



SOUFFLE D'AMITIÉ

ASSOCIATION DE MEMBRES INSUFFISANTS RESPIRATOIRES D'ALSACE

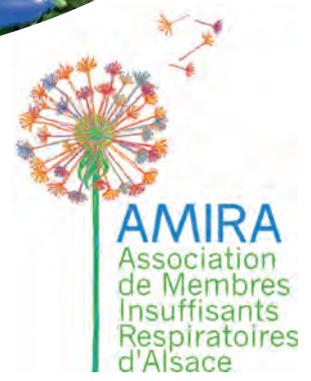
Coronavirus, asthme et sport, sarcoïdose : témoignage



La BPCO en 2020

ISSN 0980-7098
JUILLET 2020

6 8



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

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

Mme Elisabeth KAYSER **SECRÉTAIRE** ☎ 09 82 37 22 94
27, quai des Alpes 67000 Strasbourg - E-mail : babou.kayser62@gmail.com 📞 06 66 89 90 62

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

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

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

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

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

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

Mme Brigitte DOUGADOS **DIRECTRICE DE RÉDACTION** ☎ 09 72 99 63 92
3, route de Soultz 68500 GUEBWILLER - E-mail : dougarol@orange.fr 📞 06 83 88 66 50

M. Gilbert SEITER **MONSIEUR B.P.C.O.** ☎ 03 88 31 66 38
12, rue de l'Ammeister 67000 STRASBOURG – seitergilbert@aol.fr 📞 06 12 23 60 02

ASSESEURS

Mme Liliane DEJEAN SCHMITT 10 rue des Jasmins 67310 WASSELONNE 📞 06 49 11 99 26

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

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

M. Jean-Marie OSWALD ☎ 03 87 09 80 93
16, rue des Vignes GUIRING - 57410 BETTVILER -E-mail : jean-marie.oswald@tubefo.fr 📞 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
ANALYSE DE LA CRISE DU COVID-19	3-4
ATMO : INTERVIEW DU PROFESSEUR DE BLAY	5
ACTION SOUFFLE	6
LA BPCO EN 2020	7
QUAND L'ADDICTION A LA MARCHÉ REMPLACE CELLE A LA CIGARETTE	8
SPORT DE HAUT NIVEAU ET ASTHME NE SONT PAS INCOMPATIBLES	9
MIEUX VAUT PRÉVOIR LE PIRE... POUR L'ÉVITER !	10-11
UN CAS DE SARCOÏDOSE - TÉMOIGNAGE	12-13
CANCER DU POUMON - UN LOGICIEL DE TÉLÉSURVEILLANCE ↵ PROLONGE LA VIE DES PATIENTS	14-15
LUTTE CONTRE L'INFLAMMATION - STIMULER LE NERF VAGUE	16-17
NOS SORTIES ET RENCONTRES	
➤ <i>RETROUVAILLES - COUSCOUS</i>	19
NOS ACTIONS :	
➤ <i>JOURNÉE DU COEUR A STRASBOURG</i>	20
HUMOUR JUIF - VIEIL HOMME ET PIN-UP.....	21
POLLUTION : LE BRÛLAGE DES DÉCHETS ET SES CONSÉQUENCES ↵ SUR LA SANTÉ ET L'ENVIRONNEMENT	23
CINQ GESTES DE MÉDECINE CHINOISE POUR STIMULER L'IMMUNITÉ	24-25
ARRÊTER LE TABAC SANS GROSSIR /LETTRE DE RUPTURE AVEC LE TABAC	26-28
ALIMENTS ULTRA-TRANSFORMÉS - POTENTIELLEMENT CANCÉRIGÈNES - ↵ QUE VOUS NE DEVRIEZ JAMAIS CONSOMMER	29-31
POUR VOTRE BIEN, NE BUVEZ PAS DE JUS DE FRUITS	32-33
DEUX PLANTES POUR UN BON SOMMEIL	34-35
LES SUPER-ALIMENTS QUI BOOSTENT VOTRE VITALITÉ /1 ŒUF PAR JOUR	36-37
CANICULE ↵ :	
CE QUI SE PASSE DANS VOTRE CORPS QUAND IL FAIT TROP CHAUD	38-39
AVEZ-VOUS PRIS VOTRE VITAMINE P ?	40-41
INDISPENSABLE CONSOUDE	42-43
RECETTES : DESSERTS AUX FRUITS ROUGES	44

Dépôt Légal : Juillet 2020

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 : Mme Brigitte DOUGADOS

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

BULLETIN N° 68





Editorial

Un tsunami, ce Coronavirus ! Il aura tout emporté : nos actions, les rencontres avec nos membres... mais épargnant l'essentiel : leur vie ! Et pourtant, ils étaient en première ligne : plus de 70 ans, insuffisance respiratoire et autres pathologies aggravantes. Certes, nous déplorons cinq malades déclarés Covid-19, hospitalisés plus ou moins longtemps. Mais ils ont vaillamment résisté, avec – éventuellement – l'avantage d'être immunisés. On le leur souhaite de tout cœur car la sale petite bête les a sérieusement malmenés.

Ce bulletin – inévitablement – est marqué du sceau de l'empreinte de ce virus. Cédons la plume à Cécile POURE qui a recueilli le témoignage du Dr Feltz, connu de nos adhérents, pour avoir – entre autres – soutenu notre « Vélo-Tour » en 2014. Il est l'un de ces nombreux soignants qui se sont dévoués sans compter, trop souvent sans moyen de protection. Un immense merci à eux. Voici un extrait de cette interview :

... Ce qui intéresse Alexandre Feltz, c'est l'humain. "Dès le collège, j'ai été fasciné par la connaissance du vivant. Je posais tellement de questions, que la prof de sciences naturelle m'a dit : Feltz, j'en ai marre, fais médecine." Ce qui fut dit, fut fait. Après ses études, il s'installe en 1993 à Strasbourg. " Ce qui me plaît dans ce métier c'est la relation à autrui. C'est ce qui m'a conduit à m'engager dans la politique. » Depuis 2008 il est adjoint à la santé à la Ville de Strasbourg. « Je cumule deux mi-temps de 35 heures. »

Depuis le Covid-19, plus que jamais... "Je me partage entre les téléconsultations au cabinet et les visioconférences avec la mairie. Je participe aussi à la création d'une plateforme téléphonique de soutien psychologique à destination du public. J'y tiens beaucoup. » Dr Feltz est dans l'action. Toujours. Logique pour le Pionnier du Sport sur Ordonnance en France. Le mouvement, c'est sa thérapie à lui. Malgré tout : "Ce qui est dur, c'est de tout gérer. Je me sens en tension perpétuelle. »

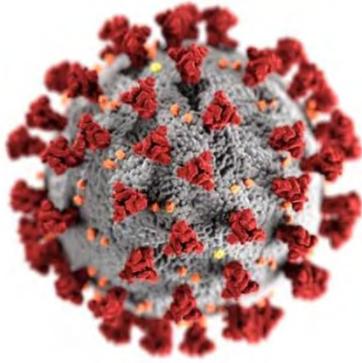
Au cabinet, le Covid-19 a tout chamboulé. "Nous n'avons plus personne en salle d'attente. Nous avons mis en place deux circuits pour les consultations libres : un pour les symptômes Covid, l'autre pour les maladies chroniques. S'il y a suspicion, on met un masque au patient et on le conduit dans une salle dédiée. On nettoie le cabinet à chaque passage. Toutes les surfaces. Moi, je porte des masques FFP2 que des patients m'ont donnés.

Il a été contraint d'adopter la télémédecine. Les vidéo-consultations représentent actuellement 2/3 de son activité. "Je suis agréablement surpris. Une fois tout le bazar installé, ça marche plutôt bien. Le but du jeu étant d'être avec les patients. Il ne faut surtout pas rater le moment où tout s'accélère...ni saturer le 15." Un équilibre délicat à trouver. Surtout à distance. En cas de soupçon de Covid, je fais une première téléconsultation poussée. Une infirmière assurera le suivi. Il faut être vigilant. On appelle régulièrement les patients, surtout les 7ème et 10ème jour où il y a un risque de décompensation. »

Cette adaptation à marche forcée aux "choses numériques" comme les nomme Alexandre Feltz est une de ses petites fiertés. " Ben oui, j'ai même réussi à faire des ordonnances sur une imprimante virtuelle avec ma signature."

Cette crise sanitaire lui a peut-être appris les arcanes de l'informatique, elle a surtout conforté ses convictions intimes : écologistes et sociales. "Tout ça, ça nous montre que le libéralisme effréné va à sa perte. Tout ce dont nous avons besoin en ce moment est fabriqué à l'étranger : les réactifs, les respirateurs, les masques. Non seulement ce n'est pas écologique mais c'est dangereux. Tout ce qui est vital doit être fabriqué en France. Quand on pense qu'il faut deux jours pour fabriquer une voiture et trois semaines pour faire venir un respirateur... On n'a même pas d'écouvillons pour le nez. Revenons à des logiques locales. Cette crise montre également l'importance de la solidarité et de l'entraide. Souvenons-nous-en."

A n'en pas douter, il y aura un Après et un Avant Covid-19. En pire ? En mieux ? L'AMIRA se veut – malgré tout – optimiste !



ANALYSE DE LA CRISE DU COVID-19

Analyse de la crise du Covid-19 à travers le prisme de la *SFSE, société savante dédiée aux impacts de l'environnement sur la santé humaine, **en 4 points** :

1. Les maladies transmissibles ne faisaient (presque) plus peur.

Les vaccins et les antibiotiques ont fait croire qu'elles étaient faciles à prévenir et à traiter, à l'exception des maladies tropicales importées en zones tempérées. Les pathologies liées à la pollution de l'environnement étaient devenues les plus préoccupantes : maladies respiratoires et cardio-vasculaires liées aux particules fines, et avec un plus faible niveau de preuve, maladies auto-immunes, cancers, perturbations du système endocrinien. Le Covid-19 est arrivé comme un rappel aux fondamentaux. Une étude effectuée sur 335 maladies ayant émergé entre 1940 et 2008 a montré que 60% d'entre-elles étaient des zoonoses, dont 72% dues à la faune sauvage. C'est pourquoi le concept « une seule santé » reconnaît les liens entre la santé humaine, la santé animale et l'environnement. La mise en évidence chez les chauves-souris de coronavirus (responsables du SRAS à partir de 2002 puis de Covid-19 en 2019) doit nous amener à reconsidérer nos stratégies de prévention en évitant le risque de contamination par une cohabitation avec certains animaux et surtout par leur consommation. Il faut aussi éviter les possibilités de transfert de virus émergents vers l'Homme par le mélange de plusieurs espèces d'animaux sauvages ou domestiques vendus vivants ou non sur les marchés, véritables réservoirs de virus pour les infections émergentes. C'est le sens de l'appel lancé le 26 mars par l'ONG Peta qui demande à l'OMS de faire fermer les marchés d'animaux vivants pour éviter de futures pandémies. Cette mesure serait à penser dans un cadre plus large de diminution de la consommation de viande pour préserver la biodiversité en évitant la déforestation pratiquée pour nourrir le bétail. On luttera ainsi contre l'émission de *GES et donc contre le dérèglement climatique.

2. Les patients souffrant d'affections pulmonaires et/ou cardiaques chroniques causées ou aggravées par une exposition de longue durée à la pollution atmosphérique sont moins à même de lutter contre les infections pulmonaires. C'est probablement aussi le cas pour le Covid-19. Des niveaux moindres de pollution atmosphérique peuvent aider les plus vulnérables dans la lutte contre cette pandémie.

3. Meilleure hygiène, baisse de la pollution. La pandémie entraîne certaines conséquences positives pour l'environnement et la santé : en Ile-de-France, les appareils de mesure de Bruitparif enregistrent une baisse quotidienne moyenne entre 5 et 7 décibels, soit une diminution de 65 à 80% du bruit. Les raisons sont faciles à trouver : diminution du trafic routier, disparition des activités festives, arrêt des chantiers ou encore forte diminution du trafic aérien. La qualité de l'air, elle, a mis plus de temps à être meilleure : selon Airparif, si les NOx ont vite diminué, les particules fines sont restées quelques jours à un niveau élevé en raison des épandages agricoles alentours, mais aussi et surtout du chauffage au bois, plus important parce que la population est confinée à domicile. Le vent faible au début de la période de confinement (15 mars) ne permettait pas d'évacuer ces particules. La pollution de l'air a commencé à diminuer ensuite pour devenir et rester « Faible » à partir du 20 mars. Par ailleurs, une forte diminution du trafic fluvial, qu'il s'agisse de tourisme ou de transport de marchandises, a permis une amélioration de la qualité de l'eau de la Seine. Enfin, une baisse de la pollution lumineuse est liée au fait que les enseignes de magasins ainsi que certaines publicités sont éteintes, avec une probable amélioration de la qualité du sommeil des riverains.

4. Les politiques ont besoin des scientifiques. C'est une évidence, mais jamais jusqu'ici le recours à un conseil scientifique n'avait été annoncé aussi clairement. Sa multidisciplinarité est essentielle : des spécialistes des sciences exactes (qui peuvent expliquer par exemple comment la notion d'exponentielle et les modélisations mathématiques aident à prévoir l'évolution de la maladie) collaborent avec les chercheurs des sciences de la vie et de l'environnement, quand les sciences humaines et sociales participent à la communication sur les risques. Ces experts, et d'autres encore, aident à prendre et à imposer des décisions à la population.

Nous concluons cette réflexion par deux vœux que nous formulons pour l'après-crise : d'une part qu'un vaccin contre le Covid19 soit trouvé. D'autre part, comme l'a écrit B. Latour dans sa tribune au journal Le Monde, la crise sanitaire actuelle incite à se préparer à la mutation climatique. L'exigence pour l'Etat de protéger les citoyens par des mesures contraignantes est au moins aussi justifiée dans le cas de la crise écologique. Puisse cette période d'isolement et d'immobilité forcés donner à tous du temps pour y réfléchir.

****La SFSE :** Au carrefour de disciplines aussi variées que la toxicologie, l'épidémiologie, la chimie, la médecine, les sciences humaines, les sciences sociales, le droit et la gestion, le domaine de la santé et de l'environnement ne peut se passer d'une approche globale. Il ne s'agit plus de rapprocher artificiellement deux domaines d'intérêt voisins, mais d'appréhender leurs interactions à la lumière de toutes ces disciplines. La SFSE vise à rassembler des approches complémentaires et des sensibilités contrastées pour favoriser le travail en réseau, afin de créer les conditions de l'interdisciplinarité.*

Proximité
Service
Compétence
Ecoute
Suivi

Un nouveau souffle

**Assistance Respiratoire à domicile 24H/24
7J/7**
www.sosoxygene.com



INTERVIEW DU PROFESSEUR DE BLAY

Professeur en pneumologie, allergologue, chef de service de pneumologie aux Hôpitaux Universitaires de Strasbourg, chef de pôle de pathologie thoracique, ainsi que Président de la Fédération Française d'Allergologie.

1) Beaucoup d'informations différentes circulent à propos du COVID-19 et de la prise de traitement à base de corticoïdes. Que doivent faire les patients asthmatiques qui suivent ce type de traitement ?

Effectivement il y a eu des informations qui ont pu prêter à confusion. On a pu penser qu'il ne fallait pas prendre d'anti-inflammatoires. En fait **les asthmatiques doivent continuer à prendre leur traitement anti-asthmatique.**

On peut observer que le Covid, à la différence du virus de la grippe, n'entraîne pas vraiment une exacerbation de l'asthme chez les asthmatiques. Cependant ils doivent suivre leur traitement pour une raison très simple, c'est qu'ils peuvent être exposés aux allergènes, surtout s'ils ont des asthmes allergiques. **En ce moment il y a les pollens d'arbres : de frêne, de bouleau, qui peuvent causer de l'asthme chez les personnes allergiques.** Ces personnes doivent donc prendre leur traitement pour canaliser cet asthme.

Si en plus ils ont une affection virale, au niveau des bronches et des poumons, alors **leur asthme doit être le plus équilibré possible grâce à leur traitement, pour affronter cette infection.**

2) Les personnes asthmatiques et allergiques sont-elles plus touchées par le virus ?

Non, les personnes asthmatiques ou allergiques ne font pas plus de Covid sévère que les autres, et il est important de le savoir. Les études chinoises montrent bien que les patients BPCO et les patients asthmatiques ne développent pas plus de forme sévère que les autres. Les personnes qui font des maladies sévères ne sont pas les asthmatiques et les allergiques, mais plutôt des personnes obèses, diabétiques, et généralement de plus de 70 ans.

3) Quels sont les bons gestes à adopter à cette période durant laquelle les pollens allergisants sont de retour ?

