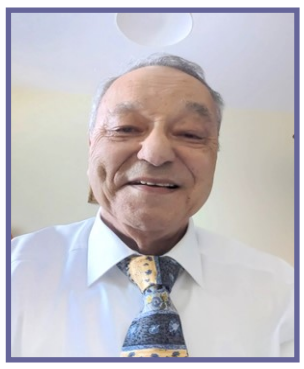
Siège Social :
4, rue des Bouleaux – 68140 MUNSTER
Tél : 03.89.77.00.47 / 06.80.21.63.81
E-mail : president@alsace-cardio.org
Association loi 1908 déclarée au Tribunal d'Instance de Colmar
Volume : 10 Folio : 523
Agrément ARS : Arrêté Grand Est
n° 2022-5632 DU 22/12/2022
Agrément Académie de Strasbourg du 20 06 2022
INSEE : 510 257 140 000 10
Site : www.alsace-cardio.org

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



La Gazette AC

N° 57
Avril 2023

Chers Amis lecteurs,

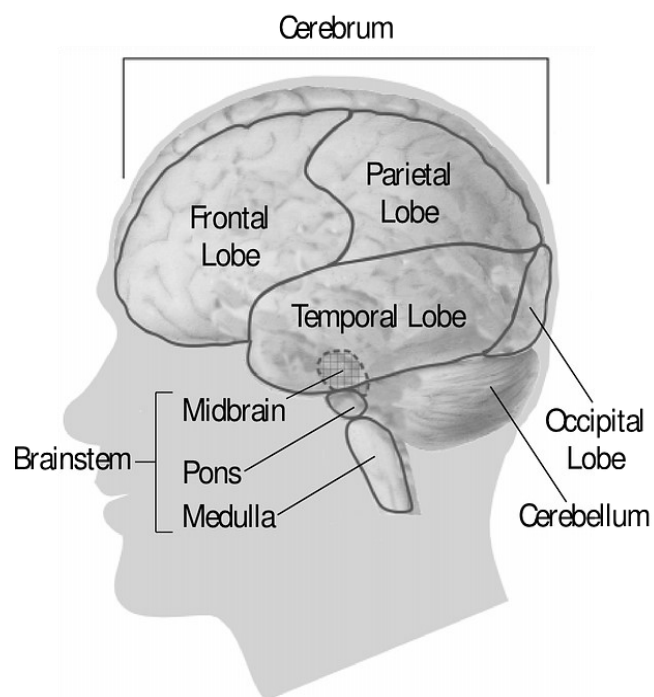
Je suis très heureux après une longue absence dans la gazette, de pouvoir vous informer de ce qui se passe sur le secteur Sud Alsace et sur l'ensemble de la région.
En raison de mon état de santé, j'ai été obligé de mettre la pédale douce dans mes différentes activités au sein de l'association, mais sans jamais vous oublier en vous adressant tous les **samedis** une petite pensée par courriel.
A compter de mai, nous allons relancer les **magasins Super U & Hyper U** afin de pouvoir effectuer à nouveau des dépistages de diabète avec l'aide de nos infirmières.
Chaque année, le diabète continue de progresser et représente un fardeau majeur de santé publique. Il concerne plus de 3,6 millions de personnes en France et devrait toucher plus de 783 millions d'adultes dans le monde d'ici 2045.
Près de 300 000 malades du diabète de type 2 en Alsace, sans compter les 40 000 estimés qui s'ignorent, la région Grand-Est est la plus touchée de France derrière les Hauts-de-France. Et les chiffres ne cessent de progresser : + 20% en 10 ans. Il faut dire que nos sociétés se sédentarisent et qu'en Alsace on aime beaucoup la charcuterie. Bref, inactivité et mauvaise graisse favorisent l'apparition du diabète, une maladie insidieuse qui ne se voit pas, d'où l'importance du dépistage .
Les séances de gym douce adaptées, ont repris à Mulhouse depuis le début de l'année à la Milhusina, rue des Gymnastes de 9h15 à 10h15. D'autres sont proposées en Centre Alsace à Sainte-Croix-en-Plaine, à Strasbourg et en Alsace Bossue.
Elles sont encadrées par William CHARPIER, Gaby FREY, Isabelle GEORG, Karin INSEL et Marine RIECK.
Les séances sont évidemment gratuites pour les adhérents d'Alsace-Cardio.
N'hésitez pas à vous inscrire pour votre santé et votre bien être.
Dans l'attente de vous y retrouver, je vous prie de croire en ma sincère et profonde amitié.
Pierre VIRTEL—Vice-Président

