SOUFFLE D'AMITIÉ

ASSOCIATION DE MEMBRES INSUFFISANTS RESPIRATOIRES D'ALSACE

COVID et pathologies respiratoires

Respirer, un droit fondamental

ISSN 0980-7098 JUILLET 2022

72

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 M. Thérèse FEUERSTOSS **1ère VICE-PRÉSIDENTE** ☎ 03 88 91 20 30
16, rue des Bonnes Gens 67700 SAVERNE - E-mail : mt.feuerstoss@orange.fr

Mme Simone CHATEL **2ème VICE-PRÉSIDENTE**
1A, rue des Bonnes Gens 67210 OBERNAI – E-mail : chatars@wanadoo.fr 📱 06 83 85 85 11

Mme Joëlle DESGIGOT **SECRÉTAIRE**
177, rue du Fossé de l'Eglise 67310 BALBRONN – E-mail : 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 – E-mail : cecile.schaeffer@free.fr 📱 06 08 50 54 08

Mme Claudine SCHISSELE **TRÉSORIÈRE-ADJOINTE** ☎ 03 88 38 47 09
7, rue Jean-Pierre Wimille 67120 MOLSHEIM – E-mail : 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 Violette HOLWEG **CONTACTS ANNIVERSAIRES** ☎ 03 88 50 62 24
2, rue des Tilleuls 67310 SCHARRACHBERGHEIM – E-mail : 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 – 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

Mme Odile RICHERT 📱 06 88 77 27 00
7, rue des Cigognes 67800 BISCHHEIM

Mme Sonja HEROLD
3, rue du Coteau Etendu 67370 STUTZHEIM - E-mail : strastraduc@hotmail.com ☎ 03 69 32 75 89
📱 06 22 92 41 16

Mme Christine KRZESINSKI
11, rue des Prunes 67150 HINDISHEIM – E-mail : christine.krzesinski@gmail.com 📱 07 84 96 79 67

Mme LEWANDOWSKI
7, rue des Etangs 67120 MOLSHEIM – E-mail : ellewandowski67@outlook.fr ☎ 03 88 38 50 07
📱 06 62 87 34 94

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

ÉDITORIAL 2

RESPIRER, UN DROIT FONDAMENTAL – L'ANTIBIORÉSISTANCE 3-4

LA PANDÉMIE DE COVID-19 : IMPACT SUR LES PATIENTS SOUFFRANT DE PATHOLOGIES RESPIRATOIRES CHRONIQUES ET LEUR PRISE EN CHARGE par le DR ALEXANDRE LECLERCQ 5-9

TÉMOIGNAGE DE L'UNE DE NOS MEMBRES HANDICAPÉE PAR UNE INSUFFISANCE RESPIRATOIRE GRAVE 10-11

LE RETOUR DES POLLENS ! 12-13

COVID 19 ET PERTE D'ODORAT : N'ATTENDEZ PAS POUR RÉÉDUQUER VOTRE NEZ 14-15

HUMOUR : LE CUL DU CURÉ 16

NOS ACTIONS 17

- *MESURES DU SOUFFLE A SAVERNE ET A WASSELONNE*

NOS SORTIES ET RENCONTRES 18-20

- *VISITE ET DÉJEUNER A LA FERME ROTHGERBER*
- *RENCONTRE AUTOUR DE L'ASPERGE*
- *RENCONTRES SPORTIVES*

L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE 21-22

LES ALSACIENS AIMENT BIEN RIGOLER 23

DES PROGRÈS DANS LA PRISE EN CHARGE DE L'ÉLECTROSENSIBILITÉ 24

CALMER L'HYPERTENSION LIÉE AU STRESS 25-28

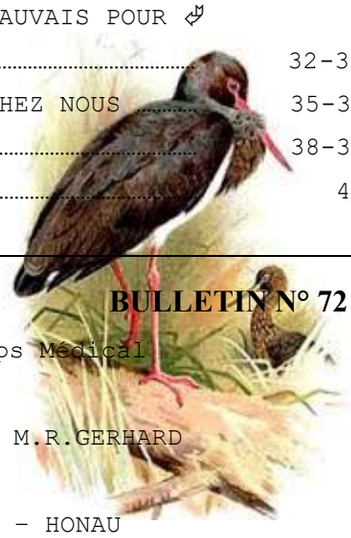
CONTRER LE PROBLÈME DES JAMBES LOURDES 29-31

5 INGRÉDIENTS SOURNOIS QUI FONT GROSSIR ET SONT MAUVAIS POUR LA SANTÉ 32-34

MYRTILLES, CASSIS ET MÛRES : LES SUPER BAIES DE CHEZ NOUS 35-37

FENUGREC : BIEN PLUS QU'UNE ÉPICE 38-39

RECETTES : CLAFOUTIS ET TATINS FACILES 40



BULLETIN N° 72

Dépôt Légal : Juillet 2022

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 : Mme Brigitte DOUGADOS

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

ÉDITORIAL

Avec la belle saison et le reflux de la pandémie, l'espoir renaît !

Pour la première fois depuis plus de deux ans, nous avons pu reprendre les mesures du souffle au marché de Saverne et nous en prévoyons d'autres durant les mois d'été, dans les bourgades environnantes.

Nos rencontres mensuelles ont également repris et nous renouons avec le vélo-tour…très timidement pour l'instant. Le dynamisme de notre mascotte Gilbert, qui nous a quittés cet hiver, nous manque mais nous ne désespérons pas. Nous formulons le vœu que cette nouvelle édition, sous l'égide de Louis, grand cycliste devant l'Eternel, et auteur de nombreux ouvrages de découvertes de la région à vélo, saura attirer et convaincre des curieux.

Nous avons pris aussi la résolution de nous occuper des membres les plus vulnérables. Nous sommes pour l'instant encore à la recherche des moyens les plus adéquats pour nouer des contacts avec ceux qui ne peuvent pas, ou difficilement, participer à nos rencontres.

Par ailleurs, nous avons prévu pour cet été, un séjour dans un environnement proche, ce qui convient mieux aux plus fragiles : nous partirons du 2 au 9 juin avec une petite vingtaine d'adhérents dans un village vacances à Ramonchamp, dans les Vosges. Nous espérons leur offrir ainsi un bol d'air pur et satisfaire leur envie de découvertes à travers de petites excursions dans un rayon de 20 km.

Les infirmières *ASALEE* du secteur Barr-Schirmeck veulent lancer l'idée d'une marche pour les personnes atteintes de Broncho Pneumopathie Chronique Obstructive au mois de juin (mois plus adapté que novembre, officiellement décrété mois de la BPCO). L'AMIRA se propose de soutenir cette initiative en montant un stand avec de la documentation sur cette pathologie. Autre moyen de faire connaître l'AMIRA et la BPCO, la conférence à l'IURC à Illkirch en automne avec notamment les pneumologues A. LECLECQ et K. SAYEGH.

La société de pneumologie de langue française a porté 10 propositions aux candidats à l'élection présidentielle de 2022 afin que la santé respiratoire soit une priorité des 5 prochaines années. Observons si le leitmotiv : « RESPIRER, UN DROIT FONDAMENTAL » sera respecté et si les injonctions trouveront un écho auprès de nos politiques. Ce serait une grande avancée pour nos insuffisants respiratoires !

Vue sous cet angle, cette année 2022 semble plutôt prometteuse. Mais c'est faire abstraction des lourds nuages qui menacent notre horizon : l'éventualité d'une nouvelle vague de Covid à l'automne, la sécheresse qui détériore les récoltes, la guerre en Ukraine…Face à ces fléaux, nous sommes impuissants.

Gardons le moral malgré tout en organisant des moments de convivialité, en étant à l'écoute de nos membres et en leur permettant d'échanger entre eux et avec le comité. C'est une modeste contribution, me direz-vous, mais si nous y parvenons, elle peut être d'un grand réconfort pour tous.

Société de Pneumologie de Langue Française

RESPIRER, UN DROIT FONDAMENTAL

En France, les maladies respiratoires restent méconnues : à peine un tiers des personnes ayant ressenti des problèmes respiratoires au cours des 12 derniers mois en ont parlé à un professionnel de santé. Pour autant, plus de 8 Français sur 10 estiment que ces pathologies doivent être une priorité.

A l'occasion des Etats généraux de la santé respiratoire qui se sont tenus le mercredi 8 décembre 2021, la Société de Pneumologie de Langue Française (SPLF) et 24 organisations de patients, d'usagers et de professionnels de santé, ont présenté leurs propositions en faveur d'une stratégie ambitieuse et collective pour les cinq prochaines années : « Respirer : un droit fondamental ! » Or, même si la santé respiratoire est un sujet essentiel de santé publique, elle retient rarement l'attention des candidats à l'élection présidentielle et des acteurs politiques.

Pourtant, près de 10 millions de Français sont touchés par une maladie chronique des voies respiratoires. Certains le sont très durement, notamment les patients atteints de BPCO, de maladies rares (mucoviscidose, déficit en Alpha-1 antitrypsine, fibrose pulmonaire idiopathique, …), de cancers ou d'asthme sévère. Il faut y ajouter ceux atteints par la Covid-19 qui créent quotidiennement depuis le début de la pandémie un contingent supplémentaire d'insuffisants respiratoires dépendants en oxygène.

Dans un contexte de réchauffement climatique combiné aux enjeux liés aux pesticides et à l'émergence de maladies infectieuses respiratoires, il y a urgence à se mobiliser collectivement ! La SPLF et le collectif porteront les 10 propositions suivantes auprès des candidats à l'élection présidentielle de 2022 afin de s'assurer que la santé respiratoire soit une priorité des 5 prochaines années ».

- ***Proposition n°1*** : Organiser, dans les 100 premiers jours de mandat, une Conférence Nationale de Santé Environnementale et Respiratoire dont l'objectif sera de préparer un projet de loi-cadre afin de formaliser l'engagement du Gouvernement sur le sujet

- ***Proposition n°2*** : Communiquer et informer pour accroître la visibilité et la connaissance des maladies respiratoires en développant la communication médiatique sur l'ensemble des maladies concernées (BPCO, maladies pulmonaires rares, cancers, asthme et allergies), en direction du grand public et des professionnels de santé

- ***Proposition n°3 :*** Renforcer la diffusion de messages ciblés sur les facteurs de risques environnementaux en matière de santé respiratoire en direction du grand public et des professionnels de santé

- ***Proposition n°4*** : Assurer le remboursement de l'activité physique adaptée sur ordonnance par l'Assurance maladie, élargir la liste des maladies respiratoires concernées et renforcer la communication autour de cet enjeu - Prendre efficacement en charge les maladies respiratoires tout au long de la vie

➢ ***Proposition n°5*** *:* Assurer une régularité du dépistage du souffle tout au long de la vie

➢ ***Proposition n°6*** *:* Construire des parcours de soins pour chaque maladie respiratoire, y compris la covid-19 en intégrant aux réflexions les professionnels de santé et les représentants de patients concernés

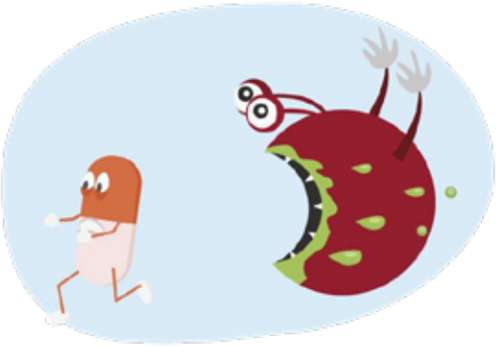
➢ ***Proposition n°7 :*** Faire de la recherche sur les maladies respiratoires et l'accès aux thérapies innovantes une priorité nationale et européenne en termes de financement - Lutter contre l'exclusion sociale et sanitaire sur l'ensemble du territoire

➢ ***Proposition n°8*** *:* Garantir la reconnaissance du handicap respiratoire et l'accès aux droits et prestations adaptées

➢ ***Proposition n°9*** *:* Développer une stratégie d'accompagnement ciblant la santé respiratoire pour soutenir les populations fragiles dans leur quotidien

➢ ***Proposition n°10 :*** Soutenir l'inclusion des malades respiratoires en établissements scolaires et dans la vie professionnelle.

L'ANTIBIORÉSISTANCE



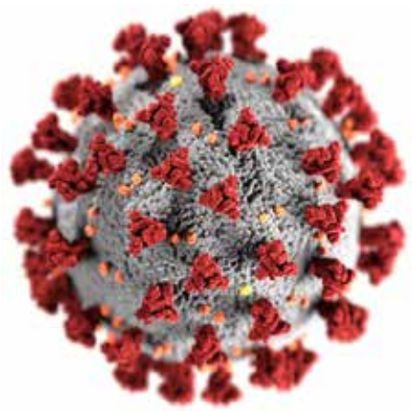
Le ministère des Solidarités et de la Santé présente la stratégie nationale 2022-2025 de Prévention des Infections et de l'Antibiorésistance : 42 actions afin de se donner les moyens de répondre aux enjeux prioritaires de santé publique en matière de prévention des infections et de l'antibiorésistance en santé humaine dans les 4 ans qui viennent.

L'antibiorésistance : qu'est-ce que c'est ?

L'antibiorésistance (ou résistance des bactéries aux antibiotiques) se définit comme la capacité d'une bactérie à résister à l'action d'un antibiotique. **L'antibiotique ne peut alors plus détruire cette bactérie.** L'antibiorésistance s'est nettement aggravée récemment du fait de l'utilisation importante des antibiotiques dans nos sociétés. **L'Organisation Mondiale de la Santé identifie l'antibiorésistance comme l'une des menaces majeures pour l'humanité.** Certaines bactéries sont devenues si résistantes qu'aucun antibiotique disponible ne peut plus les combattre.

La prévention (tel le port du masque, le lavage des mains ou l'hygiène bucco-dentaire) **et le contrôle des infections évitent de tomber malade et permettent de limiter la transmission des microbes.** Ces mesures ciblent à la fois les infections courantes telles que les bronchites ou les gastro-entérites, mais aussi les infections associées aux soins, dont les infections nosocomiales. Ce dernier type d'infection concerne 5% des patients hospitalisés. Or, une partie de ces infections sont considérées comme évitables avec des mesures de prévention simple.

