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

Avril 2018
Numéro 37

La Gazette

Dans ce numéro:

Edito (HS) 1
Comment se débarrasser de sa graisse abdominale 2
ALD Affection de longue durée 3
Malaise vagal 4
Cotisation—Carnet de Deuil 5
Recyclage médicaments 6
Sorties Alsace-Cardio 7
Infarctus chez les femmes 8/9
Les vaccins 10
Conseil d'administration 11
C'est quoi le bonheur ? 12

Edito

Chers Adhérents,

Avec l'arrivée du printemps, nos activités continuent de plus belle , ce qui me pousse à vous parler des cotisations. Nous avons besoin de vos cotisations dès le début de l'année pour assurer la transition avec les subventions qui ne rentrent en général pas avant le milieu de l'année. Le Trésorier souhaite que vous vous acquittiez de cette tâche avant le 30 avril. Nous vous remercions d'avance de votre compréhension.
Depuis quelques jours, nous avons eu le plaisir d'enregistrer la nomination de deux membres du comité aux Conseils de la CPAM (Karin Insel pour le Bas-Rhin et Bernard Burger pour le Haut-Rhin). Nous leur adressons toutes nos félicitations. C'est aussi une reconnaissance pour notre Association.
D'ailleurs, une action importante de partenariat est en cours avec la CPAM du Bas-Rhin. Nous proposons un accompagnement **gratuit** à toute personne en ALD sortant de l'hôpital et qui nous en fera la demande. Cet accompagnement est destiné à aider les malades ou opérés à reprendre un vie la plus normale possible. Nous sommes à l'écoute de leurs problèmes et les aidons à les résoudre.
N'hésitez pas à en parler autour de vous. Vous pouvez m'écrire ou téléphoner pour tout renseignement complémentaire.
Nous espérons pouvoir proposer cet accompagnement dans le Haut-Rhin dès cette année.

A bientôt, pour la Journée du Coeur de Colmar et au plaisir de vous rencontrer lors de nos manifestations sur toute la région.

Le président

Comment se débarrasser

de sa graisse abdominale ?

De l'exercice pour éliminer la graisse abdominale

Pour vérifier ce qui fonctionne pour éliminer la graisse abdominale, une équipe américaine a mis au sport 144 personnes, hommes et femmes, âgés de 18 à 70 ans.

Un tiers a fait de l'endurance, en l'occurrence de la marche rapide sur un tapis roulant qui simulait une montée. Ces personnes marchaient l'équivalent de 12 miles, soit un peu plus de 19 kilomètres, par semaine.

Le second tiers a fait de la musculation trois fois par semaine.

Le troisième a effectué une combinaison de ces deux exercices.

Deux sortes de graisse abdominale

Les chercheurs ont ensuite comparé la graisse que les personnes avaient autour de la taille, que ce soit la graisse sous-cutanée (celle que l'on voit le mieux, qui se situe entre la peau et les abdominaux) ou la graisse abdominale ou viscérale, **qui entoure nos organes et nous met plus encore en danger**.

Résultat :

La méthode combinée fait perdre plus de graisse en général.

La méthode avec **la marche seule fait perdre le plus de graisse viscérale**.

Et avec la musculation seule, les personnes perdaient de la graisse sous-cutanée… mais prenaient de la graisse viscérale en plus.

Pourquoi l'endurance est-elle efficace contre la graisse abdominale ?

A priori, c'est **une simple question de calories** : pour éliminer de la graisse viscérale nous avons besoin de brûler beaucoup de calories, et de faire **un effort soutenu sur une longue période**, comme marcher 19 km par semaine, ce qui est une bonne manière de faire cette grosse dépense énergétique.

Il ne faut cependant pas déduire de cette étude que la musculation est mauvaise, ou même inefficace. En effet, maintenir voire augmenter sa masse musculaire est l'une des clés pour bien vieillir. Les spécialistes continuent cependant de recommander **un mélange des deux types de sport**, mais avec une attention particulière pour l'endurance si l'on a trop de graisse viscérale.

