette de la pâte

Ensuite vient la présentation de l'entreprise fondée en 1935 par Marcel Boehli qui tenait une boulangerie épicerie à Gumbrechtshoffen. Il vendait à l'époque des bretzels fraîches. En 1952, grâce à un système suisse qui permet une fabrication plus industrielle, il produit des bretzels plus petites et qui se gardent plus longtemps. Sa fille lui succède en fabrique comptait alors 15 employés. C'est en 1998 que M. Edouard Meckert rachète la SARL Boehli. Aujourd'hui l'usine emploie 70 salariés et fabrique 23 tonnes de sticks et bretzels par jour. 70% de la production est vendue en France.



1967. La

Puis de petites vidéos nous montrent la fabrication: du pétrissage de la pâte jusqu'à la sortie du four. Et à travers une vitre, nous voyons défiler des centaines de bretzels sur un tapis roulant jusqu'au conditionnement et à la préparation des colis prêts à être expédiés.

Enfin vient le moment tant attendu : celui de la dégustation de différentes sortes de bretzels – même au chocolat –, le tout accompagné d'une bonne bière ou d'un panaché.

Après quelques emplettes pour les apéros de l'été, tout ce petit monde se rend au restaurant Muller à Niederbronn où nous attend le déjeuner avec une entrée délicieuse et copieuse.

Après le repas où les conversations vont bon train, nous assistons à la présentation claire et précise du Dossier Médical Partagé. Cet exposé par une intervenante de la Caisse Primaire d'Assurance Maladie a été suivi avec beaucoup d'attention et certains membres en ont profité pour se faire établir leur DMP grâce à leur carte vitale.

Lorsque cette journée sympathique et bien appréciée s'achève, certains membres parlent déjà de se retrouver à la sortie suivante !



Découverte d'un monde féerique !

Ce jeudi 2 août tombe dans une période caniculaire ! Pourtant trente et un membres ont le courage de braver la chaleur pour participer à cette rencontre...!

Heureusement, la salle du restaurant "A l'Aigle" à Wimmenau est climatisée et cette fraîcheur bienfaisante favorise la bonne humeur de nos participants qui jasant à qui mieux mieux ! Le déjeuner : salade niçoise, demi coquelet, ratatouille et frites est

fort apprécié ; la tarte aux myrtilles accompagnée d'une boule de glace ou coiffée de chantilly pour les convives qui le souhaitent, également ! Et tous ces mets servis avec le sourire !



A quinze heures, c'est le départ à Wingen sur Moder au musée Lalique, lui aussi bien climatisé et proposant des chaises pliables et des fauteuils roulants à nos membres que la station debout inconfortable ! C'est avec une pensée émue que nous nous souvenons de notre ami Jeannot Staub, qui nous a quittés au début de cette année. En sa qualité de souffleur de verre dans cette entreprise, il avait émaillé une visite précédente d'anecdotes personnelles.

Notre guide nous fait découvrir tout d'abord les dessins de René Lalique, formé aux techniques de la bijouterie. Puis l'on peut admirer ses créations. Brisant les codes joailliers de l'époque, René Lalique intègre à ses pièces de nouveaux matériaux comme la nacre, l'émail ou le verre. Il remporte un vif succès auprès de la clientèle. Grâce à l'originalité de ses pièces, il se fait un nom auprès d'artistes, tels que Sarah Bernhardt. A l'exposition universelle de Paris, c'est l'apothéose ! Il devient officier de la Légion d'Honneur. En 1907 débute sa collaboration avec le parfumeur François Coty. Ce travail en tandem permet pour la première fois de présenter des parfums attractifs à des prix abordables. Dès lors Lalique s'oriente vers le travail du verre industriel auquel il finira pas se consacrer.



En 1921, il crée la verrerie d'Alsace à Wingen sur Moder, au cœur d'une région de tradition verrière ancienne. Il croule sous les commandes : qui veut du luxe, s'adresse à René Lalique. Il décore ainsi le train Côte d'Azur Pullman Express et aménage le paquebot Normandie. Il crée également des œuvres religieuses, dont on peut admirer un superbe Christ en croix au musée. Il décède en 1945. Son fils Marc reconstruit l'usine ravagée pendant la guerre et fait entrer Lalique dans l'ère du cristal. En 1977, sa fille Marie-Claude devient PDG de la société. Elle renoue avec la création de bijoux et développe celle de flacons de parfum. Elle remplit ce rôle jusqu'en 1996. En 2008, Art et Fragrance, groupe Suisse dirigé par Silvio Denz, reprend la Maison Lalique avec l'ambition de la développer à travers le monde et d'augmenter ainsi la capacité de production de la cristallerie. A ce jour une belle réussite !



Pour nos participants, c'est une journée très enrichissante... à l'abri des fortes températures !



KERMESSE A KIENZVILLE

Le dimanche 16 septembre, l'association SLC (Sport, Loisirs et Convivialité) organise une kermesse, à laquelle sont invités les membres de l'AMIRA. Le soleil étant au rendez-vous, nous ne boudons pas notre plaisir et nous rendons à Kienzville.

Nous sommes chaleureusement accueillies par nos amis, et vite séduites par la grande variété de stands de jeux. Chaque partie se joue avec un partenaire et, de plus, celui qui gagne se voit proposer un cadeau. Nous nous amusons comme des collégiennes !

A éviter : le ski sur herbe si votre sens de l'équilibre est un peu émoussé !

Excellent pour les insuffisants respiratoires : la gouttière remplie d'eau où l'on propulse des balles de ping-pong à la force de son souffle !

Par ce grand soleil et après les "exploits sportifs" que nous venons d'accomplir, il est impératif de se désaltérer à la buvette. Hélas, nous ne pourrions pas partager le dîner avec nos amis, car la route du retour est longue pour certaines d'entre nous.

Mais rendez-vous est pris pour revenir en force à la kermesse de l'année prochaine.



LES BAINS MUNICIPAUX DE STRASBOURG :

Le 5 octobre, le Dr Feltz, adjoint au Maire de Strasbourg, a invité le public à visiter une dernière fois l'aile médicale des Bains Municipaux avant la fermeture.

La rénovation passera par un espace pour le Sport sur Ordonnance. Confortée dans cette direction, la municipalité attribue « l'aile médicale » du bâtiment au développement de la pratique sportive curative.

Grâce au Dr Feltz, qui soutient l'AMIRA depuis le Vélo Tour en 2014, **les pathologies respiratoires pourront désormais bénéficier également du sport sur ordonnance**, au même titre que les patients atteints de diabète, d'obésité, etc.

Avant la visite des locaux, deux moniteurs ont fait une démonstration d'APA à laquelle a participé l'une de nos membres atteinte de BPCO.

Puis le public a été guidé à travers les différentes salles de sport, de bains, etc. par le kinésithérapeute, le Dr Feltz et *Gilbert Seiter, membre de l'AMIRA, " La mémoire des lieux " selon le médecin.

On a ainsi pu constater la qualité des matériaux, l'ingéniosité des installations, le soin apporté à la décoration de ce bâtiment édifié par les Allemands au début du siècle dernier... mais aussi la dégradation des locaux non entretenus depuis des décennies !

*(Il y a travaillé pendant 37 ans !)





ET VIVE LA CHOUCROUTE !

Tous les chemins mènent à Rome, et même - à travers champs - à la Maison de la Choucroute Le PIC à Meistratzheim ! Tandis que quelques-uns de nos membres attendent sur la route principale du village, prêts à guider le reste de la troupe, les autres ont déjà rejoint l'entreprise ! Enfin, tout le monde se retrouve et la visite peut commencer ! Mais nous

autres Alsaciens, nous connaissons notre choucroute tout de même ! Non ? Pas si sûr !

Saviez-vous par exemple que les milliers de travailleurs qui bâtirent la Grande Muraille de Chine se nourrissaient déjà de chou fermenté ? Rien à voir, bien sûr avec notre choucroute raffinée ! Mais cela remonte au 3^e siècle avant J-C ! Et au fait, connaissez-vous les trois spécificités de notre choucroute alsacienne par rapport à l'allemande ? Ce sont : la blancheur du chou, obtenue par l'effeuillage complet des feuilles vertes, la finesse et la longueur des fils : 15cm ! C'est grâce à cela que la choucroute alsacienne vient d'obtenir le label IGP (indication géographique protégée). L'entreprise fournit les restaurants, boucheries et supermarchés de la région mais est également présente à l'exportation.



Après avoir regardé la vidéo sur la fabrication de la choucroute, nous allons observer à travers les vitres - hygiène oblige ! - les halls où se déroule le processus. Le tambour à vis sans fin dans lequel la choucroute est cuite est impressionnant ! Même si la fabrication est très automatisée, il reste tout de même de la manutention.