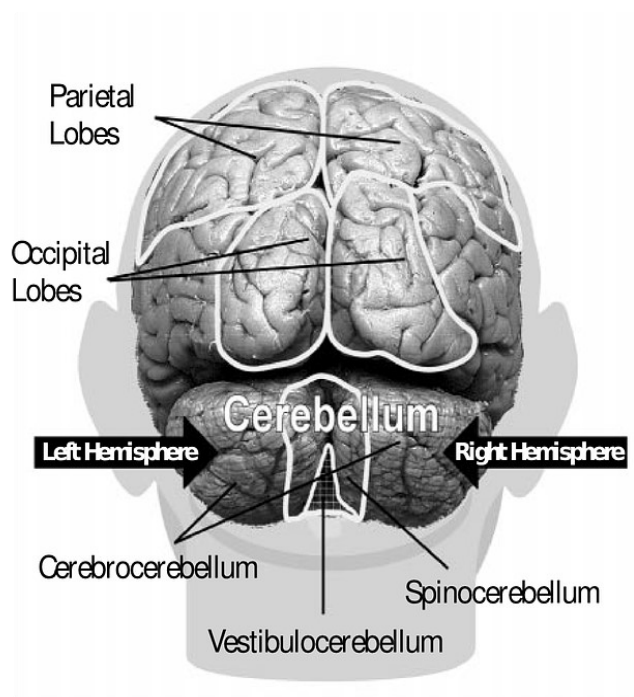
Préservez votre cerveau …
Comme tout organe du corps humain, il subit les effets de l'âge.

Si vous avez parfois l'impression d'avoir le cerveau qui tourne au ralenti, ou d'avoir des difficultés à suivre des conversations, ou qu'il vous arrive d'avoir des oublis de noms, de visages, de rendez-vous, de mots de passe, alors...
Vous avez sans doute déjà réalisé que les problèmes de mémoire et de concentration peuvent bouleverser notre vie.
Avec l'âge, le cerveau accumule des toxines qui font que l'on peut avoir l'impression que notre cerveau "vieillit".

Savez-vous que le volume du cerveau diminue ? Il perd 2% de son poids par décennie dès l'âge de 30 ans. Quelques 9000 neurones disparaissent aussi chaque jour, une perte heureusement compensée par la présence de 86 milliards autres.
Toutefois, avec le temps, ces derniers fonctionnent moins bien. La vitesse de transmission des messages entre les cellules est ralentie. Ces dégradations frappent particulièrement le cortex préfrontal (la zone de coordination motrice volontaire et du langage) et l'hippocampe, siège de l'apprentissage, de la mémoire et les émotions.

Heureusement, la science avance...
Des chercheurs viennent de faire cette découverte qui redonne de l'espoir à des millions de Français : une nouvelle molécule identifiée dans les feuilles du "Bacopa", aiderait à maintenir la mémoire et les fonctions cognitives malgré l'âge.*
La mémoire peut-elle être saturée? **Seule la capacité de la mémoire à court terme est restreinte. Elle ne peut retenir qu'un nombre limité d'éléments**.
MK





L’assurance maladie souhaite renforcer le parcours de soins de l’insuffisance cardiaque en 2023

PARIS, 7 juillet 2022 (APMnews) - La Caisse nationale de l'assurance maladie (Cnam) souhaite améliorer la prise en charge et la prévention de l'insuffisance cardiaque en 2023 en renforçant le parcours de soins des patients dans son approche par pathologie présentée, selon son projet de rapport annuel "charges et produits", dont APMnews a eu copie.

L'assurance maladie poursuit son approche par pathologies, initiée en 2022 en ajoutant le diabète et en poursuivant les actions mises en œuvre pour les maladies cardio-neuro-vasculaires, en particulier dans l'insuffisance cardiaque et la santé mentale, lit-on dans le projet de rapport.

