



Siège Social :
4 rue des Bouleaux
68140 MUNSTER
Tél : 0389770047 – 0680216381
Mél : president@alsace-cardio.org
Site Internet : www.alsace-cardio.org
INSEE : 510 257 140 000 10

La Gazette



Juillet 2025

n° 64



Chers Adhérents et Bénévoles,

J'ai le plaisir de m'adresser à vous pour aborder un sujet qui nous tient tous à cœur : les "Représentants des Usagers" (RU), dont le rôle devient de plus en plus important dans la certification des établissements de santé. Cette certification, qui est obligatoire, évalue minutieusement la qualité et la sécurité des soins offerts dans nos établissements.

Les RU sont les porte-voix des usagers du système de santé dans diverses instances, dont notamment les commissions des usagers (CDU) et le Conseil de surveillance (CS). Leurs missions sont essentielles et variées :

- représenter les usagers dans l'administration des Centres Hospitaliers et les instances de santé comme la CPAM, la commission de conciliation et d'indemnisation, etc.... ;
- améliorer la vie quotidienne des patients et renforcer le lien entre ceux-ci et les professionnels de santé ;
- participer à l'élaboration de politiques de santé et défendre les droits des patients.

Alsace Cardio est représentée dans de nombreux établissements de la région en tant que RU. N'hésitez pas à nous contacter si vous avez des questions ou si vous souhaitez échanger sur ces sujets. Pour ma part, je suis RU dans plusieurs établissements, tels que le GHRMSA, le Diaconat Roosevelt et bien d'autres. Si vous souhaitez obtenir plus d'informations, je suis à votre disposition. N'hésitez pas à me joindre (cf. tableau en page 9).

Notre Association organise également les Journées du Cœur, en partenariat avec Alliance du Cœur. Elles se tiennent chaque année à Colmar, Strasbourg et, pour une première édition, à Sélestat. Ces journées permettent aux usagers de se renseigner sur la santé cardiaque, d'assister à des conférences, des ateliers et d'échanger avec des professionnels. Elles illustrent parfaitement notre engagement commun à promouvoir la santé et le bien-être.

Pierre VIRTEL

SOMMAIRE

Éditorial	1
Infos utiles	2
Arrêt cardiaque 1vies 3 gestes	3
Retour sur la journée du coeur de Strg	4/5
La 45è course de Strasbourg	6
Retour sur nos activités passées	7
Les activités physiques permanentes	8
Le comité d'Alsace Cardio	9
Le bulletin d'adhésion	10
A vos agenda	11
Recettes diététiques d'Audrey KOELBERT	12

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

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 9 de la Gazette.



Adhésion

La période de cotisation pour l'année 2025 est toujours ouverte. Si vous n'avez pas encore réglé votre cotisation, nous vous encourageons à le faire afin de continuer à bénéficier des avantages offerts par notre association. Le montant de la cotisation reste inchangé, il est de 30 €. Vous pouvez effectuer votre paiement par chèque bancaire que vous transmettez à notre Trésorier :

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

ou par virement bancaire auprès du
Crédit Mutuel :

FR76 1027 8032 6000 0203 5940 134
BIC CMCIFR2A

*Un grand merci pour votre
engagement et votre soutien.*

INFOS UTILES

CARNET DE DÉCÈS

Herber BAUER
Raymond CLERC
Rodolphe FAUDEL



ARRÊT CARDIAQUE

1 VIE = 3 GESTES

Un arrêt cardiaque peut survenir à n'importe qui, à tout moment et en tout lieu. Pour relancer le cœur, il est crucial que les témoins réagissent rapidement, car chaque minute compte pour éviter des séquelles graves.

ALERTER, MASSER, DÉFIBRILLER :

Apprendre et se former aux gestes qui sauvent, ainsi qu'à activer la chaîne de survie est essentiel pour permettre à chacun d'agir. Le pire serait de rester inactif face à une situation d'urgence.

Identifier l'arrêt cardiaque

La victime perd connaissance, s'effondre et ne réagit pas aux stimuli. Sa respiration est absente, et la poitrine ne se soulève pas ou se soulève de manière irrégulière. En dehors d'un infarctus, qui peut se manifester par une douleur thoracique prolongée irradiant vers les bras, ou une sensation de pression, l'arrêt cardiaque peut également se manifester par des palpitations ou un malaise général, mais il peut survenir de manière soudaine.

