SOUFFLE D'AMITIÉ

ASSOCIATION DE MEMBRES INSUFFISANTS RESPIRATOIRES D'ALSACE

Covid et pathologies respiratoires du Dr A. Leclerq (suite)

Un nouveau souffle ?

ISSN 0980-7098

DECEMBRE 2022

73

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** ☎ 09 73 36 21 98
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

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

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 ☎03 69 36 24 64
57 rue de la Ville 67400 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

Mme Elisabeth LEWANDOWSKI ☎03 88 3850 07
7 rue des Etangs 67120 MOLSHEIM – Email : ellewandowski@gmail.com 📱 06 62 87 34 94

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

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

SOUFFLE D'AMITIÉ

SOMMAIRE

SOMMAIRE 1
ÉDITORIAL 2
COVID ET PATHOLOGIES RESPIRATOIRES 3-6
UN NOUVEAU SOUFFLE À L'ORANGERIE 7-8
PHILIPS : INFORMATION AUX PATIENTS 9-10
ASTHME : ATTENTION AUX CORTICOÏDES INHALÉS 11
ATMOS GRAND EST 12
HUMOUR : LE VÉLO… JUSTE EN IMAGES 12
EINSTEIN : QUELQUES CITATIONS 13
NOS ACTIONS *:* 14-16
MANIFESTATION BPCO – RENTRÉE DES ASSOCIATIONS
CONFÉRENCE DU 30/09 A L'IURC D'ILLKIRCH – ALSACE CARDIO
MESURES DU SOUFFLE AU LECLERC DE WASSELONNE
VACANCES A RAMONCHAMP 17-20
LE BOULODROME 21
OBERLIN : UN ALSACIEN DE RENOMMÉE MONDIALE 22-23
LA CHARTREUSE DE MOLSHEIM ET LA SAGA DES BUGATTI 23-24
LE LOTO 25
HUMOUR 26
LA MÉLATONINE VEILLE SUR NOS NUITS 27-29
AU DIABLE LES VARICES 30-33
LA FÉCULE DE POMMES DE TERRE DONNE DE L'ÉPAISSEUR AU QUOTIDIEN 34-36
9 SOLUTIONS POUR SOIGNER UN MAL DE GORGE SANS MÉDICAMENTS ↲
LA PUFF 37-39
NITRITES : NOUS PRENDRAIT-ON POUR DES JAMBONS ? 40-41
ET SI LA CLÉ DU BONHEUR RÉSIDAIT ↲
DANS L'ACCEPTATION DE SA TRISTESSE 42-43
RECETTES DE TIRAMISUS DIVERS ET VARIÉS 44

Dépôt Légal : Décembre 2022 **BULLETIN N° 73**

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 : Abbaye de Murbach aquarelle de Césare PECCI

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

ÉDITORIAL

Comme vous pouvez le constater, l'AMIRA a retrouvé en 2022 ses activités habituelles : des rencontres tous les mois avec nos adhérents, des mesures du souffle dans les lieux publics, un projet de vacances pour 2023, une conférence à l'IURC d'Illkirch…

Mais il y a également des nouveautés. Certains de nos membres se proposent d'animer divers ateliers destinés à nos adhérents : cinéma, jeux de société, sorties vélo… Sonja Hérold, en particulier prévoit à Strasbourg un groupe de paroles une fois par mois destiné en priorité aux insuffisants respiratoires.

Nous avons également eu la visite de Patrice Scanu, un malade BPCO, dont le but est de mettre en contact les personnes atteintes, elles aussi, de cette pathologie, afin de les faire sortir de leur isolement. Vous trouverez le compte rendu du premier contact en page 7 de ce bulletin sous le titre : « Un nouveau souffle à l'Orangerie ».

Un projet pour 2023 s'élabore grâce à Daniel Magnin. Qui est Daniel ? Je cède la plume au *Républicain lorrain*. « M. Magnin a réalisé un périple de plus de 1 500 km, remontant le Rhin depuis Rotterdam jusqu'à sa source, pour sensibiliser à la maladie de Charcot, qui a emporté sa femme en début d'année.

Originaire de Nancy, le retraité de 68 ans s'est entraîné pendant six mois avant de prendre le départ, fin août. Il a pédalé quotidiennement pendant vingt jours, faisant en moyenne 80 km. Il a suivi le Rhin en douze étapes, sur les routes des Pays Bas, d'Allemagne, de France et de Suisse. Malgré les sept derniers jours qui ont été difficiles, il est arrivé à destination le 26 septembre au col du Saint-Gothard, (Oberalppass) à 2046m, après 16 km de lacets et 9% de dénivelé en moyenne.»

En croisant la route d'une de nos membres entrée récemment à l'AMIRA avec son mari, Daniel a eu l'idée de se mettre au service de l'AMIRA. Une aubaine pour nous, même si pour l'instant, le projet reste encore un peu flou. Daniel pourrait peut-être servir de lien entre différentes associations d'insuffisants respiratoires.

Suite à un premier contact avec les 51 de la fédération nationale (FFAAIR), j'ai découvert que SOLID'AIR 71 de Macon organise tous les ans au mois de mai une montée à la Roche de Solutré avec des malades atteints de BPCO. Un véritable exploit pour ces insuffisants respiratoires !

Moins spectaculaire, mais plus adapté à leurs capacités, cette même association est à l'origine du 5ème Tour de France BPCO en vélo d'appartement ou à pied. Ce défi a été lancé en 2017 par Daniel Cloix, alors président, décédé, hélas, ce printemps. Cette opération vise à sensibiliser les malades aux bénéfices du réentraînement à l'effort. En transmettant directement les kilomètres réalisés durant la semaine du 11-18 novembre, il est facile pour les organisateurs de publier à l'issue de ce Tour les performances collectives de tous les participants.

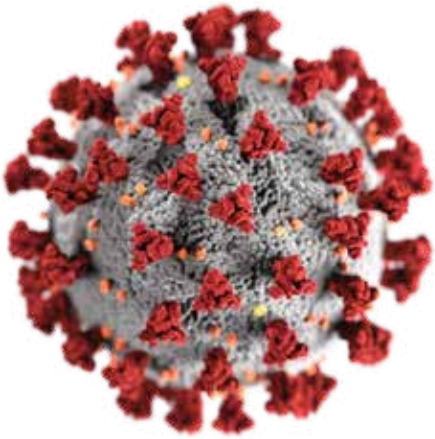
Je suis persuadée que d'autres associations déploient des trésors d'ingéniosité pour faire connaître la BPCO et la fibrose pulmonaire. Mon espoir est de parvenir à révéler toutes ces initiatives au grand jour, afin de gagner en « visibilité » ! De quelle manière ? Vous avez peut-être des suggestions !?

COVID ET PATHOLOGIES RESPIRATOIRES

PRISE EN CHARGE DIAGNOSTIQUE ET THERAPEUTIQUE DES PATIENTS

2ème partie

Par le Dr Alexandre Leclercq



Après avoir détaillé les moyens de prévention mis en place pour limiter la transmission du SARS-CoV-2 et les mesures annexes (vaccination antigrippale et anti-pneumococcique) permettant de protéger les patients souffrant de pathologies respiratoires chroniques, intéressons-nous à la prise en charge diagnostique des patients infectés par le SAR-CoV-2.

Prise en charge diagnostique

Du début de la pandémie jusqu'à la fin de la 1ère vague, le diagnostic d'infection à SARS-CoV-2 était obtenu par RT-PCR-COVD, surtout à l'hôpital.

Dans les suites de la 1ère vague, la stratégie diagnostique a reposé sur un dépistage de masse des patients infectés et des cas contacts, grâce à la démultiplication des plateaux techniques (laboratoires d'analyses médicales, pharmacies, cabinets médicaux) et à l'augmentation des tests diagnostiques (tests PCR, tests antigéniques, tests salivaires, auto-tests).

Devant la survenue d'exacerbation des pathologies respiratoires chroniques (asthme, BPCO, pneumopathie interstitielle, dilatation de bronches,…), la recherche d'une infection à SARS-CoV-2 est devenue systématique. Bien que cette dernière ne soit pas la seule cause des exacerbations respiratoires (autre infection virale et/ou bactérienne, embolie pulmonaire, décompensation cardiaque, allergie, oubli ou mauvaise prise de traitements…), il a fallu prendre en compte les diagnostics alternatifs de l'infection par le SARS-CoV-2, avec une symptomatologie respiratoire qui pouvait être tout à fait similaire dans les 2 cas : toux, essoufflement, glaires, douleur thoracique… Bien sûr, comme dans la population générale, certains patients fragiles sur le plan respiratoire ont pu présenter des formes asymptomatiques de l'infection à SARS-CoV-2 et il n'a pas été rare de diagnostiquer fortuitement un patient cas contact au final infecté par le SARS-CoV-2.

Ainsi, le scanner thoracique, a joué un rôle important pour la prise en charge des patients infectés par la COVID-19 sur les plans diagnostiques (mise en évidence de lésions typiques pulmonaires d'infection à SARS-CoV-2, recherche d'infection pulmonaire, d'embolie pulmonaire) et thérapeutiques (adaptation des TTT en fonction de la gravité de l'atteinte pulmonaire). Ces examens d'imagerie ont par ailleurs, pour certains patients, engendré la découverte fortuite de lésions méconnues (nodule pulmonaire, cancer, emphysème, dilatation de bronches, pneumopathie interstitielle…) et permis une prise en charge pneumologique adaptée.

Prise en charge thérapeutique et mesures associées

Après le diagnostic posé, l'accessibilité aux soins a été l'un des principaux critères ayant influencé la gestion de la pandémie en France.

Les cabinets de médecine générale et de spécialités ont dû faire face à la gestion des malades de la COVID-19 nécessitant des mesures d'isolement, et la poursuite d'une activité

médicale de routine avec la prise en charge des patients non COVID. Devant ces difficultés, l'activité de téléconsultation a été déployée, permettant le maintien de la prise en charge des patients atteints ou non par le SARS-CoV-2, permettant la prévention du risque de décompensation des pathologies de fond et permettant une réduction de la perte de chance secondaire, tout en limitant le risque de transmission de la maladie.

Les prises en charge diagnostiques et thérapeutiques programmées à l'hôpital et en clinique (opérations, bilans diagnostiques, soins habituels...) ont été reportées pour faire face au flot de nouveaux patients atteints par le SARS-CoV-2. En parallèle, une réorganisation a eu lieu afin de favoriser un maximum de soins en ambulatoire ou en ville afin de décharger les établissements de santé. Ainsi, la mortalité accrue des patients souffrant de cancer du poumon en cas d'infection par le SARS-CoV-2 a conduit à : 1) une limitation des contacts entre les soignants et les patients avec un recours accru à la téléconsultation, 2) une possible validation à distance des chimiothérapies, 3) l'adaptation parfois de certains protocoles thérapeutiques afin de limiter une immunodépression trop profonde.

La gestion des flux de patients malades a ainsi mis à rude épreuve le fonctionnement du système de santé hospitalier et de la ville.

C'est le nombre de patients pris en charge aux services des urgences, en hospitalisation conventionnelle ou en réanimation qui a engendré les décisions des pouvoirs publics de mettre en place les mesures de restriction (mesures barrières, confinement, télétravail, fermeture des établissements scolaires, commerces, restaurants, hôtels, lieu de culture…) afin d'éviter la saturation des établissements de santé avec si nécessaire l'organisation de transferts de patients vers des centres hospitaliers plus disponibles.

Pour faire face aux vagues successives de malades atteints par le SARS-CoV-2, l'hôpital a dû s'adapter, en termes d'ouvertures de lits, de réorganisation du personnel, de recrutement de moyens humains, de l'acquisition de matériels médicaux, mais aussi dans la prise en charge des patients du fait de l'évolution des connaissances sur la maladie et les modifications des protocoles thérapeutiques.

En voici quelques exemples non exhaustifs :

Sur le plan thérapeutique, les premières données scientifiques suggéraient d'éviter les corticoïdes. Au final, les corticoïdes sont devenus un pilier de la prise en charge thérapeutiques des patients présentant une insuffisance respiratoire aiguë secondaire au SARS-CoV-2.

Il en va de même pour les malades hospitalisés en réanimation. Initialement, la prise en charge de la détresse respiratoire aiguë secondaire au SARS-CoV-2 reposait sur l'intubation et la ventilation invasive (patient anesthésié, intubé et sous respirateur) avec de potentielles complications secondaires aux périodes d'intubation prolongée (surinfections pulmonaires, barotraumatisme pulmonaire, infections urinaires, embolie pulmonaire, neuropathie de réanimation, dénutrition, fonte musculaire, escarres…). Suite aux différentes études réalisées, la prise en charge en réanimation a évolué avec le recours préférentiel à la ventilation non invasive (patient non intubé, conscient et respirant de l'oxygène à l'aide d'un respirateur par l'intermédiaire d'un masque nasal ou naso-buccal) et à l'oxygénothérapie à haut débit nasal, permettant le plus souvent aux patients de passer le cap de l'insuffisance respiratoire aiguë en évitant de développer les potentielles complications d'une ventilation invasive prolongée.

Devant l'incidence croissante d'évènements thrombo-emboliques secondaires au SARS-CoV-2, la mise en place d'une anticoagulation préventive, voire curative en cas de forme grave, a permis une réduction de la morbi-mortalité induite par la maladie.

L'antibiothérapie était indiquée en cas de signe de surinfection.

Les patients ont donc été pris en charge en ville ou en hospitalisation en fonction de la sévérité de l'infection à SARS-CoV-2, de la présence de comorbidités, de l'âge, de l'isolement social…

Pour schématiser, les formes simples ne nécessitant pas forcément d'oxygénothérapie ont pu être prises en charge en ambulatoire avec une gestion par le médecin traitant et des spécialistes, des infirmières, des kinésithérapeutes avec une adaptation des TTT aux symptômes rapportés (antalgique, antipyrétique, antibiotique,…), la mise en place de surveillance régulière des constantes (fréquence respiratoire, saturation, température,…), la mise en place éventuelle d'oxygénothérapie transitoire de faible débit en aigu.

Pour les formes complexes, graves, oxygéno-requérantes ou survenant chez des patients ayant des comorbidités à risque de formes graves, les hospitalisations étaient souvent envisagées avec comme triade thérapeutique une oxygénothérapie à plus ou moins fort débit, une corticothérapie, une anti-coagulation préventive ou curative en fonction de la sévérité de l'atteinte respiratoire. Si nécessaire étaient associés d'autres traitements symptomatiques (antibiotiques, antipyrétiques, antalgiques…), la prise en charge d'éventuelle décompensation des comorbidités associées (cardiaques, diabétiques, psychiatriques, neurologiques, respiratoires, digestives, métaboliques…).

