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

ALSACE-CARDIO
ASSOCIATION DE FAMILLES ET DE MALADES OU OPÉRÉS CARDIOVASCULAIRES

Septembre 2017
Numéro 35

La Gazette AC

EDITO

Voici venu l'automne et les fêtes de fin d'année qui approchent. Nous pouvons faire un pré-bilan de cette année 2017 qui a connu beaucoup de problèmes de santé parmi nos membres et surtout au niveau de conseil d'Administration. Je renouvelle mes vœux de prompt rétablissement à tous ceux qui ont été touchés.

Concernant la vie de l'Association, nous avons eu des événements forts comme la Journée du Cœur à Strasbourg et la journée Mon Cœur en Région à Colmar mais également une série de conférences et ateliers organisés par Karin, Auguste et Pierre que je remercie particulièrement au passage. Je n'oublie pas Sonja et Mirianne (ainsi que Fernand) de même que nos infirmières et tous ceux qui œuvrent tout au long de l'année.

Nous avons rénové entièrement le site internet que vous pouvez visiter et si vous le souhaitez , vous pouvez nous envoyer des articles et photos. www.alsace-cardio.org

Pour l'année 2018, nous avons plein de projets mais malheureusement nous manquons cruellement de bénévoles. Merci à chacun de défendre votre Association et de nous aider à recruter de nouveaux adhérents.

Daniel Emmendoerffer - Président

Dans ce numéro :

Edito
Daniel EMMENDOERFFER 1
Le Représentant des Usagers 2
Prendre son cœur en mains... 3
Témoignage..... 4
Forfait hospitalier..... 5
Dons d'organes..... 6
Sorties Alsace-Cardio..... 7
Quand le travail brise le cœur..... 8
Ecoute Santé cœur..... 9
Mon cœur en région.....10
Conseil d'administration..... 11
L'Hiver s'ra chaud..... 12

Le Représentant des usagers. Quel est son rôle ?

Le représentant des usagers n'est pas un professionnel de santé, et est indépendant de la structure dans laquelle il exerce sa mission de représentation.

Son rôle

Le représentant des usagers a pour rôle de **défendre et de veiller au respect des droits** des usagers du système de santé. Pour cela il peut **siéger dans des instances, dans des commissions, ou encore participer à des groupes de travail.**
Il porte la parole des usagers dans les commissions et instances dans lesquelles il a été mandaté et, lors des débats publics organisés, par exemple, par les Conférences régionales de santé et de l'autonomie (CRSA).

Ses actions

- **Il peut faire des propositions** pour l'amélioration du fonctionnement d'un service, d'un établissement ou du système de santé de manière plus générale. Ce sera notamment le cas lors de la préparation des rapports annuels sur le respect des droits des malades de la commission spécialisée dans le domaine des droits des usagers de la CRSA. Il contribue ainsi à la production de recommandations pour l'amélioration de la qualité du système de santé.
- **En remontant les besoins et problèmes rencontrés par les usagers d'un établissement de santé aux décideurs** notamment lors des CRUQPC, il veille à la qualité de la prise en charge des usagers dans les établissements sanitaires.

Il peut également **conseiller les usagers** dans leurs démarches et les orienter dans le système de santé, quand ceux-ci prennent contact avec lui dans le cadre de son association ou dans une maison des usagers.

Où siège-t-il ?

Les lieux où le représentant des usagers peut siéger sont multiples. Il peut en effet intervenir au niveau d'un établissement ou au sein d'une instance de santé publique ayant un rayonnement départemental, régional ou national.

Ses droits

Les textes reconnaissent trois droits au représentant des usagers :

- le droit à la formation (pouvant être dispensée par une association d'usagers disposant d'un programme de formation comme le CISS ARA) ;
- le droit au congé de représentation ;
- Le droit au défraiement.

ARS 29 décembre 2016

« Le bonheur, c'est lorsque vos actes sont en accord avec vos paroles» Gandhi

PRENDRE SON CœUR EN MAINS

A l'occasion de la Journée mondiale du cœur, vendredi 29 septembre, la Fédération française de cardiologie (Ffc) fait passer un message : la prévention avant tout ! L'Organisation mondiale de la santé (Oms), considère que **80 % des infarctus prématurés pourraient être évités** grâce à la prévention des facteurs de risque : tabac, obésité, alcool, hypertension, diabète...