Déclencher la chaîne de survie
Si vous êtes témoin d'un arrêt cardiaque, suivez ces trois réflexes :

- **Appelez le 15 ou le 112 (SAMU) ou le 18 (pompiers) pour alerter les secours.**
- Commencez immédiatement le massage cardiaque.
- Si d'autres personnes sont présentes, demandez-leur de vérifier la disponibilité d'un défibrillateur à proximité. En l'absence de celui-ci, continuez le massage sans interruption.

Pourquoi agir dans les 5 minutes ?

Lors d'une fibrillation ventriculaire, le cerveau subit des dommages rapidement, car il ne reçoit plus d'oxygène en raison de l'absence de circulation sanguine. Passé 5 minutes d'arrêt cardiaque, sans intervention, les lésions cérébrales deviennent irréversibles, entraînant la mort. Le massage cardiaque permet de rétablir la circulation sanguine et d'oxygéner les cellules.



L'importance d'agir rapidement en cas de malaise cardiaque ne saurait être sous-estimée. Un exemple frappant de cette nécessité s'est produit récemment lors d'une course où un jeune homme de 20 ans s'est effondré en plein effort, victime d'un arrêt cardiorespiratoire. Grâce à la réactivité des autres coureurs qui ont immédiatement alerté les pompiers et initié un massage cardiaque, la situation a pu être maîtrisée. Les pompiers et le SMUR ont poursuivi les gestes de réanimation et faisant repartir le cœur.

RETOUR SUR LA JOURNÉE DU CŒUR DE STRASBOURG



La première Journée du Cœur de l'année 2025 s'est déroulée à Strasbourg, au Pavillon Joséphine du Parc de l'Orangerie, le vendredi 25 avril 2025.

L'événement a attiré quelques 250 visiteurs, qui ont eu l'occasion de participer à la table ronde présidée par le Professeur Michel KINDO, Chef du Service de Chirurgie Cardiaque au Nouvel Hôpital Civil de Strasbourg et de sa conférence qui s'est tenue l'après-midi. Le public a également pu explorer les divers stands présents et participer à plusieurs ateliers.

Le Pr KINDO a débuté sa présentation en abordant les syndromes coronariens aigus qui font référence à une obstruction soudaine d'une artère coronaire conduisant à un angor instable ou à une crise cardiaque, nécessitant une intervention d'urgence. En cas d'arrêt cardiaque, il est essentiel d'appeler le 15 ou le 112, de commencer un massage cardiaque et de chercher un défibrillateur. Chaque minute gagnée augmente les chances de survie de 10 %.



Le Pr KINDO sensibilise sur la progression alarmante de l'infarctus chez la femme. En France, 400 personnes décèdent chaque jour d'une maladie cardiovasculaire, dont plus de la moitié sont des femmes, en faisant la première cause de mortalité dans cette population. Les symptômes atypiques à surveiller incluent essoufflement, douleurs dans le dos, palpitations et troubles digestifs, qui peuvent se manifester à tout moment, notamment en période de stress.

Le Dr GRANIER a ensuite abordé l'angioplastie coronaire avec pose de stents, permettant de restaurer la circulation sanguine et d'éviter la chirurgie de pontage.

Le Dr LEVY a conclu en évoquant la réhabilitation cardiovasculaire, dont elle est responsable au Centre RECOR de la clinique de l'Orangerie. Cette approche fait partie intégrante du traitement post-infarctus et se déroule sur une période minimale de trois semaines sous la supervision d'une équipe pluridisciplinaire. Elle comprend des activités physiques adaptés ainsi qu'un accompagnement psychologique. Le Dr LEVY a mis en avant les bénéfices de cette réhabilitation, tant sur le plan physique que mental, permettant aux patients de retrouver confiance en eux et de se sentir bien dans leur corps après une expérience cardiaque difficile. Des études révèlent une diminution de 26 % de la mortalité cardiovasculaire parmi les patients ayant bénéficié de ce programme.

La table ronde a suscité un vif intérêt et s'est conclue par de nombreuses questions.

La journée s'est poursuivie avec la conférence du Pr KINDO qui a présenté un projet d'une méthode innovante de gestion de l'arrêt cardiaque, impliquant un procédé permettant de pomper le sang hors du corps, de l'oxygéner à l'aide d'une membrane artificielle, avant de le réintroduire dans la circulation sanguine. Appelée "ECMO" ou "oxygénation par membrane extracorporelle", cette technique avancée pourrait être pratiquée dans les Hôpitaux Universitaires de Strasbourg.

