SOUFFLE D'AMITIÉ

ASSOCIATION DE MEMBRES INSUFFISANTS RESPIRATOIRES D'ALSACE

BPCO : Pneumo-réduction endoscopique par valves

Lunettes à oxygène « invisibles »

ISSN 0980-7098

DECEMBRE 2021

71

AMIRA
Association de Membres Insuffisants Respiratoires d'Alsace

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

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

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

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

CONSEIL D'ADMINISTRATION :

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

Mme Simone CHATEL **VICE-PRÉSIDENTE**
1A rue des Bonnes Gens 67210 OBERNAI – E-mail : chatars@wanadoo.fr 📱 06 83 85 85 11

Mme Elisabeth KAYSER **SECRÉTAIRE**
23 rue Maria Callas 67380 LINGOLSHEIM - E-mail : babou.kayser62@gmail.com 📱 06 66 89 90 62

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

Mlle Joëlle DESGIGOT **SECRÉTAIRE-ADJOINTE et responsable images**
177 rue du Fossé de l'Eglise 67310 BALBRONN - E-mail : j.desgigot@yahoo.fr 📱 06 71 12 32 50

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

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

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

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

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

ASSESSEURS

Mme Astrid PAULUS ☎ 03 69 36 24 64
57 rue de la Ville 67460 SOUFFELWEYERSHEIM - astridpaulus.ap80@gmail.com 📱 07 54 84 59 68

M. THISSE Jean-Paul 📱 06 78 46 19 67
10 rue de Valff 67140 GERTWILLER - dieu57350@yahoo.fr
Mme THISSE Josette 📱 06 12 95 21 26

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

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

RÉVISEURS AUX COMPTES : M. WURMSER Philippe ☎ 03 88 50 17 27

Mme STADTLER Gabrielle ☎ 03 88 85 35 51

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

SOUFFLE D'AMITIÉ

SOMMAIRE

SOMMAIRE 1
HOMMAGE A GILBERT - ÉDITORIAL 2
LA PNEUMO-RÉDUCTION ENDOSCOPIQUE PAR VALVES DU PR. KESSLER 3-5
TÉMOIGNAGES DE DEUX MEMBRES DE L'AMIRA : ANNITA et JOSEPH 6-7
ASPYRO : LUNETTES A OXYGÈNE « INVISIBLES » 8
MAISON « SPORT-SANTÉ NORD ALSACE » 9
LA SANTÉ DU PIED EST ESSENTIELLE 10-11
HUMOUR : LE VÉLO… JUSTE EN IMAGES 12
NOUVELLES DES MEMBRES DE L'AMIRA 13-14
LE CHEMIN DES CIMES A DRACHENBRONN 15
BARBECUE A TRAENHEIM 16
VOUS SAUREZ TOUT, TOUT, TOUT SUR… LE FOIE GRAS ! 16-17
LA MANUFACTURE ROYALE D'ARMES BLANCHES DE KLINGENTAHL 18
VACANCES EN CORSE 19-23
HUMOUR : QUESTIONS SANS RÉPONSE 24
UN VENTRE QUI TOURNE ROND ! 25
AMÉLIORER SA DIGESTION 26-27
SINUSITE : MENEZ-LA PAR LE BOUT DU NEZ 28-29
LE MAGNÉSIUM, INDISPENSABLE A LA VIE 30-33
LA DÉCOCTION D'HIBISCUS CONTRE L'HYPERTENSION 34
LE PLANTAIN LANCÉOLÉ, UNE MAUVAISE HERBE AUX USAGES MULTIPLES 35
RECETTES FESTIVES 36

Dépôt Légal : Décembre 2021 **BULLETIN N° 71**

Rédaction : Le Comité de Rédaction et le Corps Médical

Directrice de rédaction : MME BRIGITTE DOUGADOS

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

Photo de couverture : M. Patrick WEIDER – MICHELBACH-le-BAS

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

La maquette du bulletin 71 se terminait quand la nouvelle est tombée…

GILBERT NOUS A QUITTÉS

Il avait encore témoigné dans le bulletin N° 69. Il avait victorieusement vaincu un cancer du poumon, malgré le retard pris par l'intervention à cause du Covid à l'époque. Il savourait les paroles du chirurgien prononcées lors du rendez-vous de contrôle: « Vous êtes guéri ! ». Hélas, cette certitude fut de courte durée. Un nouveau mal le rongeait : un cancer du pancréas qui ne fut découvert qu'en fin d'année 2020. Gilbert, pourtant, se voulait optimiste : il comptait sur l'ablation. Mais son état ne fit qu'empirer…

Gilbert, c'était un personnage haut en couleur, dévoué corps et âme à l'association. Il était entré à l'AMIRA il y a une douzaine d'années. Dès nos premières « vacances », un week-end prolongé à Oberharmersbach en Allemagne, il avait animé une veillée avec ses tours de magie, entre autres un tour de passe-passe avec des anneaux, ce qui lui avait valu le titre de : « Seigneur des anneaux ». Il faut savoir qu'il était membre du Cercle de Magie d'Alsace.

C'était aussi un infatigable cycliste : il était de tous les vélo-tours de l'association. Il avait notamment participé à celui intitulé : « Strasbourg défie la BPCO » : pédalant sur plus de 100 km en quatre jours en 2014. Il était présent à toutes les réunions du comité et aux mesures du souffle dans le domaine public : place Kléber mais aussi dans les grandes surfaces au sud et au nord de Strasbourg. Et lors de nos rencontres, il se dévouait pour réunir son « harem » – comme il se plaisait à l'appeler – c'est-à-dire qu'il faisait le taxi pour les membres qui avaient besoin d'un covoiturage.

Sa serviabilité, sa bonne humeur, son implication, sa fidélité, ses moustaches et sa chapka hivernale vont nous manquer. Il laisse un grand vide et nous lui devons un immense merci.

ÉDITORIAL

Le cœur se serre lorsqu'en un semestre deux membres de longue date nous quittent. On mesure le temps qui passe…On se souvient avec nostalgie des moments heureux qu'on a pu connaître avec eux au sein de l'association. On repense aussi à toutes les actions entreprises pour faire connaître l'AMIRA et la BPCO… et les avancées très mesurées qui en résultent ! On aurait parfois tendance à se laisser gagner par le découragement.

Mais il faut relever le défi. Le comité doit se tourner vers l'avenir. Il s'agit de souder la nouvelle équipe en tissant des liens entre les nouveaux et les anciens membres, de renouer avec les manifestations extérieures et de développer des projets innovants. Ainsi, nous souhaitons organiser une conférence sur le bien-être des personnes insuffisantes respiratoires, mais aussi offrir à nos membres les plus vulnérables des vacances adaptées à leurs problèmes de santé.

LA PNEUMO-RÉDUCTION ENDOSCOPIQUE PAR VALVES

Pr Romain Kessler, Service de pneumologie,
Nouvel Hôpital Civil, Hôpitaux universitaires de Strasbourg

La broncho pneumopathie obstructive (BPCO) est une maladie fréquente touchant environ 10% de la population adulte. Alors que des traitements pharmacologiques ont permis d'améliorer de façon significative la fonction respiratoire et la tolérance à l'exercice pour des patients avec des atteintes modérées, peu d'options thérapeutiques sont disponibles pour des patients avec une BPCO sévère.

Une large étude Nord-Américaine a permis de montrer que chez des patients avec une BPCO sévère, caractérisée par un emphysème prédominant, une chirurgie de réduction de volume pulmonaire permettait d'améliorer la qualité de vie ainsi que la fonction respiratoire de ces patients. L'objectif de cette technique chirurgicale est d'enlever les zones de poumon avec emphysème pour permettre une expansion du poumon normal.

Cependant cette technique de pneumo réduction chirurgicale peut entrainer des complications et est associée à une mortalité qui limite l'indication de ce traitement à des patients en très bonne forme par ailleurs.

Afin de reproduire ces résultats positifs, mais sans les inconvénients d'une chirurgie lourde, des méthodes alternatives de réduction de volume pulmonaire se sont développées : il s'agit de techniques endoscopiques.

Ces techniques concernent l'utilisation de « spirales » endo-bronchiques, de « valves » endo-bronchiques ou l'utilisation de vapeur ou de colle biologique.

Les résultats de ces différentes techniques se sont montrés encourageants dans les différentes études de la littérature médicale.

La seule technique actuellement utilisable en France est celle des valves endo-bronchiques. Ces nouvelles techniques, en partie expérimentales sont réservées à des centres experts, représentés sur la carte ci-dessous :

➢ *Principe de la technique de pneumo-réduction endoscopique par valves :*

Le principe des valves endo-bronchiques est de placer une ou plusieurs valves à l'intérieur des bronches d'un lobe pulmonaire afin d'obtenir la rétractation de ce lobe traité. Idéalement ce lobe traité doit être le siège d'un emphysème évolué alors que le ou les lobes adjacents doivent être le moins emphysémateux possible, de façon à obtenir le meilleur résultat clinique.

Photographie d'une valve « Zéphyr » 5,5x8,5 mm ➢

➢ *Sélection des patients pour une pneumo-réduction endoscopique :*

La sélection des patients est très importante car le résultat final dépend de celle-ci. Les patients doivent avoir une BPCO caractérisée par un emphysème sévère. Cela signifie que les explorations fonctionnelles respiratoires doivent mettre en évidence un trouble ventilatoire obstructif associé à une distension emphysémateuse sévère. Cette distension emphysémateuse sévère est mesurée par le volume résiduel. Celui-ci doit être supérieur à 175% de la valeur théorique. Cette distension fonctionnelle doit être à l'origine d'une dyspnée (essoufflement) marquée lors d'un effort modeste ou minime.

Enfin, les patients qui peuvent bénéficier d'une pneumo-réduction endoscopique doivent être sous traitement médical optimal de la BPCO, ils doivent être sevrés de leur tabagisme depuis plusieurs mois et doivent faire l'objet d'une réhabilitation respiratoire comportant notamment un réentrainement à l'effort.

L'âge n'est pas une contre-indication pour cette technique de pneumo-réduction endoscopique mais la personne ne doit pas souffrir de maladies associées comme un cancer en évolution, ou une insuffisance cardiaque par exemple.

Certains traitements, par exemple des traitements anti coagulants, peuvent être une contre-indication.

➢ *Bilan en vue d'une pneumo-réduction endoscopique :*

Ce bilan comportera notamment une consultation pneumologique afin de déterminer le degré d'essoufflement de la personne (dyspnée) ainsi que les répercussions sur la vie de tous les jours de cette atteinte respiratoire.

Les examens comportent une exploration fonctionnelle respiratoire très complète, un test de marche de 6 minutes ainsi qu'un électro cardiogramme et une échographie cardiaque.

Un scanner thoracique est absolument indispensable pour déterminer les zones très emphysémateuses par rapport à des zones peu emphysémateuses. Ce scanner thoracique a également pour objet de visualiser les scissures c'est-à-dire la ligne de séparation entre 2 lobes pulmonaires. Si ces scissures sont perméables, la technique de pneumo-réduction par

valves sera inefficace. Néanmoins, ces patients pourront éventuellement bénéficier d'autres techniques, actuellement non encore disponibles (spirales, utilisation de vapeur ou de colle).

➢ *Comment est réalisée la mise en place des valves pour pneumo réduction endoscopique ?*

L'intervention se pratique par endoscopie des bronches sous anesthésie générale, et dure environ 1 heure. L'implantation des valves se fait en 2 temps à 1 mois d'intervalle. Cette technique d'implantation en 2 temps a pour objectif de limiter les complications en espérant une rétraction progressive du lobe pulmonaire traité et une expansion du poumon normal adjacent.