Si l'entreprise compte 8 employés permanents, il y en a évidemment bien plus en saison. Celle-ci débute en avril par la mise en terre des plants importés de Hollande et se termine en novembre par le conditionnement des choux tardifs. Les différentes variétés permettent de pratiquer trois récoltes dans l'année.

Après la théorie, la pratique. Nous retournons dans la salle d'accueil, où nous attend la dégustation des différents choux : le cru, le cuit au Riesling, le confit - un peu sucré - que l'on pourra plutôt servir froid en accompagnement du foie gras, ou le chou rouge aux petits lardons à déguster en apéro.



Quelques emplettes au magasin et nous voilà partis à Erstein à l'Estaminet des bords de l'III, où nous attend... devinez quoi ? Une choucroute garnie, bien de chez nous, suivie d'un excellent sorbet au marc de Gewürtz. On ne se laisse pas abattre en Alsace. Qu'on se le dise ! Cette sortie du 12 septembre en a été la preuve !





Menu du jour « gastronomique » et visite du musée Judéo-Chrétien

Au restaurant de l'Agneau à Pfaffenhoffen, la table pour nos 40 convives était mise comme pour un grand déjeuner. Et pourtant, nous n'avions réservé qu'un plat du jour ! Pour l'apéro nous attendaient des gougères, puis ce fut une quiche aux poireaux et saumon fumé - très légère - un succulent tajine de volaille au citron confit, et un exquis tartare de fruits frais et sorbet des îles.

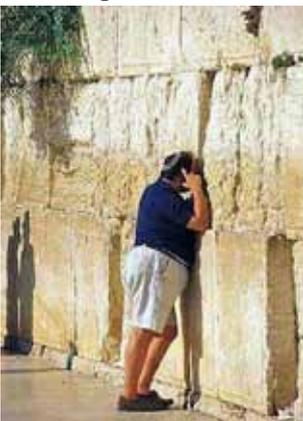
Et bien qu'en coulisse un petit drame s'est joué - la patronne s'étant fracturé le col du fémur - le service a été parfait, et le timing - que nous avons imposé pour être à temps au musée - respecté. Et lorsque j'ai demandé à la sœur de la patronne si l'organisation n'était pas trop stressante vu le fâcheux contretemps, elle m'a répondu avec le sourire : " Rien ne doit transparaître : le client est roi !" Bravo pour l'élégance et le professionnalisme.

A 15 heures, nous étions à l'ancienne synagogue de Bouxwiller, devenue musée. Il faut savoir qu'une communauté juive a longtemps prospéré dans cette ville, mais après la guerre, la synagogue devait être démolie pour devenir parking de supérette. Heureusement, l'Association des Amis du Musée Judéo-Alsacien de Bouxwiller a été créée, sous l'impulsion de Gilbert Weil. Ainsi, après quinze ans de démarches, de déceptions, et d'acharnement, le bâtiment a été sauvé.



Partant des objets exposés, notre guide nous a fait vivre l'histoire de cette communauté. La vie familiale est le noyau de toute vie juive. Chacun a le devoir de se marier et d'avoir des enfants. Les mariés s'installent sous la 'houpah, (le dais) pendant que les bénédictions du mariage sont prononcées. Elle a évoqué aussi les fêtes juives et nous a fait remarquer les correspondances entre les coutumes juives et chrétiennes. La bénédiction du pain et du vin se fait sous une serviette : il en va de même chez les chrétiens. Le dimanche des rameaux (souccouth) et le mercredi des cendres rappellent les deux destructions du temple à Jérusalem.

Loin d'être rigide ou surannée, la loi juive veillait à résoudre les problèmes du siècle, tout en restant fidèle aux principes permanents de la Torah. Ainsi, les juifs privilégient la vie en toutes circonstances. En cas de maladie, ils sont dispensés de respecter les lois alimentaires. Pendant la guerre, ils pouvaient manger du porc et en cas de famine, ils avaient l'obligation de se nourrir, même de porc ou de lapin. Si dans une même famille, deux garçons mouraient après la circoncision, le 3e n'était pas circoncis. Les médecins, pompiers, infirmiers peuvent travailler les samedis, car ils sauvent des vies.



Notre guide a aussi émaillé sa visite de plusieurs histoires juives, dont voici en exemple :

L'homme : Dieu ?

Dieu : Oui ?

L'homme : Je peux te demander quelque chose ?

Dieu : Bien sûr !

L'homme : Que représentent pour toi un million d'années ?

Dieu : Une seconde !

L'homme : Et un million d'euros ?

Dieu : Un centime !

L'homme : Peux-tu me donner un centime ?

Dieu : Attends une seconde !

Une visite d'une heure et demie était prévue, mais notre guide s'est montrée si captivante que l'horaire a été largement dépassé.



Visite de « CHAMPICHOUX »

Encore un "Menu du jour gastronomique" ! Après le restaurant à l'Agneau de Pfaffenhoffen le mois précédent, nous nous retrouvons - en ce jeudi 15 novembre - à 37 personnes au "Boeuf" à Blaesheim. Si nous n'y prenons garde, nos "Amiradiens" vont développer des goûts de luxe ... Mais quel plaisir de se retrouver "en famille" autour d'une bonne table !

Après le déjeuner, nous quittons Blaesheim en direction de Geispolsheim, et découvrons en plein champs, l'entreprise Champichoux. Nous prenons place dans une salle de projections, mais le patron, Monsieur Martin Schwaederlé commence par nous raconter les débuts de son entreprise à l'époque où il fabriquait lui-même les substrats - à base de paille de blé essentiellement - pour ses pleurotes.



Actuellement, il les fait venir en ballots, emballés dans du plastique percé de petits trous, ensemencés avec du mycélium de champignon. Selon la température, les pleurotes - gris ou jaunes - poussent en une dizaine de jours. Ils sont riches en protéines, en phosphore, en fer et en zinc et ont des propriétés anti-cholestérol. La différence entre ces deux types de pleurotes, c'est que le jaune ne pousse qu'en été et qu'il est plus parfumé.

L'entreprise cultive également le lentin de chêne ou Shiitake, venu tout droit du Japon, et dont les remarquables vertus thérapeutiques sont utilisées depuis des siècles en médecine chinoise : en consommer augmente la vitalité du corps et lui permet de mieux résister aux agressions extérieures. Lui aussi est connu pour agir

contre le cholestérol.

Après la projection du film, nous visitons le bâtiment où poussent les champignons. Tandis que les pleurotes traversent allègrement le plastique d'emballage, il faut retirer ce dernier pour les lentins de chêne. Et surtout il faut régler l'éclairage, l'humidité, la température - idéalement 12 à 15° pour les pleurotes, un peu plus pour le lentin - et veiller à l'aération du local pour favoriser une bonne myciculture.



Pour finir, nous traversons un couloir vitré qui permet d'entrevoir les salles de transformation du champignon en produits finis : quiches, nems, ravioles, mille-feuilles, pizzas, galettes. Il ne reste plus que la séance de dégustation de quelques plats cuisinés après un débriefing de nos connaissances acquises au cours de la visite.

Une après-midi très instructive. Seul regret pour ma part, nous n'avons pas pu profiter d'une cueillette de champignons frais ! Mais ils étaient tout de même disponibles à la vente en magasin.

HUMOUR



Une blonde demande à un serveur un sucre pour son café :
- Mais madame, je vous en ai déjà donné cinq !
- Oui je sais, mais ils ont tous fondu !

Un médecin demande à l'une de ses patientes blondes :

*- Pourquoi mettez-vous de l'insecticide dans vos chaussures ?
- Parce que j'ai des fourmis dans les pieds !*



Tu savais qu'il fallait trois moutons pour faire un pull en laine ?

Non, je ne savais même pas qu'ils savent tricoter...



Pourquoi les blondes utilisent-elles du dentifrice pour laver les pulls ?

Parce qu'on leur a dit que le dentifrice rafraichit la laine et renforce les mailles.

Une mère à sa fille :

« Les voisines

disent que tu couches avec ton fiancé ! »

La fille : « Les gens sont des mauvaises langues. Il suffit de coucher avec quelqu'un pour qu'aussitôt on dise que c'est ton fiancé ! »



« Marie, ton mari va se jeter par la fenêtre ! »

« Dis à ce con qu'il a des cornes, pas des ailes ! ».



Entre voisines :

« Carmen es-tu malade ? Je te le demande car j'ai vu sortir un docteur de chez toi ce matin »

« Ecoute, hier matin j'ai vu sortir un militaire de chez toi et ce n'est pas pour autant que tu es en guerre, pas vrai ? »

FASHION VICTIME



Deux Belges regardent le catalogue de la Redoute et voient les mannequins. L'un dit à l'autre :

- As-tu vu les belles filles qu'il y a dans le catalogue ?

