SOUFFLE D'AMITIÉ

ASSOCIATION DE MEMBRES INSUFFISANTS RESPIRATOIRES D'ALSACE

Conférence chez ADIRAL

L'exploit de Daniel

ISSN 0980-7098

DECEMBRE 2023

75

AMIRA
Association de Membres Insuffisants Respiratoires d'Alsace

ASSOCIATION DE MEMBRES INSUFFISANTS RESPIRATOIRES D'ALSACE
A.M.I.R.A.

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

Présidents d'honneur :
M. Gilbert SCHAAL, Président Fondateur ┼ M. Hubert DENNI ┼ Mlle Marie-France MAZIER ┼
M. Gilbert GERHARD ┼

Dr S. HIRSCHI – Dr I. ENACHE : attachés des H.U.S.

CONSEIL D'ADMINISTRATION :

Mme Marie-Rose GERHARD **PRÉSIDENTE** ☎ 03 88 50 50 16
14, rue de l'Ecole 67310 TRAENHEIM - Email : mrgerhard@wanadoo.fr 📱 06 75 34 19 73

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

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

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

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

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

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

Mme Agnès ERNST **RESPONSABLE FICHIER** ☎ 03 88 38 11 02
6, rue du Champ du Feu 67120 MOLSHEIM – Email : eagnesmarielouise@neuf.fr 📱 06 16 36 12 54

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

ASSESSEURS :

Mme Astrid PAULUS ☎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

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

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

SOUFFLE D'AMITIÉ

SOMMAIRE

SOMMAIRE 3
ÉDITORIAL 4
QUELQUES NOTIONS DE PATHOLOGIES PULMONAIRES 5-11
L'INSUFFISANCE RESPIRATOIRE : COMMENT MIEUX SE NOURRIR 12-13
AGIR SUR LE TERRAIN ASTHMATIQUE 14-15
UNE GREFFE MIRACULEUSE 16-17
NOS ACTIONS 18-20

- *DÉPISTAGE DE LA BPCO*
- *ALSACE CARDIO à COLMAR*
- *EXPLOIT DE DANIEL MAGNIN / REMISE DU DON DE HEPPNER*

NOS SORTIES 21-26

- *LE BARBECUE*
- *VIVE LE SCHNAPS !*
- *RETOUR VERS LE PASSÉ*
- *LA CITADELLE DE BITCHE*
- *EST-FRITURE*

PRENDRE SOIN DES AIDANTS 27
HUMOUR « LES GRANDS-MÈRES » 28
MÉTHODE BUTEYKO 29
EN FINIR AVEC LE RHUME 30-31
LES BONNES RÉSOLUTIONS POUR ÉVITER GRIPPE ET GASTRO..... 32-33
CHRONOBIOLOGIE : L'HORLOGERIE DU CORPS 34-36
ARTHROSE, POLYARTHRITE RHUMATOÏDE : 9 PLANTES ÉFFICACES 37-39
CHEVEUX : ARRÊTEZ LA CHUTE 40-41
QUELS SONT LES DENTIFRICES A ÉVITER POUR NE PAS RISQUER UN CANCER 42
EN QUOI CROYEZ-VOUS ? EN QUELQUE CHOSE ? EN QUELQU'UN ? EN RIEN ? 43-45
RECETTES SUR LE THÊME DE LA COURGE BUTTERNUT 46

BULLETIN N° 75

Dépôt Légal : Décembre 2023

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 : « Au Cœur de l'Arbre »

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

ÉDITORIAL

L'année 2023 touche à sa fin : c'est l'heure des bilans : quelles sont les réussites, les problèmes et les projets pour 2024 ?

Les activités d'avant la Covid ont repris : une rencontre par mois, huit jours de vacances et une conférence sur les maladies respiratoires. Nouveautés depuis l'an dernier : une collaboration renforcée avec les infirmières ASALÉE et la visite à nos membres isolés à Noël.

Conférence à l'ADIRAL : alors qu'elle avait été annoncée à la journaliste des DNA bien en amont de l'événement, elle a paru la veille du jour J ! Autant dire que le nombre de participants était restreint (27) ! Mais nous avons été reçus comme des princes : accueil avec boissons et petits fours et déjeuner offert à tous les participants, apéritifs inclus, sans parler du riche contenu des exposés présentés par le Dr Zerr qui a expliqué les différences et les points communs entre la BPCO, l'emphysème, l'asthme et la fibrose et évoqué les appareils qui facilitent la respiration et l'expectoration. Le Dr Jeanblanc a rappelé l'importance de l'activité physique adaptée et la nutritionniste a parlé de l'alimentation appropriée aux insuffisants respiratoires. A également été traitée l'interaction entre la canicule et la pollution extérieure qui impacte les IR. Vous trouverez cet article dans le bulletin de l'été 2024.

Ce qui manque au tableau, ce sont nos actions pour faire connaître les maladies respiratoires au grand public ! Les grandes surfaces se montrent de plus en plus réticentes à nous accueillir pour pratiquer des mesures du souffle. Nous espérons changer de tactique en faisant appel à de grandes entreprises, telle HEPPNER. C'est grâce à notre ami Daniel Magnin, notre héros cycliste qui a parcouru 1500 km dans l'ouest de la France pour faire connaître l'Insuffisance Respiratoire, que nous sommes introduits dans cette entreprise. Vous découvrirez en page 20 le soutien exceptionnel, inespéré et exemplaire de ce géant du transport.

Et puis, un grand projet pour 2024 : les 40 ans de l'AMIRA. Toujours dans le but d'attirer l'attention des médias, nous allons lancer l'opération :

Pour les 40 ans de l'AMIRA

40 arbres pour mieux respirer

Il est en effet de plus en plus reconnu que la pollution atmosphérique impacte les maladies respiratoires. Si l'AMIRA pouvait contribuer – en toute modestie – à favoriser un air plus sain, ce serait une grande satisfaction pour nous.

Daniel au pont de Pont Réan qui enjambe la Vilaine au sud de Renne.

Aussi, malgré la morosité ambiante – pour ne pas parler de désastre ! – restons positifs et abordons 2024 avec confiance, dynamisme et ténacité.

Bonnes fêtes de fin d'année à vous tous.

QUELQUES NOTIONS DE PATHOLOGIES PULMONAIRES

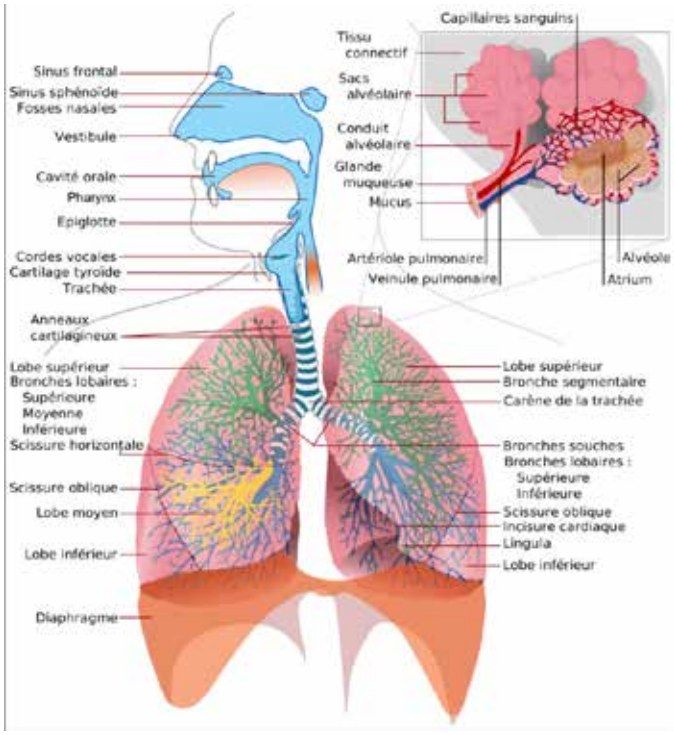
La bronchite chronique

L'emphysème

L'asthme

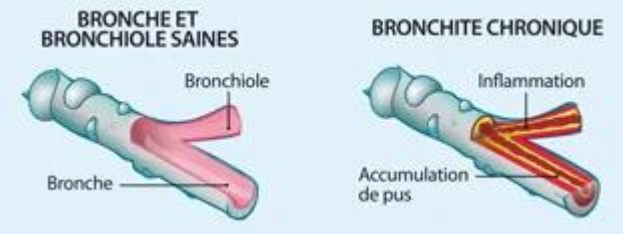
La fibrose pulmonaire

L'anatomie du système respiratoire ➢



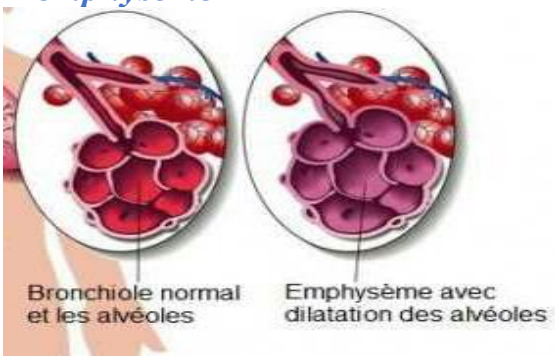
LES PATHOLOGIES DANS l'INSUFFISANCE RESPIRATOIRE CHRONIQUE

La Bronchite chronique



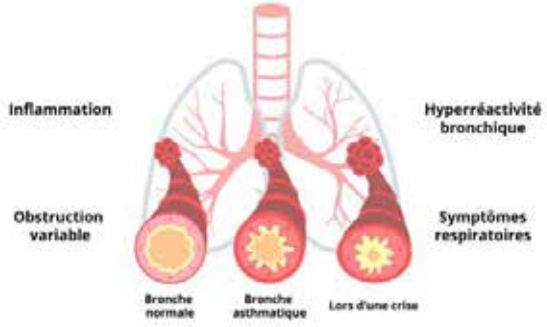
Bronche en coupe

L'emphysème

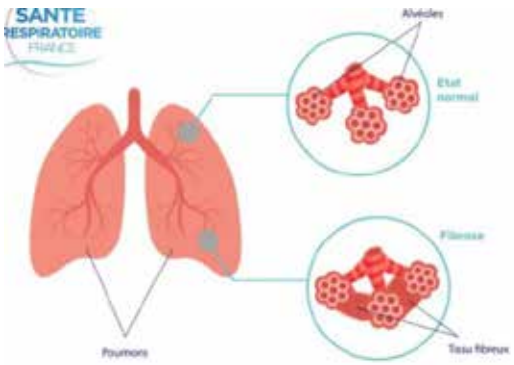


➢ Rupture des cloisons alvéolaires

L'asthme

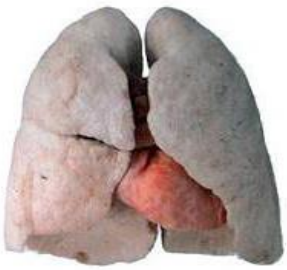


La fibrose pulmonaire



Altération des tissus péri alvéolaires et péribronchiques

LA BRONCHOPNEUMOPATHIE CHRONIQUE OBSTRUCTIVE ou BPCO



- **3ème cause de mortalité au monde** (> 500 000 patients atteints de BPCO dans le monde),
  75 % des IRC
- **Facteurs de risque** : tabagisme dans 80 % des cas (15 à 20 % des fumeurs), poussières, agents chimiques, pollution, cannabis, malnutrition, infection VIH, déficit en Alpha 1-anti-trypsine ou BPCO sans autre maladie associée.
- En 2030 : la 3ème cause de mortalité **en France** (16 000), après les maladies cardio-vasculaires et les cancers, en 2020 : 8 % de la pop en France souffre de BPCO, > 65 ans
- Concernant **la femme** : le taux d'hospitalisation + 136% entre 2002-2014

  40% des patients en France sont des femmes, contre 20% il y a 20 ans,

  à tabagisme égal les femmes sont à risque accru de BPCO ou ont une BPCO plus sévère,

  à symptômes identiques, diagnostic plus tardif chez les femmes qui sont plus volontiers diagnostiquées comme souffrant d'asthme

➢ *Problème de santé publique*

DEFINITION FONCTIONNELLE de la BPCO :

VEMS/CV < 70% = coefficient de Tiffenau.
(Volume Expiré Maximal en 1s /Capacité Vitale) CV = Volume d'air maximal contenu dans le poumon entre une inspiration et une expiration maximale)

insuffisance respiratoire chronique avec accélération du déclin du VEMS

car inflammatoire chronique, lentement progressive, avec trouble ventilatoire obstructif (TVO) permanent,

peu ou pas réversible, hypoxémie *(faible taux d'O2 dans le sang)* +/- hypercapnie *(trop de CO dans le sang)*

d'autres maladies peuvent évoluer vers un trouble ventilatoire obstructif irréversible

- dilatations des bronches
- mucoviscidose
- asthme évolué

DEFINITION ANATOMOPATHOLOGIQUE de la BPCO :

Lésions bronchiques, bronchiolaires

- hypertrophie des glandes muqueuses,
- hyperplasie des muscles lisses *(prolifération des cellules)*
- infiltration inflammatoire
- atrophie cartilagineuse
- fibrose et altération des zones d'attaches alvéolaires
- **perte de l'élasticité**
- **obstruction dynamique et mucus**

➢ ***BRONCHITE CHRONIQUE***

LÉSIONS VASCULAIRES PULMONAIRES

- épaississement de la paroi vasculaire surtout par vasoconstriction hypoxique *(due à un manque d'O2)* : **HTP** (hypertension pulmonaire) d'effort +/- de repos
- destruction du lit capillaire *(des vaisseaux sanguins les plus fins)*
- thrombose vasculaire

EMPHYSÈME

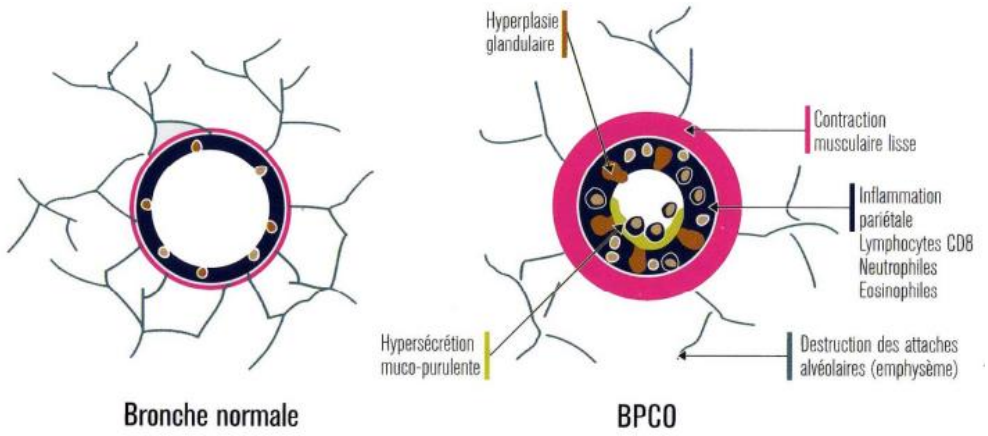
- élargissement des espaces aériens après les bronchioles terminales
- destruction des parois alvéolaires
- pas de fibrose

  - emphysème centrolobulaire : distension et destruction atteignant la région centrale de l'acinus, les lobes supérieurs

  - emphysème panlobulaire : distension et destruction uniforme, touchant toutes les structures dans les lobes inférieurs