Audrey Vaugrente, journaliste santé[3] le Mardi 26 Déce

DE

« S'engager dans la discussion sur le poids d'une femme est comme s'engager sur un champ de mines émotionnel. »

Plus de 10 millions de patients sont en affection longue durée (Ald)

Un fléau qui ne cesse de progresser, selon les chiffres de l'assurance-maladie.

Plus de 10 millions de patients sont désormais atteints par une affection de longue durée (Ald), selon les chiffres de l'assurance-maladie pour l'année 2016, publiés début janvier dans le quotidien *les Echos*. Le nombre d'entrées en Ald ne cesse de s'accélérer : 1,3 millions en 2014, 1,4 millions en 2015, 1,6 millions en 2016.

Première pathologie, le diabète touche 2,6 millions de Français. Mais ce sont les troubles cardiaques qui progressent le plus (+ 18,6 %) suivis par les tumeurs malignes (+17,1 %). Les affections psychiatriques de longue durée, hors démences de type Alzheimer, progressent elles aussi (+ 13,2 %) et touchent 1,3 million de personnes.

Les raisons sont nombreuses. Le vieillissement de la population, d'abord, contribue grandement à ces mauvais chiffres, mais pas seulement : la pollution, une alimentation déséquilibrée et la sédentarité auraient bien évidemment une responsabilité majeure.

En comptant les dépenses *stricto sensu* prises en charge par l'assurance-maladie à 100 %, plus les patients souffrants des mêmes pathologies mais pas dans le dispositif Ald, les maladies chroniques représenteraient 94,5 milliards d'euros de dépenses pour l'assurance-maladie, la moitié de son budget. Sur la sellette, les maladies psychiatriques représentent 22,5 milliards d'euros de remboursements. 5 millions de personnes consomment des antidépresseurs ou des anxiolytiques sans être forcément inscrites en Ald.

8 Janvier 2018 - Par Anne-Marie Thomazeau

Malaise Vagal : les gestes à adopter quand ça arrive

Signe d'une chute de tension, le malaise vagal provoque une faiblesse musculaire, une apparition d'acouphènes et de sueurs, allant jusqu'à la perte de connaissance.

Si la sensation est impressionnante, le malaise vagal est généralement bénin. Mais que faire lorsque cela nous arrive ? Le docteur Valérie Pecqueur-Hobeika, médecin généraliste nous explique.

Effort physique intense, émotion forte, grande fatigue, chaleur étouffante... Les facteurs qui provoquent un malaise vagal sont nombreux. Caractérisé par une perte de connaissance de quelques secondes, ce malaise bénin résulte d'une baisse soudaine de la tension artérielle.

Le nerf vague, d'où le terme « vagal », est chargé de ralentir l'activité cardiaque lorsque celle-ci s'accélère. Au ralenti, le cœur amène moins de sang aux artères et le cerveau est alors moins oxygéné, ce qui entraîne une perte de connaissance.

Le malaise vagal se fait sentir avant de se produire : on ressent tout à coup des bouffées de chaleur, des acouphènes, des sueurs, une faiblesse dans les jambes... Et grâce à ces premiers symptômes, il est possible d'adopter quelques gestes afin de ne pas tomber dans les pommes.

S'allonger dès les premiers signes

Le malaise vagal a la particularité d'avoir des signes avant-coureurs qui permettent de l'anticiper. « La perte de connaissance se fait généralement en douceur, plutôt que brutalement comme d'autres malaises », explique le docteur Valérie Pecqueur-Hobeika, médecin généraliste.

S'allonger ou s'asseoir est le premier réflexe à avoir lorsque l'on ressent les premiers signes du malaise vagal, comme lorsque l'on ressent une faiblesse dans les jambes ou que nos mâchoires se serrent. Dans une pièce confinée, ouvrez les fenêtres, et si le malaise intervient dans un lieu public bondé, sortez de la foule.

