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° 50

Juillet 2021

Chers amis lecteurs,

Je suis très heureux de débuter ce 50ème numéro de notre Gazette. J'en profite pour remercier toutes celles et tous ceux qui y contribuent à chaque fois.

La crise sanitaire étant un peu calmée, nous reprenons progressivement nos activités (gym adaptée, marches, groupes de paroles et toutes nos actions prévention restées en sommeil).

Nous insistons particulièrement auprès de vous tous afin que vous alliez vous faire vacciner (si ce n'est déjà fait) afin d'éviter un éventuel retour du virus à l'automne. En cas de réticence, n'hésitez pas à demander l'avis de votre médecin traitant.

L'Assemblée Générale est programmée pour le **25 septembre 2021 à Kaysersberg**. Vous y êtes invités. Ne tardez pas à vous inscrire auprès du trésorier (Henri SPINNER). Les conditions sont les mêmes que celles de 2020 (annulée à cause de la crise).

Nous avons un projet en cours avec le personnel de Récare de l'Hôpital Schweitzer de Colmar.

Le projet comporte deux volets.

- Vous sortez de maladie ou d'une opération cardiovasculaire, pulmonaire ou d'un covid long, vous pouvez entreprendre une série de remise en condition physique ou psychologique.
- Vous êtes déjà en rééducation et vous souhaitez prolonger celle-ci.
- Vous pourrez alors vous inscrire dans un cycle vous étant adapté pour une remise en forme. Nous vous le présenterons dès qu'il sera finalisé.

La **Journée du Cœur** est toujours prévue le **15 octobre 2021 au CREF à Colmar**. Nous préparons le programme et vous le communiquerons au prochain numéro.

Nous sommes toujours à la recherche de bénévoles pour nous aider tout au long de l'année et prendre la relève pour les années à venir.

En attendant prenez soin de vous et de vos proches. Profitez bien de l'été.

Daniel Emmendoerffer - Président

Pourquoi la marche est-elle si bonne pour notre santé ?

La marche est l'activité physique la plus courante. Pourtant, ce n'est pas la plus avare quand on regarde les bienfaits de cette pratique. Voici quelques vertus qu'elle présente, pour, peut-être, vous donner envie de se promener plus régulièrement.

La marche améliore la santé mentale

En réduisant le stress et en libérant une grande quantité lors de l'activité, la marche contribue très nettement à améliorer notre bien-être mental, si bien qu'il est prouvé que les personnes qui « se bougent » et ne sont pas complètement sédentaires (dans l'approche sportive il s'entend) sont beaucoup moins sujettes à la maladie de Parkinson par exemple... On explique cela par le fait que la marche permet de stimuler la production de certaines molécules responsables de la santé du cerveau, mais aussi parce qu'elle aide à développer et à entretenir les vaisseaux sanguins et des cellules de notre cerveau.

Le développement du volume pulmonaire

La marche fait partie de ces exercices que l'on peut définir comme aérobiques, c'est-à-dire qu'ils vont vous pousser à inspirer et expirer de façon plus intense qu'à l'accoutumée (pour oxygéner votre sang et éliminer les toxines), si bien qu'à terme, cela va contribuer à développer le volume utile de vos poumons. Vous pourrez ainsi lutter contre certaines maladies pulmonaires ou certaines pathologies, sans pour autant avoir besoin de médication.

Prévenir le diabète

Aussi étonnant que cela puisse paraître, marcher est beaucoup plus efficace que courir pour ce qui est de la lutte contre le diabète. Marcher permet d'augmenter sa tolérance au glucose de façon très significative. Une utilisation optimisée du sucre dans le sang permet au pancréas de produire une quantité moindre d'insuline, ce qui lui permet de s'économiser et ce n'est pas un luxe. Par ailleurs des études ont démontré qu'une demi-heure de marche par jour va permettre de réguler les selles.

La marche contribue à une meilleure vue

On pourrait se demander quel est le lien entre le fait de marcher et avoir une vue plus fine. Pour commencer il faut savoir que la marche, en réduisant la formation des glaucomes, est une des meilleures manières de prévenir leur apparition ou de soulager leurs symptômes, si vous en souffrez déjà. Par ailleurs, la marche, qui est un exercice à faible intensité permet d'avoir un effet bénéfique sur l'ensemble du cortex visuel.