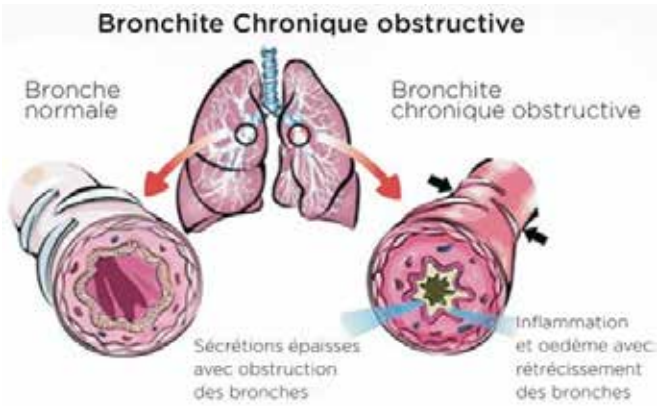
CONSEQUENCES : ATTEINTE BRONCHIQUE

- **Obstruction des bronches**



Origine extrinsèque

- Perte de l'élastance et rupture des attaches alvéolaires



Origine intrinsèque

- Inflammation, œdème de la paroi, diminution de l'effet d'ancrage de la Pel, bronchospasme, collapsus par compression bronchique, dyskinésie trachéo-bronchique, encombrement

- alvéoles perfusées mais mal ventilées : ***effet shunt***

- **hypoxémie puis hypercapnie**

Bronchite chronique simple

voies aériennes de gros calibre (proximal)

appareil muco-secrétant ++++

toux et expectoration, sans ou peu de retentissement fonctionnel, sans trouble ventilatoire obstructif

survient quelques années après le début du tabagisme

réversibilité après l'arrêt du tabac

Bronchite chronique obstructive

voies aériennes de petit calibre (distales)
obstruction en rapport avec l'inflammation et la fibrose bronchiolaire
augmentation des résistances des voies aériennes ⇨ ⇨ distension pulmonaire irréversible ⇨ ⇨ BPCO

Définition clinique : toux tous les jours pendant 3 mois et 2 années consécutives

NON REVERSIBLE à l'arrêt du tabac

Emphysème

rupture des attaches alvéolaires ⇨ ⇨ diminution des forces de vidange du poumon
⇨ ⇨ augmentation du volume d'air « piégé » dans le poumon (distension pulmonaire ou trapping pulmonaire)

Élargissement anormal et permanent des espaces aériens au-delà des alvéoles

A propos de L'EMPHYSÈME

Etymologie : emphusema = gonflé

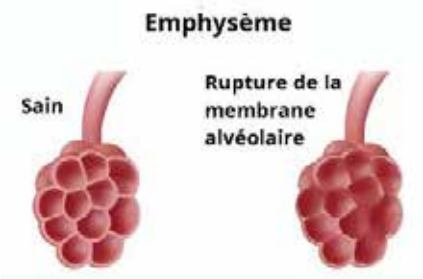
Progressivement et peu ou pas réversible :

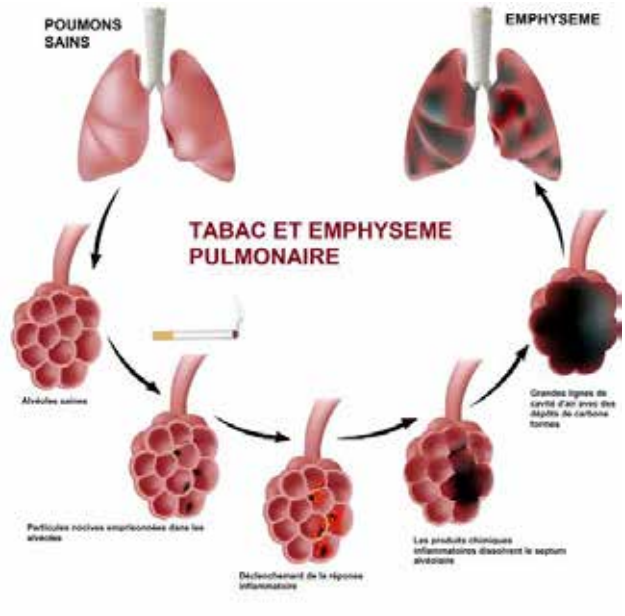
les bronches les bronchioles se dilatent se déforment,

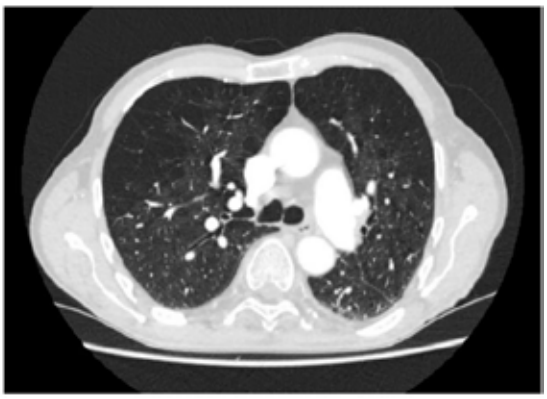
les alvéoles se détruisent, fusionnent, perte de l'élasticité

Air bloqué dans les alvéoles : thorax en tonneau

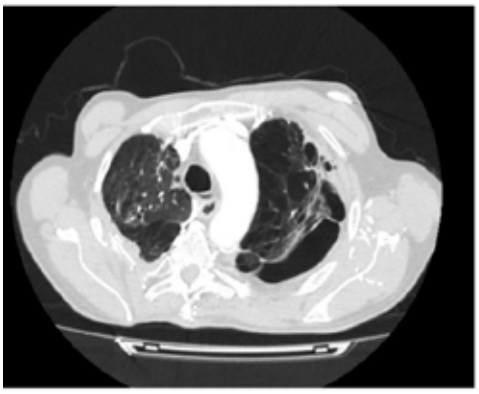
Complication de la BPCO aussi due au vieillissement,même sans tabac, agents irritants, déficit génétique en Alpha1 Anti-trypsine







Emphysème centrolobulaire



Emphysème panlobulaire

Bulle d'emphysème :
Effet espace mort alvéolaire dans l'emphysème ➢ destruction du lit capillaire ➢diminution de la ventilation

LA FIBROSE PULMONAIRE

La fibrose pulmonaire idiopathique est la forme la plus fréquente de la pneumopathie interstitielle diffuse (PID) idiopathique

La fibrose « inflamme, oedématie », épaissit l'interstitium pulmonaire = le tissu de soutien des bronches, des vaisseaux, des cloisons interlobulaires
Bilan auto-immun négatif

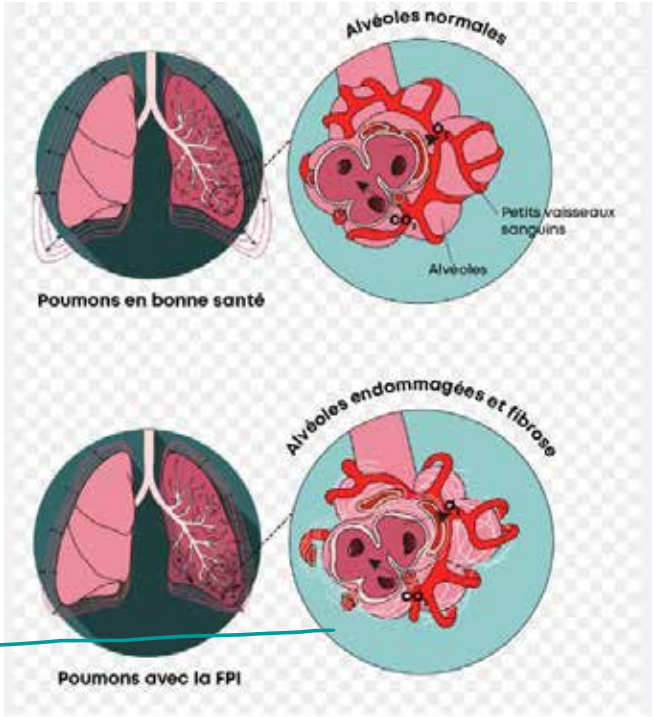
L'oxygène pénètre dans l'alvéole et ne peut traverser l'interstitium alvéolocapillaire pour aller dans les capillaires et oxygéner le corps, le CO2 se déverse difficilement du capillaire dans l'alvéole,

Développement d'une HTAP *(hypertension artérielle pulmonaire)*

Fibrose pulmonaire idiopathique fibroprolifération anormale dans le poumon
de cause inconnue, facteurs environnementaux inconnus, génétiques …

Pneumopathie interstitielle diffuse (les atteintes histologiques sont différentes)
exposition professionnelle (amiante, charbon, poumon de fermier, moisissure)
maladie auto immune (polyarthrite rhumatoïde..)
médicaments (radiothérapie, amiodarone)

Aspect en rayon de miel sous pleural



Le volume pulmonaire diminue ➢

Inflammation du tissu interstitiel = structure tissulaire du poumon qui se rigidifie, n'assure plus les échanges gazeux. ➢

L' ASTHME

10 à 15 % des enfants, 7 % des adultes, 4 millions de patients en France,

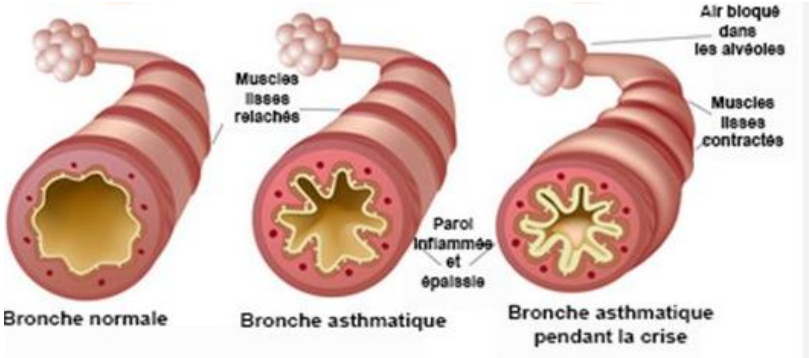
Maladie inflammatoire des voies respiratoires qui diminuent de diamètre de façon réversible

secondaire

➢ interaction génétique (prédisposition génétique ou atopie)
atteint de rhinite allergique à 80 %

➢ facteurs environnementaux favorisants
(poussière de maison, acariens, moisissures, poils d'animaux, pollens...)

La succession des crises aggrave l'inflammation, chronicise la maladie



Les facteurs déclenchants de la crise d'asthme :

➢ irritants
➢ allergies
➢ sport : brouillard – froid
➢ infections
➢ travail
➢ autres : reflux gastrique – certains médicaments – période nocturne – émotion forte - air froid

TRAITEMENT DES PATHOLOGIES dans l'INSUFFISANCE RESPIRATOIRE CHRONIQUE

LA BRONCHITE CHRONIQUE

Arrêt du tabac
Bronchodilatateur
Corticoïdes associés ou pas
    inhalation
    voie orale
Kiné : réhabilitation respiratoire
Oxygénothérapie
Ventilation non invasive
Vaccination (pneumothorax, grippe)
Antibiothérapie si exacerbations infectieuses

L'EMPHYSEME

Arrêt du tabac
Bronchodilatateur
Corticoïdes associés ou pas
    inhalation
    voie orale
Kiné : réhabilitation respiratoire
Oxygénothérapie
Vaccinations (contre le pneumothorax, la grippe)

L' ASTHME

Préventif

➢éviction de l'allergène, des irritants = tabac
    Sport
    Traitement de fond : corticothérapie
    Biothérapie : AC monoclonaux

Curatif

➢ Eviction de l'allergène, des irritants
    Bronchodilatateurs
    Corticoïdes si inflammation
    Oxygénothérapie
    Antibiothérapie

La FIBROSE PULMONAIRE

Eviction des irritants
Soulager la toux
Rester actif, faire régulièrement de l'exercice
Oxygénothérapie
Kiné et rééducation respiratoire
Traitement spécifique ciblé sur les fibroblastes

Source : Exposé du Dr Nathalie ZERR

L'INSUFFISANCE RESPIRATOIRE : COMMENT MIEUX SE NOURRIR

Une alimentation variée et équilibrée est essentielle. Mais encore plus pour les personnes souffrant d'une maladie chronique respiratoire.

De bonnes habitudes alimentaires influencent :

- La qualité de vie
- La respiration
- La tolérance à l'effort

Une alimentation équilibrée – pourquoi ?

Pour manger équilibré, il faut **manger de tout** dans des **quantités adaptées à nos besoins**. En d'autres termes, il s'agit de privilégier les aliments bénéfiques pour notre santé mais aussi de **se faire plaisir**.

L'équilibre alimentaire se construit en consommant des **aliments de chaque famille** et en **variant les produits** au sein de ces catégories. Les proportions à respecter sont illustrées par la **pyramide alimentaire**. A sa base se situent les aliments à consommer en priorité et en plus grande quantité. Au sommet, on retrouve les aliments à consommer avec modération.

Quelques règles simples à appliquer au quotidien

- **Limiter** la consommation des graisses, surtout saturées
- **Limiter** la consommation de pâtisseries, sucreries et boissons sucrées
- **Limiter** le vin (s'il n'est pas formellement déconseillé), à un verre par jour

Exemple d'une assiette équilibrée

- Un apport de protéines : viande, poisson, œufs, fromage, tofu, légumes secs (fèves, lentilles…)
- Un apport en légumes : qu'ils soient crus ou cuits (2/3 de l'assiette)
- Un apport en féculents : pâtes, riz, pommes de terre, légumineuses, céréales… (1/3 de l'assiette).

Comment adapter l'alimentation à l'insuffisant respiratoire ?

Augmenter les apports en fibres ➢ réduit l'inflammation des voies respiratoires. Les fibres alimentaires ➢ production des acides gras anti-inflammatoires qui protègent les poumons.

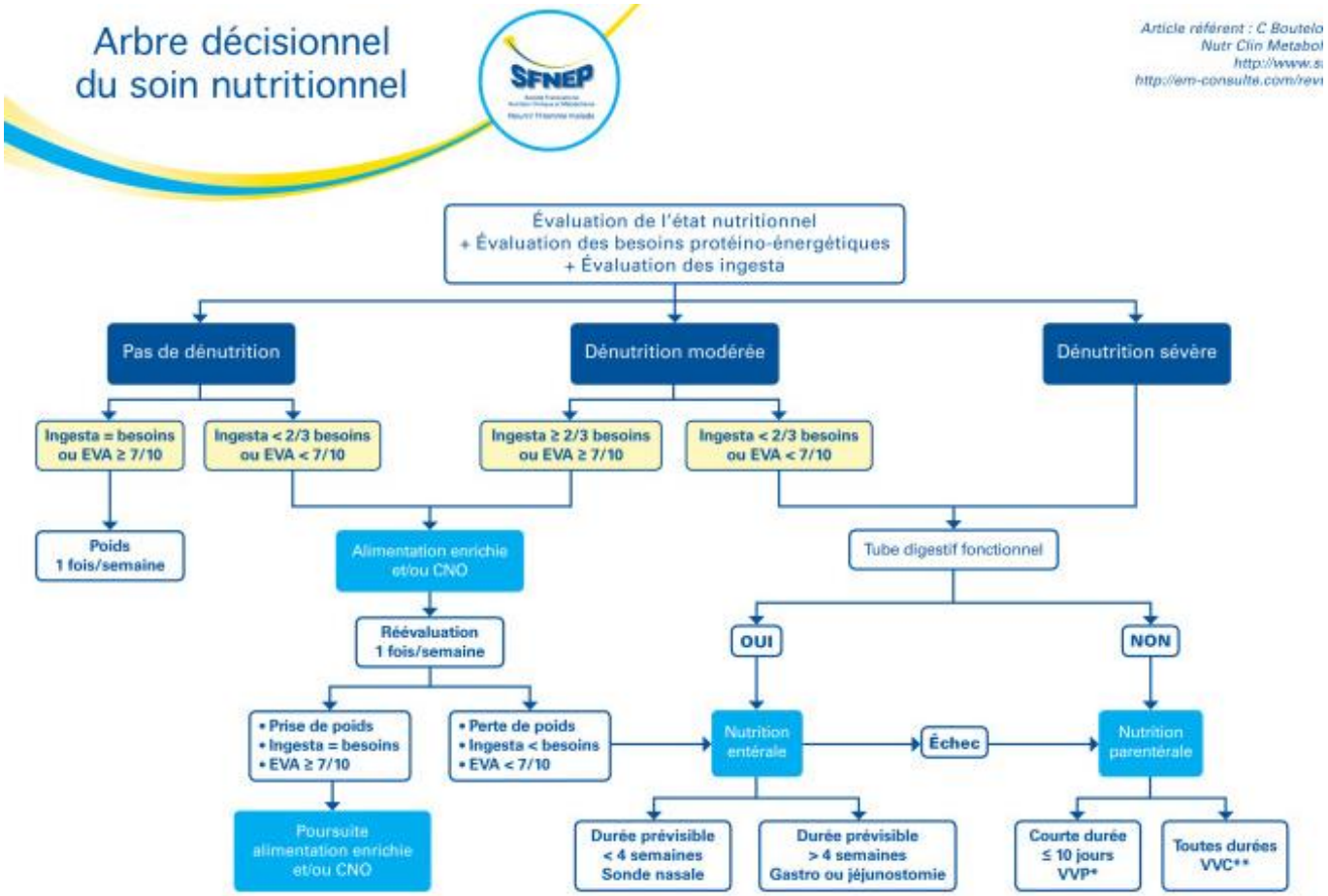
Varier les sources de protéines pour ne pas se lasser (viande blanche, poisson, œufs, soja, légumineuses…)

Favoriser les aliments riches en oméga-3 qui peuvent aider à diminuer l'inflammation. On les trouve dans les poissons gras et les graines oléagineuses.

