SOUFFLE D'AMITIÉ

ASSOCIATION DE MEMBRES INSUFFISANTS RESPIRATOIRES D'ALSACE

ISSN 0980-7098

DECEMBRE 2024

77

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 - Email : mrgerhard@wanadoo.fr 📱 06 75 34 19 73

Mme Simone CHATEL 1ère **VICE-PRÉSIDENTE**
1A rue des Bonnes Gens 67210 OBERNAI – Email : simone.chatel67340@gmail.com 📱 06 83 85 85 11

Mme M. Thérèse FEUERSTOSS 2ème **VICE-PRESIDENTE** ☎ 03 88 91 20 30
16, rue des Bonnes Gens 67700 SAVERNE - Email : mt.feuerstoss@orange.fr

Mlle Joëlle DESGIGOT **SECRÉTAIRE** ☎ 03 67 15 03 60
177 rue du Fossé de l'Eglise 67310 BALBRONN - Email : j.desgigot@yahoo.fr 📱 06 71 12 32 50

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

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

Mme Violette HOLWEG **CONTACTS ANNIVERSAIRES** ☎ 03 88 50 62 24
2 rue des Tilleuls 67310 SCHARRACHBERGHEIM – Email : violette.holweg@sfr.fr 📱 06 82 47 72 91

Mme Agnès ERNST **RESPONSABLE FICHIER** ☎ 03 88 38 11 02
6, rue du Champ du Feu 67120 MOLSHEIM – Email : 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 - Email : dougarol@orange.fr 📱 06 83 88 66 50

ASSESSEURS :

Mme Astrid PAULUS
13 rue de la Briquèterie 67460 SOUFFELWEYERSHEIM - Email : astridpaulus.ap80@gmail.com 📱 07 54 84 59 68

Mme Odile RICHERT
7 rue des Cigognes - 67800 BISCHHEIM : Email : odile.richert@bbox.fr 📱 06 88 77 27 00

Mme Sonja HEROLD ☎03 69 32 75 89
Rue du Coteau Etendu 67370 STUTZHEIM – Email : stastraduc@hotmail.com 📱 06 22 92 41 16

Mme Christine KRZEZINSKI
11 rue des Prunes 67150 HINDISHEIM– Email : christine.krzesinski@gmail.com 📱 07 84 96 79 67

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

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

SOUFFLE D'AMITIÉ

SOMMAIRE

SOMMAIRE **3**

ÉDITORIAL 4

TRACHÉOBRONCHOMÉGALIE IDIOPATHIQUE OU SYNDROME DE MOUNIER KUHN 5-6

TÉMOIGNAGE 7

PRESSION POSITIVE CONTINUE (PPC) ou

VENTILATION NON INVASIVE (VNI) : QUELLE DIFFÉRENCE ? .....

PHILIPS VERSE 1,1 MILLIARDS DE £ POUR LES APPAREILS PPC DÉFAILLANTS 8-9

LA CLINIQUE DU SOUFFLE « LE PONTET » 10-11

UNE AVANCÉE MAJEURE CONTRE LE CANCER DU POUMON 12

LE MUSCLE C'EST LA VIE 13-15

QUAND LA SARCOPÉNIE NOUS GUETTE ! 16

PAROLES D'AUTEURS 17

NOS SORTIES **18-25**

- *A L'ÉTANG DE ST JEAN LES SAVERNE*
- *AU PAYS DES BUFLONNES*
- *VACANCES A MÉJANNES*
- *LES 40 ANS DE L'AMIRA*
- *UNE JOURNÉE TRÈS RICHE ET VARIÉE*

NOS ACTIONS **26**

- *ALSACE CARDIO AUX CATHERINETTES*

COMMENT UTILISER LES FIBRES ET RÉDUIRE SON HYPERTENSION ? 27

MANGER TÔT RÉDUIRAIT CONSIDÉRABLEMENT LE RISQUE CARDIOVASCULAIRE 28-29

LES EFFETS BÉNÉFIQUES DE LA NOIX 30-32

PAR QUOI REMPLACER LE SUCRE BLANC ? 33-34

LES BIENFAITS IMPRESSIONNANTS DU CUMIN 35-37

MANGER DES ŒUFS FORTIFIE VOS OS 38

IMMUNITÉ : VOS 5 ANGES GARDIENS POUR L'HIVER 39-40

HUMOUR : LES CÉLÉBRITES À VELO 41

RECETTES SUR LE THÈME DE LA NOIX 42

Dépôt Légal : Décembre 2024 **BULLETIN N° 77**

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 : « Givre » J. Luc ZAEPFEL - GUEBWILLER

Imprimé : Par l'imprimerie Roland Felder – RHEINAU – HONAU

ÉDITORIAL

IL A ÉTÉ PLANTÉ !

Contre vents et marrées il a été planté, l'arbre symbolique qui devait « favoriser la respiration » des Insuffisants Respiratoires ! L'événement s'est passé le 12 octobre au Parc des Romains en présence du Dr Feltz, adjoint à la maire de Strasbourg, du Pr. Sauder, président de l'ADIRAL, de M. Rixein, directeur de l'ADIRAL, du Dr Zerr, médecin de ce prestataire ainsi que Mélanie Gutapfel, l'infirmière. Malgré l'implication du Dr Mutel, délégué de la ville, l'action n'a pas eu le retentissement que l'AMIRA en espérait. C'est que le calendrier des chantiers d'une métropole de la taille de Strasbourg n'est pas facilement prévisible : le parc étant à l'état de bourbier à la date prévue. Et si la plantation avait été repoussée, comme le souhaitaient les élus à un moment donné, nos membres fragilisés n'auraient plus pu y assister, à cause des températures hivernales.

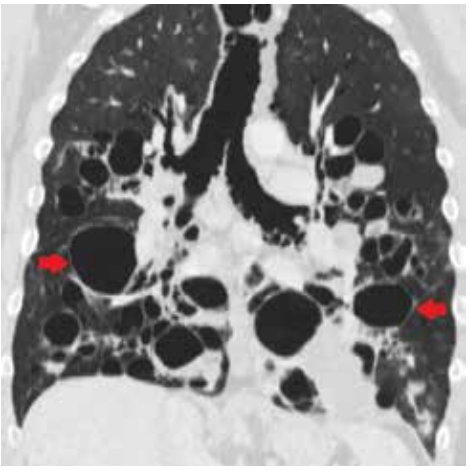
Mais la première pierre de l'édifice, que dis-je, le premier arbre est en terre et marquera, je l'espère, le début d'une action pérenne qui devrait débuter dès le printemps prochain. Il s'agit d'attirer l'attention du grand public sur les maladies respiratoires, notamment la BPCO en créant un événement de l'ampleur d'Octobre Rose. C'est ambitieux, j'en conviens, mais je compte sur nos membres, dont une cinquantaine s'était déplacé ce 12 octobre pour « fêter » les 40 ans de l'association. Mes sincères félicitations à eux. Comme l'annonçait la conclusion de l'article des DNA, l'AMIRA compte organiser au printemps 2025 une action RESPIR'VITAL, comprenant une « Vitaboucle » pour les marcheurs et un tour à vélo pour les cyclistes, dont le couronnement pourrait être un déjeuner, suivi d'un concert.

Par ailleurs, d'autres actions sont entreprises pour faire connaître la BPCO. Notre fédération nationale, la FFAAIR, soutenue par le laboratoire Sanofi, a lancé un Programme d'Entraide. Deux associations, dont l'AMIRA, en font partie. Nous avons bénéficié de 300 affiches à mettre en place dans les cabinets médicaux, les mairies, les centres sociaux etc…L'objectif est d'améliorer le quotidien du patient, d'informer grâce à des conférences, de créer du lien entre les membres atteints et d'organiser une fois par an un évènement d'importance qui regroupe les différents pilotes régionaux. Une première réunion avec nos membres atteints de BPCO se tiendra fin janvier 2025.

Le même jour, nous rencontrerons Mathilde Baranger, qui travaille en collaboration avec Clara et Antoine, ce jeune couple de patients dont je vous avais parlé dans l'éditorial du bulletin 74. Ils avaient obtenu des fonds pour élaborer un projet novateur. Avec d'autres malades et des professionnels de santé, ils souhaitaient coconstruire un outil permettant d'accompagner les patients dans leur quotidien avec la maladie, en tenant compte de la diversité des trajectoires de vie et des problématiques de santé propres à chacun. Ça y est, c'est fait : leur projet est lancé Ils viennent vous le soumettre.

C'est donc une année bien engagée déjà, riche en nouveautés. Je vous la souhaite heureuse et en bonne santé, chaleureuse également, entourés par les êtres qui vous sont chers. Gardez aussi votre sens de l'humour, il pourrait être utile dans la morosité ambiante !

TRACHÉOBRONCHOMÉGALIE IDIOPATHIQUE OU SYNDROME DE MOUNIER KUHN



Décrite pour la première fois en 1932, Le syndrome de Mounier-Kühn ou trachéobronchomégalie idiopathique est une maladie rare dont l'origine congénitale ou acquise est encore discutée.

Physiopathologie :

Le syndrome de Mounier-Kühn résulte de l'atrophie des fibres élastiques de la trachée et des bronches principales, ce qui conduit à l'amincissement de la couche musculaire lisse et, ultérieurement, à une flaccidité (absence de tonus), une dilatation et un effondrement trachéo-bronchiques. Ceci conduit à une altération de la clairance muco-ciliaire favorisant ainsi la survenue d'infections respiratoires récurrentes. La cause de la maladie reste inconnue. Le syndrome de Mounier-Kühn est une maladie rare sous-diagnostiquée dont la prévalence demeure inconnue. Environ 300 cas ont été rapportés à ce jour. La maladie touche davantage les hommes (8 H /1 F).

Description clinique :

La maladie peut se manifester à différents âges, mais elle est généralement diagnostiquée chez les jeunes adultes qui présentent des infections broncho-pulmonaires à répétition (bronchites, pneumopathies) et une irritation trachéo-bronchique de sévérité variable.

Généralement, la symptomatologie est celle d'une toux chronique sèche ou productive avec expectorations plus ou moins purulentes, une dyspnée (parfois à l'effort) et des hémoptysies (toux avec crachats de sang). Un enrouement progressif a également été observé. Les râles bronchiques, une respiration sifflante et un hippocratisme digital (ongles déformés) sont fréquents.

Dans les cas légers, les patients sont asymptomatiques ou ne présentent qu'une toux chronique, leur fonction pulmonaire étant normale.

Dans de rares cas sévères, les patients peuvent souffrir de broncho-pneumopathie obstructive, avec dilatation des bronches ou un emphysème bulleux, pouvant conduire à une insuffisance respiratoire chronique.

Méthode(s) diagnostique(s) :

Le syndrome de Mounier-Kühn est diagnostiqué lorsque les diamètres coronal et sagittal de la trachée mesurés en radiographie thoracique ou en tomodensitométrie (CT) sont respectivement supérieurs à 25 mm et 27 mm chez l'homme et supérieurs à 21 mm et 23 mm chez la femme.

La fibroscopie bronchique montre une dilatation de la trachée et des bronches proximales, un effondrement expiratoire chez les patients atteints de trachéomalacie, et la présence éventuelle de diverticules de la paroi postérieure. Les lésions s'étendent jusqu'aux bronches des 4èmes et 5èmes ordres.

Les biopsies du tissu de la paroi des bronches et de la trachée montrent une perte de fibres élastiques mais ne sont généralement pas nécessaires.

Les explorations fonctionnelles respiratoires peuvent être normales ou montrer différents degrés d'obstruction des voies aériennes et une augmentation de la capacité résiduelle fonctionnelle.

Diagnostic(s) différentiel(s) :

Le diagnostic différentiel vise à écarter les infections des voies respiratoires inférieures telles qu'une bronchite et une broncho-pneumopathie chronique obstructive, la polychondrite atrophiante et le syndrome de Williams-Campbell.

Conseil génétique :

La maladie est sporadique dans la plupart des cas, bien que plusieurs cas familiaux aient été décrits.

Prise en charge et traitement :

Le traitement est symptomatique.

La kinésithérapie respiratoire peut être proposée pour améliorer la clairance mucociliaire et des antibiotiques sont administrés pour traiter les infections pulmonaires.

Certains patients peuvent bénéficier d'une ventilation non invasive en pression positive, également nécessaire la nuit pour les cas sévères.

Dans certains cas de trachéomalacie, l'insertion d'une endoprothèse trachéale ou trachéo-bronchique, avec ou sans trachéo-bronchoplastie chirurgicale, peut réduire l'effondrement ventilatoire.

La double transplantation pulmonaire a été efficace dans un cas.

Pronostic :

L'impact de cette maladie sur l'espérance de vie n'a pas été évalué. Les complications comprennent des infections respiratoires, une trachéomalacie, des bronchopneumopathies obstructives, un pneumothorax et, dans des cas exceptionnels, une fibrose pulmonaire qui peut conduire à une insuffisance respiratoire chronique. Surtout, il n'y a aucun lien entre l'âge et le diamètre des voies respiratoires, ce qui pourrait signifier que l'élargissement des voies respiratoires ne progresse pas avec le temps et que sa gravité dépend d'autres facteurs encore indéterminés.

Conclusion :

Le syndrome de Mounier Kuhn est une maladie rare correspondant à une dilatation trachéo-bronchique responsable d'une symptomatologie respiratoire plus ou moins bruyante. La prise en charge thérapeutique, le plus souvent symptomatique avec la kinésithérapie respiratoire, vise à prévenir ou traiter les infections respiratoires fréquemment associées et limiter leur complication. Le pronostic reste variable d'un patient à l'autre et nécessite une prise en charge spécialisée adaptée à chaque individu.

Danielle : témoignage

Le syndrome Mounier Kuhn, extrêmement rare, comme le soulignait le pneumologue Alexandre Leclercq, ne se justifiait que parce que l'une de nos membres, Danielle en était atteinte. Hélas, le jour où je lui téléphone pour lui demander son témoignage, c'est son mari qui répond, pour m'annoncer qu'elle est décédée quelques jours plus tôt.