Les visiteurs ont également eu l'occasion d'explorer les divers stands présents et participer à plusieurs ateliers tout au long de la journée, notamment des activités telles que la marche nordique, le Qi Gong, la sophrologie, sans oublier les conseils en diététique. Ils ont également pu tester des équipements sportifs et s'initier avec les premiers gestes de secours.

Cette première Journée du Cœur a été un succès réunissant un large public autour de la sensibilisation aux problématiques cardiaques. Grâce à une programmation riche et diversifiée, cet événement a permis de favoriser les échanges et d'informer les participants sur des pratiques de santé essentielles. Les avancées médicales présentées, telles que la technique ECMO, témoignent des progrès significatifs réalisés dans le domaine de la cardiologie.

Nous espérons que cette journée inspirera davantage de personnes à prendre soin de leur santé cardiaque et à participer aux prochaines éditions de cet événement incontournable.



Enfin, pour terminer, un grand merci à nos précieux partenaires qui nous accompagnent à chaque événement. Leur soutien est essentiel à la réalisation de ces manifestations : ACTIV'DIAB 67 (diabète), ADIRAL Assistance, AFD 67(diabète), AFDN (Diététiciens-Nutritionnistes), AMIRA (insuffisants respiratoires), ANCC (cardiaques congénitaux), UPPC Alsace (apnées du sommeil), ASP2E (sophrologie), CENTRE ELIPSE de Strasbourg, la CPAM 67, FRANCE ASSOS SANTE, FRANCE AVC 67, FRANCE REIN, FFSS (secouristes), HOLDER CYCLISME PASSION VELO, INDOOR SANTE, MAISON SPORT SANTE 67, MSA 67, NOCTUA CARE, POLE APSA, le SAMU CESU, SELHVA, les THERMES de BAINS-LES-BAINS, l'Association des donneurs de sang 67.





La 45ème édition des courses de Strasbourg

La 45ème édition des courses de Strasbourg s'est déroulée le dimanche 11 mai 2025, avec la participation de plus de 11 000 coureurs. **ALSACE-CARDIO était présente** lors de cet événement qui s'inscrit dans une démarche de promotion du sport pour tous, proposant différents niveaux de courses (5 km, 10 km, un semi-marathon, une course pour enfants et une "marche de l'Europe").



Depuis septembre dernier, les inscriptions aux courses à pied peuvent se faire sans la nécessité de présenter un certificat médical. Cependant, les organisateurs craignent une hausse des malaises liés à l'effort physique. Pour y remédier, M. Claude SCHNEIDER a mis en place, au sein du village des courses situé place Kléber, un espace de prévention qu'il a nommé "**Espace Check ta forme**".

Cet espace regroupe quatre stands dédiés à la santé :

- *Consultation avec des médecins du sport ;*
- *Soins d'ostéopathes ;*
- *Tests de glycémie par le biais de CEED ;*
- *Dépistage de la tension artérielle et de la saturation en oxygène par Alsace Cardio.*



Afin de sensibiliser les participants à l'importance de l'évaluation de leur condition physique, Le Président de la Société de Médecine de l'Exercice et du Sport d'Alsace, a pris l'initiative d'informer tous les coureurs. De plus, une fiche de jeu a été créée, permettant aux participants de faire valider leur passage à chacun des stands. En cochant toutes les cases, ils pouvaient tenter de faire tourner une roue pour gagner un cadeau surprise.



Grâce à cette initiative, Alsace Cardio a réalisé près de 800 dépistages. C'est une action de prévention significative, d'autant plus que la majorité des participants étaient âgés de 18 à 40 ans. Malgré cette tranche d'âge relativement jeune et active, des anomalies de tension artérielle ont été détectées, soulignant ainsi l'importance du dépistage préventif. Chaque année en France, on dénombre environ 1300 décès subits et 1500 infarctus non mortels survenant pendant ou après un effort physique.

Un grand MERCI à Michèle, Caroline, Marie Line, Nathalie, Marc, Gégé, Patrick, Roger, et Jacky.

