

**Siège Social :**

4 rue des Bouleaux  
68140 MUNSTER

Tél : 0389770047 – 0680216381

Mél : [president@alsace-cardio.org](mailto:president@alsace-cardio.org)

Site Internet : [www.alsace-cardio.org](http://www.alsace-cardio.org)

INSEE : 510 257 140 000 10

# La Gazette



Janvier 2025

n° 62



## **Chers Adhérents et Bénévoles,**

**Alors que l'année 2024 vient de s'achever, le Conseil d'Administration, ainsi que son Président, tient à vous adresser ses meilleurs vœux de prospérité et de santé pour 2025, à vous et à vos proches.**

Je tiens tout d'abord à présenter mes excuses pour l'absence des deux derniers n° de la gazette. Notre chère Mirianne a souhaité passer le relai et cela a entraîné un léger flottement dans la continuité de sa publication.

En ce qui concerne nos activités, elles ont été particulièrement riches sur l'ensemble du territoire, à l'exception de l'Alsace Bossue, où nous n'avons pas réussi à trouver une personne pour reprendre les actions du Dr Karin INSEL. Le Bas-Rhin et le Haut-Rhin ont poursuivi les dépistages, les séances de gym, les interventions en entreprise ou pour d'autres associations, ainsi que les groupes de paroles. Pour les journées du cœur, nous avons ajouté une nouvelle journée à Villé, en plus de celles organisées à Strasbourg et Colmar, tandis que les dates pour 2025 sont déjà établies pour ces deux villes. Nous envisageons également d'organiser une journée du cœur à Sélestat en partenariat avec le Lions Club. L'assemblée générale se tiendra le 5 avril 2025 à Kaysersberg. Je vous invite à réserver cette date, il est en effet essentiel que vous soyez nombreux pour nous apporter votre soutien.

Je profite de cet éditto pour exprimer ma profonde gratitude envers tous les bénévoles qui ont contribué à la réalisation de nos missions. Je remercie également nos partenaires qui nous soutiennent régulièrement lors de nos journées du cœur et à d'autres occasions. Enfin, je tiens à saluer la dynamique de notre association qui compte désormais 330 adhérents.

J'espère que chacun d'entre vous a passé d'agréables fêtes et je compte sur votre engagement pour redynamiser notre association en 2025.

**Bien amicalement,  
Daniel EMMENDOERFFER**



## Santé des femmes

*attention aux maladies  
cardiovasculaires*

**Le magazine 60 millions de consommateurs consacre un hors-série à la santé des femmes, dans lequel il est question notamment des maladies cardiovasculaire, qui sont moins bien diagnostiquées chez elles.**

Si la prévention en matière de cancer du sein est bien connue, notamment grâce à l'opération Octobre rose, les françaises sont bien moins informées sur les maladies du coeur.

Pourtant, si 35 femmes meurent chaque jour du cancer du sein en France, elles sont 204 à succomber à une maladie cardiovasculaire (chiffres de 2019). « Les maladies cardiovasculaires tuent autant parmi la population féminine que tous les cancers réunis », précise le magazine tandis que la tendance s'inverse chez les hommes, qui meurent davantage de cancer.

### **Pourquoi les femmes sont-elles si exposées ?**

Plusieurs raisons expliquent ces lacunes. Tout d'abord une sensibilité plus élevée à certains facteurs de risques (en particulier le tabac) en raison de la vulnérabilité cardiovasculaire associée à la contraception, à la grossesse et à la ménopause.

Ensuite les symptômes chez les femmes diffèrent de ceux des hommes. Si dans le cas de l'infarctus du myocarde de « la crise cardiaque », la moitié des femmes peuvent ressentir la même douleur dans la poitrine, irradiant dans le bras et la mâchoire, l'autre moitié des patientes présentes des symptômes plus difficiles à détecter car moins caractéristiques : sensation d'épuisement, grande fatigue, douleur aiguë dans le haut du dos ou encore des symptômes digestifs (nausées, vomissements, brûlures gastriques...).

« Si ces symptômes apparemment gastriques sont accompagnés d'une sensation d'épuisement ou d'essoufflement pour des efforts minimes, cela doit absolument vous alerter », insiste la Professeure **Claire Mounier-Véhier**, Cardiologue à l'Institut coeur-poumon du CHU de Lille.

Enfin, les femmes ont tendance à minimiser leurs symptômes et à consulter plus tardivement que les hommes, ce qui conduit à des retards de diagnostic.