C'est donc lui qui a accepté de livrer quelques éléments du parcours de son épouse. Il disait l'avoir toujours entendu tousser, parfois violemment, surtout lors des changements de position. Elle souffrait également de sinusites chroniques. Malgré cela, elle a mené une vie parfaitement normale, en réussissant une carrière professionnelle au ministère des Finances. Elle a tenu des postes à responsabilité, ce qui a occasionné de nombreux déménagements. Elle a pratiqué beaucoup de sport. Tous les ans, elle se rendait en cure à Aix les Bains, ce qui lui permettait de passer l'hiver sans antibiotique. Ce n'est qu'en 1999 que les pneumologues ont évoqué le syndrome de Mounier Kuhn. Ce qui ne l'a pas empêchée au moment de sa retraite, d'assurer deux mandats au conseil municipal, où son expérience dans le domaine de la finance a bien servi la commune de Bischheim.

C'est à la suite d'un voyage en Namibie en 2023 que son état s'est brutalement dégradé. On ne l'avait pas prévenue que des excursions dans les plus hautes dunes sous 38° étaient au programme. Cette marche dans le sable l'a tellement éprouvée qu'un rapatriement prématuré avait été envisagé. Au retour, elle n'a pu retrouver son équilibre. Sa santé déclinait à vue d'œil : elle souffrait des poumons et du cœur. Une VNI lui fut prescrite, qu'elle supportait très mal, car elle l'empêchait de dormir. Un glaucome très avancé lui interdisait la lecture. Se voir diminuée à ce point, elle qui avait toujours été si active, la déprima terriblement. Les nombreuses hospitalisations n'amélioraient pas son état. Elle perdit l'appétit et finit par être complètement dénutrie. Une nutrition entérale fut mise en place… ainsi qu'une oxygénothérapie à 15 litres…Mais elle n'avait visiblement plus la force ni l'envie de lutter.

Elle laisse cependant auprès des personnes qui l'ont côtoyée le souvenir d'une femme dynamique, courageuse, et ouverte aux autres.

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

24h 7j

elivie.fr

PRESSION POSITIVE et VENTILATION NON INVASIVE

Quelles différences ?

La PRESSION POSITIVE CONTINUE (PPC)

Indications : traitement des apnées et hypopnées obstructives du sommeil

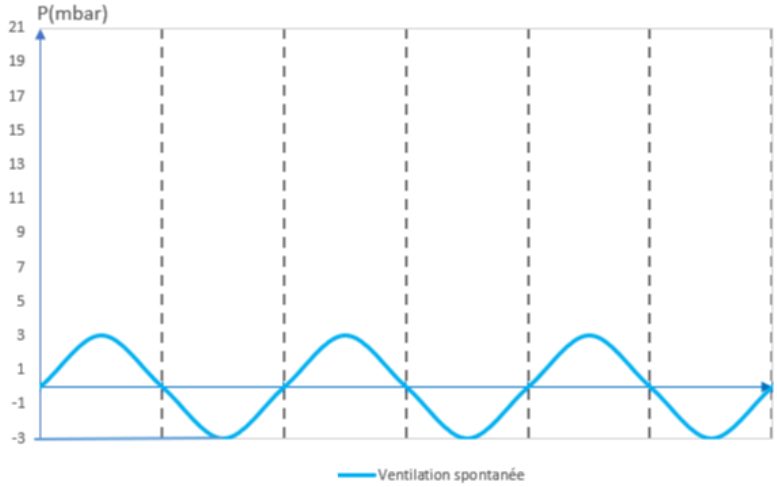
Principe de fonctionnement :

Le dispositif médical envoie de l'air pressurisé via un masque sur le nez ou la bouche et le nez ; cet air maintient les voies aériennes supérieures ouvertes pendant le sommeil. La pression positive agit comme une attelle pneumatique.

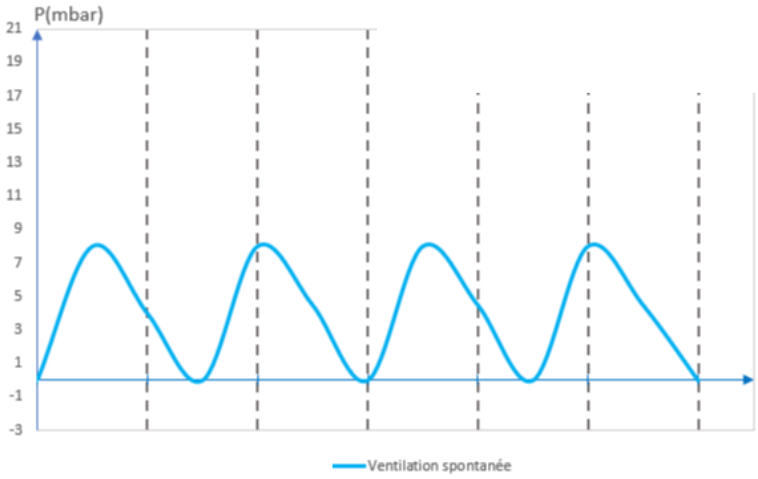
Ce flux d'air est constant, à la pression nécessaire et suffisante pour maintenir ouvertes les voies aériennes supérieures (VAS) et empêcher la fermeture des VAS précocement, » c'est comme respirer la bouche ouverte avec un ventilateur ». Le patient ventile spontanément.

Les VAS sont dégagées pendant le sommeil.

Courbe de ventilation spontanée, absence de pathologie, autour de la ligne de pression atmosphérique : expiration positive et inspiration négative



Courbe de ventilation en pression positive, le patient apnéïque est traité à 8 mbar, maintien d'une respiration spontanée mais en pression positive à 8 mbar, l'inspiration et l'expiration sont positives et restent au-dessus de la pression atmosphérique



LA VENTILATION NON INVASIVE OU VNI OU VENTILATION A DEUX NIVEAUX DE PRESSION

Indications : corriger l'hypoxémie (faible taux d'oxygène dans le sang), corriger l'acidose respiratoire (hypercapnie : trop de gaz carbonique dans le sang), réduire le travail respiratoire

Principe de fonctionnement :

Le ventilateur envoie de l'air parfois enrichi en oxygène via un masque sur le nez ou la bouche et le nez, assure une assistance respiratoire ou aide mécanique à la respiration.

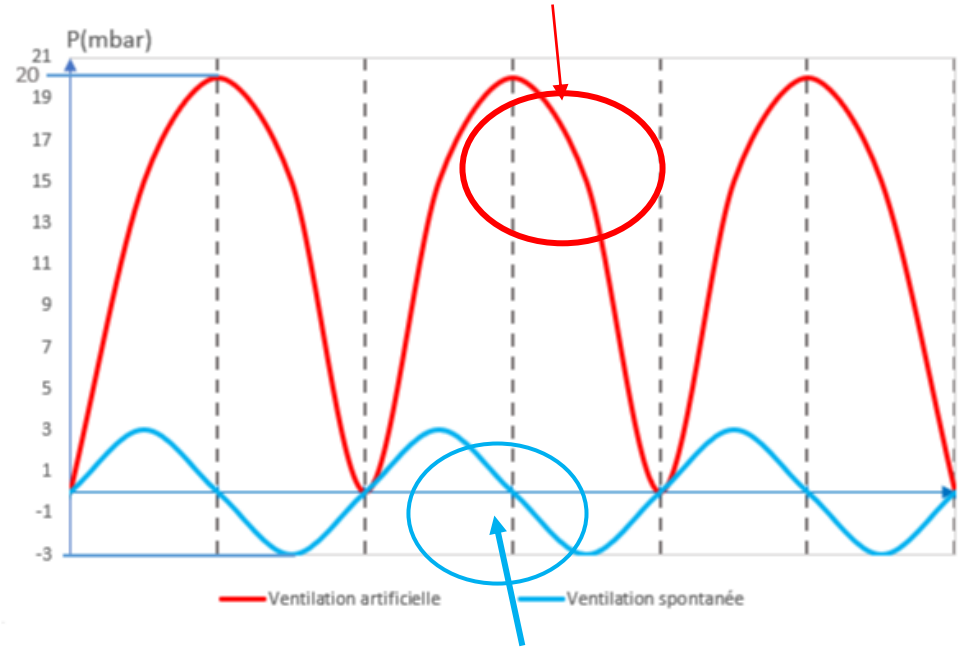
Le ventilateur respecte le cycle respiratoire, envoie de l'air à l'inspiration, le poumon se gonfle, le ventilateur s'arrête et ouvre une valve expiratoire pour assurer l'expiration.

Le patient déclenche le cycle respiratoire, s'il ne le fait pas le ventilateur assure le relai en déclenchant le cycle respiratoire, le ventilateur garantit une fréquence respiratoire minimale au patient.

Le travail du respirateur correspond aux mouvements inspiration entrée de l'air dans les poumons et sortie de l'air expiration

Courbe de ventilation à deux niveaux de pression :

Ventilation assistée qui compense la ventilation spontanée insuffisante du patient



Ventilation spontanée du patient insuffisante en volume

Source : Dr ZERR

« PHILIPS VERSE 1,1 MILLIARD DE DOLLARS DANS LE CADRE DE L'AFFAIRE DES APPAREILS DE PPC DEFAILLANTS » soit 982 millions d'Euros !

C'est la somme que le prestataire a accepté de payer pour mettre fin aux poursuites judiciaires aux Etats-Unis dans le cadre du rappel mondial des appareils de PPC défaillants à l'été 2021. Les paiements auront lieu en 2025.

Cette annonce peut intéresser nos membres atteint d'apnée du sommeil. J'espère qu'à l'heure actuelle, leurs appareils de PPC défectueux ont tous été changés.

LA CLINIQUE DU SOUFFLE « LE PONTET »

La Clinique du Souffle Le Pontet est située en Auvergne-Rhône-Alpes, à 80 km de Lyon et 50 km de Bourg-en-Bresse. Elle est implantée au cœur de la station climatique du Plateau d'Hauteville dans l'Ain, à 850 m d'altitude. Elle est spécialisée dans les soins médicaux de réadaptation pour les affections respiratoires.

La réadaptation respiratoire s'articule autour de deux grands axes : **l'activité physique et l'éducation thérapeutique.** Elle est conduite par une équipe pluridisciplinaire : médecin pneumologue, kinésithérapeute, professeurs d'activité physique adaptée, diététicienne, psychologue, infirmière...

Lors de son accueil, le patient est évalué (capacité respiratoire, test de marche…) et en fonction de ses besoins, un programme personnalisé est défini.

Les activités ont pour objectifs d'améliorer le souffle, l'équilibre et la qualité de vie des patients. Nos programmes comprennent par exemple du vélo d'appartement, du renforcement musculaire, du ping-pong, de la randonnée, de la balnéothérapie…, mais aussi des séances de kinésithérapie respiratoire.

Les séances d'éducation thérapeutique sont animées par les professionnels (infirmiers, diététicien, médecins…) et permettent d'aider le patient à mieux comprendre sa maladie, ainsi que son traitement. Le but est de le responsabiliser dans sa propre prise en charge, afin qu'il améliore sa qualité de vie, ou du moins qu'il la maintienne.

Les ateliers proposés sont variés :

- Connaissance de la bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO)
- L'oxygénothérapie : connaître les causes et l'intérêt d'une prescription d'oxygène
- Les appareils respiratoires : savoir gérer sa ventilation
- La gestion du stress
- L'équilibre nutritionnel

La Clinique dispose de plus de 770 m2 de plateaux techniques de rééducation avec des salles spécialisées en kinésithérapie, renforcement musculaire, ainsi que des salles d'Activités Physiques Adaptées (APA) et un gymnase. Les plateaux techniques sont dotés de matériels de rééducation :

- Espace de balnéothérapie
- Cuisine thérapeutique
- Ergocycle semi-allongé
- Vélo elliptique
- Tapis de marche électrique
- Parcours thérapeutique extérieur

Notre équipe médicale et paramédicale est présente au quotidien pour offrir à nos patients un accompagnement personnalisé. Elle se compose notamment de médecins pneumologues, de masseurs, de kinésithérapeutes, d'Enseignants en Activité Physique Adaptée (EAPA), d'infirmiers et aides-soignants, d'un psychologue, d'une diététicienne et d'une assistance sociale.

La Clinique du Souffle Le Pontet dispose de :

- 85 lits d'hospitalisation complète
- Un hôpital de jour de 5 places
- Un laboratoire d'évaluation fonctionnelle permettant l'étude des fonctions cardio-respiratoires au repos et à l'effort
- Un centre de consultations externes

La Clinique du Souffle Le Pontet accompagne :

- Les maladies respiratoires chroniques
- La pré- et post chirurgie thoracique
- Les patients sous assistance respiratoire et ventilés chroniques
- La réhabilitation respiratoire et les troubles respiratoires du sommeil

En conclusion : une clinique très récente, très bien équipée et animée par une équipe compétente.

Michel, atteint de BPCO, et Danièle, deux de nos membres, ont bénéficié d'un séjour de 3 semaines en 2022 à la clinique « le Pontet ». Voici leur commentaire : « En ce qui concerne l'accueil, l'hébergement, la nourriture, tout était irréprochable : repas élaborés sur place, chambre double, grand confort. »

Les soins s'arrêtant le week-end, ils en profitaient pour découvrir la région et se régaler des spécialités locales.

« crédit photos @Guillaume Leblanc»

UNE AVANCÉE MAJEURE CONTRE LE CANCER DU POUMON

Une petite molécule identifiée au sein du laboratoire Biomolécules, appelée QAPHA pourrait constituer un outil thérapeutique multi-cibles pour lutter contre le cancer du poumon par immunothérapie. C'est ce que montre une étude parue dans le Journal *for Immunotherapy of cancer*, menée par des chimistes du CNRS en collaboration avec une équipe de l'institut Gustave Roussy.

Avec près de 2 millions de décès chaque année, le cancer du poumon se classe au deuxième rang des cancers les plus répandus dans le monde. Aujourd'hui encore, sa forme la plus courante affiche un taux de survie à cinq ans inférieurs à 18 % malgré les divers traitements thérapeutiques disponibles.