C'est d'avoir son asthme le plus contrôlé possible, donc **d'avoir un traitement le mieux adapté possible.** Il est vrai qu'en ce moment c'est plus difficile d'avoir accès à son médecin, mais les personnes allergiques qui ont des gênes respiratoires doivent se tourner vers leur praticien pour que celui-ci leur donne des médicaments. Il n'y a aucune contre-indication à prendre des corticoïdes inhalés en période de Covid car effectivement les pollens vont entraîner de l'asthme et des gênes respiratoires qu'il faudra traiter.

Ces gênes respiratoires sont un facteur confondant, c'est-à-dire qu'un asthmatique ne va pas forcément savoir s'il s'agit du Covid ou de son asthme.

Si un allergique a les yeux qui piquent, le nez qui coule, des gênes respiratoires, et si tout cela correspond à ses symptômes habituels d'allergie, il ne faut surtout pas qu'il se dise qu'il s'agit forcément du Covid car il s'agit peut-être tout simplement des manifestations de son allergie.

Attention, car les allergies peuvent aussi se manifester par de la fièvre, c'est pour cela qu'en anglais par exemple on appelle le rhume des foins "hayfever" (la fièvre liée à la paille).

Si les personnes allergiques ont le moindre doute, elles peuvent composer le 15 et se faire diagnostiquer. **Il faut être conscient que les allergies peuvent donner les mêmes types de symptômes que le Covid.**

4) Quel est le meilleur moment pour aérer son logement quand on est allergique au pollen ?

Plutôt le soir. En mai il restera peut-être des pollens de graminées, qui sont allergisants et pollinisent beaucoup au lever du soleil vers 6h ou 7h du matin. Il vaut donc mieux ouvrir ses fenêtres le soir.



ACTION SOUFFLE

Un collectif qui porte la voix des patients pour que chacun puisse avoir accès à la réhabilitation respiratoire

Manifeste rédigé à l'issue de la table ronde de décembre 2019

Nous, patients souffrant de maladies respiratoires chroniques, nous lançons - avec les professionnels de santé, les pneumologues - un cri d'alarme intitulé : "Action Souffle". Ce cri d'alarme, nous le lançons, car plus de 80 % d'entre nous ne bénéficient pas de la réhabilitation respiratoire. C'est pourtant l'un des éléments fondamentaux du traitement de ces maladies, notamment de la BPCO (bronchopneumopathie chronique obstructive), de l'asthme, de la fibrose pulmonaire idiopathique, de l'hypertension artérielle pulmonaire et de toutes les autres causes de handicap et d'insuffisance respiratoire.

"Action Souffle" est un collectif qui porte la voix des patients pour que chacun d'entre nous puisse avoir accès à la réhabilitation respiratoire. Pour récupérer notre capacité à respirer, pour être plus autonome, pour aller mieux, pour reprendre goût à l'exercice... Et donc à la vie.

La réhabilitation respiratoire est une démarche thérapeutique qui fait partie intégrante de la prise en charge des maladies respiratoires chroniques, notamment de la BPCO. Elle se base sur le réentraînement à l'effort grâce à des exercices appropriés, une kinésithérapie respiratoire, une éducation thérapeutique pour nous aider dans nos comportements au quotidien et enfin un soutien psycho-social et nutritionnel, avec un accompagnement au sevrage tabagique pour ceux d'entre nous qui n'ont pas encore réussi à arrêter de fumer.

La réhabilitation respiratoire commence par un stage initial de quelques semaines, mais ne saurait se réduire à ce stage. Elle est bien plus que cela. Elle doit nous permettre de maintenir nos acquis (les bénéfices tirés du stage initial) sur le long terme en nous aidant à changer de comportement au quotidien. Certains d'entre nous trouvent la force de faire leurs exercices une fois de retour à domicile mais d'autres ont besoin du soutien d'un professionnel ou d'autres malades.

L'isolement, le repli sur soi, sont souvent d'autres maux tous aussi invalidants que la maladie elle-même. Le regard des autres face à l'appareillage (oxygène, déambulateur) n'est pas facile à affronter au quotidien.

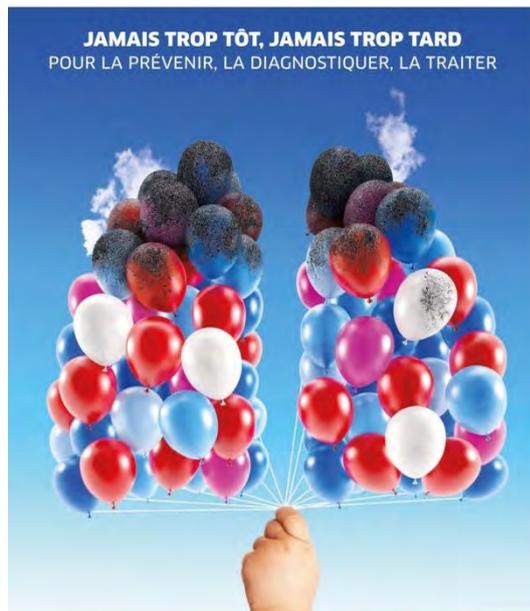
A l'opposé, le manque de souffle, (quand nous nous trouvons en difficulté pour monter un escalier, une pente aussi douce soit-elle) le handicap et la souffrance respiratoire ne sont pas faciles à percevoir par ceux qui ne sont pas malades.

Dans ce combat, Action Souffle s'organise sous l'égide de la FFAAIR (Fédération Française des Associations & Amicales de malades, Insuffisants ou handicapés Respiratoires) avec la participation d'autres associations ouvertes aux patients (Asthme et Allergies, l'Association BPCO) et avec le soutien des instances de la pneumologie (Fédération Française de Pneumologie, Société de Pneumologie de Langue Française, Fondation du souffle).

Faute d'information auprès des médecins, des patients et de leurs proches, faute d'une nomenclature spécifique de l'Assurance Maladie, la réhabilitation respiratoire est trop insuffisamment prescrite. Pourtant elle est recommandée par la Haute Autorité de Santé. Ses bénéfices sont prouvés scientifiquement dans l'amélioration du bien-être du patient.

En rédigeant ce manifeste avec des propositions concrètes, Action Souffle a la volonté de faire enfin reconnaître la réhabilitation respiratoire, pour que chaque patient puisse être clairement informé... et mieux soigné.

Le collectif Action Souffle



LA BPCO EN 2020

L'initiative globale pour la BPCO, dénommée GOLD, vient de dresser l'état des lieux d'une pathologie qui vient de se hisser d'un rang dans les causes mondiales de mortalité.

Le rapport 2020 de GOLD, structure qui anime chaque année depuis 1998 la Journée Mondiale de la BPCO et produit des recommandations pour la gestion de la maladie basées sur les meilleures informations scientifiques disponibles, est sans appel : la BPCO est désormais la 4^e cause de mortalité dans le monde et est appelée à remonter au 3^e rang en 2020. C'est-à-dire cette année ! **« Plus de 3**

millions de personnes sont mortes de la BPCO en 2012, représentant 6% de tous les décès dans le monde, souligne le rapport de l'association (1). **« La BPCO représente un important défi de santé publique qui est à la fois évitable et traitable. La BPCO est une cause majeure de morbidité chronique et de mortalité à travers le monde. De très nombreuses personnes souffrent de cette maladie durant des années et meurent prématurément de ses complications ».**

Ce sombre tableau dressé, le rapport de GOLD revient sur les symptômes de la pathologie, ses causes, ses manifestations en soulignant que la BPCO est le résultat d'expositions cumulées sur le long terme de gaz et particules nocives, combinées à des facteurs hôtes incluant la génétique, l'hyperréactivité des voies respiratoires ou encore un faible développement des poumons pendant l'enfance. **« Souvent la prévalence de la BPCO est reliée directement à la prévalence du tabagisme, bien que dans de nombreux pays la pollution externe, professionnelle ou interne (résultant de l'utilisation de combustibles au bois et autres fuels) constituent des facteurs de risque majeur »**, notent encore les auteurs du rapport.

Ainsi, la prévalence de la BPCO est de manière significative supérieure dans les rangs des fumeurs et des ex-fumeurs, comparée à celle des non-fumeurs (2). Elle l'est également dans les rangs des plus de 40 ans et dans ceux des hommes. Mais les femmes sont en train de rejoindre les rangs des hommes. Ainsi, au plan mondial, la prévalence de la maladie est estimée à 11,7 % en 2010 et concerne à cette date quelque 384 millions de personnes. A ce chiffre s'ajoute celui des décès pour cause de BPCO, estimés à 3 millions par an. **« Avec la prévalence croissante du tabagisme dans les pays développés et le vieillissement de la population dans les pays à revenus élevés, la prévalence de la BPCO devrait s'accroître encore dans les 40 prochaines années et générer en 2060 plus de 5,4 millions de morts ».**

Conclusion : Le pire est devant nous : il est urgent d'agir !

J-J Cristofari

(1) Stratégie globale pour le diagnostic

(2) Selon une étude conduite dans 28 pays entre 1990 et 2004.

TÉMOIGNAGE : LORSQUE L'ADDICTION A LA MARCHÉ REMPLACE CELLE AU TABAC !

Daniel Georget, 61 ans, Pouancé (Maine-et-Loire)



L'histoire de Daniel Georget est celle de trop nombreuses personnes atteintes de BPCO. C'est aussi celle d'une renaissance.

La broncho-pneumopathie chronique obstructive est diagnostiquée tardivement au stade IV (dernier stade) par son pneumologue de longue date, mais à qui il avait pris soin d'occulter la réalité du nombre de cigarettes fumées quotidiennement (deux à trois paquets). L'échéance du sevrage est sans cesse repoussée et Daniel manque d'information sur la gravité

des risques encourus pour sa santé... Parcours classique de bon nombre de fumeurs ! Malgré cela, le diagnostic n'a pas vraiment été une surprise.

A 59 ans, il doit cesser le travail, incapable d'assurer sa fonction de magasinier-cariste pour cause d'insuffisances respiratoire et cardiaque majeures (handicap invalidité classe 2). Puis c'est l'exacerbation, gravissime, suite à une « grosse bronchite » contractée lors d'un séjour hivernal à la montagne. Une hospitalisation de trois mois suivra, en février 2015. Daniel a repris à son compte l'expression employée par les pneumologues hospitaliers : « Je suis un miraculé. Le 28 février 2015, les médecins envisagent une double greffe cœur-poumon, seule solution pour espérer me sauver. Mais comme je suis trop faible pour supporter l'intervention chirurgicale, cela signifie un décès probable ». Coma, séjour de plusieurs semaines en soins intensifs, intubation, fauteuil roulant, rééducation musculaire et cardiaque, réhabilitation respiratoire... trois mois après, retour à la maison mais, convaincu d'avoir frôlé la mort, il promet à son fils d'écraser sa dernière cigarette. Fin de 40 ans de tabagisme!

Début d'une nouvelle vie.

Depuis cet électrochoc, Daniel a renoué avec une certaine hygiène de vie. A soixante ans, il découvre la vie sans cigarette : « **La vie est belle sans tabac** ! On est libre de ses mouvements et délivré de ce poison. On respire à pleins poumons. La force, l'odorat reviennent. On découvre des occupations bien plus intéressantes que fumer, immobile à longueur de temps. On ne termine plus ses journées à bout de souffle. On ne se sent plus dépendant d'un produit qui vous rend malade » !

Deux mois dans les Pyrénées après son hospitalisation, l'achat de bâtons de marche, la découverte que les parcours de santé ne manquent pas dans sa propre région et, peu à peu, Daniel se met en route pour 1, puis 5, puis 10 km alors qu'il ne faisait plus 100 m d'affilée. Cette distance, il la parcourt désormais chaque jour sauf par temps de pluie. A cela s'ajoute la pratique du vélo d'appartement, à laquelle il s'astreint pendant 45 minutes. « La marche est devenue une drogue, je ne peux plus m'en passer. Elle s'est substituée au tabac. Pour le meilleur uniquement ».

Il parvient aujourd'hui à un volume expiratoire maximal par seconde (VEMS) de 30%. Sa saturation en oxygène est de 94%. L'espoir de gagner sur la maladie est sa motivation première. Son rêve, qu'il réalisera bientôt, est de rallier Pouancé au Mont-Saint-Michel. Une prouesse de 170 km. En attendant, ce désormais fervent anti-tabac a choisi de témoigner... le plus possible... devant tout public, à commencer par les écoles, où il est intervenu il y a quelques jours. Il veut que son expérience serve à autrui. « Je suis un exemple vivant des terribles conséquences du tabac sur la santé. Je suis un rescapé. Me réapproprier ma vie, m'armer de courage, récupérer des capacités physiques m'a beaucoup coûté. Mais si raconter mon combat quotidien contre ce poison et contre la maladie permettait à au moins une personne sur 100 de renoncer à la cigarette, alors je serais heureux ».



SPORT DE HAUT NIVEAU ET ASTHME NE SONT PAS INCOMPATIBLES

Comme plus de 4 millions de personnes en France, Thomas Busser est asthmatique. Ce qui ne l'a pas empêché de pratiquer l'aviron à un niveau professionnel.

C'est à l'âge de 9 ans que Thomas Busser découvre l'aviron. Successivement vice-champion de France cadet en 2004, membre de l'équipe junior en Coupe d'Europe, vice-champion senior en 2012, le jeune homme de 28 ans s'est distingué plus récemment en battant le record du monde de rameur.

Pourtant, dès sa naissance, Thomas a été diagnostiqué asthmatique allergique, c'est-à-dire que sa gêne respiratoire est liée à l'inhalation d'allergènes présents dans l'air. *«Entre mi-avril et fin mai, j'ai les bronches qui sifflent au bout d'une heure dehors, explique Thomas. Avec les pollens et les poussières qui s'accrochent à mes cheveux, je fais de l'asthme nuit et jour»*. Le jeune homme ne se déplace jamais sans Ventoline, même sur son aviron.

Mais contrairement aux idées reçues, asthme et sport ne sont pas incompatibles. Alors que les enfants asthmatiques étaient systématiquement mis sur le banc de touche jusque dans les années 1980, la plupart des médecins recommandent aujourd'hui une pratique sportive adaptée aux personnes asthmatiques. *«L'activité physique est essentielle car elle fait fonctionner les muscles respiratoires, explique Nathalie Freymond, pneumologue au Centre hospitalier Lyon-Sud. Un asthmatique bien équilibré doit pouvoir faire n'importe quel sport, à l'exception de la plongée sous-marine»*.

En plus de l'aviron, Thomas pratique régulièrement la course à pied, le rameur et le vélo, bien qu'il évite de pédaler au printemps en raison de la grande quantité d'allergènes inhalée. *«J'évite également la natation, hormis dans les piscines ouvertes où les vapeurs de chlore peuvent s'échapper, car cela m'irrite les bronches»*, explique-t-il. Le jeune sportif a même vu l'intensification de sa pratique sportive s'accompagner d'une nette amélioration de ses symptômes.

Au printemps, l'aviron représente d'ailleurs son seul répit. *«Il y a peu d'allergènes au-dessus de l'eau, ce qui explique que les symptômes s'évanouissent, commente le Dr Nathalie Freymond, pneumologue au Centre hospitalier Lyon-Sud. Par contre, s'il faisait de l'aviron sur un lac calme avec plein de graminées autour et beaucoup de vent, il verrait ses symptômes réapparaître»*.



Finalement, avec l'asthme, tout est histoire d'environnement. *«Un patient asthmatique mis dans une bulle sans virus, sans allergène ni pollution, va bien»*. Il est donc important de connaître les facteurs déclenchants pour pouvoir diminuer, voire éviter, les crises.

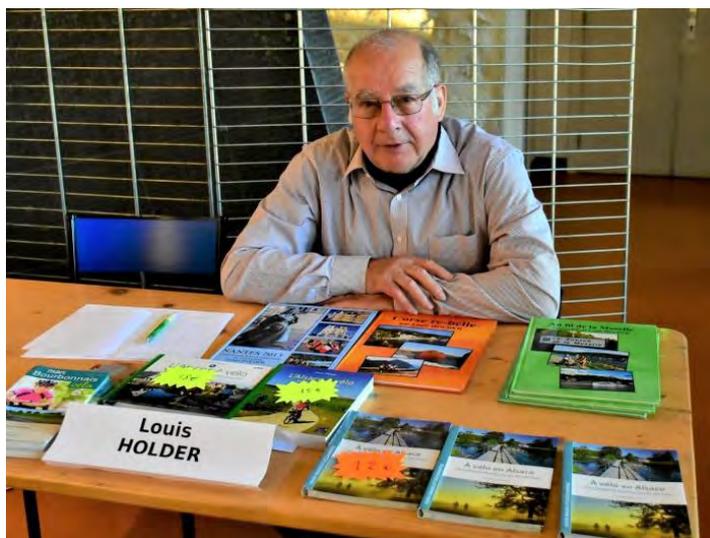
Le froid, par exemple, entraîne une bronchoconstriction, c'est-à-dire un rétrécissement du diamètre des bronches, gênant alors la respiration. Pratiquer du sport en salle peut alors être une solution. *«Je suis moins indisposé, mais il y a tout de même des allergènes qui s'introduisent à l'intérieur par les portes et les systèmes d'aération»*, raconte Thomas Busser. Au printemps, le jeune sportif prend un traitement préventif à base de corticoïdes inhalés, qui exercent un effet anti-inflammatoire local sur les bronches.

