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

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

La Gazette AC

N° 45 - Avril 2020

Chers amis ,

Veuillez nous excuser pour cette parution quelque peu tardive mais dans les circonstances actuelles, Mirianne a fait tout son possible, mais le système a fonctionné au ralenti.

La crise du coronavirus nous oblige à différer jusqu'à nouvel ordre tous nos rassemblements dont l'Assemblée Générale prévue le 21.03.2020 à Kaysersberg.

Nous prévoyons de la reporter au 26 septembre 2020 sauf imprévu lié au déconfinement. Nous vous préviendrons dans les meilleurs délais.

Les groupes de paroles et de gym adaptée sont également arrêtés jusqu'à la rentrée.

Nous envisageons de maintenir la Journée du Coeur prévue le 16 octobre au CREF de Colmar si nous n'avons pas de contre-ordre d'ici là.

Nous sommes navrés de ces contre-temps mais la majorité de nos adhérents étant concernée par l'âge (> 65 ans) et bien souvent en état de fragilité et en ALD, nous sommes tenus de nous conformer strictement aux règles édictées.

Si vous avez des questions ou des difficultés, n'hésitez pas à joindre vos correspondants habituels (la liste ainsi que leurs coordonnées se trouvent en dernière page). Ils vous apporteront les précisions nécessaires.

En attendant des jours meilleurs, protégez-vous de cette pandémie en respectant les consignes des autorités sanitaires et gouvernementales.

Bon courage à tous, en espérant vous retrouver bientôt.

Daniel Emmendoerffer - Président

Maladies Cardiovasculaires et cures thermales

Les maladies cardiovasculaires touchent de plus en plus de patients, elles affectent non seulement le cœur, mais également toute la circulation sanguine (artère, veines, valves, vaisseaux cérébraux et membres inférieurs). Il s'agit de la deuxième cause de décès (juste après le cancer) chez l'homme et de la première cause chez la femme.
Pour pallier contre ces affections, certaines cures thermales proposent des « Cures Cardiovasculaires » dont le but est de faciliter la circulation sanguine.
La plupart des cures proposent des soins visant à dilater les vaisseaux sanguins (vasodilatation), soit par l'action de la chaleur soit par l'action du gaz thermal. Egalement, de nombreux massages, jets, marche dans l'eau sont proposés afin de prévenir et/ou aider les problèmes cardiaques.

Certaines cures proposent en plus des éducations thérapeutiques prônant une activité physique spécifique, ainsi que des conseils hygiéno-diététiques.
Diététique & Maladies Cardiovasculaires
Au cours de ces cures, les diététiciennes expliqueront aux curistes quels aliments éviter et quels sont nos alliés du cœur. Zoom sur ces aliments santés:

1) Les fruits et les légumes : toujours mis en avant, ils apportent non seulement fibres, vitamines et minéraux, mais également des anti-oxydants (AO).
2) Les Anti-Oxydants**:** Les AO sont des molécules présentes naturellement dans les aliments et ont un rôle protecteur des cellules contre le stress oxydatif. Ils sont répartis par famille:
-**carotène** : *carotte, papaye, abricot, citrouille etc ;* ***polyphénols : tanins*** *(vin rouge);* ***anthocyane*** *(betterave, fraise, mure,raisins noirs…) ;* ***Oxoflavonoïde*** *(pigment jaune : laitue, abricots, soja…).*
3) Les graisses**:** les graisses cuites et saturées *(Huile de Palme, fromages, viandes grasses …) sont à limiter, il est plus intéressant de privilégier de bonnes graisses = insaturées contenant des omégas 3 comme le poisson gras (saumon, truite, espadon, thon….), les huiles (colza, chanvre, pépins de raisins, noix, germe de blé…), les noix, les amandes…*
4) Les céréales & Féculents**:** Intéressantes pour leur teneur en vitamine B et en fibres surtout si ce sont des céréales complètes.
5) Le café, le thé : ne pas en abuser, ils accélèrent le rythme cardiaque.
6) Le sel : l'excès de sel, est l'un des responsables de l'Hypertension artérielle; celle-ci favorise la formation de plaques d'athérome obstruant les artères. Il faudra donc veiller à diminuer la consommation de sel. En effet, la majorité de la population mange du sel en excès, il est donc important de ne pas rajouter de sel systématiquement dans les préparations culinaires et de se méfier des préparations industrielles.

