LA GAZETTE

Bulletin Trimestriel N° 19 – mars 2013

ALSACE-CARDIO

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 : president@alsace-cardio.org
Association loi 1908 déclarée au Tribunal d'Instance de Colmar Volume : 10 Folio : 523
Agrément : ARS 2010/916 du 9.11.2010
INSEE : 510 257 140 000 10
Site : www.alsace-cardio.org

EDITO

Chers amis,

L'année 2013 est déjà bien entamée et nous l'avons démarré sur les chapeaux de roues . Dès le début janvier, nous sommes intervenus à deux reprises au Lycée St André de Colmar à la demande des élèves et des professeurs ainsi qu'à l'IUT Pasteur de Schiltigheim et notre programme d'activités Cette activité se poursuit d'une façon intense. Vous pourrez le consulter dans les pages suivantes.Tout le comité est engagé à votre service et à celui de nos concitoyens.
Je vous rappelle que notre Assemblée Générale aura lieu cette année au parc Cigoland à Kintzheim- 67. Je vous invite à venir nombreux, vous marquerez votre intérêt pour Alsace-cardio. Pour pouvoir voter à cette Assemblée Générale, il est indispensable d'être à jour de cotisation, celle-ci reste à 20 € encore pour cette année. N'attendez plus pour l'envoyer au trésorier.
Cette année, nous aurons également l'honneur d'accueillir l'Assemblée Générale de l'Alliance du Coeur à l'Hôpital Schweitzer de Colmar le samedi 8 juin. Vous y êtes aimablement conviés.
Nous participerons aussi à l'élaboration du Plan Coeur avec la Fédération Française de Cardiologie et l'Alliance du Coeur à Strasbourg le 5 avril en débattant sur la prévention des maladies cardiovasculaires.
Enfin, comme à chaque fois, je sollicite chacun d'entre vous afin de parler de notre Association autour de vous, et de recruter de nouveaux adhérents.
Amitiés à tous.

Daniel EMMENDOERFFER
Président Alsace-cardio

LA VIE DE L' ASSOCIATION

Personnes à contacter pour toute information

NOM	Prénom	Tél	Portable	E-mail
BUREAU				
EMMENDOERFFER	Daniel	03.89.77.00.47	06.80.21.63.81	daniel.emmen@orange.fr president@alsace-cardio.org
GERSCHHEIMER	Auguste		06.81.40.80.02	Gerschheimer.auguste@wanadoo.fr
GRANDADAM	Marie-France	03.89.73.35.88		marie-france.g@orange.fr
LANZI	Georges	03.88.18.19.80	06.09.75.43.88	Georgeslanzi@sfr.fr
COLL	Jacques	03.89.48.83.14	06.08.62.13.25	jacquescoll@aol.com
BERBET	Gérard	03.89.52.73.12		berbetg@yahoo.fr
ROBIN	Janine	03.89.81.93.55	06.71.94.97.16	Robin.janine@orange.fr
LIENHARDT	Jean-Georges	03.88.91.76.88	06.74.37.90.51	j-g.lienhardt@alsace-cardio.org
SPINNER	Henri	03.89.79.20.48	06.08.93.47.90	henri.spinner@neuf.fr
ADMINISTRATEURS				
WOLFF	François	03.88.39.31.40	06.84.31.44.90	francois.wolff2@numericable.fr
BALLAY	Dominique	Belfort	06.62.65.30.40	dominique.ballay@wanadoo.fr
BURGER	Bernard	03.89.77.48.11	06.75.22.57.28	b.burger@free.fr
GERIG	Jean	03.89.71.22.13	06.07.87.43.27	
HABLAINVILLE	Gilbert	03.89.37.97.23	06.11.14.27.14	Gilbert.hablainville@sfr.fr
HECKMANN	Yves	03.89.76.68.93	06.70.12.52.42	Yvan.heckmann@hotmail.fr
HEINTZ	Irène	03.88.66.10.46		
MINABERRIGARAY	Jacques	03.88.20.07.80		jminaber@estvideo.fr
ROBERT	Pierrette	03.88.33.30.38	06.32.77.83.50	
ROUCHER-SARAZZIN	Alain	03.89.55.01.31	06.08.16.66.45	alain.roucher-sarrazin@wanadoo.fr
DÉLÉGUÉS				
ULRICH	Jean-Paul	03.88.89.46.06		
ROBERT	Guillaume	Site Internet	06.19.18.71.99	starkomputer@orange.fr