## Les facteurs de risque

Les principaux facteurs de risque sont le tabac (dans huit cas sur dix), mais également le stress, l'hypertension, l'obésité abdominale... qui présentent une toxicité plus élevée sur les artères féminines. Le magazine indique qu'un nouveau « bilan prévention » doit être généralisé à l'ensemble du territoire en janvier 2024, avec des consultations de 30 à 45 minutes à quatre moments clés de la vie (18-25 ans, 45-50 ans, 60-65 ans et 70-75 ans). Cette initiative vise à remédier en partie à ces lacunes.

**DNA du 6 février 2024**

**Virginie-Goblet, Chambre de consommation d'Alsace et du Grand-Est**  
**[www.consommer-aujourd'hui.fr](http://www.consommer-aujourd'hui.fr)**

**Claire Mounier-Vehier** est cardiologue. Diplômée en 1991 de la faculté de médecine de l'université de Lille 2, elle découvre les maladies cardio-vasculaires chez les femmes au CHU de Lille, et cette thématique ne la quittera pas. Nommée Professeur des Universités - Praticien Hospitalier en médecine vasculaire en 2003, elle est depuis 2005 chef du Service de médecine vasculaire et hypertension artérielle à l'Institut Cœur Poumon du CHU de Lille. Son engagement bénévole à la tête de la Fédération Française de Cardiologie Nord-Pas de Calais lui permet de mener des expériences pilotes en faveur de la santé cardio-vasculaire des femmes, en particulier celles en situation de précarité. Présidente de la Fédération Française de Cardiologie de 2015 à 2019, elle œuvre désormais pour faire partager à toutes les femmes qu'elles sont des actrices essentielles de leur santé.

75 000 femmes meurent chaque année en France d'une maladie cardio-vasculaire, première cause de décès chez elles, faute de dépistage, de méconnaissance des signaux d'alerte, de prise en charge trop tardive... Une fatalité que le Pr Claire Mounier-Vehier refuse : pionnière de la cardio-gynécologie, elle lance, en 2013, le Parcours de soins coordonné «Cœur-Artères-Femmes» au CHU de Lille. Il propose un bilan pluridisciplinaire des facteurs de risque et l'intégration du statut hormonal ; sans oublier l'éducation thérapeutique pour une meilleure hygiène de vie, clé de la prévention. Une initiative qui prend tout son sens, alors que les femmes sont concernées de plus en plus jeunes : les hospitalisations pour un infarctus du myocarde progressent de 5% par an chez les femmes de 45 à 55 ans.

Parallèlement, elle poursuit des travaux de recherche épidémiologiques au sein de l'Equipe d'Accueil 2694 - Santé Publique : épidémiologie et qualité des soins, dirigée par le Pr Alain Duhamel sur le thème de l'Hypertension artérielle et du risque cardio-vasculaire de la femme à l'Université de Lille. Claire Mounier-Vehier a dirigé l'élaboration de plusieurs recommandations pour la pratique clinique dans l'hypertension de la femme au sein de la Société Française d'HTA. Avec le Pr Geneviève Plu-Bureau et le Dr Brigitte Raccah-Tebeka, elle a participé à la rédaction du livre publié par Elsevier Masson, La ménopause en pratique (2019). Elle est également rédactrice en chef de la revue française « La Presse Médicale Formation », Elsevier Masson.

Claire Mounier-Vehier multiplie les actions, de la recherche aux commissions de la Direction Générale de la Santé. Elle parcourt la France pour partager son expérience dans des conférences auprès du grand public et des médecins. Elle intervient régulièrement dans les médias pour diffuser largement un message de prévention essentiel, car la maladie cardio-vasculaire est une maladie de l'environnement : elle frappe sans prévenir, mais ne tue pas par hasard. Il nous appartient d'agir sur notre hygiène de vie, pour être acteurs d'une prévention citoyenne et responsable : éviter la maladie cardio-vasculaire plutôt que la soigner !

**extrait du site : <https://www.agirpourlecoeurdesfemmes.com>**



## LES JOURNÉES DU CŒUR DE COLMAR ET DE VILLÉ

La Journée du Cœur, qui s'est déroulée à Colmar le 18 octobre 2024 sur le thème de l'insuffisance cardiaque, a rencontré un franc succès. Près de 200 participants se sont déplacés pour assister aux conférences et participer à la table ronde. Les visiteurs ont également eu l'occasion de découvrir les divers ateliers tels que la sophrologie ou le Qi Gong, ainsi qu'une initiation à la cohérence cardiaque. Des dépistages de la glycémie et de la tension artérielle, ainsi que des formations aux gestes d'urgence étaient également proposés au public.