Diminuer la consommation de graisses saturées (viande grasse, charcuterie, crème fraîche) pour éviter l'augmentation de l'inflammation et le stress oxydatif.

Focus sur les acides gras

Attention à la dénutrition chez l'insuffisant respiratoire



Spécificité pour la BPCO (25 à 50% des personnes atteintes d'une BPCO ont une mauvaise situation nutritionnelle et au moins 20% sont en état de dénutrition).

Il faut régulièrement surveiller son poids, équilibrer et adapter l'alimentation à votre pathologie, maintenir une activité physique adaptée et s'hydrater tout au long de la journée.

AGIR SUR LE TERRAIN ASTHMATIQUE

En une vingtaine d'années, le nombre de Français souffrant d'asthme a pratiquement doublé. Si les causes de l'asthme sont nombreuses (allergie, tabac, infection), la progression de sa prévalence serait due à l'augmentation des allergènes comme le pollen, la pollution ou les acariens dans notre environnement. Dès lors, agir sur le terrain atopique peut être pertinent, selon Dr Patrick Aubé, médecin généraliste et phytothérapeute.

Cette pathologique inflammatoire chronique peut engendrer de graves troubles respiratoires. Son traitement de référence se limite souvent à la prise constante de corticoïdes par inhalation, or cela aurait des effets délétères selon une étude récente de chercheurs de Harvard. Mieux vaut alors agir en profondeur et sur la durée. Pour ce faire, le Dr Patrick Aubé conseille d'agir sur l'hygiène de vie, mais aussi de réguler un système immunitaire trop actif et de réduire l'inflammation, également caractéristique du terrain allergique, notamment grâce aux plantes.

Tisane rééquilibrante

Riches en antioxydants, **les feuilles d'hysope, de marrube blanc et de lierre terrestre diminuent l'inflammation**. Ce dernier et le desmodium possèdent par ailleurs **une action hépatoprotectrice essentielle pour réguler le terrain atopique**, hypersensible à son environnement.

Ingrédients :

- 20 g de plantain (Plantago lanceolata)
- 20 g de lierre terrestre (Glechoma hederacea)
- 20 g de marrube blanc (Marrubium vulgare)
- 20 g de desmodium (Desmodium adscendens)
- 20 g d'hysope (Hyssopus officinalis).

Préparation :

- Mélanger 2 cuillerées à soupe du mélange dans 50 cl d'eau frémissante.
- Laisser infuser 5 minutes, puis filtrer et sucrer avec du miel d'acacia. Boire au fil de la journée.

Bonus : Pendant 1 semaine, vous pouvez compléter par 2 cuillerées à café de miel et 2 gouttes d'huile essentielle d'estragon, aux propriétés antiallergiques et relaxantes.

Le plantain, une panacée

Ses propriétés anti-inflammatoires puissantes, ses vertus antihistaminiques et antitussives font **du plantain (lancélolé ou major)** « LA plante du terrain asthmatique », explique le Dr Aubé. Choisissez parmi ces trois galéniques pour un traitement de fond.

Dans les trois cas, il est possible de suivre le protocole 15 jours avant les saisons allergiques et 15 jours durant l'exposition.

- Gélule de poudre de feuilles : 3 gélules (d'environ 300 mg), 3 fois par jour.
- Teinture-mère : 25 gouttes, 3 fois par jour.
- Extrait glycériné : 1 cuillère-mesure, 3 fois par jour.

Attention : Le plantain est déconseillé aux femmes enceintes et certaines personnes y sont allergiques. La plante peut également avoir un effet hypotenseur.

Une autre approche : la méthode Gesret

Selon Jacques Gesret, certains chocs physiques peuvent provoquer des déplacements de structure (côtes, vertèbres, bassin…), bloquant et excitant les terminaisons nerveuses. Le cerveau reçoit alors de **mauvaises informations** qui vont déclencher dans l'organisme **des « actions correctrices »** non nécessaires, entraînant des symptômes comme l'inflammation des bronches dans le cas de l'asthme. La méthode Gesret est basée sur des mobilisations ostéoarticulaires visant à faire taire les messages d'alerte, afin de lever **le dysfonctionnement immunitaire**. Le professionnel, souvent un **osthéopathe**, vous apprendra à corriger vos postures et gestes pour limiter les symptômes de l'asthme. ***Methode-gesret.org/fr/praticiens***

À tester

Antiallergiques, les bourgeons de cassis ont aussi un fort pouvoir immunorégulateur et anti-inflammatoire. Pour se complémenter, on peut se tourner vers le macérat de bourgeons de cassis bio du laboratoire Mességué, fabriqué en France.

Reconnus par l'académie de médecine, les thermes de Saint-Gervais Mont-Blanc proposent des cures pour les asthmatiques.

L'eau thermale soufrée décongestionne et cicatrise les muqueuses, tout en rééquilibrant l'immunité.

Source : PLANTES & SANTE - Nihel Amarni

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.

UNE GREFFE MIRACULEUSE

Première nage après des années de maladie 1 an presque jour pour jour après ma greffe

Pourquoi miraculeuse ? Car c'est la première fois que j'entends témoigner une personne qui n'a pas eu de complications post-opératoires. Il faut savoir que le CHU de Strasbourg est un centre pionnier pour les transplantations du poumon et que les chirurgiens procédaient à environ quarante-cinq interventions par mois… avant la Covid ! Alors que durant la pandémie, le nombre a baissé d'une dizaine ! Et c'est justement à ce moment-là que Marie doit être traitée !

Qui est Marie ? Une ex-membre de l'AMIRA, atteinte de BPCO. La cause de sa maladie est due à l'environnement : « Papa était charbonnier ». Son père et deux de ses frères sont décédés de maladies pulmonaires. Et pour ne rien arranger, Marie a fumé… beaucoup ! Même si elle a arrêté la cigarette depuis dix ans, elle se souvient des premiers signes apparus lorsqu'elle était aux sports d'hiver. Le couple avait loué un duplex et après une journée de ski, elle peinait à gravir les quelques marches qui la séparaient de leur chambre à l'étage. « Je m'écroulais sur le lit, exténuée ». Elle prend alors conscience que ce n'est pas normal d'être essoufflée et épuisée à ce point et décide d'en parler au médecin.

Il lui fait faire des mesures du souffle, mais la capacité respiratoire de Marie est presque normale à ce moment-là. On lui a prescrit un bronchodilatateur à petites doses et elle a continué à mener quelques temps une vie normale. Malheureusement, la maladie a évolué et les doses des bronchodilatateurs ont augmenté. Jusqu'au jour où elle fait une décompensation respiratoire : elle tente d'appeler son mari pour le prévenir, mais son souffle est si court qu'il lui est impossible de proférer un son. Elle a lutté ainsi pendant trois heures dans un état de panique ! D'autres crises ont suivi. Il a fallu recourir à un concentrateur d'oxygène, pendant assez longtemps le jour uniquement, puis 24h/24.

Entre temps, elle s'est renseignée sur les techniques qui pouvaient exister pour soulager cette maladie. C'est ainsi qu'elle a entendu parler des valves et des spirales. Prise de contact avec le Pr Kessler pour se faire poser des spirales sur un premier poumon en septembre 2017, puis de nouvelles spirales sur le deuxième poumon en mai 2018. L'amélioration était minime. Se sentant de plus en plus diminuée, elle finit par accepter l'idée de la greffe. Suivie par le Dr Porzio, elle lui demande le 18 décembre 2019 de l'inscrire pour le bilan pré- opératoire de greffe. Cette décision a mis quelques mois à murir et à être acceptée.

Les examens ayant pris du retard à cause de la Covid, elle est enfin acceptée sur la liste d'attente le 18 décembre 2020... A partir de ce moment, la prise en charge sera faite par le Dr Schuller (spécialiste des pré- et post greffes) avec des examens mensuels. L'attente est longue ! Elle commence à désespérer ! Tout se fait toujours sous l'égide du Pr Kessler.

Le 18 juillet à minuit 35, le téléphone sonne. « Enfin ! » se dit Marie qui reçoit la nouvelle avec soulagement et sans le moindre stress, contrairement à son mari qui est en ébullition. Il la presse de se préparer pour l'emmener à temps au CHU à Strasbourg. Ils sont attendus à trois heures et demie. L'équipe chirurgicale est prête, mais aux urgences on refuse de les laisser passer à cause de la Covid. Son mari, au comble de l'énervement, tente de pénétrer dans l'enceinte de l'hôpital par une autre entrée. Peine perdue ! Finalement il se résout à retéléphoner au service des transplantations et enfin on leur ouvre la porte.

L'intervention dure environ huit heures puis Marie est conduite en réanimation. Elle s'étonne de ne ressentir aucune douleur au réveil. En revanche, elle a toujours – et le gardera longtemps encore – le réflexe de lutter pour avoir de l'air, comme si ses poumons étaient toujours déficients. Soudain, la pompe à morphine se met à biper. Marie s'emporte : « Comment a-t-on pu la remonter de la salle d'op sans prévoir la dose adéquate ? » Devant son intransigeance, l'anesthésiste finit par se déplacer et satisfaire ses exigences.

Quand son mari vient lui rendre visite le soir même, il ne la trouve plus en réanimation mais aux soins intensifs. Cela les surprend tous les deux. Cinq jours plus tard, Marie se rend déjà seule aux toilettes. Quatre semaines d'hospitalisation sont prévues. Il faut tester les médicaments, augmenter et diminuer les doses selon les réactions de l'organisme. Sa tension joue au yo-yo : tantôt explose, tantôt tombe très bas, elle fait du diabète… mais on trouve assez rapidement les doses adéquates. Au bout de trois semaines, elle négocie sa sortie, qui se fera pour le week-end du 15 août !

Ce qui l'indispose le plus, ce sont les nausées, qu'elle jugule en mangeant. « J'ai toujours faim ». Mis à part la prise de quelques kilos, dont elle voudrait se débarrasser, elle fonce, elle bouge. Première semaine d'octobre, elle descend avec son mari pour 10 jours dans le midi avec l'accord du Pr Kessler. « Je rattrape le temps perdu. » Sa grande passion, c'est la déco. Elle reconnaît que ce qui l'a aidée à supporter sa maladie, c'est un pied-à-terre acquis quelques années auparavant dans le midi, et qu'ils ont entièrement relooké selon ses goûts. Ils s'y rendent le plus souvent possible. Marie se sent bien dans cet intérieur aménagé selon ses souhaits et profite à fond de sa résurrection pour rattraper le temps perdu avec mari, enfants et petits-enfants. Sa vie est redevenue « normale » : marcher, nager, décorer...et aimer !

Mention spéciale pour les soins qui lui ont été prodigués du début à la fin dans le service des soins continus du CHU. C'était magique : un personnel attentif, avenant et empathique !

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

DÉPISTAGE DE LA BPCO

Dès le début de l'année, les infirmières asalées de Schirmeck et environs avaient décidé de consacrer une journée au dépistage de la BPCO. L'AMIRA ne pouvait qu'être partante pour cette aventure. La journée en est fixée au 20 juin. Les médias s'ont font l'écho. Dans les trois villes de Schirmeck, Niederhaslach et Barr, la population est invitée à faire tester son souffle. Environ 70 personnes répondront à l'appel.

Notre association propose de la documentation sur les stands des divers lieux et les infirmières animent des ateliers d'activités physiques adaptés à la maladie : de la marche à Schirmeck, des ateliers de gymnastique douce, de qi gong et de sophrologie à Barr. Parallèlement à ces manifestations, un groupe de cyclistes parcourt le trajet Schirmeck – Barr en passant par Niederhaslach. Il est composé de deux médecins à la retraite, de Louis Holder, chef de groupe, et d'une douzaine de volontaires. A midi, les participants de ce vélo-tour et une partie des organisateurs se retrouvent au restaurant « le Cerf » à Rosheim pour y déguster un excellent plat du jour, servi dans des temps record pour permettre aux sportifs de remonter sur leur petite reine et atteindre Barr. A chaque relais, les mairies leur ont offert des rafraîchissements bien appréciés par cette chaude journée d'été. Qu'elles en soient ici chaleureusement remerciées.

ALSACE CARDIO A COLMAR

Cette année, nous avons suivi les recommandations d'Alsace Cardio et garé la voiture au parking gratuit *Lacarre* à l'entrée de Colmar. Après répartition des charges (matériel et documents), les quatre bénévoles ont entamé une petite promenade matinale jusqu'au Koïfhus dans la vieille ville. Sur place, nous attendaient – comme d'habitude – un réconfort appréciable : thé ou café et mini-viennoiseries. Ne restait plus qu'à installer notre stand !

Le thème de ce 20 octobre 2023, c'était l'AVC. Les conférences se sont déroulées au premier étage avec le Dr Monassier, cardiologue, le Dr Sellal, neurologue, le Dr Gottwallès, le Dr Lebedinsky, neuroradiologue, et le Dr Levai. Le Dr Lebedinsky a rappelé combien il est urgent et vital d'intervenir au plus vite en cas d'AVC. L'après-midi, le Dr Monassier a évoqué les progrès de la cardiologie. Il y a 50 ans, un infarctus coûtait la vie à 50% des patients alors qu'à l'heure actuelle, il n'y a plus que 5% de décès. Et il augure que l'amélioration se poursuivra grâce à l'intelligence artificielle et aux traitements ciblés qui visent des molécules spécifiques.

Par ailleurs, il était possible de se faire dépister le diabète, l'hypertension artérielle et l'obésité, mais aussi de prendre rendez-vous pour des bilans médicaux complets. Comme d'habitude, M. Knichel a expliqué l'intérêt de la cohérence cardiaque et Mme Ebnöther a animé une séance de Qi gong. Notre association a profité de l'occasion pour pratiquer des mesures du souffle et battu son record depuis la Covid avec 66 tests.

Une manifestation riche en échanges et bien organisée. Bravo à l'équipe d'Alsace Cardio qui veille non seulement à l'intérêt du public mais aussi au bien-être des exposants.

IL L'A FAIT !

Vous vous souvenez du projet de Daniel Magnin., dont je vous avais parlé dans les deux derniers bulletins. Ça y est, il l'a réalisé ! Parti le 3 septembre de St-Aubin de Médoc, au nord de Bordeaux, il est arrivé à Calais le 23 septembre, aux termes d'un périple de quelque 1500 km sur les routes de l'ouest de la France.

Le départ a été donné par le président de l'AFPF (fibrose pulmonaire idiopathique), partenaire de ce défi lancé pour mieux faire connaître les maladies respiratoires auprès du grand public et des habitants des 18 communes qui ont été les villes étapes du parcours. A l'arrivée l'attendait le vice-président de la fédération nationale, en charge des activités physiques adaptées.

