Siège Social:

4, rue des Bouleaux — 68140 MUNSTER Tél : 03.89.77.00.47 / 06.80.21.63.81 E-mail : president@alsace-cardio.org

Association loi 1908 déclarée au Tribunal d'Instance de

Colmar Volume: 10 Folio: 523

Agrément —ARS: 2015/962 du 24/07/2015

INSEE: 510 257 140 000 10 Site: www.alsace-cardio.org



La Gazette AC

Edito



Chers Adhérents et Adhérentes,

J'ai fait la connaissance d'Alsace Cardio lors d'une rencontre amicale avec Françoise. Elle m'a fait part du besoin infirmier pour animer les journées de dépistage qui se déroulent souvent dans les grandes surfaces ou avant une conférence médicale.

Lors de ces journées, nous proposons à toute personne volontaire la mesure de la glycémie et de la tension, ce

qui permet d'échanger, de conseiller et d'écouter.

Nous intervenons aussi dans les écoles, les entreprises, centres de cure, qui le demandent ou lors de forums, ou d'animations publiques.

Les personnes rencontrées viennent se renseigner, expriment leurs inquiétudes et partagent leurs joies. Moments très enrichissants pour tous d'où la satisfaction de donner de son temps.

L'objectif de ces actions : Promouvoir l'association, prévenir, sensibiliser, alerter, rassurer car « il vaut toujours mieux prévenir que guérir ».

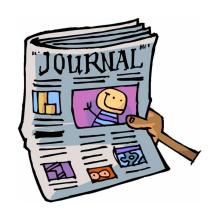
D'après les statistiques, les maladies cardio-vasculaires sont la première cause de décès chez la femme et la deuxième chez l'homme.

Grâce à l'investissement des personnes organisatrices, à celles présentes et actives pour animer *et rendre* notre stand *visible*, Alsace Cardio sera de plus en plus connue.

N'hésitez pas à nous rejoindre, ne serait-ce que quelques heures à l'une ou l'autre occasion.

Merci à toutes les autres infirmières qui m'ont rejointe et qui sont prêtes à s'investir pour Alsace Cardio « une association qui aime la VIE ..

Josée BURGER, du groupe des infirmières d' ALSACE-CARDIO



Dans ce numéro

Edito et vœux1
Ma santé c'est mon affaire 2
Suite3
Serment d'Hyppocrate4
Gla gla gla, il fait froid5
EMI Expérience de mort imminente 6
Sorties Alsace-Cardio7
Mon cœur en région8
Conseil d'administration9
La santé par le sport 10
Programme 2017 11
Un peu de quoi sourire 12



Le Président et les Membres
du Conseil d'administration d'Alsace-Cardio
Vous présentent
leurs meilleurs vœux de Bonheur
et de Bonne Santé pour 2017

Photo MK: Le Champ de Mars à COLMAR - Noël 2016



Plusieurs gazettes n'ont pas pu être éditées. Nous regrettons ce trou dans la publication, dû à une indisposition du rédacteur. Rattraper va être difficile mais reprendre un cours normal est notre vœu le plus cher pour garder nos relations. Avec toutes nos excuses. Merci pour votre compréhension

« Ce Monsieur Fleurant-là et ce Monsieur Purgon s'égayent bien sur votre corps ; ils ont en vous une bonne vache à lait ; et je voudrais bien leur demander quel mal vous avez, pour vous faire tant de remèdes.

ma santé c'est mon affaire

« Primum non nocere » versus latrogénie médicamen-

teuse. « Ce paradoxe s'il en est, doit nous amener à réfléchir, à la manière de vivre notre santé. A la manière qu'ont les hommes de l'art (les médecins) de la considérer.

D'abord ne pas nuire, cette injonction attribuée à Hippocrate est complétée voire explicitée par le serment du même Maître (voir page 4) que prête chaque étudiant en médecine avant de devenir Médecin. Les choses sont clairement dites et les consignes précisées.

Quid alors de l'iatrogénie médicamenteuse qui désigne les effets indésirables provoqués par les médicaments et trouvant les causes dans:

Les prescriptions mal adaptées (formules, quantités, posologie...) mais aussi le non-respect de la part du patient de la prescription faite, ce qui relève de sa responsabilité.