- Oui, putain qu'elles sont belles !

- As-tu vu le prix ?

- En effet, elles ne sont vraiment pas chères. À ce prix, moi je m'en achète une.

- Bonne idée, commande-la et si elle est aussi belle que dans le catalogue, moi aussi je m'en achète une.

Trois semaines plus tard, le Belge demande à son ami:

- Au fait, la fille que tu as commandée dans le catalogue La

Redoute, est-elle arrivée ?

- Non ! Mais ça ne devrait pas tarder car j'ai reçu ses vêtements hier.



BPCO (BRONCHITE CHRONIQUE) : DES PLANTES POUR AIDER LES POUMONS DES FUMEURS



Le plantain, grand anti-inflammatoire et anti-allergique respiratoire.

En attendant d'arriver à arrêter de fumer, quatre plantes sont susceptibles de vous aider à prévenir les inflammations respiratoires et les BPCO, ces maladies handicapantes souvent induites par un tabagisme actif ou passif.

On estime que les broncho-pneumopathies chroniques obstructives (BPCO) touchent 7,5 % des adultes, mais resteraient non diagnostiquées dans neuf cas sur dix. Elles se traduisent par une **inflammation des alvéoles des poumons et une hypersécrétion de mucus, et seraient liées au contact répété avec des molécules toxiques**, comme celles contenues dans la fumée de cigarette (85% des cas).

Les alvéoles finissent par perdre de leur élasticité, jusqu'à parfois être détruites (emphysème), ce qui a pour effet mécanique de rendre la respiration plus difficile. Un cercle vicieux se met alors en place : moins d'activité physique pour cause de gêne respiratoire, donc une sédentarité croissante, procurant elle-même une moindre capacité respiratoire, etc.

Ces pathologies sont généralement prises en charge de manière médicamenteuse avec, dans un premier temps, l'utilisation de bronchodilatateurs. Si elles sont découvertes sur le tard, on aura recours à de l'oxygénothérapie de longue durée.

Des plantes contre la gêne respiratoire

- Vous avez plus de 40 ans ?
- Vous fumez et toussiez tous les jours ou presque ?
- Votre toux est grasse ?
- Vous vous essoufflez rapidement ?

Si vous répondez oui à 3 des questions précédentes il est tout à fait possible que vous souffriez d'une BPCO sans le savoir. Pour le vérifier, il serait bon de consulter un pneumologue. Et, de façon plus générale, de reprendre votre santé en main, notamment par la mise en place d'une activité physique régulière et par l'arrêt du tabac. Les plantes peuvent vous y aider, que ce soit **en phytothérapie**, par **homéopathie ou grâce à des élixirs floraux**.

Les plantes peuvent également contribuer à **limiter la gêne respiratoire** en tant que telle. Une étude pointe ainsi l'intérêt de certaines d'entre elles dans la **réduction de l'inflammation pulmonaire chronique** en limitant l'obstruction des alvéoles :

- **la grande bardane** (*Arctium lappa*), au rôle de détoxifiant

➤ **le grand plantain** (*Plantago Major*) aux vertus anti-inflammatoires respiratoires et anti-allergiques

➤ **la prêlle des champs** (*Equisetum arvense*), qui fait preuve des mêmes indications anti-inflammatoires.

Une combinaison de molécules prometteuse

À partir d'études sur les animaux, les chercheurs ont mis en évidence **les effets prometteurs de la prise combinée d'extraits de ces plantes** : la congestion pulmonaire a diminué, les paramètres globaux de l'inflammation également, tandis que les cellules de la trachée étaient moins abimées. De plus, l'administration de ces plantes – des classiques de la phytothérapie – n'a montré aucun effet toxique sur le foie. Les scientifiques en charge de l'étude ont conclu au potentiel intéressant de ce mélange dans la prise en charge des BPCO.

Autant d'arguments pour faire de ces plantes, sous forme de tisanes ou d'extraits de plantes fraîches, des « compagnes » bienvenues à la reprise du sport et à l'arrêt de la cigarette. Enfin, gardez en tête qu'il n'est jamais trop tard pour s'y mettre. Une étude réalisée auprès de 9 000 fumeurs suivis pendant 34 ans a montré qu'arrêter le tabac diminue progressivement les risques de cancer des poumons. Ainsi, dès cinq ans après l'arrêt du tabac, les risques de cancer du poumon sont réduits de 39 %.

Carnet d'adresse : Tisanes ou SIPF des différentes plantes en herboristerie

Source : *ALTERNATIVE SANTE Charlotte Combeau*



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

Perfusion
Nutrition
Insulinothérapie
Respiratoire

**LA SANTÉ
S'ACCOMPAGNE
À DOMICILE**

elivie.fr

LE PIN, ROI DE LA SPHÈRE RESPIRATOIRE



L'épithète du pin sylvestre (Pinus sylvestris) signifie en latin « sauvage, éloigné des habitations ». Pourtant, nous le retrouvons bien souvent en charpente sous notre toiture. Implanté un peu partout en Europe, de la Sibérie à l'Espagne et de la France à la Turquie, le pin sylvestre est considéré comme le plus précieux des pins. Son odeur symbolise à elle seule celle de la forêt. En médecine douce, le pin est surtout synonyme de force, de tonus, de voies respiratoires dégagées et de propriétés calmantes en cas de douleur.

On le dit audacieux. C'est vrai, le pin sylvestre n'a pas peur de se fixer au bord des falaises, et de se faire fouetter par les vents. Arbre toujours vert, prospérant malgré les difficultés, c'est un pionnier : il ose s'installer là où personne ne s'est encore aventuré. Et une fois bien en place, ce conifère peut atteindre 40 mètres de hauteur et vivre jusqu'à 500 ans ! Il ne manque ni de feu, ni d'originalité. Si nous prenons le temps de l'observer, nous verrons qu'il porte sa cime comme un flambeau en colorant son écorce la plus haute d'une nuance rose orangée contrastant avec le reste du tronc.

Force et tonus

Le pin sylvestre incarne avant tout la force, la robustesse. À Mosset, charmant village des Pyrénées-Orientales, se vit une histoire d'amour peu ordinaire entre une église romane et... un pin sylvestre. Dans un coin de roche de son clocher, un curieux pèlerin est venu spontanément s'installer : un petit pin sylvestre de 2,9 mètres âgé de plus de 200 ans ! Et, cette force, le pin sylvestre la transmet à l'homme.

Selon la médecine anthroposophique, l'huile essentielle de pin aurait **un effet neurotonique très puissant**, comme si dans l'organisme quelque chose s'émancipait et devenait indépendant.

En aromathérapie, on utilise l'huile essentielle de ses aiguilles en simple olfaction ou en diffusion, comme tonifiant. Mais, elle peut également être diluée dans votre bain : le pin sylvestre agira ainsi sur vous **pour vous revitaliser en profondeur**. La fatigue sera combattue tout comme la faiblesse musculaire, la nervosité, l'insomnie et les douleurs rhumatismales.

Astuce maison : en cas de fatigue et de manque de tonus, frictionnez-vous avec 1 goutte d'huile essentielle de pin sylvestre au niveau des glandes surrénales (dans le dos, au-dessus des reins de chaque côté) qui jouent un rôle important pour activer votre métabolisme.

Des bronches dégagées

Ses propriétés ne s'arrêtent pas là. Le pin sylvestre est réputé **pour les soins de la sphère respiratoire** : désencombrant des voies respiratoires, c'est aussi un purifiant pulmonaire et un désinfectant des bronches, y compris en cas d'asthme. Cette HE peut alors être employée chez les enfants. Aux doses physiologiques, aucun effet indésirable n'est décrit. Son sirop, élaboré à partir de ses bourgeons, est antiseptique, balsamique et expectorant. Il est donc conseillé en cas de toux ou de bronchite ou lorsqu'on sent le refroidissement arriver.

Sirop maison : faire macérer 100 g de bourgeons séchés dans 100 g d'alcool à 60° pendant 12 heures, puis ajouter un litre d'eau bouillante et laisser à nouveau macérer 12 heures, filtrer alors à travers un linge fin en pressant les bourgeons pour bien en exprimer le suc, faire réchauffer au bain-marie en ajoutant 1,5 kg de sucre roux de préférence (ou 1 kg de sucre et 500 g de miel) et remuer jusqu'à obtention d'un sirop. De façon générale, ses bourgeons sont utilisés en décoction pour des inhalations contre le rhume, le nez bouché, l'asthme et la sinusite, et en gargarismes contre la laryngite.