L'intervention nécessite une hospitalisation de quelques jours afin de surveiller l'état clinique du patient et de dépister des complications éventuelles, comme un pneumothorax.

Schéma montrant des valves placées dans 3 bronches du lobe supérieur droit

➢ *Quels sont les bénéfices de la pneumo-réduction endoscopique par valves ?*

Les différentes études menées jusqu'à présent ont permis de démontrer clairement que cette technique permet d'améliorer l'essoufflement du patient (la dyspnée d'effort).

Cette amélioration va de pair avec une amélioration de la distance parcourue au test de marche de 6 minutes ainsi qu'une amélioration de la qualité de vie en relation avec l'état de santé, mise en évidence par des questionnaires.

Bien entendu cette technique a également pour bénéfice une amélioration des performances aux épreuves fonctionnelles respiratoires avec une augmentation du volume expiratoire de la première seconde (VEMS) ainsi qu'une diminution du volume résiduel

➢ *Principale complication après pneumo réduction endoscopique par valves.*

La principale complication de cette technique de pneumo-réduction endoscopique par valves est la survenue d'un pneumothorax secondaire (le taux de pneumothorax est de 5 à 26% selon la procédure).

Ce pneumothorax peut être de résolution spontanée avec le temps ou nécessiter la pose transitoire pendant quelques jours d'un drain thoracique.

De manière exceptionnelle si le pneumothorax ne peut pas être contrôlé, il faut envisager l'ablation des valves.

Au final, la pneumo-réduction endoscopique est donc une technique dont les bénéfices ont été clairement démontrés, avec une amélioration notable du degré d'essoufflement à l'effort, s'adressant à des patients sélectionnés avec un emphysème prédominant et avec des scissures imperméables.

Témoignage de deux membres de l'AMIRA qui ont bénéficié de la pneumo-réduction endoscopique par valves.

TÉMOIGNAGE DE JOSEPH

C'est vers la cinquantaine que les problèmes respiratoires commencèrent. A l'époque il était question d'asthme. Et comme beaucoup d'Alsaciens, Joseph fut envoyé pour une cure à Vence, où il passa deux mois. Il en garde un très bon souvenir. Par la suite, ce type de séjours se répéta tous les deux-trois ans : Briançon, Saale, La Grange sur le Mont dans le Jura….

C'est lors d'une de ces cures à Saales en 2006, que le pneumologue constate une BPCO et le met sous un litre d'oxygène au repos et deux-trois litres à l'effort, et en parallèle sous VNI la nuit. Grâce à cela, Joseph reste assez vaillant et en 2014 il participe au vélo-tour en Alsace. En 2017 lorsqu'il découvre qu'un nouveau traitement est proposé aux malades BPCO, il demande à participer à l'expérience.

Même si pour lui les critères de sélection sont respectés, il devra attendre jusqu'en 2019 avant qu'on ne lui pose trois valves pulmonaires. Sur le champ, il se sent mieux. Hélas, il doit subir une intervention de la vessie dans la foulée et dès lors les effets positifs s'estompent. Le Covid arrive et avec lui le confinement. Joseph ne bouge quasiment plus et son état se détériore.

Au printemps 2020, on lui retire deux valves et on lui en place trois nouvelles. Peu après, il demande à faire une cure de réhabilitation respiratoire au centre de réadaptation Clémenceau à Illkirch. Le résultat est plutôt encourageant, mais ne satisfait pas complètement Joseph. Il espère mieux après une nouvelle intervention en février 2022.

Le Dr Porzio lui a promis la pose de valves dans le poumon gauche cette fois. S'il faut compter six mois entre les deux interventions, c'est pour minimiser le risque d'un pneumothorax. A la perspective de cette nouvelle amélioration, Joseph se sent pousser des ailes et est décidé à participer au Vélo-Tour de l'AMIRA dans le secteur de Wolfisheim au début de l'été prochain. Pas de souci, il sera accueilli à bras ouverts !

TÉMOIGNAGE D'ANNITA…

Annita fumait… beaucoup… jusqu'à deux paquets par jour ! Et subissait des hospitalisations trois, quatre fois par an pour de sévères bronchites qui ne cédaient qu'aux antibiotiques. Et pourtant, à chaque fois, elle ne rêvait que d'une chose : quitter le milieu médical pour allumer une cigarette. Une nuit cependant, elle prit conscience qu'elle venait de passer plusieurs semaines sans fumer et décida – que cette fois – elle s'arrêterait. Et elle tint bon. Mais… trop tard ! Le mal était fait ! Un emphysème sévère s'était installé.

Elle était suivie par un pneumologue qui lui parla en 2016 d'une nouvelle technique : des valves introduites dans les poumons sous anesthésie générale. Elle était partante, mais il n'aborda plus le sujet par la suite. C'est un remplaçant qui deux ans plus tard évoqua à nouveau le sujet. La Sécurité Sociale remboursait désormais l'intervention. Annita fut soumise aux différents tests : EFR, radios, prise de sang… pour savoir si elle était éligible.

Dans son cas, rien ne s'opposait à la pose de ces valves. Elle entra à l'hôpital la veille de l'intervention et le lendemain, trois valves furent introduites dans la partie supérieure de son poumon gauche. Elle redoutait un pneumothorax, car elle avait subi par le passé une fracture spontanée d'une côte ainsi qu'une fissure d'une deuxième, mais tout se passa sans complication, de sorte qu'elle put rentrer le lendemain.

Depuis, elle consomme toujours 1,5l d'oxygène. Sa capacité respiratoire est stable depuis trois ans. Mais surtout, elle est débarrassée de ses bronchites sévères à répétitions. Elle s'estime plus résistante. Elle a par ailleurs bénéficié de deux séjours de cure à Schirmeck et une à la Clinique du Ried, où elle s'est beaucoup plu. Les activités physiques adaptées : marche, gym douce, réentraînement au vélo lui ont permis de progresser. Son souhait, ce serait de refaire une cure, mais le corps médical le lui déconseille, à cause de son faible poids ! Elle, cependant ne partage pas cet avis et rêve d'un séjour de réhabilitation dans les Pyrénées.

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

Aspyro

Les lunettes à oxygène « invisibles »

Vous en rêviez, une start-up belge l'a fait. Rendez-vous sur le site pour plus d'informations.

Tél. : + 32 484 48 21 34 hello@aspyro.be

Aspyro est une startup basée en Belgique, fondée en juillet 2020. Cette page résume les activités d'Aspyro.

Problèmes d'oxygénothérapie et de canule nasale

- La canule nasale rend l'oxygénothérapie visible: les gens voient quelqu'un sous oxygène et les utilisateurs se sentent honteux ou faibles
- Irritation des oreilles et des joues
- Marques sur les joues
- La canule glisse facilement du nez

Les lunettes Oxy-vue résolvent le problème de l'inconfort et de la visibilité

Lunettes imprimées en 3D avec une rainure à l'intérieur de la monture dans laquelle les canules nasales peuvent être caches

- Oxygénothérapie discrète, conduisant à une plus grande acceptation sociale et à une meilleure estime de soi
- Plus d'irritation sur les oreilles et les joues
- Plus de lignes sur le visage
- La canule nasale ne sort pas du nez

Les utilisateurs d'oxygène à long terme

- 550 000 utilisateurs en Belgique, aux Pays-Bas, en France, en Italie, en Espagne, au Royaume-Uni et en Allemagne.
- 64% d'entre eux peuvent profiter des lunettes Oxy-vue. Cela tient compte d'un certain niveau d'activité et des personnes qui portent des lunettes.

Aspyro est unique en Europe

- Protection par brevet
- Certifié CE
- Une technologie qualitative et flexible
- Accord de fournisseur de 10 ans avec Materialise, leader mondial des lunettes imprimées en 3D

QUESTION FRÉQUENTES

Canal de distribution et prix

Différentes tailles, modèles et couleurs sont disponibles via notre boutique en ligne pour 229 €. Aspyro étudie des partenariats stratégiques pour atteindre et aider davantage des utilisateurs d'oxygène.

Verres

Compatible avec tous les types de verres. Peut être placé par un opticien ou par Aspyro.

Partenaires

Materialise est le producteur et ambassadeur de ce projet. Aspyro bénéficie également du soutien du Fonds Vlerick Student Entrepreneurship Fund, de Start it @KBC and Flanders Investment & Trade.

Témoignage de Marie, utilisatrice d'oxygène - Paris

« Je me sens revivre comme les autres et même durant mon hospitalisation l'infirmière m'a dit : Madame il faut que vous gardiez l'oxygène, je lui réponds : mais je l'ai , il a fallu qu'elle s'approche pour voir les lunettes à oxygène sous la monture.» *Watch Marie's full review here.*

L'équipe de direction

- Jeroen Vancraen, CEO: Ingénieur biomédical + expérience en tant qu'ingénieur de recherche à Flanders Make
- Lien Van Der Schueren, CFO: Ingénieur en biosciences engineer + master en gestion générale à Vlerick Business School
- *Impact addicts*, soucieux d'avoir un impact positif sur la société, et soucieux d'innovation

Maison Sport Santé Nord Alsace

POUR NOUS SUIVRE :
HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/PROGRAMMEFLORILEGE

Si vous êtes en possession du Souffle d'Amitié N° 67 de 2019, l' « Association 1, 2, 3, Sommeil » vous a déjà été présentée. Elle est relookée depuis le COVID, mais elle peut intéresser nos membres du nord de Strasbourg. Qu'ils n'hésitent pas à profiter de l'intérêt qu'elle présente.

Qui sommes-nous ?

L'association 123 Sommeil vous offre des ateliers de partage, des temps d'échanges pour vous permettre d'avoir une approche globale et positive de votre santé et de vous donner les moyens de faire des choix favorables à celle-ci.

Les intervenants de l'association (enseignants en activités physiques, diététiciennes, psychologue, sophrologue, infirmières, médecins…) sauront individualiser votre prise en charge et l'adapter à vos capacités.

Le but de la Maison Sport Santé

Permettre aux personnes issues du territoire d'Alsace du Nord une accessibilité à la pratique d'une activité physique à des fins de santé, et de la pérenniser dans le cadre d'une démarche qualitative en les orientant vers l'offre adéquate existante sur ce territoire.

Au quotidien la maison sport santé c'est :

- Des fiches abordant différentes thématiques sur la santé.
- Un lieu unique pour vous offrir l'accès à plus de 20 créneaux de sport santé et 5 temps d'échanges par semaine.
- Un lieu de rencontre et de partage conçu avec et pour vous.

En partenariat **avec l'association Amira**, vous pouvez bénéficier **d'un bilan santé complet** (tests de la condition physique, bilan de qualité de vie et du sommeil, bilan nutritionnel si indiqué) au sein de la MSS Nord Alsace.

Pour bénéficier de ce bilan deux possibilités :

- **Vous avez une ALD : prendre un rdv avec votre médecin traitant pour** obtenir une prescription médicale d'activité physique et un certificat de non contre-indication à la pratique d'une activité physique adaptée.
- **Vous n'avez pas d'ALD** : un certificat de non contre-indication à la pratique d'une activité physique adaptée datant de moins d'un an.