Aujourd'hui directeur d'une structure d'aviron à Chalon-sur-Saône, Thomas Busser affirme que l'asthme n'a jamais été un frein à sa pratique intensive du sport. *«Si je n'ai pas poursuivi les compétitions nationales ou internationales, c'est à cause d'autres facteurs physiologiques. De manière générale, le sport me permet d'avoir une meilleure maîtrise du stress lorsqu'une crise arrive»*, conclut-il.

Par Cécile Thibert

MIEUX VAUT PRÉVOIR LE PIRE... POUR L'ÉVITER !

Témoignage d'un asthmatique



Sportif de bon niveau (300 sommets de plus de 3 000 m en tant qu'alpiniste, 550000 km en tant que cycliste, Renne d'Or national en ski de fond, champion de France militaire en course d'orientation), j'avais un VO2max (*) au-dessus de la moyenne.

Et soudain, un matin de printemps, le Mont Ste-Odile se refusa à moi, faute de souffle. Je ne comprenais pas, car j'étais entraîné comme d'habitude.

Il a donc fallu consulter le médecin traitant et par la suite un pneumologue et un allergologue pour trouver la cause du problème. Mais aucun produit allergisant ne donnait de réaction positive. Seule explication à mon asthme : mon hernie hiatale, qui entraîne des reflux gastriques la nuit en position couchée.

Le médecin m'a expliqué qu'à mon âge - 60 ans - on ne guérissait plus l'asthme et qu'il fallait vivre avec... et par conséquent trouver le traitement de fond le mieux adapté. Mais dans ce domaine, c'est du tâtonnement car on ne trouve pas d'emblée la formule idéale. Ce traitement est une médication qu'on prend en l'absence de crise : il se compose d'un broncho-dilatateur et d'un corticoïde. Actuellement il s'agit de DuoResp alias Spiromax.

Il y a aussi la fameuse Ventoline, qu'on inhale avant un effort un peu plus intense et dont l'effet dure environ 2 heures. Dans le milieu cycliste, elle est même considérée comme un dopant. Pourtant de nombreux coureurs arrivent à se la faire prescrire pour mieux ouvrir les voies respiratoires. Mais pour l'asthmatique de base que je suis, j'ai compris que les efforts intenses sont à éviter, car ils peuvent provoquer une crise d'asthme.

Chez moi, elle s'est déclenchée à cinq reprises déjà, espacées de deux ou trois ans, sans aucune corrélation avec la saison : il y en a eu une au printemps, une en été, une en automne et deux en hiver. En général, c'est un mal de gorge qui dégénère. On ressent une gêne respiratoire accompagnée d'un sifflement désagréable dans la gorge à l'expiration.

A ce moment-là, il faut avoir les bons outils à disposition : un spiromètre pour mesurer le flux d'air expulsé - qui doit être supérieur à 300 - et un aérosol pour inhaler, toutes les 6 heures au maximum, une combinaison de 2 broncho-dilatateurs et d'un corticoïde.

Normalement ce traitement de choc permet de stabiliser la crise, mais quand ça ne suffit pas, il faut rajouter un traitement à la cortisone pure sous forme de cachets, en cure dégressive d'une semaine. Dans les faits, il est rare de pouvoir maîtriser tous les paramètres et j'ai toujours abouti aux urgences, où en quelques heures ou quelques jours, on parvenait à régler le problème.

Lors de la dernière crise en avril 2019, j'avais pris les mêmes médicaments qu'à l'hôpital, mais le fait de les avoir eus en perfusion a sans doute fait la différence... sans oublier l'oxygène que je n'ai pas à la maison. Le problème majeur est la teneur en oxygène dans le sang.

En 2015 par exemple, j'étais en manque sévère : il a fallu plusieurs jours d'hospitalisation en pneumologie pour que le taux d'O₂ remonte à la normale. Cette fois-là j'étais passé tout près de l'asphyxie, avec l'impression bizarre de mourir en pleine santé. C'était un samedi soir, la crise avait démarré 15 jours plutôt, mais en douceur.

Et brusquement, le week-end, ça s'est accéléré. Dans la nuit, me sentant étouffer, j'ai dit à ma femme d'appeler le 15, mais l'interlocutrice méfiante a insisté pour que je parle moi-même au téléphone pour juger de la gravité. Mais je n'en avais plus la force ! L'ambulance a fini par venir sans se presser. Heureusement que j'avais retrouvé peu avant - par miracle - la boîte de Solupred. C'est ce qui m'a sauvé.

Au printemps 2019, j'avais obtenu du pneumologue l'autorisation de suspendre durant la belle saison le traitement par Spiromax, que je soupçonnais responsable de l'augmentation de ma tension. Fin mars, j'ai donc arrêté le traitement de fond, et fin avril - patatras - revoilà une crise.



Il a donc fallu commander d'urgence un aérosol électrique. Me sentant incapable de mener la cyclo découverte du dimanche 5 mai, j'ai convoqué une copine pour me faire remplacer et lui transmettre les consignes. En voyant mon état, elle m'a aussitôt emmené aux urgences.

Un mois après, mon état ne s'était guère amélioré alors qu'un voyage en Autriche était prévu. Là aussi, j'ai été trop optimiste en n'emmenant que les doses minimales de médicaments. A l'arrivée à l'hôtel, il était plus que temps de prendre l'aérosol, mais à minuit, nouvelle alerte ! Or l'hôpital était à 15 km et il fallait agir dans le quart d'heure. Aussi j'ai dû recourir une nouvelle fois au Solupred, auquel - heureusement - mon organisme a bien réagi de sorte que ma réserve de médicaments a suffi.

En conclusion, on n'est jamais assez prudent et il vaut mieux prévoir le pire pour l'éviter.

Louis Holder

() Le Volume d'Oxygène Maximum (VO₂max) est la quantité maximale d'oxygène que le corps consomme lors d'un effort intense par unité de temps. Il s'exprime en millilitres par minute par kilo (ml/mn/kg) et peut aller de 20 à 95 ml/mn/kg.*

UN CAS DE SARCOÏDOSE : Témoignage

Dans le numéro 65 de décembre 2018, nous vous avons parlé de sarcoïdose, une maladie plutôt rare et qui peut se résorber spontanément au bout de deux ans, selon l'article du Dr Zerr sur la pathologie. Ce qui n'a malheureusement pas été le cas de Jérémy, notre « héros » qui a relevé le challenge de rallier Colmar à Paris à pied. Malgré son courage, sa volonté, sa ténacité, le parcours de ce jeune homme reste un combat perpétuel contre la maladie. Il a refait un Xème séjour à l'hôpital après son exploit. Il galère toujours et ne peut envisager de travailler alors qu'il est tout juste dans la trentaine ! Ci-dessous, vous trouverez le témoignage d'une personne également atteinte de sarcoïdose qui, elle, a eu la chance de rencontrer un médecin qui a su rapidement interpréter les premiers symptômes...

Pendant l'été 1992, Pierre décide de repeindre sa maison. Avec l'aide de trois membres de sa famille, l'échafaudage est mis en place et les travaux commencent. Lorsqu'ils sont terminés, il est très fatigué, ce qui lui paraît normal dans un premier temps : ce doit être le contrecoup de cet exercice inhabituel ! Mais rapidement, l'épuisement est tel qu'il n'a même plus la force de ranger l'outillage et les seaux de peinture. Et la fièvre s'en mêle : 40° de température, perte d'appétit, amaigrissement. Il fait appel à son médecin généraliste qui ordonne une prise de sang : la vitesse de sédimentation commence à monter. Les analyses biologiques suivantes révèlent toujours une vitesse de sédimentation élevée ainsi qu'une anomalie des paramètres inflammatoires. Des antibiotiques sont prescrits, mais n'ont aucun effet sur cette supposée inflammation... pas encore localisée d'ailleurs. Ne voyant aucune amélioration de son état général, le jeune-homme – il a 30 ans à l'époque – est hospitalisé pour pratiquer un bilan complet. Une première radio ne révèle rien, mais sur la 2^{ème} on voit un « nuage », une très nette densification sous forme d'une opacité arrondie. Est-ce un lymphome, une maladie de Hodgkin, une BBS ? (maladie de Besnier-Boeck-Schaumann) ?

Le pneumologue qui le suit, ordonne une tomographie face et profil des hiles*(1) du médiastin *(2) et des poumons et diagnostique une sarcoïdose. Il explique à son patient : « Vous n'en mourrez pas, mais cela peut devenir compliqué, très compliqué ». Il lui prescrit de la cortisone sous différentes formes. La température baisse, mais Pierre est mis en arrêt pour quatre mois. Il retourne juste dans son entreprise pour régler ce qui doit l'être afin que ses coéquipiers puissent poursuivre le travail. Il « gamberge » bien sûr : être dans la trentaine, avoir un petit garçon de 5 ans et se savoir atteint d'une maladie peu commune, dont on ne sait trop comment elle va évoluer... le projet d'agrandir la famille est exclu !

Dès janvier, il retourne à son poste de travail et psychologiquement cela lui fait du bien : l'activité professionnelle a également des vertus thérapeutiques ! Mais il reste sous surveillance. Le pneumologue, qui dans sa patientèle a connu 5 autres cas de sarcoïdose, pratique une biopsie de la muqueuse bronchique et fait analyser le liquide de lavage broncho-alvéolaire qui confirmera le diagnostic. Il lui explique alors que la sarcoïdose comporte quatre stades, dont les deux premiers sont relativement bénins. Pierre est au stade II et n'a pas de handicap de souffle. On peut envisager deux solutions : traiter tout de suite la maladie en prenant de la cortisone – avec les effets secondaires que cela engendre – ou faire un suivi régulier du patient et intervenir en cas de phase évolutive de la maladie.

C'est cette deuxième option qui sera retenue. Toute l'année 1993, Pierre se rend tous les mois chez le pneumologue pour une prise de sang. A partir de 1994, ce sera tous les trois mois et à partir de 1996 tous les 6 mois. Parallèlement à ces prises de sang, il faut également

prévoir une radio annuelle et un scanner tous les 3 ans. Pendant tout ce temps Pierre mène une vie normale, mais éprouve toujours une grosse fatigue et un manque d'énergie. Il lui faut beaucoup d'heures de sommeil pour pouvoir récupérer et se refaire une santé psychologique. Pour pallier ces inconvénients, il essaie des médecines alternatives avec plus ou moins de succès, voire sans résultat du tout ! Il n'a plus le punch suffisant pour pratiquer du sport... Mais à partir de 2002, se sentant moins fatigué, il entreprend progressivement de refaire du vélo à raison d'une cinquantaine de kilomètres le week-end.

Hélas en 2008 la maladie évolue... le scanner révèle un remaniement des images par rapport à 2007 et les paramètres biologiques indiquant l'inflammation - la protéine C réactive (CRP) et l'enzyme de conversion de l'Angiotensine (ECA) - ne sont plus dans les normes. Pierre en est maintenant au stade III de la maladie, irréversible, mais sans répercussion sur la fonction respiratoire. L'examen de transfert du monoxyde de carbone (DLCO) ne présente pas de trouble de la diffusion. Pierre est soumis à un traitement radical : 70 mg de corticoïdes pour ses 70 kg sur une courte durée puis une diminution progressive de la dose sur une durée plus longue, basée sur l'observation des radiographies. Traitement heureusement efficace : l'image de son poumon se stabilise, il y a une régression des infiltrats. Par paliers successifs, la dose de cortisone est diminuée. La maladie est endormie, et la vie repart...

Pierre a maintenant atteint l'âge de la retraite, 28 années après la découverte de la maladie. A titre préventif, il prend cependant quotidiennement une dose d'entretien de 2.5 mg de cortisone. Il a également choisi de soutenir son immunité avec un complément alimentaire : la Sélongénine qui semble bénéfique sur le plan général et compatible avec la dose de cortisone. Maintenant qu'il a le temps, il arrive à faire une marche de 8 km tous les trois jours et en guise de loisirs, il pratique régulièrement de la danse de salon avec son épouse. Il espère savourer pleinement sa retraite sans que la maladie se réveille.

[Le témoignage de Pierre nous prouve que la sarcoïdose n'est certes pas une maladie bénigne, mais que bien suivie et traitée, elle permet de mener une vie quasi normale.](#)

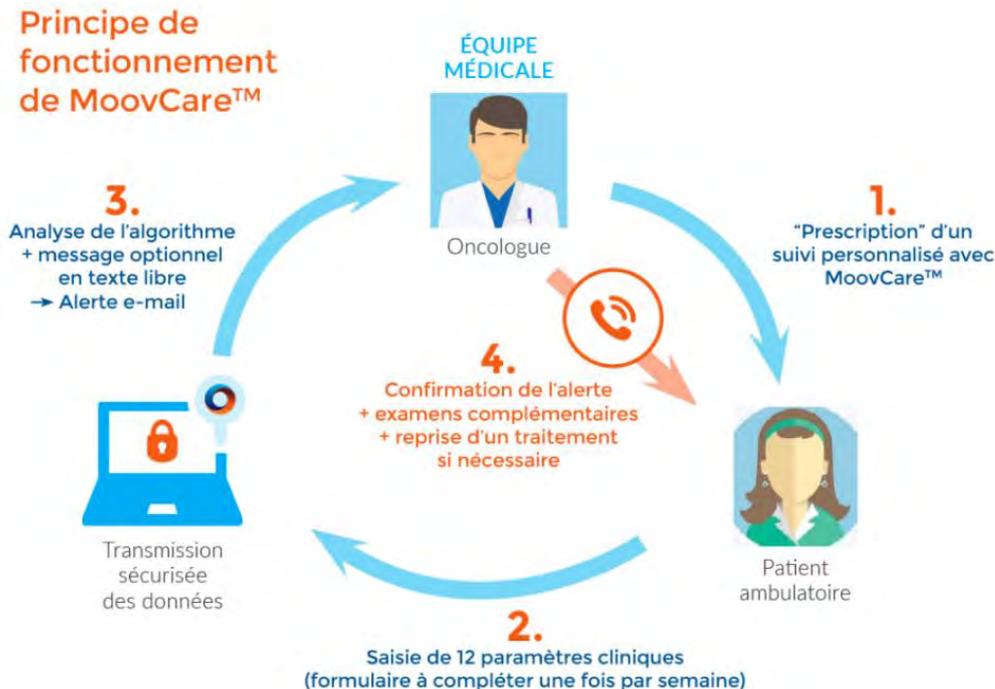
* 1 Le **hile** de chaque poumon est le point où les vaisseaux pulmonaires, les bronches, les vaisseaux lymphatiques et les nerfs entrent ou sortent du poumon

* 2 Le **médiastin** est la région de la cage thoracique située entre les deux poumons et contenant le cœur, l'œsophage, la trachée et les deux bronches souches.



Activité danse : un moment de bonheur avec son épouse

CANCER DU POUMON : UN LOGICIEL DE TÉLÉSURVEILLANCE PROLONGE LA VIE DES PATIENTS



Grâce à un questionnaire hebdomadaire, un logiciel permet de détecter les rechutes après un cancer du poumon. Ce diagnostic permet de reprendre rapidement un traitement et de prolonger la vie des patients.

Après un cancer du poumon, les oncologues pourront bientôt prescrire... un logiciel. En phase de surveillance ou de rémission, les patients doivent faire l'objet d'une attention accrue pour repérer au plus tôt les rechutes. Avec le manque de personnel, impossible pour les médecins de recevoir ou d'appeler chaque semaine les patients. En plus de programmer des imageries médicales, la société Sivan a mis au point Moovcare. L'entreprise, basée au Mans, a développé cette application en partenariat avec le centre Jean Bernard de la même ville.

Proposé par le médecin, le logiciel prend la forme d'un questionnaire à remplir en ligne chaque semaine. Poids, toux, douleur, essoufflement... en tout une douzaine de paramètres qui peuvent indiquer que quelque chose ne va pas.

"D'un patient à l'autre, les tumeurs sont très différentes et n'évoluent pas de la même manière. Nous avons voulu analyser les symptômes sans attendre les résultats des scanners de contrôle. Tous les lundis, le patient répond aux questions pour renseigner son état global", explique Fabrice Denis, oncologue au centre médical Jean Bernard du Mans. *"Le logiciel est destiné au suivi après une chirurgie, une chimiothérapie ou tout traitement dont la toxicité est faible. Donc même l'immunothérapie (ndlr : un traitement de pointe qui permet de stimuler les défenses immunitaires) rentre dans les critères",* explique le Dr Denis.