Prendre en main sa santé cardiaque:

Les Français ne s'occupent assez de leur cœur, d'après la FFC. Ils sous-estiment l'ampleur et la gravité des maladies cardio-vasculaires (AVC) insuffisance cardiaque, fibrillation auriculaire, infarctus). Pourtant, elles sont responsables de 150 000 décès par an en France et constituent la **première cause de décès chez les femmes et les plus de 65 ans**. C'est souvent après un pépin de santé que les personnes prennent conscience de leur santé cardiaque alors que c'est en amont qu'il faudrait s'en occuper. La FFC donne plusieurs conseils de prévention :

- mangez sain et équilibré, car les mauvaises habitudes alimentaires augmentent les risques de souffrir d'une maladie cardio-vasculaire. Il ne s'agit par de vous priver totalement de ce que vous aimez. Le mot d'ordre est, comme dans bien des domaines, la modération ;

- restez actifs : la sédentarité est un facteur de risque. **Il est donc recommandé de pratiquer une activité physique au moins trente minutes par jour**. Le but : maintenir un poids sain et garder un cœur en bonne santé. Inutile de vous mettre au marathon à 60 ans ! Le vélo, la marche, la natation, le jardin et la gym feront aussi l'affaire pour réduire les risques d'infarctus ;

- arrêtez de fumer : **le tabac double les risques de faire un infarctus du myocarde, sans parler du cancer et de la bronchite chronique**. Même le tabagisme passif n'est pas anodin pour le cœur.

Marilyn Perioli,

Témoignage : **Mon accompagnante cette Inconnue.**

Pas si **Inconnue** que cela puisqu'elle était ma Compagne.
La mission qu'elle s'était imposée et qui ne m'avait jamais effleurée ou alors à peine, faisait suite à un accident de la vie.
Diagnostiqué, il y a quelques années, porteur d'un Myélome, puis opéré d'un Glioblastome, j'étais devenu l'objet de toutes ses attentions, travail fatiguant s'il en est, de tous les jours mais aussi de nuit.
Elle veillait sur moi, m'accompagnant aux visites, examens, séances de rayon, chimio, mais aussi dans les escaliers.
Il n'était pas question que je prenne le Bus. Elle avait peur que je n'y arrive pas.
Il a fallu qu'une rupture d'anévrisme ne lui permit pas de me récupérer après une Chimio.
Coup d'arrêt, prise de conscience brutale de ce que « Tu t'étais imposé tous ces mois » simplement parce que compagne d'un malade. Pardon pour cette méconnaissance, voire cet aveuglement.
Pourtant j'aurai dû voir, puisqu'à chaque séance de rayons ou de chimio les consultants étaient toujours accompagnés qui par une épouse ou époux qui par un ou une ami (e).
Cela aurait dû m'alerter ou faire voir ce qui peut-être m'apparaissait normal alors que c'était du temps pris sur une autre occupation autrement plus importante.
Les yeux enfin décillés, je rends grâce à ma Compagne ;
Je ne voyais pas l'engagement sans mot dire, même devant mon agacement idiot dû à une perte d'autonomie. Dur, dur pour quelqu'un qui s'était toujours débrouillé seul, dure la chute du piédestal illusoire qui m'avait conditionné, hélas.
J'ai parlé d'Inconnue alors que j'aurai dû parler d'invisible à mon regard vide ;
Un grand **Merci** que j'exprime bien tardivement, mais sincère et lourd du regret de ne jamais Te l'avoir dit quand j'en avais le loisir.
J'ai tracé ces quelques lignes pour tenter de rattraper l'irrattrapable, mais aussi et peut-être surtout pour que Vous qui vous battez aussi contre une maladie invalidante, Vous reconnaissiez l'engagement de la personne à coté de vous dont le seul objectif est de rendre la vie plus facile. Elle aussi porte sa part dans la maladie alors même qu'elle n'y est pour rien.
Dites-leur un **Merci** reconnaissant avec un mot gentil, voire une bise appuyée. Sauf à le faire maintenant que cela vous est possible, vous vous éviterez le regret qui mine et rend la vie lourde à vivre.
C'est ce regret qui me fait vous rendre attentif à ce qui n'est que normal.
Pour que cela soit fait, je vous dis à **Vous Tous les Accompagnants un grand et sincère merci et je vous embrasse très fort.**
Je parlais tout à l'heure **d'Apostolat, en fait c'est d'Amitié ET MÊME D'amour** qu'il faut parler. Si le cas devait se présenter, ayons la même dose d'amitié ou d'Amour. J'en fais le vœu. JMR