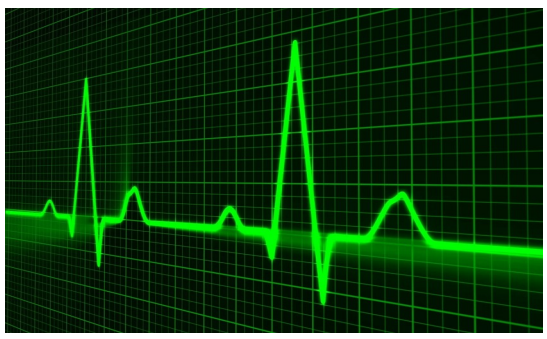
Au sein des maladies cardio-neuro-vasculaires, l'insuffisance cardiaque est la troisième pathologie générant le plus de dépenses, à hauteur de 3 milliards d'euros (Md€) en 2020 derrière la maladie coronaire (4,3 Md€) et les accidents vasculaires cérébraux (3,9 Md€).

Prévoyant un impact de 36 M€ pour 2023, l'assurance maladie propose de renforcer le parcours de soins en mettant en œuvre quatre actions:

- faire connaître les quatre signes d'alerte de l'insuffisance cardiaque
- amplifier le déploiement de Prado insuffisance cardiaque pour une sortie organisée de l'hôpital
- créer des équipes de soins spécialisées (ESS) de cardiologie couvrant l'ensemble du territoire
- proposer une télésurveillance à l'ensemble des patients présentant une insuffisance cardiaque sévère.

Développer la prévention primaire

Outre l'amélioration de la prise en charge des patients insuffisants cardiaques, la Cnam souhaite davantage prévenir l'évolution vers l'insuffisance cardiaque des personnes à risque. Pour cela, grâce au système national des données de santé (SNDS) et à la cartographie médicalisée des dépenses, elle a suivi la survenue d'une insuffisance cardiaque au cours du temps chez des patients porteurs d'une maladie coronaire au 31 décembre 2015 et suivis pendant quatre ans.



(apm news « Insuffisance cardiaque » 8 07 2022) DE

« QUIZZ TRIMESTRIEL SUR MES DROITS EN SANTE »

Être hospitalisé, c'est renoncer à son intimité pendant quelque temps. Je dois l'accepter !
Réponse : FAUX ! Même si l'hospitalisation peut impliquer quelques contraintes liées à la vie en collectivité, j'ai le droit au respect de mon intimité en particulier au cours des examens, des échanges avec les médecins et l'équipe soignante, pendant la réalisation des traitements médicaux et des soins ou des actes diagnostiques…

Hospitalisé, je ne peux pas refuser un acte médical.
Réponse : FAUX ! Je dois donner mon consentement pour tout acte médical et peux donc, si je le souhaite, le refuser

Je peux demander à tout moment l'accès en direct à mon dossier médical !
Réponse : VRAI ! Depuis 2002, vous pouvez accéder directement à votre dossier médical c'est-à-dire à l'ensemble des informations concernant votre santé, qu'elles soient détenues par un professionnel de santé exerçant en ville ou dans un établissement de santé. Cette demande doit être faite au professionnel de santé ou à l'établissement (hôpital, clinique, centre de santé…) auquel vous avez eu recours, soit en venant consulter les pièces sur place soit en demandant qu'une copie vous soit adressée par voie postale en joignant un justificatifs d'identité. La consultation est gratuite, seuls les frais d'envoi et de copie peuvent être à votre charge.

(Extrait quizz France Assos Santé— MK)

Les directives anticipées :

Il est vrai qu'il est difficile pour chacun d'envisager à l'avance la fin de sa vie. Néanmoins, il peut être *important* d'y réfléchir et d'écrire ses directives anticipées .
N'oublions pas que c'est un droit depuis la loi du 22 avril 2005 relative aux droits des malades et à la fin de vie, qui a été renforcé par la loi du 2 février 2016 créant de nouveaux droits en faveur des malades et des personnes en fin de vie.