7,6 mois de survie gagnés

En cas de problème, une alerte est lancée auprès du personnel médical. Si besoin, le médecin convoque immédiatement le patient. ***"Cela permet d'éviter que le patient se dise que ses symptômes sont anodins et qu'il attende deux ou trois mois jusqu'à son prochain rendez-vous. Là, nous allons chercher le patient directement chez lui."***

Plus les médecins détectent une rechute tôt et plus les chances de survie sont bonnes. En utilisant ce programme, les patients gagnent en moyenne 7,6 mois de vie selon les études menées par Sivan. Au bout de deux ans, la moitié des utilisateurs de l'application sont encore en vie, contre seulement un tiers des patients qui réalisent un scanner tous les trois mois.

Pour mettre au point leur algorithme, il a fallu récupérer un grand nombre de données sur les parcours de patients. Cette opération a débuté en 2011. ***"Pour cela, nous avons demandé à des dizaines de patients de nous rapporter leurs symptômes, semaine après semaine. Nous les avons enregistrés, couplés à leurs scanners correspondants, ce qui a permis de créer et de nourrir l'algorithme. Il a ensuite été testé sur de nouveaux patients, puis corrigé. En tout, 300 dossiers de patients ont été nécessaires pour analyser la dynamique de développement des cancers"***, explique Fabrice Denis. L'algorithme peut donc repérer les trajectoires similaires de patients et signaler les cas suspects.

"Je vois qu'en fait, tout va bien"

En plus d'améliorer la survie, la télésurveillance permet aussi de garder un lien avec le malade, qui se sent moins isolé. ***"En tant que patient, il m'arrive de me sentir seul face à moi-même. Parfois, il m'arrive de plonger. Mais quand le lundi arrive, que je réponds à mon questionnaire, je vois qu'en fait tout va bien. C'est bien mieux que d'être seul avec sa peur et d'attendre le prochain rendez-vous prévu dans plusieurs mois"***, explique Dominique Royer, un patient utilisateur de Moovcare et en rémission depuis deux ans.

De l'autre côté de l'écran, à l'hôpital, une infirmière de coordination voit les alertes du logiciel sur son ordinateur. Un peu comme dans une tour de contrôle, elle garde un œil sur tout ce qui se passe chez les patients, qui ne sont plus vraiment tout seuls à la maison. Un dispositif bien rôdé au centre Jean Bernard mais qu'il faudra réussir à mettre en place ailleurs. ***"Le patient, lui s'adapte très bien à l'utilisation du logiciel. Mais à l'hôpital, il bouleverse les pratiques. Il faut convaincre les hôpitaux de mettre à disposition une personne qui analyse ces rapports. Pour cela, il faut qu'un nombre suffisant de malades utilisent le logiciel. S'il n'est utilisé que par quelques patients, c'est compliqué"***, explique Alain Livartowski, pneumologue et directeur des données à l'Institut Curie, partenaire de SIVAN.

Moovcare a obtenu un marquage CE en juillet 2017 et est donc qualifié comme dispositif médical de classe 1. Le programme a aussi obtenu un avis favorable de la Haute Autorité de Santé (HAS) pour le remboursement. Son prix devrait être défini actuellement. Le principe du logiciel de télésurveillance pourrait être adapté à d'autres types de cancer, en modifiant le rythme des questionnaires à remplir. ***"Le rythme hebdomadaire correspond au poumon. Mais dans le cas du cancer du sein, on pourrait imaginer un document à remplir tous les mois seulement."*** Une étude sur une application dédiée aux lymphomes, un cancer du système lymphatique, est déjà en train d'être menée. Moovcare devrait, lui, être lancé dans toute la France.

Source : SCIENCE & AVENIR

LUTTE CONTRE L'INFLAMMATION : STIMULER LE NERF VAGUE



Plus long nerf du corps, le nerf vague est au cœur de la communication entre le cerveau et nos organes internes. Le stimuler serait bénéfique pour notre santé, notamment pour lutter contre l'inflammation.

Qu'est-ce que le nerf vague ?

Il s'agit d'une paire de nerfs crâniens constituée à 80% de fibres nerveuses sensorielles qui transmettent les informations de nature chimique, mécanique et thermique issues de nos organes internes jusqu'au cerveau. Les fibres restantes, elles, font le chemin inverse en véhiculant des commandes issues de notre cerveau à destination de l'ensemble de nos viscères. Ainsi, le nerf vague aide à la récupération

physiologique en favorisant le sommeil, le calme émotionnel, le bon fonctionnement digestif et immunitaire. Il est donc impliqué dans l'adaptation à notre environnement et plus largement dans notre santé.

Sensations de satiété, de douleur, augmentation du rythme cardiaque, sécrétions des glandes... Sans que nous ne nous en rendions compte, le système nerveux autonome échange constamment des informations et des commandes entre le cerveau et les différents organes du corps, comme le cœur, le poumon et les intestins. Au sein de ce système : le nerf vague, qui fait partie du système de régulation parasympathique et dont l'activité est prédominante quand nous sommes au repos.

Une fonction essentielle du nerf vague est la régulation de l'état inflammatoire de l'organisme. En agissant sur le système immunitaire, il permet d'empêcher un emballement inflammatoire.

La technique de neurostimulation

Récemment, une technique appelée neurostimulation du nerf vague a été proposée pour exploiter ses propriétés anti-inflammatoires. À l'aide d'un neurostimulateur, elle consiste à stimuler les fibres du nerf vague pour en renforcer son activité. Cette méthode pourrait être utilisée dans le traitement des maladies inflammatoires chroniques, des troubles fonctionnels et des douleurs chroniques. Dans le cas de la maladie de Crohn et de la polyarthrite rhumatoïde, des études pilotes ont montré l'efficacité de la neurostimulation vagale. Celle-ci pourrait aussi prévenir et réduire les effets liés au stress, comme les états de stress post-traumatiques ou le burn-out, voire limiter les effets secondaires de traitements médicamenteux. « Nous nous intéressons de près à la prévention des troubles physiques et mentaux liés au stress chronique, et dans le cadre des pathologies chroniques, aux rechutes inflammatoires et au prolongement des périodes de rémission. Toutefois, les essais thérapeutiques dans ce domaine sont encore peu nombreux », constate Sonia Pellissier, physiologiste à l'Université Savoie Mont-Blanc.



Émotions, nerf vague et inflammation : un lien étroit

De nombreuses études mettent par ailleurs en évidence un lien entre le niveau d'activité du nerf vague et notre état émotionnel. « Lorsque nous sommes dans un état de calme intérieur et que nous ressentons des émotions de gratitude ou de compassion, l'activité du nerf vague est à son plus haut niveau, explique Sonia Pellissier. Il agit notamment sur notre rythme cardiaque en le faisant ralentir : c'est ce qu'on appelle le frein vagal ». Sans lui, notre rythme cardiaque de repos s'élèverait à 100-110 battements par minute au lieu des 50-90 en temps normal.

Au contraire, lorsque nous ressentons de la peur ou en cas de stress, l'activité du nerf vague diminue très rapidement. Avec l'action combinée du système sympathique (opposé au système parasympathique), cela fait augmenter le rythme cardiaque. De plus, comme le stress inhibe l'activité du nerf vague, il l'empêche d'exercer son pouvoir anti-inflammatoire.

En temps normal, une fois un événement stressant surmonté, le nerf vague reprend le relais afin d'assurer la récupération au niveau du corps et du mental. Mais dans certains troubles émotionnels, comme la dépression ou l'anxiété, on observe un effondrement de l'activité vagale.

Le stress et les émotions jouent également un rôle dans l'initiation et l'aggravation de certaines maladies, comme le syndrome de l'intestin irritable, les maladies inflammatoires chroniques de l'intestin et la polyarthrite rhumatoïde. Dans ces maladies, on observe souvent des anomalies dans la communication entre le cerveau et l'intestin.

Renforcer soi-même son nerf vague

Même sans implant neurostimulateur, il est possible de stimuler son nerf vague soi-même. « Toutes les techniques permettant de lutter contre les effets du stress ont potentiellement un effet sur l'activité du nerf vague », précise Sonia Pellissier. C'est le cas par exemple de la cohérence cardiaque. Elle permet la régulation du rythme cardiaque par le biais d'une respiration lente et contrôlée d'environ six cycles inspiration-expiration par minute. Le but est d'augmenter la variabilité du rythme cardiaque pour améliorer le tonus vagal (lire encadré) et, au final, le « tonus » anti-inflammatoire. D'autres techniques comme la méditation de pleine conscience, la sophrologie ou l'hypnose permettent d'atteindre cet objectif.

La stimulation du nerf vague est prometteuse et les cibles potentielles de régulation de l'inflammation sont multiples. Il reste toutefois encore à déterminer les conditions de pratique pour atteindre un renforcement vagal optimal et des essais thérapeutiques pour valider ces méthodes. C'est sur quoi travaillent actuellement Sonia Pellissier et ses collaborateurs.

Mesurer le tonus vagal

Un bon tonus vagal est associé à une bonne santé générale. Les scientifiques ont la possibilité de le mesurer indirectement au travers de l'activité des viscères qui sont innervés par le nerf vague.

La méthode la plus utilisée consiste en l'enregistrement continu d'un électrocardiogramme sur plusieurs minutes, voire plusieurs heures. La variabilité du rythme cardiaque enregistré reflète l'activité du nerf vague. En effet, au moment de l'expiration, le nerf vague augmente son activité et fait ralentir le rythme cardiaque. Au contraire, à l'inspiration, l'activité du nerf vague est réduite et le rythme cardiaque accélère. Ainsi, plus l'écart entre le rythme cardiaque instantané à l'inspiration et à l'expiration est grand, plus le niveau d'activité du nerf vague est élevé.

Source : AMESSI



À VOS CÔTÉS POUR VOTRE SANTÉ

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

Alliance'Perf
La continuité des soins au domicile

En 2019, Alliance'Perf,
acteur régional
spécialisé dans la
perfusion et la nutrition,
a rejoint le groupe
Asten Santé.

UNE PRISE EN CHARGE GLOBALE ET PERSONNALISÉE



Assistance
respiratoire



Perfusion



Nutrition



Insulinothérapie



Stomathérapie



Matériel médical
et maintien à domicile

Contactez-nous

03 89 60 70 60

astensace@astensante.com

www.astensante.com



LES RETROUVAILLES

Pour nos membres, c'était visiblement un réel plaisir de se retrouver après ces jours de fête consacrés à la famille... La projection des photos des vacances en Bretagne et de la découverte féérique d'Europa Park ont permis de raviver les souvenirs. Ajoutez à cela la profusion de Bredele fournis par plusieurs de nos membres, la galette des rois richement garnie de pâte d'amandes et vous avez les ingrédients pour délier les langues.

Pour finir le jeu qui a consisté à soupeser du regard les trois sacs résiduels du loto de novembre et à noter leur poids - au gramme près ! - sur un billet ramassé et contrôlé par un jury a mis de l'animation... qui a atteint son paroxysme lorsqu'il s'est avéré qu'une seule et même personne avait "raflé" les **trois** cadeaux : Jean-Paul notre spécialiste en informatique ! Bravo à lui : quel flair !

Bravo et merci aussi à tous ceux qui, spontanément, ont mis la main à la pâte pour ranger la cuisine et la salle. En un tournemain, les lieux avaient repris leur aspect initial après un dimanche récréatif et chaleureux.



COUSCOUS

Il était attendu en novembre 2019, mais il n'a pu se faire qu'en 2020 ! Nous n'avons rien perdu pour attendre : toujours aussi réussi, toujours aussi succulent ! Jean, notre cuistot chef, connaît son métier et nous a régallés.

Nous, c'est à dire la soixantaine de membres venus à la salle socioculturelle de Traenheim, ce dimanche 23 février. Des retrouvailles chaleureuses pour faire la nique au temps gris et venteux ! Entre le plat et le dessert, Louis notre spécialiste en vélo-tours et auteur de plusieurs fascicules sur le sujet, nous a présenté " Le circuit des platanes remarquables ", notre virée planifiée pour le 20 juin. A la fin du déjeuner, certains membres se sont regroupés pour pratiquer des jeux de société, d'autres se sont contentés de papoter. Mais personne ne s'est ennuyé et l'équipe AMIRA, toujours aussi dévouée, était aux petits soins de tous les convives.



SUR LE THÈME DU CHOLESTÉROL... ET SOUS LE SIGNE DU CORONAVIRUS !



Vu les circonstances, les mesures du souffle sont écartées d'emblée et notre stand se limite à de la documentation.

L'attractivité en est réduite, bien sûr, mais il y a tout de même une trentaine d'échanges avec le public. Cette plus grande disponibilité nous permet d'assister à la table ronde sur le thème du cholestérol, fort intéressante et de nouer des contacts avec d'autres associations. Aux autres stands, les dépistages se poursuivent : diabète, hypertension, élasticité hépatique, stéatose ainsi que les hépatites virales B et C et le VIH. En somme, un moyen de faire un rapide bilan de santé.

Nouveauté de cette édition 2020 : un joyeux interlude proposé par le groupe « Sun Gospel Singers », dont nous retenons les coordonnées pour une prochaine intervention à l'AMIRA.



LA BOX TRÈS HAUT DÉBIT POUR TOUTE LA FAMILLE !

TV • INTERNET • TÉLÉPHONIE

Crédit Mutuel

Du Vignoble

2 rue Staedtel – 67310 Westhoffen



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

HUMOUR JUIF...

Maurice, interne juif en médecine, décide d'ouvrir un cabinet médical. Il accroche un mot sur la porte d'entrée avec le texte suivant : « Pour 500 € je vous promets de vous guérir de votre maladie. Si j'échoue, vous recevrez 1 000 € ! »

Rachid tombe sur la fameuse note et pour lui, c'est une occasion en or de gagner 1000 € facilement. Il rend alors une petite visite au docteur en herbe qui a récemment ouvert son cabinet. Rachid lui dit : « J'ai perdu mon sens du goût ! »

Maurice : « Infirmière, apportez s'il vous plaît le médicament du cas 22 et administrez 3 gouttes à notre patient. » L'infirmière exécute les ordres de Maurice.

Rachid : « Beurk, c'est de l'essence ! »

Maurice : « Félicitations ! Vous avez retrouvé votre sens du goût. Cela fera 500€ s'il vous plaît. »

Ennuyé, Rachid paye l'honoraire de 500€ et sort du cabinet médical. Mais quelques jours plus tard, il revient et dit : « J'ai perdu la mémoire, Je ne me rappelle rien ».

Maurice : « Infirmière, apportez s'il vous plaît le médicament du cas 22 et administrez 3 gouttes à notre patient ».

Rachid : « Le médicament 22 ? Mais c'est de l'essence » !

Maurice : « Félicitations ! Vous avez retrouvé la mémoire ! Cela fera 500€ s'il vous plaît ».

Furieux, Rachid paye et quitte une fois de plus le cabinet médical. Mais quelques jours plus tard, il revient et annonce : « J'ai l'impression de devenir aveugle. Je perds la vue et je vois de plus en plus sombre ».

Maurice : « Malheureusement, je n'ai pas de médicament contre cela. Alors voici les 1000€ ». Il lui donne deux billets de 5 euros.

Rachid : « Mais vous ne m'avez donné que 10€ ! »

Maurice : « Félicitations ! Vous avez retrouvé la vue ! Cela fera 500€ s'il vous plaît ! »



Un vieil homme aux cheveux blancs, entre dans une bijouterie, un vendredi soir avec à ses côtés une superbe fille, beaucoup plus jeune.

Il dit au bijoutier qu'il cherchait une bague spéciale pour sa petite amie.

Le joaillier regarde sa vitrine et lui présente une bague à 5000 €.

Le vieil homme répond : " Non, je voudrais voir quelque chose d'un peu plus spécial"

Alors le bijoutier va ouvrir son coffre dans l'arrière-boutique, et revient lui montrer une autre bague : " En voici une magnifique au prix spécial de 40 000 €".

Les yeux de la jeune dame brillent et son corps tremble d'excitation. Le vieil homme, voyant cela, dit : "Je la prends."

Le joaillier demande comment le versement sera effectué, et le vieil homme répond :

" Par chèque. Je sais que vous devez vous assurer que mon chèque est couvert. Alors je vais vous le faire dès maintenant. Vous pourrez appeler ma banque lundi matin pour vérifier mon compte, et je viendrai prendre la bague lundi après-midi."

Le lundi matin, le bijoutier en colère, téléphone au vieil homme et lui dit : " Il n'y a pas d'argent sur votre compte !!!

