

# La Gazette de l'...

Bulletin Trimestriel N° 10 – décembre 2010

**ALSACE - CARDIO**

**A.F.M.O.C - ALSACE**



*Association de Familles et de Malades  
ou Opérés Cardio-Vasculaires*

Siège Social : 4, rue des Bouleaux – 68140 MUNSTER  
Tél : 03.89.77.00.47 / 06.80.21.63.81 E-mail : [afmoc-alsace@alsace-cardio.org](mailto:afmoc-alsace@alsace-cardio.org)  
Association loi 1908 déclarée au Tribunal d'Instance de Colmar  
Greffe détaché de Munster - Volume : 10 Folio : 523  
INSEE : 510 257 140 000 10  
Site : [www.alsace-cardio.org](http://www.alsace-cardio.org)

## EDITO

**Chers Amis,**

Cette année 2011 est déjà bien engagée et nous avons comme à l'accoutumé du pain sur la planche. Nous préparons activement le Colloque du 21 mai à Strasbourg où vous êtes tous conviés mais nous mettons sur pied d'autres conférences et des groupes de paroles. Nous nous engageons dans ces actions avec des partenaires de poids comme l'Alliance du Cœur dont nous sommes membres et la Fédération Française de Cardiologie. Sur le plan régional, nous pouvons compter sur la Mutualité Française, le Groupe Réunica et le groupe Allianz mais également sur nos partenaires Associatifs comme la Maison du Diabète ou le Conseil de l'Ordre des Médecins ; le CRES-IREPS et beaucoup d'autres. Nous allons aussi réintégrer le CISS Alsace (Collectif Interassociatif sur la santé). Pour faire face à toutes ces activités, nous avons besoin de volontaires prêts à s'investir. N'hésitez pas à me contacter. Vous serez les bienvenus. Je compte sur vous tous pour faire connaître et avancer votre Association. Venez nombreux à l'Assemblée Générale de BERGHEIM, le samedi 26 mars.

**Le Président AFMOC – ALSACE  
Daniel EMMENDOERFFER.**

# LA VIE DE L' ASSOCIATION

## PERSONNES A CONTACTER POUR LES ACTIVITES

(ou pour toutes autres informations)

NOM	Prénom	Tél	Portable	E-mail
<b>BUREAU</b>				
<b>EMMENDOERFFER</b>	Daniel	03.89.77.00.47	06.80.21.63.81	<a href="mailto:daniel.emmen@orange.fr">daniel.emmen@orange.fr</a>
<b>HEROLD</b>	Sonja	03.69.32.75.89	06.22.92.41.16	<a href="mailto:sonyaherold@yahoo.fr">sonyaherold@yahoo.fr</a>
<b>VIRTEL</b>	Pierre	03.89.65.06.63	06.76.28.49.51	<a href="mailto:afmoc68@free.fr">afmoc68@free.fr</a>
<b>COLL</b>	Jacques	03.89.48.83.14	06.08.62.13.25	<a href="mailto:jacquescoll@aol.com">jacquescoll@aol.com</a>
<b>BERBET</b>	Gérard	03.89.52.73.12		<a href="mailto:berbetg@yahoo.fr">berbetg@yahoo.fr</a>
<b>GERSCHHEIMER</b>	Auguste		06.81.40.80.02	<a href="mailto:Gerschheimer.auguste@wanadoo.fr">Gerschheimer.auguste@wanadoo.fr</a>
<b>LIENHARDT</b>	Jean-Georges	03.88.91.76.88	06.74.37.90.51	<a href="mailto:j-g.lienhardt@alsace-cardio.org">j-g.lienhardt@alsace-cardio.org</a>
<b>SPINNER</b>	Henri	03.89.79.20.48	06.08.93.47.90	<a href="mailto:henri.spinner@neuf.fr">henri.spinner@neuf.fr</a>
<b>ADMINISTRATEURS</b>				
<b>WOLFF</b>	François	03.88.39.31.40	06.84.31.44.90	<a href="mailto:francois.wolff5@wanadoo.fr">francois.wolff5@wanadoo.fr</a>
<b>BALLAY</b>	Dominique		06.62.65.30.40	<a href="mailto:dominique.ballay@wanadoo.fr">dominique.ballay@wanadoo.fr</a>
<b>BURGER</b>	Bernard	03.89.77.48.11	06.75.22.57.28	<a href="mailto:Burger.bernard@libertysurf.fr">Burger.bernard@libertysurf.fr</a>
<b>GERIG</b>	Jean	03.89.71.22.13	06.07.87.43.27	
<b>GRANDADAM</b>	Marie-France	03.89.73.35.88		<a href="mailto:marie-france.g@orange.fr">marie-france.g@orange.fr</a>
<b>HEINTZ</b>	Irène	03.88.66.10.46		
<b>ROBIN</b>	Janine	03.89.81.93.55	06.71.94.97.16	<a href="mailto:Robin.janine@orange.fr">Robin.janine@orange.fr</a>
<b>ROUCHER-SARAZZIN</b>	Alain	03.89.55.01.31	06.08.16.66.45	<a href="mailto:alain.roucher-sarrazin@wanadoo.fr">alain.roucher-sarrazin@wanadoo.fr</a>
<b>DÉLÉGUÉS</b>				
<b>MINABERRIGARAY</b>	Jacques	03.88.20.07.80		<a href="mailto:jminaber@estvideo.fr">jminaber@estvideo.fr</a>
<b>ULRICH</b>	Jean-Paul	03.88.89.46.06		
<b>SCHNEIDER</b>	Gilles	Site Internet	06.19.18.71.99	<a href="mailto:g.schneider@evhr.net">g.schneider@evhr.net</a>