- C'est un document facultatif qui vous permet d'exposer vos volontés dans le cas où vous ne seriez plus capable de les exprimer.
- - Si vous avez besoin d'aide, de conseils ou d'échanger, vous pouvez vous adresser à votre médecin traitant ou tout autre professionnel de santé, à un proche, votre famille ou une personne de confiance, à une association de patients, etc…
- Vous pouvez conserver ce document dans votre Espace santé ou le remettre à votre médecin traitant, ou à une personne de confiance, ou à un proche dans la famille ou le conserver chez vous.
- N'oublions pas que c'est un geste altruiste, dans le sens où cela permet de renvoyer à ses propres responsabilités : cela permet de protéger ses proches de décisions avec lesquelles ils pourraient ne pas se sentir à l'aise. MK

MOT DU TRESORIER

Je vous rappelle que la cotisation doit être payée pour le 30 avril;
alors si vous ne l'avez pas encore fait, à vos chéquiers ou effectuez un virement de 25 € sur le compte Crédit Mutuel d'Alsace-Cardio

FR76 1027 8032 6000 0203 5940 134
BIC CMCIFR2A.

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 :

WALDVOGEL Nicole
PROVOT Jacques

L' être humain est fondamentalement social et ne peut vivre sans attaches

L'être humain a besoin des autres pour venir au monde, vivre, se développer et mourir. Notre mère nous donne naissance et notre conjoint ou nos proches nous accompagnent dans la mort ; entre les deux, notre vie est rythmée par les relations sociales que nous entretenons avec les autres.

Notre jeunesse est influencée par la qualité des relations avec nos parents et notre famille et par l'éducation que nous recevons. Elle est aussi influencée par l'environnement dans lequel nous évoluons. Les professeurs ou intervenants rencontrés à l'école ou dans des activités parascolaires nous influencent positivement ou négativement.

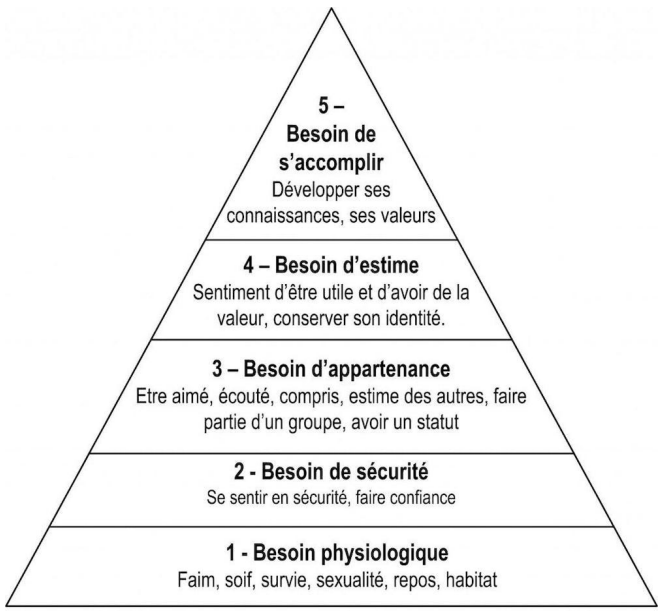
Nos amis nous permettent de nous divertir, de vivre des expériences enrichissantes, de partager des émotions et des souvenirs. De même, nos collègues de travail nous permettent d'évoluer, en nous servant d'exemple ou de contre-exemple. En bref, nous sommes le résultat d'un ensemble d'influences positives, négatives ou neutres que nous vivons tout au long de notre vie en relation avec les autres pour développer notre personnalité.

Un besoin connu et reconnu

Plusieurs théories peuvent expliquer pourquoi notre besoin de socialiser est si fondamental. L'une des plus connues est la hiérarchisation des besoins de Abraham Maslow, développée en 1943 et que nous représentons souvent sous la forme d'une pyramide.

Le bonheur est dans les relations sociales

Une série d'études menées par des chercheurs de Harvard sur plus de 75 ans a révélé que les êtres humains qui sont heureux sont ceux qui entretiennent des relations sociales de qualité tout au long de leur vie. Ainsi, ce n'est pas la quantité d'amis que l'on a, mais bien la qualité des relations que l'on entretient avec eux qui est importante. Car celles-ci nous gardent en bonne santé physique et mentale. Si les bonnes relations avec la famille, les amis et notre communauté nous maintiennent en santé, la solitude, elle, nous tue.
Les recherches permettent aussi de mieux comprendre ce qui amène les personnes à vivre seules et à s'isoler. Si certaines explications se trouvent dans les caractéristiques personnelles et individuelles, la majorité provient d'expériences émotionnelles négatives qui ont tendance à s'accumuler. Ainsi, on ne naît pas seul, on devient seul.