RENSEIGNEMENTS ET PRISE DE RDV

Mme Rihtar Nicole
3 rue de la Redoute – 67500 Haguenau
123florilege@gmail.com
03.67.34.03.89

AMIRA Association de Membres Insuffisants — PROGRAMME Florilège — MAISONS SPORT SANTÉ

LA SANTÉ DU PIED EST ESSENTIELLE

Nous faisons chaque jour entre 5000 et 6000 pas et pourtant nos pieds, si « sollicités » et malmenés, sont les grands oubliés de notre santé. Les maux de pieds sont multiples et peuvent avoir des conséquences sur tout le membre inférieur. Pourtant, alors que nous réagissons immédiatement à la moindre alerte touchant une autre partie de notre corps, nous n'avons pas le réflexe « santé pied ». Nos pieds, eux, sont condamnés à « supporter » les affections et les contraintes de toute nature dont ils sont victimes, par notre négligence ou l'absence de conscience de l'importance des soins et d'une prévention des affections du pied.

Les affections du pied que soigne votre podologue

Parmi les maux de pieds les plus courants, **durillon et cor** sont des épaississements de la couche superficielle de la peau qui se développent aux points de frottement et de pression.

Vous pouvez aussi souffrir d'un « **pied d'athlète** » qui est une infection de la peau, caractérisée par des démangeaisons, des troubles, des rougeurs ou la formation de cloques, toujours occasionnés par une mycose.

N'oublions pas **les verrues plantaires**, contagieuses, qui sont localisées sous la plante des pieds ou sous les orteils.

L'ongle est aussi « victime » régulière de multiples agressions. Il peut être atteint par un champignon, entraînant effritement et destruction. Il peut aussi changer de couleur et de qualité.

Un fragment d'ongle peut pénétrer dans la chair et provoquer douleur, inflammation et infection : c'est **l'ongle incarné**. L'ongle peut aussi se décoller partiellement ou s'épaissir, du fait de microtraumatismes répétés.

Il faut enfin compter avec les troubles de la sudation qui sont à surveiller et à traiter, qu'il s'agisse de transpiration excessive ou, au contraire, de sécheresse cutanée.

La consultation du podologue

Toute consultation débute par un examen clinique qui permet au praticien de poser un diagnostic podologique avant d'entreprendre le traitement thérapeutique adapté. En fonction des problèmes posés, il effectue les soins courants (notamment la coupe et les soins des ongles) et soigne certaines lésions (durillons, cors, verrues plantaires, ongles incarnés, malformations de l'ongle…) Il traite au niveau des pieds la plupart des problèmes de la peau et notamment les troubles de la sudation et leurs conséquences. Il calme également les irritations locales et détend l'ensemble du pied par application de baumes de massage. Dans tous les cas, il prescrit les produits nécessaires au traitement et notamment les médicaments à usage externe.

Les techniques de traitement de l'ongle

Le podologue utilise différentes techniques, qui s'apparentent à l'orthodontie, pour décompresser l'ongle en modifiant sa courbure, évitant ainsi la récidive d'un ongle incarné ou un acte chirurgical plus contraignant. C'est le rôle de **l'orthonyxie** qui permet de remplacer totalement ou partiellement l'ongle, de façon temporaire, le temps d'une repousse normale. Une nouvelle technique permet aussi de mettre en place un ongle artificiel de substitution, permettant dans certains cas de pratiquer une orthonyxie.

La réalisation d'orthoplasties

Après avoir effectué les soins qui s'imposent, le podologue peut être amené à isoler la zone de frottement afin de soulager les kératomes que sont les cors, durillons, oeils-de-perdrix, etc.

Pour cela, il réalise une orthoplastie qui est une orthèse amovible que le patient doit porter dans la journée. Façonnée en élastomère de silicone, ces orthèses souples ou semi-rigides peuvent être aussi bien protectrices que correctrices. Le podologue peut également réaliser des orthoplasties pour corriger les déformations et leurs conséquences douloureuses sur les orteils et l'avant-pied.

Enfin, le podologue réalisera et adaptera sur le pied des contentions nocturnes, qui sont des orthèses amovibles, rigides ou semi-rigides, moulées sur le pied, pour maintenir les orteils, l'avant-pied ou tout le pied dans une position corrigée en phase de repos.

La réalisation d'orthèses plantaires

Une douleur au niveau des pieds, des chevilles, des genoux, des hanches ou du dos peut être provoquée par un mécanisme articulaire ou musculaire qui fonctionne mal. Il faut alors impérativement faire contrôler les appuis par un podologue. Celui-ci, après un examen clinique, posera un diagnostic et réalisera une analyse de la mécanique de vos pieds et du membre inférieur. Car chaque pied est unique avec des formes et des volumes spécifiques. Pieds plats, pieds creux, déformation vers l'extérieur ou l'intérieur du talon, oignons, orteils en griffes sont ainsi des pathologies courantes. Mais vous pouvez aussi souffrir d'une « fracture de fatigue », d'une instabilité de la cheville ou d'une tendinopathie. Enfin, les pieds étant la base de l'équilibre, de nombreux troubles de la statique peuvent aussi avoir pour origine une instabilité du pied ou la provoquer.

Le podologue, face à ces déformations du pied et ces troubles de la statique, concevra et réalisera une paire d'orthèses plantaires sur mesure, pour redonner à vos appuis plantaires un meilleur équilibre et un fonctionnement du pied plus harmonieux. Elles répartiront les appuis, guideront le pied en permettant aux muscles et aux tendons d'être plus efficaces. Repositionner le pied dans sa position optimale, c'est agir positivement sur toutes les chaînes musculaires et l'harmonie du squelette, le traitement pouvant être ciblé sur le genou, la hanche ou le dos.

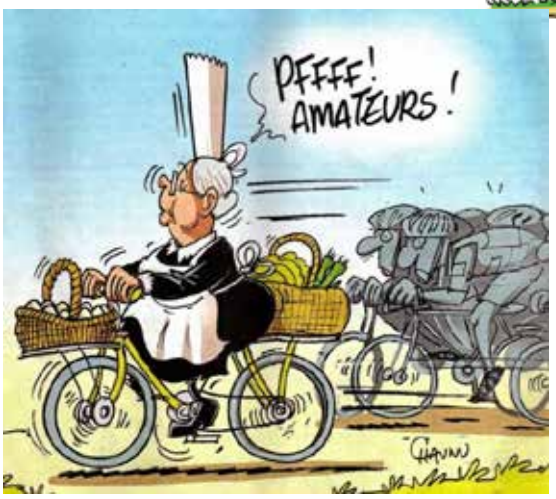
Les techniques de fabrication les plus modernes peuvent être mises au service des patients pour leur livrer des orthèses fines, confortables et efficaces.

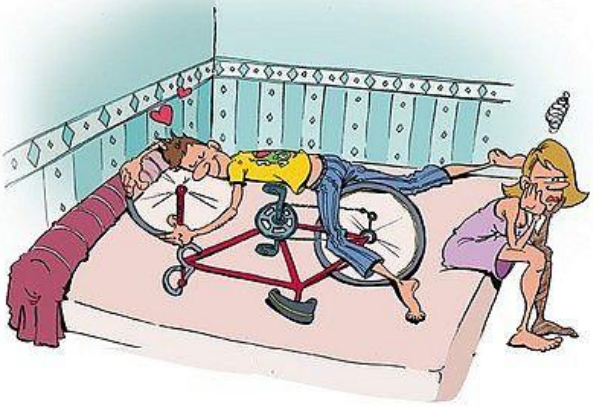
Les cas des diabétiques

Le diabète entraîne une atteinte des nerfs et des artères qui fragilise les pieds. Le problème du diabète réside essentiellement dans le fait que sa perte sensorielle peut empêcher ou retarder la prise de conscience des maux (plaies notamment) dont il souffre. C'est pourquoi, il faut adopter une attitude préventive, pour éviter on constater les traumatismes, même les plus minimes, comme ceux provoqués par le port des chaussures, en consultant régulièrement un podologue. Celui-ci réalise un bilan podologique et, si le médecin ne l'a pas fait, établit une gradation de l'état du patient par rapport aux risques de complication. C'est ce niveau de risque qui permet la mise en place du protocole de soins approprié. Pour un patient diabétique, une ou plusieurs consultations annuelles peuvent être ainsi nécessaires en fonction du bilan établi par le podologue.

Conclusion : Consulter le podologue dès les premiers symptômes permet de mettre en place le traitement approprié à votre problème tout en évitant les complications qui peuvent être plus longues et difficiles à traiter.

LE VELO… JUSTE EN IMAGES





NOUVELLES DES MEMBRES DE L'AMIRA

IL NOUS A QUITTÉS …

Jean-Marie OSWALD est décédé le 4 août 2021 après plusieurs mois de maladie.

Il « *brillait par sa discrétion* » et … une efficacité redoutable ! Lors de nos mesures du souffle, il n'avait pas son pareil pour convaincre les badauds de venir tester leur capacité respiratoire. Comment s'y prenait-il ? Nous l'ignorions, mais nous n'avions pas le temps de chômer au stand, quand il était au rendez-vous. Il faut dire qu'il connaissait de par sa propre expérience combien il est important de garder son souffle. Il était d'ailleurs à l'affut de tout ce qui touchait à l'insuffisance respiratoire et vu sa vaste culture, il me faisait parvenir des articles de journaux susceptibles d'intéresser nos membres. S'il n'assistait jamais – sauf à Noël – à nos rencontres récréatives, il était toujours actif lors de nos actions auprès du grand public.

Nous lui devons un grand merci pour son dévouement à la cause des malades.

Vous vous souvenez peut-être du jeu-concours lancé pendant le Covid. Les 10 heureux gagnants ont commencé à échanger leurs bons à la boutique des « Artisans du Monde » et sont ravis des choix proposés.

Madame Michel, notre doyenne, a bénéficié, elle, d'un lot de consolation. Elle partait du principe, comme Pierre de Coubertin, que l'essentiel n'est pas de gagner, mais de participer. Quand nous sommes allées la voir pour lui remettre une orchidée, elle prévoyait de nous rejoindre en Corse pour les vacances.

Ce qui fut dit, fut fait : le 9 octobre, elle nous a retrouvés en avion et le mardi soir, 12 / 10, nous avons fêté son anniversaire : 97 ans ! Pas moins ! Les animateurs au complet guettaient le moment favorable (elle n'avait pas terminé son dîner, retardée par sa dialyse) pour lui remettre le bouquet de fleurs offert par la direction du Village des Iles.

Arriva le moment tant attendu où le restaurant fut plongé dans l'obscurité : nos membres entamèrent un « Happy birthday » repris en cœur par tous les autres convives de la salle. C'est alors que notre nonagénaire trouva devant elle le gâteau d'anniversaire ainsi qu'une série de petits paquets dénichés subrepticement à St-Florent par Delphine, son infirmière. L'un d'eux contenait des boucles d'oreilles, des « Yeux de Lucie » que Marie-Thérèse, toujours coquette, s'empressa de porter.

Que d'émotion, d'être entourée et fêtée par tant de personnes. Ce fut d'autant plus émouvant qu'elle ne s'y attendait pas ! Mais ce qui la sidérait surtout, c'est que, grâce à l'infirmière, son arrière-petite fille à Pékin, suivait l'événement sur WhatsApp. « Vous vous rendez compte ? – me dit-elle – Ma maman ne le croirait pas, si elle vivait encore ! »

Le saviez-vous ?

UN MÉDAILLÉ D'OR AUX CHAMPIONNATS DU MONDE EN LIGNE D'INCLUSIVE KARATE PARMI NOUS !