Le bon usage des antibiotiques contribue à prévenir l'antibiorésistance. Cela consiste à ne les utiliser que lorsqu'il le faut, et comme il faut, permettant ainsi de préserver leur efficacité pour tout un chacun… et les générations futures.



PANDÉMIE DE COVID-19

Impact sur les patients souffrant de pathologies respiratoires chroniques et leur prise en charge

1ère partie

Par le Dr Alexandre Leclercq

Historique de la pandémie de Covid-19

Après 2 ans et demi de recul et les premiers cas de patients atteints par la COVID 19 en décembre 2019 en Chine, cette maladie hautement contagieuse n'a cessé d'évoluer et de se propager pour devenir la Pandémie mondiale que nous connaissons actuellement.

Les premières descriptions de cette pathologie rapportent une atteinte respiratoire potentiellement mortelle.

L'identification du virus responsable, le SARS-CoV-2, nous renvoie aux épidémies des précédents virus de la famille des coronavirus, le SARS-CoV-1 en 2002 en Chine et le MERS-CoV en 2012 dans la péninsule arabique qui, malgré leur contagiosité et leur mortalité, ont pu être contrôlés et éradiqués avant de se transformer en pandémie.

La Chine s'est retrouvée face à un nouveau virus, potentiellement mortel, avec pour seule connaissance les données des précédentes épidémies des virus de la même famille dont la létalité était importante. L'inquiétude de la propagation du SARS-CoV-2 en dehors de Chine s'est étendue à l'échelle mondiale.

Malgré les mesures de contrôle aux aéroports et aux frontières mises en place, les 3 premiers cas de COVID-19 ont officiellement été recensés en France le 24 janvier 2020, mais des recherches réalisées à postériori sur des échantillons de sang collectés dans le cadre de la cohorte française « Constances » conclus que le virus circulait probablement déjà dans l'Hexagone au mois de novembre 2019.

Le nombre de nouveaux cas a rapidement augmenté pour au final devenir un réel danger pour le maintien à flot du système de soins et la gestion en toute sécurité des patients hospitalisés.

De fait, le premier confinement a été instauré en France du 17/03/2020 au 10/05/2020 et a permis le reflux de la première vague de patients infectés.

Malgré la régression du nombre de nouveaux cas, la contagiosité du virus, ses capacités de réplications et les mutations qui en ont résulté (5 variants : alpha, beta, gamma delta, omicron ; et de nombreux sous-variants), ont engendré en France, 5 nouvelles vagues, avec 1 pic maximal de nouveaux cas journaliers à 501635 le 25 janvier 2022 (Santé Publique France).

Certes la maladie a évolué de par ses variants, plus ou moins contagieux et plus ou moins virulents mais la vaccination initiée en France à partir du 27 décembre 2020 a permis une diminution du risque de survenue des formes sévères chez les patients infectés par le SARS-CoV-2.

Au 1er mai 2022, le nombre de patients atteints par la COVID dans le monde depuis le début de la pandémie s'élevait à 513 millions, chiffre probablement sous-estimé du fait d'un sous-diagnostic secondaire à l'hétérogénéité mondiale de l'offre médicale. Le nombre mondial de patients décédés s'élevait quant à lui à 6.23 millions. En France, le nombre de patients atteints par la COVID s'élevait à 27.9 millions avec 143 000 décès (sur 67.8 millions de Français au 1er janvier 2022 : données INSEE).

Après ce bref rappel sur l'historique de la pandémie de COVID-19, intéressons-nous aux données cliniques de l'infection à SARS-CoV-2 et son retentissement sur les patients présentant des comorbidités respiratoires.

Modalités de transmission du SARS-COV-2

La transmission du SARS-CoV-2 peut se faire de plusieurs façons :

- Elle peut avoir lieu entre les personnes par les gouttelettes (postillons) émises en quantité variable par un sujet infecté (toux, éternuements, parole) qui atteignent la bouche, le nez ou les yeux d'une personne à proximité immédiate (1 à 2 mètres) et qui sont inhalées. Cette transmission est favorisée par le contact étroit des sujets.
- Elle peut se faire par l'intermédiaire de plus petites gouttelettes restées plus longtemps en suspension dans l'air et pouvant se retrouver plus à distance sous forme d'aérosols dans certaines conditions particulières (milieux clos surpeuplés, mal ventilés,…).
- Enfin le virus du SARS-CoV-2 pouvant rester viable sur des surfaces pendant quelques heures à plusieurs jours en fonction du type d'environnement (température, humidité) et de surface (environ 24 heures sur du carton, et 2-3 jours sur du plastique ou sur de l'inox), une transmission, par l'intermédiaire des mains portées au visage après avoir été en contact direct avec une personne infectée ou avec des surfaces fraîchement contaminées, est possible.

Après avoir pénétré dans le corps du sujet nouvellement infecté, le SARS-CoV-2, utilise l'enzyme de conversion de l'angiotensine 2 (ACE2) comme récepteur cellulaire principal afin de pénétrer dans la cellule hôte. Après une incubation moyenne de 5 jours environ, 70 % des patients infectés développent des symptômes.

Symptômes de la Covid-19

Les symptômes cliniques rapportés par l'organisation mondiale de la santé (OMS) sont multiples :

- Les plus fréquents : fièvre, toux, fatigue, perte d'odorat (anosmie) ou du goût (agueusie),
- Les moins fréquents : maux de gorge, maux de tête, courbatures, diarrhée, éruption cutanée, ou décoloration des doigts ou des orteils, yeux rouges ou irrités,
- Les symptômes graves : difficultés à respirer ou essoufflement, douleur thoracique, perte d'élocution ou de motricité, état confusionnel.

Les formes sévères sont surtout rapportées chez les patients âgés et/ou ayant des comorbidités cardiovasculaires, respiratoires, neurologiques, digestives, une immunodépression, un diabète, une obésité… Ces patients ne présentent pas plus de risque de contracter l'infection à SARS-CoV-2 que la population générale, mais c'est le risque majoré

de forme graves qui a poussé les autorités de santé publique à promouvoir la vaccination anti-COVID en priorité chez ces personnes.

On comprend aisément que de par l'altération de leur fonction respiratoire, les patients souffrant de pathologies respiratoires chroniques (asthme, BPCO, cancer du poumon, pneumopathies interstitielles, syndrome d'apnées du sommeil…) soient plus fragiles face aux complications respiratoires du SARS-CoV-2.

Epidémiologie des principales pathologies respiratoires

En proportion, selon les dernières données de Santé publique France, si l'on s'intéresse aux principales pathologies respiratoires chroniques :

La BPCO touche environ 7.5 % de la population adulte soit 3 à 3.5 millions de personnes et est responsable de plus de 18000 décès/an. Le principal facteur de risque de survenue d'une BPCO est le tabagisme (80 % des cas), les autres facteurs de risque sont les expositions professionnelles (15 % des cas), la pollution atmosphérique, l'exposition au tabagisme passif et les facteurs génétiques.

L'asthme touche plus de 4 millions de personnes en France. La prévalence de la maladie touche de 10 à 16% les enfants et diminue ensuite chez l'adulte à environ à 6,7%. La maladie peut être grave quand elle n'est pas prise en charge correctement ou lorsqu'elle échappe au contrôle des traitements. L'asthme sévère est responsable de plus de 60 000 hospitalisations/an et environ de 900 décès/an.

Le nombre de nouveaux cas de patients atteints de cancer du poumon était de 46 363 personnes en 2018, en hausse chez la femme, avec 33 117 décès par cancer du poumon estimés cette année-là (22 761 hommes et 10 356 femmes).

Parmi les causes de pathologies respiratoires interstitielles, la sarcoïdose touche environ 1/5 000 à 1/20 000 personnes en France avec 6 000 à 12 000 nouveaux cas diagnostiqués chaque année. La Fibrose pulmonaire idiopathique touche environ 8.2/100000 personnes et représente entre 5000 et 6000 cas en France. La Pneumopathie d'hypersensibilité touche environ 0.9/100 000 cas/an.

Prise en charge des patients infectés par le Sars-Cov-2

Ainsi, si l'on s'intéresse plus particulièrement aux patients ayant une pathologie respiratoire chronique, le système de soins français a dû faire face à de nombreuses problématiques et relever plusieurs défis.

➢ *Prise en charge préventive*

Tout d'abord, afin de limiter la propagation du SARS-CoV-2, et de protéger ces populations à risque, plusieurs moyens ont été mis en place :

- Les gestes barrières, appliqués à l'ensemble de la population, afin de réduire le risque de transmission du SARS-CoV-2 : les masques chirurgicaux, le lavage de mains, l'utilisation de solutions hydro-alcooliques, l'éviction des contacts, l'aération des espaces clos, la distanciation physique, tousser ou éternuer dans un mouchoir ou le pli du coude…
- L'isolement des cas contacts ou des patients atteints par le SARS-CoV-2, afin de limiter la transmission du virus, d'une durée initiale de 14 jours, celui-ci est tombé à 5 +/-7 jours en cas de diagnostic avéré d'infection à SARS-CoV-2.

- La limitation des visites aux personnes fragiles (âgées, ayant des comorbidités, EHPAD, hôpitaux, cliniques…).
- A l'extrême, la mise en place de confinement pour les 2 premières vagues : 1er confinement du 17/03/2020 au 10/05/2020 et 2ème confinement du 29/10/2020 au 15/12/2020.
- La vaccination anti-COVID progressive des adultes puis des enfants par la réalisation d'une première dose de vaccin, puis d'un rappel, puis d'une 3ème dose en l'absence d'infection SARS-CoV-2 et d'une 4ème dose de rappel pour les plus de 65 ans et les patients souffrant de comorbidités afin de prévenir le risque de transmission et de formes graves chez les personnes vaccinées. Début mai 2022, environ 80 % de la population française était complètement vaccinée contre la COVID-19 et 55 % des français avaient reçu une dose de rappel.
- Enfin, les vaccinations habituellement recommandées en cas de pathologies pulmonaires chroniques (vaccin antigrippal, vaccin anti-pneumococcique) ont été fortement plébiscitées afin de limiter l'ampleur de l'épidémie de grippe et l'engorgement du système hospitalier en période automno-hivernale.

Pour rappel, la grippe touche chaque année 2 à 6 millions de Français et cause environ 9000 décès/an. Elle présente une symptomatologie proche de l'infection à SARS-CoV-2 (fatigue, fièvre, courbatures, toux, maux de tête,…). Elle peut être grave, voire mortelle, surtout chez les personnes fragiles à risque de faire une forme grave de la grippe et/ou avoir des complications (une infection pulmonaire bactérienne grave (ou pneumonie), l'aggravation d'une maladie chronique préexistante : diabète, broncho-pneumopathie chronique obstructive, insuffisance cardiaque,…

La vaccination antigrippale annuelle à l'automne est donc normalement recommandée pour :

- Les personnes âgées de 65 ans et plus ;
- Les personnes (adultes et enfants) souffrant de pathologies chroniques (insuffisance respiratoire, insuffisance cardiaque, diabète, insuffisance rénale, asthme, broncho-pneumopathie obstructive…) ;
- Les personnes obèses avec un Indice de Masse Corporelle égal ou supérieur à 40 kg/m2.
- Les femmes enceintes.
- L'entourage des nourrissons de moins de 6 mois à risque de grippe grave et des personnes immunodéprimées.
- Les professionnels de santé.

Ainsi, le nombre de doses de vaccin antigrippal disponibles a été majoré de 30 % par rapport aux années précédentes, soit plus de 2 millions de doses. Malgré cela, il a parfois été difficile voire impossible pour certains patients de pouvoir se faire vacciner contre la grippe en 2020-2021. Du fait de l'application des gestes barrières, il n'y a pas eu d'épidémie de grippe en 2020-2021.

A contrario, le maintien des gestes barrières lors de la saison automno-hivernale 2021-2022, et la levée des restrictions (arrêt du port du masque systématique, relâchement des gestes barrières…) au printemps 2022 a engendré une épidémie de grippe tardive avec la

survenue d'un pic épidémique en mars – avril 2022 alors qu'habituellement le pic a lieu le plus souvent entre janvier et février.

Le Pneumocoque (*Streptococcus Pneumoniae*) est une bactérie et la première cause de pneumopathie bactérienne communautaire et de méningite de l'adulte avec une mortalité estimée entre 10 à 30 %, cette dernière augmentant avec l'âge et la présence de comorbidités associées.

La vaccination anti-pneumococcique est obligatoire dès l'âge de 2 mois chez tous les nourrissons nés à partir du 1er janvier 2018. Elle est recommandée pour les enfants de plus de 2 ans, adolescents et adultes immunodéprimés ou présentant une maladie chronique prédisposant à la survenue d'une infection invasive à pneumocoque :

- Patients immunodéprimés : aspléniques ou hypospléniques (dont les drépanocytoses majeures), atteints de déficits immunitaires héréditaires, infectés par le VIH, quel que soit le statut immunologique, sous chimiothérapie pour tumeur solide ou hémopathie maligne, transplantés ou en attente de transplantation d'organe solide, greffés de cellules souches hématopoïétiques, traités par immunosuppresseur, biothérapie et/ou corticothérapie pour une maladie auto-immune ou inflammatoire chronique, atteints de syndrome néphrotique.
- Patients présentant une brèche ostéo-méningée ou candidats à des implants.
- Patients non immunodéprimés présentant une maladie sous-jacente prédisposant à la survenue d'infections invasives à pneumocoque : cardiopathie congénitale cyanogène, insuffisance cardiaque, insuffisance respiratoire chronique, broncho-pneumopathie obstructive, emphysème, asthme sévère sous traitement continu, insuffisance rénale, hépatopathies chroniques de toutes origines, diabète non équilibré par le simple régime.

Il a donc été recommandé de vacciner rapidement contre le pneumocoque tous les patients à risque d'infection grave.

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.

TÉMOIGNAGE DE L'UNE DE NOS MEMBRES HANDICAPÉE PAR UNE INSUFFISANCE RESPIRATOIRE GRAVE

« NOTRE SURVIE REPOSE SUR LE COMPORTEMENT DE TOUS »

A travers ce témoignage on mesure ce que peut être la vie quotidienne d'une personne handicapée du souffle… et sa solitude aussi ! Notre association est en train de réfléchir à une solution. Tous nos malades qui participent à nos rencontres mensuelles, ont la chance de nouer des amitiés et d'oublier un peu leurs tracas quotidiens lors de ces occasions. Ce n'est pas le cas des plus vulnérables. Or notre souhait – but et devoir – c'est de créer des liens avec eux aussi. Nous y travaillons en ce moment. Si vous avez des idées, elles sont les bienvenues.