Au total, 26 stands étaient présents, visant à sensibiliser le public sur des sujets variés tels que les apnées du sommeil, les risques d'AVC ou l'évaluation de la fonction respiratoire.... Des organismes de mutuelles, et de santé ainsi que des associations d'entraide ont également contribué à l'enrichissement de cette journée.



La Journée du Cœur de Villé, organisée dans un format plus réduit, s'est tenue le 26 octobre 2024, sur le même thème que celui de Colmar. Bien qu'elle ait attiré un public moins nombreux, l'évènement a su conserver tout son intérêt. La conférence du Dr Monassier ainsi que les discussions avec deux médecins généralistes de la Vallée, ont été particulièrement appréciées par les participants.

L'atelier nutrition, animé par l'APSA de Colmar (Accompagnement Prévention Santé Alsace), a permis de découvrir ou de redécouvrir les recommandations pour une alimentation équilibrée et un mode de vie sain. Le vélo smoothie proposé sur le stand de la MSA (Mutualité Sociale Agricole), constitue toujours une activité attrayante et ludique.

# L'INSUFFISANCE CARDIAQUE

L'insuffisance cardiaque est l'incapacité du muscle cardiaque à assurer normalement la propulsion du sang dans l'organisme. C'est une maladie fréquente, potentiellement sévère, avec un fort retentissement sur la qualité de vie si elle n'est pas détectée à temps et traitée. Elle peut survenir, par exemple, dans l'évolution d'un infarctus du myocarde, d'une angine de poitrine, d'une HTA (haute tension artérielle).

## Qu'est ce que l'insuffisance cardiaque ?

- **Le cœur : une pompe musculaire puissante**

Le cœur apporte aux organes du sang riche en oxygène et en substances nutritives. À l'effort, le cœur s'adapte en augmentant sa fréquence de contraction et le débit d'éjection du sang. On parle d'insuffisance cardiaque lorsque le cœur perd une partie de sa force musculaire et sa capacité de contraction normale ; il ne pompe plus suffisamment de sang pour permettre aux organes de recevoir assez d'oxygène et d'éléments nutritifs, essentiels à leur bon fonctionnement. L'insuffisance cardiaque se manifeste d'abord à l'effort, lorsque le cœur doit s'adapter en augmentant sa fréquence de contraction et le débit d'éjection du sang, puis au repos. Dans un premier temps, le cœur tente de s'adapter à la perte de sa force de contraction en accélérant ses battements (augmentation de la fréquence cardiaque), puis il augmente de volume (épaississement des parois ou dilatation des cavités cardiaques). Ce surcroît de travail pour le cœur finit par aggraver l'insuffisance cardiaque.

- **Les chiffres de l'insuffisance cardiaques**

En France plus de 1,5 million de personnes sont atteintes d'insuffisance cardiaque, en particulier les plus de 60 ans. L'insuffisance cardiaque a un retentissement majeur sur la qualité de vie des personnes et de leur entourage. Elle est à l'origine de 200 000 hospitalisations par an. Du fait du vieillissement de la population, la fréquence de l'insuffisance cardiaque va augmenter dans les années à venir de 25 % tous les 4 ans.

## Quelles sont les principales causes de l'insuffisance cardiaque ?

- **La cardiopathie ischémique, principale cause d'insuffisance cardiaque**

La cardiopathie ischémique résulte d'une insuffisance d'oxygénation du cœur (ischémie) due à un rétrécissement des artères coronaires. Elle se traduit par une angine de poitrine ou un infarctus du myocarde. La cause la plus fréquente de l'insuffisance cardiaque est l'infarctus du myocarde. Celui-ci crée une lésion irréversible d'une partie du muscle cardiaque et ne permet plus au cœur de fonctionner normalement. L'angine de poitrine grave peut également se compliquer d'insuffisance cardiaque.

- **L'hypertension artérielle, deuxième cause d'insuffisance cardiaque**

L'hypertension artérielle (c'est-à-dire une tension trop élevée) mal contrôlée par un traitement adapté fatigue le cœur. En effet, le muscle cardiaque lutte contre une forte pression pour envoyer le sang dans les artères. Dans un premier temps, le muscle cardiaque s'épaissit pour rester efficace puis perd de sa force pour aboutir à l'insuffisance cardiaque.