Parmi les sponsors qui ont permis à Daniel de se mettre en selle figurent le CREDIT MUTUEL, SOS Oxygène, ADS Alsace, l'AMIRA bien sûr et la société HEPPNER qui a assuré l'acheminement du coureur et de son vélo jusqu'à Bordeaux, puis de Calais à son domicile. Habillé aux couleurs de ses partenaires, Daniel a réalisé une moyenne de 85km par jour, dans des conditions variables selon l'état des routes, parfois des pistes, selon les dénivelés propres à la Bretagne et à la Normandie, et bien sûr selon le climat, tantôt caniculaire, souvent arrosé.

Il a fait de belles rencontres tout au long du chemin (sauf celle d'un canidé qui en voulait à ses mollets et lui a fait faire un grand détour !) et son défi a parfois été relayé par la presse locale. Son aventure donnera lieu à un livre qui vous sera présenté au courant 2024. Mais dès nos goûters de début d'année, il vous fera partager les photos de son périple. En attendant, nous le félicitons vivement pour son exploit.

ENTREPRISE HEPPNER
Soutien en 3 actes

Daniel se faisait un sang d'encre pour le transport de son vélo à Bordeaux. Il craignait que sa petite reine ne subisse des détériorations s'il la confiait à un transporteur. Il eut alors la chance de faire la connaissance d'un employé de HEPPNER à qui il parla de son projet de faire le périple évoqué ci-dessus. Et le miracle fut ! Cet employé en informa son chef Régis ANTOINE qui prit l'initiative de soutenir son projet. Le billet de train aller-retour ainsi que le transport du vélo furent pris en charge par l'entreprise.

Mais l'investissement ne s'arrête pas là. Régis lança aussi l'initiative : « Chaque km pédalé par les employés équivaut à un euro. » Au total, plusieurs centaines de km furent ainsi parcourus, lui-même - comme d'autres encore - se rendant au travail à bicyclette. C'est ainsi que ce matin, 17 novembre, Daniel et le trio de tête du comité de l'AMIRA furent invités à une petite réception au siège à Strasbourg. M. Antoine et le directeur régional Alsace, M. Tritschler Alexandre nous remirent la coquette somme de 2036,31 € à partager avec la Fédération Nationale et l'association AFPF (fibrose pulmonaire idiopathique).

Et le soutien se poursuit ! M. Antoine a soumis l'exploit de Daniel à TEAMSTARTER dont le mot d'ordre : « Un collaborateur actif en vaut deux » vise à fédérer les employés d'une société. Le projet de notre héros a été retenu et lui vaudra le premier ou le deuxième prix. Daniel, accompagné de quelques délégués se rendra donc à Paris le 4 décembre pour découvrir, au cours d'une soirée dinatoire à l'Hôtel La Lanterne, le prix qui lui sera décerné. Il nous reviendra, auréolé de gloire, grâce aux honneurs de la presse nationale.

Un grand, un immense merci à l'équipe de Heppner que nous sommes appelés à revoir en janvier pour des mesures du souffle.

LE BARBECUE

Avec la vague de chaleur, l'espoir d'un break de verdure et de fraîcheur dans la nature a sans nul doute favorisé les inscriptions au barbecue. En effet, ils ne sont pas moins de 78 membres à St-Jean les Saverne ce 20 juillet. Il faut reconnaître que les cieux sont avec nous : soleil radieux mais non brûlant, alors que l'averse du lendemain aurait gâché la fête !

Vers midi tous les participants ont trouvé le chemin de l'étang de pêche, même si pour certains, ce lieu isolé a causé quelque souci !

Sur le vaste pré, un grand hangar qui favorise la circulation de l'air, abrite les tables dressées et protège les membres du soleil. Deux tablées, cependant, ne peuvent profiter de l'ombre bienfaisante. Qu'à cela ne tienne ! Quelques courageux prennent l'initiative d'en déplacer une sous un grand sapin. Ils font un peu bande à part, mais subissent moins les décibels des papotages et n'en sont pas mécontents.

Pendant que les convives sirotent l'apéritif, une tombola à un euro permet à une bonne quinzaine d'entre eux de remporter un lot. Pendant ce temps, une dizaine de bénévoles du club de pêche s'affairent dans les cuisines et devant le feu en plein air. Bientôt les convives peuvent chercher leur assiette richement garnie de viande, de saucisses et de salades variées. Et de charmantes jeunes filles s'empressent de servir ceux et celles qui ne peuvent se déplacer.

Notre ami Louis Cardot nous réserve la surprise de son petit cor, instrument qui n'est pratiqué qu'en Allemagne ou en Autriche. Il interprète un puissant solo qui lui vaut les applaudissements du public. Il se présente à trois reprises pour finir avec le célèbre « Il Silenzio ». Vu la taille de son instrument, qui ne comporte que cinq sons, l'artiste a dû adapter la mélodie. Entre temps arrive le dessert, un biscuit glacé, bien apprécié en cette saison. Un petit café pour couronner le tout et voilà un déjeuner réussi.

Quelques curieux profitent de la proximité de la chapelle St-Michel pour faire un tour en voiture au sommet de la colline qui domine l'étang, et quelques intrépides partent à pied pour découvrir, toute proche, l'entrée du tunnel située sur le parcours du TGV Paris-Strasbourg. D'autres profitent tout simplement de la rencontre pour converser.

En cette fin d'après-midi, il ne nous reste qu'à remercier chaleureusement l'équipe de l'APP (association pêche et pisciculture) qui s'est mise en quatre pour nous rendre ce barbecue le plus plaisant possible, et tout particulièrement Dominique Brion et son épouse qui nous ont fait découvrir ce lieu bucolique.

VIVE LE SCHNAPS !

Nous sommes une cinquantaine de membres ce mardi 22 août à visiter la distillerie Hepp à Uberach. C'est Yannick, issu d'une famille de bouilleurs de crus Alsaciens, qui nous accueille dans l'entrepôt où s'amoncellent les mirabelles : 100 tonnes cette année ! Une année faste contrairement à 2022 ! Toutes les eaux de vie sont « du cru », c'est-à-dire que les fruits, cerises, framboises, poires – et j'en passe – sont de la région, et la transformation se fait sur place.

Après ces premières explications, notre guide nous invite dans la salle des alambics en cuivre, superbes, mais nous prévient qu'il y fait 40° et qu'il vaut mieux s'abstenir si on craint de suffoquer ! Quelques grands insuffisants respiratoires renoncent effectivement… Suit dans la foulée l'explication du processus de distillation, qui consiste à chauffer les fruits afin d'extraire l'eau de vie, un processus bien connu de la part de certains de nos membres qui ont grandi à la campagne et qui évoquent immédiatement le « Vorlauf », et le « Nachlauf », en français la tête et la queue de chauffe. A propos de la tête de chauffe, Yannick nous fait remarquer à quel point sa cour est impeccable. C'est qu'elle est traitée avec ce liquide infame… mais efficace pour détruire les mauvaises herbes. Ne sera retenu pour le consommateur que le cœur de chauffe, c'est-à-dire la repasse ou deuxième chauffe dont la teneur en alcool sera volontairement limitée à 50°.

Le troisième lieu que le patron nous fait visiter, c'est l'entrepôt des whiskys. Waouh ! Plus de 700 fûts sont alignés là. C'est en 2007 que Yannick, sous l'impulsion de son père Tharcis s'est lancé dans la création de whiskys alsaciens. Il en a de 8, 11, 13, bientôt 15 ans d'âge.

Le whisky est obtenu à partir d'orge mais ce qui lui donne sa spécificité, c'est le tonneau dans lequel il aura vieilli. Ainsi un whisky alsacien repose pendant plusieurs années dans des fûts de chêne américain avant d'être transféré délicatement en fût de Gewurztraminer, par exemple, pour une deuxième maturation. C'est ainsi qu'il développe sa richesse, son élégance, son moelleux tout en rondeur. D'autres whiskys sont maturés dans des fûts de Xérès, Bourbon, Banyuls, etc… Le maître de chais permet aux visiteurs d'en goûter quelques-uns et titille avec humour les dames qui auraient tendance à revenir trop fréquemment au tonneau !

La visite s'achève dans le magasin, une véritable caverne d'Ali Baba : eaux de vie, liqueurs et whiskys y sont présentés depuis les mignonettes jusqu'aux bouteilles d'un litre. Yannick nous invite à goûter toutes ces productions. Personnellement, je m'en tiens à une poire Williams et une liqueur de café (sublime !), car il faut reprendre le volant et la tête menace déjà de tourner !

Une visite plaisante et instructive qui permettra à nos membres de gagner une bouteille de Kirsch, de Quetsch et de Mirabelle, lors d'une prochaine rencontre, grâce à la générosité de M. Hepp qui nous a offert ces trois bouteilles.

La rencontre s'est terminée à Schweighouse-sur-Moder où le Panda Wok nous a réservé sa diversité habituelle.

RETOUR VERS LE PASSÉ

Ce 14 septembre, 43 membres de l'AMIRA découvrent le Musée agricole d'Allenwiller. Pour l'essentiel d'entre eux : un plongeon dans l'enfance… des souvenirs et des sensations retrouvées, parfois la nostalgie !

Dans l'introduction, le président rappelle que sur ce terroir, c'est la polyculture qui domine. Les paysans vivaient en autarcie sur de petites surfaces. D'où la multiplicité des activités : travail du sol, de la fenaison, de la moisson, du tabac, de la viticulture à la belle saison et travail forestier l'hiver.

D'où aussi une multitude d'outils et de machines collectionnés dans les années 70 -80 quand les fermes se modernisaient et que ces engins devenus encombrants menaçaient de finir à la décharge. Une équipe de bénévoles passionnés décide alors de sauver ce patrimoine, témoignage des siècles passés. Après plus de dix ans de patience et de restauration, une collection de plusieurs centaines de pièces est rassemblée et présentée au public dans un grand hangar.

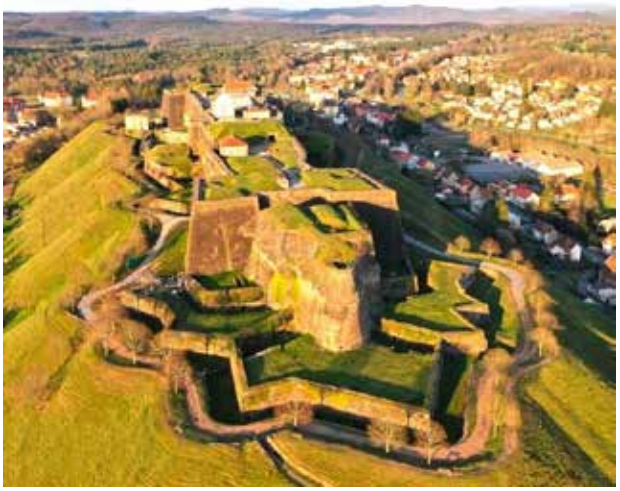
Toutes ces « reliques » font revivre une existence fort différente de la nôtre. Jusqu'à la seconde guerre mondiale, deux ou trois générations vivaient sous le même toit : on avait besoin de tous les bras, depuis les grands-parents jusqu'aux enfants, d'où la nécessité de prolonger les grandes vacances jusqu'au 15 septembre. Il était impératif que les jeunes aident aux travaux des champs !

On ne peut qu'admirer l'ingéniosité dont faisaient preuve les cultivateurs. Un exemple : une charrette que notre guide surélève sans problème pour dégager l'essieu qu'il fallait graisser régulièrement, grâce à un dispositif en bois intégré au véhicule : l'ancêtre du cric moderne !

Parmi toutes les collections, il y a également une série de vieux postes de radio que les paysans, même s'ils ne s'intéressaient pas nécessairement aux nouvelles dans le monde, écoutaient religieusement à 12h30 pour suivre les bulletins météorologiques de l'émetteur Beromünster.

Pour terminer la visite, on nous invite à découvrir, sous un hangar extérieur, le fonctionnement du bateau à scie verticale qui permet de dégager les algues obstruant le fond des cours d'eau, ce qui gênait la circulation des barques. Notre guide se souvient encore de la dernière utilisation de l'un d'eux sur la Bruche dans le secteur de Wolxheim -Ernolsheim.

Après ce retour dans le passé, nous mettons le cap sur Birkenwald, où nous attendent un couscous et la tarte aux myrtilles maison du« Restaurant des Vosges ». Et surprise ! Sœur Marie-Colette, qui a quitté l'AMIRA depuis une décennie pour un couvent à Deauville, nous accompagne. Elle est en vacances en Alsace. Son sens de l'humour et du contact lui valent la sympathie spontanée de tous.



LA CITADELLE DE BITCHE

A la grande satisfaction de nos membres du nord-ouest du département, la citadelle se situe dans leur secteur et pour une fois, ce sont les privilégiés de la région strasbourgeoise qui doivent se « farcir des kilomètres » ! Et de plus les conditions météorologiques de ce 12 octobre sont idéales par rapport à la date du 22 août initialement prévue !

Mais avant la visite, nous sommes attendus au « Relais des Châteaux-Forts » qui nous propose un délicieux velouté de butternut, une choucroute traditionnelle ou au poisson et une coupe de fruits surmontée d'une boule de glace et de chantilly à un prix fort raisonnable.

Deux incidents angoissants viendront malheureusement troubler ce déjeuner très apprécié : c'est la chute malencontreuse de Marie-Jeanne qui lui vaudra un bref séjour à l'hôpital de Sarreguemines pour suturer sa blessure à la tête, et le départ précipité de Cécile dont la bonbonne d'oxygène s'est vidée en cours de route ! Après coup, nous nous sommes dit qu'il faudrait à l'avenir recourir à l'hôpital le plus proche pour faire le plein d'O2 dans ces circonstances-là.

A trois heures, nous avons rendez-vous devant l'imposante forteresse : elle est gigantesque ! Munis de leurs casques audios, notre trentaine de membres part vaillamment à l'assaut de ce monument historique, qui respecte le tracé de Vauban. Après une brève introduction, nous pénétrons dans les entrailles de la fortification et « vivons » le siège de l'assaillant prussien de 1870 grâce au film « La forteresse assiégée » de Gérard Mordillat.

C'est le commandant Teyssier qui commande la place et refuse de se rendre, préférant sacrifier des vies humaines. Après six mois de blocus, sur ordre du gouvernement, il quitte enfin la citadelle avec les honneurs de la guerre.

Pour plus d'authenticité, le parcours dans les casernes, la forge, la boulangerie… est laissé dans la pénombre. Ce manque d'éclairage et la longueur du souterrain rend la visite un peu périlleuse et ne permet pas à tous nos membres de profiter du lieu. Dommage ! Ils peuvent cependant compenser par « Le Jardin de la Paix » au pied du monument.

C'est dans la campagne au nord de Strasbourg près de Haguenau que nos 49 membres se retrouvent ce jeudi 16 novembre pour visiter l'entreprise Est Friture. Vu le nombre, deux groupes sont formés. Je fais partie du second et pour nous faire patienter, un plateau de poissons frits, fumés, cuisinés nous est présenté ainsi que des harengs marinés. Nous dégustons des rollmops à l'ancienne mais aussi la version alsacienne aux pommes, cornichons, et crème, et surtout un délicieux amuse-bouche aux fruits de mer.

Lorsqu'enfin arrive notre tour, quelle n'est pas notre surprise, il faut se déguiser en cosmonaute : charlotte sur la tête, chaussons aux pieds et blouse blanche ! C'est qu'on ne plaisante pas avec les règles de l'hygiène ! Pourtant – vu le froid polaire qui règne dans l'enceinte de l'usine –, les virus ne doivent pas danser la sarabande. J'ai une pensée compatissante pour les ouvrières qui s'activent dans les trois salles : celle où se pratique la saumure, la cuisine où l'on assaisonne les poissons et celle où ils sont frits. Et bien que nous soyons affublés comme des chirurgiens de bloc opératoire, il est interdit de pénétrer dans les salles, et de photographier !

Notre guide est Jean-Luc Adam. Il raconte que c'est son père Joseph, ancien chauffeur livreur dans une conserverie, qui a créé l'entreprise en 1979. Au début, il a installé quelques chambres froides dans la ferme familiale. Mais grâce à son sérieux et son professionnalisme, l'affaire prend de l'ampleur. Une usine est alors implantée au village sur un terrain des grands-parents. Hélas, le bâtiment est touché par la foudre en 2003 et complètement détruit.

