



SOUFFLE D'AMITIÉ

ASSOCIATION DE MEMBRES INSUFFISANTS RESPIRATOIRES D'ALSACE



Année COVID

ISSN 0980-7098 DECEMBRE 2020

69



AMIRA
Association
de Membres
Insuffisants
Respiratoires
d'Alsace

ASSOCIATION DE MEMBRES INSUFFISANTS RESPIRATOIRES D'ALSACE

A.M.I.R.A.

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

Présidents d'honneur :

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

[Dr S. HIRSCHI – Dr I. 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 FICHIER** ☎ 03 88 38 11 02
6, rue du Champ du Feu 67120 MOLSHEIM – E-mail : eagnesmarielouise@neuf.fr 📞 06 16 36 12 54

Mme Brigitte DOUGADOS **DIRECTRICE DE RÉDACTION** ☎ 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

Mme Bernadette GALAUZIAUX ☎ 03 88 87 60 31
20 rue des Hauts Pâturages – 67210 OBERNAI 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

Mme Odile Richert 7 rue des Cigognes - 67800 BISCHHEIM 📞 06 88 77 27 00

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'AMITIE



SOMMAIRE

SOMMAIRE	1
EDITORIAL	2
DES SUPER-PROBIOTIQUES A L'ÉPREUVE DE LA COVID	3-4
QUAND LE MICROBIOTE SOIGNE VOS POUMONS	5-6
COVID ET BPCO - LE SPIROMÈTRE VOLDYNE 5000	7-8
IMPACTÉ PAR LA COVID	9
CONTRÔLER SON SOUFFLE PAR LES EXERCICES RESPIRATOIRES	10-12
APNÉE DU SOMMEIL ET MÉDECINE COMPLÉMENTAIRE	13-15
LA NOUVELLE MESURE DES PARTICULES ULTRAFINES PUF	16
SE CHAUFFER AU BOIS EN POLLUANT MOINS	17-19
MIELLERIE DE STRUTH - RETROUVAILLES EN IMAGES	20
COMMENT CHOISIR SON MIEL - LA PROPOLIS, CANDIDATE NATURELLE ↵ CONTRE LA COVID-19	21-23
VISITE DU PLAN INCLINÉ D'ARZWILLER	24
EN VACANCES À LA GRANDE MOTTE	25-27
CONFITURES DU CLIMONT	28
MME MICHEL, DOYENNE DE L'AMIRA	29
HUMOUR	30
QUELLE HUILE ESSENTIELLE DE SAPIN POUR S'OXYGÉNER ?	31-32
ASTUCES DANS VOTRE QUOTIDIEN AVEC DU SEL	33-34
L'AIL DES OURS - HISTOIRE ET PESTO	35
DU PAIN QUI VEUT DU BIEN À VOS INTESTINS	36-38
« FAIRE L'AMOUR »	39-40
N'OUBLIEZ PAS IRENA SENDLER	41
LE MARCHÉ AUX SERVANTES DE LA SAINT ÉTIENNE	42-43
RECETTES DE SAUMON FUMÉ	44

Dépôt Légal : Décembre 2020

Rédaction : Le Comité de Rédaction et le Corps Médical.

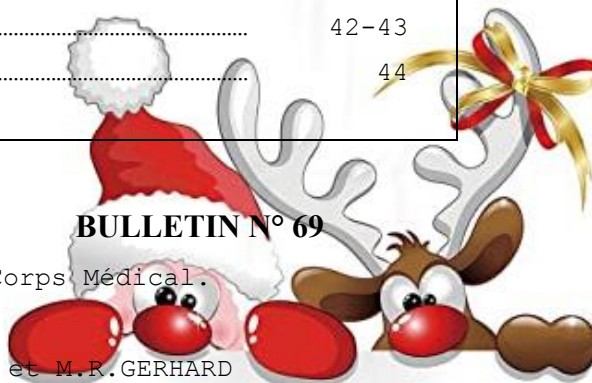
Directrice de rédaction : MME BRIGITTE DOUGADOS

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

Photo de couverture : M. Daniel NUSSBAUM - Photographe animalier KRUTH

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

BULLETIN N° 69





ÉDITORIAL - COVID QUAND TU NOUS TIENS !

2020 devait être une année d'expansion de l'AMIRA. Son comité s'était promis de développer les conférences en coopération avec des médecins ouverts à notre cause. Nous pensions également en appeler régulièrement aux médias, toujours dans le but d'attirer l'attention du public sur la BPCO ! Hélas, la Covid est passée par là, tuant dans l'œuf l'essentiel de nos projets !

Pourtant le confinement, si démoralisant pour certains, aura mis en lumière la solidarité entre nos membres. Deux dames, Agnès et « Zep » pour ne pas les nommer, ont spontanément confectionné des masques à un moment où la « denrée » était quasi inexistante ! Des chaînes téléphoniques se sont mises en place pour connaître les personnes qui en manquaient. La distribution a été assurée, en particulier par Astride dans la banlieue de Strasbourg. Un bel esprit d'entraide !

Ces nombreux coups de fil échangés ont révélé aussi à quel point certains de nos membres, surtout les plus fragiles peuvent se sentir isolés. A tel point que le couple Jean-Paul – Zepp a décidé de créer à partir de janvier 2021 de petites cellules de secteur pour regrouper ceux qui le souhaitent et qui parfois n'ont pas la possibilité de nous rejoindre lors de nos rencontres mensuelles.

A la fin du confinement, un vent de libération a soufflé. Pour notre première sortie à Struth, nous nous attendions à une poignée de téméraires. Plus d'une cinquantaine ont répondu présents. Même succès pour le plan incliné à Arzwiller un mois plus tard ! Jamais jusque-là nous n'avions atteint un nombre aussi conséquent lors d'une simple rencontre.

Mais dès le mois d'octobre, la situation se complique. Les deux sorties planifiées tombent à l'eau. Nous les remplaçons au pied levé. Les confitures du Climont remportent à nouveau un vif succès : une dizaine de membres de l'ASLC de Scherwiller se joignent à nos 46 adhérents. Mais en novembre, le « couvre-feu » décrété limite le nombre de participants : c'est un casse-tête car l'invitation à nos cotisants est déjà partie ! Que faire ? Nous sommes indécis... Mais en fin de compte, c'est le re-confinement qui décide : tout est annulé, même la fête de Noël !

En ce qui concerne la rubrique habituelle « NOS ACTIONS », elle fait tout simplement défaut ce semestre car l'occasion de monter un stand s'est réduite comme peau de chagrin. A partir de juillet, à défaut de nous rendre au Bergopré, nous sommes allés chaque mois au marché de Schirmeck, où la commune nous a accordé gracieusement un emplacement. Nous avons essayé d'attirer

les passants en distribuant des ballons AMIRA aux enfants. Nous avons ainsi pu échanger avec quelques insuffisants respiratoires, dont une dame atteinte de BPCO, qui s'est inscrite dans notre association.

Le 16 septembre s'est tenu au CREF à Colmar – grâce à la ténacité de son président, M. Emmendorfer – la journée « Alsace Cardio », dont le thème était : « Cuisine et cholestérol ». Comme il ne pouvait être question de procéder à des mesures du souffle, l'AMIRA a proposé une *roue de la chance*. Elle comportait 24 questions sur les maladies respiratoires. Cinq bonnes réponses permettaient de gagner un T-Shirt. Visiteurs et exposants se sont laissés prendre au jeu et ce fut une bonne occasion d'échanger.

Après tout, cette Covid a du bon ! En nous désarçonnant, elle nous contraint à développer d'autres stratégies... Mais bien entendu, nous souhaitons tous la fin de cet épisode dramatique. Appliquant la maxime du philosophe Karl Popper : « L'optimisme est un devoir moral », nous voulons croire que 2021 verra le bout de ce cauchemar.



DES SUPER-PROBIOTIQUES À L'ÉPREUVE DE LA COVID



** L'interaction bactéries-virus, importante dans l'infection Covid*

Loin de la tempête médiatique, la recherche sur les bactéries à effet thérapeutique a commencé dès le début de la pandémie et se poursuit. Elle confirme l'utilité de ces bactéries en tant que traitement adjuvant des pneumonies, dont celles associées à la Covid-19. Et soulignent à nouveau l'importance de l'axe intestin-poumon dans le contrôle de la Covid.

L'une des **études récemment publiées** ressort clairement du paysage. Un essai comparatif randomisé, conduit en Italie sur 70 patients atteints de la Covid-19, a montré des résultats extrêmement encourageants. **Les patients recrutés étaient au stade de pneumonie sévère** nécessitant une oxygénothérapie non-invasive, avec une imagerie montrant des poumons touchés à plus de 50 %. L'âge moyen était de 59 ans. L'essai s'est déroulé entre le 7 mars et le 4 avril, période où l'épidémie était au plus fort sous nos latitudes.

Le premier groupe était traité avec de l'hydroxychloroquine, antipaludéen qu'on ne présente plus, **de l'azithromycine (bactériostatique) et du tocilizumab**, un inhibiteur du récepteur de l'interleukine-6 utilisé pour lutter contre l'orage de cytokines. **Le second groupe recevait, en plus de ce même traitement, un complexe de bactéries probiotiques à ultra-haute concentration, à savoir 2 400 milliards d'unités** réparties en trois prises quotidiennes de 800. Nous sommes ici dans un usage thérapeutique, loin des probiotiques grand public, même si cette nouvelle génération ultra-dosée et plus ciblée a vocation à se démocratiser. Les souches utilisées étaient *Streptococcus thermophilus* DSM 32345, *L. acidophilus* DSM 32241, *L. helveticus* DSM 32242, *L. paracasei* DSM 32243, *L. plantarum* DSM 32244, *B. lactis* DSM 32246, *B. lactis* DSM 32247 et *L. brevis* DSM 27961.

Il en ressort que **cette prise de probiotiques raccourcissait fortement le délai d'amélioration**. Une nette **majorité** des patients du second groupe a montré, en moins de 72 heures, une **rémission des symptômes** tels que fièvre, dyspnée, toux, migraine, asthénie, douleurs musculaires et diarrhées. Les diarrhées disparaissaient chez la plupart des sujets au bout de 3 jours, et pour presque la moitié d'entre eux au bout de 24 h. **Après 7 jours de traitement, le risque calculé d'évolution vers une détresse respiratoire avec intubation était 8 fois moindre** comparé au premier groupe. Aucun des patients du second groupe n'est décédé. Aucun effet indésirable n'a été rapporté. Les données de cette étude indépendante devront être confirmées par des essais plus approfondis.

Les mécanismes microbiens livrent peu à peu leurs secrets

Quelles explications à ces résultats ? La dernière souche du complexe, ***Lactobacillus brevis***, était majoritaire dans la composition. Elle fait partie des souches pressenties au tout début de la pandémie, sur la base de la littérature connue, pour servir de **traitement adjuvant face à la Covid**. En 2014, des travaux démontraient que la prise de *L. brevis* réduit l'incidence de l'infection grippale chez les enfants d'âge scolaire et ce sans effet indésirable. Une souche déjà connue pour son activité anti-inflammatoire et immunomodulatrice, aussi bien en prophylaxie qu'au cours d'une infection. Car c'est bien **l'équilibre de la réponse immunitaire qui oriente vers une évolution favorable ou non, et celui-ci semble indissociable du microbiote**. Préalablement, le séquençage du microbiote des personnes décédées du Covid avait montré une diminution significative des bactéries

symbiotiques lactobacilles et bifidobactéries indispensables au système immunitaire. Certaines parmi elles ont un rôle protecteur contre les infections virales y compris respiratoires.

Des virus sont aussi de la partie, le fameux virobiote, petit dernier dans l'étude de l'univers microbien. Différents mécanismes révèlent que **les populations bactériennes que nous hébergeons sont régulées par des virus. Mais réciproquement, des infections virales peuvent être stoppées ou stimulées** en fonction des bactéries présentes. Certaines infections sont capables de bouleverser durablement la relation entre bactéries et virus. Ce qui peut déboucher sur un cercle vicieux, une dysbiose bactérienne accentuant la gravité des infections virales.

Un axe intestin-poumon qui se précise

Les preuves s'accumulent sur **l'interaction entre les différents microbiotes**. La découverte du **dialogue entre microbiote intestinal et microbiote pulmonaire est récente**. Ce dialogue bidirectionnel se fait d'ailleurs pour le meilleur comme pour le pire, c'est-à-dire qu'il est toujours constaté, que la réponse immunitaire soit normale ou vicieuse. Un dialogue entretenu aussi bien par les bactéries commensales que par les cellules de l'immunité. Une inflammation dans le poumon peut induire, via la circulation dans le sang de métabolites microbiens, des changements dans l'intestin. Et réciproquement.

Plusieurs travaux montrent qu'une souche courante telle que **L. Rhamnosus GG** renforce les barrières intestinale et pulmonaire, réduit l'inflammation induite par les lipopolysaccharides bactériens, stimule les lymphocytes T-Reg (les casques bleus de l'immunité) et diminue les cytokines pro-inflammatoires, y compris dans les infections respiratoires. Certaines souches probiotiques sont connues depuis plusieurs années pour **intervenir dans la régulation de la réponse immunitaire, notamment sur l'équilibre entre cytokines pro-inflammatoires et anti-inflammatoires**. Un équilibre aussi fragile qu'important, puisqu'il s'agit là du point de bascule entre une évolution favorable ou défavorable du Covid. Cette capacité est attribuée aux molécules de surface des bactéries qui servent de signalisation et communiquent avec les cellules des muqueuses. Un autre effet important exercé par les probiotiques est le maintien de l'intégrité de la muqueuse intestinale, voie d'entrée courante du SRAS-COV-2 qui se trouve ainsi réduite. L'implication de **l'écosystème intestinal avait déjà été évoquée pour expliquer la variation de la charge virale d'un test à l'autre chez la même personne**.

Probiotiques : par les voies respiratoires aussi ?

Malgré toute l'importance du lien entre les microbiotes de l'intestin et du poumon, **pourquoi ne pas agir directement sur celui du poumon ?** S'il n'est pas possible de l'atteindre directement, un **spray nasal** est une possibilité sérieusement envisagée, en complément des probiotiques par voie orale. On trouve encore des lactobacilles symbiotiques dans les voies respiratoires supérieures. Certaines souches y sont présentes en plus grande quantité chez les personnes en bonne santé, par rapport aux personnes sujettes aux rhinopharyngites à répétition.

Des recherches plus poussées sur des personnes en bonne santé ont permis d'isoler des souches capables de bloquer la croissance et la virulence de plusieurs agents pathogènes. « *Nos travaux sur d'autres virus montrent que certains lactobacilles peuvent bloquer l'attachement des particules virales aux cellules humaines* » déclare le Pr. Sarah Lebeer, chercheuse en sciences biomédicales à l'université d'Antwerp en Belgique. Des **souches spécifiques de lactobacilles dans le nasopharynx et l'oropharynx pourraient aider à améliorer les défenses contre le virus inhalé**. D'une part en améliorant la fonction barrière des muqueuses respiratoires, d'autre part via une action anti-inflammatoire, ce qui réduit le risque d'infections bactériennes secondaires à la Covid-19.

Source : ALTERNATIVE SANTE - Dimitri Jacques

QUAND LE MICROBIOTE SOIGNE VOS POUMONS



- Dans les légumes, privilégiez des aliments comme le brocoli ou les choux.