Isabelle GEORG



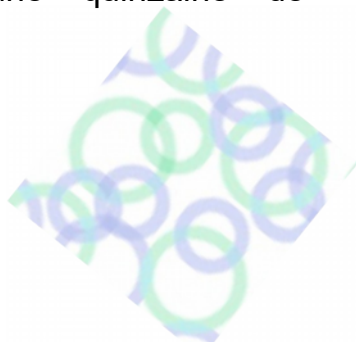
RETOUR SUR DEUX DE NOS ACTIVITÉS

Les ateliers diététiques à Merxheim

Dans le cadre du Contrat Local de Santé, visant à réduire les inégalités sociales et territoriales en santé, des **ateliers diététiques ont été proposés à Merxheim**, à la fin de l'année 2024 et au début de l'année 2025. Ces ateliers ont été organisés par ALSACE-CARDIO, en partenariat avec la Communauté de Communes de Guebwiller, la CPAM du Haut-Rhin et la commune de Merxheim.

Audrey KOELBERT, diététicienne-nutritionniste, a ainsi animé cinq séances d'éducation nutritionnelle réunissant une quinzaine de participants.

Un grand merci à Audrey.



Journée découverte des Associations à Munster



ALSACE-CARDIO a eu le plaisir de participer à la journée "**Découverte des Associations**", qui s'est tenue **le 17 mai 2025** dans le magnifique Parc Albert Schweitzer à Munster. Cet événement a été une belle occasion de se rapprocher des habitants et de présenter nos activités au sein de la communauté.

Un grand merci à Mirianne, Monique et Christiane pour leur présence à cette journée.

Les activités physiques permanentes 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 à la piscine Hautepierre (hors congés scolaires) ;
- qi gong, tous les 15 jours avec 2 séances 13h45 et 15h



Contact et inscriptions :

Isabelle GEORG

0608529740 - isabelle.georg-bentz@wanadoo.fr



dans le Sud de l'Alsace :

Gymnastique adaptée 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

LE COMITE ALSACE-CARDIO 2025

Prénom Nom	Fonction	Adresse	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	Vice-Présidente	16 rue du Chêne 67100 STRASBOURG	0608529740	isabelle.georg-bentz@wanadoo.fr
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	michele.hobel@orange.fr
Marie HAESSELY	Secrétaire	14 rue du Gal Vernejoul KIENTZHEIM 68240 KAYSERSBERG VIGNOBLE	0682408780	secretaire-alsace-cardio@bbox.fr
Franca TROTTA	Secrétaire-adjointe	30a rue du Colonel Cadé 68320 HOLTZWUHR	0786289010	francatrotta@wanadoo.fr
LES ADMINISTRATEURS				
Gérard BOULANGER		6 rue de l'École 67250 KUTZENHAUSEN	0388805898 0682499685	gerard.boulangier505@orange.fr
Denise EHRHART	Infirmière	3 rue des Vergers 68920 WETTOLSHEIM	0678413919	denise.ehrhart68@gmail.com
Antoine FABIAN		3 rue des Vignes 68800 RODEREN	0607153856	antoine.fabian24@gmail.com
Doris KURY	Infirmière	33 rue du Petit Colmar 68280 SUNDHOFFEN	0636495050	doris.kury@hotmail.fr
François LINKS		25 rue du Général de Gaulle 67150 GERSTHEIM	0606984491	
Arsène SIMET		4 rue d'Alsace 68170 RIXHEIM	0389654180 0659070186	versimet@estvideo.fr
Monique SODANO	Aide-soignante	6a rue Albert Schweitzer 68150 OSTHEIM	0664467135	michel.sodano@sfr.fr
Christiane VONTHRON	Infirmière	9 rue du Calvaire - 68127 STE-CROIX-EN PLAINE	0688386292	c-vonthron@hotmail.fr
Michèle WEBER	Infirmière	4 rue de la Roselière 67120 AVOLSHEIM	0659210647	weber.michele02@orange.fr
LES DÉLÉGUÉS				
William CHARPIER	Docteur en STAPS	9 rue du Limousin 68270 WITTENHEIM	0625825254	williamcharpier@icloud.com
Roland WITTMANN		15 rue de la Forêt 68460 LUTTERBACH	0669634384 0369196074	roland.wittmann@numericable.fr
LE WEBMESTRE				
Olivier MULLER	Be-Bold			