De nouveaux bâtiments sont édifiés et Jean-Luc en prend la direction. Il s'efforce de pérenniser et développer la société en conservant ses valeurs. Les produits utilisés sont essentiellement locaux. L'une des recettes est celle de sa grand-mère. Le personnel qui vient des environs proches y travaille en moyenne depuis 20 à 30 ans. Tout le monde se connaît et se tutoie. Bref, c'est une entreprise presque « familiale »

Quant au poisson, Jean-Luc Adam se fournit directement aux ports de Boulogne et de Lorient, et conserve la maitrise de l'approvisionnement, de la fraicheur et de la qualité des matières premières. Depuis quelque temps il a enrichi la gamme en développant deux nouvelles lignes de produits : Luc Odel, (une gamme complète d'ingrédient pour tartes flambées) et Frangil Gourmet (spécialisé dans les fumaisons de poissons)

La visite terminée, nous nous rendons au restaurant « Les pots cassés », à quelque pas de là, toujours à Wintershouse. Le déjeuner est simple mais savoureux et les conversations vont bon train. C'est qu'au fil des années, nos membres se connaissent de mieux en mieux et la convivialité est au rendez-vous.

AIDE AUX AIDANTS

Vous êtes peut-être aidant, vous aussi ! Vous vous occupez d'un enfant handicapé ou de votre conjoint malade ou.... Vous êtes épuisé(e) parce que vous êtes sur la brèche 24/24… Sachez qu'il existe des aides. Fernande, une de nos membres, a fait appel à la :

PLATEFORME D'ACCOMPAGNEMENT ET DE REPIT DES AIDANTS

LES MADELEINES

EUROMETROPOLE STRASBOURG
3 rue Jean-Monet
67380 LINGOLSHEIM

Elle a réussi à placer son mari à la résidence « Au fil de l'eau » à Wolfisheim et elle-même a pu partir du 22-25 octobre à l'hôtel *Les prés d'Ondine* en plein cœur du Ried où elle s'est fait dorloter de même que quatre autres aidants.

Voici son témoignage :

« J'ai pu bénéficier d'un relais du bien-être à Rathsamhausen. J'ai été agréablement surprise par la beauté du lieu. J'y ai trouvé le calme et la sérénité que je recherchais. Le patron faisait lui-même la cuisine et nous a concocté de savoureux repas : j'ai été agréablement surprise par la variété des plats. Les chambres sont très belles, chacune a son design : on s'y sent à l'aise. Les intervenants ont été à la hauteur de nos attentes : séances de sophrologie, gymnastique avec Siel Bleu, massage shiatsu, réflexologie plantaire.

Autant j'étais fatiguée à l'arrivée, autant j'étais revigorée au retour. Et tout ce confort et ces bons soins ont été pris en charge par le Conseil Général et diverses caisses de retraite complémentaire. »

Autre possibilité :

LE BALLUCHONNAGE

…dans le Bas-Rhin

54a Route de Haguenau
67360 MOSBRONN LES BAINS
Tél. : 03 88 80 91 97

Le balluchonnage est un dispositif de répit et d'accompagnement aidant-aidé à domicile, créé en 1999 au Québec (en Alsace du Nord depuis 2006), dans lequel un intervenant unique, spécialement formé vient relayer l'aidant proche au domicile de la personne dépendante, plusieurs jours d'affilée, 24h/24.

Il existe aussi le réseau :

VRF

A la fois structures médico-sociales et lieux de vacances, **les villages VRF** permettent d'accueillir dans un même endroit, l'aidant et le proche aidé. Le premier bénéficie d'un séjour propice au bien-être et le second d'un accompagnement médico-social. Tous deux sont en vacances et se retrouvent chaque fois qu'ils le souhaitent pour de bons moments en famille.

Tél. : 05 57 885 885 (appel sans surtaxe / 7j/7 de 9h-18h)
Site Internet **www.vrf.fr**

Les grands-mères

Un petit garçon de huit ans, interrogé sérieusement par sa directrice d'école sur ce qu'il pensait des grands-mères, répondit :

« Une grand-mère est une femme qui n'a pas eu d'enfants ; c'est pour ça qu'elle aime les enfants des autres. »

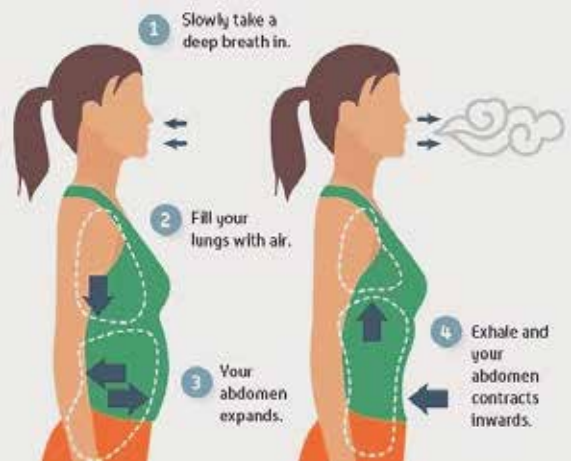
Et de poursuivre : « Les grands-mères n'ont rien à faire, elles n'ont qu'à être là. Quand elles vous emmènent en promenade, elles marchent lentement, sans écraser les belles feuilles, ni les chenilles. Elles ne disent jamais : avance plus vite !

En général, elles sont grosses, mais pas trop pour pouvoir attacher nos souliers. Elles savent qu'on a toujours besoin d'un second morceau de gâteau ou du plus gros.

Une vraie grand-mère ne frappe jamais un enfant, elle se met en colère en riant. Les grands-mères portent des lunettes et parfois, elles peuvent même enlever leurs dents. Quand elles nous lisent des histoires, elles ne sautent jamais au bout et elles n'ont rien contre si on leur réclame la même histoire plusieurs fois.

Les grands-mères sont les seuls adultes qui ont toujours le temps. Elles ne sont pas aussi fragiles qu'elles le disent, même si elles meurent plus souvent que nous.

Tout le monde devrait essayer d'avoir une grand-mère, surtout ceux qui n'ont pas la télé ».



MÉTHODE BUTEYKO

COMMENT AMÉLIORER VOTRE RESPIRATION

Monsieur Gregory SIMON, ancien asthmatique, s'est formé à cette méthode et partagera volontiers ses connaissances et son expérience avec vous, lors d'une conférence.

Les exercices respiratoires proposés par la méthode Buteyko offrent l'opportunité d'améliorer le fonctionnement de notre système respiratoire sans médicament, sans appareil et sans chirurgie. Elle peut atténuer les symptômes des troubles suivants : anxiété, asthme, hypertension, fatigue chronique, déficit d'attention, ronflement, apnée du sommeil, insomnie. La méthode repose également sur les travaux du médecin Christian Bohr qui a découvert en 1904 que la pression du dioxyde de carbone dans le sang influençait la libération d'oxygène du sang vers les cellules (effet Bohr).

Qui est le Dr Constantin BUTEYKO ?

Le Dr Buteyko est un scientifique émérite russe. Pendant ses recherches, il a découvert un lien entre le volume respiratoire de ses patients et plusieurs maladies, dont l'asthme. Lorsqu'il étudiait ses patients asthmatiques, il a découvert une boucle de rétroaction entre les difficultés respiratoires et la respiration excessive. C'est-à-dire que, non seulement les difficultés respiratoires provoquent une respiration excessive, mais la respiration excessive peut également provoquer des difficultés respiratoires !

Qu'est-ce que la respiration BUTEYKO ?

Elle met l'accent sur la respiration par le nez, une respiration lente, calme et sans effort, que pratiquent les personnes en bonne santé, tandis que la respiration excessive, aussi nommée hyperventilation, crée des difficultés respiratoires.

L'hyperventilation

Souvent, lorsque nous sommes stressés, on nous dit de prendre une grande respiration. Dans ce cas, nous avons tendance à augmenter la vitesse de notre inhalation et à inspirer par la bouche. Cette respiration rapide et superficielle tire sur la partie supérieure de la poitrine et élimine plus d'oxygène qu'elle n'en apporte. Pendant cette respiration rapide, nous empêchons un échange gazeux correct. L'élimination du dioxyde de carbone (CO2) nous pousse à augmenter notre vitesse d'inhalation, ce qui entraîne une hyperventilation continue et déclenche la réaction de stress du système nerveux sympathique qui nous fait paniquer. Lorsque cette phase d'hyperventilation panique a lieu, nous avons l'impression que nos poumons sont dépourvus d'oxygène. On nous demande alors d'inspirer dans un sac en papier, ce qui permet d'augmenter le taux de dioxyde de carbone dans les poumons, de remplacer ce qui a été perdu et de corriger le pH du sang. Pendant ce temps, le rythme respiratoire ralentit et revient à la normale. L'idée que l'hyperventilation est due à l'insuffisance de dioxyde de carbone est le fondement de la théorie du Dr Buteyko.

L'importance du Dioxyde de Carbone (cO2)

Le dioxyde de carbone est un important sous-produit métabolique de l'organisme. Bien qu'on ait tendance à le décrire comme un déchet, il joue un rôle essentiel dans de nombreuses fonctions de l'organisme. Un excès ou une insuffisance de dioxyde de carbone peut constituer une menace pour le cerveau et les poumons. L'oxygène et le dioxyde de carbone travaillent ensemble et en opposition directe l'un avec l'autre pour maintenir et réguler l'homéostasie dans l'organisme.

EN FINIR AVEC LE RHUME, C'EST POSSIBLE !

L'hiver arrive doucement et avec lui, son cortège de virus. Les maisons sont chauffées, l'air devient plus sec, rendant les muqueuses respiratoires moins efficaces pour lutter contre les agressions. Une saison idéale pour le rhume. Il dure une dizaine de jours quand il n'y a pas de complications comme l'otite, et touche tout le monde, surtout les enfants. On ne le confondra pas avec la grippe, dont les symptômes plus sévères durent bien plus longtemps : maux de tête, courbatures, fièvre intense, sensation d'épuisement.

Afin de barrer la route à ces virus, on misera d'abord sur l'hygiène. Lavez-vous les mains fréquemment, utilisez des mouchoirs en papier et jetez-les dans une poubelle sans toucher le couvercle. Enfin, si vous tombez malade malgré tout, voici des conseils pour aider votre organisme à éliminer le ou les intrus.

Cessez de renifler !

Le nettoyage du nez est une des clés de la prise en charge des **affections hivernales**. En dégageant les fosses nasales, les sécrétions et impuretés sont évacuées. Les **hydrolats** sont parfaits à cet effet : le **thym** et l'**eucalyptus** sont **antiseptiques et purifiants**, le **cyprès** est décongestionnant. On ajoute la **camomille allemande** et le **lédon du Groenland** pour leurs propriétés apaisantes sur les muqueuses irritées.

Ingrédients : 15 ml d'hydrolat de thym à linalol • 15 ml d'hydrolat de cyprès • 15 ml d'hydrolat d'Eucalyptus globulus • 5 ml d'hydrolat de camomille allemande • 5 ml d'hydrolat de lédon du Groenland • 1 flacon vaporisateur pour spray nasal.

Préparation *:*

- Ajoutez les hydrolats dans le flacon, remuez doucement.
- Pulvérisez dans chaque narine.
- Mouchez doucement une narine après l'autre.
- Désinfectez l'embout entre chaque utilisation et prévoyez un flacon par personne.
- Conservez au réfrigérateur.
- À utiliser plusieurs fois par jour en alternance avec une solution saline comme le sérum physiologique.

Infusion antigrippale

Une infusion va participer à la bonne hydratation qui va fluidifier les sécrétions et faciliter leur évacuation, tout en compensant les pertes hydriques dues à la fièvre et à la transpiration. **Le miel de sapin** est un excellent antiseptique des voies respiratoires. Optez pour la qualité : celui des Vosges bénéficie d'une AOC.

Ingrédients 20 g de thym (sommités fleuries) • 20 g d'Eucalyptus globulus (feuilles) • 10 g d'hysope (feuilles et sommités fleuries) • 10 g de marrube blanc (feuilles et sommités fleuries) • Miel de sapin.

Préparation

- Mélangez les plantes dans un bocal.
- Versez 3 g du mélange dans 25 cl d'eau froide.
- Éteignez le feu à frémissement et couvrez pendant 10 minutes.
- Filtrez et sucrez au miel de sapin.
- Buvez 3 ou 4 tasses par jour pendant 1 semaine.

Trucs et astuces

Les solutions pour prévenir les infections virales respiratoires sont nombreuses. Voici quelques idées :

- Jetez une poignée de thym dans une casserole d'eau bouillante et laissez bouillir doucement jusqu'à évaporation. C'est un bon moyen d'assainir l'air ambiant.
- Mettez une goutte d'huile essentielle de thym à linalol sur votre mouchoir et respirez doucement pendant quelques minutes. Plusieurs mélanges sont proposés tout prêts (Climarome du Dr Valnet, Phytaroma brume de Naturactive...)
- Pour ceux qui n'ont pas la chance de pouvoir s'oxygéner loin de la pollution, le bol d'air Jacquier donne l'impression de se promener dans une forêt de pins en plein été, enveloppé de l'odeur régénérante de la résine.
- Côté alimentation, ajoutez de l'**ail** dans vos plats, c'est un excellent **antiseptique**. Et pour vous donner un coup de fouet si vous tombez quand même malade, faites une cure d'**acérola** riche en **vitamine C naturelle**, elle stimule le système immunitaire.

Source : PLANTES & SANTE

LES BONNES RÉSOLUTIONS POUR ÉVITER GRIPPE ET GASTRO

Si vous voulez passer entre les mailles du filet des infections hivernales, n'oubliez pas que vous avez en vous une puissante protection : votre système immunitaire ! Or celui-ci a besoin de certains nutriments pour bien fonctionner et ainsi mieux vous défendre. Il est temps de mettre en bon ordre cette petite armée intérieure !

Le système immunitaire est entièrement dédié à la défense de notre organisme contre les agressions (bactéries, virus, cellules tumorales). Telle une véritable armée, il est constitué de plusieurs organes (rate, ganglions lymphatiques, thymus, plaques de Peyer dans l'intestin), de différents types de cellules (globules blancs dont les lymphocytes B et T, cellules NK), et d'armes potentialisant les différents mécanismes de défense (fièvre, réaction inflammatoire, sécrétion de protéines, et anticorps).

Vitamine C et rhume, mythe ou réalité ?

Souvent citée comme le meilleur moyen de prévenir le rhume, la vitamine C vole un peu sa réputation. En effet, les études ne montrent pas de diminution du risque d'attraper un rhume. Et quand on en prend en complément alimentaire, si elle permet effectivement une réduction de certains symptômes (fièvre, frissons, douleur thoracique), celle-ci n'est que d'une demi-journée.

Pour autant, l**a vitamine C garde bien un rôle majeur dans le fonctionnement de notre système immunitaire** et pour prévenir et lutter contre les infections, via notamment la synthèse des anticorps. De plus, les études n'ont pas montré de différence d'absorption entre forme naturelle et synthétique. Pensez à l'inclure dans l'assiette avec des aliments qui en contiennent à foison (kiwi, orange, pamplemousse, cresson, brocoli, persil).

En hiver, il faut particulièrement prendre soin de son système immunitaire. La saison est propice aux infections car le froid altère son fonctionnement et protège au contraire les virus détruits quand il fait beau, par les rayons UV. Par ailleurs, l'air froid respiré doit être réchauffé et humidifié, ce qui facilite l'entrée des virus. Sans compter, que toute infection virale favorise la survenue de surinfections : une pneumonie bactérienne fait facilement suite à une grippe

A savoir : **le fer végétal**, dit non héminique, est moins bien absorbé que le fer animal : il faut donc veiller à des rations quotidiennes et suffisantes dans l'assiette. En revanche, le fer végétal possède un atout caché : les aliments qui en contiennent renferment presque tous de la vitamine C, ce qui diminue son action oxydative délétère. Ajoutez le plus souvent possible du persil, de l'aneth ou du thym frais dans vos plats et le tour est joué ! Les aliments lacto-fermentés offrent également une meilleure biodisponibilité du fer. Cet effet est confirmé même lorsque le repas contient une grande quantité d'acide phytique, (abondamment présent dans les céréales et les légumineuses) qui diminue l'absorption de plusieurs minéraux et oligo-éléments dont le fer. En outre, les aliments lacto-fermentés sont un peu l'engrais de notre microbiote intestinal, gardant en bonne santé cet acteur majeur du système immunitaire.