À toute chose malheur est bon. Ainsi, l'actualité de la Covid-19 a mis en évidence l'importance d'une immunité optimisée et, de ce fait, d'un microbiote équilibré. Il est donc plus urgent que jamais de se constituer une bonne flore intestinale avec les aliments adaptés. C'est ce que nous vous proposons de mettre en application.

Après plus de trois mois d'épidémie se dégage un profil bien étayé des malades ayant subi les formes les plus sévères de la Covid-19, décès compris. Ce sont majoritairement des hommes âgés, présentant au moins un antécédent, avec pour dénominateur commun une inflammation chronique « à bas bruit » **liée le plus souvent à des affections cardiovasculaires et à de l'obésité** ; des situations bien connues pour être liées à **une flore intestinale déséquilibrée et appauvrie**. D'ailleurs, un pourcentage important de ces patients a aussi présenté des troubles digestifs. Le microbiote intestinal pourrait-il expliquer – au moins en partie – la fragilité face au Sars-Cov-2 ?

L'axe intestin-poumon

Le microbiote intestinal a longtemps été le seul considéré par la recherche. Ce n'est que récemment qu'**on s'est intéressé aux autres populations de micro-organismes**, notamment celle des poumons. Plusieurs études ont mis en évidence **le rôle des colonies microbiennes et fongiques pulmonaires dans le développement d'infections respiratoires et d'allergies**.

La recherche a permis de découvrir l'existence d'**un axe microbiotique actif intestin-poumon**, très influent sur l'homéostasie (stabilisation de certaines caractéristiques physiologiques comme la pression artérielle, la température...) et l'évolution des maladies de l'arbre respiratoire. On constate une interaction entre les deux sphères, aboutissant à une certaine concordance des souches microbiennes et des réponses immunitaires.

Cet axe est, en particulier, **impliqué dans l'évolution de maladies respiratoires comme la bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO), l'asthme et la fibrose kystique**. Cette dernière s'exprime d'ailleurs souvent sur les deux terrains, digestif et pulmonaire.

Les études révèlent des microbiotes pulmonaire et intestinal clairement différents chez les sujets atteints de ces affections par rapport aux sujets sains. Il semble que c'est le système immunitaire associé aux muqueuses qui soit le vecteur de communication, notamment via les ganglions lymphatiques mésentériques (c'est-à-dire qui irriguent et drainent les viscères).

Une protection globale

Bien sûr, changer de modèle alimentaire d'un jour à l'autre, outre la difficulté que cela représente, ne guérira pas de la Covid-19 si d'aventure vous deviez l'attraper. Mais si vous l'avez déjà eue, ou qu'il faille faire face à un autre épisode similaire, **une alimentation pro-microbiote aidera à mieux moduler l'inflammation résiduelle** que vous aurez éventuellement « héritée » de votre infection et à mieux résister à une infection future. En outre, les bienfaits d'une telle alimentation s'étendront bien au-delà de la seule protection contre les méfaits du coronavirus.

Quels aliments choisir ?

- Les légumes : le brocoli, tous les choux, le fenouil, les champignons, la betterave, la patate douce, l'artichaut, les asperges, les pois mange-tout, les endives, les salades vertes, l'ail, l'échalote, les oignons...
- Les fruits : les avocats, les fruits rouges, les agrumes, les abricots, les pommes, les prunes.
- Les céréales complètes : l'avoine, l'épeautre, le seigle.
- Les légumineuses : les lentilles corail, les pois cassés, les haricots mungo.
- Les fruits à coque : les noix, les pistaches, les graines de courge, de lin, les amandes, les noix de macadamia.
- Les huiles d'olive, de noix, de lin, de colza, de cameline.
- Les aromates et les épices : le persil, la ciboulette, le thym, le romarin, la coriandre, le gingembre, le poivre noir, la cannelle, le curcuma...
- Les fromages et les laitages de chèvre, de brebis et de bufflonne.
- Les viandes : en manger moins, mais de meilleure qualité. Privilégier la viande d'animaux nourris à l'herbe et aux grains selon les besoins naturels de l'espèce.

Veillez en particulier à **un apport suffisant en fibres**, car elles sont le meilleur substrat (prébiotique) du microbiote. Conformez-vous à minima aux recommandations officielles : entre 30 et 50 g par jour.

Pensez aux aliments lacto-fermentés

Non cuits mais plus vraiment crus, les aliments lacto-fermentés (choucroute, bière, pain au levain, légumes... le kéfir, facile à faire soi-même) gardent tout leur intérêt nutritionnel tout en offrant une meilleure assimilation. Ils sont très favorables à la flore intestinale et ils assurent donc une bonne immunité.

Source : ALTERNATIVE SANTE - Jean-Pierre Giess

Les Saveurs de Georgette : Produit en Alsace
16 rue des moutons, 67870 Bischoffsheim

Recette familiale revisitée. Sel végétal à base de légumes crus et frais lacto-fermentés pour assaisonner vos plats.

Aromatise vos plats, salades, mayonnaises, etc...





A gauche, Jean-Pierre, le farceur

COVID ET BPCO !

Un joyeux drille, Jean-Pierre, qui aimait faire la fête ! Il chantait à faire pleurer les dames : « Adieu, jolie Candy... », jouait de la batterie et ... fumait. « Et comment ! » ajoute Chantal, sa femme. Hélas, toutes les belles choses ont une fin... !

A 55 ans, il enchaîne les bronchites. Son médecin finit par l'envoyer chez un pneumologue. Hospitalisé à Strasbourg, il apprend qu'il est atteint d'insuffisance respiratoire. « On n'évoquait pas encore la BPCO à l'époque. » Pourtant son état est sérieux, car on le met d'emblée sous oxygène. Et Chantal d'ajouter : « Il ne pouvait plus s'habiller seul ! » (C'est que les difficultés respiratoires vous rendent tout mouvement difficile !) Il est même

question de greffe du poumon, ce que lui déconseille fortement le Dr Hirschi. Il est cependant inapte au travail. Au bout de quelque temps, le médecin-conseil estime qu'il faudrait que l'entreprise lui trouve un poste plus adapté. Mais Jean-Pierre juge qu'à deux ans de la retraite, ce n'est peut-être plus « indispensable ». Et la décision est prise de prolonger le congé de longue maladie.

Mis au repos, le jeune retraité va mieux. Cette éclaircie sera pourtant de courte durée. Peu après, il subit une hémorragie interne qui le plonge dans le coma. Le seul souvenir qu'il garde de cet épisode, c'est « un bain de glace jusqu'au cou ». Le médecin montre à sa femme la poche de sang sur la radio, que Chantal décrit comme une « énorme poire » ! « Vous revenez de loin » lui confie le gastro-entérologue lorsqu'au bout de huit semaines Jean-Pierre émerge !

Débute alors une réadaptation de 4 mois et demi à Colmar. Notre retraité enchaîne avec des activités physiques à Sélestat dans le cadre de Cœur-Santé : il pratique du vélo d'appartement, de la gym et de l'aquagym, les trois activités à raison d'une séance par semaine. Il poursuit ensuite ses efforts pendant trois ans en se rendant quotidiennement aux installations de l'association ASLC à Scherwiller. Il perd du poids et retrouve la forme : son diabète se maintient, sa capacité respiratoire aussi. Il est toujours à un litre d'oxygène au repos et à trois à l'effort. Une vie de retraité somme toute acceptable et même enviable, vu la bonne entente qui règne dans l'association.

Un enchaînement fatal !

Ce dimanche 16 février, le thé dansant organisé par l'association ASLC se termine et Chantal quitte la salle pour chercher son manteau. Elle glisse et chute en faisant le grand écart : des douleurs fulgurantes, insoutenables ! On parvient péniblement à l'installer dans une voiture amie qui la ramène chez elle, mais plus moyen de l'en extraire ! Elle hurle de

douleur ! Sa fille finit par appeler les pompiers qui tentent de la placer sur un brancard, puis une planche mais sans succès. En fin de compte, un jeune pompier lui recommande de se cramponner à son cou et de ne surtout pas lâcher prise. Ainsi on peut la sortir du véhicule et la conduire à l'hôpital de Sélestat. Pendant son absence, le petit-fils tient compagnie à son grand père.

Au bout de huit jours, Chantal est conduite au Muesberg près d'Aubure pour de la rééducation musculaire, car il n'y a ni fracture ni déchirure. Jean-Pierre rejoint alors sa femme. Hélas, la Covid guette : Jean-Pierre est atteint le premier : un soir, alors qu'il sort de la douche, il s'écroule. L'infirmière lui prend la température : 39°9, il est atteint d'une pneumopathie. Le surlendemain, c'est au tour de Chantal : elle est épargnée par la fièvre, mais n'a plus de goût et surtout de terribles maux de tête qu'elle tente d'apaiser avec des Effergal.

Jean-Pierre, pendant ce temps, est transporté à l'hôpital de Sélestat et mis sous antibiotiques par perfusion ! On lui augmente l'oxygène à un litre cinq. Après une semaine il est transporté à Lunéville. A ce moment-là, son médecin traitant pense ne plus le revoir... Jean-Pierre passera quatre semaines dans cet exil. Il n'apprécie pas la nourriture, ne mange que les potages et les desserts et perd 12 kilos. Au bout d'un mois cependant, il retourne au Muesberg, que Chantal vient de quitter, toujours assaillie par ses maux de tête. Au bout de deux mois enfin, le couple a l'immense bonheur de se retrouver chez lui ! Un vrai miracle !

Six mois plus tard, Jean-Pierre, toujours confiant, reprend le réentraînement à l'effort à Colmar. « C'est dur ! Il est très fatigué. » me confie Chantal au téléphone. Après cette longue période d'inactivité et de plus, avec la chaleur torride que nous avons connue certaines journées d'août, ce n'est guère étonnant. Et le masque qu'il faut garder pendant les exercices ne facilite pas la respiration ! Mais avec son optimisme, son courage et sa ténacité, parions que notre retraité connaîtra encore de belles tranches de vie. Nous le souhaitons de tout cœur à ce couple si durement éprouvé !



Le Spiromètre volumétrique d'entraînement portable Voldyne 5000 est un instrument qui permet l'entraînement des muscles à l'inspiration profonde pour maintenir et développer le volume et la capacité respiratoires. Il est destiné aux patients à faible capacité pulmonaire, anciens fumeurs, asthmatiques, et souffrant de diverses pathologies... Il permet de mesurer la capacité volumétrique avec une précision de + ou - 10%. Il est équipé d'une valve anti-retour évitant l'expiration vers l'intérieur du système. Il a une capacité de 5000 cc. Son prix : 12.50 €

Vous pouvez trouver toutes les références sur Internet

IMPACTÉ PAR LA COVID ?



Gilbert et son spiromètre Voldyne 5000

Depuis une décennie, Gilbert se fait suivre par un pneumologue pour sa BPCO. Tous les deux ans, ce dernier lui prescrit un scanner pour surveiller « *un point* » découvert sur les radios lors du premier examen. A l'automne 2019, il faut se rendre à l'évidence, *le point* a grossi. Le médecin veut faire un deuxième contrôle pour écarter toute erreur de diagnostic, mais Gilbert préfère hâter l'opération. Voyant la détermination de son patient, le pneumologue prescrit un PET scan, qui, vu les délais, ne pourra se faire que début 2020. Verdict : « la grosseur » a la taille d'une noix.

En février, notre papi – il a 78 ans ! – rencontre le chirurgien thoracique qui doit l'opérer. Il entame les examens préliminaires chez l'anesthésiste, le cardiologue... mais sera stoppé net par la Covid au moment de faire les tests du souffle ! Commence alors l'attente : deux longs mois à essayer d'oublier l'épée de Damoclès pendue au-dessus de sa tête ! Cela, jusqu'au déconfinement. Enfin, au début du mois de juin, il peut passer les tests respiratoires qu'il réussit haut la main, vu son entraînement régulier au vélo.

Le 19 juin, « c'est le grand jour ». A midi passé, Gilbert est conduit en salle d'opération. Une ouverture de 6 cm est pratiquée entre les côtes et le 3^{ème} lobe droit est extrait par célioscopie. La tumeur ainsi que quelques nodules sont immédiatement analysés. A 15h30, le malade est transporté en salle de réveil. On lui administre des antibiotiques, des antalgiques et il dispose de la pompe à morphine qu'il peut actionner selon l'intensité des douleurs. Ouf ! Le cap est passé.

Pas tout à fait cependant, même s'il recommence à s'alimenter. Un soir, on sert des pommes de terre en robe des champs et du fromage blanc, menu qu'il adore. Mais dès la première bouchée, il est écœuré : les mets sont horriblement salés ! En fait, il a la bouche en feu à cause d'une mycose ! Par ailleurs, il souffre de nausées dues aux antalgiques, comme il le découvrira par la suite.

Au bout de huit jours, il est autorisé à quitter l'hôpital. L'assistante sociale lui propose une cure de réhabilitation au centre Clémenceau à Illkirch, mais le jardinier passionné qu'il est préfère voir « rougir ses tomates » et rentre chez lui. Toujours tourmenté par ses nausées, il se contente de flocons d'avoine. Au total, il aura perdu huit kilos.

A son retour, il renonce aux anti-douleurs et les nausées s'espacent. Il travaille à nouveau son souffle, en se rendant deux fois par semaine chez son kinésithérapeute, comme avant l'opération déjà, où il était passé de 3,5 à 5 litres de capacité respiratoire. En s'exerçant activement pendant deux mois – au cabinet et à domicile – grâce au *spiromètre volumétrique d'entraînement, il frôle les 5 litres. Son pneumologue est très satisfait des résultats.

Mais la cerise sur le gâteau, c'est le chirurgien qui la lui annonce en lui disant tout de go : « Vous êtes guéri ! » Quel soulagement pour Gilbert. Il n'aura besoin ni de chimio, ni de radiothérapie. Il n'y a pas de métastases ! Quelle chance aussi pour lui, que le retard lié à la Covid n'ait pas impacté l'évolution de son cancer. Tous les malades ne peuvent en dire autant !

CONTRÔLER SON SOUFFLE PAR LES EXERCICES RESPIRATOIRES



Choisir la respiration qui convient à vos problèmes de santé.

La respiration est une fonction biologique essentielle à la vie. Cependant, notre souffle est affecté par de nombreux facteurs, qu'ils soient extérieurs ou intérieurs. C'est par un article inspiré de l'ouvrage très complet de Daniel Kieffer, « Tout savoir sur la respiration », que nous vous donnons toutes les méthodes pour (ré) apprendre à bien respirer.

Avant de réaliser tout exercice respiratoire, il est bon de savoir comment vous respirez. Posez une main sur le ventre et l'autre sur le thorax et suivez leur mouvement lors de l'inspiration et de l'expiration. Si votre respiration est essentiellement thoracique (comme pour la majorité des personnes), vous constaterez que la main posée sur la poitrine se soulève à chaque inspiration, alors que celle posée sur le ventre ne bouge pas ou peu.

Exercices respiratoires

Si la respiration ventrale est la plus naturelle (regardez par exemple un bébé respirer et vous verrez son ventre se gonfler à chaque inspiration), il se trouve qu'avec le stress de la vie quotidienne, le lieu de la respiration aura tendance à remonter vers la zone thoracique.

La respiration dite « ballon ventral »

La respiration dite « **ballon ventral** » est le **premier exercice à proposer aux personnes stressées** et respirant habituellement par le thorax. Comme expliqué précédemment, elle consiste à respirer par le ventre, en imaginant gonfler un ballon à chaque inspiration. C'est la respiration de base pour favoriser le sommeil, la détente et les émotions positives.