LE FORFAIT HOSPITALIER

Va passer de 18 A 20 EUROS

Au 1er janvier 2018

Le Gouvernement a décidé de faire passer **le forfait hospitalier de 18 à 20 € à compter du 1er Janvier 2018.**
Cette mesure devrait rapporter une centaine de millions d'euros aux hôpitaux. Selon les pouvoirs publics, cette mesure est indispensable pour lutter contre le déficit de la Sécurité Sociale.
Le projet de loi de financement de 2018 prévoit 5,5 milliards d'économies sur les dépenses de l'assurance-maladie. Contrairement aux soins médicaux, le forfait hospitalier n'est pas pris en charge par la Sécu mais il peut être pris en charge par les mutuelles si le contrat souscrit le prévoit. Les complémentaires santé n'auront sans doute pas d'autre solution que de répercuter cette hausse du forfait dans leur tarification, donc un coût plus important pour les patients qui risquent pour certains de devoir renoncer à leur complémentaire santé.
La Ministre Agnès Buzyn estime que « les mutuelles ont des marges, qu' elles pourront dégager » et qu'avec le vieillissement et l'augmentation du nombre de patients basculant en ALD, la part des mutuelles a baissé dans les dépenses de santé. Ces marges pourraient donc être affectées pour la prise en charge de l'augmentation du forfait.
C'est sans doute oublier que les patients en ALD qui sont pris en charge à 100% pour leur affection, ont aussi besoin de leur mutuelle pour couvrir l'ensemble des frais qui ne relèvent pas de la maladie en ALD ; ces patients sont souvent de gros consommateurs de soins car les maladies chroniques entraînent beaucoup d'autres problèmes de santé ou de pathologies qui ne sont pas pris en charge dans le cadre du 100%.
Réunis à Nancy pour leurs Journées de rentrée, les mutualistes sont vent debout derrière leur Président Thierry Beaudet qui confirme que « quand on augmente les dépenses des mutuelles, on augmente les dépenses des Français ».
Ce message clair met fin à la polémique et il semble certain que les mutuelles vont augmenter leurs tarifs et que c'est donc encore une fois le patient qui va payer !

HS (extr.Viva)

Le Don d'Organes

En lien direct avec la loi Cavaillet de 1976, chaque Français reste un donneur présumé si l'opposition au prélèvement n'est pas exprimée du vivant.

Mais de nouveaux dispositifs d'expression du consentement verront le jour :

*** « Chaque personne opposée au don d'organes pourra faire un écrit qui sera confié à un proche ». Ce dernier pourra alors le « transmettre à l'équipe médicale en cas de décès rendant possible un prélèvement d'organes et/ou de tissus » ;

*** « Chaque personne peut aussi faire savoir son opposition de vive-voix à ses proches. Dans ce cas, l'équipe médicale demandera aux proches de retranscrire par écrit les circonstances précises de l'expression de ce refus et de signer ce témoignage » ;

*** L'inscription au Registre National des Refus se fera sur le site registrenationaldesrefus.fr par un formulaire papier disponible sur le site www.dondorganes.fr. Points importants, « le formulaire de refus au prélèvement évoluera pour permettre de ne faire valoir l'opposition au prélèvement que sur certains organes ou tissus ». Enfin, cette « décision du refus est révisable et révocable à tout moment ».

De nouvelles règles de bonnes pratiques décidées par « l'Agence de la biomédecine et les parties prenantes (experts, coordinations hospitalières, associations…) » verront elles aussi le jour. Objectif, « faciliter le dialogue avec les proches lors de l'entretien visant à recueillir l'expression d'un éventuel refus du défunt ».

Y a-t-il des limites d'âge ? Jeune (dès 13 ans) ou âgé, malade ou en bonne santé, tout le monde peut donner des organes. Post mortem, on peut prélever un cœur jusqu'à 65 ans, des reins jusqu'à 85 ans et même la cornée jusqu'à 90 ans et plus.

Quels organes sont prélevés ? En fonction de leur état, on peut prélever le cœur, les reins, les poumons, le foie, des parties de l'intestin mais aussi des tissus (cornées, os, valves cardiaques, artères, peau …)

Et de son vivant ? On peut donner de la moelle osseuse, un rein (seulement à un proche), des morceaux de peau, des fragments osseux, un lobe hépatique voire, exceptionnellement, un lobe pulmonaire. Le donneur doit effectuer un bilan médical complet (examens cliniques, radiologiques et biologiques) pour s'assurer de la compatibilité et de l'absence de risque pour lui et pour le receveur.