### AVIS AUX PERSONNES SEULES

**Si vous souhaitez la visite d'un membre du Conseil d'Administration ou d'autres adhérents  
Si vous avez besoin d'une information, d'un conseil, d'une aide morale ou administrative...**

**N'hésitez pas à faire appel aux personnes nommées ci-dessus**

**Nous nous ferons un plaisir de répondre à votre appel.**

Mois	Date	Lieu	Responsable	Prix	Inscription	Avant le..
<b>Mars</b>	<b>26</b>	Assemblée Générale à BERGHEIM - 68 Centre Culturel et Sportif à partir de 9h30	G. Berbet – J. Coll	30 € tout compris	J. Coll	20.03
<b>Avril</b>	<b>2 et 3</b>	Parcours du Cœur à Ranrupt et Mulhouse	D. Emmendoerffer – P. Virtel		D.Emmen P. Virtel	25.03
	<b>12</b>	Marche facile « Découverte de l'Ail des Ours » RDV à 10h au rond point d'Artzenheim	D. Emmendoerffer	Repas à régler sur place	D. Emmen.	5.04
	<b>20</b>	Conférence à EGUISHHEIM à 20h	D. Emmendoerffer		D. Emmen.	
<b>Mai</b>	<b>21</b>	Colloque national des MCV à Strasbourg	D. Emmendoerffer – Sonja Hérold			
<b>Juin</b>	<b>16</b>	Marche « Découverte du site des Charasses » à Ranrupt	D. Emmendoerffer	Repas à régler sur place	D. Emmen.	10.06

## APPEL A CANDIDATURE

Notre Assemblée Générale 2011 aura lieu à la Salle des Fêtes de BERGHEIM - 68, certains postes d'administrateurs seront à pourvoir ou à renouveler. Si vous êtes intéressé, envoyez un message au président ou au secrétaire qui vous inscrira et vous recontactera.

**RAPPEL : Pour pouvoir voter, vous devez être à jour de cotisation.**

---

## COTISATIONS 2011

N'oubliez pas de régler votre cotisation 2011 dès que possible car nous ne pouvons rien entreprendre si nous n'avons pas de fonds pour démarrer l'année. Les subventions n'arrivent qu'en juillet et même plus tard pour certaines. Elle sera comme les années précédentes de 20 €. Merci d'envoyer votre chèque directement au trésorier : Jean-Georges LIENHARDT – 7, Impasse de la Fontaine –67270 – HOCHFELDEN.

MERCI D'AVANCE

---

## PROJET 2011

Le Colloque national aura lieu le 21 mai 2011 à la salle de la Bourse et sur la Place du Gral de Lattre.