A condition de vous servir d'Internet, vous pouvez recourir dans un premier temps à ce site : https://www.respiragora.com

Catherine a 45 ans et, depuis son adolescence, elle vit avec une insuffisance respiratoire restrictive sévère. La maladie prenant de plus en plus de place, elle a dû cesser son activité professionnelle puis progressivement renoncer à bon nombre de loisirs et de rencontres. La pandémie de Covid-19 a accentué cette situation d'isolement. À l'occasion d'un appel à témoignage relatif à l'impact de l'allègement des mesures de prévention à partir du 14 mars 2022, elle a partagé son vécu, ses ressentis, ses interrogations.

« Pour moi, la Covid-19 constitue une menace sur le plan vital. Je vis donc en « mode confiné » depuis le début de la pandémie. D'autant plus que je n'arrive pas à supporter le port d'un masque. Depuis début 2020, mes contacts « en chair et en os » se limitent à ma mère, avec laquelle je vis, ainsi que mon kinésithérapeute et mon médecin, qui me rendent visite, dûment masqués. Ce n'est qu'exceptionnellement que j'ai rencontré d'autres personnes, y compris mon petit ami. À la joie des retrouvailles s'est chaque fois mêlée la peur au ventre…

Et pour cause : j'ai constaté, avec surprise, que beaucoup de personnes, bien que me sachant fragile, ne réalisent pas vraiment le danger et la nécessité d'adopter un comportement réellement protecteur. Même si j'avais exprimé mes craintes, je me suis retrouvée confrontée à des failles vis-à-vis de la protection face au virus : masque non porté, mis sous le nez ou sous le menton, absence de lavage des mains après mouchage, mains qui touchent les narines puis saisissent des objets ou surfaces communes… Ces personnes n'ont-elles pas compris les voies de transmission de ce virus et les gestes appropriés pour l'éviter ?

Je me suis par ailleurs sentie plusieurs fois culpabilisée par des paroles minimisant la légitimité de mes peurs ou sous-entendant que je m'empêche – et les empêche – de vivre pleinement. C'est peut-être vrai. Quoi qu'il en soit, c'est une réelle souffrance que d'être tiraillée entre instinct de survie et envie d'ouverture !

Je sais que c'est plus par inconscience que par malveillance que ces personnes ont agi ou parlé. Elles n'ont jamais vécu dans leur être la difficulté à respirer au quotidien et le traumatisme d'une réelle détresse respiratoire. Quant à moi, je ne pourrai jamais me libérer de la peur si celle-ci n'est pas reconnue, accueillie et si mon besoin de conditions sécurisantes n'est pas respecté.

Je l'avoue honnêtement, j'ai presque ressenti chaque période de confinement généralisé comme un temps heureux ! Tout le monde était alors confronté à une même situation de restriction (avec, certes, des disparités de conditions). De belles initiatives ont émergé pour rester en contact les uns avec les autres. Je me suis sentie bien plus à égalité et plus intégrée. Revers de la médaille, chaque étape de déconfinement fut difficile à vivre. Difficile d'accepter que les autres renouent avec une vie sociale, se rencontrent, participent à des fêtes… Et moi non.

Alors je le reconnais, l'allègement des mesures sanitaires en ce 14 mars ne me réjouit guère. Au vu des taux d'incidence du virus, je trouve cette décision tout à fait prématurée et incohérente. Je ressens beaucoup d'inquiétude et un sentiment d'abandon. La frustration de ne pouvoir accéder à des lieux de vie sociale va perdurer. Mais il y a pire : ma santé et ma vie vont être mises en danger de façon accrue. Ma mère devra inévitablement se rendre dans des lieux à nouveau fréquentés par des personnes sans masque, ne serait-ce que pour notre alimentation. Or, si elle se trouve contaminée, je le serai aussi !

Je relève ici que, si la pandémie et sa gestion touchent fortement les personnes affaiblies par une maladie ou par l'âge, elles impactent également leurs proches. Cela fait beaucoup de personnes concernées !

Je comprends l'envie de s'affranchir des masques et de toutes ces mesures pénibles. Comme je l'aimerais, moi aussi ! Alors, faut-il continuer de restreindre toute la société pour préserver les plus fragiles ? Le sujet est complexe. De mon point de vue, les plus fragiles ont autant le droit de vivre que les plus résistants. Sinon, cela signifie que nous acceptons « la loi du plus fort » comme modèle de société.

Je souhaite que les personnes dont la santé est vulnérable soient entendues, prises en compte. Que des solutions soient trouvées pour répondre aux besoins de tous. Que nous fassions société ensemble dans le respect des uns et des autres. Pour cela, il est nécessaire que ceux qui se sentent « invulnérables » réalisent ce que nous expérimentons en étant malades. Notre survie repose sur le comportement de tous.

Il est indéniable que le risque et la mort sont inhérents à toute vie humaine. Cependant, je ne peux accepter d'endurer la souffrance et la mort en raison des agissements des autres. J'ai encore envie de vivre, de chanter, d'aimer !

Catherine
Mars 2022 »

Comme on comprend ces besoins : quoi de plus naturel et de légitime ! A 45 ans, surtout !

LE RETOUR DES POLLENS !

GARE AUX ALLERGIES !

ATMO GRAND EST INFORME :

Cet hiver, le démarrage de la saison pollinique a eu lieu autour du 20 décembre 2021. Les sentinelles Pollin'air ont observé et signalé le début de pollinisation du noisetier dès le 28 décembre. Le noisetier américain, observable au Jardin botanique Jean-Marie PELT (54) a débuté sa floraison le 21 décembre, suivi d'un début de pollinisation dès le 28 décembre.

La pollinisation de l'aulne a été observée dès le 31 décembre. L'un de nos capteurs situés à Nancy a confirmé cette pollinisation précoce. Le risque allergique est encore faible grâce au temps hivernal.

QUI SURVEILLE LES POLLENS ?

➢ ***Les capteurs :***

Les pollens sont observés grâce à des capteurs. A Nancy, le capteur situé sur le toit de la Tour Marcel Brot, et celui de Strasbourg, placés sur le toit de l'Hôpital Universitaire, ont été remis en route dès le mois de janvier afin de suivre la pollinisation en route.

Comment fonctionne un capteur ? *L'appareil aspire un certain volume d'air selon un débit de 10 litres d'air par minute (ce qui correspond à une respiration humaine moyenne). Les grains de pollen contenus dans l'air sont alors projetés sur une bande transparente adhésive placée sur un tambour. Ce dernier, entraîné par un système d'horlogerie, effectue un tour complet en une semaine. Après 7 jours de mesure, le tambour est récupéré pour analyse au sein d'ATMO Grand Est.*

La bande adhésive, alors impactée par les pollens, est découpée et montée en 7 lames correspondant aux 7 jours de la semaine pour l'observation microscopique. Les lames sont préparées à l'aide d'une solution colorée, ce qui donne un aspect rose aux pollens. Les pollens sont identifiés et comptés à l'aide d'un microscope. Chaque plante a sa période de floraison et chaque pollen a ses propres caractéristiques morphologiques, ce qui permet d'identifier les différents genres ou familles de plantes.

Le "tambour", situé dans le capteur, détient la bande adhésive où les pollens se sont collés.

➢ ***Les sentinelles :***

Mais ce n'est pas tout. Afin d'observer les pollens, nous faisons également appel aux sentinelles du réseau Pollin'air.

Les sentinelles sont des botanistes volontaires, amateurs ou professionnels qui ont pour mission de renseigner, parmi une liste de 25 espèces allergisantes, les dates de floraison, début et fin de pollinisation des plantes qu'ils ont choisies. Ils renseignent leurs observations en temps réel et de manière géolocalisée via la plateforme Pollin'Air. Grâce à ces bénévoles, les patients allergiques peuvent être avertis en temps réel grâce à des Newsletters personnalisées ou par les professionnels de santé et ainsi prendre les mesures nécessaires.

➢ ***Le rôle de la veille phénologique :***

Pour déterminer les dates ou périodes de pollinisation des espèces qui ont un risque allergique, en parallèle des capteurs et des sentinelles, les pollens sont également surveillés grâce à une veille phénologique. Il s'agit de l'étude du développement des plantes tout au long de l'année. A Villers-lès-Nancy, ce ne sont pas moins de 25 espèces végétales qui sont surveillées toute l'année, 1 à 2 fois par semaine selon la saison.

COMMENT ÊTRE INFORMÉ DES ALERTES POLLENS ?

Vous pouvez vous inscrire gratuitement aux bulletins polliniques en vous rendant sur ATMO Grand Est ou sur Pollin'air.

COVID-19 ET PERTE D'ODORAT : N'ATTENDEZ PAS POUR RÉÉDUQUER VOTRE NEZ

- ***Rééducation olfactive grâce aux huiles essentielles.***

On le sait désormais, jusqu'à 70 % des formes peu sévères de Covid-19 présentent une perte d'odorat totale ou partielle. Parmi ces patients, la moitié d'entre eux retrouvent leur odorat normal en quinze jours. Si vous faites partie des 50 % restants, voici quelques informations pour ne pas perdre espoir, et des conseils pour mettre toutes les chances de votre côté.

Consultez dès le premier mois et fuyez les corticoïdes

D'après les premières études sur la perte d'odorat sous coronavirus, 50 % des patients retrouvent totalement ou partiellement leur sens dans les quinze jours. Au-delà, il est vivement conseillé d'aller **consulter un médecin ORL spécialisé en rhinologie ou troubles de l'odorat**. La société française ORL recommande, par ailleurs, de **ne pas utiliser les traitements corticoïdes habituels**, d'**éviter les lavages de nez** (contre-indiqués en cas de coronavirus) et de pratiquer une **rééducation quotidienne** afin de maximiser les chances de récupération.

Quelle est la cause de l'anosmie ?

Certains cas d'anosmie ou hyposmie sous Covid-19 seraient possiblement dus à **une atteinte du système nerveux central**, un phénomène qui touche chaque année des patients atteints d'infections des voies respiratoires supérieures (IVRS) comme le rhume. C'est ce qu'on appelle **l'anosmie post-infectieuse ou post-virale** : dans nos fosses nasales, le virus endommage les terminaisons nerveuses qui font le lien entre la muqueuse nasale et la partie du cerveau qui traite l'information. Or, comme **les cellules qui composent ces terminaisons nerveuses se renouvellent environ tous les trois mois**, certains patients ne retrouvent leur odorat qu'après de longues semaines.

De recherches expérimentales de chercheurs de l'INRAE en juillet 2020 **remettent en cause l'hypothèse de l'infection des nerfs olfactifs par le Covid-19,** mais constatent la forte présence du virus dans les muqueuses nasales, spécifiquement dans les cellules de soutien dites sustentaculaires entourant les neurones olfactifs. Ceci, associé à une desquamation de la muqueuse nasale, fréquente chez les personnes atteintes, pourrait expliquer l'anosmie.

La rééducation olfactive efficace chez de nombreux patients

Pour autant, vous n'êtes pas sans ressources, et il se pourrait que les premières semaines soient cruciales pour améliorer vos chances de guérison, notamment via la

rééducation olfactive. Celle-ci consiste à **stimuler votre odorat pendant quelques minutes**, une à deux fois par jour, en sentant un maximum d'odeurs différentes. Si vous souhaitez effectuer un « training olfactif maison » sans attendre, suivez ces conseils :

La marche à suivre

Hirac Gurden, neurobiologiste et directeur de recherche en neurosciences au CNRS et Jean-Michel Maillard, anosmique et président fondateur de l'association Anosmie vous proposent un protocole précis de rééducation à réaliser sur douze semaines, qui nécessite uniquement six odeurs (huiles essentielles de citron, clou de girofle, rose, eucalyptus, menthe poivrée et graines de café) :

➢ Optez pour des **huiles essentielles bios** de qualité et **diluez-les à 2 %** dans des contenants neutres afin de vous obliger à deviner de quelle odeur il s'agit.

➢ **Deux fois par jour**, reniflez chaque flacon une trentaine de secondes. Après l'avoir agité, placez-le à 2 centimètres sous votre nez avec un geste de balayage de gauche à droite.

➢ Procédez à cette rééducation durant cinq minutes, deux fois par jour, **de préférence le matin à jeun et le soir** avant le repas (pour éviter de perturber votre odorat avec des odeurs d'aliments ou de produits d'hygiène).

Retrouvez tous les détails de ce protocole dans le document suivant que l'association Anosmie met gracieusement à votre disposition : **Protocole de rééducation olfactive par Anosmie.org.**

De manière générale ou si vous souhaitez intégrer d'autres odeurs à votre entraînement, les odeurs suivantes sont recommandées (vous pouvez vous les procurer en parapharmacie ou dans votre supermarché, sous forme d'huiles essentielles, épices ou arômes) :

➢ Vanille
➢ Café
➢ Aneth
➢ Thym
➢ Clou de girofle
➢ Cannelle
➢ Lavande
➢ Coriandre
➢ Vinaigre
➢ Menthe
➢ Cumin

Il existe également des kits de « training olfactif » qui vous proposent des flacons de parfum (rose, citron vert, eucalyptus, jasmin, mandarine, etc.) pour des tarifs compris entre 20 et 40 €.

D'après les études, une telle rééducation menée durant 4 à 5 mois (de préférence avec des odeurs fortes et très concentrées) peut **améliorer de 25 % l'odorat chez plus de 60 à 70% des patients** atteints d'anosmie post-infectieuse.

Source : ALTERNATIVE SANTE - Sabrina Debusquat

Le Cul du curé

Un jour, un curé s'engage dans une course, sur son âne nommé « CUL », et il gagne.

Il est tellement content de son âne qu'il s'engage derechef dans une autre course et gagne une nouvelle fois.

Le journal local écrit en première page :

Le CUL DU CURÉ VA DE L'AVANT

L'évêque est tellement contrarié par ce genre de publicité qu'il ordonne au curé de ne pas inscrire l'âne dans une autre course.