Décret du 11/8/2016 MK

ALSACE-CARDIO vous propose une sortie mensuelle adaptée à tous les marcheurs.
Fernand KNICHEL se fera un plaisir de nous faire découvrir les trésors de nos belles montagnes vosgiennes ainsi que le charme de la Forêt Noire voisine.

***** Les sorties auront lieu le 2e jeudi du mois *****

Pour de plus amples renseignements adressez-vous à Mirianne KNICHEL (Secrétariat)
Tél. 06 43 03 67 57 ou courriel : mirianne.knichel@gmail.coM

Au coeur du Ried de **Sélestat**, un site riche en faune (daims sauvages...) et en flore, classé réserve naturelle régionale sur près de 2 000 hectares, ce circuit pédestre vous permettra de découvrir **la forêt de l'Illwald**, ainsi qu'une multitude de cours d'eau tels que le Forstlach, le Krummlach, le Petit Rheinweg, le Schiffwasser.
Dans la forêt de l'Illwald, **la chapelle Notre-Dame du Chêne (sortie octobre 2017)** témoigne de la piété populaire.
La tradition fait remonter la construction de la chapelle au XVIIIe siècle, après qu'une statuette de la Vierge ait été trouvée dans une barque par un couple de pêcheurs. A l'origine, c'est un modeste sanctuaire ; la statuette est placée simplement dans le tronc d'un vieux chêne. Jusqu'à la fin du XIXe siècle, il n'existe pas de chemin forestier dans l'Illwald qui conduise à la chapelle. Le seul moyen d'y accéder est en remontant le cours du Schiffweg, un important bras de l'Ill, d'où l'autre nom que l'on attribue à la chapelle, la Schiffwegkapelle.
Après la Révolution française, elle bénéficie de la fermeture forcée de la chapelle Notre-Dame des Neiges, après que celle-ci ait été saccagée et interdite au culte.
En 1798, la municipalité décide de faire couper le chêne abritant la statuette de la Vierge ce qui provoque un vif émoi chez les habitants.On s'empresse alors de creuser une niche dans le tronc d'un chêne voisin pour abriter la statue.
Dans la nuit du 17 au 18 juin 1925, la chapelle est entièrement détruite par les flammes. Elle est rapidement rebâtie sur l'ancien modèle mais en béton armé pour parer un nouvel incendie.
Restaurée, elle est inaugurée en 1927 comme l'atteste la date inscrite au dessus de la porte. FK

Danièle Laufer est journaliste, spécialiste des questions de psychologie et de société. Dans son livre témoignage, elle raconte comment son travail lui a littéralement « brisé le cœur ». Au-delà de son parcours personnel, elle interroge le système managérial qui prévaut aujourd'hui dans les entreprises et broie les individus, les condamnant à s'adapter ou... à craquer.

Vous avez été victime d'un tako tsubo, «piège à poulpe» en japonais. Quelle est cette maladie ? Dans quelles circonstances s'est elle déclarée ?

Il s'agit d'une affection du ventricule gauche qui se dilate puis reprend sa forme au bout de quelques heures. Cette maladie a été nommée et identifiée dans les années 1990 au Japon. Un soir, alors que j'étais dans mon lit, j'ai ressenti comme une douleur sourde dans le bras gauche, puis, alors que j'étais en train de lire, les lignes se sont couvertes de petites tâches noires entre les mots. Je ne comprends plus ce que je lis, je crois que je fais un AVC. Je suis hospitalisée à l'hôpital Saint-Joseph. On me fait passer une échographie du cœur et une coronarographie dans la foulée. « Vous faites un infarctus... Enfin, non, je crois que j'ai une autre idée, je crois que c'est un rako tsubo… » Bien sûr, je n'avais jamais entendu parler de cette maladie. Alors j'ai mené une enquête.

Qui vous a appris quoi ?