## « L'AVENIR DE VOTRE CŒUR A PORTEE DE MAINS »

Sous l'égide de « l'Alliance du Cœur »

### PROGRAMME du FORUM NATIONAL de Strasbourg du 21.05.2011

9h30 – Ouverture du Colloque par Jean Claude BOULMER – Président de l'Alliance du Coeur

10h – 11h : conférence sur la Prévention des risques cardio-vasculaires – Pr Patrick Ohlmann

11h – 12h : conférence sur la prévention des AVC – Pr Christian Marescaux

14h – 15h : conférence sur la prévention du diabète – Pr Michel Pinget


15h – 16h : conférence sur la nutrition – Pr Jean Michel Schlienger


16h – 17h : conférence chirurgie des artères du cœur et prévention – Pr Philippe Mazzucotelli


18h – 18h30 : Clôture par des personnalités (Monsieur Roland RIES - Maire de Strasbourg ainsi que le Professeur Nicolas DANCHIN – Président et Monsieur JEGO – Directeur Général du Centre d'Investigations Préventives et Cliniques de Cardiologie)

### ATELIERS MEDICAUX: Hall d'entrée

 Dr Demangeat > Scintigraphie

 Dr Germain > IRM Cardio

 Dr Koenig > Echographie

 Dr Zupan > Coronarographie

## **ATELIERS: à l'extérieur**

- + Les gestes qui sauvent.
- + Utilisation du défibrillateur et massage cardiaque.
- + Du bon usage des aliments. (diététique)
- + L'activité physique > comment ?
- + Lutte contre le diabète.
- + Lutte contre le tabagisme.
- + Sensibilisation des jeunes aux risques cardio-vasculaires.

## **2 Expositions et stands à l'intérieur**

**Animation :** Assurée par Nuances Evènementiel et Jean Marie Wolfs

- + Clown...sculpteur de ballons de formes variées.
- + Ateliers pour enfants...maquillage.
- + Circuit de marche nordique.
- + Lâcher de ballons.
- + Etc...

**Partenaires :** Alliance du Cœur ; Fédération Française de Cardiologie ; NHC Strasbourg ; Centre d'Investigations Préventives et Cliniques de Cardiologie ; Mutualité Française ; Réunica ; Allianz ; Caisse d' Epargne ; Ville de Strasbourg ; Conseil Général 67 ; Maison du Diabète ; Cardia Pulse ; Air à domicile ; Phoenix ; UPPC ; ADIRAL ; Cardio-Greffes ; Athlé-Santé 67

**Nous aurons besoin de volontaires pour assurer cette journée. Inscrivez-vous auprès de Daniel.**

## **INFORMATIONS MEDICALES**

### **La dépendance des personnes âgées : Une projection en 2040**

*Le vieillissement de la population française conduira dans les années à venir à une augmentation du nombre de personnes âgées dépendantes. Ainsi, en supposant une stabilité de la durée de vie moyenne en dépendance, 1 200 000 personnes seront dépendantes en 2040, contre 800 000 actuellement. Aujourd'hui, la prise en charge de ces personnes combine à la fois solidarité familiale, à travers l'aide apportée par les proches, et solidarité collective, par le biais de prestations comme l'allocation personnalisée d'autonomie. Ces deux formes de solidarité évolueront à l'avenir. D'une part, la solidarité familiale pourrait diminuer car le nombre moyen d'aidants potentiels par personne âgée dépendante aura tendance à diminuer. D'autre part, l'évolution des dépenses au titre de l'allocation personnalisée d'autonomie dépendra fortement de ses modalités d'indexation.*

### **Alzheimer : les facteurs de risques**

**Contrairement à d'autres affections, les causes de la maladie d'Alzheimer sont difficiles à identifier. Aujourd'hui, les experts s'accordent sur l'influence de plusieurs facteurs, comme pour de nombreuses maladies chroniques. Doctissimo passe en revue les principaux facteurs de risque et de protection.**

**Maladie d'Alzheimer : l'âge et le sexe**

**Parmi les facteurs de risque de la maladie d'Alzheimer, les deux principaux sont non-modifiables... D'une part, le risque de survenue de la maladie augmente de manière exponentielle avec l'âge. D'autre part, les femmes sont plus souvent touchées.**

L'âge et le sexe sont les principaux facteurs de risque de la maladie d'Alzheimer.