LE CUL DU CURÉ DÉPLAIT À L'ÉVÊQUE *titre le journal.*

C'en est trop pour l'évêque, alors il somme le curé de se débarrasser de l'âne. Le brave homme décide de le donner à une religieuse dans un couvent proche.

Le journal local, entendant la nouvelle, poste le lendemain le titre suivant :

UNE NONNE A LE MEILLEUR CUL DE LA VILLE.

L'évêque s'évanouit. Il informe la religieuse qu'elle doit se débarrasser de ce maudit animal. La chère sœur s'exécute et le vend à une ferme pour 10 €.

Dans la foulée, le journal publie :

UNE NONNE VEND SON CUL POUR 10 €

L'évêque suffoque. Il condamne la religieuse à racheter l'âne et à le conduire dans les plaines où il pourra gambader à l'état sauvage.

Le lendemain, le journal titre :

LA NONNE ANNONCE QUE SON CUL FOLÂTRE EN TOUTE LIBERTÉ À L'ÉTAT SAUVAGE.

L'évêque, qui rend son dernier souffle, est mis en terre.

La morale de l'histoire :

- Être préoccupé par l'opinion publique peut vous apporter beaucoup de chagrin et de misère…

- Et même, raccourcir votre vie.

Alors soyez vous-même et profitez de la vie.

Arrêtez de vous inquiéter pour le cul des autres, occupez-vous juste de vos propres fesses.

Vous vivrez plus longtemps !

NOS ACTIONS
Mesures du souffle à Saverne

Quel événement : nos dernières mesures remontaient au mois de novembre 2019 ! En ce jeudi, 12 mai 2022, au marché de Saverne, nous avons retrouvé nos habitudes, non sans avoir demandé l'avis de deux médecins, dont un pneumologue. Bien sûr, toutes les précautions ont été prises. Les appareils ont été désinfectés après chaque usage, même si les personnes – à notre grande surprise – ne semblaient guère se soucier du déroulement de l'opération.

La mairie nous avait d'ailleurs particulièrement gâtées, en nous montant un stand surmonté d'un toit, digne d'une foire de la St-Jean. Jamais nous n'avions été équipés avec autant de prévenances, sans parler de l'article d'un quart de page dans le journal local ! Un grand merci à la commune de Saverne.

Une quinzaine de mesures du souffle ont pu être effectuées. Une dame, qui suite à l'un des vaccins, avait connu de sérieux épisodes d'essoufflement, tenait à connaître sa capacité respiratoire. Et cela d'autant plus qu'elle n'avait pu obtenir de rendez-vous chez le pneumologue avant le mois d'août ! Nous avons heureusement pu la rassurer. Et nous avons dû constater, une fois de plus, combien le sevrage tabagique pose problèmes. Une personne atteinte de BPCO depuis des années continue à fumer !

Hélas, nous avons perdu nos bonnes habitudes. C'est le lendemain seulement que j'ai réalisé que nous n'avions pas fait de photos… Alors que nous avions un stand de luxe !

… et à Wasselonne

Pour cette deuxième mesure du souffle, nous avions choisi Wasselonne. Contrairement à la commune de Saverne qui avait annoncé l'événement dans son journal local, l'AGF – responsable du feuillet ICI – nous avait tout bonnement oubliés, alors que nous l'avions contactée un mois auparavant !

Cette fois, nous avions notre propre tente… mais que je n'avais jamais testée. J'ai découvert, à mon grand soulagement, que je pouvais la déplacer seule, grâce à des roulettes. Mais en la dépliant, nous avons constaté qu'il manquait la toile de couverture ! Tant pis pour cette fois. Au moins pouvions-nous fixer les déroulants, ce qui pose souvent problème !

Nos mesures du souffle pouvaient commencer, mais les passants ne se bousculaient pas : une douzaine en tout, pendant qu'Agnès s'est entretenue avec quelques personnes à propos de l'apnée du sommeil. Ce sont les bambins d'une crèche en promenade qui ont mis un peu d'ambiance. Avec quelques renforts, nous avons gonflé 8 ballons de baudruche, ce qui a fait la joie des petits.

Le prochain marché sera-t-il plus fructueux ? Grâce à la publicité dans le journal communal ?

VISITE ET DÉJEUNER À LA FERME ROTHGERBER

Comme d'habitude, une cinquantaine de membres ont répondu à l'invitation de notre rencontre mensuelle. En ce mardi 26 avril, c'est à la ferme Rothgerber à Traenheim que nous nous sommes retrouvés.

Pour l'occasion, le restaurant récemment ouvert, était agréablement décoré pour nous accueillir. Nos adhérents y ont pris place et le patron a expliqué que la ferme familiale a une tradition séculaire au village. L'entreprise comporte d'ailleurs deux sites : Traenheim spécialisé dans la culture des fruitiers, tout particulièrement les pommes et Pfastatt, essentiellement consacré au maraîchage. La devise, c'est le bio et le circuit court. Une quarantaine de personnes sont employées sur les deux sites. S'y ajoute une vingtaine pour la cueillette des pommes à l'automne.

Après cette petite introduction, M. Rothgerber nous a guidés à travers le magasin pour nous faire visiter l'arrière du bâtiment où s'opère la conservation de pommes. Nous avons vu la trieuse qui sépare les beaux fruits destinés à la vente de ceux transformés en jus. Pour leur éviter tout choc susceptible de les gâter, ils sont entraînés par un flux d'eau, puis séchés.

La conservation se fait dans d'immenses contenants, où l'oxygène et le gaz carbonique sont fortement abaissés et remplacés par de l'azote, ce qui permet aux Gala, Golden, Boskoop et une quinzaine d'autres variétés de garder un aspect avantageux jusqu'au printemps.

Après cette visite, c'est avec plaisir que nous avons retrouvé la chaleur du restaurant pour le déjeuner goûteux et très copieux

Pour couronner cette sympathique découverte, le patron nous a offert une bouteille de jus de pommes filtré. Nos membres, enchantés, ont complété cette sortie par un tour au magasin, très bien achalandé avec les produits régionaux et bien sûr ceux des deux fermes Rothgerber.

RENCONTRE AUTOUR DE L'ASPERGE

L'asperge, on connaît en Alsace ! A l'école primaire déjà j'avais appris que Hoerdt est un haut lieu de ce légume. Mais au musée, en ce jeudi 19 mai, j'ai découvert que je savais fort peu de choses ! Dès l'abord, le bâtiment nous a séduits par sa modernité et son aspect harmonieux. Son ouverture remonte au 8 février 2020… et a subi toutes les vicissitudes de la pandémie avec plusieurs ouvertures suivies de fermetures !

En fait, c'est le pasteur Louis Gustave Heyler originaire de Scharrachbergheim qui, arrivé à Hoerdt en 1869 après un séjour en Algérie, a convaincu le maire et quelques paysans de planter ce légume. C'est qu'il n'y avait pas grand-chose dans cette région : des rieds inondées, des prairies et un peu de tabac. Malgré la pauvreté, il a fallu persuader les habitants, car l'asperge met 3 ans avant de produire une récolte !

Pourtant, peu à peu, tout le village s'y est mis. Emmanuel Dollinger, notre guide, résume parfaitement la situation : *"Les asperges, à Hoerdt, on a ça dans le sang."*, alors que cette culture exigeante nécessite un suivi toute l'année et une attention toute particulière durant les 6 semaines de la récolte. Il se souvient qu'enfant il participait déjà à cette cueillette, le matin avant d'aller à l'école et le soir après la classe, car l'asperge peut pousser jusqu'à 6 cm par jour à cette époque de l'année, ce qui permet deux récoltes quotidiennes.

C'est avec beaucoup d'attention que nos 32 participants ont suivi les explications, admiré la faïencerie propre à la consommation des asperges et suivi quelques petits films racontant les souvenirs de jeunesse des habitants.

Puis ils se sont rendus au restaurant « A l'Agneau » pour déguster – à volonté – … devinez quoi ? D'excellentes asperges aux trois sauces et deux jambons ainsi qu'un morceau de tarte à la rhubarbe meringuée, avant de regagner leurs pénates, repus et satisfaits, lestés d'une vingtaine de kilos… d'asperges !

RENCONTRE SPORTIVE

Avec la pandémie, les bonnes habitudes se sont perdues. Faute de « combattants » l'AMIRA n'a plus d'activités physiques adaptées à Strasbourg ; le groupe de Traenheim a fondu comme neige au soleil, et cela malgré des coachs sportifs remarquables ! Les relations avec le club de Kientzville sont distendues et celles avec le centre de sports santé de Haguenau n'ont pas pu voir le jour. Aussi avons-nous décidé de semer les premières graines d'une reprise en main de l'activité sportive, en organisant un mini vélo-tour et une petite balade.

Le repos des sportives après une tentative de marche ! Seul Freddy a totalisé plus de 3 800 pas sur la piste de la Bruche! Félicitations au champion des marcheurs !

Mais la mise en route a été laborieuse. Le participant que je devais covoiturer n'était pas au rendez-vous. Au bout d'un quart d'heure, j'ai cherché le 2ème membre et nous sommes retournées chez moi récupérer mon sac à main que j'avais oublié à la maison ! Enfin, départ pour Oberschaeffolsheim près des étangs. Là, nous apprenons par les premiers arrivés que le terrain est privé ! Ce dont il n'avait jamais été question lors des deux repérages précédents ! Et pour parfaire la série des contretemps, Louis, l'organisateur du tour à vélo a fait une lourde chute dès le départ à cause d'une plaque de boue. Heureusement qu'il avait sa trousse de secours, mais la douleur à l'épaule, contrôlée par une radio le soir, a révélé une entorse !

Pour nous consoler, le soleil a été de la partie jusqu'au bout – à quelques gouttes près ! – et les cyclistes ont pleinement profité de leur circuit touristique. Louis, parfaitement documenté, leur a fait découvrir à Wolfisheim l'église protestante Saint-Pierre, simultanée jusqu'en1962 et inscrite aux monuments historiques, puis la superbe synagogue rénovée et l'ancien moulin disparu, transformé en usine.

Nos vaillants sportifs ont ensuite longé une partie du canal de la Bruche, construit en deux ans par Vauban. A Oberschaeffolsheim, ils ont vu la chapelle de la Vierge Douloureuse, lieu de procession le soir de chaque 15 août. Leur circuit les a également menés au lavoir d'Achenheim puis à la Chapelle des briqueteries construite vers 1900 par la communauté italienne de la région d'Udine employée de manière saisonnière par les tuileries Schaeffer. Leur périple s'est poursuivi à Hangenbieten au Domaine du Moulin, devenu à la fin du 20ème siècle le siège des établissements Lohr. La virée s'est terminée à l'église protestante, dont le presbytère a servi de pavillon de chasse aux comtes de Hanau-Lichtenberg.

Après l'effort, le réconfort ! Cyclistes et promeneurs se sont retrouvés à 19 participants au restaurant «L'Authentic » à Holtzheim autour d'un excellent déjeuner. Tout est bien qui finit bien. La petite graine, plantée en ce jeudi 9 juin va-t-elle germer à l'avenir ? Il semblerait que oui, plusieurs participants ayant exprimé le souhait de profiter d'autres sorties culturelles à vélo ! Il ne reste qu'à souhaiter un prompt rétablissement à notre guide que nous remercions chaleureusement.

*Derniers cadeaux de Dominique **

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE 2022

Un soleil printanier accueille nos 103 membres en ce samedi 26 mars. Après avoir émargé, reçu le courrier avec le nouveau programme, les adhérents prennent place autour des tables rondes dressées par le personnel du restaurant Reeb et attendent patiemment le début de l'Assemblée Générale. A 11h, la présidente la déclare ouverte. Ce sera d'ailleurs une AG Extraordinaire vu les changements de postes qui doivent s'opérer suite aux décès et problèmes de santé de plusieurs membres du comité. Une minute de silence est respectée pour tous ceux qui nous ont quittés en cours d'année.

Comme de coutume, le comité se retire en bloc et se représente. Sa réélection est adoptée à l'unanimité.

Changements de poste : la secrétaire, Elisabeth Kayser, toujours en exercice, ne peut plus assurer sa fonction à cause de son travail harassant. Elle cède la place à Joëlle Desgigot, à la retraite. Cécile Schaeffer, qui a de gros soucis de santé, garde provisoirement le titre de trésorière mais se fait seconder par Claudine Schissele. Marie-Thérèse Feuerstoss, après avoir pris le téléphone pendant plus de 10 ans pour souhaiter « bon anniversaire » à nos insuffisants respiratoires, est condamnée à abandonner son poste, parce que sa vue a dramatiquement baissé suite à une DMLA. C'est Joëlle Desgigot qui assurera la continuité. Un immense merci à toutes celles qui se sont ainsi dévouées à la cause commune. Ainsi s'achève l'AGE.

L'AG s'ouvre avec la lecture du rapport moral et d'activités de 2021. Suit la lecture du rapport financier : Cécile Schaeffer énumère les dépenses et les rentrées les plus importantes. La bonne tenue des comptes est confirmée par le rapport des réviseurs aux comptes : Gabrielle Stadtler et Philippe Wurmser. M-Rose Gerhard clôt l'AG en lisant les perspectives pour 2022. Simone Chatel en profite pour inviter les membres à profiter de cette journée pour lui demander – si nécessaire – des

compléments d'informations sur les chèques vacances, dont ils pourront peut-être profiter. Tous les rapports sont adoptés à l'unanimité.

Vient enfin le moment le plus attendu : celui des agapes qui commencent par les apéros, servis à table. Et déjà nous attend le buffet d'entrées : salades et sauces variées, crevettes, langoustes, fines tranches de porc, saumon gravelax, saumon cuit. Un régal !

Les membres, très disciplinés, respectent l'ordre des tables selon les consignes de M. Reeb. D'ailleurs les plats vides sont rapidement remplacés de sorte que personne n'est lésé. Grâce à un ballet fluide et très organisé du personnel, le plat principal : médaillon de veau aux champignons avec flan de légumes et spaetzle est servi avec une rapidité époustouflante et toujours dans la bonne humeur !