La hiérarchie des besoins selon la pyramide de Maslow

*** Il est possible de retrouver les explications détaillées de cette grille sur Internet

Un célèbre proverbe africain dit qu'« il faut tout un village pour élever un enfant ».
Ce proverbe nous rappelle que l'éducation ne se limite pas au foyer domestique mais se fait grâce à plusieurs acteurs et institutions, à travers une pluralité d'expériences, de rencontres et d'environnements.

MK

MANGER DES FIBRES EST BON POUR LA SANTE

D'après les résultats d'une grande étude parue dans le journal scientifique The Lancet, manger des fibres permettrait de réduire l'apparition de certaines maladies comme le diabète de type 2, les maladies cardiovasculaires, le cancer colorectal ; c'est la conclusion d'une vaste étude réalisée par des équipes néo-zélandaises et écossaises pour l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé)

Les aliments riches en fibres permettraient de réduire le taux d'apparition de maladies cardiaques coronaires, d'AVC, de diabète et de cancer colorectal de 16 à 24% ; les personnes qui consommeraient des fibres en grande quantité, soit entre 25 et 29 g par jour, seraient mieux protégés contre ces maladies, y compris contre les cancers colorectal et du sein ; de plus , les essais randomisés, en cohérence avec ces observations, ont mis en évidence une diminution du poids corporel, de la pression artérielle systolique et du cholestérol total en cas d'apports élevés en fibres ; mais la consommation quotidienne de fibres est moindre : elle n'excède pas les 20 g par jour dans le monde ; en France, elle est de 17,5 g chez les hommes et de 16,1 g chez les femmes.

On trouve les fibres dans les fruits (pruneaux, abricots secs, coings, figues…) légumes (haricots verts, carottes…) pois, lentilles, fruits à coques, graines, et céréales complètes ; il vaut mieux manger les fruits entiers plutôt que de boire des jus et il convient de privilégier les céréales au son. HS

Journée mondiale de l'Obésité à Strasbourg et Illkirch

Le vendredi 3 mars 2023, l'association Alsace Cardio a participé à la Journée mondiale contre l'obésité. Nous étions présents dans le Bas Rhin à Strasbourg et à Illkirch.
Alsace Cardio a collaboré avec l'association STOP obésité et l'association Indoor (sport) au NHC à STRASBOURG et avec la Maison du Diabète à l'UGCAM à ILLKIRCH.
Le partage d'un stand avec différentes associations est à l'image de l'approche thérapeutique pluridisciplinaire des professionnels de la santé (médecins, diététiciens, psychologue…) pour soigner la maladie de l'obésité.
Il y a 8,5 millions de personnes atteintes par la maladie de l'obésité ce qui représente 17 % de la population dans l'hexagone. L'obésité est devenue la première épidémie mondiale non infectieuse de l'Histoire de la médecine. Le dépistage précoce de l'obésité chez l'enfant est un objectif primordial dans le domaine de la santé, ceci afin d'éviter l'explosion du nombre de futurs malades adultes atteints d'obésité morbide (IMC>40) avec des facteurs à risques associés tels l'hypertension artérielle, diabète, cancer, cholestérol, maladies cardiaques etc… L'association Alsace Cardio est très impliquée dans la lutte contre l'épidémie de l'obésité.
En proposant des dépistages de glycémie et des prises de tension artérielle au grand public, que ce soit aux personnes en surpoids ou non,

Alsace Cardio sensibilise les gens au risque de survenue des maladies telles que l'hypertension artérielle et le diabète et des nombreuses complications qu'elles peuvent engendrer.
La prévention est primordiale car le résultat d'études scientifiques a mis en évidence que les enfants en surpoids d'une dizaine d'années ayant au moins un parent obèse ont un risque de 80% de devenir obèses, contre 10% de risque si les deux parents ne sont pas obèses (IMC normal entre 20 et 25).
Isabelle Georg

Les médicaments et leurs effets secondaires

N’oublions pas que les médicaments peuvent s’accompagner d’effets secondaires !
Quelques exemples :

Le paracétamol : Il peut être toxique pour le foie mais en ne dépassant pas 3 gr par 24 h et en espaçant les prises de 8 h vous ne risquez rien.