Notre santé nous est chère et nous y tenons. Alors faisons notre part dans la relation avec notre médecin. Opéré du Cœur il y a quelques dix années, récemment un cancer fait son apparition, bientôt suivi d'une tumeur au cerveau nécessitant son exérèse. J'ai toujours demandé à mes médecins, généralistes ou spécialistes des explications quant à leurs prescriptions et, dans certains cas, des changements ont été apportés. A une question claire, il nous donne la réponse qui convient. Responsable de ma santé, j'étais plus pour la conserver que ne le seraient jamais les praticiens et c'est bien normal.

Un bon traitement passe aussi par la confiance que le patient a à l'égard de son thérapeute, à charge à ce dernier de la conquérir. Il passe aussi par une bonne connaissance dudit traitement et des effets indésirables qu'il peut provoquer (j'en ai connus quelques-uns dans mon parcours. Comment faire ?)

Ecouter et partager avec d'autres patients connaissant les mêmes maux.....

ECOUTE SANTE COEUR N° AZUR: 0811 099 098



AVIS AUX PERSONNES SEULES

Vous souhaitez la visite d'un membre de l' Association pour vous aider ou vous conseiller dans vos démarches. Vous avez besoin d'un réconfort moral ou d'une information . APPELEZ une personne figurant dans le tableau de la page 10 de la Gazette.



Sur RDL68: des conférences seront organisées par **ALSACE-**

CARDIO dans le cadre du Comité de soutien. Le programme et les titres de ces conférences seront précisées sur les ondes de RDL68. Soyez attentifs: il y a toujours à apprendre

.....Lire les notices éditées par les laboratoires même si elles ne sont pas toujours bien complètes et lisibles, voire compréhensibles.

On peut aussi, je dirai même qu'il faudrait, voir ce qui est dit sur Internet à la



condition expresse de pratiquer une lecture critique et intelligente (confronter des sources différentes). Il s'agit en effet de ne pas confondre vraies informations et communications commerciales présentées comme des études scientifiques qu'elles ne sont pas. Il n'est qu'à voir ce qui se dit et s'écrit à propos du cholestérol (bon ou mauvais!) et des médicaments pour le faire baisser, s'il n'est pas dans la norme fixée on ne sait trop comment. A ce propos, de nombreuses conférences organisées à l'occasion de colloques très sérieux et bien informés permettent de se faire une idée plus éclairée de l'état de l'art, et de préparer une discussion avec son médecin. De nombreux patients ont ainsi pu mettre fin à des douleurs insoutenables dues aux

effets indésirables mal connues et peu décrites.

A côté de prescription pléthorique (comment toujours justifier une ordonnance énumérant une vingtaine de médicaments ou plus, régulièrement renouvelée, nos anciens en savent quelque chose), décision à prendre compliquée.

Si cela peut être cause d'iatrogénie médicamenteuse, un autre motif au-moins tout aussi important, est le fait de l'inobservance de la prescription par le pa-

tient (mauvaise prise). A ce propos on ne saurait trop conseiller une relation franche et ouverte avec son médecin.

Ma santé est mon affaire : j'attends que mon médecin respecte ma décision.





Produit

Choisit le statut et la classification Choisit le mode de preuve Choisit les normes appliquées Construit le dossier technique

Contrôle tous ces choix Assure la cohérence Vérifie le dossier Effectue les contrôles nécessaires Déclare la conformité Tient ses dossiers à disposition Assure la matériovigilance

> Peut contrôler à tout moment Peut réclamer tout dossier Peut suspendre ou sanctionner

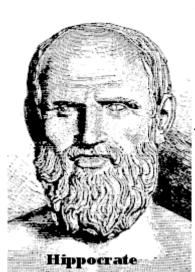




Serment d'Hippocrate

Je jure par Apollon médecin, par Asclépios, par Hygie et Panacée, par tous les dieux et toutes les déesses, les prenant à témoin, de remplir, selon ma capacité et mon jugement, ce serment et ce contrat; de considérer d'abord mon maître en cet art à l'égal de mes propres parents; de mettre à sa disposition des subsides et, s'il est dans le besoin, de lui transmettre une part de mes biens; de considérer sa descendance à l'égal de mes frères, et de leur enseigner cet art, s'ils désirent l'apprendre, sans salaire ni contrat; de transmettre, les préceptes, des leçons orales et le reste de l'enseignement à mes fils, à ceux de mon maître, et aux disciples liés par un contrat et un serment, suivant la loi médicale, mais à nul autre.