Astuce maison : pour décongestionner la sphère ORL, rien de mieux qu'une inhalation. Pour cela, versez 2 gouttes d'huile essentielle de pin sylvestre et 3 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus radié dans un bol d'eau bouillante. Couvrez-vous la tête avec une serviette et respirez les vapeurs pendant 5 à 10 minutes en veillant à bien fermer les yeux. Apaisant musculaire il est aussi indiqué pour les **douleurs musculaires**, l'arthrite et les rhumatismes.

La recette : diluer quelques gouttes d'huile essentielle dans de l'huile végétale et masser les parties douloureuses.

Astuce maison : pour les rhumatismes, vous pouvez également préparer une décoction de bourgeons de pins et la verser dans un grand bain bien chaud.

Source : PLANTES & SANTE - Par Jeanne Le Borgne



l'esprit de service

**LVL Médical, Prestataire de santé à domicile,
au plus près des patients depuis plus de 29 ans**



Nos expertises :

Perfusion | Insulinothérapie par pompe
Respiratoire | Nutrition

Suivez-nous sur



lvlmedical.com



ALCHIMIE ÉMOTIONNELLE

L'erreur fondamentale de la pensée positive (Happycratie) est de croire que nous reviendrons à notre joie naturelle en niant nos émotions négatives.

Dans la mathématique de l'âme : nier notre négativité entraîne toujours plus de négativité car : négatif x négatif = négatif au carré.

Au contraire, il nous faut aimer nos émotions négatives, c'est-à-dire ces parties de nous qui sont en proie à la colère, au désespoir, à la tristesse, à la jalousie, au ressentiment. En les accueillant, c'est nous-mêmes que nous accueillons dans notre vérité. En les rejetant, c'est nous-mêmes que nous rejetons, ajoutant ainsi à la souffrance et donc finalement à la négativité. La formule clé est donc : positif x négatif = positif (cercle vertueux).

Il ne s'agit pas pour autant de projeter nos émotions négatives sur l'extérieur en faisant d'autrui le responsable de notre colère, de notre tristesse, etc. C'est toujours nous qui avons la responsabilité d'entretenir une relation négative avec ce qui est, mais ce n'est pas en y ajoutant une relation négative avec nous-mêmes que nous dénouerons le nœud. Il faut donc commencer par contenir les émotions négatives à l'intérieur de nous-mêmes, puis leur donner une expression positive en les confiant à quelqu'un qui peut nous accueillir sans jugement, avec amour. On peut aussi les exprimer dans une œuvre d'art. Ainsi les fleurs poussent-elles sur le fumier...

En entretenant une relation positive avec nos émotions négatives, en les aimant, nous les transformons par le fait de déceler ce qu'il y a de positif en elles, ce que l'obscurité recèle de lumière. Derrière toute émotion négative, il y a en effet une souffrance et dans cette souffrance, un amour qui demande à vivre.

Jean Gagliardi Philosophe jungien, Interprète de rêves

<http://voiedureve.blogspot.com>

Vous pouvez vous procurer le livre directement sur le site de Réel-Éditions à l'adresse suivante:

http://www.reel-editions.com/feu_et_vent_l'emergence_du_so_i_au_travers_des_reves_-par-jean_gagliardi-38.



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

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

Crédit Mutuel

Du Vignoble

2 rue Staedtel – 67310 Westhoffen

Tél. : 03 90 41 65 27

Courriel : 01462@creditmutuel.fr

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



SIX SITUATIONS D'URGENCE OÙ LE RESCUE PEUT NOUS SAUVER

Célèbre remède élaboré par le Dr Bach, le Rescue apporte un apaisement immédiat dans des situations de choc physique ou émotionnel. Mais quand et comment recourir à cette association de cinq élixirs floraux ?

Parmi les Fleurs de Bach – ces macérats solarisés de plantes aux vertus psycho-émotionnelles élaborés par le Dr Bach dans les années 1930 –, le Rescue jouit d'une réputation à part. Connu dans le monde entier, le remède est prisé du grand public et des thérapeutes, nombreux à le **préconiser en cas de traumatisme**. *« Après une vingtaine d'années de pratique, je peux témoigner de l'effet puissant du Rescue. Il permet d'apporter un apaisement rapide, parfois instantané, en cas de choc émotionnel ou physique »,* assure Elisabeth Busser, pharmacienne, auteur de *Le Remède d'urgence* (éd. Grancher).

La spécialiste et formatrice en Fleurs de Bach rappelle dans quelles conditions fut créé le Rescue : *« Le Dr Bach, médecin homéopathe anglais, s'était retiré dans le Norfolk (Angleterre), en bordure de mer, afin d'approfondir ses recherches sur les plantes. Il était porté par l'intuition que certaines fleurs pouvaient influencer sur l'équilibre émotionnel des humains. Proche de la population des marins, il intervint un jour sur l'un d'entre eux qui venait de faire naufrage. Alors que l'homme était inconscient, il humecta régulièrement ses lèvres d'un mélange d'élixirs de sa composition, contenant certainement Clematis, indiqué en cas d'évanouissement. L'homme reprit connaissance alors qu'il était dans un état critique quelques instants auparavant. »*

Emblème des Fleurs de Bach, Rescue est composé d'un mélange de cinq élixirs floraux choisis pour leur action complémentaire : **Impatiens, Clematis, Cherry Plum, Rock Rose et Star of Bethlehem**. Remède universel, il peut être pris par les adultes, les personnes atteintes de maladies graves ou chroniques, les personnes âgées, les enfants et même les animaux. Pour les personnes fragiles, la forme sans alcool convient mieux.

Voici six situations d'urgence dans lesquelles Rescue peut apporter un secours salvateur :

➤ **Séparation** : Une séparation, un divorce, un chagrin d'amour figurent parmi les événements les plus stressants d'une vie. Rescue est indiqué **dans ces moments où le cœur est touché à vif**, pour ne pas s'effondrer ou se laisser déborder par le désespoir. En cas de rupture affective brutale, pris rapidement, **il contribue à sortir au plus vite de l'état de choc et à contenir un geste irréparable**. Si besoin, il peut être pris sur plusieurs jours, à chaque fois que l'on se sent débordé par ses émotions.

➤ **Annnonce d'une maladie** : Moment de bascule, l'annonce d'une maladie grave est un cas d'urgence dans lequel Rescue peut apporter **calme, courage et capacité de dépassement de soi**. Il est à prendre au plus près du moment de l'annonce, y compris dans la salle d'attente de l'hôpital, et aussi longtemps que l'on se sent bouleversé, retourné, choqué (tous les quarts d'heure si besoin au début, puis espacer). Il permet de retrouver son discernement et sa présence au monde.

➤ **Accident / catastrophe** : Dans les situations violentes – accident de la route, chute de vélo, agression physique, cambriolage, incendie, inondation... –, le Rescue aide à faire face. Pour Elisabeth Busser, il permet même de **gagner de précieuses minutes lors d'une catastrophe, en aidant à surmonter les premières réactions** (agressivité, sidération, repli sur soi). On garde ainsi la tête froide pour prendre les bonnes décisions rapidement.

Le remède est à prendre le plus vite possible après le choc, à renouveler si besoin de manière rapprochée (tous les quarts d'heure) puis à espacer en fonction des besoins, jusqu'à ce que l'on sente que l'on a repris ses esprits.

➤ **Examen** : Bac, prise de parole en public, permis de conduire, entretien d'embauche, entretien annuel professionnel, évaluation sportive, présentation d'un exposé... **Dans ces moments où l'on se sent « jugé » par autrui, où l'on a la boule au ventre**, le Rescue aide à ne pas céder à la panique afin d'être **au mieux de ses performances, en pleine possession de ses moyens**.

Dans ces cas, l'on peut prendre le Rescue avant le moment fatidique, à chaque fois que l'on y pense et que l'on se sent une pointe de stress, ainsi que la veille et le jour même de l'examen.

➤ **Deuil** : Rescue accompagne les situations liées à la mort : décès, enterrement, deuil, fin de vie. Lors d'obsèques, il convient pour **endiguer une réaction émotionnelle disproportionnée** afin d'être présent à la cérémonie et aux proches. Pour une **personne en soins palliatifs**, même dans le coma, on peut déposer quelques gouttes sur les lèvres ou en friction sur un bras ou toute partie de peau découverte pour l'aider dans l'ultime passage. Quant à l'entourage du mourant, il peut utiliser le Rescue pour affronter ses peurs.

➤ **Animaux** : Elisabeth Busser indique que, très réceptifs aux Fleurs de Bach, **les animaux peuvent profiter du Rescue dans des situations stressantes** : un déménagement, une arrivée dans une famille d'accueil, avant et après une opération, une visite stressante chez le vétérinaire, un déplacement en voiture ou en train. La pharmacienne raconte même l'histoire d'un perroquet qui, déprimé et devenu muet suite au décès du chien de la famille, a retrouvé l'usage de la parole grâce au Rescue !