BULLETIN d'ADHÉSION ou de RENOUELEMENT

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

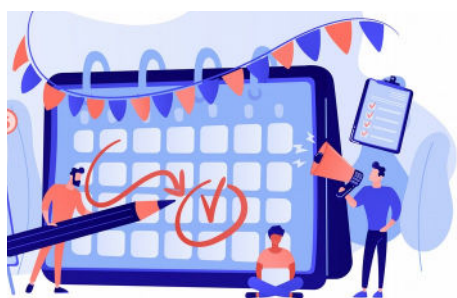
Paiement par :

- Chèque à l'ordre d'ALSACE-CARDIO
- Virement auprès de la CCM du Pflixbourg 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
Association loi 1908 déclarée au Tribunal d'Instance de Colmar
Agrément ARS n° 2022/5632 du 22 décembre 2022 – INSEE : 510 257 140 00010



A VOS AGENDAS

Dans le cadre du Contrat Local de Santé (CLS) du Pays Thur-Doller, en collaboration avec la Communauté Professionnelle Territoriale de Santé (CPTS Thur-Doller), une initiative de dépistage des cancers et de prévention est mise en place grâce au dispositif Mulhousien **M Ta Santé**. Ce semi-remorque, équipé, accompagné d'un village de prévention, sera présent sur le territoire de Thur-Doller entre le **16 juin 2025 et le 30 septembre 2025**, afin de proposer des dépistages.

ALSACE-CARDIO participera activement à cette démarche.

Ci-dessous les dates et les lieux :

dates	lieux		horaires
16/06/2025	CERNAY	CENTRE LECLERC	de 10h à 18h
17/06/2025	CERNAY	CENTRE LECLERC	de 9h à 17h
01/07/2025	KRUTH	SALLE WENDELIN	de 10h à 18h
07/07/2025	THANN	PLACE DU BUNGERT	de 10h à 18h
08/07/2025	THANN	PLACE DU BUNGERT	de 9h à 17h
20/08/2025	MASEVAUX	SALLE POLYVALENTE	de 10h à 18h
21/08/2025	MASEVAUX	SALLE POLYVALENTE	de 9h à 17h
16/09/2025	WEGSCHEID	MAISON DU PAYS	de 10h à 18h
29/09/2025	SAINT-AMARIN	COMPLEXE LE CAP	de 10h à 18h
30/09/2025	SAINT-AMARIN	COMPLEXE LE CAP	de 9h à 17h

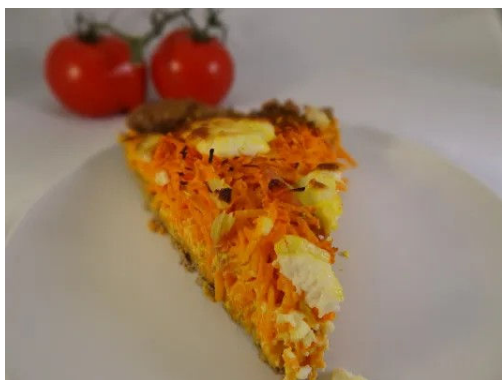
Les prochaines journées du Coeur organisées par ALSACE-CARDIO auront lieu à :

- **SÉLESTAT, le 19 septembre 2025**
- **COLMAR, le 17 octobre 2025.**

ALSACE-CARDIO sera également présente aux journées des seniors qui se dérouleront à VOGELSHEIM le 18 Septembre 2025.



RECETTES DIÉTÉTIQUES d'AUDREY KOELBERT



LA CAROTTE EN TARTE

Étaler des carottes râpées crues sur une pâte brisée et verser un appareil à flan assaisonné avec du cumin. Vous pouvez aussi ajouter quelques rondelles de fromage de chèvre frais. Enfourner à 180° pendant 40 mn environ.

La Gazette n° 64 Juillet 2025

Directeur de la publication
et Rédacteur en chef
Daniel EMMENDOERFFER

Editorial
Pierre VIRTEL

Conception
Franca TROTTA

Rédacteurs
Franca TROTTA
Isabelle GEORG
Pierre VIRTEL

Impression
Les Papillons Blancs Colmar

FLAN VANILLE

50 cl de lait
50 g de fécule
1 gousse de vanille
30 à 60g de sucre



Porter à ébullition le lait, le sucre et la vanille.
Mélanger la fécule dans un peu de lait froid et ajouter à la préparation.
Mélanger avec un fouet, baisser la température de cuisson et faire épaissir pendant une à deux minutes.
Remplir des ramequins et placer au frais.