L’Ibuprofène : peut provoquer des mots d’estomac , une inflammation gastrique, voire un ulcère et abîmer les reins. Prendre avis auprès de son généraliste et du pharmacien.

Les opioïdes : Ces dérivés de la morphine peuvent engendrer de nombreux effets secondaires comme les nausées, de la constipation, des vertiges, des maux de têtes etc…
(sur prescription médicale).

Les antihistaminiques : Ils peuvent entraîner des effets de somnolence, parfois des troubles cardiaques, demander avis auprès de votre médecin).

Les statines : elles sont prescrites pour faire baisser le taux de mauvais cholestérol. Elles peuvent provoquer des crampes.
En cas d’effets secondaires prévenir le médecin prescripteur.

Les antibiotiques : Ils tuent les bactéries pathogènes mais s’attaquent aussi aux bonnes bactéries présentes dans la flore intestinale. Il est important de signaler l’effet secondaire au médecin prescripteur.

Les antidépresseurs : Leur effet n’est pas immédiat –env. 2 à 3 semaines: Ils entraînent souvent de nombreux effets secondaires comme des nausées, des vertiges, constipation, somnolence etc… (rester en contact avec votre médecin prescripteur).

Les anxiolytiques : ils entraînent souvent des effets indésirables comme la somnolence, les troubles de l’équilibre, les problèmes de mémoire etc.. (rester en contact avec votre médecin prescripteur).

*** Dans tous les cas, il est important de respecter scrupuleusement les doses prescrites par votre médecin et ne pas hésiter à prendre contact avec lui en cas d’effets secondaires.

ALSACE-CARDIO

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

Dans le centre-Alsace, tous les vendredis matin à 10h
à Sainte-Croix-en-Plaine. Séances assurées par Gaby FREY
En été rdv au Neuland pour la gym en plein air

Contact : Gaby FREY tél 06 75 98 72 37 - email : dlgy7887@gmail.com
Mirianne KNICHEL tél. 06 43 03 67 57 - email : mirianne.knichel@gmail.com

Dans le nord de l'Alsace, Le Dr INSEL propose :
- Horaires Gym douce : - à BERG salle polyvalente le mardi de 16h à 17h
  - à WALDHAMBACH salle polyvalente le lundi de 15h30 à 16h30
- Pilates à WALDHAMBACH le lundi de 14h30 à 15h30
- Marches à DRULINGEN : rdv devant le monument aux morts tous les lundis de 9h à 10h, du mois d'octobre à mars - et de 8h30 à9h30 d'avril à octobre.

Contact : tél. 06 33 09 29 29 email : karin.insel@gmail.com

À Strasbourg tous les 2ème et 4ème vendredi du mois de 10h à 12h au parc Kurgarten

Contact : Isabelle GEORG -Tél : 06 70 78 94 79

Dans le sud de l'Alsace, à Mulhouse :

Le vendredi de 9h15 à 10h15 - séances assurées par William CHARPIER
La Milusina - 11 rue des Gymnastes à Mulhouse
Contact : Pierre VIRTEL - Tél 06 48 61 31 77