La posologie pour les animaux est de 4 gouttes sous la langue à chaque prise ou de deux pschitt de spray dans la bouche.

Présentations du Rescue

Il existe différentes présentations du remède :

- La formule classique, à base de **cognac** (donc d'alcool), disponible en flacons gouttes ou en sprays.
- La formule à base de **glycérine**, indiquée spécialement pour les animaux (Rescue Pets) ou les enfants (Rescue Kids).
- Les pastilles, assez pratiques.
- La crème, qui comporte, en plus des cinq Fleurs de Bach classiques, celle de **Pommier sauvage** (Crab Apple). Elle s'utilise en cas d'urgence de la peau : brûlure, eczéma, cicatrice, coupure, démangeaison, etc.

Côté marques, le laboratoire Fleurs de Bach Original est le premier fabricant et détenteur de l'exclusivité du nom Rescue. Cependant, d'autres laboratoires fiables comme Deva ou Biofloral proposent des formulations de qualité.

Élisabeth Busser insiste sur le caractère « urgent » du remède, qui ne doit être utilisé que véritablement au moment du choc ou en situation émotionnelle intense : *« Si on l'utilise au long cours, comme en cas d'insomnie par exemple, Rescue perd tout son sens et son efficacité. Il est alors intéressant de trouver quel est l'élixir floral indiqué pour prendre en charge cette situation. »*

Enfin, étant donné le mode d'utilisation du remède, **il est intéressant de l'avoir en permanence à portée de main**, dans la boîte à gant de la voiture, le sac ou la pharmacie familiale.

Source : PLANTES & SANTE

POISSON OU POISON ?



Mercuré, PCD, Plomb, ... Faut-il supprimer le poisson de nos assiettes ?

Nos mères et nos grands-mères nous encourageaient à manger du bon poisson : « *C'est plein de phosphore !* ». On pensait à l'époque que le phosphore faisait « phosphorer ». Cela voulait dire « réfléchir » et donc... obtenir de bonnes notes. On sait aujourd'hui que c'est faux. Plus de phosphore, c'est plus de risques de décès.

Mais le poisson reste excellent pour la santé pour beaucoup d'autres raisons. En manger une fois par semaine réduit le risque de mort par accident coronarien de 15 %, et réduirait celui de cancer et de maladie d'Alzheimer. Les bienfaits du poisson proviennent des bonnes protéines, de l'iode et du sélénium, des vitamines et surtout - en ce qui concerne les poissons gras - des précieux « oméga-3 ».

Les oméga-3 sont des acides gras qui donnent de la souplesse à la paroi de nos cellules, maintiennent notre sang fluide, nos artères ainsi que la rétine jeunes et entretiennent nos capacités mentales et notre système nerveux. Ils sont très rares dans l'alimentation moderne. Leurs sources principales sont les poissons gras comme le saumon, la sardine, l'anchois, le maquereau, le hareng. Malheureusement, les dernières nouvelles de la mer sont mauvaises, très mauvaises.

Mauvaises nouvelles de la mer

Un nombre croissant de poissons et certains crustacés ne sont plus consommables à cause des polluants qui contaminent les cours d'eau, les mers et les océans : mercure, PCB, plomb, cadmium, arsenic, pesticides, retardateurs de flamme. Il est donc urgent de faire un véritable bilan sur les poissons que l'on peut encore manger. Tout n'est pas noir, mais il est très important de prendre connaissance de ce message.

Les petits Esquimaux tombent malades

Une étude parue en 2015 a montré que les petits Esquimaux qui vivent dans le nord du Québec ressentent les effets néfastes de la pollution du poisson. Se nourrissant de poissons gras, ces populations étaient autrefois protégées contre les maladies cardiaques. On supposait que les bienfaits des oméga-3 et du sélénium en abondance dans leur alimentation étaient tels qu'il n'y avait pas à s'inquiéter des « traces » de mercure qui se trouvaient désormais dans leur poisson.

En réalité, les chercheurs se sont aperçus que les petits Inuits, qui avaient le plus de mercure et de plomb dans le sang, **étaient trois fois plus nombreux** à souffrir d'hyperactivité, et avaient en moyenne **5 points de QI en moins** que les autres. Or le taux de mercure et de métaux lourds dans le sang des Inuits est semblable à la moyenne de la population des pays industrialisés. Que s'est-il passé ?

Le taux de mercure a triplé dans les océans

Le mercure est un terrible poison marin, heureusement très rare à l'état naturel. Avec la combustion du charbon, l'incinération de déchets contenant du mercure, l'orpaillage et certaines activités industrielles comme la métallurgie et l'industrie du papier, **du mercure s'est retrouvé en grande quantité dans les cours d'eau et les mers**, où il n'a aucun moyen d'être éliminé. Sa concentration a été



multipliée par trois depuis la révolution industrielle. Métal lourd, il tombe au fond des océans et contamine le plancton qui sert de nourriture aux petits poissons qui s'intoxiquent lentement. Mais les poissons carnivores (lotte, mérou, bar, daurade, raie) qui les mangent concentrent beaucoup plus vite le mercure dans leur chair. Or les organismes animaux sont incapables de se débarrasser du mercure, ou alors très lentement. Les très gros poissons (requin, espadon, marlin, thon rouge, thon albacore) qui mangent des poissons carnivores, **se retrouvent ultra-contaminés au mercure**. C'est le phénomène de la « bioaccumulation » du mercure tout au long de la chaîne alimentaire. Nous avons désormais atteint le stade où toutes les plus grosses espèces sont impropres à la consommation.

En tant qu'êtres humains, il faut nous méfier de ces poissons, car le mercure est un poison « neurotoxique ». Il détruit les cellules nerveuses, donc nos précieux neurones. Au-delà d'un certain taux, on perd la parole, on a des hallucinations, on adopte des comportements aberrants avant de tomber dans le coma et, bien souvent, de mourir.

Les jeunes augmentent de 65% leurs risques de diabète. Les animaux eux-mêmes deviennent fous. À Minamata, une ville du Japon où se trouvait une usine qui déversait du mercure dans la mer, on a vu des chats se suicider en se jetant à l'eau. Neuf cents personnes sont mortes et plus de 2000 autres ont été gravement intoxiquées avant que l'on n'arrête les coupables. Mais le mal était fait. Comme à Fukushima, les eaux autour de Minamata avaient été gravement empoisonnées et se sont répandues dans l'océan alentour...

Mais le pire effet concerne les femmes enceintes : elles donnent naissance à des enfants handicapés mentaux, car le cerveau du fœtus supporte très mal le mercure. Les très jeunes enfants, dont les cellules se multiplient très vite, sont également très sensibles au mercure et doivent suivre très sérieusement les restrictions alimentaires sur le poisson.

En clair, il faut sélectionner les poissons que nous mangeons, non seulement pour leur pollution au mercure, mais aussi aux PCB et à d'autres polluants encore.

Les redoutables effets des PCB



Il faut aussi craindre les redoutables effets des PCB - des molécules chlorées artificielles très dangereuses diffusées en masse dans l'environnement jusqu'à leur interdiction en 1986 - ainsi que de toutes les molécules semblables que l'on regroupe sous le nom de « dioxines ».

Comme le mercure, les dioxines sont des « polluants organiques persistants », c'est-à-dire qu'ils pénètrent les êtres vivants et y demeurent indéfiniment. Elles se lient à la graisse dans notre corps et nous sommes incapables de nous en débarrasser. Elles exercent des effets délétères sur notre organisme, tels que des cancers, des problèmes d'hormones, de fertilité et d'immunité.

Les PCB étaient très utilisés comme isolants dans l'industrie et l'agriculture dans les années 70. Ils se sont accumulés dans l'environnement, se diffusant sur tout le globe puisqu'on en trouve aujourd'hui dans l'Arctique comme dans l'Antarctique. Ils sont interdits depuis 1986, mais les produits laitiers, les œufs et la viande bovine en sont longtemps restés pollués, surtout dans les pays industrialisés. Les PCB se logent dans les graisses et y restent définitivement. Ils sont très peu biodégradables. Nos organismes s'en sont donc progressivement imprégnés, si bien que le niveau moyen de PCB chez les Français est aujourd'hui supérieur à celui qu'il était lorsque le produit était encore largement utilisé, à la fin des années 1980.

Signe positif heureusement, depuis le début des années 2000, les produits animaux en France contiennent de moins en moins de PCB. Ce sont les produits de la mer qui en contiennent le plus actuellement.