ECOUTE SANTE CŒUR

N° AZUR : 0811 099 098 Ligne d'information aux personnes malades ou opérées du cœur et leurs proches

---

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 ci-dessus.

Cotisations 2013 : Le prix reste le même soit 20 € . N'attendez pas pour vous mettre à jour. Nous vous en remercions d'avance.
Merci d'envoyer directement un chèque contre récépissé au Trésorier : Jean-Georges LIENHARDT – 7, Impasse de la Fontaine – 67270 HOCHFELDEN

PROGRAMME D' ACTIVITES 2013

Date	Lieu	Manifestation	Nbr
11/01/2013	COLMAR	Matinée prévention Lycée St André (D.E + M-F.G + I.B)	110
19/01/13	BISCHHEIM	Présentation des Voeux – Restaurant Shanghaï (G.R)	
23/01/2013	COLMAR	Formation aux 1ers secours Lycée St André (D.E + H.S + M-F.G)	35
24/01/2013	WISCHES	Formation aux 1ers secours avec CB et RCPO (D.E)	
27/01/2013	MUNSTER	Salon des Associations (D.E + M-F.G + M.K + H.S)	25
3/02/2013	MULHOUSE	Présentation des Voeux – Auberge du Zoo (J.C)	
10/02/2013	CHAMP DU FEU	Fête de la neige – stand (D.E)	
13/02/2013	SCHILTIGHEIM	Conférence nutrition à l'IUT Pasteur (D.E + G.L)	95
14/02/2013	COLMAR	Réunion du Comité - salle AXA	.
21.02.2013	ROTHAU	Formation aux 1ers secours avec CB et RCPO (D.E)	
6.03.2013	BOUXWILLER	Conférence Infarctus et AVC (A-G)	
13.03.2013	BOUXWILLER	Initiation aux gestes qui sauvent (A-G)	
14.03.2013	DUTTLENHEIM	Conférence Médicale MCV avec MFA et RCPO (G.L)	
19.03.2013	BITCHE	MCV et AVC (A-G)	
19/03/2013	MULHOUSE	Formation aux 1ers secours- Pharmacie Hosnel (D.E)	
20.03.2013	BOUXWILLER	Soirée diététique avec Mme ITTEL (A-G)	
21.03.2013	LUTZELHOUSE	Formation aux 1ers secours avec CB et RCPO	
23/03/2013	KINTZHEIM	Assemblée Générale	
27.03.2013	BREUSCHWICKER.	Formation aux 1ers secours (G.L et RCPO)	
4.04.2013	BOUXWILLER	Dangers et traitement du ronflement avec UPPC (A.G)	
4.04.2013	MULHOUSE	Parcours du Coeur « scolaire » 15 classes (P.V)	
5.04.2013	STRASBOURG	Débat sur le Plan Coeur avec FFC et Alliance du Coeur	
6 et 7.04.2013	MULHOUSE / RANRUPT/ STRASBOURG	PARCOURS DU CŒUR avec FFC	
11.04.2013	BOUXWILLER	Les dangers du diabète et son dépistage (A-G)	