J'utiliserai le régime pour l'utilité des malades, suivant mon pouvoir et mon jugement; mais si c'est pour leur perte ou pour une injustice à leur égard, je jure d'y faire obstacle. Je ne remettrai à personne une drogue mortelle si on me la demande, ni ne prendrai l'initiative d'une telle suggestion. De même, je ne remettrai pas non plus à une femme un pessaire abortif. C'est dans la pureté et la piété que je passerai ma vie et exercerai mon art. Je n'inciserai pas non plus les malades atteints de lithiase, mais je laisserai cela aux hommes spécialistes de cette intervention. Dans toutes les maisons où je dois entrer, je pénétrerai pour l'utilité des malades, me tenant à l'écart de toute injustice volontaire, de tout acte corrupteur en général, et en particulier des relations amoureuses avec les femmes ou les hommes, libres ou esclaves. Tout ce que je verrai ou entendrai au cours du traitement, ou même en dehors du traitement, concernant la



vie des gens, si cela ne doit jamais être répété au-dehors, je le tairai, considérant que de telles choses sont secrètes. Eh bien donc, si j'exécute ce serment et ne l'enfreins pas, qu'il me soit donné de jouir de ma vie et de mon art, honoré de tous les hommes pour l'éternité. En revanche, si je le viole et que je me parjure, que ce soit le contraire

Traduction J. Jouanna, *Hippocrate*, Paris, Librairie Arthème Fayard, 1992

Soyez en avance Pensez à la

Codisation 2017

Elle permet à ALSACE-CARDIO de mettre en œuvre ses activités

Elle est de 25 €, à payer avant l'Assemblée Générale du 18 mars 2017 N'attendez pas pour vous mettre à jour. Nous vous en remercions d'avance.

Merci d'envoyer votre chèque directement au Trésorier : Henri SPINNER 8, rue du Neufeld 68920 WINTZENHEIM

Nous connaissons tous des amis ou relations qui, de près ou de loin, sont concernés par les maladies et accidents cardiagues.

Faisons-en des adhérents de notre association.

Plus nous pèserons lourd, plus notre action sera connue, respectée et valorisée.

SANTÉ Prévention

Protéger son cœur contre le « Froid »

En hiver, pour éviter un accident cardiovasculaire, quelques précautions sont nécessaires.

SELON UNE RÉCENTE ÉTUDE, chaque réduction de température de 1 °C est associée à une élévation de 2 % du risque d'infarctus du myocarde dans les quatre semaines qui suivent, les périodes les plus à risque étant les deux premières semaines.

Chaque hiver, l'organisme doit mobiliser davantage d'énergie pour contrer les effets du froid et maintenir la température du corps. Pour cela, le cœur se met à battre plus rapidement, sa consommation d'oxygène augmente et les vaisseaux se contractent, favorisant la coagulation du sang. Par ailleurs, le froid est aussi une source de déshydratation, ce qui réduit la fluidité du sang et demande davantage d'efforts au cœur pour fonctionner.

Personnes à risque et âgées : « Le nombre d'accidents cardiovasculaires augmente en hiver et ces derniers sont responsables d'environ la moitié de la surmortalité à cette saison. En hiver, la moindre activité physique demande un effort important au cœur, si bien que marcher dans le froid équivaudrait à courir un 100 mètres. Les artères coronaires se contractent (spasme), ce qui peut provoquer une rupture des plaques d'athérome [amas graisseux déposés sur leurs parois NDLR]. Cela peut alors induire un accident aigu par thrombose », explique le Pr Claire Mounier-Vehier, cardiologue au CHU de Lille et présidente de la Fédération Française de cardiologie. Les personnes les plus à risque sont les patients souffrant d'une pathologie cardiocérébro-vasculaire (hypertension artérielle, insuffisance cardiaque, antécédent d'infarctus du myocarde, angine de poitrine, revascularisation coronaire ou artérielle (stent, pontage...), maladie des valves cardiaques...), troubles du rythme cardiaque, accident vasculaire cérébral... ainsi que les personnes de plus de 70

Le danger existe avec des températures négatives, mais aussi avec des variations de tempé-

ans, car en vieillissant, l'organisme s'adapte moins bien aux variations de température.