Venir à bout de ces tumeurs reste difficile, en grande partie parce que les cellules cancéreuses développent une résistance médicamenteuse. La cytotoxicité induite par une chimiothérapie à haute dose peut en effet déclencher des modifications épigénétiques dans les cellules cancéreuses. En particulier, certaines modifications chimiques des histones* font partie des facteurs épigénétiques qui contrôlent l'expression des gènes et permettent aux cellules cancéreuses de contrecarrer les effets chimio thérapeutiques.

Deux enzymes, l'histone acétylase (HAC) et l'histone désacétylase (HDAC), contrôlent ces modifications chimiques (ajout ou retrait d'un groupe acétyle sur les histones). Dans le cancer du poumon, la surexpression des enzymes HDAC est généralement associée à un mauvais pronostic. Le traitement avec des inhibiteurs de HDAC pourrait améliorer ce pronostic en supprimant la résistance médicamenteuse. Mais à ce jour, seuls quatre inhibiteurs de l'enzyme HDAC, qui fonctionnent surtout sur les cancers du sang et assez peu sur les tumeurs solides, ont été approuvés par la Food and Drug Administration des États-Unis.

Récemment, des scientifiques du laboratoire Biomolécules : conception, isolement, synthèse (BioCIS, CNRS/Université Paris-Saclay), ont identifié une petite molécule, appelée QAPHA, ** qui inhibe efficacement l'enzyme HDAC6. En collaboration avec une équipe de l'Institut Gustave Roussy, ils ont étudié son mécanisme d'action sur un modèle murin (rats, souris) de cancer du poumon.

Ils ont pu montrer que l'inhibition par le QAPHA de HDAC6 entraîne la mort cellulaire immunogène (Immune Cell Death) en augmentant certaines protéines associées à la mort cellulaire. Ainsi, même à des concentrations très faibles, le QAPHA induit une régression tumorale complète chez environ 50% à 70% des souris traitées par injection intra tumorale.

Mais ce n'est pas tout ! Le traitement par le QAPHA déclenche également une réponse immunitaire anticancéreuse durable contre le cancer du poumon chez la souris. Grâce à une étude de protéomique chimique (analyse globale des protéines) de l'espace tumoral, ils ont pu montrer que le traitement par le QAPHA engendre une infiltration des tumeurs par certains macrophages et lymphocytes T cytotoxiques. Et pour cause, il s'accompagne d'une surexpression d'un récepteur reconnu par le système immunitaire à la surface des cellules cancéreuses qui ne peuvent plus passer inaperçues.

Ces résultats encourageants font du QAPHA un nouvel inhibiteur multicible très prometteur, capable à la fois d'induire la mort cellulaire et de renforcer la réponse antitumorale spécifique des lymphocytes T cytotoxiques. L'étude, publiée dans le *Journal for Immunotherapy of cancer*, ouvre de nouvelles perspectives thérapeutiques dans le traitement du cancer du poumon.

Source : CNS

LE MUSCLE C'EST LA VIE !

Nous connaissons mal nos muscles : d'après une récente enquête de l'Ifop*, seuls 4 % des Français se sentent tout à fait bien informés sur cet organe et ses fonctions. Aux rôles multiples, il est pourtant majeur et essentiel à notre vie.

"Le muscle représente la moitié de la masse de notre organisme. Il est notre plus grand organe ! ", signale Serge Braun, directeur scientifique de l'AFM-Téléthon. Au total, près de 600 muscles différents sont présents dans notre corps. "Il n'y a pas de vie sans muscle. Sans eux, impossible de bouger, de respirer, de manger, de parler, de voir ou encore d'entendre. Nous avons besoin de cet organe pour tout : nos actions quotidiennes, nos fonctions vitales…", poursuit l'expert.

Trois grandes catégories : lisses, striés squelettiques et cardiaques

Les muscles ne jouent pas qu'un rôle mécanique ; ils ont de multiples fonctions. Les muscles striés squelettiques (tels les biceps, quadriceps, abdominaux, diaphragme, etc.) permettent les mouvements volontaires et involontaires, comme la respiration. Pour leur part, les muscles lisses, contenus dans la paroi de nombreux organes (ex : l'appareil digestif ou encore les vaisseaux sanguins), aident à transporter différents éléments comme le sang dans les vaisseaux, l'air dans les bronches, les aliments dans le tube digestif. Ces derniers fonctionnent sans que nous ayons besoin de penser à les solliciter.

S'ÉTIRER UN PEU CHAQUE JOUR EST BÉNÉFIQUE

Un exercice trop intense ou inhabituel peut être à l'origine de traumatismes du muscle : élongations, déchirures ou encore courbatures qui correspondent à des microlésions des fibres musculaires. Pour les éviter, s'étirer juste après l'effort ne suffit pas et peut même aggraver la situation si la pression est trop intense. En revanche, le faire un peu chaque jour, et de manière mesurée, permet de garder une souplesse des muscles et des tendons.

Le myocarde, quant à lui, assure le fonctionnement du cœur et la circulation sanguine. Rapide et puissant, il pompe chaque jour plus de 7 000 litres de sang et oxygène tout notre corps pour le garder en vie. De quoi sont-ils constitués plus précisément ? De fibres musculaires, de myofibrilles et d'unités contractiles appelées sarcomères. Quand ils se contractent, les filaments qui les composent glissent les uns le long des autres pour permettre le mouvement. "Lorsque l'on mobilise les muscles squelettiques, on sollicite également les autres, ce qui contribue à leur bonne santé. Ainsi, l'exercice musculaire squelettique agit favorablement sur le cœur : il fait notamment partie des stratégies de rééducation après infarctus. Il aide aussi à réguler la pression artérielle en cas d'hypertension, contribue à traiter la constipation, en stimulant les muscles lisses des vaisseaux et de l'appareil digestif ", explique Bertrand Fontaine, chef de service de neuro-myologie à l'Institut de myologie à Paris.

Un rôle transversal, car interconnectés avec les autres organes

Grâce aux substances qu'il sécrète – les myokines – le muscle communique avec les systèmes immunitaire, métabolique et digestif, le cerveau, le cœur, etc., et interagit avec certains mécanismes biologiques. "Il a le pouvoir de renforcer notre immunité en favorisant la résistance aux infections. Il réduit le risque de développement de cancers, leur rechute et l'apparition de métastases et améliore la tolérance aux traitements. Il envoie en direction du cerveau des protéines qui augmentent la croissance et la survie des neurones et produit des substances impliquées dans la lutte contre la dépression. Il prévient aussi certaines pathologies chroniques. Il a également la capacité d'agir sur la fertilité. Cet organe a donc un rôle très transversal", détaille Serge Braun.

“LA FORCE DE NOS MAINS CONSTITUE UN INDICATEUR DE LA FORCE DU CORPS EN GÉNÉRAL ET DE BONNE SANTÉ GLOBALE.”

JEAN-YVES HOGREL, DIRECTEUR DE RECHERCHE À L’INSTITUT DE MYOLOGIE

Par ailleurs, le muscle est un régulateur majeur de la température corporelle : lorsque celle-ci commence à chuter, nos muscles réagissent et se mettent à trembler. Ces contractions musculaires servent à produire de la chaleur.

Environ un millier de myokines sont aujourd’hui connues, mais d’autres restent à découvrir, dotées d’un rôle spécifique au niveau des différents organes. “Pour que nos muscles puissent les sécréter, apporter des bénéfices à l’organisme, ils doivent être sollicités durant un certain temps, précise Bertrand Fontaine. D’où l’importance d’avoir une activité physique qui plaise, qui soit adaptée à sa personnalité, à son niveau de handicap. Le sport santé a ici toute sa place”.

Un capital à entretenir dès l’enfance

La bonne santé du muscle est indispensable pour préserver nos fonctions vitales et le fonctionnement de nos organes. Ce qui signifie qu’il faut préserver masse et force musculaires. Si le muscle prend du volume quand nous faisons de l’exercice, s’il a des capacités de régénération, il peut aussi fondre quand nous sommes plus sédentaires et lorsque nous vieillissons.

Entre 30 et 80 ans et au-delà, nous perdons de 30 à 50 % de notre masse musculaire, et donc de notre force. Ce processus naturel, observé au cours de la vie adulte, a des mécanismes encore inconnus.

Mais le lien entre le niveau de force et l’espérance de vie est avéré : en dessous d’un certain niveau, la probabilité de décès augmente. Pour prévenir ces risques et pour le bon fonctionnement du muscle, rester actif dans sa vie quotidienne est donc crucial. Bouger – marcher, monter les escaliers plutôt que prendre l’ascenseur, etc. – est d’autant plus important avec l’âge. Mais cela doit aussi commencer très tôt : *« La pratique du sport chez l’enfant est aussi un gage de meilleurs résultats scolaires comparativement à la sédentarité »* souligne Bertrand Fontaine.

EXPERT JEAN-YVES HOGREL, DIRECTEUR DE RECHERCHE À L’INSTITUT DE MYOLOGIE

La myologie est la science qui étudie le muscle. Quel est le but des recherches que vous menez dans votre Institut ?

Nos travaux s’adressent aux patients atteints d’une pathologie neuromusculaire et intégrés dans des protocoles de recherche clinique. Ils visent, d’une part, à suivre l’évolution naturelle de la maladie et les dégradations qu’elle entraîne ; d’autre part, à évaluer l’effet des traitements dans le cadre d’essais thérapeutiques. Nous développons des outils pour y répondre : tel le Myogrip, un dynamomètre qui permet d’évaluer la force de préhension avec la précision nécessaire en cas de faiblesse musculaire majeure. Cette force, qui se situe normalement entre 20 et 50 kg, ne dépasse pas 500 g chez certains patients…

“Sans nos muscles, impossible de bouger, de respirer, de manger, de parler, de voir ou encore d’entendre”. Serge Braun, directeur scientifique de l’AFM-Téléthon.

Le muscle affecté dans la maladie

Dans de nombreuses pathologies (métaboliques, cardiovasculaires, cancéreuses), une perte de masse et de force musculaires est observée. Celle-ci impacte la qualité de vie et peut être directement associée à la mortalité. Six mois après la survenue d’un accident vasculaire cérébral, elle est de l’ordre de 4 % dans les membres inférieurs et de 8 % au niveau des bras. L’insuffisance cardiaque est également à l’origine d’un déconditionnement musculaire marqué. Les cancers et leurs traitements lourds fragilisent et affaiblissent aussi les muscles, quels que soient le stade de la tumeur et l’état nutritionnel.

Par ailleurs, plus de 400 maladies neuromusculaires différentes sont recensées : elles peuvent toucher directement le muscle et/ou le nerf moteur qui l’innerve. “80 % sont d’origine génétiques, 20 % ont d’autres causes, notamment immunologiques”, indique Bernard Fontaine. Ces affections peuvent atteindre les grandes fonctions vitales motrices, respiratoires ou cardiaques, et entraîner, chez les personnes qui en souffrent, des situations de handicap ou même le décès pour certaines d’entre elles.

De la condition de nos muscles dépendent notre forme physique et psychologique, nos capacités cognitives, notre état de santé général, notre qualité de vie et notre autonomie. “Les personnes atteintes de pathologies neuromusculaires – entre 100 et 150 000 chaque année – ne sont pas les seules concernées par le muscle, nous le sommes tous ! ”, conclut Serge Braun.

** Lancée par l’AFM-Téléthon et l’Institut de myologie, réalisée avec l’agence de communication Bona Fidé, en mai 2023, dans le cadre de « la semaine du muscle ».*

LA FORCE DE NOS MAINS EST UN INDICATEUR DE BONNE SANTÉ

Grâce à cette mesure, certaines fragilités pourraient-elles être décelées ?

Absolument ! Car la force de nos mains est corrélée avec celle des autres groupes musculaires. Elle est un signe de bonne santé des systèmes nerveux, cardiaque… Elle constitue, à cet égard, un indicateur de la force du corps en général et de bonne santé globale. Dans plusieurs études, la force de préhension est présentée comme une sorte de biomarqueur de risque de maladies, et même de mortalité : les personnes, chez lesquelles elle est largement inférieure à la moyenne pour leur groupe d’âge, leur sexe et leur taille, pourraient avoir un risque de comorbidité plus élevé. Il existerait aussi un lien entre le niveau de force et l’espérance de vie en bonne santé. Selon certains, la mesurer pourrait servir à détecter précocement un problème de santé, d’autant qu’elle peut être facilement mise en œuvre dans les cabinets médicaux, au même titre que la tension artérielle.

Pourrait-on prédire une bonne récupération après une maladie ?

Oui : après un accident vasculaire cérébral ou lors du suivi d'un traitement d’un cancer, par exemple. La capacité à serrer un objet avec une de ses mains dépasse largement le cadre des maladies neuromusculaires. Tout un champ reste à explorer !

QUAND LA SARCOPÉNIE NOUS GUETTE

Déclarée maladie par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) en 2016, la sarcopénie correspond à une diminution progressive et généralisée de la masse, de la force et de la puissance de l'ensemble de la musculature.

Lorsque le muscle diminue au-delà d'un certain seuil*, on parle de sarcopénie. Environ 15% de personnes entre 60 et 70 ans seraient concernées, et de 30 à 50 % après 80 ans, d'après l'AFM-Téléthon.

Risques de chutes et de fractures

"Cette maladie altère l'autonomie, jusqu'à l'incapacité à sortir. Elle augmente les risques de chute, de fracture, de décès", précise Frédéric Depiesse, praticien hospitalier à l'Institut mutualiste Montsouris à Paris, médecin du sport et de médecine physique et réadaptation. Parmi les facteurs déclencheurs : les changements hormonaux, l'inactivité, un apport alimentaire inadapté, une moindre capacité régénérative des fibres musculaires et une diminution de la synthèse des protéines musculaires. *"Les personnes sédentaires à l'âge adulte perdent plus vite leur masse et leur force musculaires",* ajoute Frédéric Depiesse. Chez les plus âgés, les périodes d'alitement, même brèves, constituent une cause supplémentaire de dégradation musculaire.