A ce stade du repas, le musicien, REMY Gérard, fait son apparition. Ses morceaux très entraînants titillent les plus « dansants » qui esquissent quelques pas jusqu'au buffet de desserts, très bien garni lui aussi.

Tant pis pour le régime ! Ce sera pour un autre jour. Tous nos membres reviennent les mains mobilisées par deux assiettes de dessert. Ben quoi ! Il faut ça pour une île flottante et sa crème anglaise, sans parler des verrines et autres gâteaux.

L'ambiance est chaleureuse. Les tablées échangent gaiement : nos membres sont trop heureux de se retrouver après trois mois d'absence, dus une fois de plus au Covid. De l'avis de tous, ce sont de superbes retrouvailles. Et nous voulons espérer que la ronde des rencontres mensuelles va pouvoir reprendre et nous offrir nombre de belles occasions comme celle de ce jour.

* *qui nous a quittés fin 2021*

Les Alsaciens aiment bien rigoler…

A l'heure de l'apéro, le Hübes déguste un Gewurztraminer avec sa Nannele
Lui : Dü, je t'aime tellement que j'pourrais jamais vivre sans toi
Elle : C'est toi qui parle, là… ou c'est le Gewurtz ?
Lui : C'est moi… qui parle au Gewurtz !

Peu avant Noël, le petit Hansi et son grand frère Seppala passent la nuit chez leur grand-mère, Mamema. A l'heure du coucher,
Le Hansi (à tue-tête) : Jesses Gott, fait que j'ai un nouveau vélo, par pitié, un nouveau vélooo !!!
Le Seppala : Verdekel Dü, pourquoi tu gueules comme ça ? Il est pas sourd le bon Dieu.
Le Hansi : le bon Dieu non, mais Mamema si !

- Ca geht, Germaine ?
- Oh Jammer, naj, j'ai perdu mon mari
- Oyé, mais qu'est-ce qui s'est passé ?
- Yeuh Katel, je l'ai envoyé dans le jardin chercher des carottes et des poireaux pour faire mon baeckeofe. Il a eu un malaise. Laïder Gottes, le temps que les secours arrivent, il était déjà mort !
- Qu'est-ce que tu as fait alors ?
- Une choucroute…

C'est la rentrée des classes et ce dodele de Hansi a déjà perdu son équerre.
Jesses Gott, mon Bappe va me tuer.
Mensch, ton père va donc pas te tuer pour ça !
Oyééé, tu l'as pas vu quand ma sœur lui a dit qu'elle avait plus ses règles…

Chez les Schlimmer, on est vigneron de père en fils : Vin, Crémant, Pêche de vigne… Mais pas sûr que le petit dernier assure la relève…
Le fils : Bappe, est-ce qu'on dit « le » cœur ou « la » cœur ?
Le père : Yoh, Dü Dodele, on dit donc « liqueur » !

C'est quand déjà, qu'on change d'heure ?
Yeuh, Dü Quetsch, c'est donc toutes les 60 minutes !

DES PROGRÈS DANS LA PRISE EN CHARGE DE L'ÉLECTROSENSIBILITÉ

L'électrosensibilité commence tout juste à être reconnue

Dans un rapport très attendu sur l'électrosensibilité, l'Anses fait un pas remarqué vers une reconnaissance de la maladie et de ses souffrances, mais reste en retrait quant à l'identification du lien de cause à effet avec les expositions aux ondes.

Enfin ! Il aura fallu quatre ans à l'Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) pour publier son rapport sur l'électrosensibilité. Ce sujet controversé oppose depuis 20 ans les personnes se déclarant électro hypersensibles (EHS) et les pouvoirs publics sanitaires, pour lesquels « ça se passe dans la tête ». Une situation ubuesque, sachant que « l'intolérance environnementale idiopathique attribuée aux champs électromagnétiques » – le nom savant de l'électrosensibilité – toucherait, selon l'Anses elle-même, 5 % des Français, soit environ 3,3 millions de personnes. Une situation préoccupante aussi, au vu des troubles associés à l'EHS : sommeil perturbé, fatigue, maux de tête, difficultés d'attention et de mémoire… Les conséquences sont parfois si graves sur la vie professionnelle, sociale et personnelle qu'elles peuvent mener à la dépression, voire au suicide.

Très attendu donc, ce rapport de l'Anses a mobilisé une quarantaine d'experts sur une synthèse de la littérature scientifique et les auditions de très nombreux chercheurs, médecins, spécialistes et associations concernées. « Il s'agit de la première véritable expertise collective sur l'électrosensibilité. Nous y avons été directement associés, et une grande partie de nos contributions, y compris lors de la consultation publique, ont été intégrées au rapport final », insiste Sophie Pelletier, présidente de l'association « Priartem » et elle-même atteinte d'électrosensibilité. Créée en 2000, cette association « Pour rassembler, Informer et Agir sur les Risques liés aux Technologies ElectroMagnétiques » a été rejointe en 2014 par le « Collectif des Electrosensibles de France ». Forte de plusieurs milliers d'adhérents, la structure œuvre à la fois auprès des particuliers atteints d'EHS pour les informer, les orienter et les défendre, mais aussi auprès des pouvoirs publics, pour une amélioration de la connaissance de l'intolérance aux ondes sur les plans scientifique, médical et social.

Les limites des études passées

Autre point de satisfaction : la reconnaissance des douleurs des personnes se déclarant EHS, qui, selon l'Anses, « correspondent à une réalité vécue ». « Non seulement l'Anses prend en compte ces souffrances, mais encore elle demande une prise en charge médicale et une meilleure formation des acteurs sanitaires et sociaux. C'est le début d'une nouvelle relation aux patients, qui se sentiront enfin écoutés », se félicite Sophie Pelletier.

Ce rapport ne constitue pas cependant une avancée sur tous les points, notamment sur l'existence d'un lien de causalité entre les symptômes de l'EHS et l'exposition aux ondes électromagnétiques. Ici, l'Anses botte en touche… en laissant la porte ouverte : leur rapport, qui souligne les « limites méthodologiques des recherches passées », n'exclut pas strictement le lien de cause à effet, mais demande que de nouvelles études soient menées avec de nouveaux protocoles. « Des points cruciaux sont tranchés dans cette expertise, se réjouit pourtant la présidente de Priartem. L'Anses met en lumière la capacité de personnes EHS à détecter des champs de basses fréquences, ce qui est fondamental. De plus, comme en 2013, elle réaffirme l'impact des ondes électromagnétiques sur le fonctionnement du cerveau. Ce n'est pas encore la révolution, mais ça va dans le bon sens. » Face à des signaux avérés et inquiétants, les acteurs associatifs demandent de leur côté plus que jamais l'application rapide du principe de précaution.

CALMER L'HYPERTENSION LIÉE AU STRESS

Les maladies cardiovasculaires et l'hypertension artérielle (HTA) sont l'un des premiers problèmes de santé publique en Occident. Les facteurs sont multiples et bien souvent difficiles à juguler. Toutefois, sur l'un d'entre eux, le stress, les huiles essentielles peuvent agir. Voici comment retirer le meilleur des actifs aromatiques pour combattre cette pathologie.

Le **plexus cardiaque** qui se resserre, le cœur qui s'emballe, des sensations de palpitations ou d'arythmies, des oppressions thoraciques qui diminuent l'amplitude respiratoire, des maux de tête et des vertiges parfois fréquents, une tension nerveuse intérieure qui altère le sommeil... Autant de signaux qui évoquent un état de stress et une tension artérielle anormalement élevée. Or la tension est un indicateur essentiel de bonne santé, en renseignant sur la force qu'applique le sang sur les parois vasculaires artérielles. Elle se mesure en deux temps : une tension des artères pendant la phase de repos du cœur (diastolique), soit le moment où il reçoit le sang, et une tension des artères lors de l'impulsion cardiaque (systolique), quand le cœur envoie le sang vers les poumons.

La tension artérielle, le rythme cardiaque et le **débit sanguin** sont des paramètres en perpétuelles variations pour permettre l'adaptation de l'organisme à son environnement. Ainsi, le débit sanguin augmente lorsque les vaisseaux diminuent de diamètre et se rigidifient. La tension artérielle monte instantanément, permettant une meilleure irrigation et oxygénation des tissus et organes pour subvenir aux besoins. Les pressions systolique et diastolique doivent cependant rester dans des normes physiologiques (14 mmHg pour la systolique et 90 mmHg pour la diastolique). Au-delà de ces seuils, lorsque l'hypertension artérielle (HTA) s'installe sur le long terme, elle favorise l'apparition d'une fatigue du cœur qui travaille plus que la normale et d'une altération des parois vasculaires qui, mises à l'épreuve en permanence, auront tendance à se rigidifier. Les artères les plus fréquemment touchées sont celles qui irriguent les reins, le cerveau (la carotide), le cœur (les coronaires) et les membres inférieurs. Les risques d'insuffisance rénale, d'accidents vasculaires cérébraux, d'artériopathie des membres inférieurs et d'infarctus du myocarde sont donc nettement augmentés.

Le chef d'orchestre neurovégétatif

Si dans l'immense majorité des cas, l'**hypertension artérielle** est dite « essentielle » – c'est-à-dire qu'elle n'est due à aucune cause apparente –, plusieurs facteurs augmentent sa prévalence. Parmi eux, le surpoids, l'âge, qui amène une perte d'élasticité des vaisseaux, la sédentarité, les excès alimentaires, les **hyperlipidémies** et... le stress. Dans tous les cas, la commande principale d'autorégulation exercée par le système nerveux autonome (ou végétatif) se perd, le réseau vasculaire ne se relâche plus, il n'a plus de moment de répit et de reconstitution et la pompe cardiaque n'a d'autre solution que de se plier à cette tension permanente.

Pour maintenir l'état de bonne santé, le système nerveux autonome possède deux pôles : un activateur, appelé système sympathique, qui n'est autre que le système de l'adrénaline et du stress, et un ralentisseur, appelé para-sympathique, qui met au repos l'organisme. Ils forment un duo très complémentaire : **un côté yang et un côté yin**, dirait-on en médecine chinoise, où chacun a un rôle essentiel. Lorsque cette harmonie est cassée en raison du surmenage ou bien d'un contexte psychoémotionnel défavorable, le premier des symptômes est l'augmentation de la tension artérielle et les troubles du rythme cardiaque : premiers signes qui doivent alerter pour éviter l'escalade vers les pathologies cardiovasculaires, voire métaboliques (diabète, hyperlipidémie).

Impact neurovégétatif par voie olfactive

L'aromathérapie constitue un outil particulièrement adapté et efficace sur l'HTA liée au stress. Dans ces circonstances de défaillance nerveuse et de perte des processus d'autoréparation du corps, elle n'a de cesse de réharmoniser et de réveiller les forces d'autoguérison. Dans cette indication neurovégétative, une des portes d'entrée préférentielle des huiles essentielles (HE) est la voie olfactive. Les molécules volatiles vont cheminer par le biais du nerf olfactif pour atteindre le système nerveux central, le cerveau, qui est l'endroit privilégié pour obtenir un impact neurovégétatif. Par ce biais, l'aspect informationnel des HE a en plus un retentissement intérieur et profond. Associé à l'impact moléculaire sur les **neurotransmetteurs**, notamment la sérotonine, le **GABA** (acide aminobutyrique) et l'acétylcholine, le retentissement nerveux est instantané et puissant. Tous les rythmes sont modifiés : le corps physique se relâche, les pulsations cardiaques ralentissent et la fréquence respiratoire aussi.

Les HE les plus ciblées sur l'HTA seront choisies parmi les plus grandes huiles essentielles antistress. Ainsi l'HE de lavande fine, celle d'**ylang-ylang** ou encore celle de **marjolaine des jardins** sont très puissantes pour réguler les battements du cœur, calmer les palpitations ou encore pallier divers problèmes d'arythmie. L'ylang-ylang est la plus hypotensive des huiles essentielles, lorsque l'élévation de la tension est imputable à un stress et une défaillance neurovégétative. C'est l'HE du lâcher prise par excellence, le lâcher du mental, des nerfs, du cœur et des vaisseaux.

L'influence de la respiration

Respirer les huiles essentielles en les déposant à l'intérieur de ses poignets puis en les inhalant profondément est aussi un exercice respiratoire très utile dans l'indication précise de l'HTA. En effet, la régulation du rythme cardiaque et de la pression artérielle par le système nerveux autonome est influencée par la respiration. Introduire dans la synergie des actifs aromatiques à tropisme respiratoire, comme l'HE d'encens, apaisante et sédative, favorise aussi la cohérence cœur-poumons tout en ouvrant la cage thoracique. Cette formule débloque le plexus respiratoire, ralentit le rythme des respirations et celui des battements. Enfin, pour affiner la synergie, nous faisons appel à une HE citralée comme celle de **litsée citronnée**, gage d'un effet vasodilatateur hypotenseur. L'impact vasculaire s'ajoute aux autres propriétés neurovégétatives et cardiaques. Pour en bénéficier pleinement, il est conseillé d'associer à la voie olfactive la voie cutanée (application sur la zone des poumons et du cœur ou la colonne vertébrale) ainsi que la voie interne (ingestion selon la posologie). Par ces trois portes d'entrée, la tension intérieure n'aura plus de prise.

Bon geste

Prendre six respirations en une minute est un rythme qui reflète un organisme à l'équilibre. Pour y parvenir, pratiquer l'exercice suivant afin de vous caler tout en favorisant la détente profonde.

➢ ***Exercice respiratoire***

Inspirer profondément et lentement en comptant jusqu'à 4, puis expirer en comptant jusqu'à 6. Ce petit exercice favorise la cohérence cœur poumon, ralentit les rythmes cardiaque et respiratoire et fait baisser la tension artérielle. À tester en fin de journée (moment où la tension est plus élevée) avec la synergie aromatique de la formule ci-après déposée sur les poignets.

Ma formule pour faire baisser la tension

➢ **Propriétés :** Vasodilatatrice, hypotensive, régulatrice du rythme cardiaque, régulatrice du système neurovégétatif favorisant la mise au repos de l'organisme, déstressante.

➢ **Indications :** Tension nerveuse et hypertension artérielle, stress cardiovasculaire avec palpitations et/ou arythmies, troubles du rythme cardiaque en rapport avec un déséquilibre psycho-émotionnel.