« Cool la Vie »

Une collection de brochures d'information imaginée par un collectif de personnes directement concernées par une maladie cardiovasculaire, toutes membres de l'Union Nationale des Associations de Malades cardiovasculaires et opérés du Cœur sont mises à votre disposition gracieusement.

Notre collection comporte déjà 18 livrets avec des thèmes différents.

Vous trouverez le détail sur le Site d'Alsace-Cardio; les brochures sont également distribuées gracieusement lors de nos différentes manifestations (Journées du Cœur—Foires— Salons des associations—etc…).

N'oubliez pas de nous les demander.

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.

Le cancer, un facteur de risque cardio-vasculaire sous-estimé D'après une récente étude, plus d'une personne sur dix ayant été traité pour un cancer décédera d'une maladie cardio-vasculaire, et non à cause de sa tumeur.

De tous les facteurs susceptibles de provoquer une maladie cardiovasculaire, le cancer est rarement mentionné. Pourtant, une étude américaine publiée fin novembre dans le European Heart Journal montre que 11% des personnes soignées pour un cancer, qu'elles soient en rémission ou en cours de traitement, décèdent d'une maladie cardiovasculaire. Cette proportion peut même atteindre près de 15% pour certains cancers. Un phénomène qui s'explique en partie par la toxicité de certains traitements anticancéreux sur le système cardiovasculaire.
Les auteurs de l'étude ont analysé les dossiers médicaux de plus de trois millions de personnes souffrant de 28 types de cancers entre 1973 et 2012. «Cette étude est la plus complète à s'être intéressée aux complications cardiovasculaires chez les patients atteints de cancer», note le Dr Stéphane Ederhy, cardiologue à l'hôpital Saint-Antoine à Paris.

> **«Cette étude est la plus complète à s'être intéressée au risque cardiovasculaire après le diagnostic d'un cancer».**
>
> Dr Stéphane Ederhy, cardiologue à l'hôpital Saint-Antoine à Paris

Le risque varie grandement selon le type de cancer. Ainsi, ceux de la vessie, du larynx, de la prostate ou encore de l'utérus sont associés à un risque cardiovasculaire particulièrement important. Un chiffre qui pourrait s'expliquer par la meilleure survie à ces types de cancers. En revanche, les personnes atteintes d'un cancer des poumons sont moins concernées par les pathologies cardiovasculaires (10% de risque), ce qui pourrait s'expliquer par le mauvais pronostic de ce cancer qui conduit au décès dans 75% des cas.

Des traitements toxiques pour le cœur

Comment expliquer ce risque? Depuis les années 1970, les spécialistes savent que certains traitements anticancéreux sont toxiques pour le cœur. «Les anthracyclines, prescrites dans la prise en charge des patients atteints de lymphome ou de patients atteintes de cancer du sein, peuvent altérer la fonction cardiaque de façon irréversible et entraîner une insuffisance cardiaque se traduisant par un essoufflement ou encore des œdèmes des membres inférieurs», explique le Dr Ederhy. La toxicité cardiaque des anthracyclines peut se déclarer durant le traitement mais aussi plusieurs années après, et ces traitements peuvent aggraver certains facteurs de risque cardiovasculaires déjà existants.

Les traitements anticancéreux plus récents, comme les thérapies ciblées (anticorps dirigés contre la cellule tumorale) ou l'immunothérapie (anticorps permettant de réactiver les lymphocytes contre la tumeur), peuvent avoir aussi des effets délétères sur le système cardiovasculaire», ajoute le Dr Jennifer Cautela, cardiologue et responsable du Centre méditerranéen hospitalo-universitaire de cardio-oncologie, spécialisé dans la prise en charge des pathologies cardiovasculaires liées aux traitements du cancer, à Marseille (Hôpital nord). Si les dommages causés au système cardiovasculaire par les thérapies ciblées sont le plus souvent réversibles, les altérations cardiaques liées à l'administration des immunothérapies sont très rares, mais potentiellement irréversibles.

Élévation de la tension artérielle, altération de la fonction cardiaque, arythmie… Nombreux sont les effets cardiovasculaires indésirables pouvant survenir lors de l'administration d'une thérapie ciblée. «Ces effets dépendent d'énormément de facteurs, comme la localisation mais aussi le sous-type du cancer, des facteurs personnels, des maladies préexistantes… Une meilleure compréhension et connaissance des effets cardio-vasculaires de ces traitements permettront à long terme une meilleure prévention», insiste le Pr Ariel Cohen, chef du service de cardiologie à l'hôpital Saint-Antoine à Paris et vice-président de la société française de cardiologie. Plaidant pour un meilleur enseignement de la cardio-oncologie et une sensibilisation des praticiens à cette discipline émergente, le médecin ajoute: «Le dépistage précoce des patients à risque repose sur la réalisation d'examens complémentaires, et la mise en place de suivis spécifiques au mieux assurés au sein d'unités dédiées.»