Comme le mercure, les PCB se sont accumulés au fond des océans dans le plancton marin et connaissent le phénomène de bioaccumulation. Mais ils sont, d'une certaine façon, *pires* que le mercure à cause de leur propension à se lier aux graisses. En effet, cette affinité des PCB avec les graisses veut dire que ce sont les poissons gras qui sont les plus contaminés aux PCB. Or ces poissons gras sont justement ceux qui sont les plus riches en ces graisses précieuses que sont les oméga-3, les meilleures pour notre santé.

Un rapport de l'INRA de 2002 avait mis en cause en particulier les harengs, dont la teneur en dioxines peut atteindre 10 fois celle du maquereau, du saumon, de la truite, et 25 fois celle de la morue. Ainsi, les sardines sont, selon l'agence française de sécurité alimentaire (Anses), le plus gros contributeur de PCB et autres polluants organiques dans notre alimentation.

Concernant les poissons des rivières et des lacs, le problème est le même, sinon pire. Les anguilles, les carpes, les silures (sortes de poissons-chats) sont tellement pollués qu'ils sont impropres à la consommation. Les sites industriels qui déversent des PCB et du mercure polluent en priorité les lacs et les cours d'eau, avant que ceux-ci ne se déversent dans la mer. De même que dans la mer, les poissons carnassiers qui se trouvent en haut de la chaîne alimentaire concentrent le plus de toxines dans leur chair et sont les plus mauvais.

Autres polluants dans les poissons

Ajoutons que nous avons aussi déversé du cadmium et du plomb (métaux lourds) ainsi que des pesticides et des retardateurs de flamme, que l'on retrouve dans de nombreux produits de la mer.

➤ **Les sardines** en particulier, déjà très contaminées en PCB, contiennent aussi beaucoup de plomb, de retardateurs de flamme et de pesticides. Des échantillons analysés de sardines en conserves ont révélé la présence de 17 pesticides sur 32.

➤ **Les moules**, comme les sardines, contiennent également beaucoup de PCB, de plomb, de retardateurs de flamme et de cadmium.

➤ **La sole** contient beaucoup de plomb,

➤ **la morue**, beaucoup de cadmium, ce qui est particulièrement dommage car, autrement, ces deux poissons auraient été de bons choix car ils ne sont pas trop contaminés au mercure et aux PCB.

Plomb et cadmium se retrouvent aussi dans **les coquillages et les calamars** qui, autrement, auraient été bons à manger !

À noter enfin qu'on trouve énormément de pesticides et de retardateurs **dans le saumon d'élevage**. Choisissez le saumon sauvage d'Alaska, qui est le moins pollué.

Que faire ?

D'abord, éviter toute paranoïa. Si la *prise de conscience* est nécessaire, il faut se garder de tout catastrophisme, de tout pessimisme exagéré. Oui, il est urgentissime d'arrêter de polluer nos océans. Chacun doit agir et s'engager dans des mouvements citoyens pour mettre fin à cette folie irresponsable. Les femmes enceintes doivent éviter de manger du poisson plus de deux fois par semaine (150 g par portion) ainsi que les enfants de moins de trois ans. Ils doivent toutefois veiller à manger une fois un poisson gras (pour les oméga-3) et une fois un poisson maigre par semaine, en évitant les plus pollués.

Voici la liste des poissons hautement contaminés au mercure à ne pas manger plus d'une fois par semaine et pas plus de 150 g : lotte de mer (ou baudroie), loup de l'Atlantique,



bonite, anguille et civelle, empereur, grenadier, flétan de l'Atlantique, mullet, brochet, capelan de Méditerranée, raie, grand sébaste, voilier de l'Atlantique, sabre argent et sabre noir, daurade, pageot, esturgeon, thon, espadon.

Néanmoins, vous ne tomberez pas raide mort en mangeant du poisson, même si vous en êtes un très gros consommateur ! Les histoires d'horreur que l'on lit sur des empoisonnements au mercure, au plomb ou aux dioxines sont liées à des accidents industriels ou écologiques. Concernant les PCB, ils sont interdits depuis trente ans. Il n'y a donc plus à craindre une brutale et catastrophique augmentation des contaminations aux PCB.

Il est vrai qu'on redoute un « effet cocktail » : s'ils sont inoffensifs individuellement, le cumul de tous ces « faibles niveaux » de polluants pourrait provoquer des problèmes de santé. C'est une possibilité, plus exactement une théorie, qui n'est pas prouvée à ce jour. Cela justifie d'être vigilant, pas d'être paranoïaque.

Ensuite, il existe des produits naturels qui se lient spontanément au mercure, et limitent fortement l'intoxication quand vous mangez du poisson : la chlorella, une algue détoxifiante, et le sélénium (un élément trace). Vous craindrez moins les effets du mercure si vous prenez soin d'avaler avec votre repas de poisson quatre capsules de chlorella (en vente dans tous les magasins bio) et quelques noix du Brésil (très riches en sélénium). Pour le plomb, il est possible de faire une « chélation », c'est-à-dire injecter un produit dans le sang qui se lie aux molécules de plomb puis est éliminé par les urines. Ce produit, l'EDTA (acide éthylène diamino-tétra-acétique), réduit de 40 à 50 % la quantité de plomb dans le sang.



En conclusion : il faut éviter les plus gros poissons, espadon, marlin, thon rouge, thon albacore, mais il reste **un grand choix de bons poissons** peu contaminés. Selon la grande étude Calipso réalisée dans quatre zones de pêche représentatives des poissons qu'on trouve en France, tous les gadidés

(merlan, cabillaud, lieu jaune, lieu noir, tacaud) et leur cousin le merlu, le saint-pierre, le grenadier, l'églefin, la julienne, l'anchois sont parmi les plus sains, tant du point de vue des éléments traces que des polluants organiques persistants (POP). La daurade est saine également, un peu plus marquée toutefois par les polluants organiques. Le bar et le saumon sont intermédiaires, mais mieux vaut éviter le maquereau, les sardines, et surtout l'anguille.

Pour les autres produits de la mer, les coquillages (à l'exception de la moule) tels que coquille Saint-Jacques, bigorneaux, coques, huîtres, pétoncles sont d'une propreté acceptable. La coque est la plus saine de toute sa catégorie. Les



langoustines, crevettes et oursins sont sains. Seiche et encornet sont également sans reproche. Le bulot est rassurant, excepté un niveau un peu plus fort d'arsenic. Il faut, en revanche, éviter le poulpe, le crabe et l'araignée de mer, très chargés en métaux lourds et POP.



Jean-Marc Dupuis

NDLR : Il est à noter également - ce document n'en tient pas compte - qu'à l'heure actuelle nous sommes confrontés régulièrement à des avertissements des organismes de protection de la mer et des fonds marins, comme BLOMM contre la surpêche industrielle, la pêche électrique et autres qui détruisent tout. Des milliers de dauphins échouent régulièrement sur les côtes en raison de ces pêches agressives. A chacun, par conséquent, de limiter sa consommation de poisson, également pour ces raisons de survie de nos océans !

LA PLACE DES FRUITS À COQUE DANS UNE ALIMENTATION SAINE



→ La science démontre aujourd'hui que les fruits à coque peuvent considérablement réduire votre risque de développer plusieurs maladies graves.

→ Le terme 'fruit à coque' peut désigner une noix, botaniquement parlant, que l'on peut sans doute qualifier de fruit (la noisette), une graine (ex. le pignon de pin), ou une drupe (l'amande).

→ La consommation régulière de fruits à coque est associée à un moindre risque de mortalité, ainsi que de décès liés au cancer, aux maladies cardiaques et respiratoires

Les nombreuses variétés de fruits à coque sont des merveilles de la nature, offrant d'innombrables et savoureuses possibilités d'utilisations dans une multitude de recettes.

Ce sont déjà de bons arguments de vente, mais voici des statistiques qui devraient également vous intéresser : à l'issue d'une revue de 29 études publiées, des scientifiques ont récemment révélé que des personnes consommant seulement 20 gr. soit une poignée par jour, de fruits à coque, par rapport à des personnes qui en consomment moins, voient leurs risques de développer plusieurs maladies graves diminuer dans des proportions impressionnantes :

- * Les maladies coronariennes, de 29%
- * Les maladies cardiovasculaires, de 21%
- * Le cancer, de 15%
- * Les maladies respiratoires, de 52%
- * Le diabète, de 39%
- * Les maladies infectieuses, de 75%

Environ deux douzaines d'amandes ou 15 moitiés de cerneaux de noix de pécan par jour sont considérées comme des portions idéales pour la santé ; les études montrent qu'en consommer davantage n'augmente pas leurs bienfaits.

Au fond, « de petites quantités suffisent, c'est donc un petit changement alimentaire que la plupart des gens devraient pouvoir faire », a déclaré Dagfinn Aune, chargée de recherche à l'Imperial College de Londres, qui a conduit l'étude en coopération avec des scientifiques de l'Université norvégienne des sciences et de la technologie.