HECT d'ylang-ylang (3 ml) : *Cananga odorata*

HECT de lavande fine (2 ml) : *Lavandula angustifolia*

HECT d'encens (3 ml) : *Boswelia carterii*

HECT de litsée citronnée (2 ml) : *Litsea citrata*

Huile végétale de noyau d'abricot (QSP 30 ml)

1 ml = 25 gouttes. HECT : huile essentielle chémotypée. QSP = Quantité suffisante pour.

➢ **Préparation** Prendre un flacon en verre teinté de 30 ml muni d'un compte- gouttes capillaire, y verser les HE selon les quantités indiquées, compléter avec l'huile végétale, fermer et agiter.

➢ **Voie olfactive** Déposer 2 gouttes de la synergie à l'intérieur des poignets et procéder à 5 respirations consécutives. Opter si possible pour l'exercice respiratoire proposé ci-dessus.

➢ **Voie cutanée** 5 à 15 gouttes en massage du plexus cardiaque, 3 à 6 fois par jour selon le niveau d'HTA. Le soir au coucher, faire un massage paravertébral en faisant pénétrer la synergie de chaque côté de la colonne, au niveau des deux gouttières paravertébrales.

➢ **Voie sublinguale** 5 gouttes directement en bouche, en fin de repas, 3 fois par jour. Ces trois voies d'administration sont à renouveler toutes les 5 minutes, 4 fois de suite, en cas de montée importante d'HTA suite à un stress intense.

➢ **Précautions d'emploi :** Pour les femmes enceintes après le premier trimestre et les femmes allaitantes, ne retenir que la voie olfactive, 4 fois par jour, 5 jours sur 7.

En complément de l'allopathie

L'hypertension artérielle (HTA) familiale ne répond pas aux mêmes exigences que celle en rapport avec le stress. En effet, l'étiologie est multifactorielle. Bien souvent, l'HTA provient de facteurs génétiques mais aussi du mode de vie sédentaire et d'une alimentation trop industrialisée, trop grasse et raffinée. L'approche aromatique vise à travailler sur la qualité du sang et l'intégrité des vaisseaux, et tient compte des intentions métaboliques, digestives, stimulantes hépatiques, hypolipémiantes et vasodilatatrices. Elle peut venir parfaitement en complément des **traitements allopathiques hypocholestérolémiants** et antihypertenseurs pour leur donner un second souffle.

➢ **À faire**

Préparer la synergie HE de livèche 1 ml, de céleri 1 ml, d'hélichryse italienne 3 ml, de litsée citronnée 3 ml, d'ylang- ylang 2 ml. Utiliser à raison de 4 gouttes, à la fin des repas, 2 à 3 fois par jour selon le niveau d'hypertension, dans une petite cuillère à avaler avec un peu d'huile de lin. En cure de 15 à 20 jours par mois au long cours, en surveillant au moins une fois par semaine la tension artérielle le matin au réveil et en parallèle de mesures diététiques.

Automassage aromatique relaxant

Privilégier l'application des HE sur les points d'acupuncture crée une passerelle entre la médecine chinoise et l'aromathérapie. En plus des différents modes d'application de la formule proposée (page précédente), elle peut être appliquée sur deux points déterminants pour l'équilibre cardiovasculaire. Ces points font « sortir le chaud du cœur » et améliorent l'énergie du poumon. Stimulés par de simples pressions répétées une dizaine de fois, ils provoquent une détente instantanée du plexus cardiaque et procurent un relâchement nerveux et respiratoire.

➢ **À faire**

Ces deux points correspondent au méridien maître cœur, MC9 (sur le bord interne de l'ongle du petit doigt de la main) et MC7, appelé **Shen Men**, (à l'intérieur de la paume de la main, à la base de l'os cubital, sur le bord externe). Masser par pressions répétées 10 fois de suite, avec sur le pouce de la main opposé, une goutte de la synergie de notre formule. À renouveler sans modération en journée et au coucher.

Source : PLANTES & SANTE - Aude Maillard

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

CONTRER LE PROBLÈME DES JAMBES LOURDES

Avec la chaleur et le soleil, les problèmes de jambes lourdes sont de retour. Faiblesse circulatoire propre à un individu ou bien conditions de travail et de chaleur éprouvantes : quelle que soit la situation, les huiles essentielles excellent en la matière, en agissant sur les symptômes mais aussi de façon correctrice et même curative du terrain.

Vigne rouge, ginkgo, **marronnier d'Inde**, **hamamélis**, extrait de myrtilles ou de baie d'aubépine, patchouli, sauge, lentisque, mélilot... Les actifs phytoaromatiques à orientation circulatoire sont nombreux, comme si faire circuler les fluides était une des priorités de la nature. En **médecine traditionnelle chinoise**, il n'y a pas de vie sans chaleur, ni mouvements et circulation. A contrario, la stase ou l'immobilité résonnent avec le froid et la mort.

La circulation du sang est une clé de la santé. Elle amène la vie jusqu'au bout des membres, distribue les nutriments et l'oxygène de manière harmonieuse, suit le rythme cadencé des respirations, des systoles et des diastoles. Ces mouvements permanents autonomes font écho aux rythmes de la vie : activité physique, immobilité, jour, nuit, été, hiver, puberté, ménopause...

L'épreuve du retour

La pompe cardiaque doit assurer un afflux sanguin suffisant pour que le sang atteigne le bout des orteils, et qu'il revienne vers le cœur en affrontant la force de gravité. Il existe un certain nombre d'éléments qui favorisent ce retour veineux. Les pieds, et plus précisément les pressions mécaniques exercées sur la voûte plantaire, sont très importants pour redonner une impulsion favorable au retour ascensionnel. C'est pour cette raison que la marche seconde le cœur et favorise l'équilibre cardiovasculaire. La pression exercée sur les parois veineuses, leur tonicité et le diamètre des vaisseaux (fixé par le système nerveux autonome) jouent également un rôle primordial. Bien sûr, la texture du sang (ni trop épais ni trop fluide), qui reflète le travail hépatique, est un autre élément déterminant. Foie, cœur, pied, activité physique, système nerveux : l'**insuffisance veineuse** semble être le résultat d'une convergence d'éléments défavorables et ne nous parle pas seulement de la stagnation du sang dans les membres inférieurs. Les conséquences qui en découlent vont de la simple douleur dans les jambes jusqu'aux manifestations cutanées (vaisseaux apparents, varices, hémorroïdes), aux lymphœdèmes, en passant par les crampes nocturnes, le syndrome des jambes sans repos ou encore la phlébite. Les symptômes peuvent être aussi sournois et s'exprimer un jour assez brutalement. Cette pathologie, si elle n'est pas prise en charge, évolue d'une manière inexorable vers des varices douloureuses, pour lesquelles seuls les traitements chirurgicaux seront salvateurs.

La nature dans le souci de la globalité

Une huile essentielle peut contenir plus de 200 molécules aromatiques différentes. Ce « totum » octroie à l'HE de multiples propriétés intrinsèques, parfois inattendues quant à l'approche analytique. Une synergie aromatique – c'est-à-dire un mélange d'HE choisies en fonction de leur activité thérapeutique complémentaire – est un puissant outil de soin. Pour soulager une insuffisance veineuse et a fortiori corriger le terrain, il est impératif d'agir à de multiples niveaux. C'est pourquoi la synergie que nous proposons ce mois-ci est composée d'un nombre important d'huiles essentielles.

Dans un premier temps, décongestionner la zone semble être la priorité. Sur ce sujet, retenons les **HE de cyprès de Provence** et de **lentisque pistachier** pour leurs propriétés phlébo et veinotoniques, décongestionnantes des parois vasculaires. Afin de fluidifier le sang pour éviter qu'il ne stagne, il faut miser sur les essences d'agrumes riches en coumarines et notamment celle de citron. Ses propriétés vitamine P like apportent en plus une protection de la paroi veineuse très intéressante pour freiner l'évolution de la pathologie. Étant donné que toute stase crée une zone inflammatoire, l'apport d'HE permettant de canaliser cette réaction et d'apaiser les échauffements est un souci majeur pour une synergie efficace et corrigeant les fragilités du terrain. Pour cela, l'HE la plus précieuse de la formule (suivie de près par le lentisque) est assurément l'hélichryse, la belle italienne, par ses propriétés et malheureusement aussi par son prix. Elle fluidifie lorsqu'il y a épaississement, elle désenflamme l'épithélium, mais rétablit aussi son intégrité en réparant les éventuelles lésions pariétales.

Un arsenal aromatique

La dernière HE de la synergie agit comme un catalyseur de toutes les autres, une huile essentielle qui donnera à l'ensemble un potentiel inégalé. Cette HE travaille sur un registre encore différent et essentiel pour la circulation, c'est la répartition hydrique et le bon équilibre des fluides dans les différents tissus de l'organisme. Il s'agit de l'**HE de géranium rosat Bourbon**. Il travaille à la fois sur le sang (propriétés hémostatiques) et sur la teneur en eau des tissus. Ses propriétés astringentes sont bien connues en dermocosmétique, et l'aromathérapie les utilise comme un trésor de santé sur certains terrains sujets à la rétention et à la stase. Elle favorise l'assèchement des tissus lorsqu'ils seront gorgés d'eau, marque de l'œdème que l'insuffisance veineuse alimente. Elle est particulièrement indiquée dans les cas extrêmes d'insuffisance veineuse avec varices douloureuses et lymphœdèmes des membres inférieurs.

On remarquera que ces huiles essentielles sont aussi celles utilisées pour réguler le **cycle féminin**. D'ailleurs les problèmes de retour veineux sont chez la femme en rapport avec l'équilibre hormonal. Les fins de cycles riment souvent avec stase, œdèmes et lourdeurs. Comme par magie, on constate que les HE favorables à l'équilibre du cycle et à la gestion du syndrome prémenstruel sont les mêmes que celles du confort circulatoire. Le géranium Bourbon est un grand régulateur du cycle, cyprès, lentisque, patchouli, sauge sclarée sont les plus belles circulatoires et les plus grandes œstrogéniques. Voici encore un exemple du fait que les HE vont toujours dans le sens du rééquilibrage des systèmes vitaux (circulation, respiration, digestion, système nerveux, immunitaire et endocrinien). Une façon aussi de nous rappeler que l'homme est un tout et que le symptôme ou la maladie ne sont que l'expression de l'effort que l'organisme est en train de déployer pour rétablir l'état de santé.

Déséquilibres

L'insuffisance veineuse peut englober d'autres problèmes circulatoires, notamment une stase veineuse au niveau des veines hémorroïdaires. Ce genre de tableau clinique parle d'un déséquilibre profond du terrain et notamment d'un organe maître: le foie. Rappelons que ce dernier a en charge la répartition du volume de sang dans le corps, ainsi que sa texture et sa qualité. Cette symptomatologie avec congestion est aussi associée à une colère qui a été intériorisée. En cas d'**hémorroïdes externes**, appliquez la synergie ci-contre 4 à 6 fois par jour afin de décongestionner, tonifier les parois des hémorroïdes, et apaiser l'inflammation.

Ma formule : Tonifier la circulation sanguine

➢ ***Propriétés*** Tonique et décongestionnant veineux et lymphatique, anti-inflammatoire de la paroi vasculaire et lymphatique, fluidifiant.

HE de cyprès de Provence (40 gouttes) *Cupressus sempervirens*
HE de lentisque pistachier (20 gouttes) *Pistacia lentiscus*

HE d'hélichryse italienne (20 gouttes) *Helichrysum italicum ssp. italicum*
HE degéranium rosat (40 gouttes) *Pelargonium asperum Bourbon*
HE de menthe poivrée (20 gouttes) *Mentha piperita*
Essence de citron (20 gouttes) *Citrus limon (zeste)*
HV de calophylle (10 ml)
HV de millepertuis (QSP 30 ml)
HE : huile essentielle.
QSP : quantité suffisante pour 30 gouttes équivalent à 1 ml.

➢ ***Indications*** Jambes lourdes, varices, œdèmes des membres inférieurs, stase veineuse.

➢ ***Voie cutanée*** Dans un flacon en verre teinté de 30 ml verser les huiles essentielles et l'huile végétale de calophylle, puis compléter avec l'huile végétale de millepertuis. Refermer et agiter. Mettre 8 à 10 gouttes de la synergie en application locale sur chaque jambe 2 à 3 fois par jour, pendant toute la période chaude. Masser de la cheville vers le genou.

➢ ***Contre-indications*** Antécédents de cancers hormonodépendants, femme enceinte ou allaitante, bébé de moins de 30 mois.

➢ ***Précautions d'emploi*** Ne pas s'exposer au soleil dans les 6 heures suivant l'application. Ne pas abuser de cette synergie en cas de prise d'anticoagulants oraux (présence d'essence de citron).

L'effet glacial est-il vraiment utile?

La présence d'huile essentielle de menthe poivrée dans notre formule apporte un « effet glaçon » instantané tout le long de la jambe. Ses propriétés vasoconstrictrices sont en rapport avec sa richesse en menthol qui resserre le diamètre des vaisseaux, par voie de conséquence accélère le flux sanguin. Attention, l'effet réfrigérant de cette huile est très puissant, il convient donc de bien respecter sa concentration dans la formule, sous peine d'un risque d'hypothermie. Elle est également contre-indiquée avant 30 mois ainsi que chez la femme enceinte. Cette présence de menthe poivrée apporte un effet confort instantané mais ne travaille pas de manière « curative » sur la faiblesse circulatoire. Son recours est certes agréable, mais moins ambitieux que celui des autres huiles.

Massage du ventre, pour s'alléger de la tête... aux pieds

Sur le registre circulatoire, le maître mot est bien l'entretien du réseau vasculaire et la prévention des stases veineuses. Pour cela, il y a plusieurs gestes simples à adopter au quotidien, notamment privilégier l'activité physique, les mouvements de rotation-flexion des chevilles, éviter le port de vêtements trop serrés, fuir les sources de chaleur sur les pieds ou les jambes qui dilatent les vaisseaux et ralentissent le flux. Les problèmes de constipation et de ballonnements créent des stases et compriment les veines au niveau de l'abdomen, ce qui peut retentir sur le retour veineux dans les membres inférieurs.