Un suivi personnalisé indispensable

> **«Si un traitement est très efficace contre le cancer, mais qu'il est dangereux pour le cœur, à quel moment décide-t-on de l'interrompre ?»**
>
> Pr Ariel Cohen, chef du service de cardiologie à l'hôpital Saint-Antoine à Paris

Face à ce risque, que faire? «C'est une balance bénéfice/risque extrêmement complexe: si un traitement est très efficace contre le cancer, mais qu'il est dangereux pour le cœur, à quel moment décide-t-on de l'interrompre?», interroge le cardiologue. C'est le rôle de la cardio-oncologie: pouvoir dépister une maladie préexistante qui rendrait le traitement anticancéreux dangereux, et prévenir autant que faire se peut leurs effets indésirables sur le système cardiovasculaire.

RéCARE - Réadaptation CArdio REspiratoire

Hôpital SCHWEITZER – 201 avenue d'Alsace - COLMAR

Service de Réadaptation Cardio-Respiratoire

Cardiologue - Coordinateur : Dr Anne PONCHON-WEESS

Vos médecins vous proposent de participer à un **Programme de Réadaptation Cardio-Respiratoire**.

Cette prise en charge, supervisée par des cardiologues *et des* pneumologues, vous est proposée car vous êtes porteur d'une maladie cardiaque et/ou respiratoire

Qu'est-ce que la réadaptation cardio-respiratoire ?

Selon la définition de l'Organisation Mondiale de la Santé, la réadaptation est l'ensemble des activités nécessaires pour influencer favorablement le processus évolutif de la maladie cardiovasculaire et respiratoire, ainsi que pour assurer aux patients la meilleure condition physique, mentale et sociale possible afin qu'ils puissent par leurs propres efforts persévérer ou reprendre une place aussi normale que possible dans la vie de la communauté.

Un Programme de Réadaptation Cardio-Respiratoire comporte donc deux axes principaux :

- **Un réentrainement à l'effort**

Pour vous permettre de récupérer la meilleure condition physique possible, et afin que vous soyez capable de poursuivre par vous- même la pratique d'une activité physique régulière en endurance adaptée à vos capacités dont l'intérêt est majeur pour votre santé.

Il a en effet été montré que la pratique régulière d'une activité physique en endurance améliorait très nettement le pronostic cardiovasculaire et respiratoire en diminuant la progression de la maladie et le risque de survenue d'une complication grave. Ce réentrainement est indiqué notamment

pour des patients venant d'être opérés d'une maladie cardiaque, après un infarctus, souffrant de bronchite chronique et dans d'autres cas de maladie cardiaque et respiratoire.

- **Une éducation thérapeutique**

Pour vous permettre d'acquérir les moyens d'influer favorablement sur votre maladie par vous-même, ce programme tient compte de votre profil psychologique, social et professionnel ainsi que de vos souhaits concernant votre santé.

A votre arrivée dans le service RéCARE

Vous êtes pris en charge par l'équipe soignante qui vous expose le déroulement du programme de réadaptation.

Cet entretien est complété par un examen clinique, un électrocardiogramme et un test d'effort, couplé ou non à une étude des échanges respiratoires est réalisé au début et à la fin du programme dans les conditions de sécurité requises.

Pour tous renseignements s'adresser au Service de réadaptation Cardio-Respiratoire du Centre Alsace (RéCARE)
201 avenue d'Alsace – BP 20129
68003 COLMAR Cedex
Tél. secrétariat : **03 89 21 27 18**
Fax : 03 89 21 27 18
Courriel : **recare-colmar@diaconat-mulhouse.fr**

Marches adaptées avec Alsace-Cardio

Dans le centre-Alsace : avec Fernand KNICHEL, Joseph BURGER et Daniel FREY deux sorties par mois, les 2ème et 4ème jeudi du mois de septembre à juin .
Pour de plus amples renseignements adressez-vous à
Mirianne KNICHEL Tél. 06 43 03 67 57 - mirianne.knichel@gmail.com
Dans le nord de l'Alsace : marches proposées par le Dr Karin INSEL
*** Marches d'une heure environ, 4km, tous les jours de l'année,
départ parking du Wolsthof : de 9h à10h les lundi, mercredi, vendredi et dimanche - à 15h le samedi
Tél : Dr Karin INSEL 03 88 00 72 91 - karin.insel@gmail.com