Combler ses besoins énergétiques quotidiens

En hiver, il faudra d'abord penser à alimenter notre système immunitaire en carburant. Pour résumer, ces quantités gigantesques de cellules, et de substances de défense, nécessite de l'énergie ! Évitez donc tout régime restrictif et veillez à combler vos besoins énergétiques

quotidiens, qui seront plus ou moins importants en fonction de votre métabolisme de base et de votre activité physique. En général, nous devons couvrir nos besoins caloriques avec **50 % de glucides, 30 % de lipides et 20 % de protides** (protéines). Parallèlement, veillez à ne pas manquer de certains nutriments dont la carence fragilise le système immunitaire. C'est le cas du fer qui intervient à plusieurs niveaux de la réponse immunitaire, en particulier la prolifération des lymphocytes et la modulation de leur activité, ainsi que la synthèse de protéines immunes comme l'interféron, les cytokines etc. **Une carence en fer vous rend vulnérable vis-à-vis des infections** et a contrario toute infection provoque une diminution des quantités de fer. Deux raisons de consommer **des aliments riches en fer : chou de Bruxelles, épinard, cresson, graine de courge, lentille, soja, cumin**. D'autant que les carences sont fréquentes, notamment chez la femme et l'enfant.

L'ail, un tueur de bactéries

Riche en composés organosulfurés dont l'allicine, **l'ail est depuis longtemps recommandé dans la lutte contre les infections**. Les résultats de nombreuses études récentes confirment plusieurs effets : stimulation de la synthèse des lymphocytes, stimulation de l'activité des macrophages et des lymphocytes NK, diminution de l'intensité et de la durée des symptômes liés aux infections respiratoires. Ces résultats confirment bien les propriétés antimicrobiennes et immunomodulatrices de l'ail. Si vous craignez la mauvaise haleine qui l'accompagne, vous retrouverez la fraîcheur de celle-ci en mâchant quelques feuilles de menthe ou des graines d'anis. Le cuivre a aussi toute son importance. Ce bactéricide intervient dans la synthèse et la bonne fonction de certains globules blancs. D'où son intérêt pour prévenir et mieux lutter contre les bactéries responsables des sinusites, angines, otites, pneumonies. Oranges, pommes, céréales, noix de cajou, graines de tournesol, courges et curcuma en sont de bonnes sources. Ainsi en veillant à la diversité de tous ces nutriments, votre système immunitaire ne s'en portera que mieux et vous avec !

Le sélénium, une armure efficace contre le froid

N'oubliez pas non plus la vitamine A et son dérivé, l'acide rétinoïque, présents dans le beurre, et le jaune d'œuf. Ils sont nécessaires à la synthèse des globules blancs et interviennent dans l'équilibre du système immunitaire intestinal mais aussi la réparation de la muqueuse intestinale après une gastro-entérite par exemple. Votre organisme les synthétise aussi à partir du bêta-carotène végétal (patate douce, chou vert et frisé, citrouille et potimarron). Si la vitamine D et le zinc sont également réputés pour nous aider à lutter contre les infections, d'autres nutriments sont souvent oubliés. C'est le cas du sélénium. Il permet la synthèse de sélénoprotéines qui participent à l'activation des lymphocytes en réponse à une infection. Telle une armure, il protège aussi les macrophages lorsque ceux-ci s'attaquent à des bactéries. D'excellentes raisons de veiller à couvrir ses besoins en optant pour des algues kombu et wakamé, des œufs, des noix du Brésil et des brocolis.

Le lait Ribot

Parmi les boissons fermentées on cite fréquemment le kéfir ou le kombucha. Or que diriez-vous de faire un petit tour par la Bretagne qui vous réserve une belle surprise : le lait ribot. Traditionnellement issu de la fabrication du beurre par barattage de la crème, on le fabrique maintenant à partir de lait dans lequel on ajoute des ferments lactiques. Ce lait fermenté hautement digestible offre une saveur acidulée et une texture onctueuse : une délicieuse boisson pour y tremper ses galettes de sarrasin. Pour une saveur plus insolite, ajoutez une cuillère à café de sirop de vanille ou de pétales de rose, une expérience exquise ! Évitez par contre de le chauffer : les probiotiques seront détruits.

Source : PLANTES & SANTE - Laure Martinat

CHRONOBIOLOGIE : L'HORLOGERIE DU CORPS

L'horloge interne a besoin de synchroniseurs et d'horloges périphériques.

Notre organisme est une minutieuse machinerie qui n'apprécie guère qu'on la contrarie. Aller à l'encontre de sa nature joue des tours ! Ni robots ni superhéros, nous sommes, au même titre que les plantes et les animaux, des êtres vivants soumis aux variations cycliques. Respecter les rythmes de notre organisme est essentiel pour la santé.

Travailler de nuit, puis le matin, se coucher à point d'heure, voire faire des nuits blanches… contrarie considérablement nos rythmes naturels, qui, eux, ne rêvent que de régularité. Notre organisme est en effet soumis à de nombreux rythmes. Les principaux sont : **les rythmes circadiens qui couvrent vingt-quatre heures et qui commandent notre rythme veille-sommeil** ; **les rythmes ultradiens qui concernent toutes les fonctions et les organes dont la cadence est de moins de vingt-quatre heures**, par exemple, le sommeil paradoxal de quatre-vingt-dix minutes ; **les rythmes infradiens qui regroupent les rythmes qui dépassent vingt-quatre heures comme que le cycle féminin** d'environ vingt-huit jours.

Le boom des recherches dans le domaine de la chronobiologie qui étudie les rythmes biologiques de l'organisme est proportionnel à l'importance que revêtent les mécanismes de régulation des horloges internes sur la santé. **Des avancées majeures ont valu un prix Nobel à trois généticiens américains**, en 2017, **Jeffrey C. Hall, Michael Rosbash et Michael W. Young.**

La majorité des fonctions de l'organisme étant soumise au rythme circadien (du latin circa, proche de, et dies le jour), il est scruté à la loupe pour étudier les conséquences de son dérèglement sur l'organisme. Des **troubles du rythme circadien** sont associés à une **augmentation du risque de somnolence**, des **troubles du sommeil**, **métaboliques et cardio-vasculaires**, des **dérèglements hormonaux**, des **cancers**, une **altération des fonctions cognitives**, de la **dépression**, de l'**anxiété**, des **troubles de l'humeur chez les personnes âgées et du sommeil associés dans la maladie de Parkinson.**

Synchroniseurs internes

Le rythme circadien est généré par l'organisme. L'horloge en chef se niche dans le cerveau des humains, plus précisément dans l'hypothalamus. En son sein, deux noyaux dits suprachiasmatiques (situés au-dessus du chiasma optique, l'endroit où les deux nerfs optiques se croisent) ont une activité électrique réglée sur vingt-quatre heures, ils **régulent des fonctions de l'organisme** et **déclenchent également la production cyclique d'hormones** agissant à distance sur d'autres fonctions. Par exemple, la glande pinéale sécrète la mélatonine, cette hormone qui incite notre organisme à aller se coucher et l'aide à dormir. **L'horloge interne a besoin de guides** pour remettre ses pendules à l'heure et ne pas se décaler, **on les appelle des « synchroniseurs »**. La température extérieure et l'activité physique en font partie, mais **le rôle prépondérant revient à la lumière ou plus exactement à l'alternance jour-nuit**. L'effet de la lumière dépend à la fois de la période de la journée à laquelle on est exposé, de sa durée, de son intensité et de sa couleur. Ainsi, les études réalisées ces vingt dernières années montrent que **l'exposition à de simples bougies peut bloquer la sécrétion de mélatonine** et que l'effet de la lumière est d'autant plus important que son spectre est riche en longueurs d'onde bleues. Une chose est sûre, travailler la nuit est une aberration pour notre organisme de bipèdes diurnes !

L'horloge interne a donc besoin de synchroniseurs, mais aussi du coup de pouce d'**horloges périphériques qui travaillent localement** et sans lesquelles ce serait une cacophonie ! Ces horloges sont installées dans les organes et les tissus essentiels à la vie : reins, foie, poumon, cœur, rétine, cervelet, lobe frontal… Chacune est conçue pour rectifier le tir si l'équilibre est menacé (activité physique excessive, alimentation trop riche, travail de nuit) et, à l'inverse, elles sont contrôlées par l'horloge centrale. À la moindre lésion des noyaux suprachiasmatiques, les horloges périphériques se désynchronisent et c'est le couac.

On observe, par exemple, cette désynchronisation au cours du vieillissement et dans certaines pathologies. **L'alimentation est encore une fois fondamentale**, car elle peut, à elle seule, **perturber la synchronisation des horloges périphériques de plusieurs organes**. De même si l'expression cyclique des gènes horloges présents dans des neurones d'horloges périphériques est altérée, rien ne va plus ! Êtes-vous du soir ou du matin ? Certains d'entre nous sont en pleine forme le matin et bon à rien le soir, tandis que d'autres ont le matin toutes les peines du monde à s'extirper de leur lit, mais le soir ils sont prêts à refaire le monde. Une partie de nos comportements étant génétiquement programmés, il faut accepter que chacun est différent et surtout de suivre le rythme qui nous convient. **Certains troubles circadiens du sommeil ont une base génétique** et les personnes touchées ont beau essayer de cadrer leur sommeil dans des horaires acceptables ils ne récoltent que des désagréments : quantité et qualité du sommeil altérées, fatigue chronique, apathie ou irritabilité, troubles cardio-vasculaires… Certaines maladies, telles que la dépression, le cancer, les troubles de l'anxiété, une mauvaise hygiène de sommeil ou de lumière, une sensibilité particulière à la lumière pourraient aussi favoriser une désynchronisation de l'horloge interne.

Opérer l'après-midi

Le **chercheur Yool Lee de l'université de Pennsylvanie** s'est penché sur les liens entre perturbation du rythme circadien et croissance tumorale. Ses travaux, publiés en 2019, indiquent que **respecter l'horloge biologique est une manière de réduire les risques de prolifération cellulaire**. S'accorder aux cycles de l'organisme pourrait être une méthode efficace pour augmenter le potentiel thérapeutique de certains traitements. Administrer un médicament au moment où l'organe visé y est le plus sensible, renforcerait son efficacité et diminuerait ses effets indésirables. À titre d'exemple, des chercheurs de l'université de Lille ont conclu que les **cellules cardiaques étaient plus résistantes l'après-midi que le matin à la privation d'oxygène** provoquée parfois par les chirurgiens afin de mener à bien une opération du cœur. L'intervention chirurgicale l'après-midi peut diminuer le risque de complications post-chirurgicales. L'étude et la prise en considération de l'horloge biologique ont de beaux jours devant elles.

L'étude des conséquences des troubles circadiens a principalement été menée chez les personnes qui travaillent en rotation trois fois huit heures sur vingt-quatre heures. Les résultats sont alarmants. Ce genre de rythme biscornu induit une désynchronisation de l'horloge biologique en raison des changements d'exposition à la lumière et d'une dette de sommeil. Les liens entre ce rythme et les risques pour la santé sont clairement mis en évidence. Une étude de l'Inserm montre que les femmes non ménopausées qui **travaillent au moins trois heures entre minuit et 5 heures du matin ont un risque de cancer du sein augmenté de 26 %** et ce risque croît avec la fréquence des nuits travaillées et la durée de l'emploi. Le Centre international de recherche sur le cancer (Circ), appuyé par l'OMS, a inscrit le travail posté à la liste des agents « probablement cancérogènes » en 2007. Une expertise de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses), confirme, en 2016, l'augmentation du risque du cancer du sein chez les femmes exposées et conclut que **le travail de nuit est un facteur de risque probable de cancer en général.**

En cas de troubles du rythme circadien

Les désordres des rythmes infradiens qui sont supérieurs à vingt-quatre heures ont aussi leur part de responsabilité dans bien des maux. Citons, par exemple, les femmes sujettes au syndrome prémenstruel ou encore à la dépression saisonnière. Une exposition matinale à une lumière de 10 000 lux minimum sans ultraviolets entre octobre et mars allège considérablement les symptômes de cette dépression. Les dernières générations de lunettes de luminothérapie telle que la Luminette de nos amis belges sont des solutions à ne pas négliger.

Le danger des LED

Il faut ajouter à la liste de super désynchroniseur, **la lumière bleue émise par les LED qui active 70 fois plus les récepteurs photosensibles non visuels de la rétine** qu'une basique lumière blanche de même intensité. Cette lumière est émise par les écrans LED des ordinateurs, téléviseurs et téléphones mobiles. Une exposition excessive à ces écrans le soir augmente la vigilance, retardant de ce fait l'endormissement. Trop d'écrans le soir participent au mauvais sommeil, au risque accru de troubles de l'humeur et d'échec scolaire chez les enfants et les adolescents, voire à une augmentation du risque de troubles métaboliques, tels que le surpoids, l'obésité et le diabète. Les éclairages urbains de plus en plus équipés de LED pourraient aussi poser problème en cas d'exposition prolongée, ou pas… Si les récents travaux qui mettent en évidence que quelques lux ou des courtes durées d'exposition comme des flashs lumineux suffisent à affecter l'horloge biologique sont confirmés, il va falloir sérieusement réfléchir à l'impact de toutes sortes de pollutions lumineuses sur la qualité du sommeil et de la santé…Plusieurs solutions permettent de **se préserver des perturbateurs**. Respecter son sommeil en **se couchant lorsque la température du corps commence à baisser entre 22 heures et minuit**. **Éviter sport, excitants (thé, café, cigarette), chambre surchauffée (18-19 °C maximum) après 20 heures** qui font monter la température corporelle et l'**exposition exagérée aux lumières bleues des écrans** (pourquoi pas installer des filtres à lumière bleue). Au boulot, les horaires de choix pour régler les dossiers qui demandent de la concentration se situent vers 10 ou 11 heures, puis 15 heures ou 16 h 30. Ces créneaux correspondent au taux de sucre dans le sang et à la température du corps optimaux pour le travail des cellules cérébrales. Au-delà de quatre-vingt-dix minutes de travail cérébral, il est difficile de se concentrer sur sa tâche, la vigilance baisse, la pause s'impose. Ce constat interroge évidemment sur les rythmes scolaires délirants qui ne sont guère adaptés à l'apprentissage…

Parlons un peu vacances, il semblerait que notre organisme apprécie des temps de repos dispatchés tout au long de l'année, **l'idéal serait une pause tous les deux mois**, pas toujours facile à mettre en œuvre. Notre organisme nous dicte aussi sa loi en matière de pratique sportive. La hausse de pression artérielle et le pic de cortisol au lever sont de bonnes raisons pour ne pas exciter son cœur au saut du lit. L'organisme est au **summum de ses possibilités entre 15 heures et 19 heures.**

Côté alimentation, les horloges ont aussi leur mot à dire ! **Alain Delabos, précurseur en chrononutrition**, avance, dès 1986, la nécessité de manger en accord avec les rythmes biologiques naturels. L'organisme secrète tout au long de la journée de manière organisée et calculée enzymes et hormones qui permettent d'assimiler les aliments ingérés.