Et pourtant, il est né sous une mauvaise étoile ! Sa tête est déjà engagée quand la maman arrive à l'hôpital. Le médecin est en grève. Et la sage-femme estime qu'il est inutile de prévenir un gynécologue puisqu'il s'agit d'une troisième naissance : le bébé a déjà deux sœurs. Richard nait sans pousser un cri… ! Mais le personnel de la clinique ne semble pas s'en émouvoir.

Pourtant Carmen, sa maman, remarque bientôt que l'enfant ne se développe pas normalement. A neuf mois, il fait des convulsions. On le transporte à l'hôpital. Le verdict tombe : « Retard psychomoteur. » Pour preuve – à ce stade – Richard ne peut toujours pas s'assoir. A partir de ce moment, il est confié tous les mois à une psychiatre. On lui procure un tricycle, un rollator pour favoriser sa motricité. Il peut tout de même fréquenter l'école maternelle publique, avec le soutien d'une auxiliaire de vie.

Vers l'âge de 7 ans il intègre l'ARHAM, une Association Régionale d'Aide aux Handicapés Moteurs. Dans la section des « Grillons » il parvient à écrire et à dessiner. Il bénéficie aussi de kinésithérapie et d'une rééducation orthophonique. Il poursuit sa scolarité dans la section des « Iris » puis des « Grillons » jusqu'à 16 ans. Pour les stages pratiques il rejoint les IMPro. Les jeunes font divers travaux, tels que du tri de courrier, mais aussi de petites lampes pour le plafond de voiture…

Il y a 6 ans, une éducatrice décide d'introduire du sport adapté dans l'établissement. Les résidents ont la possibilité de pratiquer du foot fauteuil, du bogdan (un style de pétanque), du karaté. La participation à des compétitions – à Reims par exemple – les stimule. Richard prend goût au karaté et obtient de bons résultats.

Mais survient le Covid…et tout entraînement s'arrête net. Les parents sont convoqués par la direction de l'établissement. Ils peuvent laisser leur enfant au centre, en le condamnant à l'isolement ou le ramener chez eux. Pour Carmen et Bernard, la question ne se pose même pas. Ils l'emmènent et s'occupent seuls de leur fils âgé de 42 ans alors qu'ils vivent à l'étroit et ne sont équipés d'aucune commodité tel un lève-personne par exemple pour les soulager.

Au bout de neuf semaines, ils craquent et ramènent Richard au centre. Seule une heure de visite par semaine – sur rendez-vous – est tolérée. Voilà leur fils complètement isolé. Il déprime, pleure, ne répond plus au téléphone et comme il peut difficilement manger seul, il perd du poids, ce qui lui vaut des escarres. Les parents décident alors d'utiliser les grands moyens : ils conviennent d'une heure pour le retrouver en cachette à l'extérieur près de l'enceinte de l'établissement et le nourrir.

Heureusement ce cauchemar prend fin, les parents sont désormais autorisés à s'occuper de leur fils, même jusqu'à 22h en assurant éventuellement le coucher. Les activités sportives reprennent un peu. Richard s'adonne de nouveau au karaté. Il a quasiment perdu l'usage de ses mains, mais il conserve la mobilité de ses bras ce qui lui permet de parer une attaque imaginaire en prononçant le mot adéquat en japonais.

C'est ainsi qu'il participe le dimanche 25 avril 2021 sur la toile au 1er Championnat du Monde d'Internet-Karaté. Ils sont 304 participants, réunissant 24 pays. La France se place au 4e au rang mondial. Dans leur catégorie, Richard Klink et David Glattfelder sont couronnés Champions du Monde. Un grand, un très grand bravo à lui et … à ses parents qui malgré leurs propres problèmes de santé se dévouent corps et âme à leur fils.

LE CHEMIN DES CIMES A DRACHENBRONN

Neuf mois que nous n'avons pas eu l'occasion de nous revoir à l'AMIRA : la dernière rencontre date du mois d'octobre 2020 aux confitures du Climont dans les Vosges. Cette fois, toujours dans les hauteurs – et carrément dans les cimes des arbres ! – c'est à Drachenbronn près de Wissembourg à quelques encablures de la frontière allemande que le rendez-vous a lieu.

Le jeudi 22 juillet, la cinquantaine de membres se retrouvent vers midi au restaurant « Le Cleebourg » pour un savoureux déjeuner dans un cadre très accueillant… et attentionné puisque – de l'initiative de la propriétaire – les menus portent le logo de l'AMIRA. Cerise sur le gâteau, un membre de longue date, offre le café et les *bredele* pour fêter ses 60 ans. Bon anniversaire et un grand merci pour ta générosité, Gabrielle.

Louis, le cycliste intrépide et auteur de nombreux ouvrages et Gabrielle, qui pour fêter son anniversaire, a offert le café et les « bredele » à tout le groupe.

Après ces chaleureuses retrouvailles, c'est le départ vers **le chemin des cimes** dans la localité voisine. Au parking, le petit train nous attend. Hélas, il ne reste pas assez de places pour tous les membres. Nous nous contentons du bus pour monter au sommet des Vosges. Quelques discussions sont nécessaires pour permettre à notre groupe de franchir le sas d'entrée. Nos retraités sont tous vaccinés mais n'ont pas forcément le QR code sur eux puisque cette obligation date de la veille ! Mais tout est bien qui finit bien et deux fauteuils roulants sont mis à disposition pour les plus fragiles d'entre nous.

Un sentier de 1050 mètres de long sur une structure en bois nous attend. Des panneaux d'informations permettent de découvrir la faune et la flore locale. Le parcours mène en pente douce de 5 à 20 mètres de haut avant de finir au point culminant : la tour panoramique à 30 mètres. La plupart de nos participants se montrent très vaillants et grimpent au sommet pour admirer le panorama grandiose : Vosges du Nord, Forêt-Noire et cathédrale de Strasbourg par temps clair (voilée par une brume de chaleur en ce jour). Même Odile, boostée par sa cure à Oséja dans les Pyrénées, ose l'exploit !

Seul « le must final », le toboggan de 75 mètres de long pour redescendre de la tour panoramique et achever cette promenade unique en France n'a attiré aucun de nos membres !!! Curieux, non ! Mais nos insuffisants respiratoires se sont rempli les poumons avec délices de cet air frais aux relents de résine de pin après avoir profité d'une très agréable journée.

REPAS BARBECUE

« TOUT DOIT DISPARAÎTRE ! » C'est la formule consacrée pour les liquidations de stock. Ce fut celle aussi de l'AMIRA en ce 22 août !

Mais à midi passé, les estomacs crient famine et les 81 membres inscrits pensent d'abord au barbecue qui les attend sous les tonnelles devant la salle des fêtes à Traenheim. Ce n'est qu'après le dessert que l'action a lieu. Une main innocente, notre cadette Cathy - toute juvénile en cette occasion - procède au tirage au sort des numéros qui permettent le passage des adhérents à la table où sont exposés les objets utilitaires, bibelots et un grand choix de livres.

Simone, notre vice-présidente, qui a vidé sa maison pour cause de déménagement, n'a pas eu le cœur d'abandonner ses souvenirs et les a proposés à nos adhérents. Il faut croire qu'ils ont fait des heureux puisque tout ce qui devait disparaître… a disparu !

Et une fois de plus, les « amirindiens » ont passé une après-midi chaleureuse et conviviale malgré les trombes d'eau qui, à l'extérieur, ont noyé l'horizon.

TOUT, TOUT, TOUT, VOUS SAUREZ TOUT SUR LE... FOIE GRAS !

En ce vendredi 17 septembre, nous sommes plus d'une cinquantaine à nous retrouver au domaine Doriath à Soultz-les Bains. Le soleil étant de la partie, nous nous installons dans la cour pour les explications sur l'art de faire du foie gras. Lucien, le fondateur de l'entreprise en personne, ouvre le feu en posant à brûle pourpoint la question litigieuse : « Qui condamne le gavage ?» Un certain nombre de doigts se lèvent. Mais cela ne semble nullement contrarier le patron qui observe la réaction et finit par enchaîner :

« Le gavage est un phénomène naturel que l'éleveur ne fait que reproduire. En effet, à l'état sauvage, les oies et les canards sont des oiseaux migrateurs qui pratiquent l'auto-gavage pour stocker de la nourriture avant de partir en migration.» Puis il explique que pour faire du foie gras, il faut

respecter l'animal. Et pour optimiser la production, il faut tenir compte d'un grand nombre de paramètres. Ainsi, ses bêtes profitent de la clim qui leur assure une température constante de 20°. Même les humains n'ont pas toujours ce privilège !

Après avoir développé ses théories, M. Doriath nous invite à visiter les installations tout en expliquant qu'on ne peut pas faire ingurgiter la même quantité de nourriture aux différentes bêtes : il faut tenir compte du gabarit de l'animal. En bon pédagogue, il amuse son public en choisissant deux messieurs de taille très différente pour représenter les canards. Seuls les mâles sont gavés d'ailleurs : ils sont plus rentables car la taille de leur foie est supérieure, le rôle des femelles consiste à pondre des mâles !

Les canards, élevés en liberté, ne sont en cages que le temps du gavage, 10 à 12 jours

La démonstration se termine par la présentation de tous les produits (plus de 130, comme vous pouvez le voir sur la photo) élaborés à partir du canard de Barbarie exclusivement, alors que dans la plupart des élevages on préfère le mulard.

Vient alors le moment tant attendu : la dégustation qui comporte du foie gras poêlé. Il est croustillant à souhait à l'extérieur et fondant à l'intérieur !

Un délice ! Même les adversaires du gavage n'y résistent pas !

MANUFACTURE ROYALE D'ARMES BLANCHES DE KLINGENTHAL

En ce 12 novembre brumeux, nous sommes 56 membres, désireux de visiter la manufacture. Vu le nombre, il faut scinder le groupe et l'un des deux guides emmène les premiers arrivés.

L'histoire des armes royales débute en 1830 sous Louis XV. Jusqu'à cette date, la France s'équipe à l'étranger ! Ce sont des ouvriers germaniques de Solingen qui maîtrisent la fabrication des armes. On fait appel à eux parce qu'en Alsace on maîtrise leur langue et que le cours d'eau de l'Ehn offre, grâce aux moulins, la force motrice indispensable à la fabrication des armes. Et puisque les lames se dit Klingen en allemand et la vallée Thal, le site fut baptisé Klingenthal : « La vallée des lames ». La manufacture perdure jusqu'en 1962, modifiant sa dénomination au gré de l'histoire : Manufacture Royale, puis Impériale en 1804, avant d'être rachetée en 1838 par les frères Coulaux.

En 1991, un groupe de passionnés, admirateurs du travail bien fait, soucieux de ce patrimoine historique et artistique alsacien, fondent « l'Association pour la sauvegarde du Klingenthal ». C'est le seul site mondial à présenter les différentes étapes de la fabrication d'armes blanches. Nous avons pu admirer entre autres, des collections de lames minutieusement gravées.

Entre temps, il est midi et nous nous rendons à Goxwiller dans une ancienne tannerie d'où le nom italien de « Conceria » où nous dégustons un carpaccio de betteraves et chèvre caramélisé au jus de truffe et des papillotes de Colin et ses petits légumes. Une première, car nous n'avions jamais osé proposer du poisson !