La respiration dite costale ou « accordéon »

La respiration « accordéon » est idéale pour **assouplir la cage thoracique en libérant les tensions entre les épaules et les basses côtes**. Elle est également très efficace pour **calmer les crises d'angoisse**, car elle libère le plexus solaire. Placez les mains sur les côtés de la cage thoracique, vers le bas des côtes. À chaque expiration par la bouche, pressez volontairement sur les côtes. À l'inspiration par le nez, relâchez la pression pour laisser l'air écarter naturellement vos côtes et vos mains, à l'image d'un accordéon. Répétez sur une dizaine de respirations. Cet exercice aura également un effet bénéfique sur les organes profonds, tels que le foie, la vésicule biliaire, la rate et le pancréas.

La respiration rénale

C'est une respiration dynamisante, efficace par exemple avant un examen ou un entretien. Elle se pratique en position assise (sur une chaise ou au sol), penché en avant afin de comprimer l'abdomen avec les cuisses. Les mains sont placées à plat sous les basses côtes, et les doigts sur la colonne vertébrale, au-dessus des reins. Gagnez les abdominaux et inspirez par le ventre en gonflant les reins sous les mains. Relâchez lors de l'expiration.

La respiration « complète »

Voici un exercice **mobilisant aussi bien la zone ventrale que la zone thoracique**. Elle a pour effet d'assouplir la cage thoracique, de tonifier les abdominaux et d'améliorer la posture. Restez debout, une main posée sur le ventre et l'autre sur le thorax. Commencez par expirer le maximum d'air des poumons, puis inspirez lentement en gonflant le ventre, puis remontez vers le bas de la cage thoracique, gonflez ensuite le sternum, et finissez par la partie haute du thorax. Pour l'expiration, la méthode la plus simple est de parcourir le chemin inverse (du haut du thorax vers le ventre).

La respiration par soupir

Le dernier exercice proposé est sans doute le plus simple, car il consiste à **soupirer par la bouche, tout simplement. Le soupir participe à la régulation du système nerveux végétatif** (pour favoriser le système nerveux parasympathique), et afin d'éliminer le trop-plein de gaz carbonique (notamment après une période d'hypoventilation). Soupirer apporte ainsi de nombreux bénéfices. Il s'agit en effet d'un exercice permettant une relaxation rapide et globale, aussi bien sur le plan physique, qu'émotionnel, mental, voire spirituel.

Respirations « géométriques »

Les professeurs de yoga donnent souvent des noms géométriques aux différents types de respirations, de par leur rythme ainsi que pour aider à mieux visualiser.

La respiration circulaire

Elle permet **une respiration continue, sans apnée**, où le demi-cercle supérieur correspond à la phase d'inspiration, et le demi-cercle inférieur à la phase d'expiration. Ce type de respiration est typiquement utilisé lors d'une **activité physique** et sportive intense, afin de répondre au besoin urgent en oxygène. Cette respiration est également utile pour **accompagner une libération émotionnelle, due au phénomène d'hyperventilation qui** en découle. Attention toutefois à ne pas pratiquer cette respiration trop souvent, ou sans un professionnel.

La respiration carrée

Cette respiration permet d'**harmoniser les quatre phases du souffle (inspiration, rétention poumons pleins, expiration et rétention poumons vides)**. Commencez avec un rythme confortable de trois à quatre secondes par phase, puis augmentez peu à peu à six secondes, huit secondes, voire plus en fonction de vos capacités. Cette respiration, utilisée en yoga, aura pour effet d'abaisser la tension artérielle et de retrouver un sentiment de calme. Elle est pour cela également très efficace avant de dormir.

La respiration rectangulaire

Elle est très proche de la respiration carrée. Cependant, les temps d'inspiration et d'expiration seront différents des temps de rétention. Pour travailler sur le plan émotionnel et la maîtrise de soi, privilégiez de longues inspirations et expirations. **Inspirez par exemple pendant quatre secondes, retenez votre souffle pendant deux secondes, puis expirez pendant quatre secondes et terminez avec un temps de pause de deux secondes**. En revanche, pour travailler la concentration et la vigilance, les périodes d'apnées sont alors à mettre en avant.

La respiration triangulaire

La respiration triangulaire pointée en bas consiste à effectuer une **inspiration suivie d'une rétention poumons pleins, pour terminer sur une expiration (sans rétention poumons vides)**. Cette respiration peut être observée au quotidien et pour affronter des situations stressantes. Mais elle peut également être utilisée pour ancrer en soi telle ou telle qualité, ou pour mémoriser un événement. Le rythme de départ conseillé est le 3-4-6 et peut s'allonger selon votre aisance et entraînement quotidien (3-6-6, 3-6-8, 4-8-8 par exemple). Pour cela, il suffit d'inspirer pour faire pénétrer l'information en soi, la période d'apnée permet de retenir l'information, et l'expiration s'ensuit.

Favoriser l'endormissement

La méthode 4-7-8 de l'Américain Andrew Weil est également une **respiration triangulaire pointée en bas aidant à se relaxer** et efficace pour s'endormir rapidement. Pour appliquer cette technique, il faut tout d'abord coller la pointe de la langue à l'arrière des dents supérieures. Après avoir expiré tout l'air des poumons, le principe consiste à inspirer par le nez pendant quatre secondes, puis de retenir sa respiration pendant sept secondes, et enfin d'expirer bruyamment par la bouche pendant huit secondes. Répétez l'exercice pendant quelques minutes jusqu'à tomber dans un profond sommeil.

Il existe la respiration triangulaire pointée en haut, qui correspond au rythme naturel du sommeil. Inspirez lentement pendant quelques secondes, puis expirez à la forme d'un court soupir pour promouvoir un sentiment de détente et de lâcher-prise. Terminez avec une rétention passive et naturelle. Le sommeil devrait arriver rapidement en répétant cette méthode plusieurs fois de suite, le rythme conseillé étant 3-6-2.

L'intérêt des apnées

Pratiquer l'apnée en piscine ou en mer posséderait de nombreux bénéfices pour le corps et l'esprit. En période d'apnée, le rythme cardiaque ralentit et le diamètre des vaisseaux sanguins diminue. La circulation sanguine va donc s'adapter à ce changement pour irriguer les organes les plus importants (cerveau et cœur). Pratiquer l'apnée va permettre d'apprendre à maîtriser sa respiration, et à augmenter sa capacité respiratoire en utilisant tout son potentiel respiratoire (notamment l'air contenu dans le bas des poumons). L'apnée est une pratique à la portée de tous, mais qui nécessite d'être en bonne condition physique et d'être accompagné par un moniteur.

La respiration holotropique en musique

Cette technique respiratoire amenant à l'hyperventilation utilise les pouvoirs de la musique pour s'ouvrir à d'autres champs de conscience. Cette approche, bien que peu étudiée, pourrait contribuer à se libérer de ses angoisses, à réduire l'anxiété, à améliorer l'estime de soi, ou encore à traiter un traumatisme passé. À noter cependant que cette pratique devra toujours être accompagnée par un professionnel formé, et un certificat médical sera toujours demandé avant les séances.

La respiration du samouraï

La respiration hara (ou très basse) est située environ deux doigts en dessous du nombril. Elle n'existe toutefois pas naturellement et se développe par exemple avec la pratique des arts martiaux. D'un point de vue physiologique, le hara correspond au centre de gravité du corps humain, et il est également défini par les Japonais comme le point de convergence entre le corps et l'âme. Bien connaître son hara apparaît comme une force vitale pour bien utiliser son énergie.

Source : ALTERNATIVE SANTE

Dossier réalisé par Charlotte Talbot avec la collaboration de Daniel Kieffer

APNÉE DU SOMMEIL ET MÉDECINE COMPLÉMENTAIRE



Le SAOS est le résultat de l'action conjuguée de plusieurs facteurs dont certains liés aux modes de vie.

Plan de prise en charge

Aucun élément qui participe du SAOS n'est spécifique de celui-ci. De même, à ce jour, aucune tentative entreprise afin de cerner les personnes à risque n'a montré une précision suffisante.

Aujourd'hui, dans la grande majorité des cas, on s'appuie sur un questionnaire d'évaluation du sommeil, une polygraphie nocturne et une étude parallèle de la saturation en oxygène du sang pour affirmer ou infirmer le diagnostic.

Le simple fait que le conjoint ait remarqué l'existence de pauses respiratoires durant le sommeil doit suffire à consulter dans les plus brefs délais.

Réduire le ronflement, oui, mais pas n'importe comment.

De nombreuses orthèses (dispositifs médicaux) sont en vente libre, chacune présentée comme très efficace. Certes, le ronflement peut être significativement réduit et le confort du partenaire de lit considérablement amélioré, mais est-ce réellement efficace vis-à-vis du risque cardiovasculaire ? Peu de travaux ont été menés dans ce domaine.

Une étude récente portant sur l'orthèse Narval CC (qui place la mandibule en bonne position) a conclu que son port régulier est efficace chez les sujets présentant un SAOS d'intensité modérée à sévère, qui refusent la VPPC ou qui lui sont intolérants. L'indice d'Apnée/Hypopnée (IAH) est réduit d'au moins 50 %. De conception et de fabrication assistée par ordinateur, ce dispositif est parfaitement adapté à la morphologie du patient. Il n'est disponible que sur prescription médicale.

Il existe des exercices quotidiens oropharyngés : avec la pointe de la langue, pousser contre le palais et propulser le corps de la langue vers l'arrière. Alors que la pointe de la langue reste collée aux incisives inférieures, coller le corps de la langue au plancher de la bouche et dire « A » par intermittence. Pratiqués à raison de 8 minutes/j, ils réduisent le nombre d'épisodes de ronflements nocturnes ainsi que leur niveau sonore – c'est une bonne chose pour le partenaire de lit –, mais ne modifient en rien l'IAH. Dommage !

Au cours du SAOS

L'adoption d'un régime alimentaire trop calorique et trop gras induit rapidement une altération de la flore intestinale dans sa composition, puis une élévation des chiffres tensionnels.

Deux mesures d'hygiène peuvent facilement être déclinées :

- ➔ Quitter le régime alimentaire occidental pour l'un des modèles suivants : Atkins (régime pour maigrir basé sur la réduction du sucre) amélioré, méditerranéen ou végétarien.
- ➔ Faciliter le retour à un microbiote intestinal sain en faisant une cure d'au moins quatre mois de symbiotiques (probiotiques associés à des prébiotiques).

Plus la teneur sanguine en vitamine D est basse, plus la sévérité du SAOS est marquée. Il s'ensuit que, chez toute personne affectée de SAOS, un dosage sérique de cette vitamine devrait être systématique au moment même de la prise en charge médicale. Une complémentation adaptée devrait être prescrite en conséquence. De plus, des contrôles sanguins réguliers devraient être réalisés afin de vérifier si la concentration vitaminique est satisfaisante ou pas, et s'il faut ou non réadapter la posologie de la complémentation. Vitamine D3 : au moins 400 UI/j, toujours sous contrôle médical.

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

Celle du GABA, impliqué dans l'apaisement des pensées et le ralentissement des fonctions physiques, est abaissée alors que celle du glutamate, générateur de stress bien connu, est sensiblement augmentée. Le cerveau ne peut donc ni se reposer ni se régénérer. Pire, il est soumis à une surproduction de radicaux libres. Il est donc exposé à une dégénérescence à plus ou moins long terme.

Il est capital de rétablir au mieux la régulation de ces deux neurotransmetteurs. Pour ce faire :

- ➔ Prendre chaque soir en dehors du dîner : 750 mg de GABA.
- ➔ Ainsi que de la curcumine, soit sous forme de curcuma (il faut au moins une cuillerée à café par jour, incorporée au plat principal du midi et du soir), soit sous forme de complément alimentaire (2 g/j).

La régulation de la ventilation est en grande partie sous la responsabilité de la sérotonine.

D'autre part, une sécrétion insuffisante de sérotonine est souvent retrouvée au cours du SAOS. Il est donc préférable de prendre également un extrait de *Griffonia simplicifolia*, riche en précurseur de la sérotonine, neurotransmetteur essentiel à une bonne ventilation : 800 à 2400 mg par jour pendant au moins deux mois, éventuellement renouvelable après avis médical.

Comme le sommeil est insuffisamment réparateur, le niveau de stress psychologique augmente progressivement et s'ajoute aux facteurs aggravant le SAOS.

Pour diminuer cette éventualité :

Un complexe magnésien comprenant les deux fixateurs du magnésium (vitamine B6 et taurine). D-Stress ou Streas-Nut : 2 comprimés ou gélules 3 fois par jour les 6 premières semaines, puis 4/j en continu.

Se mettre au yoga, au tai-chi-chuan, au qi gong et autres techniques assimilées : la pratique quotidienne améliore la circulation de l'énergie dans les méridiens de santé et, par là, les différentes fonctions de l'organisme.

Méditer entre 10 et 20 minutes avant de s'allonger et de se laisser glisser dans le sommeil : l'endormissement et le sommeil sont alors de bien meilleure qualité.

La médecine traditionnelle chinoise

Elle considère le SAOS comme une accumulation d'humidité et de viscosités dont l'excès de masse grasse dans l'abdomen et dans le thorax est l'une des manifestations parmi les plus évidentes.

La stimulation de certains points d'acupuncture est susceptible de relever le niveau énergétique de la sphère pulmonaire avec, pour conséquences cliniques, une respiration plus ample, une diminution du terrain anxieux ainsi qu'une diminution des zones œdémateuses.

Par ailleurs, l'apprentissage de l'automassage de ces points permet à domicile d'en prolonger durablement les effets.

Enfin, elle recommande l'observation des trois principes suivants pour bénéficier du meilleur sommeil : penser peu, parler peu et manger peu !

Ouvrir la bouche face à un miroir : le truc qui pourrait aider

Une équipe espagnole a récemment compris qu'il existait une relation entre la position de la langue par rapport au palais et la sévérité du SAOS exprimée par le biais de l'IAH. Cet outil appelé échelle de Friedman se décline comme suit :

Grade 1 : les amygdales, la luette et le voile du palais sont tous visibles.

Grade 2 : seuls la luette et le voile du palais sont visibles.

Grade 3 : seul le voile du palais est visible.

Grade 4 : seul le palais osseux est visible.

Interprétation : plus le grade est élevé, plus le SAOS est sévère.

Se regarder dans la glace pourrait ainsi être une bonne façon pour chacun de connaître son niveau de SAOS.

La curcumine, un agent très spécial

La curcumine posait question à la médecine occidentale car, très vite dégradée en milieu aqueux, elle est fort peu disponible pour l'organisme et probablement loin d'être aussi efficace que ce qu'une certaine tradition le proclame. Pour contourner ce problème, des chercheurs ont mis au point une *forme galénique spéciale, protégée par un brevet. Cette précaution est probablement superflue : les diverses propriétés attribuées à la curcumine ne sont pas les siennes, mais celles de ses produits de dégradation au nombre desquels l'aldéhyde, l'acide férulique et l'acide vanillique. Bien que ces métabolites soient eux-mêmes faiblement disponibles, c'est leur synergie qui leur donne la puissance thérapeutique et fait que le curcuma est utilisé en médecine ayurvédique depuis des temps immémoriaux.

Source : ALTERNATIVE SANTE

* L'aspect sous lequel un médicament est présenté (comprimé, gélule, etc...), mais aussi le type d'absorption (libération prolongée, gastro résistant, etc...)