Concernant les patients ayant des pathologies respiratoires chroniques, les traitements habituels ont le plus souvent été poursuivis pendant la prise en charge en ambulatoire. En cas de formes graves et d'hospitalisation conventionnelle ou de transfert en réanimation, les thérapeutiques habituelles ont pu être éventuellement suspendues le temps de la phase aiguë de la maladie et reprises la plupart du temps après une bonne évolution clinique.

Sur le plan pneumologique, les autorités de santé (HAS, SPLF) ont vite émis des recommandations sur la gestion des patients en termes de consultations de pneumologie, d'explorations diagnostiques (EFR, fibroscopie bronchique,…) et de prises en charge thérapeutiques (traitements, ventilation, sevrage tabagique, vaccinations, réhabilitation respiratoire, prise en charge des complications,…).

Concernant les EFR, il a été recommandé de les faire à distance d'une infection à SARS-CoV-2, de les faire en appliquant des mesures d'hygiène et de précaution (ventilation, désinfection,…) et d'y associer pour l'évaluation post-COVID, la réalisation d'une pléthysmographie (permettant la mesure des volumes pulmonaires mobilisables et non mobilisables) associée à une mesure de la capacité de diffusion du poumon afin d'estimer une éventuelle atteinte du tissu interstitiel pulmonaire.

L'activité d'endoscopie bronchique a de même été limitée lors des vagues de la pandémie, avec une analyse de la balance bénéfice-risque pour le patient (bénéfice diagnostique attendu de l'examen Versus risque infectieux) avec nécessité de réaliser une PCR COVID au préalable pour s'assurer de l'absence d'infection à SARS-CoV-2 asymptomatique.

Sur le plan thérapeutique, il a été recommandé, après un certain recul, de ne pas arrêter les traitements de fonds inhalés chez les patients asthmatiques ou ayant une BPCO pour prévenir le risque d'une décompensation de leur pathologie respiratoire.

Pour les patients atteints d'un syndrome d'apnées du sommeil, il a été recommandé de poursuivre le traitement (Pression positive continue, Ventilation servo-assistée, Ventilation non invasive) sauf en cas d'infection avérée au SARS-CoV-2 où il devenait potentiellement difficile de supporter le traitement du fait des symptômes associés.

Il a été même, à un moment, question que le tabagisme soit un facteur protecteur contre l'infection à SARS-CoV-2. Mais ceci a vite été infirmé avec la preuve d'une augmentation du risque de forme grave de la maladie en cas de tabagisme actif. Le sevrage tabagique est, et reste donc un pilier clé de la prise en charge thérapeutique des patients souffrant de pathologies respiratoires chroniques.

Il a été recommandé de maintenir pendant la pandémie, le suivi régulier des patients souffrant de pathologies respiratoires chroniques avec la poursuite d'une activité sportive régulière pour lutter contre le déconditionnement physique, des règles hygiéno-diététiques, des séances de kinésithérapie, d'une éventuelle prise en charge cardiologique, nutritionnelle et psychologique afin de limiter le risque de décompensation de leur maladie.

Pour certains patients, les prises en charge thérapeutiques ont malheureusement été repoussées (chirurgie d'un cancer du poumon, biopsie pulmonaire chirurgicale…) au plus fort des vagues de COVID (1er et 2ème confinements) de par la déprogrammation des interventions et la réorganisation des soins pour faire face aux flots de patients atteints par le SARS-CoV-2.

Ainsi, l'ensemble des thérapeutiques et recommandations habituelles pour les patients souffrant de pathologies respiratoires chroniques ont été en général poursuivies et/ou adaptées aux contraintes causées par la pandémie de COVID-19.

Les potentielles conséquences de la COVID-19, en particulier chez les patients fragiles sur le plan respiratoire et la prise en charge dédiée paraîtront dans le prochain numéro.

Les Rois Mages

Ils perdirent l'étoile, un soir ; pourquoi perd-on
L'étoile ? Pour l'avoir parfois trop regardée,
Les deux rois blancs étaient des savants de Chaldée,
Tracèrent sur le sol des cercles au bâton,
Mais l'étoile avait fui, comme fuit une idée.
Et ces hommes dont l'âme eut soif d'être guidée
Pleurèrent, en dressant des tentes de coton.
Mais le pauvre Roi noir, méprisé des deux autres,
Se dit « Pensons aux soifs qui ne sont pas les nôtres,
Il faut donner quand même à boire aux animaux. »
Et, tandis qu'il tenait son seau par son anse,
Dans l'humble rond de ciel où buvaient les chameaux
Il vit l'étoile d'or qui dansait en silence.

Edmond Rostand

UN NOUVEAU SOUFFLE A L'ORANGERIE

C'est lors de l'Assemblée Générale de la fédération nationale que nous avons entendu parler de Patrice Scanu, qui organisait gratuitement des activités de golf pour les insuffisants respiratoires dans toute la France. Interpelés par cette publicité, nous nous sommes renseignés sur Internet.

Qui est Patrice SCANU ?

Un bon vivant, cadre supérieur au sein de multinationales, très actif avec un planning surchargé et… gros fumeur ! Mais tout s'est arrêté le jour où il s'est retrouvé hospitalisé d'urgence à 45 ans, à bout de souffle, persuadé qu'il allait mourir. Le lendemain lorsque son fils atterré, la larme à l'œil, le découvre bardé de tous ces tuyaux, Pabrice se jure d'arrêter la cigarette. Il tient parole, mais il est trop tard ! Après un deuxième épisode de décompensation à l'hôpital, il est rapidement mis en invalidité. : « La dégringolade a été violente, avoue-t-il sans fard, on perd tout quand on est malade. Du jour au lendemain, on n'a plus rien à faire. On se sent inutile. On se replie sur soi-même. La BPCO n'atteint pas seulement le patient, elle affecte toute la famille et les amis ».

Une nouvelle vie

Ce qui va le sauver, c'est son amour des gens, comme il le dit lui-même. Il prend conscience que d'autres malades sont aussi isolés que lui et décide de tisser des liens. Il crée son association : « Le Second Souffle ». Il organise à travers toute la France des journées de loisirs adaptées à l'insuffisance respiratoire : golf, balades photographiques, ateliers de théâtre, et bien d'autres activités physiques douces. Pour obtenir des fonds, il sollicite ses anciennes connaissances du monde de l'entreprise.

Favoriser le lien

Patrice sillonne toute la France, mais il n'a jamais été à Strasbourg. C'est sur invitation de l'AMIRA qu'il découvre la capitale alsacienne. Rendez-vous est pris au parc de l'Orangerie pour une balade photographique avec une dizaine de malades atteints de BPCO et une journaliste des DNA. Nos membres apprécient la belle promenade automnale, ponctuée de nombreuses pauses photographiques (afin de ménager leur souffle), de discussions et d'éclats de rire. C'est dans la bonne humeur qu'ils s'acquittent des tâches proposées par Arnaud, le photographe professionnel, qui accompagne Pabrice et qui prodigue ses conseils avisés pour cadrer les photos et mettre le sujet en valeur. Une absence de taille cependant, la journaliste. Alors que nous l'attendions avec impatience pour faire connaître la BPCO, cette maladie insidieuse et handicapante, elle a été empêchée par un impératif de dernière minute ! Le but de M. Scanu c'est de favoriser les liens entre les malades. Ce but, l'AMIRA le poursuit

depuis des années en réunissant ses adhérents tous les mois, soit pour une visite suivie d'un repas, soit pour des ateliers d'activités physiques, des conférences, des vacances…

Une maladie peu connue qui ne se voit pas

Cette fois encore, notre activité s'achève comme le veut la tradition autour d'un déjeuner. « Au Jardin de l'Orangerie » les discussions vont bon train entre nos adhérents et nos deux intervenants. Ce qui blesse et exaspère nos malades BPCO, c'est que leur handicap n'est pas reconnu, car il ne se voit pas. : « Combien de fois ne m'a-t-on jeté un regard réprobateur lorsque je suis passé à une caisse prioritaire ! » s'exclame l'un d'eux. Patrice Scanu s'échauffe et énumère quelques chiffres prouvant la gravité de la maladie : 3.5 millions de personnes touchées en France, 120.000 cas très invalidants, 20.000 morts par an, 4éme cause de mortalité à l'horizon 2030 (validé par l'OMS). Et malheureusement deux cas sur trois ne sont pas diagnostiqués à temps, ce qui permettrait pourtant de ralentir l'évolution de la maladie, car – il faut le savoir – elle ne se guérit pas !

Déjà cette journée très conviviale se termine… Mais une rencontre l'an prochain pour un atelier théâtre et une partie de golf est prévue. Nous l'attendons avec impatience !

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.

PHILIPS INFORMATION AUX PATIENTS

RAPPEL ET REMPLACEMENT DES APPAREILS PHILIPS POUR LE TRAITEMENT DE L'APNÉE DU SOMMEIL ET LA VENTILATION

Si vous souffrez d'apnée du sommeil ou avez besoin d'une assistance respiratoire et que vous utilisez ce type de dispositif, retrouvez ici nos réponses à vos questions.

Un rappel mondial de certains appareils Philips de ventilation et de PPC (pression positive continue) est en cours suite à l'identification d'un possible problème avec la mousse insonorisante présente dans ces dispositifs médicaux.

Comment savoir si mon appareil est concerné par le rappel ?

Votre appareil est concerné s'il a été fabriqué avant le 26 avril 2021 et fait partie de la liste des modèles Philips suivants :

- **appareils de pression positive continue (PPC) :** REMstar Pro, Auto, Expert (DreamStation, PR1/SystemOne, Q-series), BiPAP Auto, DreamStation Go
- **ventilateurs avec support de vie :** Trilogy100 et Trilogy200
- **ventilateurs sans support de vie :** BiPAP autoSV (DreamStation, Advanced, PR1/SystemOne,C-series), BiPAP S/T et AVAPS (DreamStation, PR1 , C-series) Omnilab Advanced+, BiPAP A30, BiPAP A40, BiPAP SOH)

Attention, les appareils Philips fabriqués après le 26 avril 2021 et ceux des autres marques ne sont pas concernés.

Pour connaître le modèle de votre appareil, reportez-vous aux indications figurant sur celui-ci. Si la date de fabrication n'y est pas précisée, rapprochez-vous de votre prestataire de santé à domicile.

Quels sont les risques identifiés par Philips ?

Les potentiels risques identifiés par Philips en juin 2021, liés à l'exposition à 2 composés organiques volatiles (COV) ainsi qu'aux particules issues de la dégradation de la mousse, comprennent notamment : irritation (peau, yeux et voies respiratoires), réaction inflammatoire, maux de tête, asthme et risques cancérigènes.

D'après les premières données disponibles, le risque de cancer lié à l'utilisation de ces ventilateurs et appareils de PPC concernés n'est pas avéré.

Dois-je arrêter d'utiliser mon appareil Philips ? Quels sont les risques si j'arrête mon traitement ?

N'arrêtez pas d'utiliser votre appareil. L'arrêt du traitement présente en effet un risque avéré à court terme, notamment une somnolence exposant à un risque d'accident de la route, un sur-risque cardiovasculaire, ou encore une aggravation de l'insuffisance respiratoire.

Les professionnels de santé et les prestataires ont été destinataires de l'ensemble des informations disponibles sur le rappel et le remplacement de ces appareils Philips. Si vous vous posez des questions, parlez-en avec votre prestataire ou votre médecin.

Que dois-je faire si mon appareil est concerné par le rappel ? Comment changer d'appareil ?

Ce sont les prestataires qui coordonnent le remplacement des appareils concernés. Votre prestataire doit vous informer de la situation et de leur état d'avancement des remplacements. Il procédera au remplacement de votre dispositif lorsqu'un autre appareil équivalent à votre modèle sera disponible, de marque Philips ou d'une autre marque. Le nouvel appareil sera installé directement à votre domicile ou, dans certains cas, vous devrez le récupérer dans les locaux du prestataire.

En attendant le remplacement de votre appareil, n'arrêtez pas de l'utiliser.

Sous quel délai mon appareil sera-t-il remplacé ?

Philips s'était engagé en octobre 2021 à remplacer l'ensemble des machines concernées en France d'ici la fin 2022. Le 11 février 2022, l'ANSM a contraint Philips à respecter ses engagements selon le calendrier suivant : 75% de remplacements d'ici juin, 100 % d'ici décembre.

Que dois-je faire si je ressens des effets indésirables ?

Je souffre de...

- *Maux de tête ;*
- *Sensation de pression dans la poitrine ;*
- *Sécheresse et/ou irritation des yeux, de la peau du visage, de la gorge ;*
- *Difficultés respiratoires ;*
- *Sinusite, nez bouché...*
- *Toux*

… est-ce en lien avec mon appareil ?

Plusieurs de ces effets indésirables, comme les irritations de la gorge ou le nez bouché, sont fréquents lors de l'utilisation de ce type d'appareils, indépendamment de tout dysfonctionnement. Ces symptômes peuvent être soulagés par l'ajustement du masque et/ou la mise en place d'un système d'humidification. Parlez-en à votre prestataire qui pourra effectuer ces ajustements. En cas d'effets indésirables persistants et/ou inhabituels, consultez votre médecin.

J'ai développé un cancer au cours de ces dernières années, est-ce en lien avec mon appareil ?

En juin 2021, Philips avait justifié ce rappel mondial, notamment en raison d'un risque potentiellement cancérigène lié à la dégradation de la mousse insonorisante des appareils.

D'après les premières données disponibles, le risque de cancer lié à l'utilisation de ces appareils n'est pas avéré.

L'ANSM va réunir prochainement un comité d'experts composé de professionnels de santé, de scientifiques et d'associations de patients pour permettre de mieux appréhender les risques potentiels liés à l'utilisation de ces machines.

En cas d'effets indésirables persistants et/ou inhabituels, vous pouvez faire une déclaration sur le portail de signalement du ministère de la santé, en y précisant le numéro de série complet de l'appareil (votre médecin peut vous aider à faire cette déclaration). Votre déclaration est importante, elle contribuera à approfondir la connaissance sur les potentiels risques liés aux appareils.

ADRESSE DE SIGNALEMENT : https://signalement.social-sante.gouv.fr/

ASTHME : ATTENTION AUX CORTICOÏDES INHALÉS

Les corticoïdes conduisent à une réduction de la sécrétion de cortisol par les surrénales.

En réduisant **l'inflammation au niveau des voies respiratoires**, les corticoïdes améliorent la qualité de vie des personnes qui présentent un **asthme chronique**.

Toutefois, se pose depuis des années la question de l'impact de ces corticoïdes sur une des **fonctions majeures des glandes surrénales**, la production de **cortisol**. Cette molécule joue un rôle d'hormone essentielle au métabolisme et de **neurotransmetteur** fortement impliqué dans les régulations du cycle **nycthéméral – veille/sommeil – et du stress**.