- Je sais, dit le vieillard, mais vous n'imaginez pas le super week-end que j'ai passé..."

PHILIPS

Apnée du sommeil



Vous aider à mieux dormir

Chez Philips, notre mission est d'améliorer la vie des gens à travers nos innovations, c'est pourquoi l'expérience des utilisateurs de nos produits est au centre de nos préoccupations. Le sommeil est un pilier essentiel d'une bonne santé et nous voulons **aider les personnes touchées par l'apnée du sommeil à bien dormir.**

Née de plusieurs années de recherche et développement, la technologie innovante Philips du **masque DreamWear**, caractérisée par un coussin **léger et discret** et une arrivée d'air sur le haut de la tête, a changé depuis 5 ans les nuits des patients traités par PPC.

Nouveau ! DreamWear s'améliore encore

À l'écoute des suggestions des utilisateurs et engagé dans un processus d'amélioration continue de nos produits, nous sommes heureux de proposer une nouvelle version avec une **meilleure stabilité du harnais** (harnais antidérapant pour les versions nasale et narinaire).

Bénéficiez de cette innovation dès le prochain renouvellement de votre masque !

Vous ne connaissez pas encore le **confort du masque DreamWear ?**¹



DreamWear



DreamWear
narinaire



DreamWear
naso-buccal

Informez-vous sur www.philips.fr/DreamWear

Parlez-en à votre **médecin** et votre **prestataire de santé** à domicile.

1. Validation des bénéfices du masque DreamWear. Enquête d'évaluation de la satisfaction réalisée en France entre novembre 2015 et mars 2017 avec 300 patients traités par PPC portant le masque DreamWear et 52 médecins.

Les dispositifs médicaux cités sont des produits de santé réglementés fabriqués par Philips qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Lire attentivement le manuel fourni avec le dispositif, pour une utilisation en toute sécurité. Date de création : 01.04.2020

POLLUTION : LE BRÛLAGE DES DÉCHETS ET SES CONSÉQUENCES SUR LA SANTÉ ET L'ENVIRONNEMENT

Les déchets brûlés, dans son jardin ou en pleine nature, sont la source de nombreuses pollutions. De la pollution visible et respirable à la pollution olfactive, le brûlage de déchets à l'air libre entraîne bien souvent des troubles de voisinage et peut, s'il est réalisé de manière totalement sauvage, donner naissance à des incendies. **Bien qu'interdit, le brûlage des déchets est toutefois une activité encore très largement répandue.** Un encadrement est nécessaire pour limiter ce phénomène nuisible à tous.

LES CONSÉQUENCES DU BRÛLAGE DES DÉCHETS EN CHIFFRES

Equivalence d'émission de particules fines, les PM10

Très incomplète, la combustion à l'air libre génère énormément de polluants, tels que les particules fines...



Le brûlage à l'air libre des déchets ménagers et assimilés est interdit. Pour les entreprises comme pour les particuliers, éliminer des déchets en les brûlant constitue une **infraction**. Lorsque la valorisation par réemploi ou recyclage de certains déchets n'est pas possible, ces derniers doivent être collectés et ensuite éliminés par les organismes compétents. Brûler revient à céder à la facilité et à compromettre l'ensemble des efforts qui sont déployés dans la chaîne du traitement des déchets en France.

L'impact sur la qualité de l'air est direct lorsque des déchets sont brûlés à l'air libre, et que des particules nocives sont rejetées dans l'atmosphère. Les conséquences sont terribles, puisque chaque année, **on attribue à la mauvaise qualité de l'air 42 000 décès**. Même s'il ne provoque pas le décès, un air pollué s'attaque directement aux personnes en déclenchant des maladies ou des insuffisances respiratoires. Selon les chiffres du **Programme CAFE (Bilan 2010 de la qualité de l'air en France)**, la mauvaise qualité de l'air réduit l'espérance de vie des français de 5 à 8 mois, selon l'exposition. Un air plus propre serait donc un gain pour la santé de tous.

LE BRÛLAGE DES DÉCHETS VERTS, UN CAS PARTICULIER

« 50 kg de déchets verts brûlés correspondent à 6 000 kilomètres parcourus en voiture diesel ou 18 400 kilomètres pour une voiture essence ». Un parallèle saisissant, qui montre combien cette activité est polluante. Le ministère a également rappelé que la loi prévoit, dans des conditions exceptionnelles, des autorisations pour brûler certains déchets : « **En cas de dérogation, il convient de les brûler à des heures où l'air est thermiquement instable** » et ce afin d'éviter les trop fortes concentrations de particules. Sachez qu'une déclaration doit être réalisée en mairie 48h avant tout feu.

Des solutions alternatives existent et sont multiples : compostage (déchets de jardin, déchets alimentaires), broyage, paillage, ou collecte en déchetterie ou en porte à porte sont des réponses concrètes.

Un meilleur encadrement du brûlage des déchets verts devrait être mis en place sous l'impulsion du ministère, afin de répondre aux critères d'amélioration de la qualité de l'air, décrété enjeu national.

Source : ministère de l'Écologie, du Développement durable et de l'Énergie

CINQ GESTES DE MÉDECINE CHINOISE POUR STIMULER L'IMMUNITÉ



Si se protéger du coronavirus passe par les gestes barrières classiques, nous pouvons aussi agir en continuant au quotidien à stimuler notre immunité. Nous vous proposons aujourd'hui une approche selon la médecine traditionnelle chinoise. Activer certains points énergétiques permet en effet de stimuler nos défenses immunitaires. L'acupuncteur Denis Rio en a sélectionné cinq pour nous.

En ces temps d'épidémie généralisée, nous confiner à la maison pour nous protéger oui... mais l'erreur serait de confiner aussi notre Qi ! En médecine traditionnelle chinoise, **le Qi est notre énergie vitale**, notre souffle qui circule dans le corps grâce à des méridiens interconnectés. C'est justement le moment de libérer le plus possible cette énergie.

Comment ? En **activant certains points d'acupuncture** qui permettent d'agir sur la circulation énergétique des méridiens.

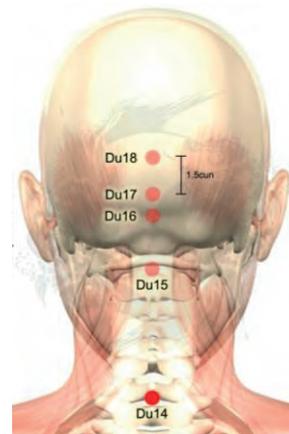
Lesquels ? Denis Rio, acupuncteur diplômé de la Fédération nationale de médecine traditionnelle chinoise, et installé à Chablis en Bourgogne, a accepté avec générosité de partager quelques bonnes pratiques, estimant qu'il est « **essentiel de partager son savoir en ce moment** ». Il nous invite à stimuler cinq points essentiels. On cherchera à être le plus régulier possible dans cette pratique : « **Voilà déjà un mois que je montre à mes patients comment renforcer leur système immunitaire** », témoigne l'acupuncteur.



➤ **Le thymus** : Le thymus, joliment appelé « **point du bonheur** », est une glande située dans la partie supérieure du thorax, deux travers de doigts sous la gorge. Le thymus fait partie du système endocrinien : l'activer permet de mieux résister aux virus. N'oublions pas que cette glande participe à **la maturation des lymphocytes T**, ces cellules immunitaires qui luttent contre les agents infectieux susceptibles d'envahir le corps.

Mode d'emploi : stimuler le thymus en le tapotant du bout des doigts pendant quelques minutes jusqu'à ressentir la zone picoter. Il est conseillé de respirer en même temps pour que l'inspiration et l'expiration massent le thymus.

➤ **Le da zhui** : Le point nommé da zhui en médecine chinoise, se situe juste sous la proéminence de la septième vertèbre cervicale (celle qui ressort le plus), à la base du cou. C'est le quatorzième point **du méridien vaisseau gouverneur**. En médecine chinoise, da zhui est utilisé pour chasser les facteurs pathogènes externes. Il est recommandé d'activer cet endroit précis en prévention et en curatif lors notamment de maladies fébriles et respiratoires (voire même l'emphysème). Bien utile à connaître en pleine crise de coronavirus.





Mode d'emploi : la main ouverte, on tambourine la zone avec les doigts.

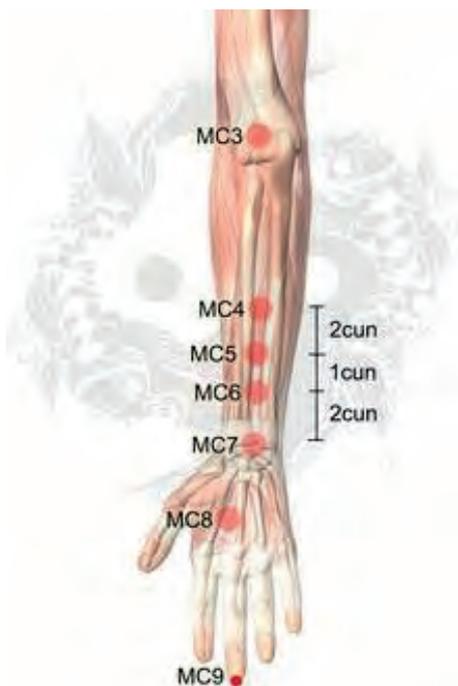
➤ **Le he gu :** C'est le point 4 relié au méridien du gros intestin. Pour le trouver, on serre le point et il se situe juste là où il y a une bosse. C'est un point qui possède une très large palette d'utilisation. Nous le citons souvent dans nos pages en cas de constipation. Dans le cas du coronavirus actuel, il est important, car il correspond à l'énergie oé, la défense du corps et il est couplé aussi à l'énergie du poumon.

Mode d'emploi : le masser de façon active, assez fortement dans le sens des aiguilles d'une montre. Attention, masser le point he gu est fortement contre-indiqué durant la grossesse.

➤ **Le tian shu :** C'est le vingt-cinquième point du méridien de l'estomac. Tian shu correspond **au gros intestin** et se trouve de chaque côté du nombril. Pour le localiser, il suffit de placer trois travers de doigts de part et d'autre du nombril. L'activer permet de dynamiser le gros intestin, un organe clé **des défenses immunitaires**.



Mode d'emploi : il faut masser ces points dans le sens des aiguilles d'une montre.



➤ **Le lo :** Lo est le point 5 du méridien du triple réchauffeur. Il est lié à la barrière externe du corps. « **Il permet de se protéger des invasions climatiques, tout ce qui peut être une agression extérieure** », résume Denis Rio. On le situe en posant trois doigts au-dessus du pli du poignet gauche, qui correspond à la partie yang des défenses immunitaires.

Mode d'emploi : on masse ce point du poignet gauche toujours dans le sens des aiguilles d'une montre de manière assez tonique une bonne quinzaine de secondes.

Et n'oublions pas de cultiver le plus possible **les moments agréables et joyeux**. Nos **émotions positives** nous remontent le moral et, en se diffusant dans le thymus, elles **contribuent efficacement à soutenir notre système immunitaire**.

Source : PLANTES & SANTE - Caroline Pelé

ARRÊTER LE TABAC SANS GROSSIR



Cesser de fumer, un vœu qui reste pieux pour beaucoup de fumeurs qui craignent souvent de prendre des kilos. Il existe pourtant des solutions simples pour permettre à l'organisme de combler ses besoins nutritionnels sans faire exploser l'ardoise calorique.

S'il y a près de **16 millions de fumeurs en France**, 50 à 60 % d'entre eux souhaitent cependant s'arrêter à plus ou moins court terme ! Il faut dire que les risques engendrés par le tabac sont actuellement bien connus : **cancers, maladies respiratoires et cardio-vasculaires**. N'oublions pas non plus les effets du tabagisme passif. Les enfants s'en trouvent fragilisés et ils seront davantage susceptibles de développer de l'asthme, des allergies et même une dépendance au tabac supérieure à l'âge adulte. Par ailleurs, on sait aussi que cesser de fumer est bénéfique, quelle que soit l'ancienneté d'exposition au tabac. Il n'est donc **jamais trop tard pour se lancer** ! Si pour réussir, il convient d'envisager une approche globale – consultation en tabacologie, hypnose, acupuncture, phytothérapie – il est indispensable d'intégrer aussi un plan nutritionnel spécifique. En effet, l'un des freins à l'arrêt du tabac, selon les fumeurs et plus encore selon les fumeuses, est la peur de prendre du poids.

Retrouver le goût

Le tabac provoque une altération des cellules des papilles gustatives et **la nicotine diminue la sécrétion de salive** si importante pour l'identification des goûts. Ceci explique que les fumeurs cherchent à consommer des mets au goût prononcé et se tournent vers des plats très salés, sucrés, très riches en exhausteurs de goût. Même si le délai est parfois long surtout si le tabagisme est très ancien, **la récupération du goût et de l'odorat finit toujours par arriver** quand on arrête de fumer. N'hésitez pas à parfumer vos plats avec des épices savoureuses (curry, cinq épices, romarin, thym, laurier) plutôt que de les saler ou les sucrer.

Manger des aliments de qualité

Cette crainte est justifiée, car la prise de poids moyenne tourne autour de 10 kilos. Les causes en sont diverses. Mais principalement, il faut savoir que **fumer diminue la sécrétion de ghréline, une hormone qui stimule l'appétit**. Donc quand on arrête de fumer, la sensation de satiété est perçue plus tardivement et on mange plus. Prendre quelques kilos à l'arrêt du tabac est donc difficile à éviter. Toutefois, en suivant quelques règles alimentaires simples, **on peut éviter de prendre trop de kilos**. Durant cette période sensible (les premiers mois après l'arrêt), il faut évidemment être particulièrement strict sur la qualité des aliments en évitant la « malbouffe » (*fast-food*), les plats préparés industriels riches en graisses, en sel et en sucre. Attention également aux aliments dits allégés, de piètre qualité nutritionnelle.

Pauvres en lipides, ils sont alors « dopés » au sucre. Et vice versa : allégés en sucre, on les aura enrichis en matières grasses. Ensuite, **vous devrez être à l'écoute de votre sensation de faim**. Commencez toujours un repas en buvant un verre d'eau et privilégiez les aliments qui vont favoriser la satiété. Tournez-vous vers les légumes (artichaut, chou, poireau, navet), les céréales complètes (avoine, seigle), les légumineuses (haricots rouges, blancs, lentilles) et certains fruits (poire, pomme, orange) riches en fibres alimentaires solubles. Celles-ci vont gonfler au contact de l'eau envoyant un signal de réplétion. Conséquence : **votre sensation de faim va s'apaiser**. Une astuce pratique : ajoutez du son d'avoine dans vos compotes et dans vos soupes, car il en renferme une très grande quantité de fibres.

Sus au grignotage !

Fumer est une addiction. Une addiction à plusieurs facettes. **La gestuelle associée à la cigarette provoque ainsi un manque tenace**. On cherche alors des substituts et le grignotage en fait partie, le fait d'apporter quelque chose à sa bouche compensant le geste de fumer. C'est aussi pour cette raison que les laboratoires proposent des substituts nicotiques sous forme de gommes ou de pastilles. Si vous ressentez un puissant manque oral, préparez-vous des pâtes de fruits sans sucre à l'agar-agar. Ce dernier est un coupe-faim naturel à l'apport calorique faible, également riche en fibres solubles. Un bon moyen de calmer sa faim, ses envies de grignoter sans prendre de poids et sans ingérer des additifs à risque. Autre solution rapide : opter pour des gommes à mâcher naturelles que l'on trouve facilement en magasin de produits biologiques, d'excellents substituts !

Un goûter coupe-faim

Plutôt que de grignoter tout l'après-midi, offrez-vous **une collation en préparant un bol avec du lait de châtaigne ou d'avoine, du son, des flocons d'avoine à parts égales et quelques fruits rouges**. Ce goûter va favoriser votre satiété, tout en ayant un effet bénéfique sur la flore intestinale puisque les fibres solubles ont aussi des effets prébiotiques. Cela signifie qu'elles vont favoriser le développement de bonnes bactéries qui se nourrissent de ces fibres. Des études ont mis en évidence que le tabac est un vrai perturbateur de la flore intestinale. Mais celle-ci est à nouveau modifiée quand on s'arrête de fumer. La prise de poids s'expliquerait donc en partie par ces modifications. Il semble que certaines bactéries du microbiote intestinal aient vu leur métabolisme se modifier, leur capacité à extraire les calories des aliments ayant augmenté. Pour pallier cet effet pervers, **il est donc important de nourrir ces bactéries avec les fibres solubles et insolubles des fruits et légumes**, céréales et légumineuses (son de blé, pois chiches, riz complet) qui ont, en outre, un apport calorique négligeable.

Et **n'oubliez pas les légumes lactofermentés** qui réensemencent la flore, améliorant ainsi sa diversité. La variété des probiotiques qu'ils apportent est plus importante et ils fournissent en même temps les fibres pré-biotiques. Ces mesures diététiques permettront de garder une flore intestinale variée, en bonne santé, gage d'un meilleur maintien du poids santé.