LA NOUVELLE MESURE DES PARTICULES ULTRAFINES



Jusqu'alors, les appareils de mesures des stations d'ATMO Grand Est permettaient de mesurer les concentrations en particules grossières (PM10 inférieures à 10 micromètres) ainsi que les concentrations en particules fines (PM2.5 inférieures à 2,5 micromètres). Mais depuis novembre 2019, une nouvelle mesure non réglementée a intégré notre réseau : celle des particules ultrafines (PUF).

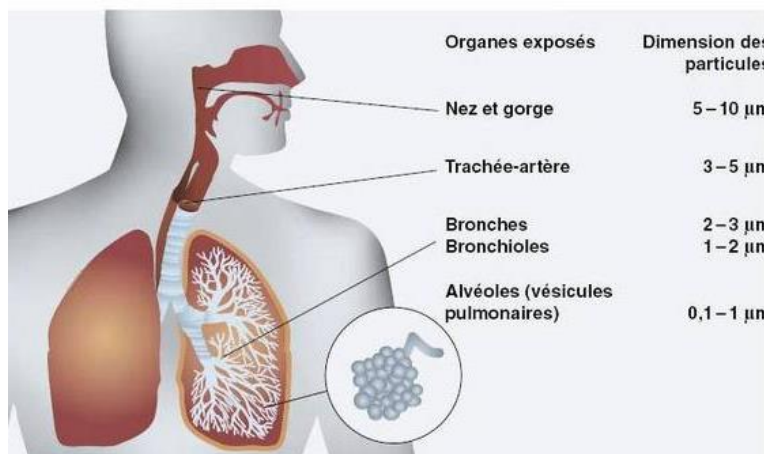
Qu'est-ce que les PUF ?

Les PUF sont définies comme l'ensemble des particules ayant un diamètre égal ou inférieur à 100 nanomètres (nm) soit, 0,1 micromètres (μm).

Leur présence dans l'atmosphère peut constituer un risque pour la santé humaine car leur faible taille leur permet de pénétrer profondément dans le système respiratoire. Elles peuvent également y traverser la barrière biologique et atteindre ainsi d'autres organes (cerveau notamment) à travers la circulation sanguine. Elles ont de surcroît un impact important sur le climat.

Pourquoi les mesurer ?

Malgré ce constat, les particules ultrafines restent encore peu étudiées et ne sont pas réglementées. Comme elles peuvent être particulièrement dangereuses, l'ANSES a estimé, dans son avis du 28 juin 2018, qu'il était nécessaire de compléter et de pérenniser l'acquisition de données dans l'air ambiant, compte tenu de leurs enjeux potentiels en terme d'impact sanitaire.



ATMO Grand Est a fait l'acquisition de 2 analyseurs de particules ultrafines et les a récemment intégrés à son réseau de mesures. Depuis novembre 2019, les PUF sont ainsi mesurées au sein des stations Clemenceau (station trafic en zone urbaine) et Danube (station de fond en zone urbaine) situées à Strasbourg. La station Danube est positionnée dans la cour de l'école d'un nouvel éco-quartier. A partir de juin 2020 l'analyseur de Clemenceau sera déplacé pour une année de mesures sur la station Jean d'Aulan à Reims (station de fond en zone urbaine), complétant ainsi des mesures pérennes de la station Danube à Strasbourg.

Ces mesures permettront d'assurer un suivi temporel et spatial (comparaison des deux agglomérations bénéficiant d'une feuille de route qualité de l'air complémentaire au plan de protection atmosphérique) sur la région Grand Est, mais également d'améliorer les connaissances sur les particules et leurs sources. L'acquisition de données PUF a également pour but d'alimenter des études épidémiologiques qui pourraient aboutir à des valeurs de référence pour les impacts sanitaires.

SE CHAUFFER AU BOIS EN POLLUANT MOINS !



Le bois arrive en tête des énergies renouvelables dans le Grand Est. C'est aussi celle qui émet le plus de particules. Voici quelques astuces pour améliorer la situation.

Avec le retour du froid, les questions du chauffage et de notre consommation énergétique redeviennent d'actualité. Aujourd'hui on sait que

consommer de l'énergie, c'est produire des polluants atmosphériques. Chacun cherche donc à réduire sa consommation énergétique (en rénovant son habitation par exemple ou en évitant le gaspi), mais aussi à utiliser des sources d'énergie moins néfastes.

ATMO Grand Est vient de publier les chiffres clés de l'air, du climat et de l'énergie pour la région Grand Est en 2016. Ces données montrent notamment l'importance du bois comme moyen de chauffage dans notre région.

Ainsi, en 2016, le bois représentait **37,7% du total des énergies primaires renouvelables produites** dans la région.



Grand Est
Source ATMO Grand Est Invent'Air V2018

Production d'énergie primaire renouvelable en 2016

Mais la combustion de cette ressource **génère d'importantes émissions de polluants.**

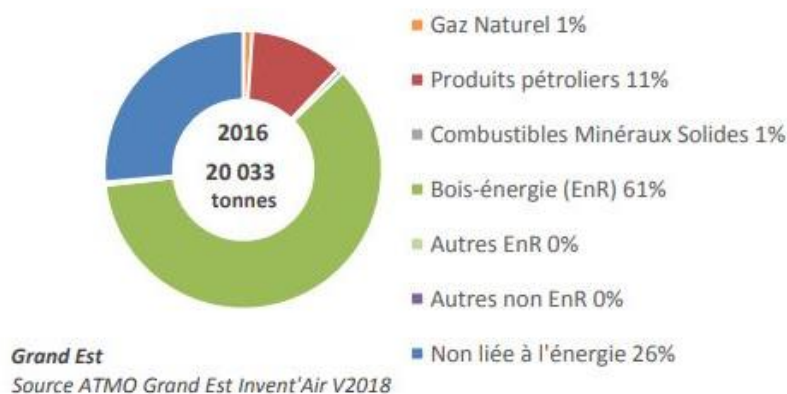
Contribution du secteur résidentiel aux émissions de polluants en 2016 :

Ainsi, si le bois est une ressource naturelle et renouvelable, il n'en demeure pas moins **très émetteur de particules nocives pour la santé.**

Emissions de PM10 (particules dont le diamètre est inférieur à 10 micromètre) par sources en 2016



Grand Est
Source ATMO Grand Est Invent'Air V2018



Emissions PM 2.5 par sources en 2016

Pour limiter l'impact environnemental de la combustion de biomasse, il suffit de suivre quelques conseils simples, qui sont d'ailleurs résumés dans un guide pratique conçu par l'ADEME.

Voici résumées, quelques-unes des règles à retenir :

Règle 1 : Ne pas brûler n'importe quoi

Tout d'abord, il est préférable de brûler des bûches de bois feuillu dense : hêtre, charme, châtaignier, chêne, frêne, robinier.

Par ailleurs, pour l'approvisionnement en bûches, plaquettes ou granulés, il existe différents labels (NF Bois de Chauffage, France bois bûches, Din+, EN plus...).

Il faut également éviter le bois souillé, peint, vernis qui dégage des substances toxiques (dioxine...).

Enfin, ne brûlez pas de déchets, quels qu'ils soient.

Règle 2 : Eviter le bois humide

En effet, la combustion de bois humide fournit moins d'énergie, libère sensiblement plus de substances polluantes dangereuses pour la santé, empêche les appareils performants d'atteindre leur pleine puissance et encrasse votre matériel.

D'où la règle n°3.

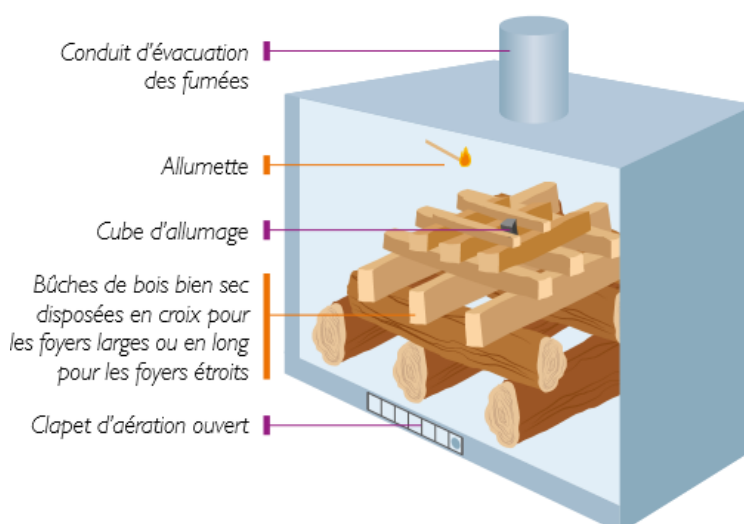
Règle 3 : Bien stocker le bois

Un bon stockage permet au bois de bien sécher. Il est également bon de prévoir des bûches à côté de votre foyer, 24 à 48 heures avant de les utiliser, pour parfaire le séchage.

Règle 4 : pratiquer l'allumage inversé

L'allumage inversé permet de réduire les émissions de particules fines lorsque vous allumez votre feu.

Empilez les bûches, celles de plus petit diamètre en haut. Ne surchargez pas le foyer et espacez les bûches pour que l'air circule. Placez ensuite des petits morceaux de résineux sec et un cube d'allumage sur le dessus. Allumez le cube et fermez la porte.



Règle 5 : vérifier le tirage

Le tirage est **trop faible** si le bois brûle mal et si une épaisse fumée se dégage, ou si votre vitre s'encrasse rapidement. Le cas échéant, ouvrez immédiatement les entrées d'air et vérifiez que le conduit de fumée est étanche et n'est pas encrassé ou obstrué.

Le tirage est **trop fort** si vous constatez que le bois brûle trop vite et que la température de l'appareil est trop élevée. L'appareil surconsomme alors et gaspille de l'énergie. Il émet aussi davantage de particules fines. Si vous constatez que les flammes sont aspirées dans le conduit, selon le type d'appareil, réduisez la clé de tirage en vous référant à la notice ou faites vérifier la vitesse de l'extracteur.

Règle 6 : s'assurer de la bonne combustion du bois

Une combustion complète est le gage de faibles émissions polluantes et produit beaucoup d'énergie. C'est le cas quand le lit de braise se consume tranquillement. Elle émet très peu de fumée et celle-ci est blanche car très riche en vapeur d'eau. La vitre de votre appareil s'encrasse peu.

Pour bien faire :

- Fermez le foyer.
- Assurez-vous que l'apport d'air est suffisant.
- Vérifiez que l'allure de fonctionnement est suffisante.

Règle 7 : Entretenir son appareil de chauffage

Il convient de bien nettoyer ses équipements pour s'assurer d'un fonctionnement optimum. Pour une chaudière, l'entretien annuel par une personne qualifiée est obligatoire, et très vivement recommandé pour un poêle à granulés.

S'agissant des cheminées, le ramonage aussi est obligatoire.

Pour avoir de plus amples informations : [Le guide de l'ADEME](#)

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.

MIELLERIE DE STRUTH - RETROUVAILLES



Elles étaient programmées pour le vendredi 24 juillet aux ruchers de Struth non loin de la Petite Pierre. Après les 4 mois de confinement, nos membres attendaient visiblement ce moment avec impatience ! Cinquante d'entre eux ont répondu à l'appel, arrivant même de Nancy et de Mulhouse. Un nombre jamais atteint lors d'une simple sortie !

La visite de la miellerie les enchante. Mme Lehr commence par des explications en plein air dans la cour. Toute sa famille est « tombée dans le miel ». Ce qui au début n'est qu'un passe-temps pour elle, devient peu à peu une passion pour elle et son mari... qui finit par abandonner sa profession de garde-forestier. Et leur fils aussi – après avoir été allergique aux piqûres d'abeilles – succombe à son tour et même se lance dans le bio. Une autre de ses activités, c'est l'élevage des reines – qu'il multiplie tous les 12 mois - alors que ces insectes vivent normalement 3 ans. C'est ainsi que la famille totalise actuellement mille ruches.



Nos 50 participants sont ensuite répartis en deux groupes : le premier visite l'impressionnante salle des machines où le miel est extrait, pendant que le second goûte la dizaine de variétés de miel. Puis, c'est l'inverse. Arrive ensuite le moment de passer à la boutique, à raison de trois personnes à la fois, toujours pour respecter



les consignes sanitaires en vigueur. Ce qui n'empêchera pas certains de nos membres de procéder à de véritables razzias !



Puis, rendez-vous à l'auberge d'Imstahl pour un déjeuner très goûteux sur la terrasse abritée de la chaleur par de grands parasols. Pour finir, les plus vaillants d'entre nous font le tour de l'étang en guise de promenade digestive.



Une superbe journée sous le signe de l'amitié, tout en respectant les règles d'hygiène imposées par la Covid, comme le prouve le « bal masqué » sur la photo de groupe !



COMMENT CHOISIR SON MIEL ?

Alors que leurs vertus thérapeutiques sont de mieux en mieux mises en évidence par des études scientifiques, les miels ne sont pas toujours égaux en terme de qualité. Par ailleurs, la production française peine à répondre à la forte demande des consommateurs. Comment faire le bon choix, et quelles sont les bonnes questions à se poser ?

Les abeilles et le miel qu'elles produisent, entre autres richesses, sont une aubaine pour notre santé. Cependant, leurs conditions de vie sont devenues particulièrement difficiles, et leur existence est aujourd'hui menacée. Aux facteurs environnementaux s'ajoutent des conditions climatiques compliquées, voire catastrophiques pour la récolte de miels en France, donc pour les produits de la ruche qui en découlent. Les tonnages n'ont jamais été aussi faibles (16 000 tonnes de miels produits en 2013 pour environ 40 000 consommées) et les prix s'envolent. Conséquence : la chasse aux trésors des abeilles risque de se transformer en chasse à la qualité, impliquant un accroissement des fraudes à la qualité bio, à l'étiquetage et/ou à l'adultération (ajout de sucres) notamment pour les miels d'importation.

Les circuits courts garants de la qualité du miel

Malgré la diminution dramatique de la production française, il est encore possible de jeter son dévolu sur des miels français, surtout si vous privilégiez les circuits courts, souvent garants de fraîcheur et de transparence. Si on ne veut pas tomber dans l'intégrisme du tout local, on peut néanmoins opter pour des miels importés, notamment d'Europe, à condition que l'origine géographique soit spécifiée (obligatoire pour les bio). Les miels avec mention « Mélange de miels UE et hors UE », bien qu'autorisés, sont à bannir pour le moment. Leur traçabilité est faible, sinon nulle.

Comme nous l'indique Paul Schweitzer, du Laboratoire d'analyses et d'écologie apicole des miels Cetam Lorraine : *« Tous les miels de l'année achetés chez un apiculteur présentent ainsi un test à la peroxydase positif, alors que pour 90 % des miels de la grande distribution, il est négatif. Finalement, les consommateurs qui achètent ces miels consomment des produits qui restent conformes légalement, sont parfaitement comestibles mais ne présentent plus de véritables intérêts pour la santé »*. Il note aussi qu'au moins 10 % des miels premier prix de la grande distribution font l'objet d'ajouts de sucres. Sans parler des conditions dans lesquelles ils ont été produits, récoltés et stockés !

Les bonnes questions à poser à son apiculteur

➤ **Quand ce miel a-t-il été récolté ?**

Un miel de moins de 12 mois conserve pleinement ses qualités les plus actives, qui sont aussi les plus fragiles.