Fruits à coque, fruits secs, drupes, graines et légumineuses

« Une véritable noix, botaniquement parlant, est une coque dure qui contient à la fois le fruit et la graine de la plante, le fruit ne s'ouvrant pas pour libérer la graine à l'air libre. Les marrons, les noisettes et les glands sont des exemples de noix botaniques. »

La cacahuète est une légumineuse. Les drupes sont des fruits présentant une partie extérieure et un seul noyau à l'intérieur ; les pêches et les cerises sont des drupes, par exemple, mais les amandes, les noix de pécan et les noix sont également des drupes.

La différence de ces dernières par rapport aux pêches et aux cerises, c'est que l'on mange le noyau et non la partie extérieure.

Les fruits secs peuvent être des fruits, des graines ou de véritables noix, botaniquement parlant, consommés en en-cas ou incorporés dans une recette.

Deux types de graines peuvent également être considérées comme des fruits à coque, les graines gymnospermes et les graines angiospermes, qui ne sont pas protégées par une coque extérieure - c'est-à-dire des graines « nues », comme les pignons de pin et les noix de ginkgo. Les noix du Brésil et les noix de Macadamia sont de bons exemples d'angiospermes.

Un assortiment de noix est une véritable bénédiction; certaines variétés se marient très bien et apportent saveur et croquant à des plats comme les poêlées de patates douces ou les poissons sauvages.

La noix de pécan concassée est parfaite dans des boulettes au fromage, et vous pouvez également essayer d'émietter des cerneaux de noix sur vos crumbles aux pommes. Les noix de cajou sont délicieuses dans les poêlées, et les amandes effilées font une élégante décoration sur de nombreux plats.

Les différentes variétés de noix peuvent également agrémenter les salades, les smoothies et, associées à des fruits secs, servir de base aux mélanges énergétiques pour sportifs.

De nombreuses études le confirment : manger des noix peut vous aider à vivre plus longtemps

Les 819 000 participants à l'étude venaient de différentes régions, étaient de sexe et de milieux différents, et présentaient des facteurs de risque variés, mais dans la plupart des cas, la consommation de noix a réduit leurs risques de développer des maladies.

➤ Conclusions des chercheurs ayant participé à l'étude présentée dans le New-York Times :

« En 2013, on a estimé que 4,4 millions de décès en Amérique du Nord et du Sud, en Europe, en Asie du sud-est et dans l'ouest du Pacifique, pouvaient être attribués à une consommation de noix inférieure à 20 grammes par jour.

Ces conclusions soutiennent les recommandations diététiques suggérant d'augmenter la consommation de noix afin de réduire le risque de maladies chroniques ainsi que la mortalité. »

Plusieurs autres études ont démontré que manger plus de noix pourrait aider à vivre plus longtemps.

« Ce rapport apporte la toute première preuve formelle que la consommation régulière de fruits à coque est associée à un risque significativement moindre de mortalité, toutes causes confondues, ainsi que de décès liés au cancer, aux maladies cardiaques et respiratoires.

Bien que la plupart des responsables de santé publique recommandent déjà la consommation régulière de noix, les conclusions de la présente étude devraient dissiper tous les doutes que les médecins ou les patients pourraient avoir quant aux effets bénéfiques des noix. »

1^{ère} partie. Suite dans le prochain numéro de S.A.

Source : Dr MERCOLA



CHÂTAIGNES ET MARRONS CADEAUX DE L'AUTOMNE



L'automne, saison mélancolique par excellence... Le froid et l'humidité s'installent, l'envie de dormir se fait plus pressante. Mais cette période peut être aussi une belle saison qui se prête aux promenades en forêt, à la cueillette des marrons ou des châtaignes...

Il y a souvent confusion. **Nous appelons "marrons" les fruits du châtaignier et du marronnier.** La crème de marrons, par exemple, est à base de châtaignes ! Le plus étrange, c'est que sans leur enveloppe – leur bogue –, il serait presque impossible de les distinguer, alors qu'ils ne sont même pas de la même espèce ! La raison de cette confusion est que le vrai marron, le fruit du marronnier, n'a pas un goût aussi séduisant que la châtaigne, et qu'il ne peut être consommé aussi facilement. Et à l'inverse, la châtaigne a un nom moins vendeur que le marron... Pourtant, tous deux sont bons pour notre santé et méritent d'être glanés : la châtaigne pour **ses vertus nutritives**, et le marron pour **ses excellentes propriétés médicinales**.

La châtaigne, atout nutritif de l'automne

Le châtaignier est connu dans nos contrées depuis les Romains, qui en avaient compris les formidables qualités nutritionnelles. On l'appelait ainsi **arbre à pain**, car on peut le moudre en une farine très consistante, mais aussi **arbre à saucisses**, car on en nourrissait les cochons. Ce sont donc ses qualités nutritives qui font de **la châtaigne un atout pour notre santé**. Si elle est si caractéristique de l'automne, c'est qu'elle arrive à maturité au mois de septembre et qu'elle se récolte jusqu'à **mi-novembre pour les variétés les plus tardives**.

Riche en manganèse et en cuivre, elle contient aussi dans des proportions conséquentes du phosphore, du fer et des vitamines B1, B2, B6, B9 et C. Source de minéraux et d'oligoéléments – potassium, magnésium, phosphore, calcium, fer, manganèse, cuivre, zinc, sélénium –, elle est particulièrement recommandée pour la saison froide, afin de parer au stress et à la fatigue.

La châtaigne est une pépite nutritionnelle !

Elle est surtout riche en fibres douces et bien tolérées, même par les intestins les plus fragiles. **Parmi les acides gras qu'elle contient**, il y a l'acide oléique, reconnu pour ses bienfaits sur la fonction cardiovasculaire et la glycémie. Quant à l'acide linoléique qu'elle renferme, il a des effets bénéfiques sur le taux de lipides sanguins.

La châtaigne est surtout réputée pour son apport énergétique, comparable à celui des céréales – 190 calories pour 100 g. Une fois séchée, **elle fournit 370 calories pour 100 g**, soit largement deux fois plus que des pâtes complètes ou quatre fois plus que des pommes de terre. Bien sûr, cela représente beaucoup de calories. Mais la châtaigne a pour elle un **fort pouvoir de satiété et une charge glycémique modérée**. À ce titre aussi, elle est tout à fait



bénéfique pour les sportifs, surtout pour accroître leur endurance. **Ne contenant pas de gluten**, sa farine peut être consommée par tous ceux qui le tolèrent mal ou qui souffrent de maladie cœliaque.

Toutefois, ne croyez pas que la châtaigne n'a que des qualités nutritives. La célèbre Hildegarde de Bingen, sainte et mystique médiévale, la recommandait **pour renforcer la sensibilité nerveuse et l'activité intellectuelle** :

« Mais aussi l'homme dont le cerveau est vide et qui est donc faible de la tête, qu'il fasse bouillir les fruits de cet arbre dans de l'eau et qu'il les prenne souvent à jeun et après le repas, et son cerveau croît et est rempli, ses nerfs deviennent solides et les maux de tête disparaissent. »

Enfin, le petit plus de la châtaigne, c'est qu'elle lutte contre l'acidose. Notre alimentation est trop riche en sucre simples, raffinés et en protéines qui favorisent l'acidose tissulaire chronique. Celle-ci est responsable de nombreux troubles métaboliques : fatigue, migraine, constipation... Pour y remédier, **la châtaigne est fortement alcalinisante**. En la consommant avec des fruits et des légumes, on accroît l'effet basifiant, ce qui permet de réguler l'équilibre acidobasique de notre organisme.

L'ami des voies respiratoires

Riche en tanin, en vitamines C, B1, B2 et en pectine, la feuille du châtaignier a la réputation de soigner la coqueluche. Outre-Atlantique, les Mohicans soignaient cette maladie à partir d'une infusion à base de feuilles de châtaigniers d'Amérique. Astringentes, antispasmodiques, elles ont pour effet de resserrer les muqueuses et de calmer les quintes de toux et les bronchites. Compter 10 feuilles pour 1 litre d'eau. En décoction, les feuilles et l'écorce calment les irritations de la gorge. Prévoir 20 g d'écorce pour 1 litre d'eau. Ses propriétés reminéralisantes et astringentes en font aussi un excellent remède contre les diarrhées. On l'utilise là encore sous forme de décoction de feuilles ou d'écorce.