Les séances d'activité physique proposées par Alsace-Cardio :

Dans le centre-Alsace, tous les vendredis matin de 10h à 11h à Sainte-Croix-en-Plaine
Contact tél. 06 43 03 67 57
Dans le nord de l'Alsace, Le Dr INSEL propose 4 séances d'activité physique adaptée
À BUST, salle La Budig, tous les vendredis :

- de 17h30 à 18h30 : gym douce
- De 18h30 à 19h30 : entretien musculaire, cardio

*** mêmes horaires et types de séances tous les mardis à BERG, salle polyvalente.
Contact : tél. 03 88 00 72 91
Email : karin.insel@gmail.com
Dans le sud de l'Alsace, à Mulhouse : Pierre VIRTEL
Le vendredi de 10h à 11h
Maison du Temps Libre—16, rue Engel-Dolffus à Mulhouse
Contact : Pierre VIRTEL—Tél 06 48 61 31 77

Assistons-nous à la mort clinique de nos Hôpitaux ?

Oui, estime l'urgentiste Christophe Prudhomme

Que vous inspire la démission des 1 200 médecins hospitaliers de leurs fonctions administratives?

Si on peut se féliciter de cette démarche qui réunit autour d'une même table 14 organisations, je crains que, en dehors d'une visibilité médiatique, cette action n'ait pas une efficacité suffisante. Démissionner de ses fonctions administratives, pourquoi pas, mais dans de nombreuses directions hospitalières, cela va faire doucement rigoler. Elles vont continuer à s'appuyer sur les autres médecins pour fonctionner. Pour instaurer un réel rapport de force, il faudrait boycotter massivement les commissions médicales et les réunions de directoire, organismes au sein desquels nous siégeons. Car si, aujourd'hui, les directeurs d'hôpitaux ont tout pouvoir, ils ont, dans ces deux instances, l'obligation de recueillir l'avis du corps médical. Passer outre peut relever du tribunal administratif.

Ces médecins démissionnaires sont-ils marginaux ?

Ils ne sont pas marginaux. Il y a aujourd'hui un nombre non négligeable de médecins humanistes et, bien au-delà du nombre de ceux qui ont démissionné, qui se battent pour le service public et dénoncent le sort que l'on réserve à l'hôpital. Mais cela reste quand même une minorité, même si elle s'exprime fortement aujourd'hui. Malheureusement, une grande partie des médecins, par peur du conflit, de perdre leur poste, continuent à faire fonctionner le système. Il y a d'ailleurs entre ces deux groupes des tensions importantes en ce moment dans les hôpitaux. Le climat social est particulièrement difficile.

Peut-on rapprocher le combat pour l'hôpital de celui contre la réforme des retraite ?

La fonction publique hospitalière va être touchée de plein fouet par cette réforme des retraites. En particulier ceux qui sont dans la catégorie dite active*. Des aides-soignantes déjà éreintées vont devoir travailler cinq ans de plus, auxquels il faudra rajouter les deux ans d'âge pivot. Aujourd'hui 40 % d'entre elles arrivent à la retraite avec un taux d'invalidité important. Elles sont cassées par le travail. Ce sera pire demain. L'hôpital a déjà bien du mal à recruter. Dans de telles conditions, cela ne sera plus possible. Certains médecins ne veulent pas lier les deux conflits. Pour moi, il s'agit clairement du même sujet, celui de la défense de la protection sociale en France, qui est en train d'être bradée aux assurances santé ou aux sociétés privées de type BlackRock.

Vous-mêmes, êtes-vous en grève ?

Oui depuis quatre mois. Je mets ma brassière, mais bien sûr je continue à soigner.