Le renforcement musculaire pour la combattre

"Le test le plus simple pour mettre sur la piste d'une sarcopénie est celui de l'impossibilité de se relever d'une chaise sans s'aider des mains et des accoudoirs", signale Frédéric Depiesse. La sarcopénie liée à l'âge ne dispose d'aucun traitement spécifique. Seul l'exercice musculaire, réalisé sous le contrôle de professionnels paramédicaux et d'enseignants d'activité physique adaptée, permet de minimiser ses conséquences. Il doit être associé à un programme nutritionnel riche en protéines. Si l'activité physique reste le meilleur moyen de récupérer de la masse et de la force musculaires en cas de sarcopénie, c'est aussi le moyen de ralentir leur perte. D'où l'intérêt de rester actif et d'entretenir son capital musculaire. *"Il n'est jamais trop tard pour commencer ou reprendre une activité physique. Bouger est toujours bénéfique",* conclut Frédéric Depiesse.

* Vitesse de marche inférieure à 1 mètre par seconde et seuils de masse musculaire mesurés au Dexa (absorptiométrie biphotonique à rayons X), qui est l'examen de référence.

INÉGAUX EN MATIÈRE DE MUSCLE

Volume, masse et qualité musculaires peuvent varier en fonction de nos caractéristiques génétiques, de notre environnement, de notre mode de vie, de notre nutrition. Quelles que soient nos différences, l'essentiel est de rester actif. Mais attention aux conditions dans lesquelles nous faisons de l'exercice. Car, là aussi, nous ne sommes pas égaux. "Lors des vagues de chaleur notamment, le muscle peut avoir du mal à se défendre et subir un emballement énergétique. Au-dessus de 35°C, par précaution, mieux vaut donc limiter les activités physiques", conseille Bertrand Fontaine.

Par Claire Reuillon - Valeurs Mutualistes n°336

Paroles d'auteurs…

Moi, ce que j'adore vraiment, ce sont les exilés fiscaux, multimillionnaires, qui chantent pour les restos du cœur, et qui demandent aux smicards d'aider les pauvres ! **Coluche**

Vous ne pouvez pas aider les hommes continuellement, en faisant pour eux ce qu'ils pourraient et devraient faire eux-mêmes ! **Abraham Lincoln**

Les cons n'ont pas d'espoir. Ils n'en ont pas besoin. Du fait qu'ils sont cons, tout leur paraît simple ! **Georges Brassens**

De tous les animaux, l'homme est le seul qui boit sans soif, qui mange sans avoir faim et qui parle sans avoir quelque chose à dire ! **John Steinbeck – romancier**

Nous vivons dans un monde où les funérailles sont plus importantes que les morts, le mariage est plus important que l'amour, l'apparence est plus importante que l'esprit. Nous vivons dans une culture de l'emballage qui méprise le contenu ! **Anthony Hopkins**

« Le wokisme, dernier avatar du gauchisme, est en passe de transformer ce monde en hôpital psychiatrique » **Gilles-William Goldnadel – avocat**

Aujourd'hui, les gens savent le prix de tout, mais ne connaissent la valeur de rien ! **Michel Audiard**

« Avant, pour exister, il fallait avoir fait quelque chose, s'être manifesté par des actes. Aujourd'hui, il suffit de trouver de quoi se plaindre » ! **Olivier de Kersauson**

Je serais à la place des agriculteurs qui déversent du fumier devant les Mc Do, je me méfierais, car les gérants vont finir par croire qu'il s'agit d'une livraison ! **Jean Yanne**

La vie de couple, c'est simple, c'est tout faire à deux. Elle décide, tu acceptes, elle parle, tu écoutes, elle se trompe, tu t'excuses ! **Michel Audiard**

Poutine s'adresse à Macron : « Je vais détruire la France » ! Macron « trop tard, c'est déjà fait, j'ai vendu Alstom aux Américains, Alcatel aux Finlandais, Lafarge aux Suisses, Essilor et PSA aux Italiens, j'ai liquidé EDF et FDJ, et j'ai l'intention de démembrer Engie, et de larguer ADP… J'ai endetté la France et perdu le reste de sa souveraineté… Tu vois, on ne craint plus grand-chose !

A L'ÉTANG DE ST-JEAN-LES SAVERNE

Ce 21 juin, nous sommes, comme l'an passé, 80 membres à vouloir profiter d'une « journée relax » au bord de l'étang. Hélas, un orage s'annonce pour l'après-midi. En prévision, Dominique et son équipe ont dressé les tables dans le club house de la société de pêche. L'air manque à certains de nos insuffisants respiratoires, malgré les fenêtres largement ouvertes. Heureusement, le menu barbecue fait diversion et Louis Cardot nous gratifie une fois de plus de quelques airs de son cor de chasse. L'assemblée devise gaiement et n'éprouve même pas l'envie de faire quelques pas dans les environs. Retrouvailles chaleureuses entre copains !

AU PAYS DES BUFFLONNES

Pour ce jeudi, 22 août, l'AMIRA avait commandé un temps remarquable : agréablement ensoleillé mais sans excès. Le patron de la ferme des bufflonnes, Michael Christmann, et son équipe ont fait le reste pour rendre cette journée exceptionnelle !

Il faut savoir que cet élevage, le seul en Alsace, se situe à Uhrwiller en bordure du Parc Naturel Régional des Vosges du Nord. Michael nous fait visiter le domaine et évoque ses débuts en 2017 : 7 bufflonnes initialement. Grâce à la SACEM – qui exige qu'il se consacre entièrement à l'élevage, alors qu'il travaillait à l'époque à mi-temps à la SDEA, il peut acquérir des terres pour nourrir ses bêtes. Epoque révolue, puisque le cheptel compte actuellement 160 animaux, dont une cinquantaine de bufflonnes à la traite et deux taureaux.

Michael et son épouse Sophie sont très attentifs au bien-être animal : en été, leurs bêtes pâturent dans les prés, mais dès que le soleil darde des rayons trop ardents, elles rentrent se mettre à l'abri dans l'énorme hangar, très aéré, sous le toit isolé. (En revanche, par mauvais temps, les côtés peuvent être protégés par des bâches.)

Cependant, elles ne peuvent pas sortir brouter quand les prés sont humides : vu leurs 700 kilos, elles démoliraient le terrain !

La bufflonne, originaire d'Asie (le buffle d'Afrique est trop sauvage pour être domestiqué) est un animal rustique, jamais malade, qui de ce fait échappe aux antibiotiques. Elle se différencie de la vache par son temps de gestation : 11 mois et elle ne donne que 8 litres de lait par jour (une trentaine pour la vache). Toute la production de lait est transformée sur place dans le laboratoire de la ferme.

A l'issu de la visite, Michael nous fait goûter tous les produits de son élevage. Chaque tablée reçoit un petit bocal de Mozzarella. Celle-ci est fabriquée de manière artisanale dans un environnement chaud (30°) et 100% d'humidité. Le résultat surprend agréablement par son onctuosité ! Pour tous les autres produits, je vous invite à regarder la photo des planches de dégustation: de véritables œuvres d'art: une dizaine de fromages différents, mais aussi de la viande, car les bufflons mâles qui naissent à la ferme sont élevés pour leur viande jusqu'à l'âge de deux ans.

Pour le déjeuner, nos 60 membres sont confortablement installés sur la terrasse devant le magasin, bien à l'abri du soleil sous un chapiteau spécialement monté pour nous. Le personnel est aux petits soins. Après la dégustation, il nous comble avec une entrée tomates/mozza, puis, au barbecue, deux saucisses + viande accompagnées de salade verte et de salade de pommes de terre, le tout couronné par une tranche de tarte à la mirabelle avec une boule de glace. Et tous ces produits goûteux issus de leur ferme !

Gageons que plus d'un participant s'est contenté d'un dîner léger ce soir-là !

VACANCES A MEJANNES

Ce samedi 14 septembre, nous sommes 38 membres AMIRA à mettre le cap sur Méjannes le Clap dans le Gard, près des Gorges de l'Ardèche, une région qui foisonne de sites touristiques, que nous aurons à cœur de visiter ! A l'arrivée, nous sommes logés dans des bungalows très confortables et ce qui ne gâche rien, le personnel est aux petits soins. Si un plat ne convient pas, il sera remplacé avec le sourire.

Dès le dimanche matin, le guide nous fait traverser le village et attire notre attention sur la particularité des maisons en pierres sèches : d'étroites fenêtres à l'étage pour élever le ver à soie, car l'Ardèche, c'est le pays de la sériciculture au XVIIIème siècle en particulier.

L'après-midi, Charlène, notre chauffeur nous fait goûter au charme « délicat » des méandres de l'Ardèche, lovée entre ses falaises calcaires gigantesques.

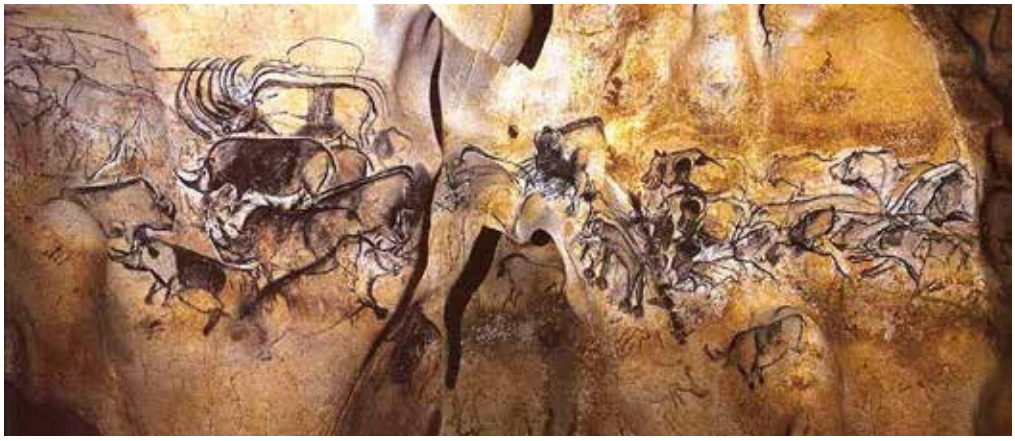
Lundi après-midi, un nouveau guide nous emmène à Uzès, autrefois cité romaine qui devient un puissant évêché au début du Moyen-Age, puis un duché de première importance, et qui à la suite de rénovations, porte désormais le label «Ville d'art et d'histoire», ce qu'elle mérite amplement grâce à sa cathédrale, sa place au Herbes et ses belles demeures à arcades.

Mardi, jour de repos de notre conductrice ! Un petit groupe de marcheurs en profite pour explorer à pied les environs proches en parcourant la garrigue, où l'on découvre un abri de forme ronde en pierres sèches appelé « capitelle », utilisé autrefois par les bergers.

Mercredi, départ à l'aube pour la journée ! Le pont d'Avignon nous attend, ou du moins, ce qu'il en reste ! Découverte ensuite de la vieille ville avec son palais du pape, sobre et gigantesque ainsi que le jardin qui offre de superbes vues sur le paysage environnant. Puis nous grimpons, en bus, bien entendu, aux Baux de Provence, où un succulent déjeuner nous est servi. L'après-midi nous permet de flâner dans les vielles ruelles étroites grouillant de touristes, et pour les courageux la journée se termine par « la grimpette » au moulin d'Alphonse Daudet.

Jeudi matin, nous nous aventurons à la cascade du Sautadet à la Roque sur Cèze, un endroit idyllique qui invite à la baignade, alors que partout des panneaux en interdisent la pratique : plus d'une trentaine de noyades sont signalées, sans parler des blessés. Le guide nous raconte qu'en cas de crue cévenole, le ruisseau qui coule normalement dans un lit étroit entre les blocs calcaires, s'étale sur toute la largeur du site et inonde les routes. Impressionnant et angoissant !

Déjà arrive le vendredi ! Pour ramener un souvenir du pays, nous partons au marché de Barjac, richement approvisionné en produits typiques du pays. Et pour clore le séjour en apothéose, un bond en arrière de 36 000 ans jusqu'aux peintures rupestres de l'homme de Neandertal. Et cela, grâce à la grotte Chauvet 2, une réalisation pédagogique impressionnante.



Une semaine riche en découvertes, loin du train-train et/ou des tracas quotidiens, qui brise la solitude de certains membres et permet d'échanger et de mieux se connaître.

LES 40 ANS DE L'AMIRA

De surprise en surprise !

La date de la plantation de l'arbre symbolique, que nous attendons avec tant d'impatience, finit par tomber : 12 octobre. Ouf ! Enfin, du concret ! Oui, mais…

Nous apprenons en même temps qu'il ne s'agit pas du Bois Romain à Eckbolsheim, mais du Parc des Romains à Koenigshoffen ! Différence de taille : à Eckbolsheim, un joli parc, à Koenigshoffen un terrain en friche !

Malgré ce contretemps, nous nous attelons à la tâche pour organiser l'événement : parcours à pied et à vélo destiné au grand public. Pour nos membres, hélas, même quelques pas dans ce nouveau décor, ce n'est guère envisageable. D'autant moins que deux jours avant la date fatidique, une armée de tractopelles remuent des tonnes de terre !

Heureusement, nous avons affrété pour nos adhérents un bus qui les cueille au passage de Phalsbourg, Saverne, Molsheim pour les déposer au Parc des Romains. Mais arrivé devant le pont du secteur, le car ne peut le franchir : hauteur limitée ! Malgré l'intervention de la police municipale pour régler le trafic et permettre au bus d'exécuter une marche arrière périlleuse, nos membres ne pourront jamais rejoindre le point de rendez-vous.