Ajoutez à ce régime, une activité physique régulière, est vivement conseillé. En ce début d'année, affûtez donc vos bonnes résolutions en commençant le jogging, la piscine, le vélo ou la gymnastique ! Et ne négligez pas la marche : trente minutes de marche rapide, c'est environ 150 calories perdues ! Non seulement vous parviendrez à limiter la prise de poids mais vous retrouverez un système digestif plus sain et un niveau de forme plus élevé.

Éviter les carences

- **Le tabac entraîne une augmentation des besoins en certains nutriment**s. La vitamine C est souvent citée du fait de ses propriétés antioxydantes. Chez les fumeurs, l'organisme l'utilise largement pour lutter contre les effets oxydatifs du tabac. Si vous avez arrêté de fumer, continuez d'en consommer de bonnes quantités. En effet, **les fumeurs sont souvent carencés en vitamine C**, d'autant plus que leur consommation en fruits et en légumes reste insuffisante. D'où la **nécessité de consommer plus de persil, de poivrons, de fruits exotiques et d'agrumes**.
- Même constat pour la vitamine E, antioxydante, qui a une action directe sur la protection des alvéoles pulmonaires détruites par le tabac. Elle agit en outre en synergie avec la vitamine C. Elle doit donc être apportée en quantité suffisante notamment en consommant des huiles de première pression à froid et des amandes et des noix.
- Enfin on sait aussi que le tabagisme augmente les besoins en vitamine B9, B12, en sélénium et zinc. Et c'est aussi valable en cas de tabagisme passif ! **Pour retrouver un bon niveau de vitamine B9, il faut forcer sur la consommation de légumes feuilles et d'agrumes**. Pour la vitamine B12, il faudra envisager une supplémentation.

Source : **PLANTES & SANTE**



Lettre de rupture...

Ma très chère amie la cigarette,

Je dois te quitter même si cette rupture avec toi est très douloureuse pour moi. Tu as toujours été ma plus fidèle compagne, toujours présente dans les bons et les mauvais moments de ma vie, sans jamais porter de jugement sur telle ou telle de mes actions. Tu as calmé mes angoisses et mes peurs, tu m'as plusieurs fois consolée et adouci mes peines, mais tu as aussi fait la fête avec moi et partagé mes plus grands bonheurs. Seulement voilà, tu as en face de toi une rivale de taille qui s'appelle « la vie ». Cette vie est déjà si courte ! Et tu es bien capable si je continue à te fréquenter de me la raccourcir encore ! Tu as vu naître mes enfants mais je suis désolée de te dire que tu ne connaîtras jamais mes petits-enfants. Ces bonheurs à venir, je ne souhaite pas les partager avec toi mais seulement avec ma famille qui est si heureuse que je mette un terme à notre relation. En te rendant indispensable, me rendant affreusement dépendante de toi, tu m'as souvent gâché la vie. Je vais maintenant savourer ma liberté et goûter pleinement à cette vie si précieuse.

Cette rupture est difficile car au fond de mon cœur et de mon corps, j'ai l'envie de toi qui me reste et je sais que tu seras souvent très près de moi à me tenter et à me narguer. Inutile de te fatiguer ! J'ai décidé d'emprunter et de suivre le chemin de la liberté et au croisement de mon ancienne et de ma nouvelle vie, j'espère ne pas me retourner mais foncer toujours tout droit afin de t'oublier le plus rapidement possible. Cette rupture est définitive même si tu me manques déjà et laisse un grand vide dans mon existence. Ma très chère amie et ennemie, je ne te quitte pas fâchée mais soulagée et je ne te dis pas « au revoir », mais « Adieu et vive la vie ».

ALIMENTS ULTRA-TRANSFORMÉS - POTENTIELLEMENT CANCÉRIGÈNES - QUE VOUS NE DEVRIEZ JAMAIS CONSOMMER !



L'American Institute for Cancer affirme sur son site Web, « La recherche a montré que la plupart des cancers peuvent être évités. Les scientifiques estiment maintenant que 60 à 70 % des cancers sont évitables grâce à des informations actuellement disponibles et de simples changements dans le régime alimentaire et le mode de vie. »

Les produits ultra-transformés sont d'une mauvaise qualité sur le plan nutritionnel mais c'est surtout la présence d'autres composés (additifs, substances formées lors des processus de transformation...) qui posent problème.

« Des études expérimentales chez l'animal ont suggéré des propriétés carcinogènes pour plusieurs des composés utilisés dans les plats préparés (Exemples : additifs tels que le dioxyde de titane ou les nitrites, composés néoformés lors de la cuisson de certains aliments comme l'acrylamide ou encore le bisphénol A contenu dans certains emballages plastiques) »

Mais ce qui est certain, c'est que les aliments transformés sont, en général, plus riches en sel, sucre et acides gras saturés, et plus pauvres en fibres et vitamines. Par conséquent, il ne faut pas en abuser.

Avec cette déclaration encourageante à l'esprit, cet article porte sur les changements que vous pouvez faire jour après jour dans votre alimentation et qui vont non seulement améliorer votre santé mais aussi vous aider à éviter les toxines qui peuvent augmenter votre risque de cancer.

Boîtes et canettes métalliques avec revêtement en BPA

Ce produit que l'on trouve dans les plastiques durs et les résines est utilisé comme revêtement à l'intérieur des canettes métalliques et des boîtes de conserves. Les études de laboratoire sur des cellules et sur des animaux ont lié le BPA au cancer, à l'infertilité, au diabète et à l'obésité. Si la mention « sans BPA » ne figure pas sur l'étiquette de votre produit, il y a de grands risques qu'il contienne du bisphenol-A (BPA), mais si la mention « sans BPA » est indiquée, il contient sûrement du BPS, qui tend à le remplacer depuis les recherches sur le BPA, mais qui est aussi dangereux et n'a pas été testé pour son innocuité. Le BPA se trouve aussi dans de très nombreux objets en plastique (y compris les tickets de caisse) et dans des composites dentaires.

Aliments fumés et salaison

Les nitrates et les nitrites agissent comme agents de conservation pour empêcher les aliments de se dégrader. Lorsqu'ils sont chauffés, ils se transforment en sous-produits appelés

composés N-nitroso, tels que les nitrosamines et nitrosamides. Les composés N-nitroso sont associés à un risque accru de cancer.

Poisson d'élevage

Selon *Food and Water Watch* (Agence de surveillance de la nourriture et de l'eau), les poissons d'élevage contiennent des niveaux plus élevés de polluants chimiques que les poissons sauvages, y compris les PCB, un carcinogène connu. En raison de la surpopulation dans les fermes piscicoles, les poissons sont plus sensibles à la maladie, et l'utilisation des antibiotiques augmente. Ils sont également plus sensibles aux poux de mer, ce qui signifie qu'ils sont également traités avec des pesticides.

OGM

Malheureusement, les OGM (organismes génétiquement modifiés) ont infiltré notre approvisionnement alimentaire à un rythme alarmant. Les aliments contenant des OGM doivent être évités. Recherchez les étiquettes indiquant « sans OGM » sur les emballages. Pour en savoir plus sur les OGM et les risques pour la santé : <http://www.infogm.org/-OGM-et-sante->

Viande grillée

Les hydrocarbures aromatiques polycycliques ou HAP sont produits par certains types de combustion, comme celle du charbon ou du bois. Un problème supplémentaire survient lorsque la graisse de la viande coule sur le feu, créant une flamme et de la fumée, ce qui permet aux HAP de se déposer sur la nourriture que vous cuisinez, et augmente votre risque d'exposition cancérigène.

Les huiles hydrogénées

Les huiles hydrogénées, aussi connues comme graisses trans, sont des produits fabriqués par l'homme. Ces huiles ont une structure chimique qui a été modifiée pour empêcher le produit de rancir, afin d'augmenter leur durée de conservation. La *Harvard School of Public Health* indique que les gras trans provoquent une suractivité du système immunitaire et une inflammation et sont liés à la maladie cardiaque, aux AVC, au diabète, entre autres maladies chroniques. Des produits chimiques sont également utilisés pour masquer l'odeur et changer le goût de l'huile, elle-même déjà extraite chimiquement.

Le popcorn au micro-ondes

Non que les pop-corn soient un bienfait, loin de là ! Mais, plus grave, les sacs dans lesquels ils se trouvent sont enduits de perfluoroalkyles, d'acide perfluorooctanoïque (APFO) et de sulfonate de perfluorooctane (SPFO) pour empêcher l'huile de trempage de passer à travers l'emballage. Lorsqu'ils sont chauffés, ces produits chimiques s'infiltrent dans le popcorn, et lorsqu'ils sont ingérés, ils apparaissent comme des contaminants du sang. L'APFO a été associé à des tumeurs dans des organes d'animaux (foie, pancréas, testicules et glandes mammaires chez les rats), et à l'augmentation de cancers de la prostate chez les travailleurs des usines d'APFO.

Fruits et légumes non bio

Les cultures conventionnelles sont traitées avec des pesticides, des herbicides et des graines OGM, qui sont tous dangereux pour votre santé. Pour en savoir plus sur les dangers de la consommation d'aliments cultivés conventionnellement, lisez « Les 12 salopards, ces fruits et légumes champions des pesticides ».

Aliments transformés

La charcuterie tend à contenir des quantités élevées de nitrites et de nitrates, des conservateurs qui peuvent, en grandes quantités, potentiellement augmenter votre risque de cancers de l'estomac ou autres. Les aliments transformés contiennent généralement des farines blanches, des sucres, des huiles, des colorants, des arômes artificiels et d'autres ingrédients malsains.

Sucres raffinés

Les chercheurs ont trouvé des liens entre le sucre et de nombreux problèmes de santé comme des niveaux élevés de graisses dans le sang, des niveaux bas de HDL, un risque accru de maladie cardiaque, des niveaux trop élevés de triglycérides dans le sang, l'obésité, la suppression immunitaire, l'arthrite et de nombreuses autres affections. Les cellules cancéreuses se développent grâce au sucre et s'en nourrissent.

Soda / boissons pour le sport

Il n'y a aucune valeur nutritionnelle dans les sodas ou les boissons pour sportifs. Elles contiennent du sirop de maïs riche en fructose, du sucre, des colorants, des huiles végétales bromées (un retardateur de flamme), de l'aspartame et d'autres produits chimiques. Ils « volent » à votre corps les vitamines et minéraux indispensables.

Isolat de protéine de soja

90 à 95 % du soja cultivé aux Etats-Unis, sont utilisés pour créer des protéines de soja isolat et sont « Roundup Ready » (prêt pour le RoundUp), ce qui signifie qu'ils ont été génétiquement modifiés pour résister aux herbicides. Selon *l'American Dietetic Association*, les isolats de protéines de soja sont connus pour contenir des anti-nutriments qui peuvent se développer et retarder la capacité de l'organisme à digérer les aliments et à absorber les nutriments dans le flux sanguin. Le soja passe par un très long processus de fabrication industrielle de lavage à l'acide dans des cuves en aluminium, hautement toxique pour le système nerveux et les reins.

Sucre

Les cellules cancéreuses se nourrissent de sucre et de tout aliment qui se transforme en sucre, comme les céréales, les pâtes, les glucides, les pains. Donc, pour ceux qui sont atteints de cancer, il est fortement conseillé d'éliminer le sucre. Pour ceux qui cherchent à maintenir leur santé, avoir une alimentation équilibrée qui inclut des fruits n'est pas un problème parce que les fruits contiennent beaucoup d'antioxydants et ont des propriétés anti-cancer.

Farine blanche

Les graines, cultivées dans un but commercial, sont d'abord traitées avec un fongicide. Les plantes sont ensuite pulvérisées avec des pesticides. Elles sont récoltées et stockées dans des contenants recouverts d'insecticides. Tout ceci augmente votre charge toxique. Les grains sont ensuite traités à température élevée, puis broyés à grande vitesse. L'oxyde de chlore - sous la forme d'un bain de chlore gazeux - est utilisé comme agent de blanchiment, et de maturation. Ce qui reste à la fin, c'est un amidon dépourvu de nutriments et chargé de toxines.

Source : SANTE NUTRITION

POUR VOTRE BIEN, NE BUVEZ PAS DE JUS DE FRUITS



Pauvres en fibres, riches en sucres, les jus de fruits, qu'ils soient faits «maison» ou industriels, ne sont pas si sains qu'on le pense. Deux spécialistes de la nutrition nous en expliquent les raisons.

Vous n'avez pas le temps ou l'envie de manger un fruit, alors vous optez pour un jus, pensant respecter religieusement le célèbre conseil du Programme National Nutrition Santé (PNNS) : manger cinq fruits et légumes par jour. Fausse

bonne idée. Même s'il est fait maison, un jus n'apporte pas les mêmes bienfaits que l'aliment dans son état brut. Et souvent, le jus de fruits, notamment industriel, est tout autant, voire plus sucré qu'un soda.

Une grande partie des bénéfices du fruit en moins

Un fruit est riche en vitamines, en minéraux, en fructose et en fibres. Lorsqu'il est transformé en jus, il perd une majorité de ses apports nutritionnels, essentiels à l'organisme. « La plus grande perte concerne les fibres, qui contribuent au bon fonctionnement du transit intestinal, stimulent son immunité, et éliminent une partie du cholestérol. Les fibres contiennent également des polyphénols (des antioxydants) nécessaires au système cardiovasculaire, ainsi que des caroténoïdes (également des antioxydants)», informe le Dr Philippe Pouillart, enseignant chercheur en pratique culinaire et santé à l'Institut Polytechnique Unilasalle à Beauvais.

Dans notre verre, il reste alors de l'eau, une grande quantité de sucre et quelques vitamines et minéraux. Mais ces deux derniers sont rapidement évaporés par l'oxydation si le jus n'est pas consommé dans la foulée. « Même s'il s'agit d'un jus frais fait maison, il faut le boire dans l'heure qui suit, sinon il ne restera que du sucre », commente le Dr Pouillart.

De plus, contrairement à ce que l'on peut croire, un verre de jus de fruits n'équivaut pas à un fruit. Il faut en moyenne deux oranges pour obtenir un verre de 80 à 100 ml de jus. «En ce qui concerne les jus achetés en supermarchés, un verre contient environ quatre à cinq oranges. On consomme donc beaucoup plus de fructose », souligne Olivia Szeps, diététicienne nutritionniste à Paris. Le fructose, autrement dit le sucre du fruit, est un carburant naturel pour le corps. « Mais s'il est consommé en grande quantité (au-dessus de 25 g par jour), il est transformé et stocké en graisse », précise la professionnelle.

« Sans oublier que lorsque le fruit est converti en jus ou compote, nous ne mâchons pas. Alors que pour améliorer le système digestif et avoir une sensation de satiété, cette action est indispensable. De plus, l'indice glycémique (taux de sucre dans le sang) est plus bas si l'aliment est mâché », ajoute la diététicienne nutritionniste. Le Dr Philippe Pouillart recommande ainsi de ne pas en donner aux bébés de moins d'un an, et de se limiter à 100 ml quotidiens pour les enfants, et 200 ml pour les adultes.

Les jus industriels, le (très) mauvais choix

Il faut savoir qu'il existe trois grandes catégories de jus en France : le **Pur Jus**, le **Concentré** et celui à **Base de Nectar**. Ces jus sont radicalement différents dans leur composition. Le Dr Philippe Pouillart explique que le **Pur Jus** est constitué uniquement du jus des fruits pressés. Le **Concentré** a été congelé afin de pouvoir être transporté, puis dilué

dans de l'eau. On perd donc une grande partie des vitamines et souvent les marques ne les rajoutent pas. Dans ces deux types de jus, les normes françaises interdisent aux industriels d'ajouter du sucre. En revanche, dans celui à **Base de Nectar**, on mélange de l'eau, du sucre et des épaississants, et au final, il y a que très peu de fruits.

« Si l'on n'a pas le choix, l'idéal serait donc d'opter pour les **Pur Jus** à condition de les choisir au rayon frais. Ils ne sont chauffés que quinze secondes à 90° et la perte en vitamines est peu importante. En revanche, ceux vendus à température ambiante ont perdu leurs vitamines et les industriels devraient donc les ajouter, ce qui n'est pas toujours le cas », explique le Dr Pouillart. Pour s'en assurer, la mention « Teneur garantie en vitamines » doit figurer sur la brique ou la bouteille.

Attention ! « Même s'ils sont "purs", tous ces jus restent des produits industriels transformés qui ont subi des traitements de conservation », rappelle la diététicienne nutritionniste Olivia Szeps. Rien ne vaut donc une bonne orange dégustée en quartiers.