Les bons réflexes :

ratures d'un jour à l'autre, en sachant que le vent décuple la sensation de froid et ses méfaits

■ Se couvrir chaudement en particulier les extrémités et la tête, notamment pour les hommes chauves, qui présentent un risque accru d'accident cardiaque, pour éviter les phénomènes vasoconstricteurs.



- Éviter les efforts brutaux dans le froid sans échauffement préalable pour s'acclimater au froid, comme faire du sport en extérieur ou déneiger sa voiture.
- Limiter ses activités en cas de pic de pollution associé à des températures froides, car les microparticules et le monoxyde d'azote augmentent le risque d'infarctus.
- Être attentif au moindre symptôme : sensation d'oppression dans la poitrine, palpitation, essoufflement ou douleur thoracique à l'effort, vertiges, et consul-

ter sans tarder.





EMI: Expérience de mort imminente

EMI ou Expérience de mort imminente. De plus en plus de livres, d'articles dans des revues spécialisées sont faits et publiés pour une expérience de vie, et c'est peu de dire qu'ils peuvent être déstabilisants.

De quoi s'agit-il exactement! Certaines personnes, opérées ou accidentées ont pu vivre une expérience hors du commun, pendant laquelle, il leur arrive, selon leurs dires, de

faire un voyage hors de leur corps. Appelons-les « expérienceurs »

Si l'on en parle tant pourquoi le faire aussi dans la gazette, cédant ainsi à la mode du marronnier. En fait, la raison n'est pas la facilité encore moins une non-information. Pour plusieurs raisons :

Les accidentés cardiaques ou opérés du cœur sont de plus en plus nombreux à vivre une EMI, donc s'en préoccuper me semble faire sens.

Le corps médical commence à reconnaitre ces faits, même si pour certains médecins ce n'est que du bout des lèvres.

Ceux qui ont vécu une telle expérience en sortent pour le moins perturbés, voire traumatisés psy-

chologiquement. (Qu'est-ce qui m'arrive ? Surtout ne pas en parler : on va me prendre pour un illuminé ! D'où un blackout insupportable à la longue avec des dépressions à la clé, sauf à pouvoir en parler avec d'autres « expérienceurs ». Mais comment les reconnaître, puisque personne n'ose en parler?

Si vous vous sentez concernés par une telle expérience et que vous souhaitez en parler avec d'autres « expérienceurs », faites-le moi savoir en m'envoyant un courriel à

gazette@alsace-cardio.org ,en donnant votre accord afin que je puisse mettre en contact les candidats à un partage d'expérience. Merci d'avance. Nous pourrions même partager avec les membres d'Alsace-cardio puisque statistiquement certains pourraient aussi en faire l'expérience.









ALSACE-CARDIO vous propose des sorties bimensuelles adaptées à tous les marcheurs. Notre ami Albert SCHWOEBEL se fait un plaisir de nous faire découvrir les trésors de nos belles montagnes vosgiennes. Le patrimoine n'est pas en reste.

Pour de plus amples renseignements adressez-vous à Albert SCHWOEBEL

Tél. 06.88.67.83.82 ou 03.89.21.17.86 ou courriel : albert.schwebel@orange.fr ou auprès de notre secrétaire Mirianne KNICHEL au 06.43.03.67.57



Le 7 juillet 2016 Le camp celtique de la Bure près de Saint-Dié des Vosges



<u>L'énergie dans tout ça! Elle nous anime. Elle nous est nécessaire!</u>

est une thérapie héritée pour sa part fondamentale de la médecine chinoise, elle-même, fruit et condensé d'une pratique thérapeutique vieille de plusieurs millénaires.

Qui dit situation spatiotemporelle dit nous replacer dans l'univers à un instant T et en un lieu précis, ceux de notre naissance, par exemple. Ce jour-là nous avons reçu en partage une part de l'énergie qui y régnait. Appelons-la le « terrain », sur lequel quand on cherche la cause des choses ternous avons construit notre vie.

L'érosion du temps entame ce capital initial, conséquence des aléas de la vie, porte ouverte aux défaillances de notre organisme. Récupérer ce niveau d'énergie initiale nous redonnerait les armes de résistance à la maladie et les atouts de guérison.

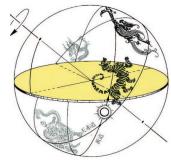
Qu'apporte l'AST par rapport à l'acupuncture traditionnelle, c'est qu'elle nous met en

AST, Acupuncture spatiotemporelle harmonie avec l'Univers dans leguel nous baignons. Etre en phase avec lui est ce qui peut nous arriver de mieux.