Manger au bon moment

La chrononutrition préconise de manger de tout, mais au bon moment, et en quantités définies. Prenons l'exemple du petit déjeuner : deux œufs, 60 g de fromage, 70 g d'un bon pain de campagne, beurre. En apportant les bons gras le matin tels que fromage, œufs, beurre et sucres lents, l'organisme ne stocke pas la graisse et dispose d'énergie pour la journée. D'autres recettes sont à découvrir sur le site **www.la-chrononutrition.com**

Source : ALTERNATIVE SANTE - Nathalie Rigoulet

ARTHROSE, POLYARTHRITE RHUMATOÏDE : 9 PLANTES EFFICACES

Nous vous en parlons régulièrement, grâce à leurs propriétés anti-inflammatoires et anti-oxydantes, certaines plantes sont d'une aide précieuse pour traiter les troubles rhumatologiques et les douleurs articulaires. Une compilation d'études vient justement d'être publiée sur le sujet, et passe en revue les différentes plantes connues et moins connues pour lutter contre les symptômes de l'arthrose et de la polyarthrite rhumatoïde.

Cette publication parue fin octobre dans la revue *Medicines* et réalisée par le département des sciences pharmaceutiques du Presbyterian College School of Pharmacy de Caroline du Sud présente les bénéfices de neuf plantes en se basant sur des **études de haute qualité** et des **posologies précises** sous forme d'extraits, de décoctions ou de pommades. Si le mode d'action de certaines reste mystérieux, cette étude confirme les propriétés de certaines plantes comme le curcuma, la camomille et le gingembre et permet d'en découvrir des moins connues, issues notamment des traditions locales chinoises ou iraniennes.

Curcuma, camomille et gingembre : stars des plantes anti-inflammatoires

Du curcuma, pour limiter ibuprofène et diclofénac

Grâce à ses multiples propriétés anti-inflammatoires, la racine de curcuma inhibe fortement la production de certaines hormones favorisant l'inflammation.

➢ ***Utilisations*** : la prise de 1,500 mg par jour d'extraits de *Curcuma domestica* durant un mois permet une amélioration significative du score de Womac (échelle d'évaluation de la douleur et de la raideur) le tout avec moins d'effets secondaires que l'ibuprofène. La curcumine s'avère également tout aussi efficace que le gel diclofénac pour réduire les douleurs et sa prise est en plus associée à une perte de poids. Enfin, deux mois de prise de Theracurmine, une forme hautement biodisponible de curcumine (180 mg par jour), permettent de réduire les douleurs aux genoux.

La camomille allemande, en thé anti-inflammatoire

Utilisée depuis des siècles pour traiter les douleurs articulaires, la camomille contient plusieurs composés dont l'action anti-inflammatoire freine les processus qui mènent à l'arthrite.

➢ ***Utilisations*** : La consommation quotidienne de 6 grammes de thé à la camomille répartie en deux prises journalières est associée à une amélioration de la sensibilité articulaire. Sous forme d'huile, *Matricaria chamomilla* permet de réduire de manière plus significative que le diclofénac le recours à un antidouleur « de secours » lors d'une poussée.

L'extrait de gingembre contre douleurs et raideurs

Les activités anti-inflammatoires du *Zingiber officinale* ont été largement étudiées et il est réputé efficace pour soulager les douleurs de l'arthrose.

➢ ***Utilisations*** : 30 mg à 500 mg par jour d'extrait de gingembre permettent d'améliorer vos symptômes, notamment les douleurs aux genoux. Contre les douleurs matinales, 250 mg de gingembre par voie orale semblent efficaces. Une application topique durant trois mois permet également de diminuer douleurs et raideurs liées à l'arthrose du genou.

Ashwagandha, boswellie et arbre à gomme… à découvrir

Mieux connues des traditions ayurvédiques et chinoises, ces trois plantes plus difficiles à trouver dans nos pharmacopées européennes ont pourtant des effets tout à fait intéressants pour réduire douleurs et raideurs dues à l'arthrose.

L'ashwagandha, pour vos genoux et cartilages

Plante ayurvédique traditionnelle, *Withania somnifera* réduit gonflements, rougeurs, déformations et ankylose.

➢ ***Utilisations*** : grâce à son action protectrice des cartilages et ses effets analgésiques, l'ashwagandha pris sous la forme d'extraits de 125 à 250 mg par jour durant trois mois permet de réduire significativement gonflements des genoux, douleurs et raideurs. La prise de 250 mg permet d'observer des effets plus rapidement dès quatre semaines et de limiter le recours aux antidouleurs.

La boswellie, pour diminuer les douleurs

Aussi connue sous le nom d'encens, la *Boswellia* est utilisée depuis des siècles en médecine ayurvédique. En inhibant une hormone précise, la prostaglandine E2, elle permet de réduire inflammation et douleurs. On pense qu'elle réduit notamment l'arthrite en améliorant l'écart entre les articulations du genou et en réduisant les ostéophytes (excroissances osseuses entourant une articulation).

➢ ***Utilisations*** : la prise orale de 100 mg par jour d'extrait de *Boswellia serrata* pendant huit semaines permet une amélioration significative des symptômes douloureux. Pris pendant plus de 4 mois, des comprimés contenant en moyenne 87,3 mg d'acides β-boswelliques permettent de réduire douleurs et raideurs chez les patients atteints d'arthrose. Une étude de 2019 indique qu'une application topique de *Boswellia Carterii B.* (huile essentielle d'encens d'oliban) durant six semaines permet de réduire plus efficacement les douleurs du genou que le gel au diclofénac (Voltarène). Cette même étude indique également que la boswellie est plus efficace que l'huile de sésame sur ce symptôme.

L'arbre à gomme, pour protéger le cartilage

L'*Eucommia ulmoides* a récemment démontré son potentiel pour le traitement de l'arthrose et de la polyarthrite rhumatoïde. Son action permet de protéger le cartilage des articulations et l'un de ses composants bioactif,

l'aucubine, permet de réduire les lésions d'arthrose et de limiter les phénomènes inflammatoires.

➢ ***Utilisations*** : trois mois de prise d'extraits d'*Eucommia ulmoides* en complément d'un traitement comme le meloxicam semblent plus efficaces que le meloxicam seul pour traiter la douleur tout en diminuant les effets secondaires (NDLR : le meloxicam est un médicament utilisé lors des poussées aiguës d'arthrose ou au long cours pour la polyarthrite rhumatoïde et la spondylarthrite ankylosante).

Tripterygium, Eremostachys et pivoine de Chine

Moins connues sous nos latitudes, ces trois plantes sont **particulièrement prometteuses quant à leurs effets bénéfiques sur les symptômes de l'arthrose**. Répandue au Moyen-Orient, l'***Eremostachys laciniata*** (longue plante aux feuilles duveteuses et aux fleurs jaunes-blanches) est traditionnellement utilisée par les Iraniens sous forme de décoctions. Si son mécanisme d'action reste encore mystérieux, des études montrent qu'elle a des effets anti-inflammatoires intéressants grâce aux extraits aqueux ou bruts. L'application d'une pommade contenant 0,5 % d'extrait d'*Eremostachys laciniata* durant deux semaines permet également de réduire significativement les douleurs dues à l'arthrite et les inflammations articulaires, de façon plus efficace qu'une crème au piroxicam.

Si vous préférez les décoctions, les **racines de pivoine de Chine** (*Paeonia lactiflora*) contiennent de la paeoniflorine qui infiltre les cellules inflammatoires pour diminuer leur activité, ce qui permet de diminuer la douleur, le gonflement des articulations, l'hypertrophie synoviale et la dégradation du cartilage. Elle peut être utilisée sous forme de racines ou de poudre séchées, d'extraits aqueux ou de décoction contenant au moins 90 % de paeoniflorine.

Enfin, les **extraits de *Tripterygium wilfordii* Hook F**,

(une plante grimpante récemment intégrée à la pharmacopée chinoise car auparavant considérée comme trop toxique) s'avèrent intéressants pour limiter les processus inflammatoires et protéger les cartilages. Plusieurs études récentes indiquent une efficacité puissante, voire supérieure à certains médicaments de synthèse mais elle doit être prise avec beaucoup de précautions en raison de ses effets secondaires.

Source : PLANTES & SANTE

CHEVEUX : ARRÊTEZ LA CHUTE

Perdre ses cheveux est toujours source d'inquiétude, pour les hommes comme pour les femmes, et surtout quand le problème dure. Toutefois, certains remèdes naturels permettent de renforcer la repousse capillaire.

Stimuler la circulation sanguine du cuir chevelu

Une multitude de micro-vaisseaux irriguent le cuir chevelu et apportent les nutriments nécessaires à la vitalité des cheveux. Une circulation sanguine insuffisante peut être à l'origine d'une chevelure abîmée. **Masser doucement le crâne avec une préparation à base d'orties favorisera l'afflux du sang** vers les racines des cheveux**.**

Massage à l'ortie

Riches en vitamine B et en minéraux, les feuilles d'orties sont le **traitement antichute par excellence**. Ses nutriments favorisent la multiplication des cellules à l'origine du cheveu et permettent de prévenir la calvitie.

Ingrédients : ➢ 1 flacon opaque hermétique ➢ 200 g de feuilles d'ortie ➢ 50 cl d'eau de source ➢ 2 c. à soupe de vinaigre de cidre bio.

Préparation :

- ➢ Faire chauffer l'ortie à feu doux dans l'eau pendant 30 minutes.
- ➢ Filtrer et laisser refroidir la décoction.
- ➢ Y ajouter le vinaigre de cidre et verser dans le flacon.
- ➢ Masser le cuir chevelu avec cette lotion après chaque shampooing.
- ➢ Laisser agir 15 à 20 minutes, puis rincer à l'eau froide.
- ➢ La cure dure 3 semaines.

Relancer la pousse des cheveux

Si certains actifs (magnésium, fer, etc.) sont nécessaires pour stimuler la micro-circulation, il ne faut pas non plus oublier de fortifier les cheveux qui ont résisté pour les aider à s'épaissir. Il est bon, aussi, d'appliquer des **sérums** pour favoriser la repousse de la nouvelle chevelure, notamment lors de l'entrée dans une **nouvelle saison**, pour inverser le processus de dégradation.

Masque aux huiles essentielles

Les huiles essentielles tonifiantes rétablissent l'équilibre spontané des racines, là où le cheveu puise sa force.

Ingrédients au choix : ➢ HE de bay Saint Thomas (Pimenta racemosa) ➢ HE de cèdre de l'Atlas ➢ HE de sauge sclarée ➢ HE de nard ➢ HE de bardane.

Préparation :

- ➢ Appliquer 2 ou 3 gouttes de l'huile essentielle choisie dans votre masque ou votre après-shampooing, en diluant bien avec de l'eau.
- ➢ Masser le cuir chevelu.
- ➢ Laisser reposer quelques minutes, rincer soigneusement.

➢ Ne pas dépasser 3 semaines de traitement.

Faire une pause d'une semaine entre chaque cure.

Attention **:** tester tout d'abord sur une petite surface afin d'éviter toute réaction allergique, ne pas utiliser chez la femme enceinte ou allaitante.

Déséquilibre hormonal

Il est normal de perdre de **50 à 100 cheveux par jour**, notamment au **printemps** et à l'**automne** (périodes de renouvellement naturel de la chevelure). Parmi les causes de l'alopécie, on trouve **l'hérédité, le stress, les carences alimentaires.**

Il peut aussi s'agir d'un **dérèglement hormonal**. La baisse des œstrogènes après la grossesse ou à la ménopause entraîne une perte plus importante. Chez les hommes, c'est la **sensibilité génétique** du cuir chevelu aux androgènes. Si l'alopécie persiste, mieux vaut consulter un spécialiste.

Bien choisir son shampoing solide

Profitez des vacances pour passer au shampoing solide : il ne risque pas de couler dans votre valise et surtout génère moins de déchets que son grand frère en bouteille plastique ! Voici comment bien utiliser et bien choisir ce produit innovant.

Le shampoing solide, en forme de pain de savon, a été adopté par de nombreuses personnes car il permet **une réduction drastique des déchets de salle de bains.** De plus, si on le compare avec un shampoing liquide de 250 ml, on constate qu'il permet de faire davantage de lavages (deux à trois fois plus, si l'on en croit certaines marques !). D'après des essais réalisés par l'association UFC-Que choisir publiés en mars dernier, ce nombre est surévalué, même s'il reste vrai que **le shampoing solide dure plus longtemps que le liquide.**

Son format entraîne aussi **des bénéfices pour la santé** : généralement conditionné dans un emballage carton, il ne risque pas de contenir des perturbateurs endocriniens, ces molécules qui peuvent migrer depuis le récipient plastique. De plus, contenant une plus faible quantité d'eau, **il nécessite peu de conservateurs dont certains peuvent être nocifs.**

Scrutez tout de même les étiquettes pour éviter certaines substances. En effet, des molécules tensioactives sont ajoutées afin de procurer aux utilisateurs une action à la fois **nettoyante et moussante.** Or certaines sont sulfatées, donc irritantes pour le cuir chevelu, à l'instar du **sodium lauryl sulfate (SLS) et de l'ammonium lauryl sulfate (ALS),** pourtant autorisés par le label bio car ils sont naturels et biodégradables.

Pour préserver votre cuir chevelu, **préférez le sodium cocoyl isethionate (SCI),** un tensioactif doux souvent utilisé par les fabricants labellisés « slow cosmétiques ». Cependant, il n'est pas autorisé en bio, notamment parce que son mode d'obtention est partiellement synthétique. Aussi, certains fabricants ont mis au point une autre solution : *« Après de nombreux essais, nous avons obtenu trois shampoings solides bio en associant plusieurs tensioactifs naturels tels que le sodium lauroyl glutamate »*, confie Émilie Jolibois, responsable des extraits végétaux pour le fabricant Aroma-Zone.

Enfin, adoptez de bonnes pratiques pour conserver plus longtemps votre shampoing solide. Son principal ennemi étant l'humidité, **laissez-le sécher à l'air libre après chaque utilisation,** sur un porte-savon ou dans un filet suspendu. Pour le transport, employez un gant de toilette propre et sec, ou une pochette prévue à cet effet.

Source : PLANTES & SANTE

QUELS SONT LES DENTIFRICES À ÉVITER POUR NE PAS RISQUER UN CANCER ?

Dans son dernier hors-série, le magazine 60 millions de consommateurs a mené une enquête sur la composition des dentifrices. Les experts ont passé au crible 12 marques de dentifrices parmi les plus vendus en France.

Découvrez quels sont les dentifrices et les composants nocifs à éviter impérativement.

Les dentifrices contenant du dioxyde de titane

Lors de son enquête, 60 millions de consommateurs a révélé que plus de la moitié des dentifrices analysés contenait du dioxyde de titane.

Utilisé dans les dentifrices en raison de ses propriétés d'absorption des rayons ultraviolets et de son caractère colorant blanc, le dioxyde de titane est pourtant une substance toxique.

Bien qu'il soit encore autorisé dans la composition de certains médicaments et produits cosmétiques, cet additif est interdit dans tous les produits de l'agro-alimentaire en Europe.

Et pour cause, il est classé comme « *cancérogène suspecté pour l'Homme* ». Il est notamment soupçonné de favoriser le cancer colorectal.

Pour éviter les risques de cancer, il faut donc bannir tous les dentifrices contenant du dioxyde de titane, parfois mentionné sous les noms de titanium dioxyde ou TiO2 et parfois sous les codes CI 77891 ou E171.

Les dentifrices comprenant des agents abrasifs

Outre cette substance cancérigène, les dentifrices présentent également des composants nocifs pour la santé bucco-dentaire. C'est le cas des agents abrasifs tels que :

- la silice ;
- le carbonate de calcium ;
- l'alumine ;
- le bicarbonate de sodium ;
- l'argile.

Utilisées pour éliminer la plaque de tartre et blanchir les dents, ces poudres peuvent avoir des effets sur la santé de l'émail. En effet, elles peuvent diminuer, petit à petit, l'épaisseur de l'émail des dents.

C'est pourquoi, 60 Millions de Consommateurs recommande d'éviter les dentifrices mentionnant une "action blancheur".

Les pires dentifrices selon 60 Millions de Consommateurs :

Sur les 12 dentifrices passés au crible par l'équipe du magazine, 4 sont jugés trop nocifs en raison de leur composition :

- ***L'Émail diamant le charbon*** : il contient une quantité trop importante de charbon et peut entraîner, sur le long terme, une détérioration de l'émail et une usure des dents ;
- ***Sanogyl soin gencives au complexe vitaminé*** : ce dentifrice contient trop des substances nocives, notamment le dioxyde de titane et le lauryl sulfate de sodium ;
- ***Sensodyne action sensibilité rouge*** : ce dentifrice est également composé de dioxyde de titane et de lauryl sulfate de sodium ;
- ***Signal haleine pure*** : même chose pour ce produit qui contient du dioxyde de titane et du lauryl sulfate de sodium.