SÉJOUR EN CORSE

Après cette pandémie qui n'en finissait plus, la proposition de l'ANCV (Agence Nationale de Chèques Vacances) de partir en Corse a été accueillie avec enthousiasme : il pleuvait des inscriptions ! Même si au moment de s'engager définitivement en versant son acompte, la vague s'est un peu tarie, nous avons tout de même été 53 personnes à partir.

Mais la Corse pour des alsaciens c'est loin et compliqué, surtout pour des personnes de notre âge… insuffisantes respiratoires en plus ! Cécile, notre organisatrice s'est mise en quatre pour rendre le voyage le moins éprouvant possible : embarquement de jour, arrêt à l'allée et au retour dans un hôtel en Italie, au moins un repas chaud quotidien durant le trajet ! Enfin, tout semblait au point. Patatras ! A la dernière minute, la compagnie maritime a changé ses horaires et il a fallu s'adapter… Heureusement, nous avons survécu !

En arrivant au Village des Iles à Taglio Isolaccio, à 30 km au sud de Bastia, nous avons regagné nos bungalows : clairs et spacieux, répartis sur un immense terrain. Il faut savoir que le site peut accueillir jusqu'à 1000 estivants, alors qu'en ce mois d'octobre, nous n'étions que 200 touristes. Le soleil a été de la partie durant tout le séjour mais pas la chaleur. Rares ont été les courageux à plonger dans la piscine. Mais vu les problèmes de santé de beaucoup d'entre nous, la température, autour de 20° était idéale.

Dès le lundi, les excursions s'enchaînent : Bastia, tout d'abord, ville pittoresque fondée par les génois et ancienne capitale de la Corse. Le petit train nous emporte jusque sur les hauteurs de la citadelle. Sur la place du Donjon, une magnifique vue panoramique sur le port et la mer s'offre à nous. Notre guide, nous fait visiter la cathédrale de Saint-Jean-Baptiste, de Sainte-Marie avec sa vierge en argent et le Musée de Bastia, autrefois Palais du Gouverneur.

Le lendemain, St-Florent nous attend. En cours de route, perdu au milieu des montagnes, c'est Murato, célèbre pour son étonnante église, San Michele, classée monument historique, dont l'extérieur a été construit à base de pierres vert foncé et blanches. St-Florent se situe entre le cap Corse et le désert des Agriates. Comme Bastia, c'est une ancienne cité génoise. Fondée au XVIème siècle, c'est devenu une agréable station balnéaire accueillant un très grand nombre de touristes chaque année.

Mercredi, il faut se lever aux aurores ! C'est une visite de toute une journée, car Bonifacio se situe à la pointe sud de l'Ile et nous voulons faire un tour en bateau dès le matin. A la sortie du port, nous découvrons les falaises calcaires et l'escalier de 187 marches du Roy d'Aragon. Après un tour dans une grotte, nous nous approchons des îles Lavezzi – baignées par des eaux cristallines – qualifiées parfois de morceaux de paradis échoués sur terre. C'est une zone de protection renforcée : il ne devrait pas y avoir d'habitations. Mais l'argent et des protections politiques permettent à des vedettes, telles Zinedine Zidane, Mimi Matie, Claire Chazal et bien d'autres de passer outre les interdictions.

A midi, nous déjeunons face au port très animé, puis nous prenons place dans le petit train pour monter à la citadelle médiévale. Notre guide nous fait découvrir les ruelles étroites, les escaliers vertigineux à l'intérieur des maisons, les aqueducs qui enjambent les bâtisses pour alimenter la cité en eau. Flânerie dans la ville, dégustation de glaces et l'heure du retour sonne.

Jeudi, c'est le jour de congé du chauffeur. Repos pour tous ceux qui le souhaitent… Quelques intrépides en profitent pour découvrir la Castagniccia à pied. Au cours d'un mini périple, le guide, un corse de souche, nous fait revivre avec beaucoup d'humour, le passé de ces villages perdus dans la montagne – actuellement quasi déserts. Certains profitent de la balade pour faire une provision de châtaignes. C'est la saison ! Mais les châtaigniers, qui donnaient du travail à une population très dense dans cette partie de l'île, sont malades et ne permettent plus de récoltes satisfaisantes.

Arrive le dernier jour … Nous traversons en bus les paysages époustouflants de la Castagniccia : la haute montagne sauvage. Nous découvrons le barrage d'Alesani, le village de Piedicroche avec son église. Nous mesurerons la piété des anciens Corses, dont les villages, si modestes soient-ils s'enorgueillissent souvent de deux lieux de culte. Nous apprenons l'histoire de la Corse : ce n'est pas Napoléon, la vedette, mais Pascal Paoli, « el babbu di a patria » pourtant condamné à fuir son île à plusieurs reprises, et à finir sa vie à Londres. Il dota son pays d'une constitution qui aura servi d'exemple à celle de la révolution française.

VACANCES EN CORSE

La traversée

Les bungalows

La piscine

Bastia ➢

Vue sur le port de Bastia

La Vierge en argent

⮜ Bastia

⮜ Eglise San Michele

Saint Florent

Saint Florent

« Je la mange ou je l'admire ? Elle est trop belle » !

La Citadelle de Bonifacio

Bonifacio, la vieille ville

Bonifacio

Les aqueducs ➢

Bonifacio

Dégustation de spécialités Corses

Castagniccia – Barrage d'Alesani

Les cochons Corses

Les Châtaignes

Nepita : marjolaine du maquis

Eglise

Le guide en chair ➢

⮜ Pascal Paoli

Le pont génois de Ponte Novu. En ce lieu, le 9 mai 1769, lors de la bataille de Ponte Novo, les troupes corses sont vaincues par l'armée royale de Louis XV

Route de la Castagniccia

Nous quittons le port de Bastia

Des questions sans réponse !

Les moulins, c'était mieux à vent ?

Quand on voit beaucoup de glands à la télé, faut-il changer de chêne ?

Si le ski alpin… qui a le beurre et la confiture ?

Je m'acier ou je métal ? Que fer ?

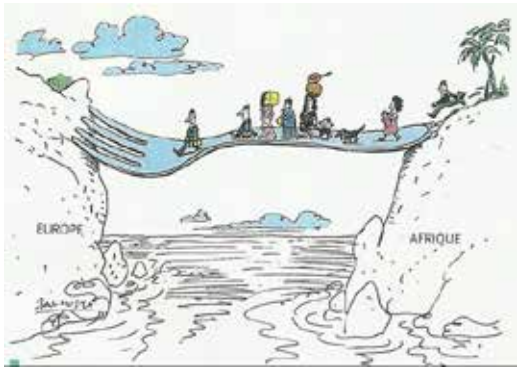
Un prêtre qui déménage a-t-il le droit d'utiliser un diable ?

Est-ce que personne ne trouve étrange qu'aujourd'hui des ordinateurs demandent à des humains de prouver qu'ils ne sont pas des robots ?

Est-ce qu'à force de rater son bus on peut devenir ceinture noire de car raté ?

Est-ce qu'un psychopathe peut être embauché comme psychologue chez Lustucru ?

Lorsqu'un homme vient d'être embauché aux pompes funèbres, doit-il d'abord faire une période décès ?



Si Gibraltar est un détroit, qui sont les deux autres ?

UN VENTRE QUI TOURNE ROND !
RALENTIR LE TRANSIT

Maux de ventre, ballonnements, problèmes de transit ou encore irritations, voire porosité intestinale, ces maux du quotidien sont fréquents, mais sont loin d'être une fatalité. En changeant quelques habitudes de vie, à commencer par l'alimentation, et avec l'aide de la phytothérapie, vous pouvez retrouver un mieux-être intestinal qui rejaillira sur votre état général.

Ralentir le transit

Au-delà de deux passages sur le trône par jour, le transit est trop rapide, ce qui engendre des selles molles ou liquides. C'est la diarrhée qui s'accompagne parfois de douleurs abdominales et de gaz.

"Elle signe généralement une perturbation de la **flore intestinale** mais nécessite un avis médical et un bilan (examen de selles, analyse de sang) surtout chez un jeune patient et a fortiori un nourrisson», recommande **Martine Cotinat**, gastro-entérologue et micro-nutritionniste. Généralement la **diarrhée** peut être liée à des maladies inflammatoires de l'intestin ou à des infections de type gastro-entérites. « Les médicaments sont également souvent en cause, mais aussi certains chewing-gums ! », rappelle le docteur dans son livre « L'assiette à malices ». Enfin, il faut se méfier de la fausse diarrhée de constipation qui est très fréquente et incite à réduire les fibres alimentaires alors qu'il faudrait au contraire les augmenter. Pour la repérer, sachez qu'elle alterne fréquemment avec une constipation, ou la succède, et qu'un bouchon dur la précède souvent. Une fois écartées les pathologies spécifiques et la fausse diarrhée, certaines plantes et corrections alimentaires devraient parvenir à mettre fin à la diarrhée chronique de la colopathie.

En premier lieu, le **Dr Cotinat** recommande de supprimer le café, le thé et les sodas, et tous les aliments contenant des édulcorants qui accélèrent le transit. Évitez aussi les produits laitiers. Parmi les solutions proposées par la **phytothérapie**, citons :

➢ l'**infusion de baies sèches de myrtilles** pour assainir l'intestin (adaptée aux jeunes enfants).

➢ Les **feuilles de noyer** (*Juglans regia*) sont un autre incontournable, utilisées aussi bien en décoction qu'en EPS (extraits de plantes standardisées, à faire préparer en pharmacie), notamment lors d'épisodes infectieux (effet antibactérien).

➢ Le **macérat glycériné de bourgeon** de noyer est à privilégier après des diarrhées postantibiotiques, surtout chez l'enfant, car il restaure la flore intestinale.

➢ Les **infusions de ronce** (*Rubus fruticosus*), d'**alchémille** *(Alchemilla xanthochlora*), **de fraisier** (*Fragaria vesca*), de géranium herbe à Robert *(Geranium robertianum*) ou de salicaire (*Lythrum salicaria*) peuvent quant à elles suffire en cas de diarrhées légères.

AMÉLIORER SA DIGESTON

Nous savons désormais que notre ventre est un peu notre deuxième cerveau. Pas étonnant qu'on ait parfois du mal à digérer certaines choses, au sens propre comme au sens figuré ! Il est peut-être temps de tenir compte de nos émotions pour aborder nos troubles digestifs.

Notre **appareil digestif** n'est pas une simple tuyauterie ! Doté d'un réseau élaboré de deux cents millions de neurones, il recèle une sorte de « cerveau » qui transmet des informations au système nerveux central. Alors que les réunions festives de fin d'année mettent à rude épreuve notre organisme, on peut se demander quel message ce « cerveau du ventre » envoie à notre « cerveau de tête », où siège notre appareil psychique ! Le bon sens populaire utilise des expressions parlantes : mal digérer (une réflexion, une mauvaise nouvelle), avoir l'estomac noué (par le stress), être constipé (coincé ou timide)… Une belle illustration de ce lien étroit sur lequel se fondent depuis longtemps les **médecines douces ancestrales** (chinoise, ayurvédique…) ou plus récentes (homéopathie, naturopathie…). Ces métaphores nous invitent aussi à identifier les émotions perturbatrices, et cela peut nous guider vers des remèdes pertinents, notamment en florithérapie. Car avec les élixirs floraux, c'est la prise de conscience de notre état émotionnel qui induit un rétablissement sur le plan physique.

Êtes-vous intolérant ?