➤ **Quel est son taux d'humidité ?**

Entre 15 et 20 % d'eau, c'est correct.

➤ **Quelles sont les fleurs butinées ?**

Par exemple, ne pas confondre lavandin et lavande fine, généralement plus sauvage, donc moins sujette aux éventuels intrants chimiques. Dans tous les cas, mieux vaut éviter les miels de ruchers situés trop près de zones industrielles ou de grandes cultures.

➤ **Avec quels produits soignez-vous vos abeilles ? À quels moments ?**

En principe, quels que soient les produits utilisés, aucun ne doit avoir été administré dans les 2 mois qui précèdent la récolte.

➤ Quel est le taux de fleurs de thym dans ce miel de thym ?

Les apiculteurs disposent normalement d'analyses de leurs miels monofloraux (au moins 80 % d'une même fleur) et peuvent vous répondre. A contrario, certains miels « toutes fleurs » sont à dominante d'une fleur, sans atteindre les 80 %.

Rappelons aussi que, légalement, la date limite d'utilisation (DLU) est de deux ans après son conditionnement. Préférez enfin un conditionnement en pot de verre, qu'il est recommandé de conserver à l'ombre, la lumière étant un facteur de détérioration prouvé.

LA PROPOLIS CANDIDATE NATURELLE À LA LUTTE CONTRE LA COVID-19



Le coronavirus continuant à sévir, les scientifiques poursuivent leur recherche de substances prophylactiques et thérapeutiques, y compris parmi les "naturelles". La propolis, antiviral traditionnel issu de la ruche, pourrait cibler très à propos les mécanismes de l'infection, d'après plusieurs études.

La propolis contrarie la pénétration du virus

L'épidémie au Sars-Cov-2 repose notamment sur l'aptitude du virus à pénétrer à l'intérieur des cellules hôtes, mécanisme qui implique trois acteurs majeurs : le récepteur cellulaire qu'est l'enzyme de conversion de l'angiotensine 2 (ACE2), la protéase transmembranaire à sérine 2 (TMPRSS2) qui facilite l'intrusion dans la cellule, et la kinase PAK1, une autre enzyme, suractivée par l'infection et qui précipiterait l'inflammation des bronches, la fibrose et l'immunosuppression, caractéristiques des cas aggravés de la Covid-19. Voici maintenant la bonne nouvelle : les actifs de la propolis (dont l'ester phénéthylque de l'acide caféique, le kaempférol, la quercétine...) ont montré in vitro et in vivo **une activité inhibitrice sur ces trois acteurs (ACE2, TMPRSS2 et PAK1)**, ce qui laisse espérer une réduction sensible du potentiel infectieux du virus.

Des symptômes moins virulents avec la propolis ?

Des essais précliniques ont également révélé que la propolis stimulait **l'immunorégulation des cytokines pro-inflammatoires responsables des orages cytokiniques** fréquemment observés au printemps dernier, lors de l'aggravation brutale des formes les plus virulentes de la Covid-19. D'autre part, selon des modélisations informatiques (in silico), l'ester phénéthylque de l'acide caféique contenu dans la propolis devrait avoir un effet inhibiteur sur la protéase M^{pro} du Sars-Cov-2, une **enzyme essentielle à son cycle de réplication**. Non contente de limiter la contamination des cellules, la propolis pourrait donc aussi entraver la multiplication du virus à l'intérieur de celles-ci, **augurant, en pratique, de symptômes moins sévères et d'une guérison plus rapide**. C'est précisément le constat d'expériences préliminaires menées aux Pays-Bas, sur la base d'un gramme de propolis en capsule par jour, ou d'extrait alcoolique de propolis (dosé de 30 à 40% de propolis pure) mélangé à du miel. Ces premiers résultats encourageants devraient donner lieu prochainement à une étude clinique d'ampleur sur place, comme c'est déjà le cas au Brésil avec la propolis verte.

Propolis : antibactérienne et antivirale, mais surtout anti-inflammatoire

Et si l'efficacité de la propolis découlait en grande partie de son pouvoir anti-inflammatoire ? C'est ce que suggère une nouvelle recherche.

Un remède ancestral polyvalent

La propolis de peuplier (couramment appelée propolis brune), la plus répandue en Europe, est un remède naturel très connu et employé pour le **traitement des maux de gorge, des maladies respiratoires ou des faiblesses immunitaires** notamment. Ce produit de la ruche est fabriqué par les abeilles qui, après avoir récolté les résines des sucres résineux, bourgeons et exsudats des plantes, les mélangent avec des enzymes, de la cire d'abeille et du pollen, pour obtenir un produit résineux compact et malléable.

Historiquement, l'homme a vite pris conscience des vertus de ce trésor de la nature qui contient notamment de **nombreux flavonoïdes** (galangine, lutéoline, rhamnétine, etc.). Ses nombreuses propriétés pharmacologiques sont aujourd'hui connues : immunomodulatrices (stimule ou freine le système immunitaire), antioxydantes, antibactériennes, antivirales, antifongiques, cicatrisantes, analgésiques, antiulcéreuses, parmi tant d'autres.

Des vertus anti-inflammatoires sous-estimées

De nouveaux travaux de recherche in vitro ont montré que la **propolis faisait considérablement baisser certains marqueurs de l'inflammation** (IL-1 β , IL-6, TNF-alpha), au point d'être aussi efficace qu'un anti-inflammatoire allopathique de référence, le Flurbiprofène. Selon les données de cette étude, ce pouvoir anti-inflammatoire jouerait un grand rôle dans l'efficacité de la propolis pour soulager des infections des voies respiratoires **comme la laryngite, l'amygdalite et la trachéite**. Cette étude vient également confirmer le pouvoir antiviral de la propolis brune - sur la grippe notamment - et son effet antibactérien, en particulier sur des souches de **staphylocoques dorés, pneumocoques, et streptocoques**.

Source : ALTERNATIVE SANTE



Proximité

Service

Compétence

Ecoute

Suivi

Un nouveau souffle



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

www.sosoxygene.com



Visite du Plan incliné d'Arzviller

Toujours autant de succès pour notre 2^{ème} sortie, cette fois au Plan Incliné d'Arzviller. Nos membres répondent en nombre.

Mais la journée commence mal : ce n'est pourtant pas un vendredi 13 mais bien le 14 août ! Je me réveille à 7h50 alors que j'ai donné rendez-vous

à 8h30 ! A 8h15 le téléphone sonne. C'est Violette qui devait m'accompagner : elle m'attend depuis 5 minutes sous une pluie battante. La malheureuse n'a pas eu mon message de la veille, la prévenant que le départ était retardé d'une demi-heure. Elle rentre se changer de pied en cap et nous partons toutes les quatre avec Agnès et Nicole à l'heure prévue sous un ciel radieux !

A Saverne, le décor change et la pluie se remet à tomber alors qu'il a fait beau depuis des jours ! Au moins ce n'est pas la canicule ! Arrivée au Plan Incliné, je n'ai pas le temps de me garer que le téléphone sonne ! Ce sont Martine et Meda : elles ont eu un accident... pas loin du but. Avec Lionel, nous partons à leur recherche... mais impossible de les joindre pour obtenir des précisions sur leur localisation exacte ! L'heure tourne et il faut retourner au point de départ du bateau.

Je retrouve Cécile en train de distribuer les billets d'entrée. En fin de compte, il lui en reste un et elle soupçonne qu'il manque des membres. Je retourne à la caisse. Quatre retardataires attendent, protestant qu'on ne veut pas leur vendre de billets ! Je fais également une tentative pour amadouer la caissière, mais elle reste inflexible : il n'y a pas davantage de places sur le bateau. Simone, Cécile et moi cédonos nos tickets, trop heureuses que tous nos membres puissent participer à la descente du plan incliné et faire un petit tour sur le canal de la Marne au Rhin dans son écrin de verdure.

Pendant ce temps, Simone et moi retournons à Lutzelbourg récupérer les accidentées de la route ! Elles sont saines et sauvées, mais leur voiture est en train d'être chargée sur une dépanneuse ! En fait, elles sont trois. Madame Callot, une amie les accompagne. Nous nous serrons à cinq dans ma petite Toyota. Enfin leur programme peut commencer, même si elles sont privées de la première partie ! Grâce à l'esprit d'entraide, si caractéristique de notre groupe, les trois participantes trouvent des places dans différentes voitures, même quand sonnera l'heure du retour et qu'il faudra les ramener à Strasbourg.

A midi, la brasserie des « Eclusiers » nous attend. Cinq tables nous sont réservées pour le déjeuner ; les masques tombent et les langues vont bon train. Pour 15h, la joyeuse petite troupe se retrouve à la cristallerie Lehrer au pied du Plan Incliné pour une démonstration de souffleur de verre. Le patron en personne – tailleur de verre de son métier – commente le travail des deux spécialistes qui vont cueillir le verre en fusion dans un four à 1 100°.

En fait, la matière première pour la fabrication du cristal vient de l'entreprise Lalique, mais ici les créations sont labellisées « Produit Moselle Passion ». La spécialité Lehrer, ce sont les luminaires flammes, mais aussi les verres d'Alsace taillés et les figurines animalières. Assis sur des gradins, nous admirons la dextérité des artisans. Tandis que l'un fabrique un chat puis une souris, l'autre – meilleur ouvrier de France – façonne une lampe à l'aide d'une mailloche en papier journal.

Inutile de préciser qu'à la sortie du magasin d'exposition, peu d'entre nous ont résisté à un achat coup de cœur.



EN VACANCES A LA GRANDE MOTTE

Samedi 12 septembre, nous nous sommes retrouvés à Phalsbourg pour le départ à la Grande Motte. Nous n'étions plus que 31 après 18 désistements ! C'est que la Covid était passée par là et que plusieurs membres sont tombés malades au dernier moment.

Cependant tous ceux qui ont décidé d'aller de l'avant malgré les menaces, ne l'ont pas regretté. Bien sûr, toutes les mesures sanitaires ont été respectées : prise de température avant de monter dans le car, masque obligatoire, lavage des mains au gel, distanciation dans le bus, rien n'a été laissé au hasard. Sur place aussi, à l'hôtel, au réfectoire, dans la ville, les contraintes ont été maintenues. Certains se sont d'ailleurs empressés le premier jour d'acheter au marché des visières transparentes et des mentonnières pour respirer plus aisément.



Dès lundi, nous avons découvert en petit train les différents quartiers de la Grande Motte avec ses immeubles typiques sortis de l'imagination de l'architecte Jean Balladur, mandaté par le Général de Gaulle, afin d'attirer les français sur la Côte d'Azur plutôt que sur la côte espagnole ! Et tout au long de la semaine, les visites n'ont pas manqué : Nîmes, le Pont du Gard, Uzès, Aigues-Mortes, balade en mer au Grau du Roi et à Port Camargue, le tout sous un ciel radieux !

Le lundi, Mme Michel, la doyenne de l'AMIRA (96 ans) nous a rejoints. Elle est arrivée le matin, accompagnée de son infirmière. C'est que notre aînée est atteinte, non seulement d'apnée du sommeil, mais aussi d'insuffisance rénale qui l'oblige à 4 dialyses par jour. Poussée par sa néphrologue, Mme Michel s'est inscrite à notre séjour, mais comme elle ne peut être dialysée dans le bus, elle a fait le voyage en avion. Pendant cinq jours, elle a participé à nos sorties, ravie par toutes les nouveautés qu'elle a découvertes. Un véritable bain de mer et de jouvence pour cette nonagenaire !

✓ Hôtel de Ville de la Grande Motte



Ce qui a été bien apprécié aussi à côté de ces temps forts, ce sont les moments de liberté qui ont permis des activités diverses : le shopping dans la ville en sortant de l'hôtel ou au contraire les balades dans les quartiers verts et ombragés de la cité, les promenades à la plage, à l'étang du Ponant... et pour les moins aventureux, au Cap Vacances lui-même : la piscine, la pétanque et toutes les animations, dont une soirée Spectacle, « Grain de Folie »



absolument fantastique - assurée par toute l'équipe du personnel, directeur y compris.

Bref, nous avons passé une excellente semaine, à la fois reposante et enrichissante dans une ambiance gaie et détendue, ponctuée de fous rires grâce aux plaisantins comme Jacky qui demande innocemment : « mâles ou femelles ? » lorsque la guide nous désigne les taureaux camarguais dans les pâturages !



La végétation dans le parc de l'hôtel ➤

« A l'Hôtel « CAP VACANCES »



« L'équipe de Scherwiller dans la piscine de l'hôtel



Dans le port de la Grande Motte ➤



« L'étang du Ponant à la Grande Motte



*Cônes symbolisant les 5 vents ▲
Grande Motte*



*« Soirée
spectacle
« Grain de
Folie »*



Eglise Saint-Augustin La Grande Motte ▲



Le Port du Grau du Roi, le phare ➤

⚡ *C'est parti pour une petite virée en mer ! Même pas peur, nos matelots !*



Les arènes de Nîmes ▼



▲ Le Pont du Gard



Photo de groupe. Mme Michel en fauteuil ▲



▲ Nîmes : Les jardins de la fontaine sont construits autour de la source



⚡ *Statue de St Louis Aigues Mortes*



Aigues Mortes fortifications Tour de Constance ▲



« Comme le monde serait triste sans l'odeur des confitures ! » disait Georges Duhamel au siècle dernier. Cette odeur suave, 56 membres de l'Amira vont la humer en ce jeudi 15 octobre en se rendant à Ranrupt aux Confitures du

Climont. La moitié du groupe visite le muséobus qui raconte 5 siècles de confiture à travers des pièces de collection uniques, tels que des extracteurs de noyaux de cerises mais aussi des plumes d'oie pour épépiner les framboises. Soit dit en passant, les framboises épépinées sont le produit phare de la maison.



L'autre moitié se rend directement aux ateliers de fabrication dirigés depuis 2016 par Perrine et Frédéric Hilderer, qui perpétuent la tradition familiale d'une confiture d'exception, simple et authentique, sans gélifiant, ni conservateur, qui leur vaut le label « Entreprise du Patrimoine Vivant », décerné par le Ministère de l'Economie. Pour que les visiteurs comprennent l'originalité de la fabrication, Perrine, la fille de Fabrice Krencker, fondateur de l'entreprise, pique notre curiosité en présentant un livre de recettes de confitures de Nostradamus, patron des maîtres confituriers. Puis elle retrace l'histoire du produit.

En fait, c'est Christophe Colomb, qui en ramenant le précieux sucre de canne, permet la conservation des fruits. Aussi, à l'époque, les confitures sont très chères et réservées à une clientèle aisée. Ce n'est qu'en 1747, que Sigismund Marggraf, un allemand, réussit à extraire le sucre de la betterave. Mais c'est Napoléon 1^{er} qui encourage la culture de la betterave sucrière et la fabrication du sucre, suite au blocus de l'Empire Français par la marine britannique, qui a privé l'Europe du sucre de canne des Antilles. Dès lors, la confiture se démocratise. Pour en réduire encore davantage le prix, l'industrie s'en empare, se contentant de 35 à 45% de fruits mêlés à des gélifiants, alors que les Confitures du Climont sont fabriquées à partir de fruits et de sucre uniquement, ce qui a valu à Fabrice Krencker d'être le seul Alsacien à avoir obtenu le titre de Meilleur confiturier de France ! Inutile de préciser que nous avons profité de l'occasion pour dévaliser le magasin de vente, avant de nous rendre à quelques lieues de là à la Ferme-Auberge des Cimes.