➢ *À faire*

Massez tous les matins votre abdomen dans le sens des aiguilles d'une montre (le sens du transit), avec 2 gouttes d'**HE d'estragon** et 2 gouttes de cyprès de Provence diluées dans 2 gouttes d'huile végétale de noyau d'abricot. La sphère gynécologique se détend, les intestins se libèrent au rythme des massages aromatiques. Les huiles dynamisent les échanges et soutiennent le péristaltisme par leurs propriétés neuromusculaires. C'est l'ensemble des flux internes du corps qui se fluidifient.

Source : PLANTES & SANTE - Aude Maillard

5 INGRÉDIENTS SOURNOIS QUI FONT GROSSIR ET SONT MAUVAIS POUR LA SANTÉ

Malgré tous nos efforts pour décrypter la composition des produits que l'on achète, il est facile de passer à côté de certains ingrédients "cachés", susceptibles de nuire à notre santé et à notre ligne. Et pour cause, les industriels n'hésitent pas à utiliser des appellations trompeuses pour dissimuler du sucre et de mauvaises graisses dans les aliments.

Déjouer les pièges du supermarché.

Lorsqu'on souhaite perdre du poids, savoir **lire les étiquettes** sur les aliments est indispensable. Or, la liste des ingrédients est parfois difficile à décrypter, voire même trompeuse. Et pour cause, de nombreuses entreprises de fabrication utilisent intentionnellement **des mots ou des tactiques d'étiquetages trompeurs**, comme technique de marketing. Prenez le sucre, par exemple : il peut être caché sous différentes appellations, telles que saccharose, fructose, lactose ou encore sirop de glucose… Difficile, donc, de s'y retrouver !

Interrogés par le média américain *Eat This, Not That!*, trois diététiciens vous aident à repérer les **ingrédients sournois** qui ont tendance à vous faire prendre du poids, s'ils sont consommés de façon régulière.

Sirops, maltose, dextrose… gare aux sucres cachés !

Derrière les appellations **sirop de riz, de maïs, de canne, d'amidon, de glucose**… se cache en réalité du **sucre** ! L'un des pires étant le sirop de maïs, également connu sous le nom de sirop de glucose-fructose. Mais les autres méritent aussi votre attention. Le sirop de riz, par exemple, est couramment utilisé comme édulcorant. "S'il ne semble pas préoccupant, à première vue, il ne s'agit essentiellement que de sucre", met en garde le Dr Jinan Banna, professeur en nutrition. "Or, trop de sucre ajouté dans l'alimentation peut contribuer à la **prise de poids**, car c'est une source de calories qui ne vous aide pas à vous sentir rassasié ou à faire le plein de bons nutriments".

Méfiez-vous des noms en "ose"

Si vous pensiez que le sucre ne pouvait se cacher que derrière les appellations "sirop", détrompez-vous. On le retrouve aussi derrière les noms en "ose", tels que **maltose, dextrose, lactose, fructose, galactose, saccharose**… Mais aussi dans les dérivés de la canne, les jus de fruits, le miel, la mélasse ou encore le caramel. D'autres appellations sont encore plus trompeuses : **extrait de malt, amidon modifié, dextrine, maltodextrine, diastase**… Et contre toute attente, on peut aussi les trouver dans des **aliments salés.**

"Le sucre est dans tout ! Il y a tellement de noms différents pour le sucre sur les étiquettes des ingrédients", déplore la diététicienne Kimberly Duffy. "Ils sont tous rapidement digérés, ce qui peut favoriser un **pic du taux de sucre sanguin**. Lorsque des aliments contenant ces sucres sont consommés fréquemment, ils peuvent entraîner une résistance à l'insuline et mener à l'obésité".

Le saindoux : une graisse saturée

Le **saindoux** est une **graisse animale** issue du porc, que l'on peut retrouver dans de nombreux aliments surprenants, comme certains plats préparés (notamment s'ils sont préfrits) ou les produits de boulangerie de supermarché. Il rentre aussi dans la composition des **rillettes** et peut être utilisé pur, comme matière grasse pour faire la cuisine. On le reconnaît à sa **couleur blanche et sa texture souple**, qui fond lorsque la température excède 30 °C. S'il s'agit d'un incontournable de la cuisine française, qui supporte très bien la cuisson, attention : il s'agit tout de même d'une source de **graisses saturées**.

"Non seulement ces graisses sont **riches en calories**, comme c'est le cas du gras en général, mais plus encore, les graisses saturées contenues dans le saindoux peuvent être nocives si elles sont consommées en excès", explique le Dr Banna. "Si vous en mangez trop fréquemment, vous risquez d'ingérer plus de calories que vos besoins journaliers, et vous vous exposez à certaines **maladies chroniques** liées à l'alimentation".

Les farines raffinées entraînent un pic de glycémie

Comme le sucre, les farines raffinées peuvent être étiquetées avec des appellations différentes, ce qui en fait un ingrédient sournois à repérer. "Il existe plusieurs noms pour les farines raffinées, tels que **la farine blanche, la farine enrichie et la farine de blé**", explique Kimberly Duffy.

Il faut savoir que la farine raffinée est beaucoup **moins intéressante sur le plan nutritif** que la **farine complète**, puisque dans la première, le son et le germe sont séparés de la graine. Or, ces derniers contiennent beaucoup de fibres, de vitamines et de minéraux.

"En retirant la fibre des grains, ces derniers deviennent plus rapides et faciles à digérer", explique la diététicienne. Mais ils deviennent aussi ce que l'on appelle des **sucres rapides**. "Tout comme les sucres, ils favorisent les pics de glycémie. Puis, le taux de sucre sanguin chute, ce qui favorise les fameuses fringales : vous allez chercher le prochain remontant sous forme de nourriture ou de boisson. Les aliments [à base de farine raffinée] **ne procurent pas de satiété** comme ceux fabriqués à partir de fibres complètes. Ils ont aussi tendance à être plus caloriques, ce qui favorise la prise de poids".

Les huiles hydrogénées et graisses trans

Les huiles hydrogénées sont des huiles végétales dans lesquelles on a **injecté de l'hydrogène** afin de les rendre solides à température ambiante. Une dénaturation de ces corps gras réalisée pour des raisons pratiques : transport, conservation… Problème : cela les transforme en **acides gras trans**, dont il a été prouvé qu'ils augmentent le taux de mauvais cholestérol et le risque de maladies cardiovasculaires.

Ces huiles hydrogénées peuvent être difficiles à repérer sur l'étiquette nutritionnelle. Pour les trouver, vous pouvez vérifier la quantité de gras trans utilisée, ou encore rechercher des huiles hydrogénées dans la liste des ingrédients. La mention **"huiles végétales**

hydrogénées" est obligatoire si le produit en contient. Parmi les produits qui en contiennent le plus, on peut citer :

- les viennoiseries industrielles ;
- les biscuits et barres chocolatées industriels ;
- les pâtes à tartiner ;
- les frites, chips et autres produits frits ;
- les margarines ;
- les plats préparés.

"Les huiles hydrogénées ou les **graisses trans** sont cachées dans de nombreux aliments, même en petites quantités. Certains beurres de cacahuètes standard contiennent des huiles hydrogénées supplémentaires pour les empêcher de se séparer", explique la diététicienne Kimberly Duffy. "Ces graisses trans se sont avérées **plus inflammatoires dans l'organisme** que les graisses saturées. Il est donc important [...] de limiter les aliments qui en contiennent".

Les huiles issues de graines transformées, riches en oméga-6

Les huiles jaunes **industrielles raffinées** peuvent paraître saines, puisqu'elles font partie de la grande famille des huiles végétales. Mais en réalité, elles peuvent contribuer à certains problèmes de santé si elles sont consommées trop souvent. Nous parlons ici des **huiles de tournesol, de soja, de maïs ou de colza**, fabriquées à partir de graines de plantes issues de l'agriculture intensive. Ces graines sont raffinées, broyées, cuites à haute température, désodorisées, décolorées, et filtrées à l'aide d'additifs chimiques… L'huile obtenue n'a donc plus grand chose de naturel.

"Il s'agit d'un autre ingrédient courant dans les aliments ultra-transformés. Les huiles de graines transformées comme l'huile de colza, de tournesol, de carthame, de maïs et de soja peuvent **contribuer à l'inflammation chronique** si elles sont consommées régulièrement", met en garde la diététicienne Noelle Schleder.

Source : Médisite - Pauline Capmas-Delarue

MYRTILLE, CASSIS ET MÛRE : LES SUPER BAIES DE CHEZ NOUS

Les baies noires telles que la myrtille, le cassis ou la mûre sont des concentrés d'antioxydants ! Elles agissent sur notre santé, avec une petite prime pour les baies sauvages.

On entend souvent parler de **super fruits exotiques** à la mode, tels que l'acérola, l'**açaï** ou la **baie de goji**. Mais nos contrées regorgent de concurrents très sérieux qui, en plus de nous maintenir en bonne santé, ont un faible impact écologique. Parmi les plus connus et les plus faciles à trouver, **la myrtille, la mûre sauvage et le cassis figurent en tête de la liste de ces petits bijoux comestibles**. La myrtille sauvage *(Vaccinium myrtillus)* pousse sur de tout petits buissons en montagne (jusqu'à 2 500 m d'altitude) ou en forêt sur sol granitique. Elle est surtout récoltée en Ardèche et dans les hauteurs du Massif central et des Vosges, où on l'appelle « brimbelle ». Sa cueillette a lieu de juillet à mi-octobre. Il ne faut pas la confondre avec la myrtille cultivée *(Vaccinium corymbosum)* qui pousse sur de hauts buissons sur tout le territoire français.

À la même période, on trouvera la mûre sauvage *(Rubus fruticosus)*, issue des ronces poussant dans les sous-bois des forêts tempérées et dans les haies en bordure des chemins. Il existe un grand nombre de variétés de mûres cultivées : elles sont issues de ronces sans épines et sont de taille et de goût variables. Cousine de la framboise, il en existe d'ailleurs un hybride, la mûroise. Attention de ne pas confondre la mûre sauvage avec la mûre arbustive *(Morus nigra)*, qui est, elle, issue d'un arbre asiatique naturalisé en Europe. Son fruit est plus grand et plus long.

Le cassissier *(Ribes nigrum)* est un cousin du groseillier à grappes et du groseillier à maquereau. Il existe d'ailleurs un hybride du cassis et de la groseille à maquereau, appelé casseille. Les baies de cassis sont produites principalement dans le Val de Loire, mais aussi en Bourgogne, dans l'Oise et la vallée du Rhône. On les récolte en juillet-août.

La myrtille et le cassis, très colorés, sont bourrés de **polyphénols**, en particulier les **anthocyanes**, des pigments qui leur donnent leur couleur intense et foncée, et les **tanins** responsables de l'âpreté. Pour 100 g de fruits frais, le cassis est en tête du classement des fruits rouges avec 820 mg de polyphénols totaux, suivi par la mûre sauvage (569 mg/100 g) et la myrtille sauvage (525 mg/100 g). La myrtille cultivée n'apporte que 223 mg de polyphénols pour 100 g : certes deux à quatre fois plus grosse que la sauvage, elle est moins riche en **antioxydants** à cause de sa chair blanche. À titre comparatif, la pomme, avec sa peau, en contient 201. De par leurs puissants effets antioxydants et **anti-inflammatoires**, la consommation régulière de myrtilles, cassis et mûres permet de **prévenir des pathologies chroniques graves telles que le cancer, les maladies neurodégénératives et les maladies cardiovasculaires**.

Comment choisir ses baies ?

Ces petites baies noires doivent être **charnues, fermes, lisses et brillantes, de couleur intense**. Sortez-les du réfrigérateur 15 à 30 minutes avant la dégustation, afin

qu'elles atteignent la température ambiante puis rincez-les rapidement. Leur période de maturité étant courte, n'hésitez pas à les congeler (entières, sous forme de purée, compote ou coulis) pour en profiter toute l'année. Congelez-les d'abord en une seule couche sur une plaque, puis transférez-les délicatement dans un sac de congélation. La myrtille sauvage est petite, très colorée y compris la pulpe et peut tacher les tissus. Les baies de cassis poussent en grappes et se conservent ainsi une fois cueillies.

50 g de myrtilles par jour

En comparant leurs **scores Orac** (permettant de déterminer le pouvoir antioxydant des aliments), la myrtille sauvage se place en premier (9 621), suivie par le cassis (7 957) et la mûre sauvage (5 905). Les experts de la nutrition estiment qu'une personne doit consommer au minimum 3 000 à 5 000 unités Orac par jour pour pouvoir bénéficier des effets bénéfiques sur la santé des antioxydants : cela correspond à environ **50 g de myrtilles sauvages**.

L'aronia, baie noire venue d'ailleurs

Parmi les super fruits venus d'ailleurs, **l'açaï** culmine en terme de pouvoir antioxydant avec un indice Orac de plus de 100 000 suivi de la baie de goji qui affiche 25 000 environ. Entre les deux, **l'aronia** *(Aronia melanocarpa)* est le fruit d'un arbuste nord-américain introduit en Europe dans les années 1900. Son jus vendu en magasin bio est **très riche en polyphénols** (6 à 7 g/l) **et en caroténoïdes** (70 g/l). Les polyphénols de l'aronia démontrent les plus puissantes actions antioxydantes parmi les baies et les autres fruits, et **son jus est quatre fois plus antioxydant** que celui de la myrtille, celui de la canneberge ou que le vin rouge. L'effet antioxydant a été confirmé dans des études chez l'animal et l'humain. L'**action contre le cancer du côlon** de l'aronia a été révélée sur des cellules et chez l'animal ainsi que des effets pour limiter la mutagénèse. Elle est aussi dotée d'une **action protectrice du foie et du cœur** et de **propriétés antidiabétiques**.