Source : Madame Figaro



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

Perfusion
Nutrition
Insulinothérapie
Respiratoire

**LA SANTÉ
S'ACCOMPAGNE
À DOMICILE**

elivie.fr

DEUX PLANTES POUR UN BON SOMMEIL



LA PASSIFLORE

Eclatante, élégante, elle s'étire le long des murs et les illumine. La Passiflore aurait pu n'être qu'une plante grimpante d'ornement mais au fil des siècles, elle s'est imposée comme un basique de la pharmacopée occidentale.

Certains connaissent le fruit de la passion, issu de la grenadille. La passiflore est de la même famille mais son utilisation est différente ! On emploie sa **fleur en phytothérapie** pour son **efficacité sédative**.

Les insomnies gâchent la vie

Dormir devrait normalement occuper un tiers de notre temps, pour permettre au corps de récupérer après les activités de la journée, mettre en mémoire les événements récents et digérer les conflits... Un bon sommeil doit répondre à des critères quantitatifs et qualitatifs. La quantité correspondant au temps de sommeil est, en moyenne, de 8 heures par nuit ; mais on sait qu'il existe des petits et des gros dormeurs... Cinq à six heures c'est le minimum pour vivre. Deux à trois heures supplémentaires assurent une récupération complète.

Cependant une grande partie de la population française déclare trop peu ou mal dormir, généralement à cause du stress ou du fait que l'on pense pouvoir réduire le temps de sommeil.

La **passiflore**, cette plante venue d'Amérique du Nord, est une vraie solution pour apaiser les insomnies.

Trois actions de la passiflore pour mieux dormir

La passiflore prend en effet en charge tout l'organisme pour nous aider à plonger dans les bras de Morphée.

➤ Elle permet de **retrouver un sommeil profond et réparateur**. Grâce à ses propriétés sédatives, elle a un effet tranquilisant qui la rend très utile en cas de stress ou de palpitations nerveuses. Cette action sera également efficace pour tous ceux qui ont décidé de se sevrer du tabac.

➤ C'est une **sorte d'anxiolytique naturel puissant**. Son action sédative permet en effet de s'apaiser avant d'aller chercher le sommeil. Comme la valériane, elle n'a pas d'effet secondaire.

➤ Elle est antalgique, très utile lors d'un début de rage de dent ou d'un mal de tête qui vous empêche de dormir.

S'il existe plus de 400 espèces de passiflore répertoriées dans le monde, seule la **passiflore Incarnata** est efficace pour l'homme. En phytothérapie, ce sont les parties aériennes de cette espèce **qui sont consommées pour leur effet sédatif et anxiolytique**.

Source : Se soigner naturellement, le magazine de la santé au naturel



LA VALÉRIANE

La valériane est une plante commune en Europe qui pousse à l'état sauvage. On la retrouve notamment dans les fossés et les bois humides, ainsi que le long des ruisseaux. Elle est employée pour ses propriétés apaisantes depuis l'Antiquité. A cette époque, elle était notamment **préconisée par les plus célèbres médecins grecs** dont Hippocrate. Pline l'Ancien, naturaliste romain de l'Antiquité, la recommandait également pour lutter contre les spasmes et les contractions nerveuses. L'usage de la valériane a traversé les siècles. Prisée en phytothérapie, la racine de la valériane est également appréciée des chats. En séchant, elle dégage une odeur spécifique qui les attire. C'est d'ailleurs pour cette raison que la valériane est surnommée herbe à chat.

Anxiété, désintoxication tabagique, troubles nerveux, problèmes de sommeil, la polyvalence de la valériane peut être mise à profit grâce à quelques recettes simples.

La racine de valériane traite les troubles nerveux, surtout chez la femme : **vertiges, migraines, palpitations, douleurs des règles, étouffements, agressivité.**

Sédative et calmante, **elle facilite le sommeil** en supprimant les obsessions, **soulage l'anxiété et les angoisses** (sans accoutumance ni somnolence en cour de journée), **lutte contre les contractions nerveuses** (ex. : crampes d'estomac), en favorisant le travail ainsi que la sécrétion de l'estomac. **Elle diminue aussi la production d'urée.**

Donnant un goût désagréable à la cigarette, elle est utilisée en cures de **désintoxication tabagique**. La valériane est le calmant végétal le plus célèbre, mais elle mettra plus de temps à agir sur les adeptes de tranquillisants chimiques.

Elle est contre-indiquée en cas de grossesse ou d'allaitement.

➔ *Le tour de main de l'herboriste*

➤ Une infusion sédative :

- 1 cuillère à soupe de racine (sèche) coupée menue pour 1/4 de litre d'eau bouillante.
- Infusez 10 min et buvez-en au coucher. Si nécessaire, ajoutez un peu de verveine afin de masquer le goût peu agréable.

➤ Un stimulant cérébral :

- Infusez comme ci-dessus, pas plus de 4 g par jour.
- Si vous dépassez la dose, l'effet inverse se produira.

➤ En cataplasmes :

Faites macérer 100 g de racines dans 1 litre d'eau tiède pendant 12 heures. Utilisez ce macérat en compresses et lavages **sur les plaies, les ulcères et les contusions.**

➤ En cuisine :

Ses jeunes feuilles et fleurs, comestibles, seront ajoutées à vos salades, en particulier à la mâche, de même famille et de goût proche.



LES SUPER-ALIMENTS QUI BOOSTENT VOTRE VITALITÉ... et c'est gratuit !



Les montagnards savent que la meilleure façon de manger des myrtilles n'est pas de les picorer une à une, le long du chemin, mais d'en cueillir une bonne poignée et de les renverser dans la bouche d'un coup. Vous pouvez ainsi offrir à votre corps, gratuitement, **une des meilleures cures anti-âge et anticancer** existant sur cette planète.

Myrtilles et framboises contre le vieillissement du cerveau

Des scientifiques ont récemment montré que les myrtilles **augmentent la mémoire** et **préviennent les démences**. Ils ont comparé deux groupes de personnes âgées pendant deux mois, au cours desquels le premier buvait chaque jour du jus de myrtille, tandis que l'autre buvait un simple jus de fruits sans myrtilles. Les tests avant et après la cure ont montré une amélioration significative des capacités d'apprentissage et de la mémoire des personnes du groupe buvant le jus de myrtilles.

Ces résultats confirment les études préalables réalisées sur les animaux, qui montraient que les myrtilles pouvaient inverser les déficits du cerveau, et les problèmes d'équilibre et de coordination liés à l'âge.

A noter que les bienfaits des myrtilles ont été constatés sur **des fruits frais**, non sur de la confiture de myrtilles et encore moins sur des tartes aux myrtilles où sucre et cuisson en ont modifié les propriétés. Quant au muffin aux myrtilles sous cellophane de Mc Donald's et ailleurs, désolé mais il faudra bien sûr l'oublier.



Toutefois, et cela concerne toujours les randonneurs en montagne, manger des framboises au bord du chemin est également excellent pour conserver vos facultés cérébrales : une étude a montré que les myrtilles améliorent les capacités d'apprentissage, tandis que les framboises ont un effet plus fort encore pour la mémoire.

Ne tirez pas sur le renard !

Il s'agit en fait d'une vieille histoire farfelue, datant du début des années 80 : l'échinococcose. A l'époque, le public avait été tellement effrayé que le gouvernement français avait créé un « Observatoire de l'échinococcose alvéolaire », pour recenser les victimes de la prétendue hécatombe.

Trente ans plus tard, on sait que la maladie touche à peine deux personnes pour dix millions, ce qui veut dire que vous avez bien plus de risque de mourir en vous noyant par inadvertance dans votre baignoire.

De plus, la plupart des victimes ne contractent nullement cette maladie à cause d'un brave renard, mais en se faisant lécher par un animal domestique ou en le laissant manger dans leur assiette ! Bref, oubliez ces sornettes et régalez-vous.

Myrtilles et framboises contre le cancer !

De nombreuses études suggèrent aussi que ces baies sont de puissants remèdes en prévention du cancer. Dans une étude en laboratoire, des extraits de six sortes de baies (myrtilles, mûres, framboises, framboises noires d'Amérique, airelles et fraises) ont eu un effet inhibiteur sur des cellules humaines de cancer de la bouche, du sein, du colon et de la prostate.

Cet effet serait lié aux antioxydants présents en grande quantité dans les petits fruits rouges et noirs frais. Les antioxydants sont des molécules qui détruisent les radicaux libres, des substances agressives qui attaquent et dénaturent la paroi de vos cellules, les font vieillir, et peuvent même favoriser l'apparition de cellules cancéreuses.

Les antioxydants fortifient également le système immunitaire, soulagent des douleurs d'**arthrose**, aident à la **digestion** en calmant les inflammations des voies gastro-intestinales, et diminuent le risque d'infarctus et d'**attaque cérébrale**.

...et contre l'hypertension

Une étude portant sur 134 000 femmes et 47 000 hommes a rapporté que les personnes mangeant régulièrement des myrtilles ou des framboises ont un risque significativement plus faible de développer de l'hypertension. L'effet contre l'hypertension est plus fort pour les myrtilles que pour les framboises.

Pour les framboises de montagne, plus petites mais bien plus parfumées que leurs lointaines descendantes des plaines (le framboisier est originaire des Alpes, vous l'y trouverez donc dans son environnement naturel), les bords des routes forestières autour de 1500 à 1800 mètres sont en général les meilleurs endroits, là où se mêlent l'ombre et la lumière, avec ce qu'il faut d'humidité.

Jean-Marc Dupuis



UN ŒUF PAR JOUR, C'EST LA SANTÉ !



- **Les œufs, disculpés sur les risques cardiovasculaires.**

L'œuf, ce mal-aimé des nutritionnistes à cause de sa richesse en cholestérol, vient pour la seconde fois en quelques mois, d'être innocenté de l'accusation d'augmenter le risque cardio-vasculaire.

Cette fois, l'étude a porté sur 177 555 personnes dont 31 544 souffraient d'au moins une maladie vasculaire. Cette étude couvre des populations issues de 50 pays et concerne toutes les couches socio-économiques. Ses résultats peuvent donc être considérés comme représentatifs de la population générale. Au cours de ce travail, 13 658 accidents cardio-vasculaires furent enregistrés ainsi que 12 701 décès. Toutefois, **aucune association significative n'a pu être établie entre la consommation d'œufs d'une part et les taux de lipides sanguins (cholestérol, triglycérides), les accidents cardio-vasculaires majeurs et la mortalité d'autre part.**

Une autre étude, finlandaise cette fois, et effectuée sur une population masculine suivie pendant cinq ans, suggérait quant à elle que la consommation régulière de lécithine, présente en quantité dans les œufs, aurait **un effet bénéfique sur la prévention de la démence et sur les performances cognitives.**

Source : ALTERNATIVE SANTE

M. Dehghan, et coll. *The American Journal of Nutrition*, janv. 2020.

Ylilauri, et coll. *The American journal of Nutrition*, juillet 2019.

CANICULE : CE QUI SE PASSE DANS VOTRE CORPS QUAND IL FAIT TROP CHAUD



Comment vivre une période de canicule : dans votre maison, à votre travail, dans votre voiture, sur votre lieu de vacances... et dans votre corps.

Votre température intérieure est de 37 °C et l'énergie que vous produisez pour vivre dégage elle aussi de la chaleur. Pour refroidir,

vos corps a besoin d'une température extérieure inférieure à 25 °C.

En période de forte chaleur, l'équilibre thermique est rompu : **vos corps est en surchauffe**. Il se fatigue. Il souffre. Et pour rétablir un meilleur équilibre thermique, il enclenche plusieurs mécanismes de refroidissement : l'augmentation du débit sanguin, la transpiration et la régulation de votre appétit. Ils agissent un peu comme le système de refroidissement d'un moteur de voiture. Mais lorsqu'ils tournent en surrégime, ils peuvent aussi causer de nombreux risques pour votre santé.

Et c'est la raison pour laquelle, il est important d'apprendre à aider les mécanismes de refroidissement de votre corps. C'est possible grâce à ces trois gestes simples pratiqués par les Bédouins et dont les bienfaits sont validés par la science.

Trois mécanismes naturels qui refroidissent votre corps

Quand la température extérieure est trop élevée pour refroidir votre corps, celui-ci va fournir un effort supplémentaire pour tenter de rétablir un meilleur équilibre thermique. Au départ, ces mécanismes sont faits pour vous protéger contre les risques de surchauffe. Mais dans les cas de chaleurs extrêmes, ils peuvent se retourner contre vous.

Lorsqu'il fait chaud, votre corps commence par augmenter **vos débit sanguin** dans les vaisseaux situés en surface. Cette action permet d'évacuer la chaleur de l'intérieur de votre corps vers l'extérieur. Mais en cas de chaleur extrême, cette dilatation des vaisseaux sanguins peut conduire au gonflement des mains, des jambes et des pieds. En station debout prolongée, elle peut même provoquer une diminution du volume sanguin contenu dans votre cage thoracique. Vous perdez alors soudainement conscience : c'est la syncope de chaleur.

Toujours pour tenter de refroidir votre corps, **vos glandes sudoripares**, situées sous votre peau, sécrètent la sueur, un mélange d'eau et de minéraux qui s'écoule par les pores de la peau et qui évacue la chaleur en s'évaporant. Le problème est que cette perte en eau peut provoquer une déshydratation associée à différents symptômes : maux de tête, nausées, fatigue, sensation d'être « dans le brouillard ». La sueur évacue aussi votre chlorure de sodium - c'est pour cela que la sueur est salée. Or cette perte en sodium affecte tout votre métabolisme : vous vous sentez plus faible, un peu « mou », irritable.

Votre cerveau aussi produit des efforts spécifiques pour réguler votre température corporelle et cela contribue à augmenter encore plus la sensation de fatigue. Votre digestion est une activité qui dégage beaucoup de chaleur et votre cerveau le sait. Cela explique pourquoi vous aurez tendance à manger moins et plus léger afin d'éviter de produire encore plus de chaleur.

Quand ces mécanismes naturels ne suffisent pas, c'est le coup de chaleur

Si la déshydratation s'accroît et que le corps n'arrive plus à retrouver une température tolérable, on s'expose à subir un coup de chaleur au sens clinique du terme. Dans ce cas, la peau devient sèche car l'organisme stoppe la sudation pour économiser au maximum l'eau qui reste dans votre corps. Il va même jusqu'à arrêter votre fonction urinaire. Votre corps passe alors en "mode survie" et il est urgent d'agir car cet état peut entraîner des défaillances des reins et du foie ainsi que des troubles de la circulation sanguine.

En l'absence de prise en charge médicale immédiate, vous risquez tout simplement de mourir. Heureusement ces cas sont rares.

Il n'empêche que la chaleur excessive pèse sur notre organisme et qu'il faut l'aider à réguler son équilibre thermique en nous inspirant des Bédouins, ces nomades du Sahara, qui mieux que personne, connaissent les risques liés à la chaleur. Pour eux, il s'agit d'une question de vie ou de mort à laquelle ils doivent faire face chaque jour.

3 secrets des Bédouins vérifiés par la science pour mieux résister à la chaleur.

En étudiant leur mode de vie, les scientifiques ont réussi à mieux comprendre comment notre corps réagit à la chaleur et quels sont les gestes les plus efficaces pour faire face aux températures extrêmes.

Secret n°1 : Buvez des boissons chaudes plutôt que des boissons fraîches.

Pour compenser les pertes d'eau causées par la transpiration, il faut bien évidemment s'hydrater en continu, même si l'on n'a pas soif. Dans le désert, les Bédouins peuvent boire jusqu'à 10 litres de thé chaud par jour. Mais pourquoi du thé chaud ?

Explication : si boire un thé chaud vous donne chaud sur le moment, c'est un mal pour un bien car la température élevée du thé augmente votre température interne du corps et stimule votre transpiration, ce qui refroidit votre corps. Au final, quand il fait extrêmement chaud, une boisson brûlante devient rafraîchissante. Les Bédouins l'ont découvert bien avant les scientifiques occidentaux car ils ont fait du thé brûlant un véritable rituel de la vie du désert.

Secret n°2 : Privilégiez une alimentation facile à digérer et... salée !

Les Bédouins privilégient les aliments riches en fibres et en eau (légumes, lait, pita, soupe, volaille...), auxquels ils ajoutent un peu de sel. En effet, comme nous l'avons vu, la transpiration nous aide à nous refroidir mais elle a pour inconvénient de nous faire perdre beaucoup de sodium. Il est donc important de compenser cette perte en mangeant du sel (chlorure de sodium), sous peine de développer des troubles graves : contractures et spasmes musculaires, nausées, évanouissements, convulsions, insuffisance respiratoire... En plus, contrairement à ce qu'on peut penser, manger salé étanche la soif ! Des chercheurs ont montré que le sel faisait produire à notre corps plus d'urée, ce qui, au final, limite les pertes d'eau.