Source : Passeport-Santé - Florine Dergelet

EN QUOI CROYEZ-VOUS ? EN QUELQUE CHOSE ? EN QUELQU'UN ? EN RIEN ?

La question est importante, capitale même. Et si elle agite l'homme depuis qu'il existe, c'est peut-être aussi par que nos « croyances », comme la science le démontre aujourd'hui, peuvent enclencher des processus physiologiques ***parfaitement réels.***

Vous imaginez déjà les répercussions que cela peut avoir sur la santé, lorsqu'on ***croit*** par exemple qu'une douleur que l'on ressent est ***plutôt forte***, ou au contraire que notre cerveau nous pousse à croire qu'elle est ***plutôt faible.***

Car oui, notre cerveau est capable de nous faire croire les deux…avec strictement la même douleur !

Pour comprendre ce qui se passe, il existe une étude de chercheurs néo-zélandais particulièrement impressionnante.

L'objectif des scientifiques était de montrer que le fait de ***croire*** quelque chose pouvait être ***plus puissant que la réalité !***

Et pour cela, ils ont invité un groupe de 150 étudiants dans un local où a été recréée une atmosphère festive de bar.

Les chercheurs ont informé **la moitié** des étudiants qu'on leur servirait de la vodka avec du soda tonique, et l'autre moitié qu'ils boiraient seulement du soda.

En réalité, les barmen ne versaient **que** du soda tonique. Pas une seule goutte d'alcool.

Mais l'atmosphère de bar était, elle, ultra-réaliste : musique, ambiance tamisée, les verres étaient décorés d'une tranche de citron, les barmen mélangeant et servant les boissons comme s'il s'agissait de vrais cocktails, etc.

Les résultats de l'étude ? Accrochez-vous, c'est ahurissant :

« Les sujets devinrent vite éméchés, agissant comme s'ils étaient saouls, certains manifestaient même des signes physiques d'intoxication. Pourtant ils n'étaient pas ivres parce qu'ils buvaient de l'alcool, mais parce que l'environnement, par la mémoire associative, incitait leur cerveau et leur corps à réagir d'une façon familière » **!**

Plus incroyable :

« Ils étaient persuadés d'avoir bu de l'alcool et cette croyance avait entraîné la production de substances neurochimiques qui avaient altéré leur état ».

On parle bien de production de substances !

En d'autres termes, leurs ***croyances*** avaient suffi à déclencher ***un changement biochimique dans leur corps,*** équivalent à l'état d'ébriété !

Ce qui est intéressant, c'est que le processus fonctionne aussi…dans l'autre sens : l'environnement et la croyance associée peuvent aussi provoquer, ou accélérer ***la guérison.***

« En Pennsylvanie, des patients d'hôpitaux qui, après avoir subi une chirurgie, récupéraient dans une pièce offrant la vue d'un bosquet d'arbres niché dans un environnement naturel ont eu besoin de médicaments antidouleurs moins puissants et ont pu quitter

l'hôpital **sept à neuf jours plus tôt** que les patients qui étaient alités dans une pièce faisant face à un mur de briques ».

Notre état d'esprit, en partie conditionné par l'environnement, peut ainsi contribuer de façon radicale à la guérison de notre corps et de notre cerveau.

Avec des résultats parfois inespérés.

Elle annule…son enterrement !

Il y a quelques années, la presse anglaise a raconté l'histoire de quatre femmes atteintes d'un cancer, toutes **condamnées par leurs médecins respectifs.**

Comme l'écrivait le journaliste, ***« la date de décès était prévue, dans un mois pour l'une, six pour l'autre, il n'y avait plus qu'à organiser l'enterrement…»***

Mais il faut croire que le mystère de la vie, de la maladie et de la mort dépasse la réalité diagnostique, et qu'il y a, tapie au fond de chaque être humain, une formidable force d'autoguérison qu'on peut…déclencher.

Le témoignage de ces femmes montre à quel point des leviers comme les **relations sociales,** le fait **d'avoir des objectifs** ou de **trouver un sens insoupçonné à sa vie** peuvent influencer la guérison de façon déterminante, même dans des cas que la médecine juge « désespérés » :

Voici celui de Jane, cancer du sein, avec « 2 mois à vivre » en 1993…

« À 42 ans, j'ai eu un premier cancer du sein, guéri, puis une rechute. À ce moment-là j'étais à bout, je voulais en finir. »

« Un jour j'ai entendu mon fils, qui avait 6 ans alors, et qui pleurait dans la pièce d'à côté. Il disait "Maman…" comme si j'étais déjà morte.

« C'est là que je me suis dit que je devais vivre. Je ne pouvais pas le laisser seul. Cinq semaines après, quand mon médecin m'a annoncé qu'il me restait deux mois au plus, je n'ai ressenti aucune colère, ni peur. En fait, j'avais déjà touché le fond. »

« J'ai commencé à faire mes propres recherches. J'ai trouvé une carte qui montrait que l'incidence de mon cancer du sein était de 1 sur 100 000 en Chine, contre 1 sur 10 chez nous. Là, j'ai pensé que c'était lié à ma façon de m'alimenter et j'ai décidé de manger comme les femmes chinoises qui n'avaient pas le cancer. Peu de protéines animales, pas de produits laitiers, beaucoup de fruits, de légumes, d'oléagineux ».

« Six semaines plus tard, ma tumeur été partie… » Le médecin, lui, m'a dit que c'était grâce à la chimio, et qu'elle reviendrait sûrement. Pourtant j'ai continué avec mon nouveau régime. Aujourd'hui j'ai 65 ans, je suis grand-mère pour la sixième fois…

Angèle, cancer des ovaires, « 1 an à vivre », en 2001

« Après l'opération, une petite phrase a trotté dans ma tête : « tu peux vaincre la maladie ».

« Au début, pour moi c'était juste une phrase comme ça, et puis je me suis mise à vraiment y croire. Je passais du temps au jardin, à apprécier de toutes petites choses que je ne voyais pas auparavant. Des fleurs, des couleurs, des odeurs. Je comprenais que j'avais beaucoup plus de force en moi que ce que je croyais. Je voulais épouser l'homme avec lequel je vivais, je voulais voir Venise une fois dans ma vie, je voulais voir naître mon premier petit-fils. »

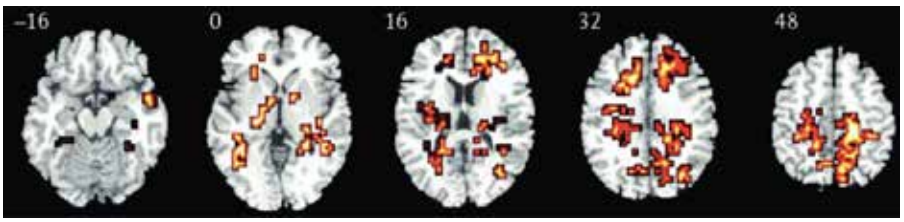
« Aujourd'hui j'ai réalisé ces rêves. Je crois qu'ils m'ont portée pour survivre. Au moins autant que la chimiothérapie. »

Bien sûr, il ne suffit pas de ***vouloir*** guérir pour que le miracle se réalise.

Mais nous avons vu que ***l'environnement*** et la ***croyance*** jouaient un rôle essentiel pour bâtir une force spirituelle capable d'agir dans notre corps, et de **soigner les maladies les plus graves.**

Et le plus fantastique est que l'on peut **TRAVAILLER** sur cette croyance, en lui donnant la **valeur** que l'on souhaite.

C'est, vous le savez peut-être déjà, l'objectif de ***l'hypnose thérapeutique***, une discipline qui fascine de plus en plus de chercheurs ultra-qualifiés, dans des universités aussi prestigieuses que Stanford, aux Etats-Unis, par exemple.



Voici les images IRM qu'ils ont enregistrées pendant un état d'hypnose de plus en plus profond (de gauche à droite) :

On remarque une activation progressive du **contexte préfrontal dorsolatéral**, une zone fondamentale pour préserver la mémoire, l'attention et la planification, ainsi que de ***l'insula*** qui régule les processus physiologiques et qui gère les émotions.

L'activation de ces zones spécifiques du cerveau explique les multiples vertus de l'hypnose contre toutes sortes de troubles physiques et psychosomatiques (amnésie, addictions, stress post-traumatique, etc.).

Son efficacité contre la douleur a par exemple fait l'objet d'études aux **résultats impressionnants.**

L'hypnose aide à soulager la douleur **en modifiant la façon dont notre cerveau perçoit et traite certaines informations.**

En modifiant la transmission des signaux électriques de la douleur, en réduisant le stress et l'anxiété qui en sont des facteurs aggravants, l'hypnose permet de réduire le ressenti des patients présentant des douleurs chroniques.

Une étude a ainsi évalué l'utilisation de l'hypnose dans le cadre de douleurs associées à des fractures multiples. Verdict : la douleur a été globalement minorée chez tous les participants**, jusqu'à 70% chez certains d'entre eux** !

Dans une méta-analyse de 2019, publiée dans la ***Neuroscience & Biobehavioral Reviews***, les chercheurs ont confirmé ces chiffres, en mettant même un pied plus loin : ***« l'intervention hypnotique peut être une alternative efficace et sûre à l'intervention pharmaceutique ».***

Wow ! « Une alternative **efficace à la prise de médicaments chimiques »** en cas de douleur…ce n'est pas rien !

Hélas, l'hypnose est encore souvent disqualifiée sur la base de lieux communs dépassés, avec trop de thérapeutes (et de patients) qui continuent de voir en elle une méthode peu sérieuse teintée de charlatanisme.

Dommage, car de plus de plus de soignants comme ici le dr David Spiegel, psychiatre de renom, n'hésitent pas à prendre à rebours ces stéréotypes :

« L'hypnose est la plus ancienne forme de psychothérapie en Occident, mais elle fut entachée et associée aux pendules et aux capes violettes alors que c'est un moyen très puissant de changer la façon dont nous utilisons notre esprit pour contrôler les perceptions de notre corps. »

L'ouverture d'esprit, comme disait l'autre, ce n'est pas une fracture du crâne !

Gabriel Combris

Velouté de butternut chorizo noix

Ingrédients *pour 8 verrines : 600 g de courge butternut 60 g de chorizo + 8 tranches fines - 1 oignon - 2 cuil à soupe de crème fraiche - 1 cuil à soupe d'huile d'olive - un brin de coriandre - 1 cube bouillon (volaille ou légumes) - 2 pincées de curcuma 4 noix - sel et poivre*

* Faites revenir l'oignon émincé avec la butternut coupée en cubes dans l'huile d'olive. Versez du bouillon de légumes à la hauteur. Poivrez. Faites cuire 20 min env.

* Mixez le tout puis ajoutez le curcuma et la crème fraiche. Rectifiez l'assaisonnement.

* Emincez le chorizo et faites griller à sec 2 min à la poêle. Concassez les noix.

* Répartissez le velouté de butternut dans les verrines. Déposez le chorizo grillé, les morceaux de noix et parsemez de coriandre. Décorez avec les chips de chorizo au préalable passées rapidement sous le grill du four.

Curry d'agneau à la courge butternut

Ingrédients *pour 4 personnes : 2 oignons - 2 grosses gousses d'ail - 800 g d'épaule d'agneau - 1 morceau de gingembre frais de 3 cm - 4 càs d'huile olive - 1 petite courge butternut (environ 300 g) - 2 càs de curry (de Madras) - 1 bâton de cannelle - 4 clous de girofle - 50 cl de bouillon de volaille*

* Epluchez et émincez les oignons et l'ail.

* Coupez la viande en gros cubes.

* Pelez le gingembre et râpez-le. * Lavez puis coupez la courge butternut en cubes.

* Faites chauffer l'huile dans une cocotte, à feu vif. Faites-y revenir l'agneau. Une fois la viande dorée de toutes parts, ajoutez l'oignon, le gingembre et l'ail. Faites cuire 4 à 5 minutes.

* Ajoutez le curry, la cannelle et les clous de girofle. Faites cuire, en remuant, 3 à 4 minutes.

* Ajoutez le bouillon. Portez à ébullition, baissez le feu et laissez frémir doucement, à couvert, pendant 45 min. environ jusqu'à ce que l'agneau soit tendre.

* Rajoutez les cubes de courges, laissez cuire jusqu'à ce que le légume soit moelleux.

* Goûtez, rectifiez éventuellement l'assaisonnement (vous pouvez ajouter une pincée de piment d'Espelette).

* Servez le curry parsemé de feuilles de coriandre, préalablement rincées et séchées, avec le riz basmati.

Gâteau à la courge Butternut

Ingrédients : *1 kg de courges butternut - 350 g de sucre en poudre - 300 g de farine - 4 œufs 100 g de beurre - 50 g de poudre de noisettes 1 sachet de levure 1 pincée de sel fin*

* Peler la courge, la fendre, retirer les graines puis la couper en morceaux. Les faire cuire à la vapeur, ils doivent être bien tendres. Laisser refroidir et les passer au mixer.

* Dans un saladier, mélanger la farine, le sucre, la poudre de noisettes, la levure et le sel. Ajouter les œufs, puis le beurre fondu et enfin la courge butternut mixée. Préchauffer le four à 180°C

* Verser le tout dans un moule à manqué beurré et fariné. Enfourner pendant 40 à 50 minutes. Laisser tiédir pendant 5 minutes avant de démouler sur une grille pour le laisser refroidir.

QUELQUES CITATIONS AMÉRINDIENNES QUI TOUCHERONT VOTRE CŒUR ET VOTRE ÂME

« De l'approche indienne de la vie ressortent une grande liberté, un amour intense et profond pour la nature, un respect pour la vie, une foi enrichissante en un Pouvoir Suprême et des principes de vérité, d'honnêteté, de générosité, d'équité et de fraternité, les bases des relations terrestres. »

Luther Standing Bear (Luther Ours Debout) Chef Sioux Oglala

« La paix ne pourra naître dans ce monde que lorsque toujours plus d'hommes prendront conscience de l'unité de la vie existante entre la nature, les animaux, les plantes, les minéraux et les hommes et qu'ils vivrons en conséquence ».

Elan Noir, indien Sioux ➢

« Ne fais pas de comparaison, considère chaque chose pour ce qu'elle est. Respecte toute vie, dégage ton cœur de l'ignorance, ne tue pas et ne nourris pas de pensées coléreuses.» – Dhyani Ywahoo

« Quand nous montrons notre respect aux autres êtres vivants, ils nous répondent avec respect. » -Arapaho

« La loi de l'homme change avec sa compréhension de l'homme. Seules les lois de l'esprit restent toujours les mêmes.» – Crow

« N'ayez pas peur de pleurer. Cela libérera votre esprit des pensées tristes. » – Hopi

« Les différentes manières d'aimer sont les joyaux de la nature et de sa splendeur. Considère toutes les formes d'amour comme les couleurs d'un même arc-en-ciel. » La sagesse amérindienne (1837)

« Choisis bien tes mots, car ce sont eux qui créent le monde qui t'entoure.» – Sagesse Navajos

« Notre terre vaut mieux que de l'argent. Elle sera toujours là. Elle ne périra pas, même dans les flammes d'un feu. Aussi longtemps que le soleil brillera et que l'eau coulera, cette terre sera ici pour donner vie aux hommes et aux animaux.»

➢ Chef indien Blackfeet (Pieds-Noirs)

« Ne jugez pas votre voisin tant que vous n'avez pas marché deux lunes dans ses mocassins. » – Cheyenne

« Ne dis que la vérité, ne parle que des bonnes qualités des autres, sois un confident et ne répands aucune rumeur, écarte le voile de la colère pour libérer la beauté inhérente à chacun. » – Dhyani Ywahoo

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