> "L'être humain doit vivre en harmonie avec la nature telle qu'elle se présente à lui, c'està-dire la Terre.

En accord avec ses rythmes. Les principes invisibles qui régissent le comportement de la **Terre** et donc qui doivent guider le comportement humain trouvent leur modèle dans le Ciel.

Le **Ciel** est le lieu où tourner son regard restres »





« La bonté de l'homme est une flamme qu'on peut cacher mais qu'on ne peut pas éteindre » Nelson Mandela



Théorie et Pratique lors de nos journées « Mon cœur en région »

Notre président, Daniel EMMENDOERFFER a souhaité proposer une journée annuelle « théorie et pratique du bien manger », journée qui aurait lieu chaque année dans une autre ville de notre région. Belfort et Mulhouse nous ont accueillis ces deux dernières

années. La prochaine pourrait avoir lieu à COLMAR. La journée « **Mon cœur en région 2016** » a été animée pour la partie théorique, par l'équipe des diététiciennes sous la conduite de Madame Sophie ESCOFFIER et pour la partie pratique, par Messieurs GEORG, ancien chef pâtissier du Restaurant Le Crocodile de Strasbourg et Marc ROHFRITSCH ancien chef de cuisine de la Maison des Têtes de Colmar.

alées sucrées, petites recettes faciles à réaliser et délicieuses à la dégustation comme ont pu le tester toutes les personnes présentes.



*** La Journée du Cœur 2017 aura lieu le 10 février 2017 à l'Aubette, Place Kléber à STRASBOURG. Vous pourrez profiter de deux conférences lors de cette journée. Ces dernières seront animées par des médecins. Le Professeur MENASCHE assurera une conférence sur les « cellules souches ». Participeront également les Dr THUET et FELS. De nombreux ateliers et stands animeront cette journée. (page 11)

Ne pas oublier « l'Assemblée Générale 2017» Samedi 18/03 (CCAS Kaysersberg)

COMITE ALSACE-CARDIO 2016/2017

BUREAU

Nom & prénom	Fonction	adresse	Téléphone	adresse courriel
EMMENDOERFFER Daniel	Président	4, rue des Bouleaux 68140-MUNSTER	03.89.77.00.47 06.80.21.63.81	daniel.emmen@orange.fr presi- dent@alsace-cardio.org
GERSCHHEIMER Auguste	Vice-Président Territoire 1	3, rue Gast 67400 - Illkirch-Graffenstaden	06.81.40.80.02	gerschheimer.auguste@orange.fr
GERSCHHEIMER Auguste	Vice-Président Terri- toire 2		Intérim	
GRANDADAM Marie-France	Vice-Président Territoire 3	2, rue des Prunes 68150 - RIBEAUVILLE	03.89.73.35.88 06.85.65.12.25	marie-france.g@orange.fr
VIRTEL Pierre	Vice-Président Terri- toire 4	51, avenue Alphonse Juin 68100 – MULHOUSE	03.89.65.06.63 06.76.28.49.51	pvirtel.alsacecardio@free.fr
KNICHEL Mirianne	Secrétaire	43, rue de Turckheim 68000 – COLMAR	03.89.80.74.25 06.43.03.67.57	mirianne.knichel@gmail.com
MONIATTE-MERTZ Anne	Secrétaire Adjointe	16, rue de l'Altenberg 67220 – NEUBOIS	03.88.85.67.66 06.51.76.53.52	moniattanne@free.fr
SPINNER Henri	Trésorier	8, rue du Neufeld 68920 – WINTZENHEIM	03.89.79.20.48 06.08.93.47.90	henri.spinner@neuf.fr
ROHFRITSCH Jean-Marie	Trésorier-Adjoint	33, rue De Lattre 68125 – HOUSSEN	03.89.21.73.30 06.61.18.00.85	jeanmaro@orange.fr
D 0				•