Une étude – la plus large à ce jour – a été menée sur quelque 14000 sujets. En comparant les taux sanguins en cortisol chez les utilisateurs de corticoïdes inhalés et les non-utilisateurs, il est devenu évident que cette classe de produits expose bien à **une réduction de la sécrétion de cortisol par les surrénales.** Une insuffisance pouvant entraîner **fatigue, maux de tête voire douleurs abdominales, vomissements et troubles psychiatriques** !

Pour tout utilisateur régulier d'un tel corticoïde, l'apparition d'un de ces symptômes doit conduire à consulter son médecin afin qu'il procède à un réaménagement du traitement de l'asthme. Rappel des dénominations communes des spécialités concernées : **béclométasone, budésonide, ciclésonide, fluticasone et mométasone.**

Source : ALTERNATIVE SANTE - *P. Kachroo, I. D. Stewart, R. S. Jelly, J. Lasky-Su et al., dans Nature Medicine, mars 2022.*

ATMO GRAND EST

Extrait du courrier adressé le 13 juillet 2022 aux membres d'Atmo Grand Est (dont fait partie l'AMIRA…

Alors que la crise sanitaire a accéléré la prise de conscience sur le lien avéré entre pollution de l'air et santé, nous avons réorganisé nos directions, élargi nos organes de réflexion, et engagé un travail en profondeur sur le rôle d'ATMO Grand Est afin d'être toujours plus réactifs et innovants.

Notre défi aujourd'hui est d'assurer une transition et de passer du rôle d'expert de l'évaluation de la qualité de l'air à celui d'outil au service des politiques publiques, au côté de tous les acteurs qui œuvrent contre le changement climatique, qu'ils soient associations, collectivités ou industriels.

Aujourd'hui la santé est une des priorités exprimées par les Français. Elle doit être au cœur de l'action publique. Je souhaite que nous nous emparions de cette thématique et renforcions nos travaux de coopération avec le conseil régional, les collectivités territoriales ainsi que les acteurs du monde économique.

Nous devons porter collectivement des politiques écologiques ambitieuses dans nos territoires à travers la rénovation énergétique des bâtiments, la végétalisation des centres urbains, la maîtrise de l'urbanisme et l'accompagnement des politiques de déplacement. La qualité de l'air est aujourd'hui une des préoccupations environnementales majeures des Français. Elle doit être mieux prise en compte dans les politiques publiques.

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).

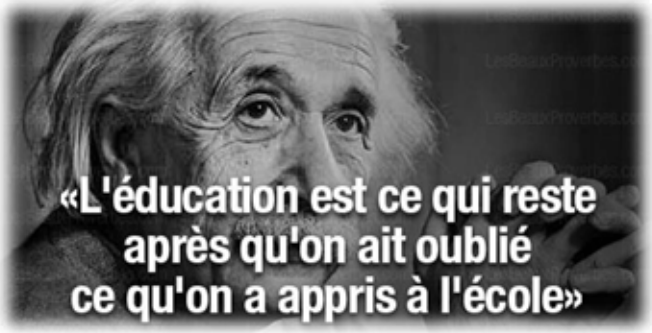
NOS AUTRES DOMAINES D'INTERVENTION
Perfusion • Assistance nutritionnelle • Insulinothérapie par pompe
Traitement de la maladie de Parkinson
Traitement des plaies et Cicatrisation

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



Albert EINSTEIN… quelques citations…

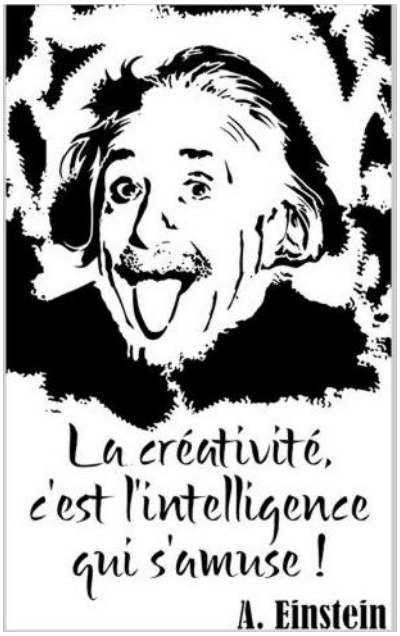
La valeur d'un homme tient en sa capacité à donner, et non dans sa capacité à recevoir.

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

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

Je ne m'inquiète jamais de l'avenir, il arrive bien assez tôt !

Il faut toujours penser par soi-même. Ne rien apprendre par-cœur, mais tout redécouvrir. Ne rien négliger de ce qui est concevable ou imaginable.



MANIFESTATION BPCO

Le 29 mai Céline, l'infirmière ASALEE du Bergopré de Schirmeck, avait organisé une réunion pour des personnes atteintes de bronchopneumopathie chronique obstructive. Elle nous a fait part de son souhait de dédier une journée à la BPCO au mois de juin afin de sensibiliser le grand public à cette maladie insidieuse. Il est vrai qu'une date au mois de novembre est officiellement consacrée à cette pathologie, mais le mauvais temps à cette époque de l'année ne favorise pas une action spectaculaire avec des personnes fragiles des poumons !

C'est la date du 30 juin qui a été retenue et l'ACTION BPCO diffusée dans le secteur par tous les moyens à disposition. L'AMIRA a planté sa tonnelle à l'entrée de la maison de santé à Schirmeck. Janine, une de nos membres atteints justement de BPCO, nous accompagnait. Jusqu'à midi passé nous avons procédé à des mesures du souffle. Il y a eu entre autres une patiente envoyée par le médecin qu'elle venait de consulter. On a fait au total une vingtaine de tests. Mais comme nous partions le lendemain en vacances pour huit jours avec nos membres les plus vulnérables, nous n'avons pas pu reprendre notre activité l'après-midi.

Nous réfléchissons à une action plus spectaculaire l'an prochain… !

RENTRÉE DES ASSOCIATIONS

Les 10 et 11 septembre, l'AMIRA a de nouveau participé à la rentrée des associations à la Citadelle à Strasbourg, après trois ans d'absence.

La conception de l'événement avec la répartition des stands selon 7 thématiques était rationnelle et bien lisible, mais il aurait été souhaitable que visiteurs et exposants disposent d'un plan leur procurant une vue d'ensemble.

La foule a envahi les lieux durant les deux jours, mais la fréquentation des stands était plutôt mesurée. Nous n'avons pratiqué qu'une trentaine de mesures du souffle sur toute la durée de l'exposition. Il faut reconnaître que nos membres, Jean-Marie et Odile, nos « rabatteurs » très actifs dans le passé, nous manquaient !

Le bilan des échanges reste cependant positif grâce au contact avec diverses personnes, du monde associatif notamment. Cet événement est toujours une ouverture enrichissante.

CONFÉRENCE DU 30 / 09 À l'IURC D'ILLKIRCH

La conférence sur l'impact de la Covid-19 chez les patients atteints de pathologies respiratoires chroniques avait été organisée conjointement par l'Institut Universitaire de Réadaptation Clémenceau d'Illkirch et l'AMIRA. L'amphithéâtre a été mis gracieusement à disposition de l'association. Nos sincères remerciements.

C'est le pneumologue Alexandre Leclerc qui fera la première intervention. Une intervention fort claire et complète qui a été très appréciée par la quarantaine de personnes présentes. Vous retrouverez le sujet, qui comporte 15 pages, dans le bulletin de l'AMIRA. La 1ère partie a déjà été traitée dans le numéro de l'été, la 2ème le sera dans celui de cet hiver et la dernière à l'été 2023. Encore un grand merci au docteur pour son implication.

C'est ensuite le pneumologue Khaldoun Sayegh, qui a pris la parole pour parler de la rééducation des patients, notamment ceux atteints de la Covid. Ils peuvent profiter soit d'une hospitalisation complète soit d'un traitement en ambulatoire à raison de 2/3 séances par semaine. Il a évoqué tout le bénéfice que procure l'émulation entre les malades. Telle personne qui se croyait incapable de faire quelques pas a fini par réaliser un parcours de quelques centaines de mètres.

La conseillère en Environnement Intérieur, Martine Ott, a parlé de la pollution chimique intérieure et rappelé des règles élémentaires, toujours valables – et plus que jamais – durant la pandémie : aérer régulièrement plusieurs fois par jour même par temps froid. Eviter la vaporisation de produits tels que les huiles essentielles ! Son adage : « La propreté ne sent pas ». Pour récurer un ménage, rien ne vaut le savon de Marseille, le vinaigre blanc et le bicarbonate de soude.

L'un des techniciens qui accompagnait le Dr Zerr a présenté les nouveaux moyens numériques qui permettent d'améliorer le suivi des patients insuffisants respiratoires à domicile, sous ventilation ou sous oxygénothérapie. Des protestations se sont alors élevées dans l'auditoire, car les personnes âgées ne maîtrisent pas toujours cette nouvelle technologie et celle-ci contribue à la déshumanisation des relations patients / corps médical ! Certes, mais comment faire dans un monde où les médecins sont de plus en plus rares ! ?

ALSACE CARDIO

Cette année la journée du cœur s'est déroulée le 14 octobre au Koifhus à Colmar, un bâtiment historique, qui servait autrefois de douane et de salle de réunion aux députés de la Décapole. Nous en sommes flattés, ne seraient les difficultés à trouver un parking à proximité !

A 9 heures, le maire de Colmar, M. Straumann et Mme la députée Brigitte Klinkert font l'ouverture avant de passer aux différents stands d'exposition. Le thème de cette année est l'hypertension artérielle. Une table ronde avec le Pr. Stéphan, les Dr Monassier et Shayne et M. Thébault est organisée à l'étage. On peut également profiter d'ateliers tels que la gym adaptée, la musicothérapie, la sophrologie, le Qi Gong et la cohérence cardiaque.

Cette année Louis Holder, bien connu pour ses ouvrages sur les circuits de balades à vélo, nous tient compagnie, invité par Brigitte Hilaire. Nous procédons à une vingtaine de mesures du souffle, qui ne donneront globalement que de bons résultats. Ce ne sont pas des insuffisants respiratoires qui se présentent, mais plutôt un public de curieux.

Nous en profitons pour nouer des contacts avec des exposants qui pourraient nous aider à organiser une conférence l'an prochain. Nous avons aussi le plaisir de rencontrer une de nos membres colmariens qui peut nous renseigner sur le devenir de sa sœur, également membre et dont nous étions sans nouvelles.

Une journée bien agréable. Merci aux organisateurs.

UNE COLLABORATION APPRECIÉE

Le 19 novembre, l'AMIRA a retrouvé le chemin du Centre Leclerc de Wasselonne. Dès l'entrée, nous avons été accueillies par la grande banderole que vous pouvez voir sur la photo. Hélas, l'endroit, très éventé, ne pouvait convenir à des insuffisants respiratoires aux poumons fragilisés. Monsieur Fischer, le directeur en personne, nous a aidés à déplacer les tables dans un passage abrité des courants d'air !

Et les mesures ont pu commencer… Plus d'une quarantaine ! Chiffre que nous n'avions plus atteint depuis la veille du Covid. Bien sûr, il y a toujours les acheteurs du week-end, pressés de faire le plein de leur caddie, qui passaient en courant en feignant de ne pas nous voir ! Nous en avons l'habitude… Mais il y a ceux aussi qui apprécient d'avoir des explications sur les problèmes respiratoires, la BPCO en particulier que le grand public ne connaît pas.

Renée, l'infirmière à la retraite, membre du CDMRT, nous accompagnait également dans le cadre de l'action Mois sans Tabac. Mais sans les mesures de monoxyde de carbone, elle n'a pas connu le succès habituel. Agnès, utilisatrice de l'appareil de PPC qui équipe les personnes atteintes d'apnée du sommeil, a discuté longuement avec un couple mécontent de leur prestataire et leur a rappelé les devoirs de ce dernier.

Nos sincères remerciements à la direction du magasin qui coopère toujours activement avec notre association. C'est loin d'être le cas de toutes les grandes surfaces, qui parfois nous tolèrent du bout des lèvres !

VACANCES A RAMONCHAMP

La jolie colonie de vacances
Des 4 Vents à Ramonchamp
Tous les jours, je voudrais qu'ça r'commence
Youkaïdi, aïdi, aïda !

Un des charmes de ce séjour, c'est l'ambiance entre les participants : une ambiance faite d'entraide et de camaraderie.

Les vacances ont commencé dès le samedi, jour du départ, pour une douzaine de participants qui se retrouvent près de Munster à la Maison du Fromage devant un repas de spécialités locales. Après la visite du musée, la fabrication du Munster n'a plus de secret pour eux, surtout couronnée par la dégustation de fromages, dont le siasskass, fromage frais au kirsch, emblématique des Vosges.

Officiellement le petit déjeuner est servi entre 7h30 et 9h30, mais la plupart se retrouvent entre 8 et 9h. A 10h, Alain nous propose une séance de gym à l'ombre des arbres du parc. Des exercices pour apprendre à mieux respirer : quoi de plus normal pour des insuffisants respiratoires, mais aussi des jeux d'adresse, de ballons, des activités en binômes… et beaucoup de rigolade ! Astrid prend ensuite la relève avec des chants bien connus, dont nous reprenons les refrains.

Tous les après-midis, nous sillonnons la région dans un rayon de 20 km maximum et faisons de chouettes découvertes. Dimanche le 3 juillet, nous visitons le Musée des Mille et une Racines à Cornimont où l'on peut admirer un monde foisonnant de personnages, d'animaux, de fleurs, de fées, façonnés par Michel Maurice. Sa vie durant, cet enfant du pays, ouvrier du textile, qui n'a suivi aucune formation artistique, s'est laissé inspirer par les formes des souches et branches ramassées dans la forêt et a donné libre cours à son imagination débordante. Une admirable mise en scène met en valeur ce monde imaginaire et féérique. En 2018, le guide du routard consacré aux Hautes-Vosges surnomme cet artiste autodidacte : « Le Facteur Cheval vosgien ».

L'après-midi se termine dans l'atelier de Cherménil, toujours à Cornimont, qui présente de très jolies poteries en grès des Vosges, dont beaucoup d'objets sont consacrés à l'art de la table.

Le lundi, nous découvrons à Thiéfosse l'entreprise artisanale de pâtes. Leur spécificité tient autant à leur forme originale (trottolles, crêtes de coqs…) qu'à leur saveur (cèpes, safran, basilic, ortie, ail des ours, curcuma…) Globalement, les ingrédients sont à base de matières premières les plus locales possible. La petite structure a également développé des pâtes hyper-protéinées pour les sportifs ainsi que des pâtes aux farines de riz et de sarrasin exemptes de gluten. Nos membres n'hésitent pas à faire des provisions pour le jour du retour !

Notre route se poursuit par la distillerie Paul Devoille où nous découvrons, parmi les nombreuses spécialités, l'Amer Bière Birsapin**,** un amer élaboré à partir de jeunes pousses de sapin, récoltées au Printemps dans les Montagnes Vosgiennes. La Gentiane et l'écorce de quinquina, relevées de notes d'oranges apportent leur fougue à cet Amer nouvellement créé qui a le vent en poupe ! Mais nos gosiers désséchés réclament bien d'autres dégustations encore et comme nous sommes de bons clients, le commercial nous offre une bouteille de guignolet kirsch qui servira d'apéritif d'adieu, la veille de notre départ de Ramonchamp !