Le marron d'Inde n'a rien d'Indien

Si l'on confond le marron, issu du marronnier d'Inde, avec la châtaigne, c'est que le mot marron désignait à l'origine une variété de châtaigne en Italien. Le mot viendrait, par le dialecte ligure, d'un **vocabulaire très ancien signifiant caillou**. En effet, le marronnier, si courant dans nos parcs aujourd'hui, est apparu en Europe bien après le châtaignier. C'est vraisemblablement depuis Constantinople que Charles de l'Ecluse sema ses fruits à Vienne en 1575. Peu après, le marronnier arriva en France, puis à Paris en 1615 par le sieur Bachelier. **En 1870, 80% des arbres des avenues de la capitale étaient des marronniers.**



Pour les Anglais, il est connu comme « le châtaignier du cheval », *horse-chestnut*, puisque l'on donnait **les marrons à manger aux chevaux**. Ce dont témoigne également son nom scientifique, *Aesculus hippocastanum*. Il leur est même chaudement recommandé, puisqu'il soigne chez eux **la toux et la pousse, une maladie pulmonaire obstructive dont vient l'adjectif « poussif »**.

En fait, le marronnier n'a rien d'Indien. Déjà présent dans nos contrées avant l'ère glaciaire, il s'était réfugié en Macédoine avant de revenir chez nous. Il était donc **principalement un arbre d'ornement**, mauvais pour la charpente, la menuiserie et le

papier, juste bon à fabriquer des piquets, des treillis, des cageots, mais aussi du savon et une colle imputrescible, tout de même. Sous Napoléon, à cause de l'absence de quinquina due à l'embargo anglais, on a commencé à s'intéresser à **ses vertus fébrifuges**. D'autres qualités médicinales lui étaient pourtant déjà attribuées...

Du marron dans les veines

L'escine qu'il contient raffermi les parois des vaisseaux sanguins, accroît leur élasticité, améliore la circulation du sang et le retour veineux, et empêche la stagnation du sang, cause des hémorroïdes et des varices.

Il est également anticoagulant, et doit donc être utilisé avec prudence si vous êtes déjà sous traitement.

Remède de premier ordre contre toutes **les affections phlébotropes** (qui concernent les veines), il est vasoconstricteur, diminue les œdèmes, les crampes et la tension des jambes. Et pour le traitement de l'insuffisance veineuse et des varices, **son efficacité est similaire aux bas de contention !**

Si vous avez **des problèmes de cœur**, il **diminue l'hypertension**, atténue l'inflammation des vaisseaux sanguins et accroît la perméabilité des vaisseaux capillaires. Il est également utile pour remédier aux gonflements prostatiques.

Mais marron ne rime pas qu'avec circulation. **Anti-inflammatoire, il atténue la douleur articulaire. Evitez toutefois la cure de marrons en cas de grossesse, d'allaitement et chez l'enfant.**

Surtout, **ne mangez pas de marrons crus !** Toutes les parties sont toxiques et ils doivent impérativement être bouillis. Le mieux est d'en prendre sous forme déjà conditionnée et purifiée. Il est également efficace **sous forme de macérat de bourgeon**. Néanmoins, évitez d'en prendre en même temps que d'autres anticoagulants ou de médicaments contenant des salicylates. **Les doses trop fortes sont à éviter.**

Et si vous retrouviez confort et vitalité cet automne ?

Vous revenez de votre balade dans les bois, avec un bambin tout content de son panier de marrons. Tant qu'à faire, pourquoi ne pas en profiter et se concocter quelques remèdes maison ?

Vous pouvez vous fabriquer **une alcoolature** : faites-les macérer tant qu'ils sont frais (dans les 10 jours qui suivent la cueillette), râpés entiers avec leur peau, dans **leur poids d'alcool à 90°**. 10 gouttes avant le déjeuner et le dîner, pendant les jours de la semaine, constituent un **remède efficace contre les hémorroïdes et les varices**.

Mais surtout, comme nous le conseille Pierre Lieutaghi, ethnobotaniste et écrivain français, vous pourrez vous en faire **une crème qui vous soulagera aussi bien les jambes que le reste**. Il suffit pour cela de mélanger votre préparation à de la lanoline, à raison **d'un quart d'alcoolature pour trois quarts de crème**. Cette authentique crème de marrons sera efficace contre les hémorroïdes et les varices, elle sera aussi tout à fait appréciable contre les œdèmes, le gonflement de l'arthrite, les contusions, les entorses, la névralgie, et dans un souci plus esthétique, pour diminuer la cellulite !



Par Gary Laski – PLANTES & SANTE



Pommes farcies aux châtaignes et champignons

Ingrédients : 3 pommes Golden - 125 gr de champignons de forêt - 150 gr de marrons précuits - 1 oignon moyen – 1 gousse d’ail - jus d’1/2 citron - 5 cuiller à soupe de crème épaisse - 20 gr de beurre + 1 noix - 10 cl de vin blanc - 1 filet d’huile de truffe - 1 cuiller à café de miel

La farce :

- * Préparez les légumes: émincez l’oignon et les champignons, dégermez et écrasez l’ail, et coupez les marrons en 3 ou 4.
- * Faites fondre une noix de beurre, versez-y l’ail et l’oignon, ajoutez le miel puis laissez dorer. Déglacez au vin blanc, laissez cuire à feu moyen quelques minutes.
- * Lavez les pommes, coupez un chapeau sur le dessus, comme pour une tomate farcie. A l’aide d’un couteau évident, ôtez délicatement l’intérieur de la pomme en laissant un bord de 0,5 cm environ. Jetez le trognon et réservez la chair. Une fois la pomme vidée, arrosez l’intérieur de jus de citron pour éviter l’oxydation. Réservez.
- * Versez les champignons et la chair de la pomme dans la poêle; laissez mijoter quelques minutes à feu moyen, (10-12 mn environ). Lorsque les légumes sont tendres, ajoutez les marrons, puis la crème, l’huile de truffe, sel/poivre et mélangez. Au besoin, ajoutez un filet d’eau pour liquéfier un peu la sauce, laissez chauffer 3-4 mn puis ôtez du feu. La farce est prête.

Le montage : Préchauffez le four à 180°C.

- * Garnissez les pommes de farce puis déposez le chapeau au-dessus. Badigeonnez-les de beurre fondu, puis placez les pommes dans un plat allant au four. Enfournez pour 30 min.
- * Ces pommes font une merveilleuse garniture pour accompagner une volaille ou un civet.



Tiramisu aux marrons glacés

Ingrédients : 200 gr de biscuits roses de Reims - 400 gr de mascarpone - 30 gr de sucre - 300 gr de crème de marrons - 250 gr de marrons glacés – 20 cl de crème fraîche liquide - 50 gr de cacao en poudre - 2 blancs d’œuf - 20 cl de lait

- * Faire chauffer le lait et ajouter le cacao (en laisser un petit peu pour la décoration finale). Mélanger et laisser refroidir.
- * Disposer les biscuits de Reims en petits bouts dans une assiette et les imbiber du chocolat mais sans les détrempier complètement.
- * Batta le mascarpone avec le sucre jusqu’à ce qu’il soit moussueux.
- * Monter les blancs d’œuf en neige ferme, puis les incorporer délicatement au mascarpone.
- * Fouetter la crème fraîche en Chantilly. Incorporer délicatement la moitié au mascarpone et l’autre moitié à la crème de marrons.
- * Couper grossièrement les marrons glacés.
- * Mettre en verrines une couche de biscuits de Reims, puis la crème de marrons, une couche de mascarpone, les marrons glacés, une couche de mascarpone, finir avec des marrons.
- * Pour terminer, saupoudrer avec du cacao en poudre avec un petit tamis. Réserver au frais.



*C'est au pied du sapin...
Que je poserai mes escarpins !
C'est la belle nuit de Noël,
Dehors, la neige ne dégèle.
Les rennes ne peuvent démarrer,
Père Noël est désespéré !
Le sapin brille de mille flammes,
Chants de Noël, je déclame !
Le temps passe... le temps presse.
Soudain, une voix enchanteresse,
Celle d'un ange au bon présage....
Sur la voie lactée, le traîneau s'engage !
C'est l'attente avec toutes ses espérances...
Deux cadeaux ont ma préférence....
Dans un escarpin... l'Amour,
Dans l'autre escarpin... la Paix !
En ce monde où l'homme semble déséquilibré,
D'Amour et de Paix il nous faut vibrer !
Non... ce n'est point une utopie ...
Que cesse la violence qui nous estropie.*





www.adiral-assistance.fr



Domaines d'intervention

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

Une équipe pluridisciplinaire

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



03 88 18 08 30

7j/7, 24h/24



3 rue Kellermann

CS 11004

67451 MUNDOLSHEIM Cedex



Ouvert du lundi au vendredi

De 8h30 à 18h00



Email : info@adiral.fr

Fax : 03 88 20 36 32