15/04/2013	ALTORF	Ateliers avec MFA (G.L)	
16.04.2013	BITCHE	Garder son cœur en forme (A-G)	
18.04.2013	BOUXWILLER	Mémoire et Vieillissement (A-G)	
18.04.2013	Grandfontaine - Wackenbach	Formation aux 1ers secours avec CB et RCPO	
18/04/2013	ERNOLSHEIM	Ateliers avec MFA (G.L)	
26.04.2013	ILLZACH	Conférences médicales ; stands avec COTRAL (P.V)	
13/05/2013	DUPPIGHEIM	Ateliers avec MFA et RCPO (G.L)	
16.05.2013	Natzwiller – Neuviller la Roche	Formation aux 1ers secours avec CB et RCPO	
17/05/2013	DORLISHEIM	Ateliers avec MFA et RCPO (G.L)	
21.05.2013	BITCHE	Apnée du sommeil et traitement (A-G)	
.05.2013	COLMAR	Intervention IFSI GHCA (D.E)	.
.05.2013	MULHOUSE	Journée sans Tabac – stand (G. B)	
.05.2013	WITTELSHEIM	Forum santé au Collège Mermoz A. Roucher-Sarrazin + D.E)	
1.06.2013	THANN	Journée sport et santé (G.H)	
6 et 7.06.2013	BISCHWILLER	COLLEGIADES	
7et 8.06.2013	COLMAR	CA + AG Alliance du Coeur à l'Hôpital A. Schweitzer Colmar	
.06.2013	TROIS EPIS	Marche découverte d'un site (D.E)	
.06.2013	DUPPIGHEIM	Atelier avec MFA et RCPO	
11.06.2013	BITCHE	Le diabète dépistage et traitement (A-G)	
13.06.2013	Muhlbach sur Bruche	Formation aux 1ers secours avec CB et RCPO	
23.06.2013	MULHOUSE	Intervention à l'IFSI (P.V)	
26.06.2013	NIEDERBRONN	Conférence sur Apnée du sommeil (A.G)	
09.2013	Bains les Bains	Journée Médicale (P.V + D.E)	
01/09/13	STRASBOURG	Salon des Associations	
10.09.2013	ORBEY	Conférence Médicale sur AVC (MFA et MGEN) (D.E)	
11.09.2013	RIBEAUVILLE	Réunion du Comité	
17.09.2013	3 EPIS	Conférence Médicale sur MCV (MFA, MGEN)(D.E)	
19.09.2013	Belmont - Bellfosse	Formation aux 1ers secours avec CB et RCPO	
24.09.2013	3 EPIS	Atelier « Gestes d'urgence » MFA + MGEN (D.E)	
1.10.2013	3 EPIS	Atelier « nutrition » (MFA + MGEN) (D.E)	
.10.2013	MULHOUSE	Journée du Coeur à Mulhouse (G. B + P.V)	
3.10.2013	STRASBOURG	Conférence sur la nutrition avec ARCAL (G.L)	
8.10.2013	3 EPIS	Atelier « Diabète » (MFA + MGEN)(D.E)	
/10/2013	ABRESCHWILLER	Conférence Médicale (J-G.Lienhardt)	
.10.2013	MERTZEN	Sortie d'automne (J. Coll)	
11 et 12.10.2013	STRASBOURG	Congrès ADOT 67 (Palais des Congrès)	
15.10.2013	BITCHE	Vieillissement – mémoire et maladie (A-G)	
14.11.2013	Russ - Hersbach	Formation aux 1ers secours avec CB et RCPO	
12.12.2013	Saulxures - Bourg-Bruche	Formation aux 1ers secours avec CB et RCPO	
12/2013	MULHOUSE	Repas de Noël	
		Groupes de paroles Colmar – Strasbourg avec MFA et Entretiens Familiaux – Colmar	

Pour toute précision complémentaire, appelez le président : president@alsace-cardio.org ou au tél : 03 89 77 00 47

ARTICLE MEDICAL

Publié sur *E-sante.fr* (http://www.e-sante.fr)

AVC : quels sont les signes qui doivent vous alerter ?