Pendant ce temps, le Dr Feltz, adjoint à la maire de Strasbourg, qui s'est déplacé spécialement depuis son lieu de villégiature, s'impatiente pour démarrer l'inauguration. Avec Marie-Rose, ils saisissent chacun les pelles pour « planter » l'arbre symbolique… déjà mis en terre la veille ! Ils sont soutenus par une trentaine de participants : quelques membres AMIRA de la région strasbourgeoise, dont la poignée de marcheurs qui viennent de

parcourir le périple du Glacis, guidés par les affiches et les ballons verts. Parmi eux se trouvent Paul, atteint de BPCO, fier – non sans raison – d'avoir exécuté les 6 km en 2 heures et Patrice Rixein, directeur de l'ADIRAL, opéré du genou deux semaines plus tôt. Les sept cyclistes, dont Nathalie Zerr, la médecin, et Mélanie Gutapfel, l'infirmière, toutes deux également d'ADIRAL, sont arrivées « après la plantation », n'ayant pu démarrer leur tour de ville à temps, à cause de Fernande et son amie qui n'ont pas trouvé le point de ralliement.

Dans son allocution, le Dr Feltz met l'accent sur la relation entre un environnement sain favorisé par la biodiversité et la santé humaine, tout particulièrement respiratoire. Le Pr. Sauder, président de l'ADIRAL, qui s'est également déplacé sur les lieux, rappelle le long partenariat de nos deux associations : voilà 40 ans que l'ADIRAL, créé en 1982, soutient l'AMIRA. Il évoque aussi l'une des préoccupations actuelles de l'ADIRAL : favoriser le retour à domicile des patients nécessitant un appareillage. Marie-Rose remercie chaleureusement et la ville de Strasbourg et l'association ADIRAL pour leur soutien respectif.

Après les discours, place au verre de l'amitié. Le Dr Mutel, délégué par la ville, a mis en place deux tables et apporté gobelets, boissons et sticks pour trinquer à la santé des 40 ans de l'AMIRA, anniversaire symbolisé par la plantation future de 40 arbres (que dis-je ? 400 arbres !). Cerise sur le gâteau : le ciel nous gâte ! Il ne pleut pas malgré le froid et l'humidité.

Et l'animation se termine à l'Asie-Wok, où nous retrouvons les malheureux « baladés du bus ». Certes, ils n'ont pu assister au « Spectacle de la Plantation ». Du moins le froid humide de cette matinée automnale leur a-t-il été épargné !

UNE JOURNÈE TRÈS RICHE ET VARIÉE

Quels sont les points communs entre une visite de cave alsacienne, une petite promenade historique à Westhoffen, un bon déjeuner à la Charrue d'Or, la présentation d'une clinique du souffle dans le Jura et l'intervention de deux kinés du centre de réhabilitation d'Illkirch ? Aucune, si ce n'est l'élaboration d'une rencontre organisée par les petits cerveaux du comité de l'AMIRA.

Est-ce la saison automnale, grise et humide, qui a fait que cette journée n'a remporté qu'un succès limité ? Quoi qu'il en soit nous ne sommes que 32 membres ce 7 novembre. Bien emmitouflés dans leurs doudounes, la moitié des participants se rendent à la mairie où vient les rejoindre M. Class, président de la société d'histoire de la ville, car Westhoffen, possession du Saint-Empire Romain Germanique, avait obtenu le titre de ville et l'autorisation d'élever des fortifications. Nous déambulons d'abord dans le fossé qui entoure le mur d'enceinte, actuellement en pleine restauration, grâce à diverses subventions dont celles des monuments historiques. Puis nous grimpons sur la tour de guet qui offre une vue superbe sur les environs. Après un coup d'œil à la cour dimière des Hanau-Lichtenberg qui donne sur le Staedelglöckelturm et la visite de la synagogue, nous relayons le premier groupe resté au domaine Ansen.

Ça tombe bien, c'est l'heure de l'apéro. M. Ansen, qui a repris les vignes familiales, a décidé, après sa formation d'œnologue et divers stages, notamment en Australie, de passer à la vinification. Son domaine compte neuf cépages. Il nous fait goûter deux crémants à titre de comparaison, dont l'un demi-sec. Puis il nous présente un Auxerrois, sa spécialité semble-t-il, qui se marie bien avec les poissons et les viandes blanches. Tous ses vins sont bio : il les récolte à la main avec huit vendangeurs venant du secteur. Après la dégustation, nous nous rendons au restaurant où nous retrouvons l'équipe de la clinique du souffle et les deux kinés.

Au dessert, ils nous projettent un diaporama pour présenter la clinique du souffle. Vous en trouverez une réplique page 10 -11 de ce bulletin. Michel et Danielle, deux des convives, qui ont séjourné à Le Pontet redisent à quel point ils étaient enchantés par l'accueil chaleureux de tout le personnel et par l'ensemble des prestations lors de leurs deux séjours. L'équipe distribue pour finir de la documentation avant de prendre le chemin du retour. Place ensuite aux deux kinés qui présentent divers types d'appareils, dont l'AIR PHYSIO, idéal pour désencombrer les bronches souvent obstruées par le mucus du matin. Leur séquence se clôt par le rappel de l'importance de travailler les muscles afin de compenser la faiblesse pulmonaire.

Une journée très riche en informations ! Dommage que peu de membres en aient profité !

ALSACE CARDIO AUX CATHERINETTES

Gaillardement malgré l'heure matinale et fraiche, nous nous rendons ce vendredi 18 octobre à Colmar pour la Journée du Cœur. La manifestation se déroule cette année à la Salle des Catherinettes, dans un imposant bâtiment surmonté d'un élégant clocheton, au centre ville. Mais les salles étant hélas très froides, nous devons rester bien emmitouflés !

Le thème de cette année est « l'Insuffisance Cardiaque « présenté par les docteurs Paulin, cardiologue et Bouzgarrou, chirurgienne. On parle d'Insuffisance Cardiaque lorsque le coeur, qui est une pompe, ne peut plus assurer correctement cette fonction. Elle est la première cause d'hospitalisation des personnes de plus de 60 ans. Les principales causes de l'Insuffisance cardiaque sont : l'hypertension artérielle, l'atteinte des valves, les troubles du rythme cardiaque dont la fibrillation auriculaire, les toxiques (alcool, chimiothérapie…). A cela s'ajoutent d'autres causes dont la BPCO, l'hyperthyroïdie, le lupus, l'HTAP, etc…

Les progrès dans les traitements médicamenteux et chirurgicaux ont été fulgurants ces 20 dernières années, ce qui a augmenté sensiblement l'espérance de vie après un accident cardio-vasculaire. Mais le rôle du patient est tout aussi important. Il se résume en quelques mots : **E**xercice physique, **P**esée quotidienne, **O**bservance thérapeutique, **N**e pas saler, **N**ourriture équilibrée.

Après une pause méritée et revigorante, l'après-midi est consacrée aux ateliers : sophrologie, QI Gong, cohérence cardiaque.

Ce fut une journée fructueuse avec de nombreuses mesures du souffle et des visiteurs intéressés par les maladies respiratoires qui ont dévalisé notre documentation, ce qui nous a permis de repartir le bagage léger !

LA SALLE DES CATHERINETTES

Contrairement à ce que l'on pourrait supposer, ce nom n'a rien à voir avec la tradition de la fête des jeunes filles de 25 ans qui ne sont pas encore mariées !

C'est le nom donné à l'ancienne église du couvent des sœurs dominicaines arrivées à Colmar en 1 310.

En 1930 l'ancien couvent est classé au titre des Monuments historiques… ce qui ne stoppe en rien les changements d'ambiance que l'on décide de lui insuffler : après la Libération, la nef de l'église est réaménagée en salle de fêtes et de réceptions. Entre 2 003 et 2 006, l'on restaure pour la troisième fois le clocheton et sa flèche ajourée, ornée de sculptures végétales et animalières. Remis en place début 2 007, cet élément architectural contribue à rendre la silhouette de l'ancienne église des Catherinettes familière aux Colmariens

COMMENT UTILISER LES FIBRES ET RÉDUIRE SON HYPERTENSION

On découvre continuellement de nouvelles qualités aux fibres alimentaires, connues principalement pour leur contribution à la santé du microbiote. Une étude récente confirme leur intérêt contre l'hypertension et quantifie les apports nécessaires.

Les études montrent que pour les personnes sujettes à l'hypertension, certaines **modifications du mode de vie** devraient constituer le traitement de première intention : activité physique régulière, gestion du stress, alimentation… Cette dernière devrait notamment apporter davantage de fibres, qui favorisent, entre autres choses, une bonne santé cardiovasculaire et une meilleure espérance de vie en forme.

Des fibres contre l'hypertension, d'accord, mais quelle quantité ?

Une large revue d'études menée par l'université Monash, à Melbourne (Australie), a établi la quantité quotidienne de fibres à consommer lorsqu'on se trouve en situation d'hypertension :

➢ **28 g** par jour pour les femmes - ➢ **38 g** par jour pour les hommes.

Notez que ces valeurs sont supérieures à celles recommandées par l'Organisation mondiale de la santé (20 à 25 g/jour) et le Programme national nutrition santé français (25 à 30 g/jour). Les auteurs de l'étude indiquent que **chaque tranche quotidienne supplémentaire de 5 g est associée à une baisse de la pression artérielle systolique de 2,8 mmHg et à une baisse de la pression diastolique de 2,1 mmHg environ**, indépendamment de la prise de médicaments contre l'hypertension. Pour mémoire, la consommation quotidienne moyenne de fibres plafonne à 20 g en France.

Le microbiote intestinal, encore lui !

Le bénéfice des fibres découlerait de leur impact positif sur le microbiote intestinal, en permettant aux bactéries de produire davantage d'**acides gras à chaîne courte (AGCC)**. Ces derniers limitent notamment l'inflammation et la rigidité artérielle, ce qui contribuerait à cet effet hypotenseur. Une autre recherche montre que la baisse de consommation de sel peut également augmenter notre production d'AGCC, donc ayez la main légère sur la salière !

➢ *Comment augmenter votre apport en fibres alimentaires ?*

Misez d'abord sur :

➢ les **légumes** et les **fruits** pour leur équilibre entre fibres solubles et insolubles. Ils apporteront 2 à 10 g de fibres pour 100 g de produit frais.

➢ Les **légumineuses (haricots rouges et blancs, pois, lentilles…)** et les **fruits à coque** sont plus généreux, avec 8 à 20 g pour 100 g.

➢ N'hésitez pas à vous « supplémenter » avec la **graine de chia**, par exemple, qui apporte 30 à 34 g de fibres pour 100 g.

➢ ***A savoir*** : Pensez aussi à **augmenter votre hydratation** en parallèle pour éviter tout risque de constipation.

Source : ALTERNATIVE SANTE - Jean-Pierre Giess

MANGER TÔT RÉDUIRAIT CONSIDÉRABLEMENT LE RISQUE CARDIOVASCULAIRE

Depuis plusieurs siècles, l'heure du repas du soir n'a cessé de reculer, d'abord pour les élites, puis pour la majorité de la population française, qui dîne désormais après 20 heures. Une habitude malvenue, puisqu'elle pourrait conduire à une augmentation du risque d'AVC et de crise cardiaque. Et si on se mettait à table plus tôt ?

La recherche a mis en évidence qu'outre le **rythme circadien**, les cycles quotidiens de **prise alimentaire et de jeûne** interviennent également dans la synchronisation du métabolisme, avec une forte influence sur le système cardiovasculaire. Si nous nous sommes partiellement **affranchis des rythmes naturels** avec le progrès technique (notamment la lumière artificielle) et sous les contraintes de la vie moderne, ce n'est cependant pas sans conséquences, comme vient le rappeler une étude qui pointe les répercussions **du report du petit-déjeuner et du repas du soir** à des heures de plus en plus tardives.

Heure des repas : cycles naturels contre progrès

La vie moderne accélérée est synonyme, pour beaucoup de gens, d'un **manque de temps**. Une perception qui a conduit à une évolution des comportements nutritionnels pas toujours opportune ; une grande partie de la population **saute désormais le petit-déjeuner** ou le prend après 8 heures, voire 9 heures, tandis que les journées à rallonge ont **repoussé l'heure du dîner à 20 heures, voire 21 heures**.

Or le cycle quotidien **repas/jeûne** est un élément de synchronisation essentiel de **l'horloge interne des organes périphériques** tels que le foie, les reins, le pancréas et le cœur. Il influence ainsi fortement des fonctions cardiométaboliques comme la **pression artérielle** et conditionne la **qualité du sommeil**.

Petits-déjeuners et diner tardifs, préjudiciables à la santé

Les résultats de ces travaux qui reposent sur les données de l'étude française NutriNet-Santé (plus de 100 000 personnes) et vont dans le sens de plusieurs études antérieures, indiquent que le report **du dîner après 21 heures est associé (statistiquement) à une augmentation de 28% % du risque de maladie cérébrovasculaire (type AVC)** par rapport à un diner avant 20h, en particulier chez les femmes.

Il en va de même d'ailleurs, du premier repas de la journée : le risque cardiovasculaire augmente là aussi, **dès que le petit-déjeuner est repoussé après 8 heures**. Ainsi prendre son petit-déjeuner à 9h augmenterait par exemple de 6% le risque d'avoir une maladie cardiovasculaire par rapport au fait de le prendre à 8h. Précisons que cette étude reste observationnelle (on observe des liens statistiques) et qu'on ne peut en déduire une causalité certaine, malgré sa grande ampleur.

Sauter le petit-déjeuner n'est guère plus bénéfique que de le retarder, selon d'autres travaux : cette habitude serait associée au **surpoids** et à **l'obésité**, quel que soit l'âge, et à une **augmentation du risque de crise cardiaque** et de **diabète**.

Le dîner tardif, trop rapproché du coucher, entraîne quant à lui une **augmentation du glucose sanguin**, et donc de l'insuline, qui, combinée au fait d'être au repos, induit un **stockage des graisses pendant le sommeil** là où la nature avait prévu l'inverse : la nuit est en effet la période préférentielle pour le **nettoyage et la régénération cellulaires**, des processus peu énergivores qui participent au contrôle de la masse grasse, mais sont **contrariés quand le dernier repas est pris trop tard**.