Une sensation d'inconfort touche votre estomac ? Regardez : cet organe se situe dans la région du coeur et les deux mots ont d'ailleurs été interchangeables à partir du XIIIème siècle. On en a gros sur le coeur comme sur l'estomac. Un arbre originaire d'Amérique du Sud possède aussi cette tendance à stocker. Appelé **palo borracho** (bâton ivre) ou **arbol botella** (arbre bouteille) pour évoquer son tronc en forme d'amphore, le **chorisier** boit l'eau de la rosée durant la nuit et fabrique des épines pour éloigner les animaux tentés de le piller. L'**élixir andin** fabriqué à partir de sa fleur aux tons crème libère de ce réflexe de protection qui se traduit par une attitude fermée. Il apporte empathie envers soi et les autres, confiance et ouverture, invitant à ne plus bloquer dans sa panse tout ce qu'on a dû avaler.

Aigreur d'estomac, intolérance alimentaire… L'irritabilité, parfois, se manifeste par une tendance à tout critiquer que le frêne, autre arbre épineux, incarne bien. Certains hypersensibles se protègent de leur environnement en se montrant « allergiques à la bêtise », par exemple. En générant plus d'indulgence et de respect, l'élixir de frêne ôte un arrière-goût d'amertume qui peut nuire à leurs capacités relationnelles comme à leur digestion. Le foie est l'organe qui stocke en prévision de l'avenir, selon la médecine traditionnelle chinoise. Il peut être perturbé durant les périodes où l'on se cherche un peu, et c'est cette quête de sens que l'élixir vient soutenir. Cet arbre craintif se retrouve nu lors des gelées tardives. Et ses fleurs se serrent les unes contre les autres. En florithérapie, elles aident à se détacher du passé pour mieux affronter l'avenir avec courage et compréhension.

Dissoudre les pensées toxiques

Mais le foie est aussi lié à la **colère**. Explosive ou rentrée, l'émotion le vide de son énergie. Tout comme peut être épuisante une personne qui se sent diminuée par une autre et qui développe en retour une réaction opposée, cherchant alors à prendre le dessus. Justement,

la **fleur de ceibo** ressemble à une crête de coq ! Les couples en crise connaissent ce genre de tensions, où une colère plus ou moins sourde bloque la communication. Son élixir issu d'un arbre sud-américain la rétablit et donne le sens des limites. Relativiser, cela évite aussi de se faire de la bile. Les grands inquiets, eux, peuvent compter sur le **marronnier blanc**, **fleur de Bach** bien connue pour dissoudre les pensées toxiques.

Prendre soin de son **microbiote**, autrefois appelé flore intestinale, agit sur le stress et l'anxiété. Au sein d'un groupe tel que la famille, notre intériorité est souvent « parasitée » par des conflits. Quand le poids du passé remue les entrailles, l'**élixir de bougainvillée** vient restaurer l'harmonie dans le foyer. Cette petite fleur blanche semble se déguiser en se parant de bractées aux tons vifs, mais, lorsqu'elle s'ouvre, elle arrive à blesser quiconque s'approche d'elle. Or, la personne « intoxiquée » émotionnellement par un héritage trop lourd à porter peut parfois « vomir » ce qui lui reste en travers de la gorge en proférant des phrases assassines.

Cependant, les mufles qui s'expriment sans aucune retenue évoquent plutôt la **fleur du muflier**, aussi appelée **gueule-de-loup**. Son élixir aide à parler avec des mots plus justes et moins grossiers. Peut-être sont-ils sujets à la **diarrhée**, tandis que les personnes qui emmagasinent tout s'exposeraient davantage à la constipation et aux ballonnements ? Dans ce cas, l'élixir d'oignon favorisera en douceur l'évacuation des larmes et des ressentiments. Attention : nos émotions ne sont pas toujours les seules responsables des troubles digestifs. Certaines affections peuvent être graves, et consulter son médecin est impératif.

La cannelle de Magellan

On l'utilise comme condiment, mais rien à voir avec l'épice que nous connaissons. Le **canelo** est un arbuste touffu de la famille des magnolias. On le trouve sous le nom de **Drimys winteri**, en hommage au capitaine **William Winter,** qui le découvrit en Patagonie. C'est une plante sacrée chez les **Indiens Mapuches**, un symbole de paix et de protection unissant terre et ciel. À l'image de ses fleurs hermaphrodites réunissant les opposés, mais aussi blanches, aromatisées, regroupées en ombelles. Pourvoyeur de confiance et d'énergie, son élixir purifie les organes tels que le foie (et la colère) ou la **rate** (liée aux ruminations et à la culpabilité). Idéal après les agapes de fin d'année !

Aux fourneaux !

Laisser s'exprimer colère, tristesse ou peurs en épluchant une pomme ou en coupant des carottes peut fluidifier la digestion ! Vous en faites toujours trop ? Vous ne prenez pas le temps de manger ni de cuisiner ? Vous préparez toujours les mêmes plats ou au contraire, aimez improviser ? On met beaucoup de soi lorsqu'on assemble et transforme les aliments : émotions, tempérament, culture, mais aussi le regard qu'on porte sur son existence. Forte de ce constat, **Emmanuelle Turquet**, art-thérapeute formée à diverses techniques de développement personnel, a créé la **cuisine-thérapie**. Tandis que la culinothérapie pratiquée dans les hôpitaux s'appuie sur l'aspect rituel pour stimuler la motricité, la mémoire, le sentiment d'être utile ou encore la communication, cette méthode originale s'appuie sur la cuisine sans recettes. Après un temps de relaxation pour décompresser, la thérapeute, au cours d'un atelier individuel ou de groupe, vous invite à exprimer vos ressentis… et votre créativité. Pas besoin d'être cordon bleu pour cuisiner autour d'expressions populaires comme « se mettre la rate au court-bouillon » ou autour de thèmes insolites : « la courgette voyageuse », « la poire se prend pour une star », « la tomate amoureuse » … Du choix des ingrédients et des épices à leur disposition dans l'assiette, l'improvisation culinaire favorise un cheminement intérieur qui libère, à coup sûr, tout ce qui vous restait sur l'estomac.

Source : PLANTES & SANTE - Agnès Rogelet

SINUSITE : MENEZ-LA PAR LE BOUT DU NEZ

La sinusite** est une **inflammation aiguë ou chronique des sinus. Très douloureuse**, la crise n'a pas de saison. Toutefois, **une certaine hygiène permettra d'apaiser les symptômes tandis que des plantes rééquilibreront l'organisme.

Nettoyer les sinus

Le symptôme majeur est **la douleur pulsative lancinante du sinus, quand on le touche ou lorsqu'on se penche en avant, avec écoulement et obstruction nasale**. Dès les premiers signes gênants, il **convient de laver votre nez puis de contrer l'inflammation**.

Lavage nasal

Prenez au choix, **une ampoule de Plasma de Quinton, du sérum physiologique** ou **de l'eau argileuse** préparée assez à l'avance pour que l'argile en poudre repose au fond du verre. À **utiliser en alternance avec une ampoule d'oligoéléments** (cuivre ou argent) dans chaque narine et jusqu'à quatre fois par jour.

1. **Introduisez** l'embout de l'ampoule, de l'unidose ou de la pipette selon le produit choisi dans une narine, la tête inclinée sur le côté opposé, et au-dessus d'un lavabo. L'eau s'écoule naturellement par l'autre narine, sans passer par la gorge.
2. **Mouchez-vous et recommencez** l'opération avec l'autre narine.
3. **Pour terminer, mouchez-vous** doucement afin d'expulser l'eau restante.

Infusion anti-inflammatoire

L'eucalyptus et les bourgeons de pin sont utiles pour désinfecter les sinus. Ils sont à **combiner au plantain et à la marjolaine** qui freinent les phénomènes allergiques et calment l'inflammation.

Préparation :

50 g de chaque plante sèche : eucalyptus globuleux, plantain lancéolé, marjolaine vraie, bourgeons de pin sylvestre.

1. **Comptez** 1 cuiller à café de ce mélange pour un enfant, ou 1 cuiller à soupe pour un adulte, dans une tasse à thé d'eau bouillante.
2. **Laissez infuser** 10 minutes, puis filtrez.
3. **Buvez** 3 à 4 tasses par jour, chaudes et sucrées au miel, jusqu'à la fin de la crise.

Humidifiez l'air

Les atmosphères sèches et confinées sont propices aux crises de sinusite. **Placez un humidificateur d'air dans la pièce de vie pour rétablir une hygrométrie suffisante**.

Chasser les toxines

L'idéal est de parvenir à **identifier la cause de votre sinusite**. Mais cela n'est pas facile car la sinusite peut-être due aussi bien à un terrain allergique, une intolérance alimentaire, une flore intestinale perturbée, qu'à des infections ORL passées ou des amalgames dentaires. **Si la solution passe souvent par un rééquilibrage global de l'organisme, il convient aussi de le nettoyer des toxines qui alimentent l'inflammation**.

L'automassage

Se masser les sinus est une thérapie complémentaire à tous les remèdes. Les mouvements doivent être lents, précis et il est nécessaire de rester concentré sur chaque mouvement de doigts.

Exercice

1. **Du bout des doigts des deux mains, massez** en symétrie les arcs des sourcils de la racine du nez vers les tempes en appuyant fortement.
2. **Le massage décrit** ensuite un cercle autour des yeux, en appuyant sur tous les points douloureux rencontrés, en particulier ceux dans les coins intérieurs des yeux et ceux au-dessous de l'orbite.
3. **À pratiquer** dans les deux sens, et **à répéter** plusieurs fois.

Tisane dépurative

Un bol de tisane bien chaude sucrée au miel a deux vertus. La première, est de **fluidifier les mucosités,** grâce à la vapeur d'eau, et la seconde est **diurétique**. Le mélange de salsepareille, fumeterre, frêne, chélidoine, noyer et rhubarbe permet d'éliminer dans l'organisme l'accumulation des déchets responsable de cette inflammation.

Préparation

- 20 g de **racine de salsepareille**
- 20 g **d'herbe de fumeterre**
- 3 g **de feuille de frêne**
- 3 g **d'herbe de chélidoine**
- 5 g **de feuille de noyer**
- 5 g **de racine de rhubarbe**

1. **Faites bouillir** le mélange de plantes dans un litre d'eau et **laissez réduire** de moitié.
2. **Buvez** 10 cl chaque jour, à jeun, pendant cinq jours.
3. **Faites** une pause de cinq jours et **renouvelez** la cure si nécessaire.

Alimentation : évacuez toutes les colles

La naturopathie considère la sinusite comme une pathologie colloïdale. On entend par « colles » l'ensemble des déchets insolubles dans l'eau, épais, d'aspect visqueux, donnant des mucosités, glaires, écoulements, pertes blanches, eczéma suintant, excès de sébum. Dans notre alimentation, les sucres – notamment les raffinés – et les graisses produisent des déchets de nature colloïdale. Il faut donc **privilégier une alimentation végétarienne voire végétalienne en évitant toutefois les fruits acides, la sauce tomate, mais aussi les épinards et les asperges.** Selon le terrain, **les laitages et le pain sont également déconseillés**. Par ailleurs, pour aider à évacuer ces colles, on fera une **cure d'artichaut pour détoxifier le foie tandis que des tisanes de mauve viendront renforcer le travail des intestins.**

Barrage

Pour **éviter les rechutes**, **stimulez vos défenses immunitaires** en prenant, d'octobre à avril, **une dose de cuivre, or, argent en oligo-éléments, sous la langue, le matin à jeun.**

Source : « PLANTES & SANTE » Par Samantha Pagès

LE MAGNÉSIUM INDISPENSABLE A LA VIE

Le magnésium joue un rôle central dans pas moins de 300 réactions enzymatiques intracellulaires du corps humain. Alors que nos modes de consommation actuels suffisent rarement à obtenir des apports suffisants, il est rare que l'on nous interpelle sur le rôle majeur que joue le magnésium dans notre organisme. Ou sur les risques que peuvent entraîner un déficit. C'est bien dommage !