Bureau: 8 personnes

ADMINISTRATEURS

BALLAY Dominique Médecin	18, rue de Cardinal Mercier 90000 – BELFORT	06.62.65.30.40	dominique.ballay@wanadoo.fr
BURGER Bernard	4, Chemin du Heidenbach 68140 – MUNSTER	03.89.77.48.11 06.75.22.57.28	b.burger@free.fr
BURGER Josée	9 a, Rue du Château 68127 NIEDERHERGHEIM	03.89.49.90.91 06.36.73.22.57	burger.joseph@orange.fr
CERF Jacques	3, rue de Wesserling 67100 - STRASBOURG	03.88.51.85.55 06.09.85.95.96	cerfj@orange.fr
GIRARDIN Jean- François	131, Av. A Briand 68200 MUL- HOUSE	03.89.59.45.20	jfrancois.girardin@laposte.net
HABLAINVILLE Gilbert	21, rue des Vergers 68800 – THANN	03.89.37.97.23 06.11.14.27.14	gilbert.hablainville@sfr.fr
INSEL Karin	4, Rue du Dr Schneider 67320 DRULINGEN	03.88.00.72.91 06.33.09.29.29	karin.insel@gmail.com
ROBERT Guillaume	4, rue Louis Pasteur 67800 – BISCHHEIM	03.88.33.30.38 06.32.77.83.50	starkomputer@orange.fr
ROUCHER-SARRAZIN Alain	2, rue des Champs 68310 – WITTELSHEIM	03.89.55.01.31 06.08.16.66.45	alain.roucher- sarrazin@wanadoo.fr
SCHWEBEL Albert	2, Impasse des Chênes 68140 STOSSWIHR	03.89.21.17.86	albert.schwebel@orange.fr
Adm. 10 personnes			-

DELEGUES

LANZI Georges	6, rue de Vendenheim 67116 – REICHSTETT	03.88.18.19.80 06.09.75.43.88	georgeslanzi@sfr.fr
ULRICH Jean-Paul	55, rue de Rothbach 67340 – INGWILLER	03.88.89.46.06	jeanpaul.ulrich67@gmail.com
WOLFF François Car- diologue	10, rue de Copenhague 67000 – STRASBOURG	03.88.89.46.06	
Site : www.alsace- cardio.org	Guillaume ROBERT	03.88.39.31.40 06.84.31.44.90	starkomputer@orange.fr
N° INSEE : 510 257 140 00010 Agrément A	RS		

La Santé par le sport

Dr Karin INSEL Médecin retraitée et membre du CA d'Alsace-Cardio

Définition de la santé. (OMS 1947)

Un état de complet bien-être physique, psychique et social et non seulement l'absence de maladie ou de handicap. Les déterminants de la santé.

La santé est la résultante de facteurs multiples (socio-économiques, culturels, éducatifs, géographiques et écologiques),

Peut-on avoir une maladie et se sentir en bonne santé ? Peut-on se sentir malade et être en bonne santé ? <u>Définition de l'activité physique</u>: Toute activité qui augmente la fréquence cardiaque.

Les hormones qui régulent notre tonus au long de la journée.

La dopamine nous donne le tonus du matin.

La noradrénaline nous maintient en éveil tout au long de la journée.

La sérotonine est sécrétée en plus grande quantité vers le soir pour nous emmener dans un état plus calme.

La mélatonine est l'hormone de l'endormissement.

L'activité physique augmente la sécrétion de toutes ces hormones.

Les effets de l'activité physique sur :

Le cœur et les vaisseaux.

Elle augmente la force du muscle cardiaque, relâche les vaisseaux, d'où un gain sur la TA lors de pratiques régulières. Elle augmente le rythme cardiaque. Si l'effort est important nous ne pouvons parler durant cet effort, celui-ci ne de-



vrait pas être maintenu trop longtemps. L'idéal est d'alterner des périodes de rythme cardiaque rapide avec des périodes où parler est possible, les descentes et montées lors de marches par exemple.

Les poumons.

Une respiration ample permet aux poumons d'augmenter leur capacité d'échanges d'air, donc de mieux nous oxygéner. Démonstration avec participation des personnes présentes à une respiration diaphragmatique et ventrale.

Notre appareil locomoteur.

Pratiquer correctement certaines activités :

Marcher avec 2 bâtons et non un seul car torsion du dos, bascule du bassin. La marche nordique a l'avantage de développer l'activité musculaire des bras et avantbras, de mobiliser les mains et doigts qui n'enfleront pas. Avec l'âge bien lever les pieds et attaquer avec le talon, marcher comme une cigogne.

Faire de la bicyclette, bien régler la selle (à hauteur de la hanche) et le guidon. Sa pratique est recommandée en cas de problèmes des genoux.