Source :

<https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/insuffisance-cardiaque/definition-causes>



## LE CALENDRIER 2025 DE L'ASSOCIATION

Les diverses activités mises en place par l'association Alsace-Cardio se poursuivront en 2025 :

- les sessions Rebon'dir ;
- les cours de gymnastique adaptée à Colmar, Mulhouse et Strasbourg ainsi que les séances d'aquagym à Strasbourg ;
- les groupes de paroles à Colmar et Strasbourg ;
- les ateliers diététiques et les marches ;
- la participation d'Alsace-Cardio dans 20 hôpitaux et cliniques d'Alsace en qualité de représentants des usagers ;
- la présence d'Alsace-Cardio dans certains conseils de surveillance au sein des hôpitaux ou de la CPAM ;



En ce qui concerne les journées du Coeur, vous pouvez d'ores et déjà noter les dates suivantes dans votre agenda :

- à Strasbourg, le 25 avril 2025 au Pavillon Joséphine ;
- à Colmar, le 17 octobre 2025 au Khoïfhus ;
- un projet à Sélestat, le 19 septembre 2025 en partenariat avec le Lions club Ebersheim (les 2 chapelles).

# LA PROCHAINE ASSEMBLÉE GÉNÉRALE D'ALSACE-CARDIO

Notre Assemblée Générale Annuelle se tiendra le samedi 5 avril 2025 à la CCAS (Caisse Centrale d'Action Sociale) de Kaysersberg.

Cet évènement représente une belle opportunité de nous retrouver, de partager nos expériences et de faire le bilan de l'année écoulée ensemble.

L'invitation officielle, accompagnée des documents nécessaires, vous parviendra sous peu. Nous vous encourageons dès maintenant à réserver cette date dans votre agenda.

Votre présence est primordiale pour enrichir nos discussions et orienter nos décisions collectives.

Nous comptons sur votre participation dynamique et vous remercions d'avance pour votre investissement au sein de notre association. Ensemble, faisons de cette rencontre un moment fort et inspirant !



Bien amicalement,  
*Daniel EMMENDOERFFER*



N'hésitez pas à retrouver  
**Alsace-Cardio**  
sur Internet :  
[www.alsace-cardio.org](http://www.alsace-cardio.org)  
OU  
sur Facebook :  
[Facebook/Alsace-Cardio](https://www.facebook.com/Alsace-Cardio)

### Appel à cotisation

Comme vous le savez, notre Association repose sur la participation active de chacun de ses membres et sur le soutien financier qui nous permet de réaliser nos projets et d'organiser nos activités.

La cotisation annuelle pour 2025 s'élève à 30 €. Vous pouvez procéder au paiement soit par chèque, en l'adressant au Trésorier :

**Jean-Jacques VETTER**  
4 rue de la Roselière - 67120 AVOLSHEIM  
Tél. : 0678733977

soit par virement bancaire auprès du Crédit Mutuel dont l'IBAN est :

FR76 1027 8032 6000 0203 5940 134  
BIC CMCIFR2A

*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 ?  
Alors, n'hésitez pas à contacter un membre de l'Association Alsace-cardio dont les noms figurent à la page 10 de la Gazette.*

### Carnet de décès :



# Les séances d'activités physiques proposées par Alsace-Cardio



## Dans le Centre-Alsace :

Gymnastique adaptée tous les vendredis matin à 10h à Sainte-Croix-en-Plaine  
Séances assurées par Gaby FREY

Contact :

Gaby FREY - 0675987237 - dlgy7887@gmail.com

## À Strasbourg :

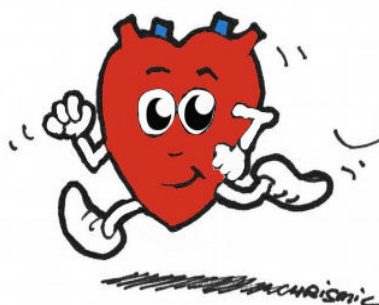
mise en place de deux séances hebdomadaires de :

- aquagym, le mardi de 18h30 à 19h30 ;
- qi gong, le jeudi de 13h45 à 15h.