Le magnésium à quoi ça sert ?

Le magnésium est **nécessaire à tous les processus biochimiques de notre corps**, du métabolisme, à la synthèse des acides nucléiques et des protéines, ainsi qu'à la majorité des fonctions de l'organisme comme la reproduction cellulaire ou la production d'**énergie**. Il participe aussi à la transmission neuromusculaire de l'influx **nerveux**. On en retrouve dans les os, les dents, mais aussi dans les muscles, les cellules et le foie.

Son rôle est capital car il permet également une **régulation du rythme cardiaque et un bon fonctionnement musculaire**. Une carence en magnésium aurait donc un impact important sur notre état de santé.

Déficit en magnésium : tous concernés…

On estime que nos **besoins quotidiens en magnésium** sont de 320 mg/jour pour une femme à 420 mg/jour pour un homme. L'étude INCA3 de 2017 de l'ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) révèle que **70 % de la population française a des apports insuffisants en magnésium**.

Il existe de multiples causes à ces subcarences, mais **l'une des principales tient au déséquilibre du régime alimentaire**. La teneur en magnésium de nombreux aliments transformés et de certains aliments non biologiques a, en effet, diminué. Les aliments de base courants tels que la viande, le sucre et la farine blanche contribuent à moins de 20 % des besoins quotidiens en mg, et leur cuisson ou ébullition entraîne une baisse significative de la teneur en mg des aliments. La réduction de la consommation de céréales complètes et de pain complet au profit des farines blanches, ainsi que la consommation régulière d'alcool contribuent également à diminuer nos apports en magnésium. À titre d'exemple de l'appauvrissement nutritionnel auquel nous assistons, il y avait 70 % de magnésium en plus dans le parmesan en 1940 qu'aujourd'hui.

Cependant, le changement de nos habitudes alimentaires n'est pas la seule source de nos carences :

- Pertes gastro-intestinales : vomissements, diarrhées, malabsorption (maladie de Crohn, maladie cœliaque, syndrome de l'intestin court), dysbiose intestinale.
- Pertes rénales : prise de diurétiques, hypercalcémie, hypocalciurie.
- Causes endocriniennes ou métaboliques : hypo et hyperparathyroïdie, diabète, déséquilibre acido-basique.
- Causes environnementales : stress, sport intensif

- Prise de certains médicaments : certains antibiotiques, immunosuppresseurs, antiviraux, antiparasitaires, antifongiques, anticonvulsivants ou produits de chimiothérapie sont susceptibles d'entraîner des pertes magnésiennes par divers mécanismes.
- La vitamine D : l'absorption gastro-intestinale réduite de magnésium peut être due à une carence en vitamine D.
- L'avancée en âge : l'absorption de magnésium est réduite de 30 % avec le vieillissement.

Symptômes du manque de magnésium

Les manifestations cliniques de l'hypomagnésémie peuvent affecter tous les systèmes, y compris les systèmes neuromusculaire, cardiovasculaire, rénal et gastro-intestinal, voire neuronal et psychique. Les possibles manifestations physiologiques pour des personnes carencées en relative bonne santé sont les suivantes :

- Contractions musculaires, crampes, tremblements, engourdissements
- Crises de spasmophilie
- Nervosité, irritabilité, état dépressif
- Perte de l'appétit
- Rythme cardiaque anormal
- Fatigue, manque de sommeil, manque de concentration, désorientation
- Migraines

Pour les patients hospitalisés, les conséquences pourraient s'avérer plus sévères. Une étude de la clinique Mayo (classée meilleur hôpital des États-Unis) incluant près de 300 000 patients, a révélé que l'**hypomagnésémie et l'hypermagnésémie** étaient associées à un **risque accru de mortalité hospitalière et à une durée de séjour prolongée**. De plus, selon plusieurs autres recherches un faible apport en magnésium pourrait être associé à un **risque accru d'accident vasculaire cérébral (AVC), mais aussi à une faible densité osseuse** chez les femmes pré et post ménopausées.

On puise souvent dans des réserves vides

Le magnésium est le deuxième minéral mis à contribution pour servir de tampon face aux ions acides, il est donc indispensable à l'équilibre acido-basique de notre organisme. S'il commence à manquer dans les cellules, le corps compense ce déficit en puisant d'autres ressources minérales dans ses propres réserves, dans les os et le foie voire les muscles. Un faible apport en magnésium n'est pas la seule cause de cette compensation.

Le stress contribue également à la baisse de magnésium dans notre corps. En effet, quand il y a stress (physique, ou psychologique), un mécanisme d'hyper vigilance se met en place, soutenu par nos glandes surrénales et la production accrue d'adrénaline, de cortisol et de noradrénaline, facilitant notamment la contraction musculaire en cas de fuite ou d'attaque. Pour permettre cette contraction, il faut que du calcium pénètre dans les cellules et que du magnésium en sorte. Le magnésium va donc se retrouver dans le sang et, en excès, être éliminé par les urines. La pratique du sport est également un facteur de perte magnésienne.

Les différentes formes : quel magnésium choisir ?

Chaque personne est différente : métabolismes, niveaux de stress, corpulence, environnement ou conditions de vie influencent la capacité de nos cellules à absorber le magnésium ou à le rejeter. Le magnésium existe également sous différentes formes avec diverses posologies, biodisponibilités et effets. On fait le tri !

En complémentation, le magnésium est associé à **une autre molécule jouant le rôle de transporteur**. On distingue notamment les sels solubles ou insolubles, organiques ou inorganiques. Parmi les formes de magnésium disponibles à la vente, on trouve notamment :

➢ **Les chlorure, sulfate et hydroxyde de magnésium** : ils sont à éviter si l'objectif est de se complémenter en magnésium. Ces sels inorganiques de magnésium sont acidifiants et laxatifs, leur biodisponibilité est également très faible. Certains peuvent toutefois être recommandés pour leur action antivirale.

➢ **Les malate, citrate et pidolate de magnésium** : ils sont très bien assimilés par l'organisme et ne provoquent que peu d'effets secondaires laxatifs. Pour le malade, il respecte davantage la sensibilité de la paroi intestinale et provoque très peu de désagréments en termes de transit.

➢ **Les bisglycinate, le glycérophosphate et la taurinate de magnésium** : d'excellente biodisponibilité, ces magnésiums de « troisième génération » sont dits « amino-complexés » car ils associent un hydrolysat de protéines (de riz par exemple) au magnésium pour assurer une meilleure assimilation et une bonne tolérance.

À noter : **associer de la taurine** dans le complément de magnésium ou comme transporteur (acétyl taurinate) permet de mieux fixer et retenir ce minéral à l'intérieur des cellules malgré les décharges d'adrénaline qui encouragent, **chez les personnes stressées**, sa fuite hors de la cellule. On pensera également à privilégier les magnésiums associant de la **vitamine B6,** qui en favorise l'assimilation.

Qu'est-ce que le magnésium marin ?

Couramment vendu et consommé, c'est un mélange de sels inorganiques (avec des teneurs variables en oxyde, hydroxyde, chlorure, sulfate…), associé à de nombreux minéraux et oligo-éléments présents dans l'eau de mer. S'il a l'avantage d'être entièrement **naturel**, ce magnésium est **théoriquement peu assimilable**. Toutefois, il n'est pas rare de constater une amélioration globale chez des patients qui en consomment, surtout s'il s'agit de personnes déficientes dans d'autres minéraux et oligo-éléments présents dans l'eau de mer.

L'huile de magnésium ou magnésium transcutané

C'est un excellent choix pour se suppléer car elle peut apporter une solution tant globale que locale. Elle s'utilise en spray sur certaines zones du corps (muscles fatigués, jambes lourdes, crampes localisées, cuir chevelu) ou en massage du corps pour une cure complète (problèmes de peau, stress). Produite à partir de chlorure de magnésium, elle n'en partage pas les inconvénients car elle s'avère **extrêmement biodisponible**, le magnésium **traversant ici la barrière cutanée par osmose**, à l'instar d'un bain de mer "intensif". Autre intérêt comparatif de la voie transdermique : elle permet de contourner les éventuels problèmes d'assimilation intestinale et de ne pas fatiguer les reins.

Conseils d'un micro nutritionniste :

Les recommandations officielles d'apport en magnésium sont-elles adaptées à tous ? Comment et pourquoi les personnaliser ? Quelle place pour l'alimentation ? Éclairages du Dr Didier Chos, président de l'IEDM (Institut européen de diététique et de micronutrition.

➢ *Des recommandations standardisées à adapter au cas par cas*

"Les recommandations faites par les agences de santé (OMS, IOM) autour des limites de grammages fixées à 350 mg/jour tolérables en supplémentation, sont étudiées selon des standards de poids, d'âge, et de bonne santé, explique Didier Chos. Il est évident que les personnes consommant davantage leurs réserves en magnésium tels que les sportifs, les personnes âgées ou encore les personnes sous pression ont besoin de plus de magnésium car ces personnes ont tendance à en consommer plus dans la journée. Nous n'avons pas tous les mêmes capacités d'absorption mais également de rétention de magnésium. Chez les patients stressés ou ceux qui possèdent un métabolisme particulièrement acide, le magnésium ressort des cellules plus vite qu'il n'est entré. À ce moment-là, il faut d'abord régler leurs problèmes de stress ou métabolique, avant de penser à pallier le déficit."

➢ ***Une complémentation et non pas une substitution à l'alimentation :***

"Nous absorbons tous du magnésium dans notre alimentation. Certains légumes ou céréales sont plus riches en magnésium que d'autres (légumes verts, céréales complètes, fruits oléagineux, légumes secs, chocolat). Reste qu'avec nos modes de vies, la consommation de produits transformés et l'appauvrissement des sols en micronutriments, une grande partie de la population manque de magnésium. Les modes de vies, les maladies, le stress, l'âge… sont aussi des facteurs qui accroissent ce déficit".

➢ ***Quand se complémenter en magnésium ?***

"Pour remédier au manque de magnésium, des cures de complémentation suivant le niveau de subcarence sont à envisager. La durée peut varier entre quelques semaines et trois mois. Entre-temps l'assiette doit prendre le relais, une alimentation équilibrée est toujours nécessaire pour rester en bonne santé".

➢ ***Le magnésium n'est pas un remède miracle***

"En effet, le magnésium est recommandé pour un certain nombre de maladies (rénales, oculaires, vasculaires, cardiaques, psychiatriques, diabètes etc.). Cependant la plupart du temps ces maladies entraînent des subcarences ou des symptômes qu'une prise de magnésium peut grandement atténuer".

➢ ***… et les risques de surdosage ?***

"Les risques de surdose de magnésium sont minimes, d'une part car ils sont rares au vu des dosages des compléments alimentaires, d'autre part parce que les reins s'occupent de filtrer les apports excessifs en magnésium. Reste que pour tout type de consommation, la modération est de mise".