Une amélioration sensible de la digestion

Des études ont démontré qu'une demi-heure de marche par jour va permettre de faire chuter les risques de contracter un cancer du côlon, mais aussi réguler les selles et d'améliorer la digestion d'une manière générale. En outre, les personnes qui marchent possèdent également de meilleures armes pour lutter contre un cancer qui se serait déjà déclaré,
c'est prouvé.

Une amélioration sensible de la digestion

Des études ont démontré qu'une demi-heure de marche par jour va permettre de faire chuter les risques de contracter un cancer du côlon, mais aussi réguler les selles et d'améliorer la digestion d'une manière générale. En outre, les personnes qui marchent possèdent également de meilleures armes pour lutter contre un cancer qui se serait déjà déclaré, c'est prouvé.

Se prévenir des maladies et des soucis cardiaques

Selon certaines études menées de par le monde, marcher est aussi efficace que courir lorsqu'il s'agit de renforcer le coeur et de prévenir les maladies en lien, tels que les AVC, les maladies coronariennes, etc. Il est montré qu'une demi-heure de marche au quotidien suffit pour faire chuter les risques de manière très significative.

Marcher permet de tonifier un ensemble de muscles

Que l'on parle de perte de poids ou que l'on parle de tonifier les muscles, cela est tout à fait possible si vous vous contentez de marcher régulièrement, et sans entreprendre un programme de sport digne d'un futur champion du monde d'athlétisme. Notez qu'un entraînement à la salle de sport peut être remplacé par une bonne marche à pas soutenu avec, ici ou là, quelques pentes à gravir ou à descendre en foulées contrôlées. Le but n'est pas non plus de faire un semi-footing, mais de marcher à pas cadencés, en faisant très attention à votre posture.

La marche est vertueuse pour les articulations et pour les os

On y pense assez rarement, mais la marche est un excellent moyen de lutte contre l'ostéoporose. C'est aussi un moyen de faire travailler ses articulations de façon très souple et très mobile, sans traumatisme. Pour éviter l'arthrose au niveau de certaines articulations majeures, il est recommandé de marcher une demi-heure par jour. Cela va permettre de faire baisser la douleur ressentie, d'assouplir la rigidité latente et de faire tomber aussi l'inflammation dans ces zones tout particulièrement.

Notez que la marche est aussi excellente pour soulager les maux de dos. Alors si vous en souffrez, sachez que marcher peut aider !

Cathy LEVY

Médicaments sans ordonnance : attention aux effets secondaires.

Allergies, rhume, fatigue, maux de ventre… nous sommes nombreux à recourir aux médicaments et produits pharmaceutiques vendus sans ordonnance, pour soulager ces troubles souvent bénins.

Mais attention aux risques d'effets secondaires ;

En effet certains traitements vendus sans ordonnance provoquent parfois des effets secondaires graves ;
Méfiance aussi des interactions avec d'autres médicaments que l'on prend déjà : il faut éviter particulièrement la pseudoéphédrine, une substance que l'on trouve dans des spécialités soulageant le rhume, qui peut entraîner des problèmes cardio-vasculaires ou l'oxomémazine, utilisée contre la toux, mais qui peut causer convulsions ou somnolence;

Quant au paracétamol, pris en excès ou associé à l'alcool, il est possible qu'il nuise au foie : la surdose de ce médicament est d'ailleurs la première cause de greffe hépatique d'origine médicamenteuse en France ;
De plus, certains de ces produits comportent de nombreux excipients (colorants ,solvants, édulcorants…) ; il en existe 47 à effets notoires (troubles cutanés, digestifs, comme le E110 par exemple) ; on a retrouvé aussi un perturbateur endocrinien possible dans le sirop Bronchokod sans sucre, le E218, et un cancérigène possible dans le Maalox, le E320.

Côté compléments alimentaires, 80% sont déconseillés,
en raison des risques induits par leurs substances actives ; vigilance donc si vous prenez un traitement, car certaines plantes contenues dans les compléments alimentaires diminuent les effets des médicaments ; par exemple le millepertuis (pour réguler l'humeur) qui pourrait diminuer l'effet de certains contraceptifs oraux ; les compléments à base de pépins de pamplemousse (censés être un antibiotique naturel) doivent être évités quand on prend des statines (contre le cholestérol) ; ce produit interagit également avec le traitements contre l'hypertension et certaines chimiothérapies

Les bonnes pratiques : quelques règles sont à respecter ; lisez la notice en entier, limitez la prise à quelques jours ; enfin n'hésitez pas à demander conseil à votre pharmacien, surtout si vous avez un traitement en cours et abstenez-vous d'acheter des médicaments sur Internet car ils peuvent contenir des substances parfois dangereuses et/ou interdites en France. HS

Cotisation 2021
Le mot du trésorier

Le mot du Trésorier

L'oncle Gripp'sous est en colère !

