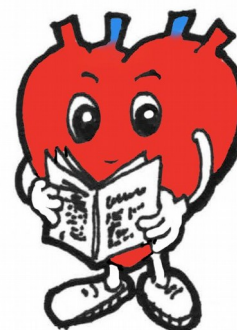




Siège Social :
4 rue des Bouleaux
68140 MUNSTER
Tél : 0389770047 – 0680216381
Mél : president@alsace-cardio.org
Site Internet : www.alsace-cardio.org
INSEE : 510 257 140 000 10

La Gazette

Octobre 2025



n° 65

Chers Adhérents et Bénévoles,

Qu'est-ce qui distingue un adhérent d'un bénévole au sein de notre association ? L'adhérent est une personne qui soutient notre cause, en versant une cotisation annuelle, lui permettant ainsi de participer à nos divers ateliers, tandis qu'un adhérent actif est un bénévole qui consacre également du temps à l'association.

L'objectif principal d'Alsace-Cardio est constant : progresser et mieux accompagner les malades neuro-cardio-vasculaires. Pour cela, nous devons faire connaître l'association et organiser diverses actions, qui ne sont possibles qu'avec l'engagement de nos bénévoles.

Le secteur du Bas-Rhin, a augmenté son effectif d'adhérents grâce à la mise en place d'ateliers tels que le Qi Gong, l'aquagym, le groupe de parole et, prochainement, celui de la diététique. Nous participons aussi à des événements locaux, tels que les courses de Strasbourg ou celles du vignoble à Molsheim, pour la prévention, notamment à travers des dépistages et des espaces d'information rassurants pour les personnes.

Je tiens à remercier chaleureusement notre président, Daniel EMMENDOERFFER, ainsi que son prédécesseur, Pierre VIRTEL, pour leur implication et leur dévouement. Notre association repose sur un noyau fidèle de bénévoles, que je souhaite voir s'étoffer, afin de continuer à faire vivre nos activités tout au long de l'année.

Enfin, j'espère sensibiliser certains d'entre vous ou votre entourage à s'engager bénévolement. Votre engagement, aussi modeste soit-il, contribue à faire une différence pour ceux qui en ont besoin.

Isabelle GEORG
Vice-Présidente



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 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.*

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



**Rejoignez-nous
en tant que
bénévole !**



**L'Association ALSACE-CARDIO
recherche des bénévoles pour
renforcer nos actions
ponctuellement ou simplement
apporter votre soutien. Votre
engagement peut faire une réelle
différence.
Pour en savoir plus, contactez-
moi :**

Daniel EMMENDOERFFER
Président Alsace-Cardio
Tél : 0389770047 – 0680216381

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.



Les journées du cœur

La prochaine journée du cœur aura lieu à Colmar le :

VENDREDI 17 OCTOBRE 2025
à partir de 9h - Salle des Catherinettes



A l'instar de celles de Strasbourg et Sélestat, le programme de la journée portera principalement sur le thème de l'infarctus du myocarde, avec des interventions de médecins spécialistes :

- Dr Jean-Pierre MONASSIER : "l'infarctus, prévenir et guérir"
- Dr Yannick GOTTWALLES : appel au SAMU
- Dr Philoktimon PLASTARAS : "dilater en urgence"
- Dr Anne PONCHON : "réadapter le cœur à l'effort pour éviter la rechute"

et sur la prise en charge de la douleur :

- Dr Yohann BOHREN



Un atelier de Qi Gong sera proposé et animé par Art et Harmonie ainsi qu'un atelier de sophrologie animé par ASP2E. Une conférence et un atelier de cohérence cardiaque seront également proposés et animés par Gwenaël KNICHEL. Des dépistages du diabète et de la tension artérielle, réalisés par le pôle APSA, seront effectués tout au long de la journée. Les nombreux stands d'information et de conseil seront accessibles jusqu'à 17h.