COMITE ALSACE-CARDIO 2023

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 presi-dent@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
GEORG-BENTZ Isa-belle	Vice-Présidente Psychothérapeute	16 rue du Chêne 67100 STRASBOURG	06.08.52.97.40	isabelle.georg-bentz@wanadoo.fr
KNICHEL Mirianne	Secrétaire	9 rue Haussmann 68124 LOGELBACH	06.43.03.67.57	mirianne.knichel@gmail.com
HAESSELY Marie-Paule	Secrétaire-adjointe	14 rue du Général Henri de Vermejoul KIENTZHEIM 68240 KAYSERSBERG VIGNOBLE	06.82.40.87.80	marie-haessely@bbox.fr
SPINNER Henri	Trésorier	8 rue du Neufeld 68920 WINTZENHEIM	03.89.79.20.48 06.08.93.47.90	henri.spinner@neuf.fr
HOBEL Michèle	Trésorière-adjointe	7a rue Geisbourg 68240 KAYSERSBERG VIGNOBLE	06.76.74.25.85	michele.hobel@orange.fr
Bureau : 7 personnes				
BOULANGER Gérard		6 rue de l'Ecole 67250 KUTZENHAUSEN	03.88.80.58.98	gerard.boulanger505@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	Docteur en STAPS	9 rue du Limousin 68270 WITTENHEIM	06.25.82.52.54	william.charpier@evhr.fr
EHRHART Denise	Infirmière	3 rue des Vergers 68920 WETTOLSHEIM	06.78.41.39.19	denise.ehrhart68@gmail.com
FABIAN Antoine		3 rue des Vignes 68800 RODEREN	03.89.37.18.19	fabian.antoine@free.fr
FOERNBACHER René		11 rue du Colonel Eggenspieler 68390 SAUSHEIM	03.89.66.33.73	
INSEL Karin	Médecin	4 rue du Dr. Schneider 67320 DRULINGEN	06.33.09.29.29	karin.insel@gmail.com
KURY Doris	Infirmière	33 rue du Petit Château 68280 SUNDHOFFEN	06 36 49 50 50	doris.kury@hotmail.fr
LINKS François		25 rue du Général 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
VONTHRON Christiane	Infirmière	9 rue du Calvaire 68127 STE CROIX EN PLAINE	06.88.38.62.92	c-vonthron@hotmail.fr
Administrateurs : 11 personnes				
LANZI Georges		6 rue de Vendenheim 67116 REICHSTETT	03.88.18.19.80 06.09.75.43.88	georgeslanzi@sfr.fr
GERSCHHEIMER Au-guste		3 rue Gast 67400 ILLKIRCH GRAFFENSTA-DEN	06.81.40.80.02	gerschheimer.auguste@orange.fr
WEBER Michele		4 impasse de la Roselière 67120 AVOLSHEIM	06 59 21 66 47	weber.michele02@orange.fr
WITTMANN Roland		15 rue de la Forêt 68460 LUTTERBACH	06.69.63.43.84 03.69.19.60.74	roland.wittmann@numericable.fr
Délégués : 4 personnes				
MULLER Olivier	**Be-Bold**	**Site: www.alsace-cardio.org**		
N° INSEE :510 257 140 00010		Agrément ARS n° 2022-5632 du 22-12-2022		2023 03 MPH

La Gazette 57

Avril 2023

Directeur de la publication :
Daniel EMMENDOERFFER

Rédaction - conception et mise en page :
Mirianne KNICHEL

Editorial :
Daniel EMMENDOERFFER

Rédacteurs :
Daniel EMMENDOERFFER
Mirianne KNICHEL
Henri SPINNER

Impression par les Papillons Blancs de Colmar

Pâques en Alsace

I wénsch dir a freidigs Alleluia
D'Oschtereier wann mr hà
D'scheenschti wo n'rhan
Un wenn sie di Hiahner
Nà in da Naschter han.

Je te souhaite un alléluia joyeux,
Nous voulons avoir les œufs de Pâques,
Les plus beaux que vous avez,
Quand bien même les poules
Les ont encore dans les nids

(Sundgau, souhait de collecte des oeufs de Pâques - extrait d'une Année en Alsace de Guy Untereiner) MK

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

***** L'évènement à ne pas manquer ce printemps :**

Journée du Cœur à
STRASBOURG 21 avril 2023

au Pavillon Joséphine

Thème : l'AVC

La Table ronde sera animée par
Emmanuel LANGLOIS
De 10h à 11h15 avec comme invités :

- Le Pr WOLFF, Neurologue,
- Le Pr ROUL, Cardiologue
- Dr KRASNY, médecin rééducateur,
- Et un patient de France AVC
- Conférence sur l'après AVC

Différents ateliers vous seront proposés :

Sophrologie—Qi Gong—atelier diététique— Dépistage Hépatites— Gestes d'urgences - etc….