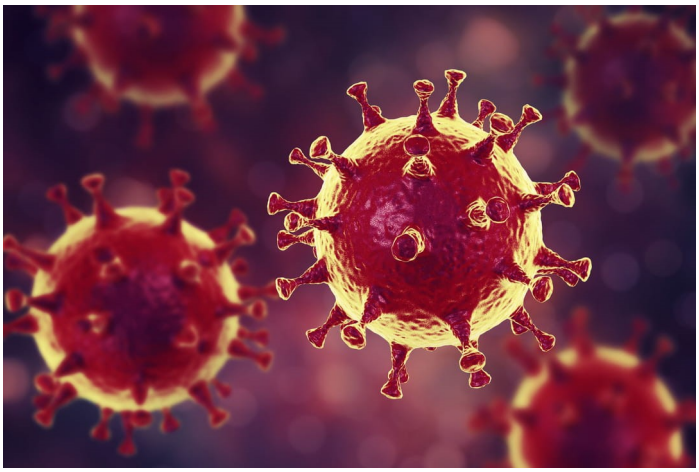
> « CONCRÈTEMENT, QU'EST-CE QUE JE DEMANDE ? SIMPLEMENT DE POUVOIR SORTIR MON AMBULANCE DE L'HÔPITAL LE PLUS RAPIDEMENT POSSIBLE QUAND JE DOIS INTERVENIR POUR SECOURIR UN PATIENT QUI FAIT UNE CRISE CARDIAQUE, SANS AVOIR À FAIRE LE TOUR DE L'HÔPITAL PARCE QUE LA PORTE DU GARAGE EST CASSÉE ET PAS RÉPARÉE PARCE QUE L'ENTREPRISE DE MAINTENANCE N'A PAS ÉTÉ PAYÉE DEPUIS DES MOIS… »

- C'est ça la vie quotidienne à l'hôpital. La colère, l'épuisement font qu'aujourd'hui les salariés quittent l'hôpital, en silence, par la petite porte. On ferme des services, des hôpitaux, des maternités, comme la semaine dernière le service de réanimation pédiatrique du Mans ou encore à Saint-Nazaire, où, faute de lits dans le service d'urgences, l'accès a été limité aux cas les plus graves ! Saint-Nazaire, ce n'est pourtant pas un village. Nous assistons à la mort clinique de l'hôpital. Et que fait la ministre ? Elle regarde le système s'écrouler. MK (*AM THOMAZEAU*)

Carnet de deuil

Adhérents décédés
Mr BLIES Patrick
Mme DAHY Claude
Mr ROMINGER Jean-Marie

Le Coronavirus



Définition : Qu'est-ce qu'un coronavirus ?

Les coronavirus forment une famille de virus variés (Coronaviridae) qui peuvent infecter aussi bien l'homme que l'animal. Leur nom signifie "virus en couronne" et vient du fait qu'ils possèdent tous un aspect en forme de couronne lorsqu'ils sont observés au microscope. Les coronavirus ont été identifiés pour la première fois chez l'humain dans les années 1960. Il s'agit de virus causant des maladies émergentes, c'est-à-dire des infections nouvelles dues à des modifications ou à des mutations du virus. Les coronavirus humains causent principalement des infections respiratoires, allant du rhume sans gravité à des pneumopathies sévères parfois létales. Ils peuvent aussi s'accompagner de troubles digestifs tels que des gastro-entérites.

Le temps d'incubation correspond à la durée entre l'exposition au virus et à la manifestation des premiers symptômes. Pour les coronavirus, il est évalué entre 3 et 5 jours dans la majorité des cas, mais peut durer dans des cas extrêmes de 12 et 14 jours.

Transmission :

Les coronavirus se transmettent d'homme à homme lors de contacts rapprochés (se toucher ou se serrer la main par exemple) et par voie aérienne en toussant ou en éternuant. Toucher un objet ou une surface avec le virus dessus, puis toucher la bouche, le nez ou les yeux avant de se laver les mains peut aussi transmettre le coronavirus. Enfin, plus rarement la contamination peut se faire par contact fécal.

Mortalité :

Le taux de mortalité est relativement élevé pour le SRAS et le MERS-CoV, avec respectivement près de 10 à 15 % et plus de 36 % de décès des personnes atteintes. Les personnes les plus sensibles sont celles de plus de 65 ans, celles souffrant de pathologies respiratoires et les immunodéprimées. Pour le Sars-CoV-2, le taux de létalité est de 2 patients sur 100 en France.

Traitement

Il n'existe aucun traitement spécifique pour les maladies provoquées par les coronavirus humains. Les traitements sont symptomatiques : prendre des médicaments contre la douleur et la fièvre, se reposer, ne pas sortir.

Prévention :

Pour réduire son risque d'infection par un coronavirus, il est conseillé de :

se laver les mains régulièrement avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes (sans oublier les solutions hydro-alcooliques très pratiques quand on ne peut pas se laver les mains),

- éviter de se toucher les yeux, le nez ou la bouche quand les mains ne sont pas lavées,
- éviter les contacts avec des personnes malades,

porter un masque.