*Venez nombreux, seul ou en famille, pour découvrir,
échanger et agir concrètement pour
votre cœur et votre santé.*



Retour sur nos activités 1/2

Alsace-Cardio a pris part au dispositif "M TA SANTÉ", organisé par le Pays Thur Doller. Cette unité mobile de prévention spécialement dédiée aux femmes, s'est rendue dans les communes de Cernay, Kruth, Thann, Masevaux, Wegscheid et Saint-Amarin, entre juin et septembre 2025.

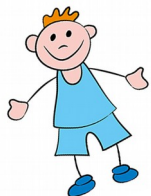
Lors de ces visites, les femmes ont pu bénéficier de mammographies ou de frottis, tandis que le village prévention proposait des dépistages de glycémie et de tension, ainsi que des formations à l'autopalpation et de nombreux conseils en matière de santé.

Un grand merci à nos infirmières, Jeanne, Doris, Josée, Denise, Christiane et Monique, pour leur disponibilité, leur écoute et leurs conseils !



Alsace-Cardio a été présente lors de l'édition 2025 du rassemblement des Soupapes de la Vallée Noble, qui s'est tenu à Soultzmatt le dimanche 29 juin 2025. Cet événement a réuni des véhicules anciens, notamment une collection privée de tracteurs, et offrait aux visiteurs la possibilité de faire des baptêmes en voiture. Comme chaque année, cette manifestation soutient une cause solidaire en reversant les dons récoltés à une association partenaire. Notre association a été sélectionnée pour bénéficier de cette action.

Mille mercis à Jeanne et Doris, qui étaient présentes pour réaliser des dépistages, tout au long de la journée, sous une chaleur accablante.



Retour sur nos activités 2/2

Alsace-Cardio a tenu un stand au Marathon du Vignoble à Molsheim, les 21 et 22 juin 2025. Cette grande manifestation a rassemblé plus de 1500 coureurs qui ont participé aux parcours des 10 km, semi-marathon et marathon dans la ville et les vignobles, accompagnés également de courses pour enfants et d'une marche solidaire, sous des températures caniculaires. Notre stand de dépistages était installé au centre du village, sur la place de l'Hôtel de la Monnaie, à proximité de l'arrivée, dans une ambiance conviviale où un grand nombre de visiteurs, venus de diverses nationalités, ont créé une atmosphère festive tout au long du week-end.

Près d'une centaine de dépistages ont été réalisés, notamment après les courses. Les coureurs, affectés par la chaleur, ont pu ainsi vérifier leur tension artérielle et leur saturation en oxygène, ce qui les a rassurés et aidés à mieux récupérer. Beaucoup nous ont exprimé leur gratitude pour notre présence et notre soutien. Rendez-vous est pris pour l'année prochaine...

Un grand merci "brûlant" à Michèle, Jacky et Patrick pour leur engagement !



Alsace-Cardio a organisé une sortie en Allemagne, en Forêt Noire, aux cascades d'Allerheiligen, qui a réuni une quinzaine d'adhérents, à partir de Strasbourg.

Il s'agissait d'un circuit facile d'une durée d'environ deux heures, entourant les chutes d'eau. Le sentier, parfaitement sécurisé, comportait des escaliers et de petits ponts permettant d'admirer l'eau qui s'écoule dans les gorges rocheuses. À mi-parcours, nous avons rejoint un lieu-dit appelé Allerheiligen, où se trouvent de magnifiques ruines d'un monastère, ainsi qu'un restaurant où nous avons partagé un délicieux repas.

Après cette pause, nous avons poursuivi le sentier pour faire le tour complet et revenir au parking.

Ce fut une journée magnifique, ensoleillée, marquée par un moment convivial qui a renforcé les liens sociaux entre les participants et permis de faire le plein d'énergie positive.





Réduire son apport en sel

Le sel : un élément indispensable mais à consommer avec modération

Le sel, ou chlorure de sodium, est un minéral essentiel à notre organisme. Il joue un rôle clé dans la régulation de l'équilibre hydrique, la transmission nerveuse, la contraction musculaire et la fonction cardiaque. Cependant, sa consommation doit être maîtrisée, car un excès peut avoir des effets néfastes sur la santé.