Contact :

Isabelle GEORG - 0608529740 - isabelle.georg-bentz@wanadoo.fr



## Dans le Sud de l'Alsace :

tous les vendredis matin de 9h à 10h à Mulhouse  
11 rue des Gymnastes (salle de sport la Milhusina)  
Séances assurées par William CHARPIER

Contact :

Pierre VIRTEL - 0648613177 - pvirtel.alsacecardio2@gmail.com

## Comité Alsace-Cardio 2024

Prénom Nom	Fonction	Adresse postale	Téléphone	Adresse mél
------------	----------	-----------------	-----------	-------------

### LE BUREAU

Daniel EMMENDOERFFER	Président	4 rue des Bouleaux 68140 MUNSTER	0389770047 0680216381	daniel.emmen@orange.fr president@alsace-cardio.org
Pierre VIRTEL	Vice-Président	51 Avenue Alphonse Juin 68100 MULHOUSE	0389650663 0648613177	pvirtel.alsacecardio2@gmail.com
Isabelle GEORG-BENTZ	Vice-Présidente Psychothérapeute	16 rue du Chêne 67100 STRASBOURG	0608529740	isabelle.georg-bentz@wanadoo.fr
Marie-Paule HAESSELY	Secrétaire	14 rue Gal Henri Vernejoul 68240 KAYSERSBERG-VIGNOBLE	0682408780	marie-haessely@bbox.fr
Bernard ECK	Secrétaire Adjoint	7 rue Ettore Bugatti 67120 MOLSHEIM	0615896692	sec.adjasso-cardio.cea@gmail.com
Jean-Jacques VETTER	Trésorier	4 rue de la Roselière 67120 AVOLSHEIM	0678733977	alsace.cardio.tresorier@gmail.com
Michèle HOBEL	Trésorière Adjointe	7a rue Geisbourg 68240 KAYSERSBERG-VIGNOBLE	0676742585	michle.hobel@orange.fr

### LES ADMINISTRATEURS

Gérard BOULANGER		6 rue de l'Ecole 67250 KUTZENHAUSEN	0388805898 0682499685	gerard.boulanger505@orange.fr
Jacques CERF		3 rue de Wesserling 6100 STRASBOURG	0388518555 0609859596	jacques@jcerf.fr
Denise EHRHART	Infirmière	3 rue des Vergers 68920 WETTOLSHEIM	0678413919	denise.ehrhart68@gmail.com
Antoine FABIAN		3 rue des Vignes 68800 RODEREN	0607153856	fabian.antoine@free.fr
Doris KURY	Infirmière	33 rue du Petit Château 68280 SUNDHOFFEN	0636495050	doris.kury@hotmail.fr
François LINKS		25 rue du Gal De Gaulle 67150 GERSTHEIM	0606984491	
Arsène SIMET		4 rue d'Alsace 68170 RIXHEIM	0389654180 0659070186	versimet@estvideo.fr
Franca TROTTA		30a rue Colonel Cade 68320 HOLTZWIHR	0786289010	francatrotta@wanadoo.fr
Christiane VONTHRON	Infirmière	9 rue du Calvaire 68127 STE-CROIX-EN-PLAINE	0688386292	c-vonthron@hotmail.fr
Michèle WEBER		4 impasse de la Roselière 67120 AVOLSHEIM	0659216647	weber.michele02@orange.fr

### LES DÉLÉGUÉS

William CHARPIER	Docteur en STAPS	9 rue du Limousin 68270 WITTENHEIM	0625825254	william.charpier@evhr.fr
Roland WITTMANN		15 rue de la Forêt 68460 LUTTERBACH	0369196074 0669634384	roland.wittmann@nemicable.fr

### LE WEBMESTRE

Olivier MULLER	Be-Bold			
-------------------	---------	--	--	--



## BULLETIN D'ADHÉSION

En devenant adhérent de notre association, vous soutenez notre action de prévention des maladies neuro-cardiovasculaires auprès du grand public et vous contribuez à atteindre les objectifs que nous nous sommes fixés. Nous rejoindre, c'est aussi être acteur de notre association.

Madame       Monsieur

Nom : .....

Prénom : ..... Date de naissance : .....

Adresse : .....

Code postal : ..... Ville : .....

Téléphone (fixe ou mobile) : .....

Mél : .....

J'adhère à ALSACE-CARDIO et m'engage à régler la cotisation annuelle d'un montant de 30,00 €.

Fait à ..... Le .....