Dans un cadre très chaleureux, nous nous délectons d'un déjeuner savoureux avec les produits authentiques de la ferme, dont le traditionnel « Siesskass » pour les amateurs de cette spécialité, et les glaces maison à base de lait de vaches du domaine.

Un véritable pied-de-nez à la grisaille du jour et à la Covid !





MME MICHEL, DOYENNE DE L'AMIRA

◀ *Mme Michel et son infirmière à la Grande Motte*

UNE NONAGÉNAIRE QUI DONNE LA PÊCHE

Nous devons fêter son anniversaire lors de notre rencontre à Westhoffen, au restaurant « La Charrue d'Or ». Le re-confinement, une fois encore, gâche la fête ! Mais en pensée, nous levons le verre à son incroyable punch et à la joie de trinquer ensemble l'an prochain pour ses 97 ans !

Marie-Thérèse Michel a fêté ses 96 ans le 12 octobre dernier. Une existence bien remplie, brutalement entachée de gros problèmes de santé. Mais elle a été la plus forte et elle a retrouvé sa gaieté, une énergie hors pair et une belle philosophie de vie.

Née à Duppigheim en 1924 d'un père horloger, organiste à ses heures et d'une mère commerçante, Marie-Thérèse suivra une formation de couturière retoucheuse et travaillera en particulier pour les vêtements Hertz. Ensuite, c'est le mariage, l'installation en 1947 dans la maison de Lingolsheim qu'elle habite toujours, l'interruption de son activité professionnelle en 1957 à la naissance de son premier fils, activité qu'elle reprend en 1971. Retraitée, elle se passionne pour le patchwork. En 2005, son mari décède. Une vie plutôt ordinaire...

Jusqu'à ce qu'une péritonite ne l'atteigne en 2018. Hospitalisée, elle est au plus mal et « organise son enterrement avec ses deux fils » appelés à son chevet ! Miracle, celle « qui n'y croyait plus », s'en sort, réapprend à manger en six mois et, épaulée par l'équipe hospitalière de Sainte-Anne, part en vacances en Corse, malgré ses dialyses ! « Fallait voir le convoi exceptionnel ! » dit-elle dans un éclat de rire.

Continuer à croquer la vie

Des problèmes de santé, elle en a plus que sa part : diabète, DMLA, apnée du sommeil ; mais elle ne se plaint jamais et s'active tant qu'elle peut. Pendant le confinement, la voilà qui fabrique des masques pour sa famille ! Non, elle n'a pas appris la couture pour rien ! « Il faut juste que quelqu'un m'enfile l'aiguille ! »

Elle veut continuer à être utile. Continuer à s'intéresser au monde via les DNA, les discussions avec les infirmiers, les reportages d'ARTE, la radio programmée pour s'enclencher tous les matins. « Je ne veux pas mourir aussi bête que je suis venue », dit-elle. Continuer à s'occuper de soi, s'habiller seule, faire un peu de cuisine... Continuer à croquer la vie à pleines dents. C'est ainsi que, doyenne de l'AMIRA, elle participe du 12 au 19 septembre dernier au séjour à la Grande Motte organisé par l'association. Nîmes, Aigues-Mortes, bain de mer, marché... elle ne rate aucune activité, accompagnée de son infirmière.

« Je vis au jour le jour »

Marie-Thérèse Michel émaille toute notre conversation de réflexions : « j'ai plusieurs infirmiers, je prends chacun comme il est... » « A la fin de sa vie, on se rend compte de tout ce qu'on n'a pas fait, comme dire à nos proches à quel point on les aime et les admire. Il faut se dépêcher de réparer ça tant qu'il en est temps... » « Je vis au jour le jour ; à petits pas, on avance... » « Je me sens parfois plus heureuse dans ma vieillesse qu'avant... »

Il a bien raison, l'ami que cite Laure Adler dans son ouvrage sur la vieillesse, *la voyageuse de nuit* : « Je connais beaucoup de petits vieux qui ont la trentaine et qui me donnent le cafard et un certain nombre de nonagénaires qui me donnent la pêche. »

Annick Tischler (paru dans les DNA)

HUMOUR ...

La maîtresse s'adresse à ses élèves :

- Je vous rends vos devoirs de maths, il s'agissait d'un problème de robinet qui fuit.
 - Toi TOTO, tu ne m'as pas répondu mais écrit un numéro de téléphone !
- C'est celui de mon père, il est plombier !



Toto, tu manges comme un goret, se plaint son père.

- Comment cela ? répond TOTO
- Tu sais ce qu'est un goret ?
- Oui, le fils du cochon !!!



Deux escargots discutent en chemin :

- Et si on allait cueillir des cerises ?
- Tu es bête ou quoi, on est en plein hiver !
- Oui, mais le temps d'y arriver, ce sera l'été !

Une secrétaire entre à moitié nue dans le bureau de son patron :

- Monsieur, votre femme est à la réception et sera ici dans 3 minutes.
- Que fait-on ? Je reste comme cela ou vous m'accordez cette augmentation ?



Une femme emprunte la voiture de son mari pour aller faire des courses.

Le soir, ce dernier découvre sa voiture accidentée :

- Mais qu'as-tu fait pour mettre ma voiture dans cet état?
- Pas grand-chose, mais ta voiture est comme ta mère, elle se froisse pour un rien !



QUELLE HUILE ESSENTIELLE DE SAPIN POUR S'OXYGÉNER ?



Issues de la famille des pinacées, trois huiles essentielles sont connues pour agir sur la sphère respiratoire. On reconnaît volontiers celle de sapin blanc (Abies alba) qui rappelle le goût des bonbons La Vosgienne. Celle de sapin baumier (Abies balsamea) évoque quant à elle, l'odeur du sapin de Noël. La petite dernière, l'huile essentielle

de sapin de Sibérie (Abies sibirica) nous projette au milieu d'immensités forestières. Toutes contiennent des pinènes, molécules anti-inflammatoires. Mais s'il fallait n'en choisir qu'une pour assainir sa sphère respiratoire, optez pour celle de sapin blanc qui bénéficie de la composition chimique la plus complète. Attention, elles restent toutefois contre-indiquées chez la femme enceinte, les enfants de moins de 6 ans et les personnes souffrant d'insuffisance respiratoire.

Du sapin blanc pour soulager les troubles respiratoires

Préférez une huile essentielle (HE) d'Abies alba des Vosges et du Jura. S'il existe des producteurs français, beaucoup de ces HE viennent de Bulgarie. Cette pépite contient de l'alpha ainsi que du bêta-pinène. Elle est anti-inflammatoire, antidouleur et calmante.

Bien l'utiliser

- Pour adoucir la gorge, dans un pot de 200 g de miel de sapin, déposer 30 gouttes d'HE de sapin blanc, 20 gouttes d'HE de mandarine verte et 30 gouttes d'HE de thym à thujanol. Prendre 1 c. à soupe du mélange jusqu'à trois fois par jour, en le laissant fondre dans la bouche.
- Pour aider à mieux respirer, diluer 2 gouttes d'HE de sapin blanc dans 3 gouttes d'huile végétale (HV) de noyau d'abricot. Masser le matin au-dessus des reins, sur les glandes surrénales pour un effet oxygénant.

Du sapin baumier pour calmer son souffle

Abies balsamea est originaire du Canada. Son huile essentielle est issue de la distillation des aiguilles qui contiennent entre 26 et 30 % de bêta-pinène et 10 % d'acétate de bornyle aux vertus apaisantes et anti-inflammatoires. On la recommande aussi pour assainir l'air.

Bien l'utiliser

- En cas de stress, dans un stick inhalateur, mélanger 5 gouttes d'HE de lavande officinale, 5 gouttes d'HE de romarin à cinéole et 10 gouttes d'HE de sapin baumier. Respirer 4 à 5 fois le matin.
- Pour dépolluer et désinfecter votre intérieur, déposer dans un diffuseur 4 gouttes d'HE de sapin baumier, 4 gouttes d'HE de ravintsara et 4 gouttes d'HE de citron. Diffuser dix minutes avant d'entrer dans la pièce.

Du sapin de Sibérie pour dégager les poumons

Abies Sibirica vient en réalité du nord de la Chine. Cette huile essentielle contient de l'alpha-pinène et du camphène, aux vertus respiratoires et expectorantes.

Bien l'utiliser

- Pour une toux du fumeur, déposer 5 gouttes d'huile essentielle dans une eau frémissante et respirer le mélange durant dix minutes.
- En cas de bronchite, diluer 5 gouttes de l'HE dans 15 gouttes d'huile végétale de calophylle. Masser le mélange sur le thorax et le haut du dos pour dégager le mucus.

et aussi...

De la pruche antispasmodique

Cette huile essentielle (Tsuga canadensis) qui appartient aussi à la famille des pinacées est originaire du Canada. Elle contient de l'acétate de bornyle, molécule à la fois calmante, équilibrante et antispasmodique.

Bien l'utiliser

- Pour une toux spasmodique, masser la poitrine avec 2 gouttes d'HE de pruche ainsi que 2 gouttes d'HE de myrte rouge (Myrtus communis) à acétate de myrtényle dans 10 gouttes d'huile végétale de noyau d'abricot.

Ce que dit la science

Les dernières études s'intéressent à la capacité des huiles essentielles de sapin à assainir l'air respiré.

- Des chercheurs autrichiens ont étudié les vertus de l'HE de sapin blanc pour réduire la contamination microbienne de l'air intérieur dans deux services hospitaliers. Au cours des deux premières heures de diffusion, la concentration moyenne de bactéries et de champignons en suspension dans l'air a été réduite d'environ 30 % à 60 %.
- Une étude russe a montré l'action immunomodulatrice d'un aérosol à base de polyphénols présents dans le sapin de Sibérie. Une préparation jugée prometteuse pour ses propriétés antivirales.

Source : PLANTES & SANTE - Anne Peron, Françoise Couic-Marinier

ASTUCES DANS VOTRE QUOTIDIEN AVEC DU SEL...



Pour relever le goût de vos plats ou débarrasser votre allée de la neige en hiver, le sel peut être d'une grande utilité dans votre maison. Cet ingrédient dont vous ne pouvez vous passer en cuisine peut être la solution parfaite pour plusieurs soucis ménagers auxquels vous faites face quotidiennement. Voici comment utiliser le sel comme produit ménager.

Grâce à ses propriétés dégraissantes, détartrantes et désodorisantes, le sel fera en sorte de vous faciliter les tâches ménagères quotidiennes. Après avoir lu cet article, vous en ferez votre allié ménager n°1.

Voici 6 différentes techniques pour utiliser le sel comme produit ménager :

➤ *Nettoyer votre fer à repasser :*

Si quelque chose fond et colle sur la surface de votre fer à repasser, rassurez-vous, vous n'aurez pas à le remplacer ! Réglez-le sur la plus haute température, puis prenez un journal et saupoudrez-le généreusement de sel. Une fois votre fer bien chaud, posez-le sur le papier et effectuez des mouvements de va-et-vient pendant environ 1 minute. **Le sel décollera les résidus pour les garder sur le papier.** Ainsi vous retrouverez un fer à repasser propre et glissant comme neuf.

➤ *Éliminer une tache d'œuf*

Nettoyer la surface où vous avez, par accident, fait tomber un œuf peut se révéler une tâche difficile et demander des tonnes de papier absorbant. Il vous suffit d'appliquer une bonne quantité de sel sur toute la surface touchée et de le laisser agir pendant 10 à 15 minutes. **Le sel aura un effet coagulant, et vous n'aurez plus qu'à enlever votre œuf en toute facilité.**

➤ *Inhibiteur de flammes*

Une poêle en feu est l'un des accidents les plus fréquents pendant une après-midi barbecue. Si c'est le cas, pas de panique ! Pour éviter que le feu ne se propage, versez une bonne quantité de sel directement sur les flammes **pour bloquer le flux d'oxygène qui agit comme catalyseur.** Cette astuce éteindra le feu en quelques secondes.

➤ *Dégraisser les poêles*

Si vous avez oublié de baisser le feu sous votre dîner et qu'il n'en reste plus que des morceaux charbonneux, nettoyer votre poêle est une punition assez sévère. Plus maintenant ! Pour la dégraisser et enlever facilement les restes d'aliments collés, vous n'avez qu'à recouvrir entièrement l'intérieur de votre poêle avec une bonne couche de sel, puis y ajouter un peu d'eau. **L'eau salée agira comme dégraissant pour tout enlever et vous épargner**

des efforts colossaux. Après 10 minutes, il vous suffira de rincer l'eau salée et de nettoyer normalement votre ustensile.

➤ *Dégraissier votre éponge à vaisselle*

Si votre éponge à vaisselle est devenue toute noire et grasse, voici une astuce simple : prenez un récipient que vous remplissez de 2 tasses d'eau puis ajoutez-y $\frac{1}{4}$ de tasse de sel et remuez pour bien le diluer. Plongez votre éponge dans cette eau salée et **laissez reposer toute la nuit pour que le sel puisse la dégraisser et la désinfecter.** Le lendemain matin, il vous suffit de l'essorer pour qu'elle laisse tomber tous ses résidus. La voilà prête pour une autre pile de vaisselle.

➤ *Désobstruer les canalisations de la baignoire*

Un autre problème assez fréquent lorsqu'on veut nettoyer sa baignoire, c'est la touffe de cheveux qui obstrue le drain. Pour éviter de boucher votre baignoire, mélanger $\frac{1}{4}$ de tasse de bicarbonate de soude avec la même quantité de sel. Versez le mélange directement dans le drain. Ensuite, versez $\frac{1}{2}$ tasse de jus de citron sur le tout. Le mélange deviendra effervescent. Laissez agir au moins 15 minutes. Entre-temps, faites bouillir une casserole d'eau et une fois le temps d'action du mélange terminé, versez l'eau bouillante directement dans le drain pour éliminer les restes de poudre. **Le bicarbonate est un agent antibactérien qui va dissoudre les taches les plus tenaces, tandis que le citron va dégager une odeur de fraîcheur durable.**

Source : SANTE + MAGASINE

elivie

ACTEUR RÉFÉRENT DES PARCOURS DE SOINS À DOMICILE

**Aide les patients à suivre
leurs traitements chez eux
dans les meilleures conditions
de qualité et de sécurité.**

Les équipes techniques et paramédicales d'Elivie accompagnent quotidiennement les patients souffrant d'**insuffisance respiratoire** (oxygénothérapie, ventilation non invasive) ou d'**apnées du sommeil** (traitement par PPC).

NOS AUTRES DOMAINES D'INTERVENTION

Perfusion • Assistance nutritionnelle • Insulinothérapie par pompe
Traitement de la maladie de Parkinson
Traitement des plaies et Cicatrisation



La proximité de

56

agences locales



1480

collaborateurs
dont 300
professionnels
de santé
(infirmiers,
diététiciens,
pharmaciens...)
et 700 intervenants
à domicile.

**NOUS
INTERVENONS**



elivie.fr

L'AIL DES OURS : Histoire et pesto

Courez-y ! C'est en mars que l'ail des ours, dit Barlauch en alsacien, est à nouveau visible dans les sous-bois, dans les forêts, les prairies humides et au bord des rivières.