En effet en ce début de deuxième semestre, de nombreux membres n'ont toujours pas réglé leur cotisation malgré les rappels effectués par mail, courrier et dans la dernière gazette ; j'invite donc les retardataires à me faire parvenir le chèque de 25€ dès réception de cette gazette.

Date limite de règlement : 31 Juillet 2021. Merci d'avance.

Henri SPINNER

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

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.

Carnet décès :
Gilbert MERTZ-MONIATTE

Le sommeil, un acteur majeur de notre santé

Le respect d'une durée et d'une qualité de sommeil suffisantes doivent faire partie de nos objectifs quotidiens pour conserver une bonne santé et cela au même titre qu'une nutrition équilibrée et qu'une activité physique régulière .

Dans les populations occidentales, du fait des contraintes sociales et de l'usage inapproprié des écrans, la durée quotidienne de sommeil s'est réduite en moyenne de plus d'une heure.

Cela conduit chez de nombreux individus à une privation chronique de sommeil qui n'est que partiellement corrigée durant les week-ends ; cette privation est d'autant plus marquée chez les sujets qui présentent un « chronotype du soir » c'est-à-dire qui ont une tendance à se coucher le plus tardivement ; ces individus, malgré un coucher tardif, sont obligés de se lever tôt le matin pour aller travailler avec parfois des durées de transport en commun très longues ; ce phénomène est communément appelé le « Jetlag social ».

La privation chronique du sommeil est un facteur d'obésité y compris chez les enfants et les adolescents, d'augmentation du risque de maladies cardio-vasculaires et du risque de diabète. En effet une durée de sommeil insuffisante ne permet pas un ralentissement de la fréquence cardiaque la nuit, de baisse de la pression artérielle et altère la sécrétion normale des hormones de la satiété contrôlant la prise alimentaire. Ainsi, une situation de privation de sommeil entraîne un état de fatigue, une réduction de notre activité physique et une attirance plus prononcée pour les aliments gras et sucrés ; au total, cette privation de sommeil est devenue un problème banal dans nos sociétés et, comme l'insomnie qui représente 20% de la population, est associée à des complications cardio-vasculaires et métaboliques conduisant à une mortalité précoce.

L'autre pathologie du sommeil extrêmement fréquente est le syndrome d'apnées du sommeil (SAS) qui correspond à des arrêts respiratoires nocturnes ; le SAS est lui aussi compliqué d'une altération de la qualité de vie avec une somnolence invalidante dans le journée, une fatigue, une irritabilité et un risque élevé de dépression et une perte du lien social qui impacte grandement la qualité de vie des patients. Le traitement essentiel est la pression positive continue qui concerne aujourd'hui plus de 1,2 millions de personnes et est spectaculairement efficace sur les symptômes et la restauration des capacités diurnes.

Il est également important de traiter les patients SAS du fait du risque cardio métabolique associé au SAS ;

Les règles d'hygiène de sommeil sont au cœur de la stratégie de prévention en santé et il est impératif de reconnaître et de traiter les pathologies du sommeil en particulier les plus fréquents. HS

Être en bonne santé, une affaire d'équilibre

Selon le préambule de la constitution de l'OMS [1} datant de 1946 « La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne correspond pas seulement en l'absence de maladie ou d'infirmité ».
A ce jour, cette définition de la santé reste la référence. Mais peut-on parler de « complet bien-être physique » en ce qui concerne les personnes atteintes de pathologies chroniques ? Oui et non. Oui, si on prend en compte l'ensemble des éléments cités dans cette définition en mettant un bémol sur la santé physique, à savoir, parler de « santé stabilisée » plutôt que de « complet bien-être physique ». Non, si on prend en compte les effets délétères que la COVID 19 a eu sur le mental et la vie sociale de certains d'entre nous.