### **L'âge, principal facteur de risque de la maladie d'Alzheimer**

L'âge est très certainement le facteur de risque le plus évident. Le risque de développer la maladie augmente avec l'âge. Selon les dernières estimations, le vieillissement de la population fait aujourd'hui de la maladie d'Alzheimer une priorité de santé publique. En France, on parle de 40 % de malades parmi les personnes de plus de 90 ans et de 20 % pour les personnes entre 80 et 84 ans. En clair, dès 2005, la maladie d'Alzheimer touchera près de 660 000 individus.



#### **En milliers de cas**

Age	65	70	75	80	85	90+
Hommes	7,6	16,3	15,8	21	25,1	20,7
Femmes	10,4	32,3	55,5	48,8	90,4	90,8

Nombre global de malades de 65 ans et plus : 434 700 cas  
dont 106 500 hommes et 328 200 femmes

Estimation de la prévalence de la maladie d'Alzheimer en 1999 par sexe et par âge en France - Pr J-F Dartigues (Unité INSERM 330 - Forums Alzheimer Janvier 2001)

Au-delà de 95 ans, l'effet de l'âge est moins significatif. Nombre de centenaires

### **Les femmes plus touchées par la maladie d'Alzheimer**

L'étude PAQUID1 réalisée en France a montré une différence entre les hommes et les femmes. Cette différence serait particulièrement marquée après 75-80 ans<sup>2</sup>. L'influence du sexe reste cependant très controversée. Ces données peuvent être liées aux différences d'espérance de vie et de pathologies associées, différentes chez les deux sexes. Par ailleurs, le rôle du déficit en estrogènes ou protecteur des androgènes est également évoqué.

David Bême

1 - L'étude PAQUID (Quid sur les Personnes Agées), réalisée sous la direction du professeur J.F. Dartigues et de Madame P. Barberger-Gateau a pour objectif de décrire l'évolution du fonctionnement cérébral après 65 ans, le nombre de démences séniles et en particulier de maladies d'Alzheimer ainsi que leurs déterminants et leur évolution en termes de dépendance et d'entrée en institution. C'est une cohorte de 4 134 personnes âgées de 65 ans et plus vivant à domicile ou en institution tirées au sort dans les départements de la Gironde, dont la distribution d'âge de la population est proche de celle de la France, et de la Dordogne qui est le département dont l'âge moyen de la population est le plus élevé de France. Le très bon taux de participation (70 %) permet d'extrapoler des résultats à la France entière.

2 - J Neurol Neurosurg Psychiatry 1999 Feb;66(2):177-183

## **Entretenir sa mémoire**

**La mémoire est une fonction essentielle de notre cerveau. Elle est continuellement sollicitée. Aussi est-il important de la préserver et de l'entretenir. Comment fonctionnent nos souvenirs ? Quels sont les troubles qui empêchent de bien mémoriser ? Tout la lumière sur notre matière grise.**

### **5 petites expériences pour comprendre votre cerveau**

**Non la psychologie ne traite pas uniquement de grandes théories de l'inconscient. Elle permet aussi de percer les secrets de notre cerveau. Pourquoi faire du vélo ne s'oublie jamais ? Combien de termes de vocabulaire connaissons-nous ? Pourquoi avons-nous des mots sur le bout de la langue ? Quelle est**

## **L'influence des images subliminales ? De quand datent nos premiers souvenirs ? Les réponses avec Alain Lieury, professeur de psychologie cognitive.**

Dans son livre, 100 petites expériences de psychologie pour comprendre votre cerveau, Alain Lieury dévoile de nombreux secrets de notre intellect et de nos capacités cérébrales. Voici quelques morceaux choisis.

### **Pourquoi faire du vélo, ça ne s'oublie pas ?**

Tout le monde le sait, quand on sait faire du vélo, c'est pour la vie. En fait, c'est la mémoire de tous les apprentissages "sensorimoteurs" qui est tenace : faire du vélo, nager, conduire. car ce n'est pas du tout le même système cérébral que celui qui s'occupe des souvenirs en image ou en sons. On l'appelle la mémoire procédurale. C'est notamment le cervelet qui va retenir ces automatismes. Pour Alain Lieury, "cette mémoire est très solide, car elle nécessite des milliers de répétitions pour se construire, ce qui va graver les gestes. Mais le manque d'entraînement est responsable à long terme d'une baisse des performances (comme pour le piano par exemple)".