Mise à jour 23/04/2020 MK

COMITE ALSACE-CARDIO 2020

BUREAU

Noms & prénoms	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 president@alsace-cardio.org
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
HAESSELY M-Paule	Secrétaire adjointe	14 rue du G. Henri de Vernejoul KIENTZHEIM 68240 KAYSERSBERG Vignoble	06.82.40.87.80	damahazo@orange.fr
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	Burgerb424@gmail.com
Bureau : 6 personnes				
ADMINISTRATEURS				
BOULANGER Gérard		6, rue de l'Ecole 67250 - KUTZENHAUSEN	03.88.80.58.98	gerard.boulanger505@orange.fr
BURGER Josée	Infirmière	9a 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
CHARPIER William	Professeur Sport	9 rue du Limousin 68270 WITTENHEIM	06.25.82.52.54	williamcharpier@evhr.net
EHRHART Denise	Infirmière	3, Rue des Vergers 68920 WETTOLSHEIM	06.78.41.39.19	denise.ehrhart68@gmail.com
GEORG Isabelle	Psychothérapeute	16 rue du Chêne 67100 STRASBOURG	06.70.78.94.79	isabelle.georg-bentz@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
LINKS François		25 rue du Gal De Gaulle 67150 GERSTHEIM	06.06.98.44.91	
SIMET Arsène		4, Rue d'Alsace 68170 RIXHEIM	03.89.65.41.80	versimet@estvideo.fr
TASTE Michel		9, Rue des Bégonias 68390 SAUSHEIM	03.89.53.71.33	mj.taste@orange.fr
VONTHRON Christiane	Infirmière	Rue du Calvaire 68127 STE CROIX EN PLAINE	06.88.38.62.92	c-vonthron@hotmail.fr
ISERT Michel	webmaster	11 rue des Abeilles 68000 COLMAR	06.48.33.98.55	michel.isert@wanadoo.fr
Adm. 12 personnes				
		DELEGUES		
LANZI Georges		6, rue de Vendenheim 67116 – REICHSTETT	03.88.18.19.80 06.09.75.43.88	georgeslanzi@sfr.fr
GERSCHHEIMER Auguste		3, rue Gast 67400 - Illkirch-	06.81.40.80.02	gerschhei-mer.auguste@orange.fr
WITTMANN Roland		15, Rue de la Forêt 68460 LUTTERBACH	03.69.19.60.74	roland.wittmann@numericable.fr
Site : www.alsace-cardio.org	MULLER Olivier	**Be-Bold**		
N° INSEE : 510 257 140 00010 Agrément ARS 2015/962 du 24/07/2015				**01/05/2020**

La Gazette 45

Avril Mai 2020

Directeur de la publication :
Daniel EMMENDOERFFER

Rédaction - conception et mise en page :
Mirianne KNICHEL

Editorial :
DANIEL EMMENDOERFFER

Rédacteurs :
Henri SPINNER
Daniel EMMENDOERFFER
Mirianne KNICHEL

Webmaster du site Alsace-Cardio :
Michel ISERT

Impression par les Papillons Blancs de Colmar

Cotisation 2020

Pour faciliter la gestion du fichier "adhérents", n'oubliez pas de régler la cotisation 2020.
Cotisation de **25€** à adresser au trésorier Henri SPINNER
8, rue du Neufeld
68920—WINTZENHEIM

Merci par avance!

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

Joie du printemps

Au printemps, on est un peu fou,
Toutes les fenêtres sont claires,
Les prés sont pleins de primevères,
On voit des nouveautés partout.
Oh! regarde,une branche verte!
Ses feuilles sortent de l'étui!
Une tulipe s'est ouverte...
Ce soir, il ne fera pas nuit,
Les oiseaux chantent à tue-tête,
Et tous les enfants sont contents
On dirait que c'est une fête...
Ah! que c'est joli le printemps !

LucieDelarue Mardrus 1874 1945

Au printemps nous pouvons chanter : ……..

L'activité physique régulière améliore également la façon dont les muscles utilisent le sucre (diminuant ainsi le risque de diabète) et augmente le « bon » cholestérol, deux effets bénéfiques **pour** éviter l'encrassement des artères. 30 minutes de **marche** par jour réduit de près de 20% le risque d'infarctus en moyenne[2].

Et comme elle aide aussi à **réduire le stress**, à vider son esprit et à **améliorer son humeur**, la marche permet de réduire le risque de maladie cardiaque et d'**accident vasculaire cérébral**.