Signature

Paiement par :

- Chèque à l'ordre d'ALSACE-CARDIO
- Virement auprès de la CCM du Pflxbourg à 68920WINTZENHEIM  
IBAN : FR76 1027 8032 6000 0203 5940 134 - BIC : CMCIFR2A

**Bulletin d'adhésion (et règlement) à envoyer (ou à remettre) au trésorier :**

**Jean-Jacques VETTER**  
**4 rue de la Roselière - 67120 AVOLSHEIM**  
**Tél. : 0678733977 – Mél : alsace.cardio.tresorier@gmail.com**

Siège Social : 4 rue des Bouleaux - 68140 MUNSTER - Tél : 0389770047 - Courriel : [president@alsace-cardio.org](mailto:president@alsace-cardio.org)  
Association loi 1908 déclarée au Tribunal d'Instance de Colmar  
Agrément ARS n° 2022/5632 du 22 décembre 2022 – INSEE : 510 257 140 00010



**Premier Janvier**

**La Gazette n° 62  
Janvier 2025**

**Directeur de la  
publication**

*Daniel  
EMMENDOERFFER*

**Conception**

*Franca TROTTA*

**Editorial**

*Daniel  
EMMENDOERFFER*

**Rédacteur**

*Daniel  
EMMENDOERFFER*

**Impression**

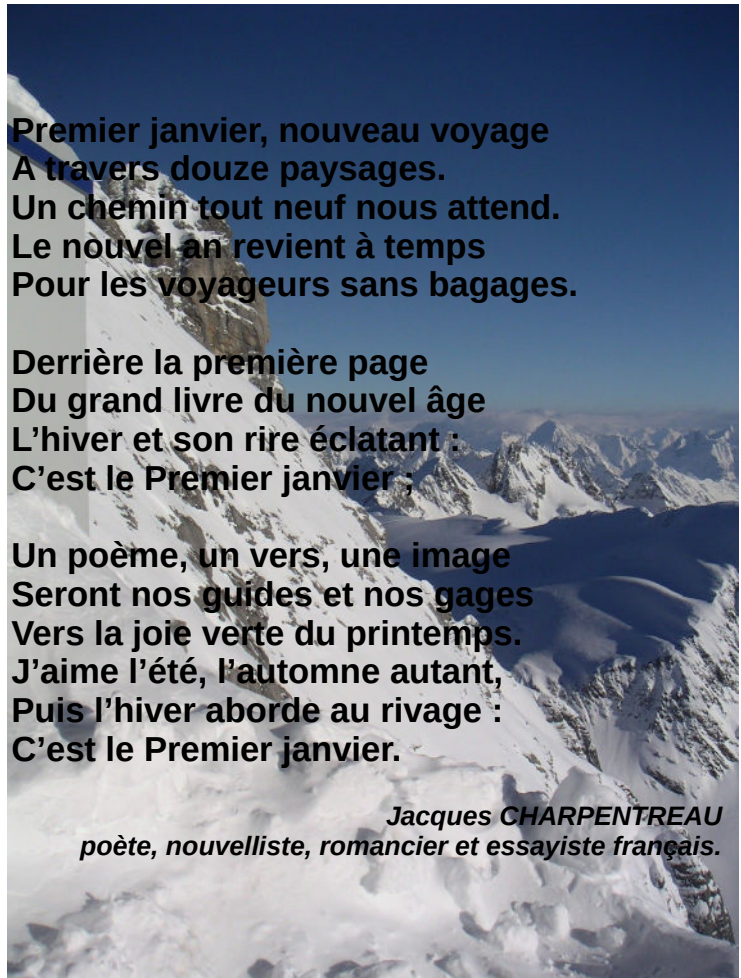
*Les Papillons Blancs  
Colmar*

**Premier janvier, nouveau voyage  
A travers douze paysages.  
Un chemin tout neuf nous attend.  
Le nouvel an revient à temps  
Pour les voyageurs sans bagages.**

**Derrière la première page  
Du grand livre du nouvel âge  
L'hiver et son rire éclatant :  
C'est le Premier janvier ;**

**Un poème, un vers, une image  
Seront nos guides et nos gages  
Vers la joie verte du printemps.  
J'aime l'été, l'automne autant,  
Puis l'hiver aborde au rivage :  
C'est le Premier janvier.**

*Jacques CHARPENTREAU  
poète, nouvelliste, romancier et essayiste français.*



**Le Président et le  
Conseil d'Administration vous  
présentent leurs meilleurs vœux  
de joie et de santé et de  
moments précieux partagés  
ensemble.**

