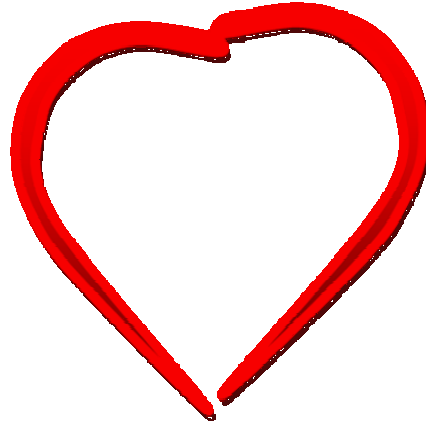


ALSACE-CARDIO



*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,

Nous approchons de la fin de l'année et nous pouvons déjà faire un premier bilan de cette année écoulée. Mais auparavant, je souhaite remercier tous les membres de l'Association qui ont donné de leur temps pour faire avancer et connaître ALSACE-CARDIO.

En 2012, nous avons démarré en complément des conférences publiques, des formations « aux gestes qui sauvent ». Ces formations intéressent fortement les participants et nous avons signé une convention avec la Com.com de la Haute Bruche, le Réseau Cardio-prévention d'Obernai-Sélestat, la Croix Blanche et l'Association de Cardiologie d'Alsace.

Nous travaillons également avec l'IUT Pasteur de Schiltigheim pour un partenariat avec un groupe d'étudiants.

Nous sommes de plus en plus sollicité par l'ARS pour représenter les usagers dans les Hôpitaux et Cliniques de la Région, grâce à notre agrément. Ceci implique que nous ayons de plus en plus de bénévoles à former pour ces activités. N'hésitez pas à m'appeler pour vous déclarer. Vous serez les bienvenus.

Notre partenariat avec les Thermes de Bains les Bains fonctionne bien car ils nous sollicitent pour renouveler l'organisation d'une journée prévention dans leurs locaux.

Tous les secteurs ont été très dynamiques et je renouvelle une fois encore mes vifs remerciements à tous ceux qui nous aident à mener à bien nos objectifs.

Je vous souhaite de très **bonnes fêtes de fin d'année** et espère vous retrouver parmi nos fidèles adhérents en 2013.

Daniel EMMENDOERFFER

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		06.62.65.30.40	dominique.ballay@wanadoo.fr
BURGER	Bernard	03.89.77.48.11	06.75.22.57.28	Burger.bernard@libertysurf.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 2012 – 2013

Mois	Date	Lieu	Evénement	Prix	Inscription Responsable	Avant le...
Décembre 2012	9.12	Auberge du Zoo - Mulhouse	Repas de Noël	31 € tout compris	J. Coll	1.12
Janvier 2013	19.01	Bischheim-Strasbourg	Repas des voeux	12,80 € + boissons	G. Robert	12.01
	24.01	Wisches	Formation aux 1ers secours		D. Emmen	
	27.01	Munster	Salon des Associations		D. Emmen	
Février 2013	3.02	Auberge du Zoo - Mulhouse	Repas des voeux	31 € tout compris	J . Coll	1.02
	14.02	Colmar - AXA	Réunion du comité		D. Emmen	
	21.02	Rothau	Formation aux 1ers secours		D. Emmen	
Mars	16.03	KINTZHEIM	Assemblée Générale		J. Coll	
Avril	6et 7.04	Strasbourg ; Mulhouse ; Ranrupt et autres	Parcours du Coeur			

Repas Noël à Mulhouse : Dimanche 9 Décembre 2012 à 12h

Auberge du Zoo 31, avenue de la 9ème D.I.C 68100 MULHOUSE – Tél : 03 89 44 26 91

Chartreuse de saumon fumé sur lit de choux et crème fines herbes

Ballotine de blanc de pintade parfumé au porto , pommes paillasson et jardinière de légumes