Equilibre instable

La rupture brutale de nos habitudes de vie et la pérennité d'une situation floue peuvent avoir impacté notre humeur.
Nos émotions sont le moteur de notre état d'esprit. De la joie à la colère en passant par la tristesse, nous pouvons habituellement les contrôler. Or, depuis plus d'un an, ces dernières sont mises à rude épreuve du fait du mode de vie imposé par la COVID 19. Les « Stop and go » répétitifs, la peur de la contagion, l'angoisse liée à l'état de santé d'un être cher et un manque de perspective positive à court terme nous font osciller entre l'espoir d'un retour à une vie familiale et sociale au plus près de celle que nous avons toujours connue, et l'obligation de nous isoler pour nous préserver et mettre à l'abri notre entourage. Cette situation peut avoir des répercussions physiques et psychologiques.

Sur le plan physique :

- Augmentation ou diminution de l'appétit,
- Fatigue, manque d'énergie,
- Hygiène corporelle négligée,
- Problèmes de sommeil…

Sur le plan psychologique :

- Humeur triste,
- Perte d'intérêt pour les activités habituelles…

Ces troubles de l'humeur peuvent être passagers. Cependant, lorsqu'on les sent apparaître, il est pertinent de ne pas attendre pour agir.

Plusieurs possibilités sont envisageables :

- Agir sur le stress : faire une activité physique, manuelle, pratiquer une méthode de relaxation,
- Garder le contact avec ses proches et conserver son réseau social : ne pas hésiter à utiliser les moyens techniques : téléphone, téléphone mobile possédant des fonctions d'assistant personnel (IPhone, Smartphone), tablette, ordinateur,
- Maintenir les habitudes et hygiène de vie : prendre le temps de manger, se coucher à une heure raisonnable, faire de l'exercice tous les jours, réduire sa consommation de stimulants tels que le thé et le café…
- Ne pas hésiter à aborder le sujet avec son médecin traitant ou son cardiologue.

Actuellement, les vaccins et les gestes préventifs sont le pivot central de notre vie et le resteront très certainement ces prochains mois. Retrouver nos familles, nos amis et nos activités sociales vont nous permettre de reconquérir un bien-être mis à mal par les événements et d'avancer ensemble vers un futur moins sombre.

[1} OMS : Organisation Mondiale de la Santé DE

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.

Collecte de données à caractère personnel en pharmacie : France Assos Santé saisit la CNIL

Il y a quelques semaines, France Télévision diffusait l'émission Cash Investigation intitulée
« Nos données personnelles valent de l'or ! ».

Un reportage mettait en lumière la pratique de la société IQVIA en matière de collecte et de traitement de données de santé opérés par 10 000 pharmaciens. Suite à la diffusion de cette émission France Assos Santé signale à la Commission nationale de l'informatique et des libertés (CNIL) deux manquements graves qui portent atteinte aux droits des usagers du système de santé : le manque d'information et de transparence et le détournement ultérieur des données à des fins éloignées de celles du recueil initial.

L'enquête journalistique a en effet mis en exergue l'existence de traitements de données personnelles réalisés par les pharmaciens lors du passage en caisse de leurs clients. Ces données de santé sont collectées puis déployées dans une base de données LRX s'inscrivant dans le cadre d'un intérêt public, et poursuivant une finalité médicale (recherches, études et évaluations dans le domaine de la santé).

Ce projet LRX a fait l'objet d'une autorisation délivrée par la CNIL auprès d'IQVIA le 12 juillet 2018, avec obligation de porter cette information de manière transparente à la connaissance des personnes concernées, par exemple par l'installation en caisses d'affiches ou flyers. Pourtant, comme le révèle Cash Investigation, les 200 pharmacies participant au projet LRX et visitées par ses journalistes se distinguent par une absence totale d'information et de transparence sur les traitements de données LRX.

Dans les jours qui ont suivi, plusieurs syndicats de pharmaciens ont assuré qu'un nouveau document était désormais mis à disposition des clients des pharmacies ayant adhéré au projet LRX. Or, ce document évoque des « données de santé anonymisées non nominatives », ce qui n'a aucun sens puisque les données de santé sont, par nature, des données à caractère personnel. De plus, ce document ne satisfait pas aux exigences légales (identité du responsable du traitement, durée de conservation des données, etc.)

Par ailleurs, les journalistes de France 2 démontrent que les données collectées pour LRX sont ultérieurement traitées dans un autre cadre (Pharmastat, module d'IQVIA mis à disposition des pharmaciens) pour être utilisées à des fins commerciales, notamment pour la réalisation d'études de marchés payantes.