Reprendre de bonnes habitudes

Il existe de nombreuses « écoles de pensée » quand il s'agit de donner des conseils en matière d'alimentation. Celle qui tient compte des rythmes circadiens, la **chrononutrition**, recommande de faire **quatre repas quotidiens à heure fixe**, au lieu des trois habituels, ainsi que d'ajuster le contenu de l'assiette en fonction de l'heure du repas. Elle vise une meilleure assimilation et l' **effacement des « fringales »** qui nous poussent à grignoter entre les repas. La chrononutrition peut être d'une grande aide, en particulier pour les personnes qui ont tendance à manger entre les repas.

Pour les autres, l'emploi du temps alimentaire peut aussi être personnalisé en fonction des besoins et des habitudes. L'idéal consiste à respecter au moins les trois repas, en veillant à ce que **celui du soir soit plus « léger »** et moins stimulant vis-à-vis de l'insuline pour favoriser le déstockage nocturne des graisses et un **sommeil réparateur**.

Nos conseils pour un dîner « santé et longévité » :

- Manger le soir de telle sorte qu'il se passe au moins deux à trois heures avant le coucher (selon votre vitesse de digestion).
- Prendre un petit-déjeuner au plus tard entre 7 heures et 8 heures du matin.
- Intégrer des protéines à chaque repas pour éviter que le repas plus léger du soir n'occasionne de fringale nocturne.
- Consommer des légumes midi et soir pour favoriser une bonne flore intestinale.
- Manger quelques fruits à coque avant chaque repas pour lisser les pics de glycémie.
- Miser en priorité sur les fruits à coque en cas de besoin d'un en-cas.
- Privilégier, le soir, des protéines digestes comme la volaille ou une petite portion de fromage à pâte dure, accompagnées de légumes, y compris un peu de pomme de terre ou de patate douce, mais sans produit céréalier.
- Ne pas boire d'alcool le soir et arrêter le café dès l'après-midi.
- Exclure du repas du soir les aliments que vous digérez difficilement (notamment les produits céréaliers et laitages, le cas échéant).

Source : ALTERNATIVE SANTE - Jean-Pierre Giess

LES 7 EFFETS BÉNÉFIQUES DE LA NOIX

Souvent les aliments les plus simples sont aussi les plus sains et c'est certainement le cas des noix, qui contiennent des protéines, de bonnes graisses, des fibres, des stérols végétaux, des antioxydants et de nombreux minéraux et vitamines.

Parmi tous les fruits à coque la noix est la reine, car les recherches ont démontré qu'elles favorisent la santé de multiples façons et à des « dosages » très faciles à obtenir.

La consommation quotidienne d'environ sept noix entières suffit pour tirer pleinement profit de ses effets bénéfiques

Les 7 meilleurs raisons pour manger des noix

La noix appartient à la famille des noix d'arbres, comme la noix du Brésil, la noix de cajou, la noisette, la noix de macadamia, la noix de pécan, le pignon et la pistache. Chacune ason propre profil nutritionnel.

En effet, un quart de tasse de noix fournit plus de 100% de l'apport journalier recommandé en lipides oméga-3 d'origine végétale ainsi que de grandes quantités de cuivre, manganèse, molybdène et biotine.

Voici quelques-unes des recherches les plus fascinantes sur les noix :

1. Propriétés anticancérigènes — La noix ne réduit pas seulement le risque de cancer de la prostate, mais aussi du cancer du sein. Dans une étude sur des souris qui mangeaient l'équivalent humain de 2,4 onces de noix entières pendant 18 semaines, les tumeurs de la prostate étaient réduites de manière significative et se développaient moins vite.

En général, un régime avec des noix entières réduit la prolifération du cancer de la prostate de 30 à 40%. Selon une autre étude sur des souris, l'équivalent humain de seulement deux poignées de noix par jour réduisait de moitié le risque de cancer du sein ainsi que le développement de la tumeur.

2. Santé du cœur — Les noix contiennent de l'**acide aminé l-arginine**, qui a des nombreuses propriétés bénéfiques au niveau cardio-vasculaire pour les personnes souffrant d'une maladie du cœur.

Cependant si vous souffrez d'herpès, évitez les noix, puisque degrandes quantités d'arginine réduisent l'acide aminé de la lysine, ce qui provoque les éruptions.

Les noix contiennent aussi de l'acide alpha-linolénique (AAL), qui a des propriétés anti-inflammatoires et prévient la formation de caillots de sang. Les recherches ont démontré que des personnes, qui suivaient un régime riche an AAL sont moins sujets à une attaque cardiaque fatale.

Il a été prouvé que le fait de manger seulement 4 noix par jour augmente le niveau de l'AAL dans le sang de manière significative et maintient le niveau de cholestérol à un taux correct.

3. ***Rare et puissant antioxydant*** — Les antioxydants sont essentiels pour la santé, car ils contrôlent le processus de vieillissement en combattant les radicaux libres, qui sont au cœur dela détérioration liée à l'âge.

Les noix contiennent de nombreux antioxydants uniques et puissants, qui existent rarement dans d'autres aliments : par exemple la quinone juglone, le tannin tellimagrandin et la morine flavonoïde. Par ailleurs les recherches ont démontré que les polyphénols contenus dans les noix préviennent les dommages d'origine chimiques du foie.

De tous les fruits à coque testés, les polyphénols contenus dans les noix sont les plus efficaces et montrent aussi la plus grande activité antioxydante liée aux lipoprotéines. Les chercheurs ont conclu que :

« Les noix sont riches en polyphénols antioxydants qui lient les lipoprotéines, ce qui empêche le processus d'oxydation qui mène à l'athérosclérose. Des études sur des suppléments alimentaires ont montré que les noix améliorent le profil des lipides, favorisent les fonctions endothéliales et réduisent les inflammations, tout cela sans provoquer de prisede poids. »

4. ***Contrôle du poids*** — En ajoutant des quantités appropriées de noix à votre nourriture, vous pouvez garder votre poids idéal sur le long terme. Manger des noix est aussi associé à un plus grand sentiment de satiété au bout de seulement trois jours.
5. ***Meilleure santé reproductive chez l'homme*** — Un des avantages les moins connus des noix, c'est l'impact sur la fertilité chez l'homme. Parmi ceux qui consomment une alimentation occidentale, l'ajout de 75 g (à peu près une demi-tasse) de noix par jour améliore la qualité dusperme de manière significative, ainsi que sa vitalité, sa motilité et sa morphologie.
6. ***Santé du cerveau*** — Les noix améliorent la santé du cerveau parce qu'elles contiennent de nombreux composants neuroprotecteurs, comme la vitamine E, le folate, la mélatonine, les lipides d'oméga-3 et les antioxydants. Dans une autre étude on a découvert que les aliments riches en antioxydants diminuent la vulnérabilité face au stress oxydatif lors du processus de vieillissement. Ils prolongent l'espérance de vie et améliorent les fonctions cognitives et motrices.

7. ***Diabète*** — Il a été prouvé que les lipides bénéfiques des noix améliorent les paramètres métaboliques chez des personnes souffrant de diabète de type 2. Des adultes en surpoids et souffrant de ce diabète, voyaient une réduction significative du taux d'insuline à jeun dès les 3 premiers mois, sils mangeaient un quart de tasse de noix par jour.

Pourquoi faut-il manger la peau des noix ?

La couche extérieure d'une noix - la partie blanche, floconneuse (ou parfois cireuse) – a un goût amer, mais évitez de l'ôter. On pense que 90% des antioxydants dans les noix se trouvent dans la peau, ce qui fait d'elle une des meilleures parties pour la santé.

Pour augmenter l'impact positif sur la santé, cherchez des noix *biologiques et crues*, non irradiées ou pasteurisées.

Par ailleurs, pensez au fait que les noix sont hautement périssables et que leurs bons lipides peuvent vite se détériorer. Si vous achetez des noix entières en vrac, évitez celles qui paraissent flétries ou qui sentent le rance.

Conservez les noix dans un pot hermétique dans votre frigo ou congélateur, avec ou sans leur coque. Elles sont un encas idéal. Si vous n'êtes pas fan de leur goût, vous pouvez les ajouter dans des smoothies.

Pour augmenter la qualité des noix, vous pouvez les tremper dans l'eau pendant la nuit pour diminuer certains inhibiteurs enzymatiques et acides phytiques. Une fois retirées de l'eau, vous pouvez les déshydrater à basse température (40°C à 43°C) jusqu'à ce qu'elles retrouvent leur croquant, car elles sont ainsi bien plus appétissantes.

La plupart des noix sont des aliments merveilleux

Pour les choisir privilégiez les noix biologiques et crues, non irradiées, non pasteurisées et non recouvertes de sucre. Une exception c'est la cacahuète, théoriquementclassée dans la famille des légumes.

Mes principales objections envers les cacahuètes sont fondées sur les raisons suivantes :

- Elles perturbent l'équilibre entre oméga 3 et oméga 6, car elles sont relativement riches en oméga 6
- Elles sont souvent contaminées par une moisissure cancérigène appelée aflatoxine
- Elles sont les premières cultures à subir la contamination par les pesticides

Mes noix favorites sont les noix de macadamia et les noix de pécan car elles offrent la plus grande quantité de bons lipides et très peu d'hydrates de carbone et de protéines.

La composition de la plupart des noix représente un équilibre parfait entre éléments essentiels : les lipides étant la plus grande partie de vos calories quotidiennes, suivis par une quantité acceptable de protéines de haute qualité, puis une faible quantité d'hydrates de carbone.

Le principal acide gras dans les noix de macadamia est l'acide gras oléique monoinsaturé (environ 60%). C'est à peu près la quantité qui se trouve dans les olives, qui sont elles aussi bien connues pour leurs effets bénéfiques. Depuis l'année dernière, quand j'ai commencé à réduire mon apport en protéines, j'ai consommé des noix de macadamia et des noix de pécan presque tous les jours.

Ci-dessous vous trouverez les valeurs nutritives en grammes par once de noix les plus communes (une once correspond à 28 grammes ou une petite poignée) :

Noix	Graisse (grammes par once)	Protéines (grammes par once)	Hydrates de carbone (grammes par once)
Noix de macadamia	22	2	4
Noix de pécan	20	3	4
Pignons	20	4	4
Noix du Brésil	19	4	3
Noix	18	4	4
Noisettes	17	3	5
Noix de cajou	13	4	9
Amandes	14	6	6
Pistaches	13	6	8

Source : Dr MERCOLA

PAR QUOI REMPLACER LE SUCRE BLANC ?

Remplacer votre sucre blanc par un sucre plus naturel ne vous exonère pas de réduire les doses, car le sucre raffiné (ou sucre blanc) agit sur le corps comme une véritable drogue. Sans intérêt nutritionnel, il est un aliment plaisir dont on pourrait totalement se passer, mais paradoxalement on le retrouve partout ! Sucres cachés, sucres alternatifs, programmes de sevrage… Découvrez comment diminuer facilement votre consommation et par quoi le remplacer en évitant les pièges et les fausses bonnes idées.

Si vous pensez résoudre le problème du sucre blanc en **le troquant contre de la cassonade, vous faites fausse route**. De même, remplacer votre sucre blanc par **un sucre plus naturel ne devrait pas vous exonérer de réduire les doses**, geste le plus important pour préserver votre santé. Ces dernières années, **les sucres alternatifs fleurissent dans les rayons des magasins au point qu'il devient difficile de faire son choix**. Voici nos conseils pour vous aider à vous y retrouver.

Sucres naturels : le plein de vitamines et de minéraux ?

Les discours commerciaux, qui mettent en avant la teneur en potassium, magnésium et autres vitamines des sucres alternatifs, ne disent pas **que ces vitamines et minéraux sont en si faibles quantités que l'impact sur la santé est quasi nul**. Seuls le miel non chauffé **et le sirop d'érable contiennent des minéraux ou antioxydants en quantités intéressantes**. Ne croyez donc pas faire « le plein de minéraux » en consommant ces sucres naturels.

Xylitol, érythritol, aspartame… des alternatives pas si saines

Xylitol, érythritol, aspartame, sucralose, saccharine, cyclamate… Avec leur index glycémique ultra-faible, certains édulcorants ont le vent en poupe. Ils sont censés nous éviter les méfaits du sucre blanc traditionnel, **mais leur impact sur notre santé pourrait s'avérer bien pire**.

➢ ***Le xylitol (ou E967) :*** ce sucre ultraraffiné, interdit en bio, est souvent présenté comme le « sucre naturel du bouleau ». En 2013, **l'Association pour la recherche thérapeutique anticancéreuse (association indépendante de médecins et de chercheurs) l'a classé comme « certainement cancérigène »**. Du nickel serait utilisé lors de son processus de raffinage.

Par ailleurs, une étude parue en juin 2024 et menée par la Clinique de Cleveland (Etats-Unis), établit un lien entre la consommation de xylitol et un **risque accru de crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral.**

➢ ***L'érythritol (ou E968) :*** cousin du xylitol très apprécié pour son IG 0, est soupçonné **d'effets néfastes sur la prise de poids**.

➢ ***L'aspartame (ou E951) :*** est un édulcorant artificiel utilisé dans **les produits allégés type sodas, desserts et chewing-gums**. De nombreuses études font le lien entre sa consommation et

certains **cancers, l'aggravation de maladies neurodégénératives (Alzheimer), des troubles intestinaux et des maux de tête**.

Des synthèses d'études rappellent qu'il n'y a « aucun avantage clair » à utiliser ces édulcorants. **Leur consommation régulière est même associée à un index de masse corporelle élevé et à des risques cardiométaboliques**.

Agave, stevia, sucre de coco : lequel choisir ?