Source : ALTERNATIVE SANTE - Caroline Morel et Nihel Amarni

LA DÉCOCTION D'HIBISCUS CONTRE L'HYPERTENSION

- De l'hibiscus en décoction contre l'hypertension

En Irak, à cause de la guerre, de nombreuses personnes hypertendues n'ont pas pu accéder à leurs médicaments et se sont donc tournées vers les plantes facilement accessibles pour atténuer leurs symptômes. C'est ainsi qu'une étude interventionnelle a été mise en place par des équipes suisses et irakiennes afin d'évaluer l'intérêt réel de la décoction d'Hibiscus sabdariffa (également appelée « bissap » ou « karkadé ») pour lutter contre l'hypertension. Les résultats, très encourageants, font dire aux auteurs de l'étude que l'hibiscus pourrait tout à fait devenir, sous réserve de recherches ultérieures confirmant leurs résultats, un antihypertenseur à usage complémentaire ou alternatif selon les cas de figure.

Durant cet essai rassemblant 121 participants souffrant d'hypertension artérielle (avec ou sans traitement médicamenteux classique), 45 n'ont rien pris, tandis que 76 d'entre eux ont ingéré quotidiennement, durant six semaines, 500 ml de décoction de la plante répartis tout au long de la journée.

Cette décoction était préparée à partir **de 10 g de plante sèche d'hibiscus et portée à ébullition pendant 15 minutes dans 500 ml d'eau**. Après une semaine de consommation, les participants n'ayant pas atteint l'objectif de pression artérielle fixé avant l'étude (soit une pression inférieure à 140/90 mmHg) se voyaient proposer d'augmenter leur dosage (15 g pour un litre d'eau, même préparation), et de même après deux semaines de consommation (20 g pour un litre, même préparation).

Résultats : **Après six semaines, 62 % des patients buvant la décoction d'hibiscus avaient atteint l'objectif de 140/90 mmHg, contre seulement 7 % dans le groupe sans décoction** (qu'ils soient sous médication conventionnelle ou non). Parmi les personnes prenant la décoction, 64 % des patients utilisant un traitement conventionnel ont atteint l'objectif (140/90 mmHg), contre 59 % pour ceux ne suivant aucun traitement. Par ailleurs, **aucun effet indésirable important** n'a été remarqué durant l'essai. Qui plus est, aucune interaction avec le traitement médical conventionnel n'a été observée, et ni le sexe des participants ni la prise d'un médicament conventionnel ne semblait avoir d'impact sur l'efficacité de la décoction.

Une première mondiale

C'est la première fois qu'un tel essai est mené avec l'hibiscus. Pour les chercheurs, les doses peuvent aller de 10 à 20 grammes par jour, à adapter en fonction de la réponse clinique. Une posologie plus faible de 2,5 à 5 grammes pourrait être envisagée à l'avenir, car elle pourrait être suffisante pour une bonne proportion d'utilisateurs. Pour les auteurs de l'étude, leurs résultats montrent que **la décoction d'hibiscus pourrait représenter un antihypertenseur complémentaire ou alternatif abordable** pouvant être proposé seul ou en adjuvant à tout patient hypertendu. Des études de plus grande ampleur et plus robustes, notamment avec un groupe placebo, seraient nécessaires pour confirmer l'intérêt de l'hibiscus comme antihypertenseur.

Source : ALTERNATIVE SANTE - Sabrina Debusquat

LE PLANTAIN LANCÉOLÉ, UNE MAUVAISE HERBE AUX USAGES MUTIPLES

Par Anne JEANBLANC : LE POINT

Tous les allergiques au pollen, y compris ceux aux plantes de la famille du plantain, devraient utiliser cette plante aux feuilles comestibles.

Un peu de botanique

Il existe 23 espèces de plantain en France, dont celui dit lancéolé, qui est le plus utilisé en phytothérapie. C'est une herbacée vivace aux feuilles en forme de lance, qui pousse en Europe et dans les régions tempérées d'Asie, mais pas dans le pourtour méditerranéen. Il est encore appelé "herbe à cinq coutures" ou "à cinq côtes" car ses feuilles comportent cinq nervures bien marquées.

Principales propriétés pharmacologiques

C'est avant tout un antihistaminique, donc une plante qui agit contre l'allergie. Mais on y trouve aussi des molécules ayant un effet antispasmodique de la musculature lisse, ce qui en fait un excellent produit contre la toux. Le plantain a également des propriétés anti-infectieuses (antibactériennes et antivirales), émollientes et un effet anti-inflammatoire sur les muqueuses.

Usages les plus fréquents

Le plantain permet de traiter les manifestions allergiques, notamment celles dues aux pollens (dont ceux de plantain !). Il soigne également les allergies oculaires et cutanées. L'ajout de cassis (anti-inflammatoire) est de mise en cas de rhume des foins avec ou sans congestion oculaire. Il est conseillé de commencer le traitement un mois avant l'arrivée des pollens auxquels on est sensible. Le plantain est aussi le traitement de fond de l'asthme, en combattant l'inflammation des muqueuses et les spasmes bronchiques. L'idéal est alors de l'associer au ginkgo biloba (vasodilatateur) et au desmodium (protecteur du foie et antiasthmatique). C'est enfin un grand remède contre les toux sèches et dans ce cas il peut être associé à la réglisse ; si les toux sont grasses, mieux vaut y ajouter du pin.

Précautions d'emploi

Très bien toléré, sans aucune contre-indication, ni aucun effet secondaire, ni interaction avec les médicaments.

À savoir

C'est l'une des plantes médicinales les plus utilisées. Ses feuilles, faciles à ramasser sur les bords des chemins dès que le besoin s'en fait sentir, peuvent être frictionnées sur les piqûres d'insectes ou d'orties pour calmer la douleur et en cas d'urticaire ou d'eczéma. Elles peuvent également être appliquées autour d'un doigt "foulé", après avoir été plongées quelques minutes dans l'eau chaude, pour soulager la douleur. Les mêmes feuilles, une fois broyées, peuvent servir à réaliser un cataplasme. Les toutes jeunes feuilles récoltées au printemps peuvent être découpées en fines lanières et incorporées aux salades ; les feuilles plus âgées sont à consommer cuites, en légume. Elles apportent des sels minéraux et diverses vitamines. Quant aux graines, elles peuvent servir de condiment. En infusion, elles sont diurétiques et facilitent l'élimination de l'acide urique.

Gambas au safran et à l'orange

***Ingrédients* pour 4 pers :** *24 gambas – 3 oranges – ½ citron – 2 gousses d'ail – ½ bouquet de persil plat – 2 tomates – 2 cuillères à soupe d'huile d'olive – 1 pincée de safran – sel – poivre.*

* Débarrasser les gambas de leur carapace.

* Presser le jus de 2 oranges et celui du citron. Eplucher puis émincer très finement l'ail et le persil.

* Peler les tomates, ôter les pépins et tailler la pulpe en petits dés.

* Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile d'olive et y précipiter les gambas. Les laisser cuire 3 min. Les retirer et les assaisonner.

* A leur place, mettre le persil, l'ail, le jus d'orange, le safran et 1 orange en tranches. Laisser réduire des ¾ sur feu vif. Ajouter les dés de tomates. Laisser épaissir la sauce. Saler, poivrer.

* Mettre les gambas à réchauffer dans cette sauce et arroser de jus de citron. Parsemer de persil haché, ou mieux de coriandre fraîche hachée. Servez sur de fines tagliatelles fraîches.

Feuilletés Aveyronnais au Poulet

***Ingrédients* :** *4 croûtes de votre pâtissier - ½ poulet rôti (ou pintade) - 150 g de foie gras « au torchon » - 300 g de girolles - 1 à 2 truffes - 1 verre de Muscat de Frontignan - 1 petit pot de crème fraîche épaisse - 1 verre de bouillon de volaille - sel, poivre, muscade, beurre - 1 échalote - 1 jaune d'œuf - Maïzena pour lier la sauce.*

* Emincez la viande de poulet. Réservez.

* Dans une poêle, faites suer l'échalote dans un peu de beurre, mettez-y les girolles et faites-les cuire doucement

* Mélangez ensuite avec la viande émincée de poulet, puis mouillez avec le vin blanc et le bouillon de volaille. Rajoutez la truffe en petits morceaux ainsi que son jus. Faites légèrement réduire le liquide. Liez la sauce avec un peu de Maïzena, puis incorporez la crème fraîche.

* En dernier, rajoutez des petits dés de foie gras (qui ne doivent pas fondre) et remplissez les croûtes chauffées au four avec ce mélange. Servez aussitôt.

Cerises au sabayon d'amandes

Ingrédients *pour 4 pers : 500 g de cerises dénoyautées congelées - 1 cuil. à soupe de sucre (plus si vous utilisez des griottes) - jus d' ½ citron*

***Pour le sabayon* :** *4 jaunes d'œufs - 50 g de sucre glace - 10 cl de kirsch - 10 cl de crème d'amandes + ½ cuillère à moka de parfum d'amande amère.*

* Faire fondre le sucre avec le jus d'un ½ citron. Plonger les cerises et laisser cuire une dizaine de minutes. Les laisser tiédir.

* Dans une jatte, battre les jaunes d'œufs et le sucre glace jusqu'à ce que le mélange gonfle, devienne mousseux et blanchisse.

* Verser le kirsch et la crème d'amande + ½ cuillère à moka de parfum d'amande amère. Mettre la jatte au bain-marie et continuer à battre jusqu'à ce que le mélange épaississe. Répartir les cerises tièdes ou froides dans des ramequins, y verser le sabayon.

" Que signifie l'Amour ? "

Un groupe de professionnels a posé cette question à un groupe d'enfants de 4 à 8 ans : Les réponses qu'ils ont obtenues ont été plus larges, plus profondes et plus poétiques qu'on aurait pu l'imaginer.

♥" Quand quelqu'un vous aime,
la façon dont il prononce votre nom est différente.
Vous savez juste que votre nom est en sécurité dans sa bouche. "
Billy - 4 ans

♥" L'Amour,
c'est quand vous sortez manger et que vous donnez à quelqu'un la plupart de vos frites sans lui faire donner les siennes. "
Chrissy - 6 ans

♥ " L'Amour est ce qui vous fait sourire quand vous êtes fatigué."
Terri - 4 ans

♥" L'Amour,
c'est quand ma mère prépare du café pour mon père et qu'elle en prend une gorgée avant de le lui donner, pour s'assurer que le goût est bon. "
Danny - 8 ans

♥" L'Amour,
c'est ce qu'il y a dans la pièce à Noël si vous arrêtez d'ouvrir les cadeaux et que vous écoutez simplement. "
Bobby - 7 ans

♥" L'Amour est comme une petite vieille femme et un petit vieux qui sont toujours amis même s'ils se connaissent si bien. "
Tommy - 6 ans

♥" Ma maman m'aime plus que quiconque.
Tu ne vois personne d'autre m'embrasser pour dormir la nuit. "
Clare - 6 ans

♥" L'Amour, c'est quand votre chiot vous lèche le visage même après que vous l'ayez laissé seul toute la journée. "
Mary Ann - 4 ans

♥" Quand vous aimez quelqu'un, vos cils montent et descendent et de petites étoiles sortent de vous. "
Karen - 7 ans

♥ un enfant de quatre ans dont le voisin d'à côté était un homme âgé qui venait de perdre sa femme.
En voyant l'homme pleurer, le petit garçon est allé dans la cour du vieux monsieur, a grimpé sur ses genoux et s'est assis là. Lorsque sa mère lui a demandé ce qu'il avait dit au voisin, le petit garçon a répondu :
« Rien, je l'ai juste aidé à pleurer ».

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