En l'espèce, France Assos Santé déplore que les usagers de santé concernés puissent penser légitimement que leurs données personnelles sont collectées uniquement pour une finalité médicale, ce qui n'est pas le cas. De plus, quand bien même elles seraient correctement informées du traitement LRX et de ses modalités, elles peuvent s'attendre à ce que leurs données se retrouvent dans une seule et même base de données LRX, ce qui n'est également pas le cas. Elles ne disposent d'aucune maîtrise sur leurs données, ce qui contrevient aux dispositions du Règlement Général Européen de Protection des Données (RGPD).

Parce qu'elle est particulièrement attentive à la sécurisation des données de santé et à la bonne information des usagers de santé,
France Assos Santé demande donc à la CNIL que la lumière soit faite sur ce potentiel détournement des finalités de la collecte de données réalisé par IQVIA et attire l'attention sur la nécessité d'exercer un contrôle sur toutes les entreprises destinataires de données à caractère personnel intervenant, de manière médiate ou immédiate, dans les pharmacies. **MK**

FAITES CONFIANCE AUX GENERIQUES !

Pour obtenir le statut de médicament « générique »,

un médicament doit apporter la garantie d'une efficacité thérapeutique et d'une sécurité d'emploi identiques à celles du médicament d'origine, quelle que soient ses différences de présentation ou de goût ; les **génériques** existent en France depuis plus de 20 ans et sont prescrits et dispensés par des milliers de médecins et de pharmaciens, y compris à l'hôpital ; plus de 5000 médicaments génériques sont disponibles aujourd'hui et permettent de soigner des millions de personnes et de traiter les maladies bénignes comme les plus graves : médicaments du système cardiovasculaire, du système nerveux, anti-infectieux, antidiabétiques, antalgiques, anti-inflammatoires, anti glaucomateux, traitement du cancer etc… ;
En moyenne **30% moins chers** que les médicaments d'origine, pour un service médical équivalent, les génériques permettent d'économiser environ 1,3 milliards d'euro par an ; ils contribuent à financer l'innovation en permettant de mieux rémunérer les efforts de recherche ; ils favorise, de fait, l'accès aux soins pour tous, tout en participant à la pérennisation du système de santé ;

Près de 8 français sur 10 les utilisent alors n'hésitez plus, faites confiance aux génériques ! HS

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 de septembre à juin **.**
Marche dans la Forêt du Neuland « Parcours santé » : rdv le mardi matin à 10h
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, 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 vendredis matin à 10h à Sainte-Croix-en-Plaine; Séances assurées par Gaby FREY . Les séances reprendront en salle à Sainte-Croix-en-Plaine à la rentrée si la situation sanitaire le permet.
Contact tél. 06 43 03 67 57 - Email : mirianne.knichel@gmail.com
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 :
Le vendredi de 10h à 11h - séances assurées par William CHARPIER
Maison du Temps Libre - 16, rue Engel-Dolffus à Mulhouse (lieu à confirmer)
Contact : Pierre VIRTEL - Tél 06 48 61 31 77
*** Prendre contact avec les responsables des secteurs pour savoir si la reprise des séances est assurée suite à la situation COVID 19.

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	jacques@jcerf.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
Adm. 11 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-Graffenstaden	06.81.40.80.02	gerschheimer.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				**01/04/2021**

La Gazette 50

Juillet 2021

Directeur de la publication :
Daniel EMMENDOERFFER

Rédaction - conception
et mise en page :
Mirianne KNICHEL

Editorial :
Daniel EMMENDOERFFER

Rédacteurs :
Mirianne KNICHEL
Daniel EMMENDOERFFER
Henri SPINNER
Cathy LEVY

Impression par les Papillons
Blancs de Colmar

Boire un petit coup c'est tout bon!

… mais de l'eau !

Le saviez-vous ?
70% de notre corps est composé d'eau

- L'eau permet de réguler la température de notre corps;
- l'eau est capable de diluer plus de substances qu'un autre liquide;
- L'eau permet une meilleure oxygénation du corps;
- L'eau permet de se débarrasser des toxines;
- L'eau permet de réguler le taux de sucre dans le sang;
- L'eau permet de perdre du poids plus rapidement;
- L'eau permet de lutter contre la constipation;
- L'eau garantit une bonne lubrification des muscles;
- L'eau est une source d'énergie

MK

Alors trinquons ensemble
à la santé de nous tous !