En France, une personne est victime d'un accident vasculaire cérébral (AVC) toutes les 4 minutes.

L'AVC est l'une des premières causes de mortalité et de handicap.

À l'instar de l'infarctus, **reconnaître les premiers signes d'un accident vasculaire cérébral** afin de contacter immédiatement les secours permettrait de **réduire considérablement les séquelles, les handicaps et les décès**…

- À quoi est dû un accident vasculaire cérébral ?
- Quels sont les signaux d'alerte de l'AVC ?
- Qui est à risque d'AVC ?

À quoi est dû un accident vasculaire cérébral ?

L'Organisation mondiale de la santé parle de pandémie et projette une augmentation de l'incidence des AVC passant de 16 millions en 2005 à 23 millions en 2030.

Un accident vasculaire cérébral survient lorsque la circulation sanguine vers ou dans le cerveau est interrompue :

- **soit par un vaisseau sanguin bouché** (on parle d'**AVC ischémique** ou d'infarctus cérébral),
- **soit par l'éclatement d'un vaisseau sanguin** provoquant une hémorragie dans le cerveau (on parle d'**AVC hémorragique** ou d'hématome).

Cette interruption de la circulation prive des cellules du cerveau d'oxygène et de nutriments essentiels à leur fonctionnement. Certaines sont endommagées et d'autres meurent, avec des conséquences dramatiques : lésions, séquelles, handicaps…

Sur les 800.000 Français actuellement touchés par un AVC, plus de 500.000 en gardent des handicaps.

C'est ainsi que l'AVC est la première cause de handicap acquis de l'adulte et la deuxième cause de démence après la maladie d'Alzheimer.

Mais si on réussit à intervenir très rapidement et à restaurer la circulation sanguine dans le cerveau, il est possible de limiter les lésions cérébrales. Or aujourd'hui, dans 90% des cas, les patients arrivent trop tardivement dans les mains des urgentistes.

Illustration 1 :

Quels sont les signaux d'alerte de l'AVC ?

Même si les **signes d'alerte de l'accident vasculaire cérébral** varient selon les zones cérébrales touchées, il existe **trois symptômes majeurs** qui doivent immédiatement alerter :

- **Un engourdissement ou une impossibilité brutale de bouger un bras, une jambe ou tout un côté du corps, avec une perte de sensibilité.**
- **Une impossibilité brutale de parler, de trouver les mots ou de les comprendre.**
- **Un trouble de la vision ou une perte soudaine de la vue d'un œil.**

Même si ces signes sont brefs et qu'ils régressent en quelques minutes, ils sont toujours révélateurs d'un AVC : il faut donc appeler immédiatement le centre 15.

Comme pour l'infarctus, chaque minute compte afin de limiter les séquelles graves, voire le décès de la victime.

Qui est à risque d'AVC ?

L'hypertension est le principal facteur de risque de l'AVC.

Il est donc essentiel de faire mesurer régulièrement sa tension artérielle et de prendre en charge toute hypertension déclarée.

Dans ce domaine, il reste beaucoup à faire car sur les 10 millions de Français hypertendus, 50% l'ignorent ! A noter également qu'un tiers des hypertendus traités ne sont pas correctement équilibrés (leur tension n'est pas normalisée).

Parmi les **autres facteurs de risque de l'AVC**, citons :

- une mauvaise hygiène de vie (tabagisme, sédentarité, obésité…),
- l'hérédité,
- certaines autres maladies spécifiques (diabète, hypercholestérolémie, fibrillation auriculaire, troubles de la coagulation sanguine…).

Visage paralysé, impossibilité de bouger un membre, trouble de la parole.

Vite, composez le 15 !

Article publié par Dr Philippe Presles le 12/11/2012

Sources : Communiqué de presse de la Journée mondiale de l'Accident vasculaire cérébral 2012, 1er octobre 2012. Dossier de presse Urgence AVC, 2012.

Illustration 3 :