Que l'on sait bien peu de choses sur cette maladie et que très peu d'études épidémiologiques ont été menées sur la question. Ce qui est certain, c'est qu'on l'appelle aussi le « syndrome du cœur brisé »... Or, ma vie familiale se passait bien. Pas besoin d'être grand clerc pour comprendre que ce cœur brisé, je le devais à mon travail. En particulier, j'avais été extrêmement choquée par un incident qui s'était produit la veille dans mon entreprise. Une collègue de bureau s'était mise à me hurler dessus sans raisons. Personne dans le bureau n'a bougé je suis restée comme sidérée. Ce n'était pas la première fois que de tels incidents arrivaient. Cela faisait des mois, des années en fait, que je vivais dans un climat insupportable. J'avais tenté de résister, de m'adapter... Mais c'est mon cœur qui lâchait.

La souffrance que vous décrivez dans votre travail n'a rien à voir avec un burn-out ou du harcèlement ?

Le burn-out est un épuisement physique ou psychologique lié à un rythme de travail extrême. Ce n'était pas mon cas. Je n'étais pas non plus spécialement harcelée. Ce que je décris est plus subtil, plus insidieux, moins repérable, c'est un climat qui règne dans les entreprises : le chacun pour soi, l'individualisme, les petites compromissions, les mesquineries, les petites lâchetés...

Vous insistez aussi sur les défauts de management, l'organisation...

Oui, les managements qui déresponsabilisent, infantilisent, le manque de reconnaissance, de considération, l'invraisemblance des procédures, l'inanité des process qui laminent l'énergie et la motivation, le manque de sens, la course à la rentabilité. L'entreprise exige de la docilité. Il ne s'agit pas seulement d'obéir et de se soumettre, il est fortement conseillé d'adhérer, avec enthousiasme de surcroît et de se convaincre que la manière dont on nous demande de travailler est la bonn³ du Ce un clim

... Et des espaces de travail ?

Oui, quand on vous colle à cinq dans un open space de moins de 25 mètres carrés, avec des allées et venues permanentes, les gens qui s'interpellent, les téléphones qui sonnent, difficile de se concentrer dans ces conditions. Vous réclamez une cloison, pour pouvoir vous isoler ? Vous êtes asociale. Pourtant, toutes les études concordent. En Suède, il y a deux fois plus d'arrêts de travail chez les salariés qui travaillent en open space que chez ceux qui disposent d'un bureau privé. Chez nous, presque 6 salariés sur 10 se plaignent des incivilités favorisés par l'open space. Ils parlent d 'impolitesse, d'irrespect et même de violences verbales ou physiques. J'ai été moi même souvent au bord du hurlement pour réclamer le silence.

Face à une telle situation, que faut-il faire ?

Je n'ai pas de réponse. Les souffrances au travail sont terribles. Autour de moi, on me disait : « Déjà tu as un travail, ne te plains pas, pas de stress, prends de la distance, arrête de t'investir, mets toi en arrêt maladie, lâche prise… » Ce qui est mis en question voire en cause, c'est toujours l'individu en souffrance. On n'interroge jamais l'organisation du travail. Certes il y a les Chsct, les syndicats, mais difficile pour eux d'agir quand c'est tout le système qui dysfonctionne.

Viva Newsletter du mardi 26 septembre 2017

ECOUTE SANTE COEUR
N° AZUR :
0811 099 098

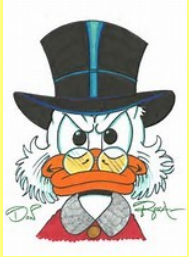
AVIS AUX
PERSONNES SEULES

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 11 de la Gazette.

COTISATION

A cette époque toutes les cotisations devraient être rentrées !
Or c'est loin d'être le cas car vous êtes encore (trop) nombreux à ne pas avoir payé.
Alors faites chauffer votre chéquier et envoyez moi rapidement vos 25€.

Merci
Henri
Trésorier



Mon Cœur en Région

Edition 2017

Salle des Catherinettes
À COLMAR

6 octobre 2017

Alsace-Cardio ,

association à votre écoute

COMITE ALSACE-CARDIO 2017

BUREAU 6 personnes

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
Poste à pourvoir	Vice-Président			
GRANDADAM Marie-France	Vice-Président	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	51, avenue Alphonse Juin 68100 – MULHOUSE	03.89.65.06.63 06.48.61.31.77	pvirtel.alsacecardio@free.fr
KNICHEL Mirianne	Secrétaire	9, rue Haussmann 68124—LOGELBACH	06.43.03.67.57	mirianne.knichel@gmail.com
Poste à pourvoir	Secrétaire Adjointe			
SPINNER Henri	Trésorier	8, rue du Neufeld 68920 – WINTZENHEIM	03.89.79.20.48 06.08.93.47.90	henri.spinner@neuf.fr
BURGER Bernard	Trésorier-Adjoint	4, Chemin du Heidenbach 68140 – MUNSTER	03.89.77.48.11 06.75.22.57.28	b.burger@free.fr