Secret n°3 : Par fortes chaleurs, vous découvrir est une fausse bonne idée.

Les Bédouins, eux, se couvrent de la tête aux pieds pour se protéger du soleil. Ils portent au moins deux couches de vêtements amples (une chemise de coton et un pantalon - le **sarouel** - portés à même la peau et recouverts du **thoab**, semblable à une robe). Cette superposition favorise la convection entre les couches de tissus. L'air chauffé par la couche extérieure s'élève à l'intérieur et s'évacue par l'encolure. Ce mouvement aspire, par le bas du thoab, l'air ambiant moins chaud. Le courant d'air ainsi créé permet à la sueur - qui absorbe la chaleur du corps - de s'évaporer et ainsi de le refroidir. C'est ingénieux !

Vous aurez sans doute du mal à vous procurer ce genre de vêtements ou à vous promener avec, sans vous faire remarquer... *Mais l'idée à retenir est que vous avez intérêt à porter des vêtements amples qui laissent passer l'air pour rester protégé contre le soleil.*

Léopold Boileau,

AVEZ-VOUS PRIS VOTRE VITAMINE P ?



Cette substance colorée protège vos cellules contre les radicaux libres

Le scientifique hongrois Albert Szent-Gyorgyi a reçu le prix Nobel en 1937 pour avoir découvert la vitamine C et la vitamine P.

La vitamine C, tout le monde la connaît, mais la **vitamine P** ?

On l'appelle désormais flavonoïdes

Mais elle est toujours aussi importante qu'en 1937, voire même plus ! En effet, les flavonoïdes sont tous les pigments (substances de couleur) qui colorent nos fleurs, fruits et légumes. Il en existe plus de 6 000. Pour ces plantes, ces composés servent de protection contre les ultraviolets, les maladies et les prédateurs (insectes et herbivores).

Mais tous les flavonoïdes sont également actifs sur l'être humain. Ils nous servent d'antioxydants, c'est-à-dire qu'ils nous protègent contre les molécules agressives, « carnivores », qui attaquent nos cellules.

Ces molécules agressives sont appelées « radicaux libres ». Elles font vieillir nos cellules et les rendent parfois cancéreuses. Elles se trouvent par milliards dans la fumée de cigarette, la pollution, ainsi que dans les aliments grillés, carbonisés, les pires étant ceux cuits au barbecue.

N'ayant jamais été autant exposé aux radicaux libres qu'aujourd'hui, l'homme moderne a besoin plus que jamais de manger beaucoup de flavonoïdes, donc beaucoup de légumes et de fruits colorés. Malheureusement, c'est l'inverse qui se produit.

Effet ciseaux

Le mode de vie moderne nous inflige un redoutable effet ciseaux : d'une part, nous mangeons de moins en moins de légumes et de fruits frais, qui sont remplacés dans nos assiettes par de la malbouffe industrielle. D'autre part, même quand nous mangeons sain, nous mangeons *beaucoup moins en quantité*, donc nous absorbons au total beaucoup moins de nutriments.

Un employé de bureau, vivant avec le chauffage central, mange beaucoup moins qu'un travailleur manuel vivant à l'extérieur. Et les travailleurs manuels d'aujourd'hui utilisent des machines. Ils se dépensent beaucoup moins que ceux d'autrefois, qui maniaient le marteau, la hache, la bêche ou la faux. Cela signifie que, en quantité, nos aïeux absorbaient beaucoup plus de flavonoïdes que nous.

Nous partons avec un immense désavantage face au cancer. Il n'est pas étonnant qu'il touche actuellement une personne sur trois, contre une personne sur vingt au début du 20ème siècle, et encore une personne sur 10 seulement dans les années 1970.

La solution pour vous

Notre seul avantage par rapport à nos grands-parents est que l'on connaît mieux aujourd'hui la micro nutrition. Nous pouvons nous appuyer sur les progrès de la connaissance en chimie moléculaire.

Parmi les 6 000 flavonoïdes qui existent dans la nature, les savants en ont identifié certains qui sont beaucoup plus actifs que les autres. Au sommet du classement se situe la quercétine. On la trouve en grande quantité dans les câpres, la livèche (une plante qui ressemble à du céleri géant) et la pelure d'oignon rouge. Elle est aussi, en moindre quantité, dans le raisin, le vin rouge, les myrtilles, la groseille, les cerises, le brocoli, les agrumes et le thé.

Si vous ne veillez pas spécialement à privilégier ces aliments, vos apports quotidiens de quercétine sont probablement faibles, de l'ordre de 25 à 50 mg par jour. Or, pour profiter de ses bienfaits, il faut en prendre 500 à 1 000 mg par jour. Il est donc fréquent de trouver la quercétine en complément alimentaire, souvent associée à la vitamine C, dont elle augmente l'absorption.

Bienfaits de la quercétine contre le cancer du pancréas, les maladies cardiaques et les allergies

Une étude de 2007 avait noté une très forte réduction du risque de cancer du pancréas (le pire des cancers) grâce à la quercétine. Cette réduction concernait toutefois uniquement les **fumeurs qui avaient le plus de quercétine dans leur alimentation. Chez les autres personnes** (non-fumeurs, anciens fumeurs), la quercétine ne semblait pas faire d'effet. Il semblerait donc qu'elle agisse contre les sources immédiates de radicaux libres.

Mais la quercétine a d'autres bienfaits pour la santé. Elle aide à combattre les allergies, car elle réduit la production d'histamines et de cytokines inflammatoires. Elle réduit le risque d'AVC et de maladies coronariennes (artères du cœur), faisant diminuer la pression artérielle chez les personnes hypertendues, et réduisant le risque de caillot et d'athérosclérose.

Mangez des câpres, faites pousser de la livèche

Si vous ne prenez pas de complément alimentaire de quercétine, je ne peux que vous encourager à manger plus souvent des câpres. Elles sont délicieuses dans la sauce tartare, avec le poisson, le carpaccio, dans les salades composées, par exemple celle de céleri-rave aux anchois, câpres, roquette et parmesan, avec de l'huile d'olive.

Quant à la livèche, c'est une plante vivace qui vous ravira tous les printemps, avec ses feuilles tendres et parfumées qui viendront agrémenter vos soupes, salades et autres préparations culinaires.

Ensuite, elle se développera jusqu'à un mètre de haut et donnera de la bonne verdure parfumée jusqu'en octobre. Elle gardera tout son arôme (ou presque) si vous hachez les feuilles et les mettez dans de l'huile d'olive et au congélateur. Il vous restera ensuite à gratter (c'est un peu difficile) le produit congelé pour parfumer vos préparations durant l'hiver. Les jeunes feuilles tendres du printemps sont meilleures.

Si vous ouvrez un manuel de phytothérapie (médecine par les plantes), vous y découvrirez que la livèche est une remarquable plante médicinale, aux innombrables vertus.

Elle est **expectorante** (libère les bronches), **diurétique** (évacue l'excès de liquide dans le corps), **stomachique** (augmente l'appétit), **carminative** (anti-flatulences et ballonnements) **emménagogue** (apaise les hémorragies, les crampes et les douleurs menstruelles), et même **diaphorétique**, c'est-à-dire qu'elle aide à transpirer, à rafraîchir le corps et à évacuer les toxines à travers la peau.

Elle est enfin **antibactérienne** (spécialement contre la salmonelle et l'*E. coli*), **anti-inflammatoire** (contre l'arthrite, la goutte et les hémorroïdes) et donne une belle peau en améliorant l'irrigation sanguine à sa surface, ce qui agit contre la formation des rides et limite les symptômes de psoriasis et d'acné.

Jean-Marc Dupuis

INDISPENSABLE CONSOUDE



Quelques précisions :

- *Sécrétagogue* veut dire qu'elle favorise les sécrétions d'hormones
- *Dépurative* : purifie le sang et élimine les poisons
- *Émolliente* : détend les tissus d'un organisme
- *Cholagogue* : chasse la bile vers l'intestin
- *Carminative* : tout le monde imagine que « carminative » est quelque chose qui fait rougir, à cause de la couleur carmin.

En fait, c'est un traitement qui « favorise l'expulsion des gaz intestinaux », pour être poli.

La consoude consolide et ressoude

Pendant des siècles, nos grands-mères ont fabriqué des pommades de consoude pour soigner les plaies et les bosses.

En effet, la consoude tient son nom du latin *consolida*, car elle consolide la peau, les tendons, les ligaments, les os. Ses propriétés cicatrisantes sont dues à la présence en abondance d'allantoïne, agent efficace du renouvellement cellulaire.

Le remède est toujours très utilisé actuellement contre les entorses et les ecchymoses, ces lésions de la peau qui se forment chez les personnes qui restent alitées trop longtemps (patients cancéreux, mourants).

La recette est toute simple : on broie de la racine fraîche épluchée, récoltée à l'automne. La texture est gluante et collante. On la mélange à de la vaseline. On porte le tout à ébullition et on laisse reposer une nuit. La mixture est ensuite filtrée et mise en pot pour servir à tout moment. La vaseline se sera chargée des principes actifs de la consoude.

La consoude n'est pas une mauvaise herbe

Comme tant d'autres plantes médicinales de premier plan, la consoude est victime de l'oubli et de l'ignorance de tant d'entre nous.

Elle est d'autant plus détestée des jardiniers que ses grosses feuilles repoussent à toute allure chaque fois qu'on les arrache.

Il est vrai que, si vous ne faites rien, votre potager est bientôt envahi. Mais pour résoudre le problème, il suffit de changer de perspective.

Vous vous apercevez alors que ces feuilles qui poussent et qui repoussent sont en vérité... un don pour votre jardin, tel une corne d'abondance qui déverse continuellement ses bienfaits sur vous, *gratuitement*.

En effet, au lieu de vous désespérer de voir pousser ces feuilles, réjouissez-vous et coupez-les au couteau. Avec certaines précautions, vous pouvez les manger (j'y reviens plus loin), mais si vous n'avez pas faim, récupérez-les quand même car elles font un excellent *activateur de compost*.

Elles font un engrais liquide, aux vertus semblables au purin d'orties. La recette est simple : placez 1 kg de plantes dans 10 litres d'eau, laissez fermenter 15 jours à 20°C, filtrez. Diluez cet engrais dans de l'eau à 5 ou 10 % et versez au pied de vos plantes.

Vous pouvez aussi placer des feuilles de consoude sèches au fond des trous de plantation de tomates et de pommes de terre. Elles se transformeront en très bon terreau. La consoude aide à la multiplication des racines.

Elle-même est d'ailleurs capable de plonger ses racines extrêmement profondément, à plus de deux mètres. La consoude joue donc ce rôle vital pour les jardins : elle remonte dans ses feuilles des minéraux comme la potasse, ce qui explique leurs vertus fertilisantes.

Comment la consoude collabore avec les abeilles

Les fleurs de la consoude attirent beaucoup d'abeilles et d'insectes. À noter à ce sujet une anecdote : les jeunes fleurs de consoude sont rose/rouge, tandis qu'elles deviennent bleues en arrivant à maturité.



Les jeunes fleurs de consoude sont roses, donc invisibles pour les abeilles qui passent à côté sans les voir et sans les déranger.



Arrivées à maturité, les fleurs deviennent bleues et attirent ainsi les pollinisateurs.

Ce changement de couleur n'est pas un hasard.

En effet, les abeilles ne voient pas le rose. Cela permet d'éviter qu'elles ne viennent butiner les fleurs trop tôt, ce qui serait nuisible pour la plante. En devenant bleues, les fleurs peuvent attirer les abeilles au bon moment, lorsque leur intervention permet la pollinisation. Tous les insectes sont concernés.

La consoude classée comme plante vénéneuse

La consoude, crue ou cuite, était traditionnellement considérée comme comestible. Elle est particulièrement douce au printemps.

Mais des analyses chimiques ont récemment montré qu'elle contient des alcaloïdes toxiques pour le foie. Elle a même été classée comme plante vénéneuse en 2011.

Cependant, ce classement a plus été fait par prudence, que sur des bases scientifiques solides. En effet, ces composés toxiques sont surtout présents dans la racine. Or, ce sont les feuilles que mangeaient les gens autrefois.

L'herboriste Anny Schneider recommande dans son excellent livre « Plantes sauvages médicinales » (éditions de l'Homme), de consommer la feuille jeune en soupe, en gratin, en quiche ou en omelette.

Jean-Marc Dupuis

Sources de cet article : L'Herbier Oublié, Bernard Bertrand, plante n°25, aux éditions Plume Carotte.



Cigares de fruits rouges et sabayon coco

Les cigares : 5 feuilles de brick – 100 g de framboises – 2 grappes de groseilles – 100 g de fraises – 40 g d'amandes effilées – 1 cuillère à soupe de noix de coco en poudre – 1 cuillère à soupe de sucre en poudre – 1 blanc d'œuf – 30 g de beurre fondu.

Le sabayon : 30 g de sucre en poudre – 4 cuillères à soupe de Malibu – 2 jaunes d'œufs.

Cigares : Rincez rapidement les fruits rouges. Equeutez les fraises et coupez-les en petits morceaux. Mettez-les dans un saladier. Ajoutez les framboises, les groseilles égrainées et les amandes effilées. Saupoudrez de sucre et mélangez délicatement.

* Coupez les feuilles de brick en quatre. Badigeonnez chaque quart de feuille de blanc d'œuf. Placez 1 c. à soupe de préparation aux fruits rouges à la base de chaque quart de feuille de brick. Rabattez les côtés sur le mélange aux fruits rouges, puis roulez délicatement la feuille jusqu'à la pointe du triangle et collez avec du blanc d'œuf.

* Préchauffez le four à th. 220°. Badigeonnez les cigares de beurre fondu et placez-les sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé. Enfournez pour 10 min.

Sabayon : Faites chauffer une casserole d'eau pour le bain-marie. Dans un bol, battez les jaunes d'œufs avec le sucre et la liqueur de coco. Quand le mélange est bien mousseux, placez le bol au bain-marie. Continuez à fouetter 5 mn au maximum pour que le sabayon épaississe.

* Laissez tiédir et servez avec les cigares aux fruits rouges poudrés de noix de coco.



Tiramisu meringué aux framboises

Ingrédients 4 pers : 12 mini meringues - 80 g de mascarpone - 100 g de framboises fraîches - 1 œuf - 20 g de sucre en poudre - 10 cl de coulis de framboise.

* Séparez le blanc du jaune d'œuf. Montez le blanc en neige. Fouettez le jaune avec le sucre en poudre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

* Ajoutez le mascarpone et mélangez délicatement le tout avec le blanc en neige.

* Émiettez les meringues au fond de chaque verrine et alternez crème au mascarpone, framboises et coulis de framboise. Gardez au frais jusqu'au moment de servir.



Clafoutis framboises, coco, citron vert

Ingrédients : 400 g de framboises – 2 œufs – 75 g de sucre en poudre – 25 g de noix de coco râpée – 30 g de maïzena – 12,5 cl de lait – 125 g de crème de coco – 1 zeste de citron vert bio – 10 g beurre

* Préchauffez le four à 180°. Mélangez les œufs, le sucre, la noix de coco râpée et la maïzena. Ajoutez le lait et la crème de coco. Mélangez de nouveau.

* Beurrez un moule et saupoudrez d'un peu de sucre. Répartissez les framboises au fond du moule et versez la préparation dessus. Saupoudrez du reste de noix de coco et parsemez de zeste de citron vert finement râpé. Enfournez 30 minutes.

NOUS SOMMES TOUS DES CONS... FINÉS



Sommes-nous vraiment tous des cons ?
Voilà la question que je me pose,
Eh oui, j'affirme, nous sommes des cons,
Vous et moi, pour plusieurs causes.

Vous êtes mariés devant la loi
Même M. le curé vous a joints,
Mais que vous soyez gueux ou rois
Vous n'êtes que des **conjoints**.

Même vous les pauvres solitaires
Qui n'avez qu'un chien mignon,
Pour cette petite bête si chère
Vous n'êtes pas plus qu'un **compagnon**

Parce qu'il travaille à une table,
Le bureaucrate est un **comptable**,
Parce que le flic n'est guère affable,
On dit de lui, c'est un **constable**.

Vous êtes français, je suppose
Moi de même tout aussi bien,
Voilà déjà la première chose
Qui nous rend **con**citoyens.

Et vous autres les célibataires
Qui croyez être malins,
Vous quittez votre père et mère
Pour devenir des **con**cubins.

Membre d'une **con**grégation,
Vous pensez être un dignitaire,
Vous portez manteau et distinction
Et on vous nomme **con**frère.

Compositeur Pierre HANGARTER-1926-1993 « extrait du livre des Schleh'Bich »





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

Email : info@adiral.fr

Fax : 03 88 20 36 32



Ouvert du lundi au vendredi

De 8h30 à 18h00