Le lendemain nous partons à Château-Lambert visiter le Musée de la Montagne. Créé en 1977, il témoigne de l'histoire de la communauté villageoise avant les grands changements de la guerre 14-18. Dans une ancienne ferme sont reconstituées quatre pièces d'habitation au mobilier modeste et au confort rudimentaire, rappelant notamment les longues veillées d'hiver auprès du fourneau en fonte. Les activités agricoles sont également évoquées avec l'étable et le grenier. A l'extérieur des bâtiments, nous découvrons une baraque de bûcheron, une hutte

de charbonnier, une autre de sabotier ou le travail des « scieurs de long ». On mesure combien la vie de la population locale était éprouvante et souvent dangereuse. Le musée présente également le travail lié à la mine car on exploitait le cuivre et le plomb argentifère dans la région.

Le mercredi nous visitons le « Tissage du Grand Ventron » fermé en 1952. Un guide nous y attend et explique que l'intérêt de l'implantation de ces usines, c'est que les vallées vosgiennes disposent de la force de l'eau pour faire tourner la roue à aubes et produire ainsi de l'électricité. Mais quand la rivière est à sec, les ouvriers rentrent chez eux. Après la pluie, une cloche résonne dans la vallée et les rappelle au travail. Le guide fait également fonctionner un des métiers : le bruit est si assourdissant que nous nous bouchons les oreilles. Il nous raconte alors qu'une fille-mère n'ayant personne pour garder son nourrisson, l'emmenait à l'usine où, comme tous les ouvriers, elle travaillait 16h par jour. Le pauvre petiot a dû être sourd avant d'avoir pu développer son ouïe ! D'ailleurs, les enfants de 8 ans travaillaient pendant 8h chaque jour et ceux de 12 ans, 12h (!) et ce jusqu'à l'avènement de Jules Ferry qui rend l'école obligatoire ! Un certain nombre de marches dans le musée auraient pu rebuter nos membres handicapés, mais la visite est si captivante qu'ils ont pris sur eux pour franchir ces obstacles ! Félicitations !

Jeudi, c'est la « grande excursion » : Gérardmer. C'est ce jour-là que le soleil se cache ! Une guide de l'office du tourisme nous présente un diaporama sur le passé de la ville. Puis nous nous promenons dans la rue piétonne et commerçante et au marché régional.

La ville est très joliment fleurie : la municipalité ne lésine pas sur les moyens pour attirer les touristes. Après le pique-nique au bord

du lac, c'est un tour de bateau qui nous attend. Le guide nous explique que ce lac d'origine glacière est le plus grand des Vosges.
Heureusement, nous sommes à l'abri du vent sur la vedette, car il ne fait pas chaud.

Le dernier jour, nous visitons le centre de géologie « Terrae Genesis » entre Remiremont et Vagney. C'est un site historique lié au granit et un carrefour des savoirs et des découvertes où se croisent amateurs et professionnels. On y découvre une exceptionnelle collection de plus de 2000 minéraux des Vosges et du monde entier.

Au sous-sol se trouvent une salle de lumière noire, la collection de la Moineaudière et le célèbre quartz fantôme. Ce lieu recèle aussi plus de 500 fossiles retraçant l'histoire de la vie sur la terre, dont l'unique empreinte d'un dinosaure vosgien. On trouve également une exclusivité mondiale : la plus ancienne roche de la Terre (4,388 milliards d'années !)

Déjà nous sommes rendus au 9 juillet et notre séjour touche à sa fin. Un pique-nique nous est remis pour le samedi midi. Mais à La Bresse, nous tentons désespérément de garer nos voitures pour déjeuner. Peine perdue : les immenses parkings sont overbookés ! Nous descendons sur Stosswihr où une table et des bancs nous attendent enfin dans un pré ! Et dans le ciel, des cigognes nous accueillent. Nous sommes de retour en Alsace !

Conclusion qui s'impose après ce séjour : point n'est besoin de voyager loin pour découvrir des nouveautés et passer d'agréables vacances.

LE BOULODROME
Le suspens

Ce vendredi, 29 juillet nous avons rendez-vous à l'ASIA WOK dans l'espace Atrium de Mutzig. Après le déjeuner, la vingtaine de membres doit se retrouver au boulodrome de Dinsheim sur Bruche.

Le matin, je téléphone une dernière fois au responsable du terrain de jeux pour être sûre que l'accès aux toilettes reste assuré. C'est là que j'apprends que la route que nous devons emprunter sera fermée pour livrer passage au Tour de France féminin. Les bras m'en tombent ! Que faire ? Le président me rassure : « La route ne sera barrée que de 14h30 à 16h30. Ouf ! Dans ce cas, je préviendrai les membres qu'il ne faudra pas traîner à table. Ce qui ne les empêchera pas de profiter du self-service et de faire le plein de glaces !

Comme nous ne sommes qu'à quelques km du boulodrome, nous serons à l'heure… C'était ne pas compter avec l'empressement de la mairie ! Hélas, les barrières sont déjà en place, quand nous arrivons. Parmi nos membres, c'est la débandade. Il faudra une demi-heure pour en recontacter une dizaine. A pied, nous nous retrouvons enfin sur le circuit des cyclistes : les curieux attendent avec impatience le passage de la caravane publicitaire. Les véhicules circulent à vive allure et jettent entre autres des casquettes que les enfants attrapent au vol. Enfin, le peloton arrive… à une vitesse effrayante. On craint pour leur sécurité tellement nos intrépides sportives sont lancées côte à côte et talonnent les vélos qui précèdent. A peine les a-t-on aperçues qu'elles ont disparu au bout du pont ! Au moins, nous aurons eu droit au spectacle ! « Ça change un peu » commente Freddy, notre adhérent.

Enfin, la partie de pétanque peut commencer…Une partie de rigolade, car personne ne maîtrise les règles du jeu. Ce sont souvent les octogénaires qui frôlent le cochonnet ! Nicole a carrément le compas dans l'œil ! Un panaché viendra récompenser ses exploits. Les spectateurs sont assis sur les bancs à l'ombre des futaies et devisent gaiement en sirotant les rafraichissements offerts par l'AMIRA.

Une après-midi, certes mouvementée, mais bien agréable tout de même. Dommage que nous ayons perdu la moitié des participants. En tout cas, le lieu est très plaisant et l'activité à retenir pour une autre rencontre.

OBERLIN, UN ALSACIEN DE RENOMMÉE MONDIALE !

Ouf ! Contrairement aux dernières sorties, cette rencontre s'est déroulée comme prévue. Le 29 septembre nos 46 membres se sont aventurés dans la montagne pour se retrouver à Waldersbach au musée Oberlin, entièrement rénové depuis 2003. Petit hic : seuls deux parkings handicapés et une route principale étroite qui ne favorise pas le stationnement !

Mais notre visite commentée est des plus intéressantes. La guide a bien su replacer l'œuvre du pasteur Oberlin dans son contexte. Après des études brillantes, Jean-François Oberlin se voit offrir à 28 ans la place peu recherchée de pasteur à Waldersbach, un village pauvre de la haute vallée de la Bruche. L'année suivante il se marie avec Marie-Salomé Witter qui lui donne 9 enfants.

Le jeune pasteur décide de désenclaver ses cinq paroisses en rendant praticables les chemins qui les relient. Il fait aussi aménager la route permettant d'atteindre la ville de Strasbourg à une journée de distance à l'époque. Il décide d'améliorer l'agriculture et introduit le lin ainsi que diverses espèces d'arbres fruitiers. Il encourage l'élevage et organise une caisse d'emprunts. Il fait former un maître d'école et des sage-femmes. Il pousse les jeunes gens capables à apprendre divers métiers, tels maçon, menuisier…Il vulgarise la connaissance et l'emploi des plantes médicinales et ouvre une pharmacie. Peu à peu, cette aisance accroît considérablement la population : de quatre-vingt à cent familles à son arrivée, on en compte cinq à six cents, quarante ans plus tard.

Oberlin a le souci du bien-être matériel mais il veut aussi développer l'instruction chez la jeunesse, aussi bien religieuse qu'intellectuelle.

C'est à lui que l'on doit l'idée de la 1ère école maternelle, appelée « poêle à tricoter » car les enfants y apprennent à tricoter, filer, coudre sous la houlette de « conductrices de la tendre enfance ». Comme il manque de matériel éducatif, il en confectionne lui-même. Il réunit aussi de riches collections de plantes, d'oiseaux, de jeux et de curiosités, que notre guide nous fait découvrir en ouvrant les nombreux tiroirs très bien agencés.

C'est un esprit ouvert, curieux, humaniste, pédagogue, sensible aux idées nouvelles, en avance sur son temps. Il a entretenu des relations avec des personnalités de son époque. Son rayonnement est planétaire au point qu'une université aux USA et une autre au Japon portent son nom.

Selon la tradition, la visite s'est achevée par un déjeuner très apprécié à la ferme-auberge du Ban de la Roche à Bellefosse.

MUSÉE DES CHARTREUX ET FONDATION BUGATTI

Ce jeudi 20 novembre, nous sommes attendus – une cinquantaine de membres – par Grégory Oswald, le conservateur du musée de Molsheim : nous avons droit à l'exposition BUGATTI et à la visite de la Chartreuse.

Une jeune guide emmène le premier groupe déambuler dans le cloître en restauration depuis 1980 grâce à des bénévoles. Dans l'une des cellules est installée une superbe maquette qui permet d'imaginer l'église qui se trouvait au centre de la chartreuse. Actuellement, son emplacement est matérialisé au sol dans la cour du couvent. Une autre cellule permet de découvrir quelques pages de l'Hortus Deliciarum – créé par Hérade de Landsberg – dont les moines avaient fait une copie. L'original sera malheureusement brûlé en 1870. La visite se termine par l'habitat d'un moine qui se compose de trois pièces : l'atelier, qui servait au Père pour son travail manuel et deux autres salles. L'une constitue la chambre à coucher mais sert aussi d'oratoire pour la récitation des offices.

Elle comprend pour tout mobilier un lit, une armoire et une stalle avec prie-Dieu. Le dernier petit local est la salle d'étude et de copie des manuscrits. Il comprend un poêle, une table et quelques rayonnages de bibliothèque. Une tablette placée dans l'embrasure de la fenêtre permet au moine de prendre ses repas. Le jardinet dont bénéficie chaque chartreux permet de cultiver des plantes médicinales et quelques fleurs.

Avec Grégory Oswald le deuxième groupe vit la saga familiale des Bugatti. Ettore, né à Milan en 1881 dans une famille d'artistes, voudrait également être sculpteur mais il comprend vite qu'il n'a pas le génie de son frère. Par contre, il construit à 17 ans sa première voiture, puis une deuxième qu'il présente à l'Exposition Internationale de l'Auto où elle remporte le 1er Prix. Il se fait embaucher par l'Alsacien de Dietrich : une centaine de Dietrich-Bugatti sont fabriquées. Mais Ettore rêve de voitures de course. Il quitte De Dietrich. Il foisonne d'idées : il déposera un millier de brevets dans tous les domaines. En 1909, il s'installe à Molsheim et commercialise la première « Bugatti », qu'il surnomme « Pursang », référence à son amour des chevaux. En 1911, il cède à Peugeot la « Bébé Peugeot » qui sera vendue à plus de 3000 exemplaires et apportera la trésorerie nécessaire au développement de ses voitures de course. La « Bresca » écrit les premières pages de la légende Bugatti : grâce à son exceptionnelle tenue de route, elle a remporté plus de 40 victoires. Le chef-d'œuvre d'Ettore, c'est la « 35 » : elle domine les compétitions nationales et internationales et totalise pendant une dizaine d'années 2000 victoires. Elle apporte la gloire à Ettore qui se fait construire un château à Molsheim et invite à sa table les grands de ce monde. Il invente alors « La Royale » qui répond à tous les superlatifs, mais elle faillit le couler car elle ne se vend pas.

Après la grève de 1936 Ettore se retire à Paris, cédant la direction à son fils Jean. Son rejeton est un dessinateur de génie à qui on doit les « Bugatti Royales Coupé Napoléon » et les roadster « Esders ». Hélas, le 11 août 1935, il se tue en essayant le Type 57, qui pourtant avait remporté les 24 Heures du Mans.

Après ces retours dans le passé, la visite se termine au restaurant du Biblenhof. Une rencontre bien conviviale et culturelle.

LOTO

C'est la première fois depuis le Covid que l'AMIRA renoue avec la tradition bisannuelle du loto. Ce 20 novembre, ils étaient 62 membres à se rendre à Kirscheim au restaurant à l'Arbre Vert. A voir leurs mines réjouies, vous pouvez juger de l'ambiance conviviale et bon enfant de notre Loto !

Les petites mains » qui s'investissent bénévolement en confectionnant de petits objets vendus au profit de l'AMIRA pour soutenir les finances de l'association : Marie-France et, depuis des lustres, Martine et Meda. D'ailleurs la veille déjà, Meda avait bravé le froid avec Edgar pour proposer au marché de Noël de Traenheim les décorations pour le sapin, laissées en héritage par Schaeffer Dominique, qui nous a quittés depuis bientôt un an.

Un couple se balade en voiture à la campagne. Suite à une discussion plutôt acerbe, ils ne se parlent pas. Passant devant une ferme où on voit des ânes et des cochons, le mari ose briser le silence et dit :

« Tiens, de la famille à toi ? »

Son épouse répond du tac au tac : « Oui, par alliance ! »

Suite à une dispute, un couple ne se parle plus. Aucun ne veut rompre le silence.

Soudain le mari se souvient qu'il doit se lever à 5:00 du matin pour prendre l'avion en vue d'un rendez-vous d'affaires important.

Il prend un bout de papier et écrit :

- Réveille-moi à 5 heures, je dois prendre l'avion.

Il le place bien en vue. Le lendemain, il se réveille à 9h, furieux. Il se lève et aperçoit un papier sur sa table de nuit sur lequel il lit :

" Il est 5h, lève-toi. "

Il était une fois un homme très pingre qui avait travaillé toute sa vie et épargné son argent... Il aimait l'argent plus que tout et juste avant de mourir il dit à sa femme :

« Lorsque je mourrai, je veux que tu mettes tout mon argent dans le cercueil avec moi, ce sera pour ma vie après la mort »

Bien à contrecœur, sa femme lui fit le serment de mettre tout son argent dans le cercueil.

Peu de temps après, il mourut...

Au cimetière, il était étendu dans son cercueil entouré de quelques amis, membres de sa famille et de son épouse toute de noire vêtue. Comme la cérémonie se terminait et juste avant que le cercueil ne soit refermé et porté en terre, l'épouse dit :

« Attendez une minute ».