Sources de sel

Le sel est présent naturellement dans certains aliments, mais la majorité de notre consommation provient des aliments transformés, des plats préparés et de la cuisine salée. On le retrouve aussi dans de nombreux produits industriels, parfois en quantités importantes.



Risques liés à une consommation excessive

Une consommation trop élevée de sel est associée à une augmentation de la pression artérielle, ce qui peut favoriser le développement de l'hypertension, un facteur de risque majeur pour les maladies cardiovasculaires. Elle peut également entraîner une rétention d'eau, des troubles rénaux, et augmenter le risque d'accidents vasculaires cérébraux.

Recommandations

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande de limiter la consommation de sel à moins de 5 grammes par jour (environ une cuillère à café). En France, la sensibilisation à la réduction du sel dans l'alimentation est encouragée, notamment par des campagnes de communication et la reformulation des produits industriels.

Conseils pour réduire sa consommation

- Privilégier les aliments frais et non transformés
- Limiter l'ajout de sel en cuisine et à table
- Utiliser des herbes, des épices ou du citron pour relever le goût des plats
- Lire attentivement les étiquettes pour repérer les produits riches en sel



Une consommation modérée de sel contribue à préserver la santé cardiovasculaire et à maintenir une bonne pression artérielle. Adopter de bonnes habitudes alimentaires est un pas important vers une vie saine.



Les antioxydants

Les antioxydants : nos alliés contre le vieillissement et les maladies

Les antioxydants sont des molécules qui jouent un rôle essentiel dans la protection de notre organisme contre les effets néfastes des radicaux libres, des composés instables produits naturellement par notre corps lors du métabolisme, ou introduits par l'environnement (pollution, tabac, UV, etc.).

Pourquoi sont-ils importants ?

Les radicaux libres peuvent endommager les cellules, l'ADN, et contribuer au vieillissement prématuré ainsi qu'au développement de maladies chroniques telles que les maladies cardiovasculaires, certains cancers, et les troubles neurodégénératifs. Les antioxydants neutralisent ces radicaux libres, limitant ainsi leur impact.

Les principales sources d'antioxydants

Notre corps produit certains antioxydants naturellement, comme la glutathion ou la superoxyde dismutase. Cependant, pour renforcer cette défense, il est également essentiel d'adopter une alimentation riche en antioxydants d'origine végétale, notamment :

- les fruits rouges (myrtilles, fraises, cerises)
- les légumes verts (épinards, brocolis)
- les noix et graines
- le thé vert, le cacao, et le vin rouge (avec modération)
- les huiles végétales riches en vitamine E

Les bienfaits des antioxydants

Une alimentation riche en antioxydants peut contribuer à :

- réduire le risque de maladies cardiovasculaires
- soutenir le système immunitaire
- protéger le cerveau contre les troubles neurodégénératifs
- prévenir le vieillissement prématuré de la peau



Attention à l'équilibre

Il est important de rappeler que la supplémentation en antioxydants sous forme de compléments doit être abordée avec prudence, car un excès peut avoir des effets contre-productifs. La meilleure stratégie reste une alimentation équilibrée et variée, riche en fruits, légumes, et autres aliments naturels.

En intégrant ces principes dans votre mode de vie, vous contribuez à la santé de votre cœur et à votre bien-être général, en faisant des antioxydants de véritables alliés au quotidien.