Voici les meilleures alternatives au sucre blanc, **les sucres les moins raffinés à index glycémique faible** :

- ***Sucre naturel des fruits :*** IG 10-15.
- ***Sucre de coco :*** sève des fleurs du cocotier chauffée à ébullition puis cristallisée avec IG 35-55 (35 annoncé par les producteurs, 55 selon des études indépendantes).
- ***Stévia :*** feuilles d'un arbrisseau raffinées et réduites en poudre par procédé chimique ou mécanique avec IG 0.
- ***Sirop d'agave :*** extrait d'un cactus mexicain cuit à haute température avec IG 15-20.
- ***Miel :*** IG 55-60.
- ***Sirop d'érable :*** IG 55.
- ***Rapadura :*** jus de canne séché à l'air libre avec IG 60-70.
- ***Sucre de canne :*** complet, intégral ou muscovado avec IG 60-70.
- ***Demerara :*** sirop de sucre de canne déshydraté et légèrement cristallisé avec IG 65.

Le sucre blanc classique a **un IG de 68 et est ultra-raffiné**. Il existe d'autres sucres alternatifs intéressants comme **le sirop de yacon ou la sève de kitul, plutôt difficiles à trouver et très chers**.

Les sirops riches en fructose : avec modération !

Si la plupart de ces **sucres alternatifs sont meilleurs pour la santé que le sucre blanc**, certains contenant un fort taux de fructose (y compris le sirop d'agave) **doivent être consommés en quantité raisonnable**. Selon de nombreuses études, en effet, ils seraient responsables **d'obésité, de diabète, de maladies du foie et de maladies cardio-vasculaires** s'ils sont consommés de manière très régulière ou à forte dose.

Attention aux fausses cassonades, miels ou stévia coupés !

Certains sucres dits « **blonds** » sont en fait du sucre blanc coloré au caramel, de fausses cassonades ! **De même, beaucoup de produits se présentant comme de la stévia ne contiennent que 3 à 10 % de stévia et sont coupés avec du sucre blanc** ou de l'érythritol, un édulcorant « naturel » soupçonné de favoriser la prise de poids. **Le miel aussi peut être coupé avec du sirop de fructose**. Certains miels sont composés de dextrose, fructose, gélatine et… 0 % de miel ! **Un test réalisé en 2016 par l'UFC-Que Choisir a montré que jusqu'à 70 % des sirops d'agave dits « purs » contiennent 15 % de sirop de maïs ou de sucre de canne** (les marques bio seraient moins touchées par la fraude).

Source : ALTRNATIVE SANTE - Sabrina Debusquat

LES BIENFAITS IMPRESSIONNANTS DU CUMIN : PLUS QU'UN SIMPLE INGRÉDIENT DU CURRY

Savez-vous que, chaque fois que vous ajoutez des épices à votre repas, vous augmentez en fait son contenu nutritionnel sans ajouter de calories ? Il existe une grande variété d'épices disponibles aujourd'hui. Mais en voici une qui mérite particulièrement votre attention : le cumin.

Il est très apprécié dans différentes gastronomies. Les Mexicains, les Indiens et les Nord-Africains adorent l'utiliser pour ajouter de la couleur et de la saveur à leurs plats. De nombreuses personnes adorent le cumin non seulement pour sa polyvalence en cuisine, mais aussi pour les bienfaits qu'il offre.

Le cumin : de quoi s'agit-il ?

Surnommé la deuxième épice la plus populaire au monde (après le **poivre noir**), le cumin (Cuminum cyminum) provient d'une petite plante herbacée à fleurs de la famille des Apiacées ou Umbellifères, qui comprend également **le persil**, le **fenouil** et la cigüe. La plante, d'une hauteur de 30 à 60 cm, est en fait originaire des régions de la Méditerranée orientale à l'Asie du Sud. Toutefois, elle est maintenant cultivée dans le monde entier.

Les graines aromatiques sont la partie de la plante la plus largement utilisée. Elles sont en fait les petits fruits secs de la plante. La poudre de cumin est produite à partir de ces graines. Vous pouvez utiliser des graines de cumin entières ou moulues, toutes deux disponibles toute l'année.

Mais quel goût a exactement le cumin ? Selon la Fondation George Mateljan, une organisation à but non lucratif dont la mission est de vous aider à manger et à cuisiner de la manière la plus saine possible, le cumin ajoute une saveur de noisette et de poivre aux aliments. La forte saveur et l'arôme amer des graines de cumin réchauffent vos papilles gustatives, principalement en raison des huiles essentielles qu'elles contiennent.

Les bienfaits remarquables du cumin pour la santé

Les bienfaits pour la santé des graines de cumin proviennent essentiellement de leurs composés phytochimiques, réputés pour leurs propriétés **antioxydantes**, carminatives et anti-flatulence. Elles sont également une bonne source de fibres alimentaires, de vitamines A, E, B et C et de carotènes, lutéine et zéaxanthine antioxydants. Les autres minéraux du cumin, bénéfiques pour la santé, comprennent :

➢ ***Fer et cuivre*** — ces deux minéraux sont essentiels à la production et à la formation des globules rouges.

➢ ***Zinc*** — c'est un cofacteur nécessaire aux enzymes essentielles à de nombreux processus métaboliques.

➢ ***Potassium*** — composant crucial des cellules et des fluides organiques, il est nécessaire pour contrôler la pression artérielle et la fréquence cardiaque.

➢ ***Manganèse*** — une puissante enzyme antioxydante.

Compte tenu de sa petite taille, il est absolument impressionnant que le cumin puisse être bénéfique pour votre santé dans son ensemble et peut même contribuer à soulager des maux, tels que :

➢ ***Stress*** — une étude animale de 2011 publiée dans la revue Pharmaceutical Biology a révélé que le cumin contribuait à inhiber les modifications biochimiques induites par le stress chez les rats, ce qui améliorait également leur mémoire et leur cognition.

➢ ***Troubles respiratoires*** — cette épice peut contribuer à inhiber l'accumulation de mucus et de mucosités dans les voies respiratoires.

➢ ***Diabète*** — les recherches sont toujours en cours. Toutefois, des études sur les animaux ont montré que le cumin peut être bénéfique pour la gestion du diabète.

➢ ***Cancer*** — le cumin peut avoir des propriétés anticancéreuses, car il a été démontré qu'il contribue à réprimer la prolifération des cellules tumorales.

À quoi sert le cumin ?

Les utilisations du cumin comme épice culinaire sont bien connues depuis l'Antiquité. Mais saviez-vous qu'il fait également l'objet d'autres utilisations ? Les Égyptiens de l'Antiquité utilisaient le cumin pour momifier les pharaons, tandis que dans la Bible, il était mentionné que l'épice était donnée aux prêtres sous forme de dîmes.

Le cumin est même devenu un symbole d'amour et de fidélité. Les invités assistant à un mariage avaient du cumin dans leurs poches, tandis que les épouses donnaient du pain au cumin à leurs maris soldats qui partaient à la guerre. Les Arabes, eux, croyaient qu'une concoction à base de cumin moulu, de miel et de poivre agissait comme un aphrodisiaque.

Mais en plus d'être ajouté à la nourriture, le cumin était très apprécié pour ses usages médicinaux traditionnels. Les graines, par exemple, peuvent être infusées dans de l'eau qui, une fois ingérée, peut contribuer à soulager les flatulences et l'indigestion.

Recettes à base de cumin

De nos jours, on se sert essentiellement du cumin comme assaisonnement ou condiment, pour ajouter une saveur profonde à de multiples recettes. Cette épice est un ingrédient essentiel des currys et elle est aussi utilisée dans des mélanges comme le garam masala.

Les graines de cumin peuvent être mélangées dans des sauces barbecue, des marinades et du chili. Le cumin se marie également bien avec les lentilles, les pois chiches et les haricots noirs, son goût intense se mariant avec la saveur douce de ces aliments.

Les graines de cumin entières peuvent être légèrement grillées avant de les moudre et de les ajouter aux plats. Ne le faites que lorsque vous êtes prêt à les utiliser afin de conserver leur parfum et leur saveur intacts. N'oubliez pas que le cumin moulu est épicé et poivré. Alors n'en utilisez pas trop, surtout si vous ne tolérez pas les aliments trop épicés.

Si vous n'avez pas de graines de cumin, vous pouvez vous contenter de la forme réduite en poudre. Mais de quoi est-elle faite ? Fondamentalement, il ne s'agit que de graines de cumin broyées très finement. Attention, cependant, car certaines marques mélangent le cumin avec d'autres épices de qualité inférieure et frelatées. Il existe également un cas où une marque de poudre de cumin a été examinée et on a découvert qu'elle contenait des traces de plomb et de chrome. Donc, si vous avez les graines sous la main, préparez simplement votre propre mouture de cumin maison en les écrasant avec un mortier et un pilon.

Si vous n'avez pas de graines de cumin entières, ne vous inquiétez pas car il existe d'autres épices que vous pouvez utiliser à la place. Selon The Spruce Eats, la coriandre moulue, les graines de carvi, le garam masala et la poudre de piment figurent parmi les meilleurs substituts au cumin.

Cette épice peut également être utilisée pour la préparation d'un thé au cumin rafraîchissant et sain que vous pouvez boire avant le coucher pour **favoriser un sommeil optimal**. Ajoutez simplement une cuillère à café de graines de cumin dans une tasse d'eau et laissez bouillir. Ensuite, laissez infuser 10 minutes.

Vous pouvez également essayer l'huile essentielle de cumin

Le cumin peut également être apprécié sous forme d'huile essentielle. Elle est produite par distillation des graines. Comme pour sa forme brute, l'huile de cumin offre également des bienfaits pour tout le corps si elle est utilisée en aromathérapie.

Les composants précieux de cette huile proviennent principalement de composés bénéfiques pour la santé tels que le cuminal, le β-pinène, le β-myrcène, le p-cymène, le γ-terpinène et le p-mentha-1,4-dién-7-ol. Voici quelques bienfaits de l'huile de cumin :

➢ ***Elle contribue à l'élimination des bactéries*** — une étude de 2005 a révélé que l'huile essentielle de cumin contribuait à protéger contre les variétés de bactéries telles que Curtobacterium, Clavibacter, Erwinia, Rhodococcus, Xanthomonas, Agrobacterium et Ralstonia.

➢ ***Elle peut présenter des bienfaits antioxydants*** — publiée dans le Journal of Agricultural and Food Chemistry, une étude a remarqué que les huiles volatiles du gingembre et du cumin se sont avérées avoir une activité antioxydante.

➢ ***Elle a un effet tonique*** — elle peut tonifier vos différents systèmes corporels, tels que les systèmes excréteur, digestif et nerveux, pour n'en citer que quelques-uns.

➢ ***Elle contribue à apaiser les convulsions, le stress et l'anxiété.***

➢ ***Elle contribue à éliminer les toxines de votre corps*** — cette huile peut agir comme diurétique et elle peut contribuer à éliminer l'excès d'eau, de sel et de toxines de votre corps.

Avant d'utiliser l'huile de cumin, assurez-vous de la diluer dans une huile de base sûre comme l'huile d'**olive** ou de noix de coco. Elle peut entraîner une sensibilité cutanée chez certaines personnes. Alors faites un test cutané avant de l'utiliser. Ne l'utilisez pas en cas de réactions allergiques. Les femmes enceintes, les mères allaitantes et les jeunes enfants doivent demander l'aval d'un médecin avant d'utiliser cette huile essentielle.

Source : Dr MERCOLA

Crédit Mutuel
Du Vignoble

2 rue Staedtel
67310 Westhoffen

20 rue du Puits
67310 Scharrachbergheim-Irmstett

Caisse Fédérale de Crédit Mutuel et Caisses affiliées, société coopérative à forme de société anonyme au capital de 5 458 531 008 euros, 4 rue Frédéric-Guillaume Raiffeisen, 67913 Strasbourg Cedex 9, RCS Strasbourg B 588 505 354 – N° ORIAS : 07 003 758.

MANGER DES ŒUFS FORTIFIE VOS OS

Santé osseuse : mangez des œufs !

Les œufs sont l'un des aliments les plus complets et les plus bénéfiques pour la santé. Dépassé le mauvais procès pour aggravation du taux de cholestérol ! L'œuf confirme désormais ses bienfaits pour la santé. Celle des os notamment : en manger tous les jours contribuerait à prévenir l'ostéoporose.

Les œufs renforcent la densité minérale osseuse

Une nouvelle étude montre que la consommation quotidienne d'œufs peut aider à protéger les os, en augmentant la densité minérale osseuse, **éloignant ainsi le risque d'ostéoporose**. Cette dernière se développe lorsque la densité minérale et la masse osseuses diminuent, ce qui entraîne une modification de la structure de l'os **synonyme de moindre résistance en cas de choc ou de chute**. D'où le risque accru de fracture.

D'après ces travaux conduits auprès de 19 208 participants, la **consommation quotidienne d'œufs entiers, à hauteur de 100 g** (soit à peine moins de deux œufs, le poids moyen d'une unité en France allant de 55 à 65 g), serait associée à une densité minérale significativement supérieure dans les régions du **fémur** et du **rachis lombaire**.

Les œufs activent des enzymes qui renforcent les os

Avec l'âge, la densité osseuse diminue « naturellement », en particulier chez les femmes du fait de la **chute de leurs niveaux d'œstrogènes** à la ménopause. Mais d'autres facteurs contribuent aussi de façon importante à ce phénomène, notamment la **baisse de l'appétit**, pouvant entraîner une forme de dénutrition, **de l'activité physique**, ainsi que certaines médications, sans parler de l'alcool et de la cigarette. Il est donc crucial d'endiguer cette tendance lorsqu'on avance en âge.

Les auteurs de l'étude attribuent l'impact positif des œufs sur la densité osseuse à leur capacité d'**augmenter les niveaux sanguins de phosphatase alcaline**, une famille d'enzymes impliquée dans le remodelage osseux (sa reconstruction permanente qui permet par exemple de consolider une fracture). Cette production accrue de phosphatase alcaline compterait pour environ **72 % de « l'effet œufs »** sur la densité osseuse dans le fémur, et pour **83 %** sur celle du rachis lombaire.

Pour le reste, comme le rappellent les auteurs, les œufs sont riches en **vitamine D**, qui aide le corps à absorber le calcium nécessaire à des os solides, et contiennent une palette très complète de protéines, en particulier d'**acides aminés essentiels** (ceux que le corps ne peut pas produire).