Elle prit une boîte qu'elle déposa dans le cercueil avec son époux.

Les préposés firent alors descendre le cercueil dans la fosse.

Un ami lui dit : « J'espère que tu as été assez intelligente pour ne pas mettre tout son argent dans le cercueil comme il te l'avait demandé ? »

L'épouse rétorqua : « Je suis une bonne chrétienne, je ne puis revenir sur la parole faite à un mourant. »

« Je lui ai donc fait un CHEQUE »

LA MÉLATONINE VEILLE SUR NOS NUITS

On savait la mélatonine capable de favoriser le sommeil, mais cette molécule fait bien plus que cela. Présente partout où il y a de la vie, c'est l'une des molécules les plus importantes chez les humains et les plantes. Focus sur ce formidable antioxydant naturel.

Depuis que la mélatonine a quitté son statut de médicament et qu'elle est en vente libre comme **complément alimentaire**, on s'interroge de plus en plus sur son rôle, son bon usage et son origine. On la connaît surtout comme produit de synthèse, mais une forme **végétale** est désormais disponible. Elle peut provenir du riz, de la luzerne ou encore de la cerise et de l'orge. Le **docteur en pharmacie Jean-René Mestre** précise : ***« La découverte de la mélatonine est récente. Cela remonte au milieu des années 1960, avec les recherches sur les substances sécrétées par le cerveau. Maintenant, on sait que cette superhormone, appelée aussi neuro-hormone, est partout. Il y en a même dans le vin, car la levure en fabrique pour se défendre de l'alcool. Elle est présente dans la bière comme dans toutes les boissons fermentées. C'est un antioxydant qui passe toutes les membranes des organismes ».*** Voyons de plus près cette grande protectrice.

Dans les végétaux aussi ?

« La découverte de la mélatonine dans les plantes est encore plus récente », poursuit Jean-René Mestre. En effet, c'est en 1993 que l'on a identifié la molécule pour la première fois, dans le lierre et la tomate. On estime aujourd'hui que sa concentration est plus conséquente chez les plantes que les humains. ***« La mélatonine est sécrétée partout dans la nature ; par les végétaux, les animaux et les micro-organismes, rappelle le pharmacien. C'est l'une des molécules biologiques "signal" les plus importantes, ce qui veut dire qu'elle est un grand stimulateur de l'organisme à plusieurs niveaux. Ses propriétés principales sont antioxydantes et anti-inflammatoires. Pour se protéger des radicaux libres (provenant des produits de dégradation énergétique au moment de la photosynthèse, notamment des oxydants comme l'oxygène singulet), les végétaux utilisent la mélatonine. Elle est "antioxygène libre". »*** Même chose chez les humains, elle défend nos cellules et sert à recycler les déchets grâce à son pouvoir antioxydant actif la nuit.

Quand les plantes semblent dormir

Comme pour nous, **le soleil qui se couche modifie le comportement des plantes**, mais nous ne savons pas encore si cela provient de la sécrétion de la mélatonine. Jean-René Mestre précise : ***« ce que l'on a observé, c'est qu'il y a plus de mélatonine le soir dans les plantes et durant l'hiver, et ce, chez toutes les plantes. C'est l'antioxydant de la nuit, lié au cycle jour/nuit ».*** **Pour le naturaliste Marc Giraud, c'est une source d'observation spectaculaire :** ***« Chez certaines fleurs, c'est visible à l'œil nu. Les tulipes par exemple***

ferment leurs pétales quand la lumière du jour disparait. Les liserons aussi se resserrent le soir, prenant la forme de cornets. Les plantes ont une activité le jour, quand vient la nuit, elles semblent se reposer. De même si l'on filme les arbres en accéléré, on verra leurs branches fléchir la nuit. Cela ressemble à un relâchement, comme une économie d'énergie. Et comme nous, les végétaux sont sensibles à la lumière bleue ! ». Les premières observations des rythmes circadiens sur les végétaux remontent à l'époque de du philosophe grec Théophraste qui indiqua que le tamarinier « fermait » ses feuilles à la nuit tombée.

Extraite du riz

La plupart des compléments alimentaires comprennent de la mélatonine de synthèse, dont la formule assemble **du carbone, de l'hydrogène, de l'azote et de l'oxygène**. Son pendant naturel, issu des végétaux et désormais proposé, est plus compliqué à fabriquer. **Pierre Buch, responsable du laboratoire Phyto-One**, a lancé le complément Herbatonin à base de mélatonine extraite du riz, de la luzerne et de ***Chlorella pyrenoidosa***. Il explique : ***« Aussi longtemps que la population ne se préoccupait pas beaucoup de la qualité des compléments alimentaires, la mélatonine végétale était laissée de côté. Aujourd'hui, après les divers scandales liés aux médicaments de synthèse, cette dernière est de plus en plus demandée. Reste qu'elle est toujours plus chère à produire que la substance de synthèse. La teneur en mélatonine des végétaux est très variable. La tomate, par exemple, en contient 3 à 114 nanogrammes par gramme (ng/g) ; l'huile d'olive, 53 à 119 milligrammes par gramme (mg/ml). Au final, le choix des végétaux utilisés dépend de leur coût de production. L'extraction se fait de façon classique (hydroalcoolisée) et le séchage, par atomisation. »***

S'agit-il d'une **fabrication** ***made in France ?*** Difficile d'en savoir plus sur cette mélatonine végétale, car les enjeux commerciaux sont au cœur de cette tendance qui a le vent en poupe. Le groupe Léa Nature, fabricant d'un complément alimentaire dans la gamme Florescence, préfère également ne pas dévoiler son mode de fabrication.

La mélatonine aide à dormir, mais pas seulement

Car les **promesses thérapeutiques** de la mélatonine sont plurielles. On associe surtout la mélatonine au **sommeil** et au **décalage horaire**, car l'un de ses rôles est de renseigner l'organisme quand la nuit tombe, notamment pour favoriser l'endormissement. Ainsi, lorsque notre horloge interne fonctionne bien, notre **rythme biologique** enchaîne une phase de repos après l'éveil de la journée. C'est pour cela qu'en cas de jet-lag, nous sommes désynchronisés. De plus, quand la quantité de mélatonine sécrétée par la glande pinéale (dans le cerveau) diminue – souvent avec l'âge –, l'insomnie guette. ***« Il ne faut jamais prendre de la mélatonine le jour, car cela va bloquer beaucoup de choses. En revanche, le soir, elle s'avère utile pour retrouver le sommeil perdu à cause d'une insomnie ou d'un décalage horaire »,*** estime Jean-René Mestre.

Attention aux lumières artificielles le soir

Les personnes ayant des problèmes de sommeil et surtout d'endormissement ne devraient **pas utiliser ordinateurs et autres tablettes électroniques le soir**, car la fameuse **lumière bleue** émise par les écrans influe sur la production de mélatonine. Une étude a montré que le taux diminuait de 22 % après deux heures d'exposition devant un écran, qu'il s'agisse de lire, regarder un film ou se divertir avec un jeu vidéo.

Nombreuses sont les autres facultés de cette hormone. Une étude a ainsi montré l'effet bénéfique de la mélatonine sur des patients souffrant d'**hypertension** et à risque cardio-vasculaire. Elle pourrait ainsi jouer un rôle **protecteur pour le cœur** et **diminuer le risque d'infarctus**.

On a également observé que les personnes souffrant de migraines présentent une baisse de leur sécrétion de mélatonine la nuit. En leur administrant de petites quantités de mélatonine préventivement, on a **diminué la fréquence et l'intensité de leurs crises migraineuses**. La mélatonine aurait, enfin, des **vertus positives contre la dégénérescence maculaire liée à l'âge** (DMLA), maladie qui fait chuter l'acuité visuelle parfois jusqu'à la cécité. La rétine, qui contient naturellement de la mélatonine, s'en trouverait renforcée – tant que le taux de cette hormone n'a pas diminué avec l'âge. D'autres pistes sont étudiées pour des cas de cancers et d'Alzheimer.

Quelles précautions prendre lorsque l'on en consomme ?

En 2018, à la suite de l'observation d'effets indésirables, **l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail** (ANSES) a publié des recommandations en matière de complémentation en mélatonine – sans en préciser l'origine. Concrètement, on conseille à ceux qui souhaitent recourir à ce complément alimentaire d'**en parler à leur médecin traitant**, surtout s'ils suivent des traitements médicamenteux – certains ayant tendance à ralentir ou diminuer (comme le font les benzodiazépines) la sécrétion de mélatonine, d'autres à l'augmenter. Par ailleurs, une complémentation en excès peut engendrer chez certaines personnes des maux de tête, de la somnolence, des troubles de l'humeur ou encore des nausées.

La prise de mélatonine est aussi **contre-indiquée chez les enfants, les adolescents, les femmes enceintes et en cas de maladies auto-immunes**. La posologie la plus classique est recommandée, nous confirme le Dr Didier Chos : ***« La mélatonine est efficace dès 0,5 mg, et 1 mg est une bonne quantité que l'on ne devrait pas dépasser en première intention. D'ailleurs, c'est ce taux que l'on trouve le plus couramment dans les compléments alimentaires. Je déconseille les doses avoisinant les 3 mg (voire plus), sauf prescription médicale. »*** Nous sommes en effet loin de connaître tous les effets thérapeutiques de cette substance puissante sur l'organisme, même si, à l'instar d'autres molécules, on a davantage confiance quand elles sont d'origine naturelle.

Quand l'alimentation fournit de la mélatonine

Certains aliments sont sources de **précurseurs de la mélatonine**. Leurs effets ne sont pas aussi importants que ceux liés au rythme circadien et à la sécrétion de mélatonine quand la nuit tombe, mais les tomates, les cerises, les olives, les raisins, les noix ou encore le lait de vache non transformé, le riz et l'orge en contiennent de bonne quantité. Comme la mélatonine est sécrétée à partir de la sérotonine via le tryptophane, on peut aider l'organisme en consommant des aliments riches en tryptophane : soja (1116 mg), graines de courge, parmesan, persil lyophilisé, gruyère ou morue déshydratée et salée (704 mg/100 gr).

Source : PLANTES & SANTE – Nathalie Giraud

AU DIABLE LES VARICES !

Nos solutions naturelles pour limiter l'évolution des varices

Petit relief bleuté apparaissant sous la peau des jambes, la varice, une fois formée, ne peut être retirée que sous chirurgie. Mais généralement celle-ci n'est proposée que lorsque la varice atteint un stade plus développé. Pour ne pas en arriver là, quelques bonnes habitudes simples et naturelles vous permettront de limiter son évolution et de prévenir l'apparition de nouvelles varices.

Un tiers des Français ont un jour vu apparaître sur leur mollet, leur cuisse ou leur aine un relief formé par une veine colorée : une veine s'est dilatée de manière permanente, prenant à cet endroit un peu plus de place que d'habitude. Initialement peu visibles, les varices sont surtout le signe que vous souffrez d'insuffisance veineuse chronique, une maladie qui évolue en sept stades que vous pouvez apprendre à repérer pour savoir comment agir afin de la freiner.

Sept stades de la maladie

Aux stades 1 et 2, l'insuffisance veineuse forme des varicosités sur vos jambes (petites veines bleutées proches de la peau qui deviennent apparentes mais sans relief) puis une **petite bosse colorée** apparaît qui se transforme en un cordon plus long et visible **(stade 3)** dû au sang qui stagne dans la veine. Au **stade 4**, c'est l'**œdème**. Le sang s'accumule dans la jambe qui commence à gonfler, parfois jusqu'à créer des troubles dermatologiques ; la peau fragilisée devient rugueuse et des plaques rouges et douloureuses peuvent apparaître. Au **stade 5**, des **complications dermatologiques** apparaissent, la peau se fragilise davantage voire devient eczémateuse. Enfin, au **stade 6**, la varice se transforme en **ulcère veineux**, c'est-à-dire une plaie qui ne guérit pas, et au **stade 7**, les complications peuvent vraiment menacer votre vie puisque la varice peut se rompre et entraîner une **phlébite ou une embolie pulmonaire**.

Juste une gêne esthétique ?

Si de prime abord les varices peuvent sembler gênantes uniquement pour leur aspect esthétique, elles sont en réalité à prendre au sérieux. Non seulement elles peuvent évoluer vers des complications graves mais surtout **elles sont le signe d'une insuffisance veineuse chronique dont on doit se préoccuper.** Les varices ne peuvent disparaître qu'avec une opération consistant à retirer la veine touchée. Mais bien souvent, si la varice est récente ou encore peu visible, votre angiologue va vous conseiller d'attendre et ne va pas recommander immédiatement l'opération.

En effet, **une varice peut ne pas évoluer au stade suivant durant dix ou quinze ans, tout comme elle peut se dilater très rapidement en une année**. Tout dépend, notamment, de l'attitude que vous allez adopter. En attendant l'opération, vous devez donc vivre avec mais surtout opter pour de nouvelles habitudes qui éviteront de voir d'autres varices apparaître. D'ailleurs, même si vous choisissez la chirurgie, cela ne résout pas l'insuffisance veineuse dont vous souffrez et qui doit être traitée par l'adoption de gestes simples mais heureusement efficaces.

L'importance de la prévention

Sans traitement, l'**insuffisance veineuse évolue inéluctablement vers une aggravation** des symptômes, d'où l'importance cruciale de la prévention. Pourtant, 65 % des Français qui sont atteints ne prennent aucun traitement. Ainsi, beaucoup voient leur qualité de vie gênée par les symptômes de cette maladie : jambes lourdes, impatiences, démangeaisons, crampes ou jambes gonflées. Quand les premières chaleurs pointent le bout de leur nez, ces symptômes vont se faire ressentir plus fortement. L'insuffisance veineuse est en effet **favorisée par la chaleur** (soleil, bains chauds, sauna) mais aussi par une **position debout ou assise prolongée**, la grossesse ou une prise de poids.

À la maison, vous pouvez par exemple investir dans un bureau assis-debout (qui grâce à un dispositif à vérins permet d'alterner station debout et assise), porter systématiquement des **bas de contention** quand vous savez que vous allez rester assis plusieurs heures, **surélever vos jambes** et vos pieds d'environ 5 centimètres dès que possible et éviter le chauffage au sol. Fuyez aussi les douches et bains trop chauds et finissez par un **jet d'eau froide des orteils jusqu'à l'aine** ; veillez à marcher au minimum une demi-heure par jour ou cinq minutes par heure lorsque vous travaillez en position assise. De façon générale, favorisez des **chaussures ayant quelques centimètres de talons** (ni totalement plates ni trop hautes), évitez les pantalons serrés et marchez pieds nus dès que vous le pouvez. Enfin, soyez vigilants si vous pratiquez un métier qui risque de favoriser cette maladie (comme les coiffeurs, vendeurs ou infirmiers qui piétinent en station debout ou les boulangers dont le four est à hauteur des jambes).