ADMINISTRATEURS 11 personnes

BALLAY Dominique Médecin		18, rue de Cardinal Mercier 90000 – BELFORT	06.62.65.30.40	dominique.ballay@wanadoo.fr
BOULANGER Gérard		6, rue de l'Ecole 67250 - KUTZENHAUSEN	03.88.80.58.98	ge-rard.boulanger505@orange.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
ISERT Michel		11, rue des Abeilles 68000 - COLMAR	06.48.33.98.55	michel.isert@wanadoo.fr
INSEL Karin	Médecin	4, Rue du Dr Schneider 67320 DRULINGEN	03.88.00.72.91 06.33.09.29.29	karin.insel@gmail.com
MONIATTE-MERTZ Anne		16 rue de l'Altenberg 67220 - NEUBOIS	03.88.85.67.66	moniattanne@free.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
TASTE Michel		9 rue des Bégonias 68390 - SAUSHEIM	03.89.45.88.87 06.34.11.81.58	mj.taste@orange.fr
VONTHRON Christiane		Rue du Calvaire 68127 - Sainte Croix en Plaine	06.88.38.62.92	c-vonthron@hotmail.fr

DELEGUES 6 personnes

GERSCHHEIMER Auguste		3, rue Gast 67400 - ILLKRICH-GRAFFENSTADEN	06.81.40.80.02	gerschheimer.auguste@orange.fr
HEROLD Sonja		27, rue de Nicosie 67000 - STRASBOURG	06.22.92.41.16	sonyaherold@yahoo.fr
LANZI Georges		6, rue de Vendenheim 67116 – REICHSTETT	03.88.18.19.80 06.09.75.43.88	georgeslanzi@sfr.fr
ROHFRITSCH J.Marie		33, rue De Lattre 68125 - HOUSSEN	03.89.21.73.30 06.61.18.00.85	jeanmaro@orange.fr
ULRICH Jean-Paul		55, rue de Rothbach 67340 – INGWILLER	03.88.89.46.06	
WITTMANN Roland		15, rue de la Forêt 68460 - LUTTERBACH	03.69.19.60.74	roland.wittmann@numericable.fr
Site : www.alsace-cardio.org		Guillaume ROBERT	03.88.39.31.40 06.84.31.44.90	starkomputer@orange.fr

Une recette pas comme les autres, pas de calories, pas de glucides, pas de graisses mais quelle douceur! Je vous l'offre pour bien commencer l'hiver.
Mirianne

La Gazette 35

Septembre/Octobre 2017

Directeur de la publication :
Daniel EMMENDOERFFER

Rédaction - conception et mise en page :
Mirianne KNICHEL

Editorial :
Daniel EMMENDOERFFERN
Rédacteurs :
Mirianne KNICHEL
Henri SPINNER
Jean-Marie ROHFRITSCH
Daniel EMMENDOERFFER

Webmaster du site Alsace-Cardio :
Guillaume ROBERT
Michel ISERT
Impression par les Papillons Blancs de Colmar

« L'Hiver s'ra chaud »

Vous êtes prêts pour l'hiver.
Comme l'écureuil, vous avez fait des réserves.
Mais avez-vous pensé à tout ?
Savez-vous qu'il est possible de faire
des réserves de bonne humeur et de joie de vivre ?
Tout le monde le sait, une journée sans rire
C'est une journée perdue !
Faites une réserve de mots drôles, ce n'est pas compliqué !
Une journée sans rire, sans chanter, sans danser
C'est une journée triplement perdue !!!
Chez soi tout est permis... ou presque.
Pensez aux voisins !
Dansez !
De préférence sur des musiques du sud,
chaudes et sensuelles.
Chantez !
Vous chantez faux ? On s'en fout !
Et quand vous sortez, ne laissez pas votre sourire en réserve !
Quand on a la chance d'avoir un chez soi chauffé,
on peut être cigale toute l'année !

***** Merci à Antoinette BÄRFUSS « Histoires en couleur de Capucine » Suisse**

N'hésitez pas à retrouver
Alsace-Cardio
Internet www.alsace-cardio.org
Facebook Facebook/Alsace-Cardio