La désignation française d'ail des ours est le dérivé du nom botanique en latin, *Allium ursinum*. Les mots alsacien Barlauch et allemand Bärlauch signifient « poireau des ours », et pour cause : l'ail des ours appartient à la famille des poireaux et des oignons, au même titre que la ciboulette et l'ail.

Cette plante, à la fois légume, condiment et médicament, était savourée par les ours comme premier repas après l'hibernation. Les ours, autrefois hôtes de nos forêts, aimaient à la sortie de l'hibernation se remplir la panse de ces feuilles à peine écloses et ainsi prendre une bonne dose de vitamines avant de courir les bois et conquérir une femelle.

Appelée aussi ail des bois, cette plante à la saveur intense est excellente crue dans les salades. Ses feuilles se préparent sous forme de pesto. Elles se consomment sur des tartines avec du fromage blanc, ou encore dans du yaourt nature. On les hache pour saupoudrer un gigot d'agneau. On en fait un beurre assaisonné pour les grillades. Elles peuvent se cuire comme des épinards ou en soupe. Mais retenez qu'à la cuisson, l'ail des ours perd de sa saveur et de précieux composants, comme la vitamine C.

Aromatisez l'huile avec ses fleurs. Utilisez ses bulbes coupés finement pour parfumer crudités, sauces, viandes ou légumes. Et congelez-le pour profiter de cette manne saisonnière l'année durant. Une bonne façon de préserver son arôme est de le hacher, de le mélanger à de l'huile, avant de le congeler.

Cueillez ses premières feuilles (avant la floraison en mai) : c'est là que leur saveur est puissante et agréablement piquante au palais. Leur consistance est douce et délicate. Pour bénéficier de toutes leurs vertus, il est préférable de les consommer crues et lavées, par exemple mélangées à la salade.

N'oubliez pas que les boutons floraux sont excellents mis en saumure (comme les câpres). Les belles fleurs blanches qui répandent un goût d'ail puissant peuvent aussi être dégustées frites ou séchées au four. A partir de juin, les feuilles se flétrissent et la plante disparaît.

Un pesto frais, fait maison avec l'ail des ours est un régal, en accompagnement de pâtes ou, plus simplement, sur une tartine de pain frais ou grillé. Il peut aussi accompagner un poisson ou une viande.

Attention à ne pas confondre l'ail des ours avec la feuille du muguet ou du colchique (toutes deux toxiques) mais qui elles, n'ont pas d'odeur. Pour les distinguer, froissez-les et respirez.

Pour 250 g de pesto : 100 g de feuilles d'ail des ours – 60 g d'huile d'olive – 50 g de parmesan râpé – 50 g d'amandes blanches en poudre ou de pignons de pin – 5 g de fleur de sel, 5 g de poivre.

* Lavez les feuilles d'ail des ours, séchez-les dans du papier absorbant et coupez-les grossièrement. Mixez-les avec l'ensemble des ingrédients. Répartissez en petits bocaux bien fermés et réservez au frais. Ce pesto se conserve pendant 2 semaines au frais.

* Il est possible de remplir des bacs à glaçons avec couvercle, pour avoir de petites portions congelées durant l'hiver.



DU PAIN QUI VEUT DU BIEN À VOS INTESTINS



Le **pain** est un sujet décidément aussi complexe que la molécule de **gluten**. *« Je vous mets au défi de trouver une seule définition correcte du gluten sur internet, pose d'emblée Roland Feuillas, boulanger et producteur de farines de blés anciens à Cucugnan. On dit tout et n'importe quoi, au détriment des personnes qui ont une vraie maladie. »* Un avis qui rejoint le constat de toujours de l'Afdiag, l'Association nationale des malades cœliaques, mais aussi celui de Céline Berthollet, directrice marketing de la

boulangerie-pâtisserie artisanale Pain de Belledonne distribuée en magasins bio, qui dénonce le même amalgame. *« On diabolise les blés et le pain sans distinction. Ce sont les pains blancs qui sont dénués d'intérêt nutritionnel et mis en cause dans la digestibilité du gluten. En bio, les pains sont rarement blancs, la base étant le demi-complet (farine T80). »*

En bio, le **pain** est en outre dénué des additifs et pesticides qui le rendent toxique. Mais le problème de la sensibilité au gluten est lié à de nombreux autres facteurs : ce que l'on consomme par ailleurs, le stress quotidien en passant par nos modes de vie toujours moins attentifs aux bases de notre santé.

L'hypersensibilité au gluten résulte de facteurs nombreux et variés

*« Le grand public a raison de se méfier du **gluten**, qui est une molécule par définition difficile à digérer, pose aussi Roland Feuillas, au contraire des bouillons, de la cuisine vapeur, des plats coréens, par exemple, qui se digèrent facilement, voire fournissent de l'énergie au moment où ils sont digérés : alors que la digestion, normalement, peut prendre jusqu'à 40% de notre énergie, la digestion de ces aliments hyper digestes va jusqu'à fournir de l'énergie supplémentaire, un peu comme si vous lancez un vélo dans une pente descendante au lieu de le lancer dans une côte... »* Or, aujourd'hui, on mastique beaucoup moins que nos ancêtres : 12 mastications - pas loin de 8 chez les enfants - contre 28 chez nos ancêtres. Et des repas avalés en 20 minutes. *« On produit moins de salive, notre pancréas est aussi beaucoup plus sollicité. »*

Des variétés de sélection trop riches en gluten

Concernant le pain en lui-même, Fanny Leenhardt, docteur en nutrition et chercheuse à l'INRA jusqu'en 2007, résume dans sa thèse (soutenue en 2005) les quatre points qui posent problème depuis l'industrialisation de la boulangerie dans les années 1950 : *« La dévalorisation du blé, la production des farines sur cylindres plutôt que sur meules, l'accélération de la panification et l'usage excessif de sel. »*

Sur le premier point : *« Depuis 20 ans, la qualité du blé cultivé a fortement évolué. Grâce à un effort de sélection, de nombreuses variétés sont devenues plus riches en **gluten** et plus facilement panifiables. »* L'objectif de rentabilité du travail et des ventes est devenu supérieur à celui de la qualité nutritionnelle. Roland Feuillas travaille au contraire avec des farines *« à faible force boulangère »*. Grâce à une fabrication spéciale, de la mouture sur meule de pierre - en un seul passage - à la cuisson au four à bois en passant par une fermentation très lente de la pâte (15 heures) et peu de sel ajouté, il parvient à réaliser des pains savoureux plébiscités par les consommateurs, à Cucugnan, mais également sur son site marchand, Farinedemeule.com, fort de *« 1600, 1700 clients plutôt réguliers »*.

La meule de pierre conserve le germe et les nutriments du blé

« L'autre bouleversement majeur qui a altéré la qualité du **pain** est venu du remplacement de la mouture sur meules de pierre par la mouture sur cylindres, explique en effet la thèse de Fanny Leenhardt. Dans le premier cas, on écrase le grain par pression et friction ; dans le deuxième cas, on désagrège et on fractionne les constituants du grain. La farine issue de meules de pierre contient une grande proportion du germe et est enrichie en particules de son. »

Le **pain** retrouve ainsi le chemin de sa valeur nutritionnelle et organoleptique. La meule de pierre permet de produire des farines plus complètes, qui intègrent le germe du blé, voire une partie des enveloppes du grain même si ce dernier point ne fait pas l'unanimité. Les « *trois dernières enveloppes* » qui constituent le son, par exemple, n'entrent pas dans le pain de Roland Feuillas, qui estime que les nutritionnistes pourraient changer d'avis concernant l'intérêt du son pour la santé. « *Le pain pourrait retrouver une place centrale dans notre alimentation s'il était de meilleure valeur nutritionnelle et donc confectionné avec des farines plus complètes* », notait pourtant Fanny Leenhardt dans sa thèse en 2005.

Le levain, facteur de digestibilité

La majorité des pains vendus en magasins bio sont donc à base de farines semi-complètes, plus riches en nutriments, panifiables telles quelles et encore proches des habitudes des consommateurs. « *Les pains à base de farine T80 sont ceux qu'on vend le plus*, note Céline Berthollet chez Pains de Belledonne, *viennent ensuite les farines T110 et intégrales.* » Le cahier des charges de la boulangerie savoyarde qui vend aujourd'hui dans toute la France intègre ces farines semi-complètes à la meule de pierre, mais aussi l'utilisation du levain, « *dont les enzymes vont découper le **gluten** pour le rendre plus digeste* », explique Amaury Robert, responsable de la production des farines, une fermentation d'au moins cinq heures et une pétrie très courte, « *3 à 4 minutes maximum* ». À l'opposé, « *le pétrissage intensif pratiqué dans la boulangerie industrielle rend aussi le gluten difficile à digérer* » ; il détruit en outre les arômes naturels du blé – ce qui oblige à ajouter beaucoup de sel voire d'additifs – et les nutriments les plus intéressants dans le **pain** : les minéraux et acides aminés.

Des farines semi-complètes plus riches en nutriments

La plupart des boulangers qui vendent en magasins bio sélectionnent leurs farines en fonction de cette qualité nutritionnelle. Belledonne se fournit par exemple chez Moulin Marion, en variétés telles que le capo, un blé tendre français devenu une référence en agriculture biologique, le launa ou l'apache... « *Chez nous, ce ne sont pas forcément des blés anciens, mais des farines qui se suffisent à elles-mêmes pour faire du **pain**, qui ne nécessitent pas d'être corrigées* », note Amaury Robert. Des farines « *à force boulangère* », mais pas de farines blanches (T 55). Même si l'on trouve des baguettes classiques sous label bio dans les supermarchés, le produit reste d'ailleurs rare dans l'ensemble du réseau bio. Faut-il vraiment dire adieu à notre baguette traditionnelle après avoir abandonné le béret ? « *La baguette à la mie blanche a été promue comme un symbole de pureté et d'abondance après-guerre, mais certains boulangers font des baguettes de type tradition qui restent excellentes* », clarifie le responsable de production.

Sur ce chemin de la santé, de plus en plus, la boulangerie bio, à l'instar de Pain de Belledonne, fait place aussi à des farines sans gluten (sarrasin, riz, châtaigne...) et à des blés paysans, non-inscrits au catalogue officiel des semences, comme la florence-aurore, qui n'entre pas pour autant dans la liste des semences anciennes puisqu'elle est née en 1963. Le catalogue officiel des semences répond aux critères « DHS » pour distinction, homogénéité, stabilité, « *des critères qui sont une aberration dans la nature* », tempête Roland Feuillas.

Les blés anciens, enjeu de demain ?

C'est donc son combat : le boulanger en circuit court de Cucugnan, qui prépare d'ailleurs un livre sur la qualité du **pain** avec la nutritionniste Fanny Leenhardt, prône l'utilisation exclusive de ces blés anciens et paysans. En clair, des blés qui « *n'ont fait l'objet d'aucune sélection* » et dont « *le poids moléculaire des protéines est beaucoup plus faible* ».

Ces blés contiennent des glutens par conséquent beaucoup plus petits. Une étude, en 2010, avait comparé les variétés paysannes aux variétés modernes sélectionnées pour conclure que les dernières pouvaient avoir eu un impact sur le développement de la maladie cœliaque. De plus selon la nutritionniste Fanny Leenhardt, « *les blés anciens contiennent des glutens beaucoup plus digestes* ».

Passionné par les semences anciennes, de Palestine, d'Europe centrale ou de France, le boulanger producteur de Cucugnan dispose d'environ 200 de ces variétés, en exploitation ou seulement en multiplication. Il réalise ce travail conservatoire avec l'association Kokopelli, elle aussi à la recherche des blés anciens de nos terroirs qui pourraient retrouver un avenir dans notre consommation - barbu du Roussillon, blanc des Flandres, rouge d'Alsace, blé d'Aragon...

Faire du blé un ami des coeliaques

Une dernière étude publiée en août 2014 dans les « *Cahiers de nutrition et de diététique* » accorde du crédit au rôle de ces semences anciennes dans la réduction de l'hypersensibilité au **gluten**. « *Même si la présence d'épitopes allergènes n'est pas limitée aux blés modernes, l'hypersensibilité au gluten pourrait être provoquée par la difficulté de sa digestion globale. Il est difficile de ne porter aucun crédit aux nombreux témoignages des boulangers qui semblent avoir résolu les problèmes de sensibilité au gluten en panifiant au levain des variétés anciennes, de très faible valeur boulangère* ». Roland Feuillas est d'ailleurs convaincu que l'on peut résoudre le problème du **gluten** « *avec le gluten lui-même* ». Dit en d'autres termes, « *on pourrait faire du vrai pain pour les coeliaques* ».

Pains de Belledonne a choisi de son côté de développer une gamme de pains sans gluten en plus de son offre de pains Montignac, pain de petit épeautre des Hautes-Alpes sous label Biopartenaire et pains longue conservation. Pain bio à la farine semi-complète, pain de semences anciennes ou pain sans **gluten** : trois solutions à choisir en fonction de sa sensibilité. « *L'idée est de varier, de ne pas manger de blé forcément tous les jours à chaque repas* », note Céline Berthollet.

Si le Pr Henri Joyeux fait lui aussi l'éloge du pain de Cucugnan, le bio, par son souci d'élaborer des pains à forte valeur ajoutée nutritionnelle, permet aujourd'hui de fuir au quotidien le **pain** blanc conventionnel, de culture intensive et riche en additifs nocifs. Une première solution pour ne pas céder aux sirènes de la mode du tout sans gluten, dénoncée également par le Pr Christophe Cellier, gastro-entérologue à l'Hôpital européen Georges Pompidou... La haine du pain n'est pas non plus de mise pour Christian Remésy, ancien directeur de recherche à l'INRA et auteur de « *L'Alimentation durable* » (éd. Odile Jacob), qui a dirigé la thèse de Fanny Leenhardt. « *Il faut arrêter cette phobie, répond-il au magazine Plantes & Santé. Le pain est un aliment sain et bon à condition de le choisir de qualité, c'est-à-dire bio, semi-complet ou complet, au levain et en privilégiant les variétés anciennes* ». Si l'on n'est pas coeliaque, on préférera la mode du *slow glu* au *no glu*.

Isabelle Petiot - BIO INFO



« FAIRE L'AMOUR »

L'amour de l'homme et de la femme est un sujet dont on peut difficilement parler sans malentendu. Il est tellement ressenti à travers les frustrations, les peurs, les refoulements, les préjugés et surtout l'égoïsme de chacun, qu'une longue maturation est nécessaire pour l'envisager en adulte véritable.

Ce que nous cherchons au-dehors est en nous mais nous croyons que cela nous manque. Dans le langage des amants : « Je t'aime » signifie : « Aime-moi ». Chacun, aujourd'hui, étouffe tellement et de plus en plus dans l'étroite prison de son ego que le besoin s'impose d'un éclatement, d'une impersonnalisation.

L'amour, même le « grand amour », est celui de deux egos, limités, définis, individualisés, mais qui veulent dépasser leurs limites. Aimer ne signifie pas désirer le corps de l'autre mais comprendre son essence. L'amour demande tout simplement beaucoup d'intelligence et beaucoup de sympathie.