Plus ponctuellement, il existe des **cures thermales (crénothérapies) " anti varices "** qui soulagent vos symptômes grâce aux massages à l'eau et au drainage lymphatique. Votre ostéopathe peut aussi améliorer votre retour veineux en éliminant les tensions au niveau du petit bassin, du psoas, du ligament inguinal ou de la veine poplitée, résoudre d'éventuelles tensions dans les chevilles et aider votre diaphragme et votre foie à favoriser le retour veineux.

L'hirudothérapie : étonnantes sangsues

Pratique très ancienne mais quasi inconnue en France, l'hirudothérapie, c'est-à-dire l'utilisation des sangsues à des fins thérapeutiques, peut s'avérer efficace en cas de varices ou d'insuffisance veineuse. En s'agrippant à notre peau avec leurs trois mâchoires, ces petites bêtes parviennent à **résorber certains œdèmes, nettoient et drainent le sang** et injectent au passage leur salive aux propriétés anticoagulantes et antalgiques. Elles sont utilisées pour dissoudre les caillots en cas de phlébites ou d'arthrose inflammatoire du genou. À Rennes (Ille-et-Vilaine), l'association Hirudo fait la promotion de ce traitement, et à Eysines (Gironde), l'entreprise Ricarimpex élève des sangsues à fins médicinales qu'elle vend aux professionnels de santé comme aux particuliers.

Phytothérapie par voie orale

La Dr Laure Martinat, anesthésiste-réanimateur, naturopathe, phyto-aromathérapeute et autrice d' « Immunité, Maladies infectieuses et Convalescence : renforcer sa santé naturellement », aux Éditions Quintessence, propose à ses patients atteints de varices un protocole à base de phytothérapie par voie orale et d'aromathérapie en massages qui a pour but de préserver la bonne santé des tissus veineux, des parois aux valvules, tout en optimisant le fonctionnement de la pompe musculaire du mollet qui contribue au retour veineux.

Pour la partie phytothérapie, elle utilise quatre plantes phares de l'insuffisance veineuse : **la vigne rouge, le fragon, l'hamamélis et le marronnier d'Inde**. En cas d'insuffisance veineuse chronique avec varices, elle associe ces plantes sous forme de teinture mère : 15 gouttes de chaque à diluer dans un verre d'eau, 3 fois par jour en cure de trois semaines. Dans l'idéal, adaptez le dosage à la gravité de vos symptômes mais sachez qu'il existe aussi des **formules toutes prêtes** de type " ampoules jambes légères ", si vous ne souhaitez pas réaliser une préparation.

Vous pouvez de même faire appel à la **gemmothérapie** grâce à un **macérat concentré de bourgeons de sorbier**, " le macérat protecteur veineux et lymphatique de référence, idéal quand il existe déjà des varices ". C'est un **décongestionnant veineux et un veinotonique** qui agit en synergie avec les plantes déjà citées : prendre 5 gouttes matin et soir dans un verre d'eau. La Dr Martinat recommande d'ajouter à cela une bonne source de silicium organique comme celui que l'on trouve dans la prêle des champs, car il est nécessaire à la bonne santé de vos parois vasculaires. Vous pouvez le trouver sous forme de poudre en gélules.

Aromathérapie en massage

En aromathérapie, Laure Martinat vous recommande une synergie d'huiles essentielles à appliquer en massage et qui vont être mélangées à de la **calophylle inophyle**. Cette huile végétale **tonique circulatoire, anti-inflammatoire aux propriétés fluidifiantes** est " l'**huile végétale de référence " en cas de varices**. Le docteur y associe le macérat huileux d'**arnica** pour ses vertus anti-inflammatoires et toniques circulatoires, l'huile essentielle de **lentisque pistachier**, veinotonique et décongestionnante, et le cyprès de Provence, un excellent décongestionnant veineux et un grand circulatoire. Le **citron** et ses vertus antioxydantes et fluidifiantes sanguines ainsi que l'hélichryse italienne (puissant circulatoire et fluidifiant sanguin) et la menthe poivrée vasoconstrictrice et antalgique viendront en complément.

➢ ***Dans un flacon en verre teinté, mélangez :***

- 70 ml d'huile végétale de calophylle inophyle ;
- 23 ml de macérat huileux d'arnica ;
- 70 gouttes d'huile essentielle (HE) de lentisque pistachier ;
- 70 g. d'HE de cyprès de Provence ;
- 35 g. d'HE de citron ;
- 35 g. d'HE d'hélichryse italienne ;
- 35 g. d'HE de menthe poivrée.

Appliquez une vingtaine de gouttes sur chaque jambe en massant dans le sens du retour veineux, c'est-à-dire des orteils vers l'aine, en insistant sur les varices apparentes. Attention, ce mélange est réservé à l'adulte (hors femme enceinte et allaitante) et ne doit pas être utilisé en cas d'antécédent de cancer hormonodépendant et de situation à risque d'épilepsie ! Enfin, évitez de vous exposer aux UV dans les huit heures qui suivent l'application car certaines huiles sont photosensibles.

Des polyphénols au menu

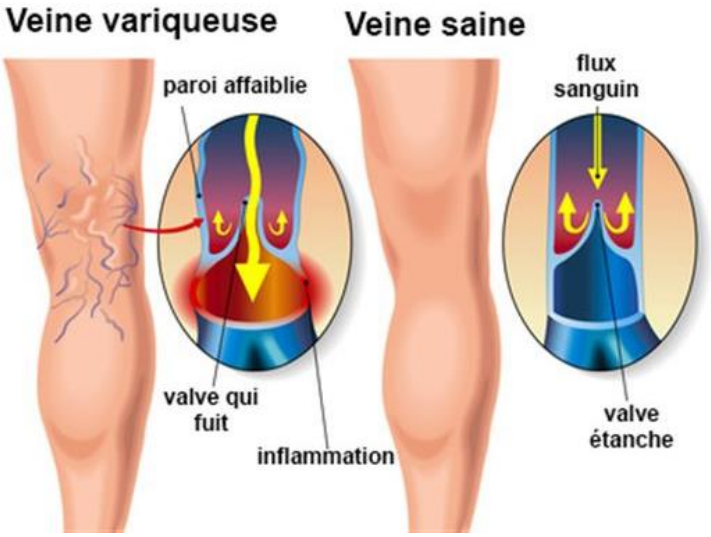
Côté alimentation, misez sur les antioxydants, particulièrement ceux qui préservent votre capital veineux, tels les vitamines C et E, le bêtacarotène et le sélénium. Les polyphénols vous seront aussi d'une grande aide et notamment les flavonoïdes (flavanols, anthocyanes, etc.). Vous trouverez des polyphénols dans **l'artichaut, le persil, les choux de Bruxelles, le brocoli et le céleri ainsi que dans les fraises, les litchis, les raisins et les abricots**. Si vous avez des difficultés à consommer de bonnes sources quotidiennes de polyphénols, le Dr Martinat recommande les **compléments alimentaires à base de rutine**, " un flavonoïde qui contribue à la bonne santé du système veineux, en particulier à la bonne tonicité des parois veineuses ". Optez pour une formule en comprimés dosés à 500 mg par jour.

Le **resvératrol** est également très réputé pour ses propriétés veinotoniques et vasculoprotectrices. Efficace sur les varices selon le chercheur Éric Serée, chercheur à l'Inserm et spécialiste de cette molécule, le resvératrol a une action anti-inflammatoire, vasodilatatrice et permet de lutter contre l'insuffisance veineuse et l'effet jambes lourdes… " à condition d'en choisir un biodisponible " (tel celui proposé en France par le laboratoire Yvery).

Deux exercices simples

Afin de stimuler votre circulation sanguine et de limiter l'apparition des varices et des symptômes gênants de l'insuffisance veineuse, voici deux exercices très simples à pratiquer dès que vous le pouvez. Assis ou allongé, **orientez vos orteils vers le sol en formant une pointe avec vos pieds puis courbez-les au maximum vers vous en enfonçant le talon dans le sol**. Répétez le mouvement plusieurs fois. Vous pouvez également **allonger vos jambes en l'air contre un mur** et tenir cette position un quart d'heure à une demi-heure chaque jour.

Source : ALTERNATIVE SANTE - Sabrina Debusquat



LA FÉCULE DE POMME DE TERRE DONNE DE L'ÉPAISSEUR AU QUOTIDIEN

Aide culinaire précieuse aux nombreux bienfaits pour la santé, la fécule de pomme de terre avait quasiment disparu des usages ces dernières décennies. Porté par quelques passionnés, ce produit français séculaire revient aujourd'hui sur le devant de la scène et se laisse apprivoiser en cuisine, en cosmétique et pour un usage dans toute la maison.

La première fois que j'ai utilisé de la fécule de pomme de terre dans un gâteau au chocolat, un des convives a crié à l'étouffe-chrétien. J'avais maladroitement cru pouvoir remplacer la totalité de la farine de blé par la fécule de pomme de terre. Or, la fécule de pomme de terre étant sans gluten, elle ne permet pas au gâteau de monter. Mon erreur de néophyte peut néanmoins s'expliquer. **Patrimoine séculaire qui a fait fonctionner jusqu'à trois cents féculeries dans les Vosges au XIXe siècle, la fabrication de fécule de pomme de terre a été délaissée dans l'Hexagone à la fin des années 1950**, puis totalement abandonnée à la fin des années 1960 avec la fermeture des dernières féculeries. Ainsi, ni ma mère ni ma grand-mère n'avaient réellement pris pour habitude d'utiliser **ce produit qui avait totalement disparu des rayons de supermarché et des usages quotidiens des Français**.

La fécule de pomme de terre s'est particulièrement épanouie dans les Vosges car l'acidité des eaux y donne une fécule d'excellente qualité. Par ailleurs, les nombreuses usines locales de textiles, de papeteries et d'agroalimentaire s'en servaient en grandes quantités en tant qu'épaississant alimentaire mais aussi comme colle à papiers peints ou enduit pour tissus. Concurrencé par les amidons de maïs et de blé, l'or blanc des Vosges disparaît progressivement au début du XXe siècle puis se perd totalement dans les années 1970 avec la fermeture des dernières féculeries artisanales comme celle du **Moulin Gentrey**.

De la pomme de terre à la fécule

La fécule de pomme de terre est en fait de **l'amidon (un glucide) extrait des tubercules de pomme de terre et obtenu après le séchage du légume**. Les pommes de terre crues sont lavées, râpées et écrasées, ce qui en libère les grains d'amidon qui sont tamisés puis séchés pour obtenir la poudre blanche que nous connaissons. Certaines variétés de pommes de terre particulièrement riches en amidon sont prisées par les féculeries comme la Bintje ou encore la Kaptah Vandel. Aujourd'hui, les deux féculeries françaises encore en activité sont industrielles (la féculerie Roquette dans la Somme et celle d'Haussimont dans la Marne) et voient leur **fécule utilisée à la fois dans des préparations alimentaires comme les nouilles asiatiques, les sauces ou le sucre glace**, mais aussi pour la fabrication de comprimés dans l'industrie pharmaceutique.

Un savoir-faire qui revit

Au cœur du pays de la Vôge, l'association les **Kémottes** (pomme de terre en patois vosgien) a restauré depuis 2007 le patrimoine oublié de la féculerie du Moulin Gentrey, à Harsault, en activité de 1865 à 1967. Un écomusée vous y fait redécouvrir la technique de

fabrication de la fécule en suivant le canal qui guide l'eau de la Vôge vers la grande roue du moulin. Les pommes de terre y sont lavées, râpées, tamisées, séchées puis conditionnées, le tout grâce à l'énergie de la roue à aubes. Au cours des visites vous pourrez vous-même fabriquer de la fécule de pomme de terre.

➢ ***Plus d'informations*** :

La féculerie du Moulin Gentrey, à Harsault, La-Vôge-les-Bains (88), www.lafeculerie.fr

L'association « Les amis de la Fécule » fait aussi revivre La féculerie François à Chenevières (54) dans la Meurthe-et-Moselle, www.lesamisdelafecul.eklablog.com

De multiples usages dans la maison, en cuisine ou en cosmétique

➢ *Dans la maison :*

La fécule est également **utile dans la maison pour faire étinceler vos casseroles en inox** (une cuillère à café directement dans votre lave-vaisselle), **redonner un coup d'éclat à vos draps et rideaux grisâtres** (deux cuillères à soupe de fécule dans le compartiment d'eau de rinçage de votre machine à laver), **ou encore comme dégraissant contre des taches de gras ou de moisissures**. N'usurpant pas son surnom d'or blanc, la fécule de pomme de terre mérite donc de retrouver une place dans nos placards !

➢ *Dans la cuisine*

Prisée par de nombreux chefs cuisiniers, la fécule de pomme de terre connaît un véritable renouveau ces dernières années, notamment parce qu'elle **ne contient pas de gluten. Riche en vitamines, fer, fibres et minéraux essentiels**, la fécule de pomme de terre présente des vertus santé très intéressantes. Peu calorique, elle agit également dans la régulation de la glycémie et participe à l'équilibre de la flore intestinale. Ses propriétés épaississantes sont également particulièrement intéressantes en cuisine. Côté sucré, **obtenez des sauces et pâtisseries plus aériennes en remplaçant la moitié de la quantité de farine par la fécule**. Côté salé, **rendez vos soupes et sauces plus onctueuses en ajoutant, à froid, une cuiller à soupe de fécule de pomme de terre** pour la laisser cuire jusqu'à obtention de la consistance désirée.

➢ *En cuisine, une fécule « fait maison »*

➢ *Ingrédients* :

Pour obtenir 40 grammes de fécule de pomme de terre, procurez-vous 6 pommes de terre Bintje de taille moyenne.

➢ *Préparation :*

➢ Lavez les pommes de terre, épluchez-les et râpez-les. Dans une casserole, couvrez-les de 3 à 4 tasses d'eau tiède.

➢ Placez un coton à fromage dans le fond d'une passoire, versez-y la préparation puis enroulez le tissu autour des pommes de terre râpées. Pressez fort pour en extraire un maximum de liquide. Répétez jusqu'à obtenir un liquide presque transparent.

➢ Laissez le liquide reposer 20 minutes. L'amidon va former un dépôt blanc au fond de la casserole, videz alors le surplus d'eau. Ajoutez à nouveau la même quantité d'eau tiède que celle retirée à l'amidon afin d'éliminer les impuretés. Retirez à nouveau le surplus d'eau.

➢ L'amidon hydraté obtenu peut être utilisé tel quel dans vos préparations. Il peut aussi être séché en étant disposé au fond d'un plat et entreposé au sec durant 24 heures.

➢ ***Astuce en cuisine :***

Ne contenant pas de gluten, la fécule de pomme de terre ne peut pas remplacer la farine de blé dans vos préparations puisque c'est ce gluten qui permet le gonflement. Il est recommandé de mélanger pour moitié farine de blé et fécule de pomme de terre. La fécule ne se mélange pas aux préparations chaudes ; pour éviter les grumeaux, diluez-la d'abord dans un fond d'eau ou de lait.