Croquant chocolat et glace vanille

Boissons : kir + ¼ Côtes du Rhône ou Alsace, Eau, Café ou Thé

31 € tout compris – réservations auprès de Jacques COLL – 03 89 48 83 14 ou 06 08 62 13 25

Repas des Voeux à Mulhouse : Dimanche 3 Février 2013 à 12h

Auberge du Zoo 31, avenue de la 9ème D.I.C 68100 MULHOUSE – Tél : 03 89 44 26 91

Choucroute « tradition » aux 5 garnitures

Fromage de Munster et Galette

31 € tout compris comme ci-dessus – Réservations Jacques COLL

Repas des Voeux à Strasbourg – Bischheim : Samedi 19 janvier 2013 à 12h

Restaurant SHANGAI 2 bis, Avenue de l'Energie 67800 BISCHHEIM – Tél : 03 88 18 81 04

Buffet à volonté (entrée + sushi + plat + garniture + dessert) 12,80 € boisson non comprise.

Inscriptions auprès de Guillaume ROBERT au 03 88 33 30 38 ou 06 32 77 83 50

COMPTE-RENDU D' ACTIVIES 2012

Au 2ème trimestre, Auguste Gerschheimer a organisé en partenariat avec la Ville de Niederbronn et la Mutualité Française, une série de conférences portant sur « L'Infarctus et AVC » avec le concours des cardiologues et neurologues de la ville et de l'Hôpital de Haguenau ; sur l'initiation « aux gestes qui sauvent » avec les secouristes ; sur « Prendre soin de son coeur » et sur « L'évolution de l'homme, des faits aux modèles ».

En septembre : nous avons participé au salon des Associations au Parc de la Citadelle à Strasbourg. Ce fut l'occasion de rencontrer de nombreuses personnes et également de représentants d'autres Associations. Nous avons pu mesurer l'impact certain de l'appellation ALSACE-CARDIO.

Pierre Virtel avait également organisé le 20 septembre une journée santé aux Thermes de Bains les Bains avec des ateliers et conférences. Plus de 100 personnes ont assisté aux 3 conférences programmées.

La conférence de St Louis et le « stammtisch » de Breuschwickersheim ont accueilli 40 à 45 personnes. Nous les poursuivrons par des formations « aux gestes qui sauvent ». Ces formations ce sont également déroulées tout au long de l'année en partenariat avec le RCPO et la Croix Blanche sur la Communauté de Communes de la Haute Bruche.

Sans oublier les Groupes de paroles de Strasbourg et Colmar où vous êtes les bienvenus.

Merci à tous ceux qui ont participé à la réussite de ces actions.

Le programme 2013 est en préparation, nous poursuivrons la formation aux 1ers secours en accompagnement d'une conférence sur les MCV (maladies cardio-vasculaires) ou sur les AVC (Accidents vasculaires cérébraux).

Nous allons signer une convention avec l'IUT Pasteur de SCHILTIGHEIM pour aider les étudiants dans leurs études et les sensibiliser à la prévention des MCV.

Le partenariat se poursuivra également avec les Thermes de Bains les Bains.

Atelier à Bains les Bains



Salon des Associations de Strasbourg



ARTICLE MEDICAL

Ces extraits partiels peuvent être lus entièrement sur le site de Notrefamille.com . Cherchez « La santé avec Notrefamille.com »

m/49/60/50/objet.asp?print=1&rec=rav ToKqJ3jEsaal1CasWxamsH7PweV...

[Santé AZ](#) [Dépression](#) [Qu'est-ce qu'une dépression ?](#)

Qu'est-ce qu'une dépression ?

Pour aller plus loin : [Dépression définition](#) | [Dépression définition](#)



La dépression est un état **profond de tristesse** se manifestant par une diminution des activités physiques et psychologiques avec une sensation de **faiblesse**, d'**impuissance** et de **désespoir**.

La dépression s'accompagne souvent d'**anxiété**, de **baisse de la concentration** et de **diminution de l'estime de soi** pouvant aboutir au **suicide**.