Le cœur des femmes

L'infarctus du myocarde : des symptômes atypiques

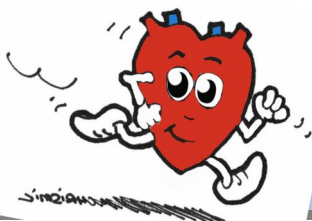
L'infarctus du myocarde correspond à la destruction partielle ou totale du muscle cardiaque due à l'obstruction d'une artère coronaire. Dans la plupart des cas, l'infarctus se traduit par une douleur en étau au niveau de la poitrine. Mais chez les femmes, cette douleur peut s'accompagner de symptômes atypiques tels que nausées, vomissements, troubles digestifs, essoufflement à l'effort, palpitations, grande fatigue persistante. Il est à souligner qu'ils pourront être faussement interprétés comme du stress ou de la fatigue accumulée. Or, une fatigue qui perdure et qui réveille la nuit, et des symptômes inhabituels, a fortiori dans un contexte de risque, doivent alerter. Une seule consigne, appeler immédiatement le SAMU en composant le 15 ou le 112. Sans prise en charge dans les trois heures, les chances de revascularisation s'amenuisent. Un traitement au long cours est ensuite mis en place (médicaments et réadaptation cardiovasculaire).

Le syndrome du cœur brisé

La dissection et les spasmes des artères du cœur est également plus fréquents chez les femmes. Il existe en effet une variante typiquement féminine, rare, qui mime l'infarctus du myocarde : le syndrome du tako-tsubo, aussi appelé "syndrome du cœur brisé" ou "cardiomyopathie de stress". Lors d'un stress aigu, le système nerveux va produire une décharge de catécholamines (hormones du stress) qui vont accélérer le rythme cardiaque et paralyser le cœur, lequel ne peut alors plus assurer son rôle de pompe. Ce syndrome concerne surtout les femmes ménopausées dans un contexte anxieux. C'est une forme réversible d'insuffisance cardiaque aiguë qui nécessite une prise en charge en urgence.



Il est important d'effectuer, au moins une fois par an, les contrôles de rigueur, à savoir : mesure de tension, prise de sang à jeun, à la recherche de facteurs de risque cardiovasculaire (glycémie, cholestérol, triglycérides). Des dispositifs d'auto-mesure (lecteur de glycémie et tensiomètre) permettront de vérifier régulièrement des données clés. Un bilan cardiovasculaire, réalisé chez le cardiologue, est recommandé aux personnes qui présentent des facteurs de risque.



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 :

- aquagym, le mardi de 18h30 à 19h30 à la piscine HautePierre (hors congés scolaires) ;
- Qi gong, tous les 15 jours avec 2 séances à 13h45 et 15h

Contact :

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 HOLTZWHR	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 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
Association loi 1908 déclarée au Tribunal d'Instance de Colmar
Agrément ARS n° 2022/5632 du 22 décembre 2022 – INSEE : 510 257 140 00010



La Gazette n° 65 Octobre 2025

Directeur de la publication
et Rédacteur en chef
Daniel EMMENDOERFFER

Editorial
Isabelle GEORG

Conception
Franca TROTTA

Rédacteurs
Franca TROTTA
Isabelle GEORG

Impression
Les Papillons Blancs Colmar

SOMMAIRE

Éditorial	1
Infos utiles	2
Le cœur des femmes	3
Retour sur nos activités	4/5
La prochaine JDC de Colmar	6
Les antioxydants	7
Réduire son apport en sel	8
Les activités physiques permanentes	9
Le comité d'Alsace Cardio	10
Le bulletin d'adhésion	11
Partenariat ANCC/ALSACE-CARDIO	12

Un partenariat solide pour le soutien des cardiaques congénitaux en Alsace

Depuis plusieurs années, l'Association Nationale des Cardiaques Congénitaux (ANCC) et Alsace-Cardio collaborent étroitement pour mieux soutenir les personnes atteintes de maladies cardiaques, en particulier les cardiopathies congénitales. Ce partenariat, basé sur une vision commune et des objectifs complémentaires, permet d'offrir un accompagnement élargi, de sensibiliser la région aux enjeux cardiovasculaires et de défendre les droits des patients auprès des autorités de santé.

La collaboration se traduit par l'organisation régulière d'événements, le relais des campagnes de sensibilisation, et une action concertée au sein de l'Alliance du Cœur, renforçant ainsi leur impact local et national pour un soutien de qualité aux cardiopathiques en Alsace.

de gauche à droite :
Gilles SCHNEIDER, Délégué ANCC Alsace,
Corinne HAUSWALD, ANCC Alsace et
notre Président, Daniel EMMENDOERFFER