Surélever ses jambes

« Pendant cinq à dix minutes mettez un coussin sous votre tête et surélevez vos jambes contre une chaise ou un mur », conseille le docteur Valérie Pecqueur-Hobeika. Un geste qui permet de faire remonter le sang vers le cœur et d'oxygéner le cerveau. Relevez-vous uniquement lorsque le malaise est totalement passé, au risque d'en faire un nouveau.

Prendre le temps de récupérer et se relaxer

Beaucoup de malaises sont dus à une mauvaise gestion des tensions nerveuses. Inspirer et expirer profondément permet de réguler la respiration. Si le malaise vagal résulte d'un état anxieux et stressé, la méditation peut être un bon moyen d'évacuer les mauvaises tensions.

Respirer un peu d'huile essentielle de menthe poivrée peut aider à réguler la respiration et stimuler la personne affaiblie. Cependant, si le malaise dure plus de dix

Cotisation 2018

Pensez à la Cotisation 2018

Elle permet à

ALSACE-CARDIO

de mettre en œuvre ses activités

Elle est de 25 €
à payer avant le
30 avril 2018

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 cardiaques.

Faisons-en des adhérents de notre association.

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

Carnet de deuil

Adhérents décédés en 2017 :
Mme Marie-Josée REMY
et Mrs JG RAUSCHER et Joseph LOLL.

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.

Les médicaments aussi se recyclent!

Pour préserver l'environnement, on peut aussi rapporter ses médicaments non utilisés chez le pharmacien qui s'occupera, *via* un réseau de les recycler.

Le recyclage, ça marche aussi pour les médicaments. Afin de préserver notre environnement et surtout éviter la pollution des eaux, l'Association santé environnement France (Asef) lance une opération de communication pour que les Français rapportent leur médicaments non utilisés à leur pharmacie.

Pourquoi recycler les médicaments ?

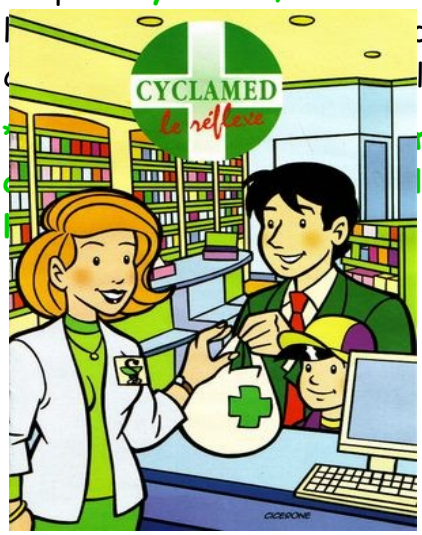
7 116 tonnes de médicaments dorment dans nos armoires à pharmacie. L'Asef rappelle que « Garder des médicaments chez soi, après la fin de son traitement, et les utiliser peut se révéler dangereux pour la santé, avec une utilisation en automédication de traitements contre-indiqués. D'autre part, il ne faut pas les jeter dans les poubelles ou les verser dans l'évier, car cela peut entraîner une pollution des eaux et des sols. » Il est donc plus prudent et écologique de les rapporter à l'officine la plus proche d'autant que le pharmacien est désormais tenu de les accepter.

Le recyclage en pratique

Avant de rapporter vos médicaments, prenez soin de jeter l'emballage en carton et la notice dans la poubelle jaune de votre domicile. Une fois récupérés par le pharmacien, les produits seront pris en charge par l'association Cyclamed, agréée par les pouvoirs publics. Ils seront ensuite incinérés en toute sécurité.