Dépression

[La dépression, c'est quoi ?](#)

[Qu'est-ce qu'une dépression ?](#)

[Les facteurs biologiques de la dépression](#)

[Les causes de la dépression](#)

[La dépression en chiffres](#)

[Quels sont les symptômes de la dépression ?](#)

[Dépression, comment s'en sortir ?](#)

Sommaire

+ [Comment reconnaître une dépression ?](#)

+ [Déprime ou dépression ?](#)

Comment reconnaître une dépression ?

Généralement, la personne atteinte de dépression n'a **plus goût à rien** et a l'impression de **n'avoir aucune valeur**. Elle présente plusieurs signes, les plus fréquents étant :

- Signes de ralentissement (difficulté à se concentrer et à prendre des décisions, **troubles de la mémoire**, **lenteur des gestes**,) avec une **indifférence aux proches** et **aux événements de la vie** (humeur triste et découragement permanent pouvant aboutir à des idées suicidaires).
- **Troubles du sommeil** avec difficulté à s'endormir, réveil précoce la nuit et somnolence le jour
- Troubles de l'appétit : **perte de l'appétit** se traduisant par un amaigrissement
- **Fatigue** intense
- **Diminution du désir sexuel**

La personne a tendance à se plaindre souvent de maux de tête, de mal de dos, de douleurs abdominales.

Déprime ou dépression ?

La **déprime** est souvent un **état passager de tristesse**, de **mal être** et de **découragement** dont la cause est identifiée et peut être surmontée : **peine de cœur**, **échec à un examen**, **licenciement**...

La dépression n'a pas toujours de raison apparente et évidente. Et souvent, le malade est **incapable d'expliquer ce qu'il ressent** ou ce qui lui arrive.

Ces signes se manifestent sur une période supérieure à 2 semaines et affectent la vie quotidienne.

*Réalisé et validé en collaboration avec des professionnels de la santé
sous la direction du Dr Christian Recchia*

Dernière modification le 28/01/2011

Les causes de la dépression

Pour aller plus loin : [Dépression définition](#) | [Dépression définition](#)



Les **interprétations** sur les différentes causes de la dépression constituent souvent un **obstacle** à la guérison et dissuadent parfois même le malade de consulter un médecin.

Pourtant, la dépression résulte de l'ensemble de plusieurs facteurs personnels.

Dépression

[La dépression, c'est quoi ?](#)

[Qu'est-ce qu'une dépression ?](#)

[Les facteurs biologiques de la dépression](#)

[Les causes de la dépression](#)

[La dépression en chiffres](#)

[Quels sont les symptômes de la dépression ?](#)

[Dépression, comment s'en sortir ?](#)

Sommaire

+ [Les facteurs héréditaires](#)

+ [Le milieu social](#)

+ [Les facteurs liés à l'environnement](#)

Les facteurs héréditaires

Les personnes dont les **proches** ont été atteintes de **dépression** ont beaucoup plus de risques d'en être atteintes par rapport aux personnes dont les parents ne sont pas dépressifs.

Certains **gènes** sont impliqués dans la dépression ; cependant, ceux-ci ne provoquent pas la maladie mais **transmettent seulement la fragilité** du descendant et sa susceptibilité à présenter un état dépressif.

Le milieu social

Le **milieu** (la pauvreté, le stress lié à une difficulté financière importante, à une **perte d'emploi**, aux **conflits familiaux**, la **solitude**) et les habitudes de vie (tabagisme, absence d'activité physique...) sont des facteurs de développement de la dépression.

Les facteurs liés à l'environnement

La dépression est fréquente chez les **sujets vulnérables** sur le **plan psychologique** ou **affectif** suite à des événements de la vie (perte d'un être cher, traumatisme affectif au cours de l'enfance, séparation des parents).

Réalisé et validé en collaboration avec des professionnels de la santé sous la direction du Dr Christian Recchia

Dernière modification le 28/01/2011