La consommation de fruits rouges riches en anthocyanes permet aussi de conserver une **santé ophtalmologique** optimale dans le cadre d'un régime alimentaire équilibré. En effet, les vertus de la myrtille et de ses pigments pour la santé oculaire ont été vérifiées par la science. Des études préliminaires menées dans plusieurs pays d'Europe suggèrent un effet positif des anthocyanes de myrtille sur l'amélioration visuelle. Par exemple, une étude allemande portant sur 36 patients myopes pendant 14 mois a montré chez la moitié d'entre eux une **diminution de l'aggravation de la myopie d'environ 50%** et, pour 29 patients, **une stabilisation ou une amélioration de l'acuité visuelle**. Dans une méta-analyse plus récente, 8 études sur 12 ont rapporté des effets positifs des pigments de la myrtille sur la vision nocturne chez des sujets avec une vision normale ou légèrement dégradée. La prise orale d'un extrait de myrtille sauvage a montré l'**amélioration de la sécrétion de larmes chez les patients souffrant du syndrome de l'œil sec**. Dans un modèle animal d'inflammation oculaire, on a montré un effet protecteur de l'extrait de myrtille sauvage administré oralement, qui augmente avec la concentration.

Au-delà de l'aspect préventif, ces trois fruits rouges peuvent **soulager des petits maux du quotidien**. Les praticiens de la médecine traditionnelle chinoise recommandent la consommation de fruits rouges pour **purifier l'organisme**. La mûre et le cassis démontreraient en effet des **capacités détoxifiantes**. Le cassis est également **un tonique intéressant** : doté de hautes valeurs nutritives (glucides, calcium, vitamines C et E), il est aussi un **stimulant des glandes surrénales, des reins, du foie, du pancréas et de la rate**.

Articulations, diarrhée et santé de la peau

En outre, grâce à son pouvoir anti-inflammatoire, le cassis est traditionnellement consommé sous forme de sirop préparé à partir du fruit pour soulager les **douleurs dues aux rhumatismes et à l'arthrose**. Sous forme de fruit ou de jus, il est efficace **en cas de**

diarrhée, tandis que la myrtille a un effet ambivalent. Fraîche et consommée en grande quantité, elle peut avoir un **effet laxatif**, tandis qu'elle est traditionnellement ingérée sous forme séchée (croquée ou en décoction) en cas de diarrhée. Les myrtilles (fraîches ou séchées) ainsi que les mûres sauvages possèdent un **pouvoir antiseptique** permettant de lutter contre les infections buccales (aphtes, muguet), les irritations ou les inflammations de la bouche. On peut les manger telles quelles ou réaliser un bain de bouche à partir de leur jus. Ces baies sont aussi des trésors pour la peau. Les caroténoïdes des fruits rouges améliorent aussi la tolérance au soleil : une bonne raison pour en abuser en pleine saison !

Côté cuisine, la mûre s'accorde avec de nombreux autres fruits, les laitages et fait merveille en confiture ou dans tout type de pâtisseries. Le cassis, quant à lui, fait merveille dans les plats salés, mais aussi dans les desserts à base d'autres fruits ou de chocolat. Au-delà de la traditionnelle tarte, la myrtille peut se préparer en smoothies, crumbles, sorbets, muffins. Dans les pays nordiques, demandez la *blabärsoppa* suédoise, soupe chaude ou froide de myrtilles servie avec un filet de citron.

Gâteau de semoule au cassis

Ingrédients (pour 6 personnes) : 1 l de lait - 100 g de sucre semoule - 1 gousse de vanille - 125 g de semoule - 3 œufs - 20 g de beurre doux - 200 g de grains de cassis - jus de cassis

Préparation :

➢ Préchauffez le four à 180°C (th. 6).

➢ **P**ortez à ébullition le lait, le sucre et la gousse de vanille fendue et grattée.

➢ Ajoutez en pluie la semoule et faites cuire à feu doux pendant 5 à 10 min. Hors du feu, laissez gonfler la semoule, puis incorporez les œufs.

➢ Versez la pâte dans un moule préalablement beurré. Enfournez pour 30 minutes environ.

➢ Démoulez, puis disposez le gâteau au centre d'un plat creux. Entourez-le de grains de cassis et arrosez de jus avant de servir.

Cocktail sauvage aux mûres

Ingrédients (pour 4 verres) :

85 g de mûres fraîches - 2 citrons verts - 2 c à s de sirop d'agave - 800 ml d'eau pétillante

Préparation :

➢ Dans un grand récipient, écraser les mûres avec le jus de citron vert, ajouter l'eau pétillante, bien mélanger.

➢ Filtrer à l'aide d'une petite passoire et verser dans une carafe ou une bouteille.

➢ Sucrer avec le sirop d'agave ou du xylitol.

➢ Conserver au frais. Déguster dans les 48 h.

Variante : testez une version aux groseilles ou framboises selon vos cueillettes et ajoutez quelques fraises des bois entières juste au moment de servir pour une petite touche gourmande et sauvage supplémentaire.

Source : PLANTES & SANTE - Carole Minker

FENUGREC : BIEN PLUS QU'UNE ÉPICE !

Le fenugrec est une épice très appréciée, notamment en Inde et au Moyen-Orient. Mais saviez-vous qu'il possède aussi un large spectre de vertus médicinales ? Anti-inflammatoire, stimulant de l'appétit, revitalisant... Découvrez tous les bienfaits de ses graines et nos conseils pour en faire bon usage !

Connue avant tout comme **épice au goût amer,** le fenugrec est aussi l'une des plus anciennes plantes médicinales. Des traces écrites de cette plante ont été retrouvées dans le papyrus Ebers, un des plus anciens documents médicinaux. Elle a été introduite au Moyen-Orient, puis en Europe par les échanges commerciaux dès le VIIe siècle. Le fenugrec (*Trigonella foenum-graecum*) est une plante légumineuse de la famille des fabacées comme les pois chiches, les haricots ou le soja. On utilise sa graine pour ses vertus thérapeutiques **sous forme de poudre, de graines broyées, de cataplasmes ou d'infusions.** C'est aussi une grande plante nutritive : ses jeunes feuilles peuvent être dégustées en salade, comme légume ou sous forme de graines germées. En tant que tonique digestif et plante amère, elle **stimule l'appétit et relance le système digestif.**

S'ajoutent à ces qualités, ses propriétés anti-inflammatoires qui apaisent les muqueuses de l'estomac, de l'œsophage et des intestins. Elle **favorise des taux de glycémie équilibrés** grâce à son action hypoglycémiante et aide à réduire les taux élevés de lipides dans le sang. Ses effets sont dus à la fois à sa haute teneur en protéines, mais aussi à ses mucilages, gommes, saponosides stéroïdiques, coumarines, alcaloïdes et à ses nombreuses vitamines et minéraux. Son profil lipidique est varié puisqu'il contient des acides gras monoinsaturés, polyinsaturés et saturés. Les glucides sont particulièrement abondants (20 à 45 %) notamment des fibres (cellulose, hémicellulose). Ses saponosides stéroidiques, eux, sont métabolisés par le microbiote en une molécule proche des stéroïdes, mais que l'organisme ne sait pas utiliser directement comme stéroïdes.

Stimuler l'appétit et apaiser les inflammations intestinales

Elle est particulièrement **bénéfique pour toutes les inflammations de l'œsophage, de l'estomac et de l'intestin** grâce notamment **aux vertus adoucissantes** de ses mucilages. Au contact de l'eau, ces mucilages **vont se gonfler d'eau et former un gel.** Ce gel, pris tout au long de la journée, va apaiser et former **une couche protectrice sur les muqueuses** des organes enflammés. De plus, en tant que plante amère, le fenugrec va **stimuler les sécrétions gastriques, faire revenir l'appétit et relancer un système digestif paresseux** ou affaibli. Les huiles essentielles qu'il renferme produisent **une odeur sucrée** qui jouerait un rôle dans sa fonction apéritive. Ces actions associées à **sa richesse en protéines et en fibres** en font **une des meilleures plantes revitalisantes** en cas de faiblesse

digestive, de manque d'appétit, d'anorexie, de longue maladie, d'épuisement ou de choc émotionnel. On sait également aujourd'hui, grâce à une étude datant de janvier 2020, que ses propriétés participeraient à **la préservation des populations saines au sein du microbiote intestinal** (ce qui aurait un fort impact sur le syndrome métabolique).

Recette de gel de fenugrec

Moudre les graines de fenugrec au moulin à café pour en obtenir 3 g. Faire macérer dans un grand verre d'eau pendant une heure, puis remuer et boire ce gel.

Les doses varient entre 3 g et 15 g par jour pour les problèmes métaboliques. On peut les diluer dans une tisane de menthe, car son goût est peu agréable. On obtient un breuvage chaud en faisant bouillir pendant cinq minutes une à trois cuillères à café de fenugrec dans 250 ml d'eau. Laisser reposer une dizaine de minutes et boire.

Des précautions à prendre

➢ La consommation de grandes quantités de graines de fenugrec peut provoquer des troubles gastro-intestinaux, généralement passagers, à cause de leur haute teneur en fibres.

➢ L'emploi prolongé des graines en application externe provoque parfois des réactions allergiques.

➢ La consommation de graines de fenugrec peut interférer avec l'insuline ou des médicaments hypoglycémiants.

➢ Les graines de fenugrec pourraient augmenter l'effet des médicaments, des plantes ou des suppléments ayant une action anticoagulante ou antiplaquettaire.

Source : PLANTES & SANTE - Florence Pommery

Si le bénévolat n'est pas payé, ce n'est pas parce qu'il ne vaut rien, mais parce qu'il n'a pas de prix !

Clafoutis aux champignons

Ingrédients *pour 10 clafoutis individuels* ***:***

400g de champignons frais - 20g de farine - 350g de crème fraîche liquide - 5 œufs - 50g de gruyère râpé ou mieux de parmesan - 2 gousses d'ail - 3 cuillères à soupe de persil ciselé - sel, poivre - huile d'olive

* Préchauffez le four à 160°
* Placez les moules briochettes sur la plaque alu du four.
* Emincez les champignons et faites-les revenir 5 min à feu vif dans un peu d'huile d'olive, salez, poivrez et rajoutez-y une gousse d'ail écrasée et 1 cuillère de persil ciselé. Réservez.
* Mélangez au fouet la crème fraîche, la farine, les œufs, le fromage râpé, la deuxième gousse d'ail écrasée, le reste du persil. Salez et poivrez. Mélangez bien le tout et rajoutez-y les champignons cuits. Mélangez à nouveau.
* Remplissez les empreintes et enfournez pour 25 min. Démoulez aussitôt sur une toile Silpat.
* Servez chaud avec une bonne salade de roquette assaisonnée à l'huile d'olive et au vinaigre balsamique, accompagnée de copeaux de parmesan.

Petites Tatins de poireaux

Ingrédients *4 pers. - 12 petits poireaux - 3 fines tranches de jambon blanc - 1 morceau de parmesan de 100 g - 1 œuf - 200 g de farine - 80 g de beurre mou + 40 g - 50 g de sucre - 50 g de miel - 1 cuil. à soupe de vinaigre balsamique - 10 cl de crème liquide – sel – poivre*

* Râpez la moitié du parmesan. Mélangez-le au robot avec la farine et les 80 g de beurre mou pour obtenir un sable. Ajoutez l'œuf et formez une boule. Emballez-la dans du film étirable et laissez-la reposer 1 h au frais.
* Pendant ce temps, éliminez le vert des poireaux et lavez les blancs. Émincez-les en rondelles d'une épaisseur de 2 cm. Faites-les précuire à la vapeur 10 min, puis réservez-les.
* Dans une casserole, faites fondre le reste de beurre avec le sucre et le miel. Faites cuire jusqu'à légère caramélisation. Hors du feu, ajoutez le vinaigre balsamique, la crème liquide, salez et poivrez. Mélangez bien et répartissez immédiatement dans 6 moules à tartelette.
* Préchauffez le four à 180°. Posez les rondelles de poireau debout et bien serrées dans les moules.
* Étalez la pâte et détaillez 6 disques du même diamètre que les moules. Posez-les sur les poireaux, appuyez légèrement pour bien les faire adhérer aux bords des moules. Enfournez pour 25 min.
* Détaillez le jambon en petites lanières et le reste de parmesan en copeaux. Sortez les tatins du four, retournez-les sur des assiettes, parsemez de jambon et de parmesan.

Clafoutis au Brocoli et Saumon

Ingrédients *2 pers : 25 cl de crème fleurette - 1 filet de saumon, ou du saumon fumé - 200 gr environ de brocolis - 15 cl de lait - 3 œufs – Sel – Poivre – 1 pincée de muscade*

* Faites cuire le saumon (cru) et les brocolis à la vapeur.
* Battez la crème, le lait et les œufs. Ajoutez le saumon émietté ou les lamelles de saumon fumé ainsi que les brocolis coupés en morceaux. Assaisonnez à votre convenance.
* Remplissez des moules à muffins avec la préparation, et faites cuire 25 min à 180° (four préalablement chauffé). Démoulez et c'est prêt.

Sentier, vignoble et collines sèches du Strangenberg

Le promeneur est conduit dans un espace naturel remarquable qui accueille notamment plusieurs types d'orchidées, des géraniums sanguins, des tulipes sauvages et muscaris, ainsi que, pour la faune, des huppes fasciées et des lézards verts. Outre cette richesse faunistique et floristique particulière, le promeneur aura aussi le grand plaisir de butiner l'ambiance paysagère singulière que représente la chaume des collines sèches.

CHEMIN

Que n'est-il de chemins ?
Il y a les beaux, les bons chemins,
Il y a les chemins galeux, les chemins chaotiques
Il y a les mauvais chemins.
Il y a les chemins dangereux, ceux
Pleins d'épines et de boue,
Il y a les échappatoires
Il y a les voies de détresse
Il y a les chemins clos.

Mais il m'interpelle, il me sourit,
Il me cherche ce chemin !
Mais il est d'un froid glacial ce chemin

Et parfois brûlant sous le soleil,
Il gravit la grande montagne ;
Les pierres sont froides
Le vent est glacé, le soleil te brûle
Les épines t'écorchent sur ce chemin.

Et quand tu auras atteint les derniers rochers
Quand les crampes auront raidi tes mollets
Quand tes pieds seront en sang
Quand ton cœur aura tout donné
Va à quatre pattes jusqu'au sommet
Relève-toi doucement
Lève tranquillement ta main
A la chaleur du soleil
Laisse-toi éblouir par la sainte lumière de ce chemin.

Je ne veux pas monter seul sur la grande montagne, Venez avec moi !

Henri Bannwarth Vigneron et poète
Défenseur du bilinguisme alsacien
Rouffach 1943-2001

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