En 2016, les Français ont rapporté à leur pharmacie près de 12 000 tonnes de médicaments non utilisés **uniquement pour les médicaments et 15 874 tonnes si l'on ajoute les emballages et les produits de parapharmacie (15 477 en 2015).**

D'après Cyclamed, ce sont surtout les plus de 50 ans (86%), les femmes (85 %),



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

Journée du Cœur 2017
À Strasbourg
Le 18 février 2018

C'est à **STRASBOURG**, dans la salle de l'Aubette que s'est tenue la 5ème édition nationale de la **Journée du Cœur, le 18 février dernier.**

Un franc succès pour cette édition! **Alliance du Cœur**, en collaboration avec **Alsace-Cardio** a réuni une vingtaine de partenaires.
Philippe THEBAULT, président d'Alliance du Cœur, la conseillère départementale Madame **Pascale JURDANT-PFEIFFER** et l'adjoint au maire de Strasbourg le **Docteur Alexandre FELTZ** ont adressé quelques mots de bienvenue aux participants. Ce dernier a salué la mobilisation d'Alsace-Cardio pour fédérer les associations sur la thématique de cette journée.

Prochain rendez-vous:

Journée du Cœur
à **COLMAR**
Le 21 septembre 2018
Salle des Catherinettes

Infarctus : les femmes moins bien suivies que les hommes

Il y a urgence à prendre en compte le cœur des femmes et à considérer qu'elles aussi peuvent être victimes d'accidents cardiaques graves. En effet, une enquête récente parue dans le *Journal of the American Heart Association*, démontre que les femmes qui font un infarctus du myocarde meurent davantage que les hommes, ces derniers étant pris en charge plus tôt.

Les cardiologues peuvent remettre en question leur pratique et reconsidérer **l'égalité de soins entre leurs patients hommes et femmes.** En effet, dans une étude anglo-suédoise publiée dans le Journal of the American Heart Association, les chercheurs expliquent que les femmes qui font un infarctus du myocarde meurent davantage que les hommes, à profil cardio-vasculaire et situation équivalents. Pourquoi ?

Inégalités de soins entre les hommes et les femmes

Les résultats de l'enquête sont très clairs : après un **infarctus**, les femmes ne bénéficient pas de soins et de suivi aussi efficaces que les hommes. Principalement chez les malades pris en charge pour une forme précise de crise cardiaque : quand l'artère coronaire est totalement obstruée par un caillot sanguin. Face à un tel incident cardiovasculaire, la chirurgie est possible. Pourtant, les femmes ont un tiers de chances en moins d'en bénéficier. Et ce n'est pas tout, après un accident cardiaque, elles ont moins accès aux traitements médicamenteux (comme les statines, l'aspirine) et moins de suivi médical. C'est ce **manque d'accès aux soins qui explique la surmortalité des femmes après un infarctus.**

En revanche, quand elles en bénéficient, l'écart entre les hommes et les femmes s'estompe, note l'étude.

Prendre en compte le cœur des femmes : un bouleversement culturel.

Il y a donc urgence à prendre en compte le cœur des femmes

« On constate ainsi une progression alarmante du nombre d'hospitalisations pour un infarctus chez les femmes jeunes : + 4,8 % par an entre 2009 et 2013 pour les 45-54 ans…», constate la Fédération française de cardiologie.
« Il est urgent de bousculer nos idées reçues, qui nous font considérer les femmes comme protégées des maladies cardio-vasculaires jusqu'à la ménopause, grâce à leurs hormones, ajoute le **Pr Claire Mounier-Vehier, présidente de la Fédération.** Depuis quelques années, nous faisons face à une épidémiologie préoccupante, notamment chez les femmes de moins de 60 ans, qui ont adopté les mêmes comportements à risque que les hommes. »

Le profil du patient qui fait une crise cardiaque n'est pas forcément un homme d'âge moyen, en surpoids et fumeur. Les pratiques sont à reconsidérer à la fois chez les professionnels de santé et auprès du grand public.

Il faut sans doute savoir que les **signes avant-coureurs de l'infarctus** chez la femme sont différents : **douleurs dans la poitrine, des palpitations à l'effort ainsi qu'une fatigue, un essoufflement et des nausées.** « Une attention particulière est nécessaire de la part des jeunes femmes

ue cardio-vasculaire :
rtension artérielle,

Vaccination anti-grippale chez le pharmacien : un franc succès d'après un premier bilan de l'Ordre des pharmaciens (26 01 2018)

La vaccination anti-grippale chez le pharmacien est un franc succès, d'après un premier bilan de l'ordre des pharmaciens.