L'amour est le renoncement à soi de celui qui sait qu'il ne peut se retrouver qu'en se perdant. Se livrer, c'est se délivrer. L'union sexuelle est le don total de soi, conscient, inconscient, supra conscient, corps physique, corps subtil, corps spirituel. Faire l'amour, c'est se donner. Mais pour pouvoir se donner, il faut d'abord s'appartenir. « Je t'aime ». Qui aime qui ? Un « je » total, unifié, ou un « je » partiel qui n'engage qu'une petite partie de l'être ? Un être qui ne peut pas se donner pourra réussir dans de nombreuses entreprises mais l'échec de sa vie sexuelle demeurera le témoin de son échec intérieur, de ses conflits et de ses craintes. Un être peut se donner s'il est sûr de lui, pas si – inconsciemment – il se sent inférieur ou s'il a peur. Cela dit, c'est lorsqu'un des conjoints souffre d'une difficulté d'ordre sexuel, que l'amour conscient de son ou de sa partenaire, peut faire le plus beau miracle : rendre à lui-même un être « aliéné », devenu un autre.

L'épouse doit être à la fois une maîtresse, une sœur, une mère, une fille, une amie, une infirmière, une associée et un juge ; l'époux, un amant, un frère, un père, un fils, un ami, un infirmier, un associé et un juge. Le meilleur critère pour savoir si l'on s'aime et si on peut valablement se marier est de se demander honnêtement si toutes ces conditions sont remplies. Tous les mariages ne sont pas des échecs mais bien peu ont une valeur supra-humaine et ont apporté tout ce qu'au fond d'eux-mêmes l'homme et la femme attendaient.

Cependant, il faut bien se garder de confondre l'amour et la fascination. La fascination, d'ailleurs souvent réciproque et partagée, est une attraction qui paraît irrésistible mais qui ne peut pas être durable. Elle est entièrement fondée sur l'ignorance et les mécanismes inconscients et elle secrète la crainte à longueur de journée. Cette fascination est toujours appelée amour ou grand amour alors qu'elle en est le contraire. Et surtout, la fascination exige de l'autre qu'il corresponde à l'image préfigurée que je lui impose, Tandis que l'amour voit l'autre et l'accepte tel qu'il est. N'importe qui peut être fasciné. Mais pour aimer, il faut déjà un niveau d'être élevé, la liberté vis-à-vis de ses fixations inconscientes et

de ses projections, la maturité d'un véritable adulte, une connaissance et une maîtrise de soi qui ne viennent pas toutes seules, loin de là. La fascination ne peut jamais durer. Elle mène à la souffrance puis meurt..., jusqu'à la prochaine fois. (...)

Chacun attend un certain mari ou une certaine femme dont il porte déjà inconsciemment l'image en lui, comme un metteur en scène qui cherche à distribuer un rôle dans une pièce. Le personnage existe, il faut trouver celui ou celle qui le remplira : un rôle particulier et non plus une fonction. Le mental, les émotions, les projections de l'inconscient s'en donnent à cœur joie et c'est l'extrême confusion, l'aveuglement, le mensonge et, bien entendu, la souffrance. Bien des amants ont cru de tout leur être qu'ils avaient été « créés l'un pour l'autre ». Quelques mois plus tard, il ne demeure que l'amertume, la déception et la souffrance. On tue et on se tue par fascination ; par amour on vit et on aide à vivre. La fascination fait de la séparation une torture, l'amour grandit avec l'éloignement. La fascination a besoin de dire « Je t'aime », l'amour le montre et le prouve sans le dire. La fascination demande sans cesse « Tu m'aimes ? ». L'amour a fait un ceux qui étaient deux. La fascination sait que la vie peut séparer les corps, l'amour sait qu'elle ne peut pas séparer les âmes. L'unité n'existe que là où il n'est plus question de prendre et de donner, où ce double mouvement a été neutralisé.



L'amour devient réellement une participation et une méditation. Rien n'est cherché. Tout est reçu dans une disponibilité totale à l'inconnu et à la découverte. L'orgasme qui est généralement considéré comme une fin, un achèvement, se révèle au contraire un commencement, une ouverture sur un état intérieur de communion et de contemplation, dans lequel la conscience est dégagée du fonctionnement psycho mental. Le bonheur conjugal est alors fait d'une réconciliation et d'une harmonisation avec l'ordre cosmique dans lequel l'homme et la femme s'insèrent ».

Extraits de « Les Chemins de la Sagesse » d'Arnaud Desjardins

Arnaud Desjardins est un auteur qui a développé et enseigné une spiritualité laïque proposant une synthèse des religions traditionnelles et des découvertes de la psychologie moderne.

N'oubliez pas Irena Sendler ...



...récemment
décédée à 98 ans.

Elle demanda pendant la 2ème guerre mondiale à aller travailler dans le Ghetto de Varsovie, comme plombier serrurier.

Elle était allemande et avait une motivation bien particulière car elle connaissait les plans d'extermination des nazis envers les juifs.

Irena a caché des enfants dans le fond de sa boîte à outils qu'elle transportait à l'arrière de son véhicule ou - pour les enfants plus grands - dans un grand sac. Elle avait également un chien qu'elle avait entraîné à aboyer quand les soldats allemands la contrôlaient à l'entrée et à la sortie du ghetto. Les soldats ne pouvaient rien contre le chien qui couvrait de ses aboiements le bruit que pouvaient faire les enfants. Elle sauva ainsi 2500 enfants.

Elle fut arrêtée et les nazis lui brisèrent les jambes, les bras et la torturèrent très sévèrement.

Irena a gardé tous les noms des enfants qu'elle avait sortis du Ghetto dans une jarre en verre enterrée derrière un arbre au fond de son jardin.

Après la guerre, elle a essayé de localiser tous les parents qui avaient pu survivre et tenté de réunir les familles; mais la plupart avaient été gazées. Les enfants qui avaient été sauvés ont été placés dans des familles d'accueil ou ont été adoptés.

Elle a été proposée pour le prix Nobel de la Paix, mais n'a pas été retenue : c'est Al Gore qui a été primé pour son film sur le réchauffement de la planète.

63 ans plus tard, souvenons-nous d'elle et faisons connaître son histoire dans le monde entier ! Espérons que ce message sera lu par un grand nombre de personnes pour rendre hommage et justice à son courage et sa détermination exemplaires.



LE MARCHÉ AUX SERVANTES DE LA SAINT-ETIENNE



La foire aux servants, tableau peint par Charles-François Marchal en 1863

Le jour de la Saint-Etienne, le 26 décembre, se nomme « *Steffesdaa* » en alsacien. Les Allemands le désignent sous le mot *Stephanitag* ou *Stephanstag*. Stephan correspond en allemand au prénom Etienne.

Saint-Etienne est synonyme pour beaucoup de lendemain de Noël et de retour au travail. Sauf pour les Alsaciens et les Mosellans : ce jour reste férié dans le Haut-Rhin, le Bas-Rhin et la Moselle. Il est aussi férié dans l'espace rhénan, en Allemagne, notamment dans les régions catholiques et en Autriche. Dans ces régions, on l'appelle *der zweite Weihnachtstag*, ce qui signifie « le 2^{ème} jour de Noël ».

Il existe un dicton célèbre qui dit « *Steffesdaa, Béndelesdaa* », ce qui signifie « Saint-Etienne, jour de baluchon ». Pourquoi le « jour du baluchon » était-il fixé au 26 décembre ? C'était la survivance d'un temps où l'an neuf commençait à la Saint-Etienne. *Steffestag* était le premier jour ouvrable de l'année et correspondait au jour où l'on changeait dans les fermes les valets, les servantes et les domestiques, une pratique qui avait cours en Alsace jusque dans les années 1920.

Le changement de ferme pouvait être initié par le valet, insatisfait de son maître, ou inversement. Il arrivait que le lieu de travail change chaque année, comme l'atteste ce dicton :

E Knecht,
e Magd,
ùn e Strohhüt,
sin nùmm
fer e Johr güt.

(Un domestique, une servante et un chapeau de paille ne sont performants que le temps d'une année).

Employeur inspectant une possible servante (détail).

Une des foires annuelles aux domestiques célèbre est celle de Bouxwiller dans le pays de Hanau.

Elle a été immortalisée par un tableau de Charles-François Marchal, un peintre parisien qui réalisa en 1863 cette peinture à l'huile qui lui fut commandée par Napoléon III.

Ce tableau montre la beauté des jeunes filles, qui portent leurs plus beaux habits pour plaire à l'employeur futur.

Il est bouleversant car on voit combien les maîtres de fermes se comportent en tout-puissants, se permettant d'inspecter, de palper la jeune fille pour jauger de son état. Impossible d'imaginer une telle foire aux humains aujourd'hui.

Le tableau est propriété depuis 1948 du Musée du Pays de Hanau à Bouxwiller où il est exposé.

Saint-Etienne est un jour férié depuis le 5ème siècle. Qu'a fait cet homme pour être canonisé ? Ce martyr, présenté comme un homme empli de force et de grâce, faisait partie des 7 diacres qui, à Jérusalem, s'occupaient des pauvres, des veuves et des orphelins. Cet évangéliste voulut étendre la foi chrétienne en Israël. Ses sermons trop ardents le menèrent au tribunal. Sa plaidoirie, (la plus longue de l'histoire des apôtres), n'a pas convaincu les juges qui le condamnèrent à la lapidation. Peu avant qu'il rende l'âme, Saint-Etienne eut la force de pardonner à ses tortionnaires et émit ces mots : « *Seigneur, absolvez-les de leurs péchés* ».

De nos jours, la Saint-Etienne est fêtée en famille. Elle permet souvent de visiter parents, grands-parents, familles et amis. On en profite pour distribuer les derniers cadeaux.

En Haute-Autriche, on confectionne ce jour-là un pain parfumé à l'anis qui porte le nom de Störibrot. Dans cette région, des jeunes gens se retrouvent aussi pour partager un verre au bistrot : pour rappeler la lapidation de Saint-Etienne, ils posent une pierre sur le comptoir du bistrotier.

En Carinthie et dans une partie de la Bavière, les chevaux sont promenés à travers le village puis ils sont bénis, avec une demande d'intercession de Saint-Etienne pour qu'il les protège et les garde en bonne santé.

En Angleterre on donnait leurs étrennes au personnel de maison qui passait avec une boîte (box) d'où Boxing Day. A notre époque on s'offre des cadeaux entre amis.

En Irlande, on appelle ce jour « *Là an Dreoilin* », ce qui signifie le jour du roitelet, ce petit oiseau nommé Zaunkönig ou Schneekönig en Allemagne et que les Alsaciens désignent sous le terme de Zünkeni, c'est à dire « le roi de la clôture ».



Source : Simone Morgenthaler



Mini croustades au saumon

Ingrédients : 3 feuilles de brick – 150 g de saumon fumé – 150 g de fromage frais – 1 citron jaune – 1 peu d'aneth frais – sel, poivre

* Préchauffez le four à 180 °C.

* Mélangez le fromage frais, le zeste de citron + le jus du citron et un peu d'aneth frais ciselé. Salez, poivrez. Réservez au frais

dans une poche à douille.

* À l'aide d'un emporte-pièce de 4 cm de large, détaillez les feuilles de brick en petit cercles. Huilez-les légèrement au pinceau et garnissez-en des mini-moules ronds, deux par deux.

* Enfournez 10 min à 180 °C, laissez les refroidir

* Garnissez les fonds croustillants avec le fromage frais puis surmontez-les du saumon coupé en petits dés. Décorez d'un brin d'aneth et servez.

Galette bretonne au saumon fumé

Ingrédients : 4 galettes de sarrasin – 8 cuil. à soupe de fromage frais – 4 tranches de saumon fumé – ciboulette – 1/2 radis noir – 1 cuil. à café de jus de citron – sel, poivre

* Mélangez le fromage frais et le jus de citron.

* Ciselez finement la ciboulette. Déposez les fines herbes dans le bol, ajoutez un tour de moulin à poivre et salez très légèrement.

* Pelez le radis noir puis coupez-le en très fines rondelles à l'aide d'une mandoline.

* Réchauffez rapidement les galettes à la poêle, puis tartinez-les de fromage frais. Recouvrez de quelques lamelles de radis noir et d'une tranche de saumon fumé effilochée. Roulez les galettes puis coupez-les en bouchées. Servez aussitôt avec des crudités ou une salade verte.



Sushis de saumon fumé

Ingrédients : 4 grandes tranches de saumon fumé – 1 avocat – 1 pomme verte – 200 g de chèvre frais – 1 cuil. à soupe de graines de sésame – 2 cuil. à soupe huile d'olive – sel, poivre

* Faites griller à sec les graines de sésame dans une poêle. Écrasez grossièrement le fromage de chèvre à la fourchette en incorporant l'huile d'olive, un peu de sel et du poivre.

* Pelez l'avocat, découpez la chair en bâtonnets. Rincez et séchez la pomme, découpez-la, sans la peler, en fins bâtonnets.

* Tartinez les tranches de saumon de chèvre frais, posez dessus les bâtonnets d'avocat et de pomme puis roulez-les. Serrez les rouleaux dans un film alimentaire et réservez au frais.

* Au moment de servir, découpez les rouleaux de saumon en tronçons, retirez le film. Poudrez de sésame grillé et dégustez.



Cakes au saumon fumé et ciboulette

Ingrédients : 180 g de farine – 3 œufs – 1 sachet de levure chimique – 150g de saumon fumé – 7cl huile d'olive – 2cl de vin blanc – 10cl de lait – 1 poireau – 50g de parmesan – ciboulette – beurre, sel, poivre

* Rincez et émincez le poireau puis faites-le revenir dans une poêle huilée pendant 5 min en remuant.

* Préchauffez le four à 180°C. Mélangez la farine et la levure. Faites un puits au centre puis incorporez les œufs entiers, le lait, l'huile et le vin.

* Coupez le saumon fumé en petits dés et incorporez-les à la pâte, avec le poireau et la ciboulette rincée et ciselée. Ajoutez le parmesan râpé, salez modérément et poivrez.

* Beurrez des petits moules à cake et versez-y la préparation. Enfournez et laissez cuire 20 à 25 min. Laissez tiédir puis servez les cakes tièdes ou froids.





*Dis, tu peux l'enlever ton masque, tu sais !
Dans la nature, tu es protégé de toutes les stupidités des hommes...
Ici, tu es en toute sécurité.
L'authenticité y est constamment !
La vérité se cache dans tous les arbres, brindilles, mousses, cailloux, feuilles,
Fleurs sauvages, insectes, oiseaux et petits animaux.
Dans le vent, la pluie, les flocons, les rayons de lune et de soleil, la rivière et
le sous-bois enchanté !
Nous sommes si fragiles, nous les humains...
Nous sommes si peureux, nous les humains...
Souviens-toi...
Tu retrouveras une paix sereine dans cette cathédrale naturelle et maternelle...
Alors, oui, quand tu entres dans l'ancre des bois, enlève tous tes masques
Et respire la Vie !
Cette sensibilité intuitive est maîtresse dans la forêt...
Ainsi donc, désormais, aussitôt que tu mets un pied sur un sentier vert,
Sens-toi chez toi...
Et là, seulement là, tu seras véritablement vivant et puissant !
Plus rien ne pourra t'atteindre
Car tu seras dans l'espace-temps de ton moment présent !
Sois présent(e) à ta Présence naissante !
Personne au monde ne peut te distraire si tu enfonces tes racines dans la terre*

Rebekkah la Louve Chamane



www.adiral-assistance.fr



Domaines d'intervention

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

Une équipe pluridisciplinaire

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



03 88 18 08 30

7j/7, 24h/24



3 rue Kellermann

CS 11004

67451 MUNDOLSHEIM Cedex



Ouvert du lundi au vendredi

De 8h30 à 18h00

Email : info@adiral.fr

Fax : 03 88 20 36 32