Source : ALTERNATIVE SANTE - Jean-Pierre Giess

IMMUNITÉ : VOS 5 « ANGES GARDIENS » POUR L'HIVER

Vous n'avez pas envie de passer l'hiver à batailler contre les rhumes, grippes, gastroentérites et autres bronchites qui ne manqueront pas de sévir, comme chaque année ? Alors nous vous proposons cinq ingrédients « coups de pouce » qui vous aideront à être plus résistant(e), et si d'aventure vous deviez « attraper » quelque chose quand même, à vous en remettre plus rapidement.

La clé pour bien passer l'hiver, c'est évidemment un **système immunitaire efficace**. Et pour qu'il le soit, il importe avant tout d'avoir une **hygiène de vie** adéquate, principalement en ce qui concerne l'**alimentation**, le **sommeil** et **l'activité physique** . Certains produits naturels peuvent toutefois apporter une protection supplémentaire lorsqu'arrivent le froid et les désagréments qui l'accompagnent. Nous en avons retenu cinq parmi les plus « universels » et polyvalents.

De la vitamine D et du zinc

La recherche a accumulé un grand nombre de preuves en faveur de la **vitamine D** quand il s'agit d'améliorer ses défenses immunitaires. Elle est particulièrement impliquée dans l'activité des **globules blancs**, principaux acteurs anti-pathogènes. Une méta-analyse a encore confirmé récemment qu'une supplémentation en vitamine D contribuait à **prévenir la grippe**. L'idéal serait de connaître son dosage sanguin (il est très hétérogène dans la population) avant toute supplémentation, mais à défaut, une cure par sécurité de 15 µg/jour (soit 600 UI) peut déjà faire une différence. En cas de carence prononcée, certaines formules commerciales montent jusqu'à 2000 UI par prise.

La vitamine D est de plus en plus souvent associée au **zinc**, un métal connu de longue date pour son rôle prépondérant dans l' **efficacité de la réponse immunitaire**, en particulier devant les affections hivernales, et spécialement celles touchant les voies respiratoires. On prendra le zinc à l'écart des complémentations en fer, des IPP et de certains antibiotiques (cyclines, quinolones), sous forme de cures courtes ou juste après l'apparition de symptômes pour écourter des désagréments.

La propolis et l'immunité

Couramment utilisée en cure préventive à l'automne, la propolis est cette **résine complexe** élaborée par les abeilles, qui sert à la fois comme matériau de structure au sein de la ruche, et comme **anti-infectieux** pour la garder saine. Elle est connue pour prévenir et traiter les infections respiratoires, dont la grippe et le **Covid-19**, mais s'avère aussi être plus largement l'un des **agents immunomodulateurs** les plus prometteurs actuellement étudiés. On peut consommer la propolis sous forme de bonbons, d'extrait alcoolisé ou de gélules, jusqu'à 500 mg/jour pendant trois semaines, à renouveler une fois ou deux jusqu'à l'arrivée du printemps. Tant qu'à faire, donnez la préférence à la production d'un apiculteur près de chez vous. Par prudence, on privilégiera les cures courtes (ou on lui préfèrera d'autres options) pour un public jeune ou adolescent du fait de **ses possibles impacts hormonaux.**

L'hygiène de vie, pour commencer

Une bonne hygiène de vie reste la première ligne de défense face aux maladies de l'hiver. Elle implique évidemment une **alimentation saine**, pour laquelle s'inspirer du **régime méditerranéen** est une excellente idée. Un **sommeil réparateur** est une autre composante importante ; il est notamment favorisé par une **heure d'endormissement pas trop tardive** , idéalement vers 22h30. Avoir une **activité physique régulière** profite grandement à l'immunité et à la résistance aux virus et bactéries. Pour finir, s'il fallait conserver une bonne habitude de la triste période du Covid-19, c'est de **se laver les mains régulièrement**, car elles restent le **principal vecteur** par lequel les virus et bactéries pathogènes s'invitent dans les muqueuses des yeux, du nez et de la bouche.

Les huiles essentielles

L'aromathérapie reste une **valeur sûre** pour se prémunir des affres hivernales, y compris du COVID-19. Nous vous suggérons une préparation polyvalente à appliquer chaque matin avant de sortir pendant les pics viraux, soit au niveau des côtes (y compris flanc et dos), soit sous la plante des pieds, et à renouveler éventuellement une fois au cours de la journée.

Bouclier aromathique tout terrain.

Dans un flacon de 50 ml, incorporez :

– **HE de ravintsara** (Cinnamommum camphora), 60 gouttes. Bactéricide, antivirale, anti-inflammatoire, expectorante et mucolytique, elle excelle contre les troubles ORL et pulmonaires.

– **HE d'arbre à thé** ou **tea tree** (Melaleuca alternifolia), 30 gouttes. Bactéricide et virucide, elle excelle contre les virus grippaux et l'herpès, et renforce les défenses immunitaires.

– HE de **thym à thujanol** (Thymus vulgaris ct thuyanol), 60 gouttes. Très polyvalente, elle cible particulièrement la sphère ORL, dont bronchite, laryngite, rhinopharyngite et symptômes du rhume (nez bouché, qui coule, etc.).

– HE d' **eucalyptus radié** (Eucalyptus radiata), 30 gouttes. Elle stimule le système immunitaire, est antibactérienne et antivirale, mucolytique, décongestionnante et expectorante.

– HE de **laurier noble** (Laurus nobilis), 60 gouttes. Elle semble en particulier capable d'enrayer la réplication du virus du COVID-19 grâce à certaines de ses molécules aromatiques.

Complétez avec une huile végétale de macadamia ou d'abricot. À frictionner, une noisette par côté.

« Multivitamines & minéraux » pour éviter les carences

Les avis et les résultats d'études divergent quelque peu quant à l' **intérêt** de ce type de produit. Néanmoins, la science s'accorde sur le fait que **des carences, même légères, en vitamines et minéraux entravent le bon fonctionnement des défenses immunitaires** . Or il faut bien constater que l'alimentation seule ne suffit pas toujours à combler tous nos besoins en la matière. Aussi, les personnes se sachant plus enclines à attraper les infections hivernales – notamment à partir d'un certain âge – auraient probablement intérêt à faire une cure en début d'hiver, voire tout au long de la saison, avec un cocktail « multivitamines & minéraux ». À défaut de celui-ci, **une prise quotidienne de vitamine C**, par le biais d'agrumes (oranges, citrons), d'acérola ou d'un complément spécifique, constitue une mesure bienvenue – et souvent suffisante dès lors qu'associée à la vitamine D et au zinc – pour une meilleure résistance.

En renfort selon les besoins : probiotique et échinacée

Nous ajouterons ici deux autres agents protecteurs « tout-terrain » qui bénéficieront à toute personne désireuse de renforcer encore davantage son organisme ; les **probiotiques** sont connus pour favoriser une **bonne flore intestinale**, clé de voute de notre système immunitaire. Différentes études montrent qu'à tout le moins, la prise de probiotiques **réduit le nombre de jours de maladie** liés aux infections respiratoires aiguës, ainsi que le **nombre d'épisodes durant la saison**.

L'**échinacée**, une plante majeure de la pharmacopée traditionnelle des Premières Nations, est particulièrement indiquée contre les maux hivernaux; sa racine s'avère capable de **neutraliser les virus et les bactéries** liés aux infections respiratoires, de **diminuer l'inflammation** de l'épithélium, donc la sécrétion de mucus, et plus largement, de **stimuler la réponse immunitaire** en augmentant le nombre de globules blancs et leur efficacité. À utiliser soit en prévention sous la forme de cures discontinues durant l'hiver (par exemple 5ml d'extrait d'échinacée / jour durant une semaine à dix jours par mois), soit dès les premiers symptômes (par exemple trois fois 5ml/jour de teinture alcoolique).

Source : ALTERNATIVE SANTE - Jean-Pierre Giess

LES CÉLÉBRITÉS À VÉLO !

"Nous étions vingt sans Scotto, absent. Jean, du jardin, sortit avec son beau vélo, et Thierry, l'ermite, sortit enfin de chez lui.

Nous sommes partis tranquillement, Jean-Paul roulant au train, mais à la première côte, Edith piaffe d'impatience, et Sophie démarrait, Claude sautait dans sa roue, Françoise, hardie, les suivait, alors que derrière, Charles trainait.

Je voyais Yves montant à sa main, Jean-Jacques debout sur les pédales, et Alain, de long en large zigzaguait sur la route.

Je dis à mon copain, allez André, pousse. Olivier, mine de rien, suivait tranquillement, Sylvie, têtue, s'accrochait tandis que Simone s'ignorait un tel talent de grimpeuse.

Puis la descente arriva. Ayant peur, Pierre freinait, et malheureusement, il y eut une chute. Georgette plana par-dessus son vélo, Mathilde saignait au genou, Paul, vers l'aine, avait mal à la jambe, David, douillet, gémissait et Colette brossait son beau maillot.

C'est alors que Johnny a l'idée de s'arrêter, Alice donna à boire à ses amis, Casimir, perrier à la main, se désaltérait, quant à Gérard, de par Dieu, jura qu'on ne l'y reprendrait plus.

Mais puisque Dieu le veut, tout se termina pour le mieux .."

Gratin d'escargots, Crumble de noix

Ingrédients : *4 douzaines d'escargots en boîte - 2 petites boîtes de tomates concassées - 1 oignon - 60 g de noix hachées - 60 g de farine - 60 g de beurre - 20 g de de beurre + 2 gousses d'ail hachées + 1 cuillère à soupe de persil frais haché – 1 pointe de muscade - 1 cuillère à soupe d'huile d'olive - beurre pour les ramequins - sel, poivre*

Crumble : Sortez le beurre 15 minutes avant de préparer la recette.

* Dans un petit bol, mélangez à la fourchette le beurre en morceaux avec la farine et les noix hachées. Salez, poivrez. L'ensemble doit être granuleux. Réservez au réfrigérateur.

* Epluchez et ciselez l'oignon (tout petits morceaux).

* Faites fondre le beurre avec 2 gousses d'ail hachées et 1 cuillère à soupe de persil frais haché dans une sauteuse avec une cuillère à soupe d'huile d'olive. Ajoutez l'oignon et faites revenir quelques minutes. Ajoutez les tomates concassées. Salez, poivrez et faites cuire à feu vif pendant 10 minutes environ.

* Ajoutez les escargots sans faire cuire. Réservez hors du feu et laissez refroidir.

* Préchauffez le four à 200°. Beurrez les ramequins. Versez la préparation escargots-tomates. Parsemez du crumble aux noix.

* Enfournez 10 minutes jusqu'à ce que le crumble soit bien doré. Servez et dégustez chaud.

Bredeles salés au Comté et aux noix

Ingrédients : *180 g de farine - 110 g de beurre - 1/2 c. à café de sel - 70 g de poudre de noix - 180 g de Comté râpé et haché - 1 jaune d'œuf - 30 g d'huile de noix*

Pour la finition : *1 œuf battu - cerneaux de noix*

* Mélangez la farine, la poudre de noix et le sel. Sablez avec les petits morceaux de beurre tempéré. Ajoutez le Comté, l'huile de noix et le jaune d'œuf. Mélangez de manière à former une boule homogène. L'aplatir légèrement, l'emballer dans du film alimentaire garder au frais 1-2 h.

* Etalez la pâte sur une épaisseur de 2 mm. Découpez des formes de votre choix. Rassemblez les chutes pour former une nouvelle boule et recommencez jusqu'à épuisement de la pâte.

* Placez sur des plaques de cuisson recouvertes de papier sulfurisé. Dorez au pinceau. Déposez un cerneau de noix sur chaque biscuit. Enfournez pour 20 min de cuisson à 160°C. Laissez refroidir sur une grille et stockez vos bredeles salés dans une boîte métallique.

Gâteau aux noix *(recette Brigitte)*

Ingrédients : *150g (225) de sucre – 150g (225) de noisettes, noix ou amandes – 4 ou (6) œufs*

* Battre les jaunes d'œufs avec le sucre en mousse bien blanche. Y ajouter les noix moulues en farine, si besoin 1 à 2 cuillères de Rhum pour assouplir la pâte. Battre ensuite les blancs en neige et les incorporer délicatement en dernier.

* Mettre dans le moule à biscuit chemisé de papier et cuire à four moyen 35 à 40 mn. Sortir du four, laisser reposer quelques minutes avant de démouler.

Une fois refroidi, garnir avec une ganache au chocolat.

La Légende du Sapin : Thierry Chapeau

Autrefois, tous les arbres de la forêt conservaient leurs feuilles à l'approche de l'hiver. Aujourd'hui, seul le sapin reste vert à la mauvaise saison.

Aux alentours de Noël, un petit oiseau n'a pas pu s'envoler vers les pays chauds, car son aile était brisée. Comment va-t-il résister à la rigueur de l'hiver ?

Tremblant de froid, il s'abrite dans le feuillage d'un gros chêne. Le chêne refuse de l'accueillir : "Va-t'en, tu vas manger tous mes glands" dit-il.

Malgré la neige, il quitte le gros arbre pour se réfugier dans les branches du hêtre touffu. "Ne reste pas là, tu vas picorer mes faines" dit-il.

Le petit oiseau terrifié s'échappe pour se cacher dans un bouleau qui le chasse sans tarder : "Je ne veux pas de toi, tu vas salir mes branches".

Repoussé par tous les arbres, le petit oiseau se couche dans la neige pour mourir. Il voit soudain à quelques pas de là un sapin qui lui fait signe. Les ailes engourdies par le froid, il se traîne vers le sapin. "Ici, tu ne crains rien, je te protégerai" lui dit-il. La veille de Noël, un vent terrible souffle sur la forêt. Tous les arbres perdent leurs feuilles sous la force du vent. Seul le sapin conserve son feuillage, car il a accueilli le petit oiseau malade.

Voilà pourquoi le sapin est aujourd'hui l'arbre de Noël, généreux et protecteur, autour duquel nous nous réunissons.

adiral ASSISTANCE

"Restons proches"

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