Veiller à faire travailler tous les muscles.

En faisant, tout au long de la journée toujours les mêmes mouvements, tous les muscles ne travaillent pas. Par exemple en montant un escalier seuls certains muscles travaillent, donc descendons quelques marches à reculons et là d'autres muscles interviennent, en plus c'est bon pour la tête car non naturel dans la coordination des mouvements et bon pour l'équilibre.

Les muscles travaillent de façon dynamique quand nous nous déplaçons mais également de façon statique. Exercice, et toute la salle s'y mets : pieds à plat coller l'arrière de vos talons aux pieds de la chaise, relever un peu les orteils puis décoller tout le pied de 5 cm du sol, tenez ainsi durant 3 à 5 mn, vous sentez vos muscles des mollets et cuisses ?, faites cet exercice plusieurs fois dans la journée.

Plus on a de muscles moins on sollicite les os.

L'activité physique transforme la graisse contenue dans nos muscles en fibres musculaires qui sont plus lourdes. Le poids peut donc être assez important par rapport à la taille si on a plutôt des muscles et moins de graisse.

L'activité physique devrait être pratiquée de façon quotidienne, comme la prise de médicaments. Pour ce, il faut rajouter au quotidien de petits exercices, penser à faire travailler différents muscles de façon statique et dynamique.

<u>Le cerveau.</u>

Notre cerveau fabrique des endorphines au bout de 15 à 20 mn d'activité physique. Celle-ci nous donne une sensation de bien-être.

La température corporelle qui augmente lors de l'effort ou d'une grande frayeur fait baisser notre niveau d'anxiété. Les sportifs ont une meilleure estime de soi, leur prise de décision est plus rapide.



Notre
Participation
à la
grande
manifestation
nationale
de la Journée
du Coeur
fn 2017



Quelques dates à retenir pour notre programme 2017

Date	LIEU	Manifestation
15/01/17	MULHOUSE	Présentation des vœux Auberge du Zoo
21/01/17	STRASBOURG	Présentation des vœux Au Cerf d'Or
17/01/17	COLMAR	Atelier mémoire avec MSA à Schweitzer jusqu'au 11.04
20/01/17	COLMAR	Projet APA'LIB- MFA
6/02/17	COLMAR	Réunion bureau et CA
10/02/17	STRASBOURG	JOURNEE DU CŒUR
18/03/17	KAYSERSBERG	ASSEMBLEE GENERALE
1 et 2/04/17	STRASBOURG-COLMAR	Parcours du Coeur
6/04/17	SAVERNE	Intervention à l'IFSI



La Gazette n° 33

Directeur de la publication :
Daniel EMMENDOERFFER

Editorial:

Josée BURGER

Secrétaire - Révision:

Mirianne KNICHEL

Rédacteurs:

Pierre VIRTEL

Marie-France GRANDADAM

Georges LANZI

Auguste GERSCHHEIMMER

Webmaster du site A-C:

Guillaume ROBERT

Conception, mise en page Ga-

zette:

Jean-Marie ROHFRITSCH et Mirianne KNICHEL Impression par les Papillons Blancs de Colmar

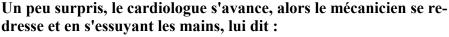


Une opération à cœur ouvert qui fait sourire

La scène se passe dans un atelier de mécanique.

Le mécanicien achevait de remonter les cylindres d'un moteur quand il aperçut un cardiologue réputé, les bras croisés, attendant en retrait.

« Docteur, viens voir quelque chose, crie le mécanicien. »



 « Docteur, tu vois ce moteur ? Je viens de l'ouvrir, de démonter les valves et les soupapes et j'ai réparé tout ce qui était défectueux.

Bref, je lui ai fait une opération à coeur ouvert.

J'ai tout refermé et maintenant, ce moteur tourne comme un moteur neuf.

Comment se fait-il que je gagne 25.000 € par an alors que pour un travail identique, tu gagnes plus de 500.000 € ? »

Le cardiologue réfléchit quelques secondes et, sourire en coin, dit au mécanicien :

« Essaye de le faire pendant que le moteur tourne..» !!!! Auguste



«Notre corps est le lieu de toutes les mémoires, Lieu privilégié, rencontre de la matière, Énergie, esprit, conscience. Tout l'univers est dans notre corps. Notre corps est un temple. » Pens



Pensée d'Amazonie