➢ *En cosmétique*

➢ *Pour des masques coup d'éclat*

Très douce pour la peau et riche en potassium, magnésium, vitamine C et calcium (connus pour protéger la peau du vieillissement), la fécule de pomme de terre est particulièrement intéressante en usage cosmétique. Voici deux recettes de masques pour le visage, afin de profiter de tous ses bienfaits.

➢ *Masque peaux sèches fécule-banane*

Ingrédients :

➢ Une cuillère à soupe de fécule de pomme de terre

➢ Une banane

➢ Une cuillère à café de crème fraîche (ou de yaourt au soja).

Préparation :

➢ Disposez la fécule dans le fond d'un bol.

➢ Mélangez-la avec la crème fraîche puis écrasez la banane par-dessus et touillez jusqu'à former un mélange homogène.

➢ Appliquez en couche épaisse et laissez agir 10 à 15 minutes sur une peau préalablement nettoyée.

➢ *Masque antirides miel, lait et fécule*

Ingrédients :

➢ Une cuillère à soupe de fécule de pomme de terre

➢ Deux cuillères à soupe de lait

➢ Deux cuillères à café de miel

Préparation :

➢ Chauffez le lait à feu doux dans une casserole puis ajoutez-y le miel.

➢ Délayez séparément la fécule dans un peu d'eau froide puis mélangez le tout jusqu'à obtention d'une consistance gélatineuse.

➢ Appliquez la moitié de la préparation et laissez poser 10 minutes puis ajoutez une seconde couche et laissez poser à nouveau 10 à 15 minutes.

Source : PLANTES & SANTE - Sabrina Debusquat

9 SOLUTIONS POUR SOIGNER UN MAL DE GORGE SANS MÉDICAMENTS

Coup de froid, angine, laryngite… Votre gorge vous fait mal ? Pas de panique ! Voici 10 solutions pour la soulager rapidement avec des remèdes naturels et passer l'hiver à l'abri des récidives !

Le citron soulage le mal de gorge et booste l'organisme

Le citron est un remède santé polyvalent! Parmi ses multiples vertus, il peut soulager les maux de gorge. « Il est antiseptique, astringent et stimule les défenses naturelles en activant la production de globules blancs », indique le Dr Christine Cieur-Tranquard, pharmacienne.

➢ ***En pratique :*** utilisez le citron en usage externe, via des gargarismes, additionné d'eau tiède, plusieurs fois par jour jusqu'à amélioration des symptômes.

Miel : adoucissant et tonifiant

Gorge irritée, enflammée… optez sans attendre pour du miel! Adoucissant, il va vous soulager rapidement. De plus le miel est un tonifiant naturel. Idéal donc pour rebooster l'organisme et être guéri plus vite !

➢ ***En pratique :***

➢ En interne : sucrez une tasse d'eau chaude citronnée avec du miel. Privilégiez celui de thym, lavande, eucalyptus, niaouli ou sapin qui sont des plantes antiseptiques ou anti-inflammatoires.

➢ En externe: versez 250 ml d'eau chaude sur deux cuillères à soupe de miel (lavande ou thym) et mélangez. Couvrez et laissez tiédir. Faites plusieurs gargarismes par jour avec cette préparation.

Thym : cicatrisant et anti toux

Angine, grippe, bronchite… Cicatrisant, tonifiant et antitussif, le thym est un remède recommandé contre les maux de gorge.

➢ ***En pratique :*** versez 150 ml d'eau bouillante sur une petite cuillère à café rase de thym. Couvrez, laissez infuser 10 à 15 minutes et filtrez. Buvez trois tasses par jour, en dehors des repas. Ne dépassez pas 3 semaines de prises.

Ou : déposez deux gouttes d'huile essentielle de thym (linalol ou thujanol) sur un demi sucre roux, deux à trois fois par jour pendant 4 à 6 jours.

➢ **Contre-indication :** l'huile essentielle de thym est déconseillée pendant la grossesse ou l'allaitement et chez les enfants de moins de 3 ans, sans avis médical.

Vinaigre de cidre : antibactérien et riche en vitamines

Riche en vitamines, désinfectant, antibactérien et stimulateur des défenses immunitaires, le vinaigre de cidre est un remède efficace et peu coûteux pour soulager les maux de gorge.

➢ ***En pratique :*** mettez une cuillère à café de vinaigre de cidre dans un verre d'eau tiède. Faites deux à trois gargarismes par jour. En cas de douleur très vive, faites-le toutes les heures.

➢ ***Petit plus :*** « Ce gargarisme préserve dans le même temps une bonne haleine et dissout le tartre déposé dans les dents », indique la pharmacienne.

Lavande : anti inflammation

Antidouleur et anti-inflammatoire, la lavande est particulièrement recommandée lors d'affections respiratoires (laryngite, bronchite, rhinite). Elle soulage les maux de gorge et calme la toux.

➢ ***En pratique*** **:** infusez 20 g de fleurs dans un litre d'eau bouillante pendant 10 minutes. Filtrez. Au début de l'infection, buvez trois tasses par jour, pendant 5 à 7 jours maximum.

➢ ***Attention :*** n'utilisez pas l'huile essentielle de lavande sans avis médical.

Gorge enrouée : prenez de la guimauve

Dotée de propriétés apaisantes et expectorantes, la guimauve calme l'ensemble des irritations de l'appareil respiratoire, de l'enrouement au mal de gorge, en passant par la toux, explique le Dr Jacques Labescat, médecin phytothérapeute.

➢ ***En pratique*** **:** faites bouillir 30 g de feuilles et de fleurs séchées dans un litre d'eau pendant cinq minutes. Laissez infuser pendant 10 minutes hors du feu puis filtrer. Buvez quatre à cinq tasses par jour, pendant 5 jours.

➢ ***Contre-indication :*** la prise d'alcool est contre-indiquée simultanément à un traitement à base de guimauve car il diminue ses effets thérapeutiques.

Arbre à thé : antiseptique et anti-virus

Originaire d'Australie, l'arbre à thé peut soulager les maux de gorge. On utilise plus précisément son huile essentielle pour son activité antiseptique, antibactérienne et antivirale.

➢ ***En pratique*** **:** mélangez deux gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé (ou tea tree) dans un peu de miel et gardez-les quelques instants en bouche avant d'avaler, trois fois par jour jusqu'à amélioration des symptômes.

➢ ***Contre-indication :*** l'huile essentielle d'arbre à thé est déconseillée en usage interne chez les femmes enceintes, allaitantes et les enfants de moins de 3 ans.

L'écorce de chêne efficace contre l'angine

Facile à trouver, l'écorce de chêne est un remède utile pour soigner une gorge irritée. Le chêne présente un intérêt notamment dans le traitement du rhume allergique, de l'angine, de la laryngite ou de la coqueluche, explique le Dr Jacques Labescat, médecin phytothérapeute.

➢ ***En pratique :*** faites bouillir 80 à 100 g d'écorce de chêne coupée en morceaux dans un litre d'eau pendant 10 minutes puis filtrer. Faites trois à quatre gargarismes par jour avec cette préparation, pendant 5 à 6 jours maximum.

Le bouillon-blanc apaise les irritations de la gorge

Plante commune des prés, le bouillon-blanc peut soulager des maux de gorge. Ce bienfait serait attribuable à ses fleurs. 'Elles contiennent des mucilages qui apaisent les irritations, des saponines aux propriétés anti-inflammatoires', peut-on lire dans le *Vidal des plantes*.

➢ ***En pratique :*** infusez 1,5 à 2 g de fleurs sèches dans une tasse d'eau bouillante, pendant 15 minutes, puis filtrez. Buvez 3-4 tasses par jour.

➢ ***Contre-indication :*** la prise de bouillon-blanc est déconseillée en cas de grossesse et d'allaitement, et chez les enfants de moins de 12 ans.

Les plantes ne sont pas des remèdes anodins. Respectez les posologies et indications. En cas de doute, demandez conseil à un médecin ou à un pharmacien spécialiste

Validé par Dr Christine Cieur-Tranquard – Pharmacienne

COMITÉ NATIONAL CONTRE LE TABAGISME

Qu'est-ce qu'une cigarette électronique jetable, plus connue sous le nom de « puff ? »

Les cigarettes électroniques jetables sont des dispositifs de vapotage compacts, prêts à l'emploi et pré-remplis qui peuvent contenir jusqu'à 20 mg/ml (2%) de sels de nicotine. Elles délivrent entre 600 et 5 000 bouffées selon le dispositif, et se jettent une fois épuisées. Ces produits se vendent à un prix attractif.

Un produit à risque qui cible les très jeunes

Les jeunes adolescents sont les premières cibles du marketing des puffs qui ne sont nullement destinées à être un outil de sevrage tabagique mais plutôt une nouvelle porte d'entrée dans la nicotine pour les jeunes.

Un produit à usage unique, un non-sens écologique

Outre l'aspect sanitaire, l'essor des cigarettes électroniques jetables pose également un nouveau problème environnemental grave. À usage unique, ces produits comportent des batteries composées de métaux lourds (lithium), de circuits électroniques, de plastique et de résidus de liquides et contiennent de la nicotine, autant de sources massives et dangereuses de déchets.

L'interdiction des puffs est indispensable tant d'un point de vue sanitaire qu'environnemental.

NITRITES : NOUS PRENDRAIT-ON POUR DES JAMBONS ?

- ***Les nitrites donnent la couleur rose caractéristique aux charcuteries industrielles***

Scientifiques et consommateurs veulent les interdire, mais les industriels de la charcuterie veulent les maintenir coûte que coûte dans leurs produits, même bio... Et la « loi nitrites », adoptée en première lecture le 3 février dernier par l'Assemblée nationale, est loin de signer la fin de l'histoire !

L'ONG Foodwatch, l'application Yuka et la Ligue contre le cancer ont, en novembre 2019, lancé une pétition demandant l'interdiction des nitrites dans la charcuterie. Mais les centaines de milliers de signatures n'ont rien fait bouger : la ministre de la Santé d'alors, Agnès Buzyn, s'est contentée de citer le dernier avis de l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA). Et selon cet avis, qui datait de 2017, les limites fixées à l'industrie alimentaire depuis 2010 protégeaient suffisamment les consommateurs.

Depuis, des élus sont passés à l'action : en mars 2020, une mission d'information parlementaire a été lancée, afin « d'éclairer les consommateurs et les législateurs sur les risques et les alternatives aux sels nitrés ». Placée sous l'égide de Richard Ramos, un élu MoDem très motivé par la cause – qui avait déjà proposé en octobre 2019, sans succès, un amendement visant à taxer les produits nitrés – cette mission a rendu son rapport début 2021. Elle préconisait « d'interdire l'utilisation des additifs nitrés dans la charcuterie à compter du 1er janvier 2023 pour les produits à base de viande non traités thermiquement (jambon cru par exemple) », et « à compter du 1er janvier 2025 pour l'ensemble des produits de charcuterie ».

Pourquoi les nitrites sont-ils nocifs pour la santé ?

Les nitrites sont des additifs principalement utilisés par l'industrie agroalimentaire : jambon blanc, saucisses, corned-beef, viandes en conserve, préparations et sauces à base de viande. Pas moins de 75 % des produits carnés transformés en contiennent, mais pas l'andouillette, l'andouille, les rillettes et le jambon de Parme, ni les saucissons ou les jambons crus ou cuits préparés de manière traditionnelle.

Sur les étiquettes, on les repère par leurs noms de code d'additifs : E249 (nitrite de potassium), E250 (nitrite de sodium), E251 (nitrate de sodium) ou E252 (nitrate de potassium). On les repère aussi dans le « bouillon de légumes » ou le « jus de céleri ». **On les soupçonne déjà depuis plus de quarante ans d'être nocifs pour la santé** : dans nos intestins, ces nitrites se dégradent en nitrosamines, des composés qui peuvent être cancérogènes...

En 2015, le Centre international de recherche sur le cancer (CIRC), instance qui dépend de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), a **classé la charcuterie (viande transformée) comme cancérogène certain** (groupe 1), tandis que la viande rouge était classée comme « cancérogène probable » (groupe 2A)... Or si la charcuterie, qui contient des nitrites, est plus cancérogène que la viande rouge, qui n'en contient pas, c'est bien que les

nitrites y sont pour quelque chose ! D'ailleurs, une vaste revue de la littérature scientifique menée par l'Institut Britannique pour la Sécurité Alimentaire Mondiale (Institute of Global Food Security) et parue dans la revue Nutrients en novembre 2019 a conclu qu'il **existe bien un lien entre la consommation de charcuterie aux nitrites et l'apparition du cancer colorectal**…

Un lobby puissant

Évidemment, les charcutiers-traiteurs industriels **ne sont majoritairement pas d'accord pour revoir leurs pratiques** (même si certains ont commencé à le faire). Ils arguent que le cancer est une maladie plurifactorielle qui ne saurait être liée qu'à la consommation d'un seul aliment. Ils refusent aussi d'admettre une éventuelle dangerosité des nitrites, ou expliquent qu'il n'y en a pas que dans la charcuterie, mais aussi dans les légumes, dans l'eau et dans les céréales. Enfin, selon eux, il est **impossible de s'en passer, car ce sont de puissants agents antibactériens** qui permettent d'éviter le botulisme – mortel – ou la salmonellose. Les interdire exposerait, dans cette logique, le consommateur à des risques bien plus terribles que celui de développer un cancer. Sans compter que **la durée de conservation du jambon – qui ne serait alors même plus rose, mais gris – passerait de 21 à 8 jours** : de quoi menacer, selon les industriels, toute la filière, et les nombreux emplois qu'elle génère !