Comme le prévoyait la loi de financement de la Sécurité sociale pour 2017, les pharmaciens peuvent désormais vacciner contre la grippe, mais pour l'instant seulement dans deux Régions : **Auvergne-Rhône-Alpes et Nouvelle-Aquitaine et ce pour une durée de trois ans. D'après un premier bilan de l'Ordre national des pharmaciens, cette initiative lancée en octobre est un succès.**

Comment ça se passe ?

Dans ces deux Régions, le patient (de plus de 18 ans) peut se rendre chez son pharmacien pour se faire vacciner contre la grippe.

Les **pharmaciens volontaires** devront avoir recueilli par écrit le consentement « exprès et éclairé » de la personne. Toutefois, ils ne sont pas autorisés à vacciner les femmes enceintes et les personnes n'ayant jamais été vaccinées. Les allergiques ou les patients sous traitement sont également exclus du dispositif.

En plus, le pharmacien doit :

- informer le médecin traitant de la vaccination pratiquée ;

- délivrer au patient une attestation de vaccination comportant le nom et le numéro de lot du vaccin.

Un premier bilan positif

Dans ces Régions, respectivement 2 066 et 2 995 professionnels (soit environ un sur deux) ont répondu à l'appel. Selon un bilan de l'Ordre national des pharmaciens, 152 406 personnes ont ainsi été vaccinées hors des cabinets et des hôpitaux (55 415 en Nouvelle-Aquitaine, 96 991 en Auvergne-Rhône-Alpes).

Néanmoins, **l'Ordre national des pharmaciens regrette que cette initiative ne vise qu'un public ciblé.** Pourquoi pas tous les patiens ?
Des restrictions qui n'ont « pas de sens », de l'avis de Carine Wolf-Thal, la présidente de l'Ordre. Celle-ci souligne que les patients concernés sont ceux qui sont déjà suivis par un médecin, alors que la vaccination par les pharmaciens « devrait être complémentaire » et s'adresser à tous.
De son côté, la **ministre de la Santé, Agnès Buyzin,** a déclaré sur Rtl le 25 janvier qu'elle était plutôt favorable à cette vaccination par les pharmaciens.

Les autres soignants, **infirmiers** en tête rebondissent sur ces bons résultats et rêvent eux-aussi à une extension de la vaccination pour tous les patients car pour l'instant ils ne peuvent le faire que [illegible] rsonnes atteintes de certaines pathologies chroniques.

La Gazette 37

Avril 2018
Directeur de la publication :
Daniel EMMENDOERFFER

Rédaction - conception et mise en page :
Mirianne KNICHEL

Editorial :
Henri SPINNER

Rédacteurs :
Henri SPINNER
Daniel EMMENDOERFFER
Pierre VIRTEL
Mirianne KNICHEL

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

Alsace-Cardio

Un brin de poésie « C'est quoi le Bonheur ?»

Un instant fugace fait de courts moments…
Le soleil levant à travers les branches d'un cerisier en fleurs…
Parfum d'une rose à peine éclose…soleil couchant, astre incandescent…
Petit ruisseau courant, gazouillant sur les pierres moussues…
Chant d'un oiseau saluant le jour naissant…
Ciel étoilé d'un beau soir d'été.

Le silence de la nuit…
Le chant mélancolique de la chouette…
Moments de douceur, bonheur partagé
Qu'on voudrait qu'ils durent une éternité
Vol soyeux d'une chauve-souris…
La mer ses vaguelettes sages
Ou bien courroucées sous un ciel d'orage…

Dans la rue sourire d'un inconnu…
Le rire d'un enfant cascadant comme des perles…
Un air de musique s'échappant d'une fenêtre…
Tout ces richesses à portée de mains
Il suffit de les reconnaître, les saisir
Et la joie remplir notre cœur ;

Et c'était cela le bonheur ?

Mais le bonheur, il est où ?
Mais c'est là le bonheur…
Au sein d'Alsace-Cardio
Pierre VIRTEL

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