© Lucenet Patrice / Orédia

### **Combien de mots de vocabulaire connaissons-nous ?**

Lorsque l'on voit l'épaisseur des dictionnaires, on se dit qu'on n'a pas fini d'apprendre la langue française. Le Larousse en contient ainsi près de 80 000 (50 000 noms communs, 30 000 noms propres). "Les enfants connaissent 9 000 mots en moyenne à la fin du primaire, souligne Alain Lieury. On arrive à 26 000 mots en fin de troisième. Et on continue d'apprendre au Lycée et dans les études supérieures. Un adulte cultivé doit tourner autour de 30 000 à 50 000 mots de vocabulaire.". Mais il faut souligner qu'entre ce que l'on connaît et ce qu'on utilise, il y a un pas : une étude strasbourgeoise a montré que le vocabulaire utilisé de manière courante atteignait à peine 8 000 mots en moyenne !

### **Pourquoi avons-nous des mots sur le bout de la langue ?**

Combien de fois cela nous arrive d'avoir [un mot sur le bout de la langue](#), cette sensation qu'il est tout proche, mais qu'il nous échappe. La cause tient au fait que notre mémoire des mots est séparée en deux compartiments :

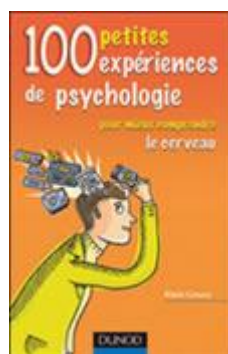
- **La mémoire lexicale**, qui est un glossaire des mots que nous connaissons, avec leur écriture et leur prononciation phonétique mais sans le sens ;
- **La mémoire sémantique**, qui contient la signification des termes.

Bien sûr les deux sont reliées : à un mot de la mémoire lexicale correspondent une ou plusieurs définitions de la mémoire sémantique. "Or chez la plupart des gens, la mémoire sémantique est plus efficace, c'est celle qui revient le plus facilement" souligne Alain Lieury. Parfois, notre cerveau retrouve ainsi la signification du mot que nous cherchons dans la mémoire sémantique sans trouver le mot lui-même dans la mémoire lexicale : l'idée est là, mais pas son "enveloppe", donc impossible de le dire ! Alain Lieury conseille une méthode face au trou de mémoire : "Passez en revue mentalement toutes les lettres de l'alphabet, le mot devrait revenir à la bonne lettre".

### **Est-ce qu'on peut subir les images subliminales ?**

Est-ce que des images insérées dans des publicités peuvent tout à coup nous donner des envies irrésistibles ? La légende veut que ces images, insérées dans un film projeté au cinéma, ont provoqué une hausse des ventes de boisson gazeuse et de pop-corn... "Mais c'était en réalité une vaste supercherie !" souligne Alain Lieury. En détail, un film a 24 images par secondes (25 à la télévision), soit en gros 40 millisecondes (ms) par image. Or pour toutes les images d'une durée inférieure à 100 ms, il se produit dans notre système visuel un phénomène appelé masquage : notre cerveau fusionne les images, une image isolée est donc effacée par les autres ou la succession des autres qui sont similaires. De plus, si on met un texte "Votez trucmuche", il faut environ 250 ms pour que le cerveau lise un seul mot... impossible pour notre intellect de déchiffrer une phrase en 40 ms !

### **De quand datent nos premiers souvenirs ?**



Incroyable comme certains autour de nous prétendent avoir des souvenirs de la crèche, alors que d'autres ont tout oublié de la maternelle et ont une mémoire à partir du CP... Dans la réalité, la majorité des gens commencent à avoir des souvenirs entre trois et quatre ans. La raison tiendrait en partie au développement de la mémoire et surtout à l'acquisition progressive du langage : cela permet de mettre des mots sur les souvenirs, préalable indispensable pour mémoriser. "Avant de savoir parler, les enfants ont effectivement une mémoire sensorielle, mais celle-ci est très fragile. Si on n'a pas les mots pour la reconstruire, pour contextualiser, ça disparaît" souligne Alain Lieury.