Réunis en une fédération (la FICT), ils ont mené plusieurs offensives : d'abord, des **actions en justice contre Yuka** (l'application mobile qui note la qualité nutritionnelle des aliments) pour des « allégations trompeuses » qui figurent sur les fiches liées à leurs charcuteries et qui leur porteraient préjudice en « désinformant le consommateur ». Yuka a été condamnée à de lourdes amendes et a dû retirer son lien vers la pétition citée précédemment. La FICT a également créé un site Internet d'« information » sur les nitrites, qui renvoie notamment à la conclusion d'un rapport de l'Académie d'agriculture de France paru fin novembre 2020 avançant que « le risque soupçonné d'augmentation du cancer colorectal lié à l'utilisation des nitrites comme additifs dans les charcuteries aux doses autorisées par la réglementation n'est pas scientifiquement établi par les études toxicologiques et épidémiologiques disponibles à ce jour ». Mais on notera que les membres de cette académie ne sont pas tous vierges de liens d'intérêt avec l'industrie agroalimentaire, comme l'a rappelé Mediapart... Enfin, les membres de la FICT envoient régulièrement des lettres de « pression » aux députés, un lobbying largement dénoncé par Richard Ramos dans les médias…

Une loi en attente de l'expertise de l'Anses

Bilan : la **« loi nitrites »**, votée par l'Assemblée le jeudi 3 février 2022 (à 93 voix contre 1 et une abstention) **ne contient finalement aucune mesure restrictive**, se limitant à… prévoir un calendrier afin de décider des mesures à prendre ! Et encore faut-il qu'elle soit promulguée – car il lui reste à franchir l'examen par le Sénat…

D'autant qu'on est toujours en attente de la **nouvelle expertise de l'Anses** (l'Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'Alimentation, de l'Environnement et du Travail) sur le sujet, essentielle pour finaliser l'écriture de cette loi. Or l'Agence qui devait rendre son rapport en juin 2021, puis en décembre 2021, ne devrait pouvoir le remettre qu'à la fin du premier semestre 2022. Car tout ne se passe pas si bien au pays des experts : **l'un d'eux a démissionné au mois d'octobre 2021, dénonçant, lui aussi, dysfonctionnements et pressions**. L'Agence réfute cependant tout enlisement de l'expertise en cours... Contentons-nous donc d'espérer, à ce stade, qu'elle ne tourne pas en eau de boudin.

Source : ALTERNATIVE SANTE - Clara Delpas

ET SI LA CLEF DU BONHEUR RÉSIDAIT DANS L'ACCEPTATION DE SA TRISTESSE ?

Les personnes qui laissent s'exprimer librement leurs sentiments négatifs, présentent moins de symptômes de troubles de l'humeur.

L'injonction à être heureux nourrit-elle notre tristesse ? C'est l'hypothèse qu'a voulu tester une étude californienne menée à l'UC Berkeley, et publiée dans le Journal of Personality and Social Psychology. Pour ce faire, elle a analysé **le lien entre l'acceptation des émotions négatives et la santé psychologique** chez plus de 1 300 adultes de la région de la baie de San Francisco et de Denver. Les résultats obtenus après trois analyses distinctes, effectuées en laboratoire et en ligne, pourraient questionner les plus optimistes d'entre nous.

Il apparaît en effet que **les personnes qui nient les impacts émotionnels d'une situation difficile** intériorisent leurs émotions plutôt que de les verbaliser, ou sur-analysent leurs émotions les plus sombres (peur, colère, complexe, tristesse, déception…) plutôt que d'accepter qu'elles les traversent, et **finissent par se sentir plus stressées**.

En revanche, **les personnes qui laissent s'exprimer librement ces sentiments présentent moins de symptômes de troubles de l'humeur**. En somme, « Il s'avère que la façon dont nous abordons nos propres réactions émotionnelles négatives est vraiment importante pour notre bien-être général », explique l'auteur principal de l'étude, Brett Ford, professeur adjoint de psychologie à l'université de Toronto. « Les personnes qui acceptent ces émotions sans les juger ou essayer de les changer sont capables de mieux gérer leur stress ». Comme quoi, parfois, pleurer ou encore crier un bon coup, ça ne peut faire que du bien.

Source : ALTERNATIVE SANTE - Nihel Amarni

MIEUX GÉRER SES ÉMOTIONS POUR SE SENTIR PLUS LIBRE

On a souvent les plus grandes peines du monde à contrôler nos émotions quand elles se manifestent intensément et/ou sans crier gare. Et pour cause, ce déferlement d'énergie, positive ou négative, nous remue jusqu'au plus profond de nos entrailles. Pour mieux les appréhender et gagner en liberté, les sages toltèques nous ont transmis quatre vérités, aussi appelées « accords ». L'un de leurs héritiers nous les livre aujourd'hui.

Nos émotions sont des énergies qui arrivent de façon soudaine. Elles nous bousculent, agitent notre esprit, notre coeur, notre âme. Comme elles échappent à la raison, on a du mal à les contrôler. Pourtant, elles font partie de la vie de chacun. Certaines sont positives comme les retrouvailles avec un être aimé. D'autres sont négatives et nuisibles pour notre santé : la colère, le sentiment de culpabilité, la jalousie, le remord, une forte contrariété ou un sentiment de désespoir après une mauvaise nouvelle. Certaines de ces émotions sont tellement puissantes que nous ne pouvons rien faire. On se sent impuissant, abattu, sans aucune énergie. La main tendue d'un ami sera alors la bienvenue !

D'un point de vue étymologique, le mot « émotion » vient du latin emovere, qui veut dire émouvoir mais aussi déranger, bousculer, indiquant que nos émotions peuvent perturber notre vie et entraîner un stress potentiellement nuisible pour notre santé. Dès lors, il faut trouver une solution.

Tous les jours ou presque, nous sommes confrontés à des émotions qui nous traversent et que l'on pourrait peut-être mieux gérer, mieux canaliser. Certes, il existe plusieurs méthodes bien connues comme marcher dans la nature, se relaxer, méditer en faisant des exercices de respiration consciente, ou encore prendre des tisanes de plantes apaisantes.

Préceptes chamaniques

Mais d'autres stratégies pourraient vous être plus utiles, en vous aidant à mieux harmoniser et gérer vos relations avec vous-mêmes et avec les autres. Parmi celles-ci, un « code de conduite » qui nous vient des anciens sages toltèques (Mexique). Don Miguel Ruiz, fils d'une guérisseuse et petit-fils d'un nagual (chaman toltèque), suite à différentes expériences qui ont bouleversé sa vie, se consacre à l'étude et à la diffusion des « quatre accords toltèques », ou quatre vérités. Il nous incite à travers ces « accords » à nous libérer des contraintes qui nous empêchent de nous réaliser et d'être heureux.

➢ Le premier accord, « Que votre parole soit impeccable », ou « servez-vous de votre parole de façon appropriée », signifie qu'il faut être conscient de la puissance de sa parole, puisque c'est par elle que l'on manifeste nos émotions et que l'on communique avec autrui. Si on l'utilise pour critiquer, culpabiliser quelqu'un par jalousie ou par colère, on peut non seulement générer une maladie chez cette personne, mais on se rend aussi malade soi-même. Avoir une parole « impeccable », c'est faire bon usage de son énergie.

➢ Le deuxième accord, « Quoi qu'il arrive, quoi que les gens fassent ou pensent, n'en faites pas une affaire personnelle », vous rappelle que vous n'êtes aucunement responsable de ce que les autres disent ou pensent de vous. Prendre littéralement ce qu'on dit de vous peut vous être très préjudiciable ; nous devons rester les seuls guides de notre vie et ne pas nous laisser influencer par les autres.

➢ Le troisième accord, « Ne faites pas de suppositions », invite à ne pas prêter des intentions à autrui et avoir le courage de poser des questions afin d'arriver à la vérité. De cette façon, tout deviendra plus clair et les conflits, incompréhensions et faux jugements disparaîtront.

➢ Le quatrième accord : « Faites toujours de votre mieux », quelles que soient les circonstances. Vous n'aurez ainsi aucun regret, vous n'aurez rien à vous reprocher et vous pourrez dire : « j'ai fait de mon mieux, je suis satisfait », même si ce mieux est différent chaque jour suivant l'énergie que l'on possède. Faire les choses que vous devez faire avec plaisir est aussi un bon moyen d'être satisfait, et donc plus heureux.

Don Miguel Ruiz nous révèle aussi à travers ces quatre accords comment sortir de notre conditionnement et de nos inhibitions, comment vaincre nos peurs et tout ce qui nous limite, pour nous sentir libres. En un mot, devenir ce que nous sommes réellement en allant au bout de nos rêves. Nous serons de cette manière les artisans de notre propre vie en contrôlant notre existence. Osez le changement, une nouvelle vie est toujours possible !

Accomplir sa légende personnelle

Dans son célèbre ouvrage « L'alchimiste », l'auteur brésilien Paulo Coelho écrivait : « Accomplir sa légende personnelle est la seule et unique mission sur terre, il faut tout faire pour la connaître puis pour l'accomplir. Si nous y croyons fermement, l'univers tout entier nous aidera à l'accomplir ; le problème c'est qu'on n'y croit qu'à moitié : on doute, on a peur d'aller trop loin. » Il faut, dit Paulo Coehlo, « harmoniser la voix de la raison avec celle du cœur » ; si on n'écoute pas notre cœur, on s'éloigne forcément de notre légende personnelle. Alors, qui sommes-nous ? Des aventuriers de l'esprit, des hommes et des femmes épris de liberté ou des individus tellement ancrés dans notre conformisme que l'on ne pose aucune question existentielle ?

Source : ALTERNATIVE SANTE - Martine Pédron Ethnologue

Tiramisu Griottes, Kirsch et cannelle

Ingrédients *pour 6 pers : 250g de mascarpone - 150g de sucre en poudre - 2 œufs - 2 bocaux de cerises au kirsch (prendre des griottes simplement trempées dans un sirop au kirsch à 4% d'alcool, sinon c'est beaucoup trop fort pour cette recette), ou des griottes congelées que vous laisserez tremper dans du kirsch - 6 biscuits à la cuillère, ou 6 biscuits roses de Reims - 1 sachet de sucre vanillé - 1 pincée de cannelle en poudre - 2 cuillères à soupe de kirsch - 1 cuillère à soupe de cacao.*

* Casser les œufs en séparant les blancs des jaunes. Mélanger les jaunes avec le mascarpone, le sucre vanillé et le sucre en poudre et la pincée de cannelle.
* Monter les blancs en neige très ferme, et les incorporer très délicatement à la préparation de mascarpone avec une spatule.
* Faire tremper rapidement les biscuits dans le kirsch, les mettre au fond des ramequins.
* Déposer quelques griottes avec un peu de jus et recouvrir avec la mousse de mascarpone.
* Laisser au frigo env. 12 h. Au moment de servir, saupoudrer d'un peu de cacao en poudre.

Tiramisu Ananas / Coco

Ingrédients : *pour 4 pers : 12 tranches d'ananas fines - 15cl de jus d'ananas - 175g mascarpone - 100g de sucre en poudre - 10 biscuits à la cuillère - 4 cuil à s. de noix de coco râpée*
2 cuil à s. de rhum - 2 œufs - 1 sachet de sucre vanillé

* Fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre en poudre jusqu'à ce que la préparation blanchisse. Ajoutez le mascarpone et la noix de coco.
* Montez les blancs d'œufs en neige ferme et incorporez-les délicatement à la préparation précédente. Mélangez le sirop d'ananas avec le sucre vanillé et le rhum.
* Trempez un à un les biscuits dans ce mélange puis répartissez-les dans 4 verrines. Ajoutez la moitié de la préparation au mascarpone et les tranches d'ananas. Effectuez 2 couches.
* Réservez 2 h au frais. Parsemez d'une touche de coco en poudre et servez.

Tiramisu aux marrons glacés

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

* Faire chauffer le lait demi-écrémé et ajouter le cacao (en laisser un petit peu pour la décoration finale) et 20g de sucre pour obtenir un bon chocolat chaud. Mélanger et laisser refroidir.
* Couper les biscuits de Reims en petits bouts. Les disposer dans une assiette et arroser du chocolat refroidi juste assez pour les imbiber mais sans les détremper complètement.
* Battre le mascarpone avec le reste du sucre jusqu'à ce qu'il soit mousseux.
* Monter les blancs d'œuf en neige ferme, puis incorporez-les délicatement au mascarpone.
* Fouetter la crème en Chantilly. Incorporer délicatement la moitié au mascarpone et l'autre moitié à la crème de marrons.
* Couper grossièrement les marrons glacés. Rassembler toutes les préparations dans les verrines. Mettre une couche de biscuits de Reims, la crème de marrons, une bonne couche de mascarpone, les marrons glacés, une couche de mascarpone et terminer avec des marrons.
* Pour terminer, saupoudrer avec du cacao en poudre avec un petit tamis. Réserver au frais.

Les deux sapins de Sainte Aurélie

Noël venu, l'enfant pauvre errait, seul, de porte en porte. Il frappait et suppliait : « Prenez, je vous prie, mes deux petits sapins. C'est si beau un sapin. Si amusant pour les enfants ». Hélas ! A chaque maison visitée, le même refus lui était opposé. « Il est trop tard petit. Reviens l'an prochain ».

L'enfant était désespéré. Il n'y avait plus de pain chez lui. Après mille demandes et mille réponses indifférentes, il alla frapper à la maison d'Eidel, le jardinier. Pure folie que de prétendre vendre deux sapins à l'homme dont le métier consiste justement à les faire pousser !

« Qui frappe à cette heure ? », demanda Eidel de sa grosse voix. Il ouvrit la porte. Au fond de la stòb, le petit garçon aperçut un arbre magnifique. Rutilant et chargé de richesses. « Que veux-tu, petit, avec tes deux sapins rabougris ? ». Figé dans la tristesse, l'enfant venait de comprendre que son dernier espoir s'était envolé.

D'apparence bourrue, Eidel était pourtant le meilleur des hommes. D'un petit tiroir, il sortit deux belles pièces d'or et les tendit à l'enfant qui n'en crut pas ses yeux. Le chien d'Eidel ne voulut pas être en reste. Il lécha longuement les mains du petit garçon rougies par le froid. Le lendemain matin, jour de Noël, Madame Eidel balaya sa maison avec soin. Soucieuse, sans doute, de combattre le désordre, elle poussa sans ménagement les deux sapins à la rue.

Les enfants Eidel qui s'ébattaient dans la neige en attendant l'heure de la messe, s'emparèrent des arbustes et, pour imiter leur père, allèrent les planter derrière l'église Sainte-Aurélie à Strasbourg.

Les cloches sonnèrent.

Eidel, redingote noire, Madame Eidel, nœud noir et tablier brodé, allèrent prier le Seigneur. En silence, le jardinier médita longtemps sur la condition des enfants pauvres et fit le rapprochement entre ces petits déshérités et Jésus si pauvre, lui aussi, si abandonné, qu'il vit le jour dans une étable.

Quand la messe fut dite, la foule des fidèles, dispersée sur le parvis couvert d'un épais manteau de neige, s'immobilisa et cria au prodige. Devant leurs regards interloqués, deux sapins s'élevaient vers le ciel. Deux arbres qu'ils n'avaient jamais vus auparavant. Deux sapins, aux troncs droits comme les mâts d'un navire et plus hauts que le clocher de l'église. Sur leurs branches, malgré le froid, une nuée d'oiseaux. Des oiseaux qui chantaient à la gloire des gens charitables dans l'air pur de Noël.

Brusquement, on vit la colombe représentée sur un vitrail de l'église s'animer, battre des ailes, voler d'un sapin à l'autre, s'y poser un court instant avant de reprendre sa place dans le vitrail.

A compter de ce jour, à Sainte-Aurélie, tous décidèrent de contribuer sans relâche à la joie et au bonheur d'autrui.

Légendes d'Alsace - Marguerite GROSSKOST

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