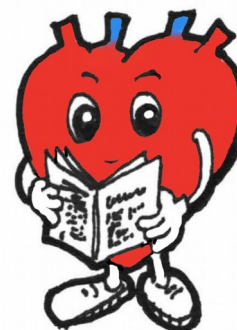




**Siège Social :**  
4 rue des Bouleaux  
68140 MUNSTER  
Tél : 0668881325 – 0680216381  
Mél : [president@alsace-cardio.org](mailto:president@alsace-cardio.org)  
Site Internet : [www.alsace-cardio.org](http://www.alsace-cardio.org)  
INSEE : 510 257 140 000 10

# La Gazette



Janvier 2026

n° 66



Chers Adhérents et Bénévoles,

Alors que l'année 2025 s'achève, le Conseil d'Administration d'Alsace-Cardio et moi-même, souhaitons vous adresser nos vœux les plus sincères de prospérité et de santé pour l'année 2026, à vous et à vos proches. L'année écoulée a été, comme les précédentes, riche en activités. Nous avons notamment renforcé notre mobilisation lors des Journée du Coeur en intégrant la ville de Sélestat, avec le concours du Lions Club Ebersheim Les Deux-Chapelles.

Nos actions participatives ont été nombreuses, tant dans le Bas-Rhin que dans le Haut-Rhin. Je tiens à remercier particulièrement tous les bénévoles de l'Association, nos partenaires, ainsi que les intervenants qui, par leur engagement, ont permis à Alsace-Cardio d'être reconnu dans toute l'Alsace, et même au-delà.

Nous avons malheureusement déploré le décès soudain du Dr Jean-Pierre MONASSIER, survenu le 27 octobre 2025. Sa contribution à nos actions a été précieuse et durable : il nous a soutenus dans l'organisation des conférences lors des Journées du Cœur à Sélestat et Colmar, et a assuré de nombreuses interventions dans diverses villes et villages de la région. Sa présence à nos côtés a été d'un grand soutien, et nous lui en sommes profondément reconnaissants. Son départ laisse un vide, mais aussi un souvenir impérissable de son dévouement. Un grand merci à lui.

Pour 2026, nous avons plusieurs projets complémentaires à nos actions habituelles. Nous avons noué des contacts avec la MSA, les Jardins d'Arcadies, le Centre Ellipse, ainsi qu'une action à Sainte-Marie-aux-Mines en hommage au Dr Jean-Pierre MONASSIER, en lien avec sa famille.

Encore tous mes vœux pour cette nouvelle année.

**Daniel EMMENDOERFFER**  
Président

# INFOS UTILES



## ADHÉSION



La période de cotisation pour l'année 2026 est ouverte. Le montant reste inchangé, il est de 30 €. Vous pouvez effectuer votre paiement par chèque bancaire que vous transmettez à notre secrétaire :

Marie HAESSELY

14 rue du Général Henri de Vernejoul KIENTZHEIM  
68240 KAYSERSBERG-VIGNOBLE

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.*

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



**L'Association ALSACE-CARDIO  
recherche toujours 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 : 0668881325 – 0680216381

**N'hésitez pas à retrouver  
Alsace-Cardio  
sur Internet :  
[www.alsace-cardio.org](http://www.alsace-cardio.org)  
ou  
sur Facebook :  
Facebook/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 10 de la Gazette.

# Les journées du cœur



La Journée du Cœur de Colmar s'est tenue le 17 octobre 2025 à la salle des Catherinettes. Cet événement avait pour objectif de sensibiliser le public aux maladies cardiovasculaires, en particulier l'infarctus du myocarde, qui a été le fil conducteur des journées du cœur organisées par Alsace Cardio pour l'année 2025. Plus de 300 participants, incluant des professionnels de la santé, les partenaires et les bénévoles, ont répondu présent. Les retours des participants ont été extrêmement positifs, témoignant de l'impact de cette journée.

Les visiteurs ont eu l'opportunité d'assister à des conférences animées par des spécialistes en cardiologie, notamment les Docteurs Monassier, Plastaras et Ponchon, mais aussi par un spécialiste de la douleur, le Dr Bohren, qui a abordé la prise en charge de cette affliction.

Le public a également pu participer à divers ateliers, dont un atelier de Qi Gong animé par Art et Harmonie, un atelier de sophrologie proposé par ASP2E et un atelier de cohérence cardiaque animé par Gwénaél Knichel.

Des dépistages du diabète, de l'hypertension et de l'obésité ont été proposés par le Pôle APSA, qui a également réalisé des évaluations individuelles des capacités physiques. Par ailleurs, des secouristes du Centre de rééducation Lalance ont effectué des démonstrations des gestes d'urgence.

Tout au long de la journée, les participants ont eu l'opportunité de visiter les stands de nos différents partenaires, que nous remercions chaleureusement pour leur présence, leur écoute et leurs conseils.



La Journée du Cœur de Colmar a été un moment fort pour notre association. Nous espérons renouveler cette expérience l'année prochaine et continuer à œuvrer pour la santé cardiaque de tous.

# **Hommage au Dr Jean-Pierre MONASSIER**



**C'est avec une profonde émotion que nous rendons hommage à un homme qui a profondément marqué notre parcours : le Dr Jean-Pierre MONASSIER. Comme vous le savez, il nous a quitté subitement dans la nuit du 27 au 28 octobre 2025 à son domicile.**

**Depuis de nombreuses années, le Dr MONASSIER a été un pilier dans notre lutte contre les maladies cardiaques. Son engagement sincère, sa disponibilité et sa bienveillance ont toujours été au service de nos causes, notamment lors des Journées du Cœur où il intervenait en conférencier, avec passion et dévouement.**

**Sa présence rassurante, sa capacité à écouter et à partager ses connaissances ont fait de lui un ami précieux pour notre association.**

**Sa disparition laisse un vide immense dans nos cœurs et dans notre équipe. Mais au-delà de sa compétence remarquable en cardiologie, c'est surtout sa bonté, son humanité et son optimisme qui nous manqueront le plus. Il incarnait l'engagement altruiste, celui qui donne de l'espoir et qui pousse chacun à continuer la lutte pour sauver des vies.**

**Aujourd'hui, nous souhaitons lui rendre hommage avec toute la gratitude et l'affection qu'il mérite. Son souvenir restera gravé à jamais dans nos mémoires et dans notre combat commun. Son dévouement, ses conférences inspirantes et sa bonne humeur continueront de nous animer chaque jour. En souvenir de cet homme d'exception, nous souhaitons perpétuer son engagement et son héritage. L'année prochaine, en partenariat avec le Rotary Club, nous organiserons un hommage spécial, comprenant une conférence sur le cœur. Le thème précis de cet événement sera défini prochainement, mais il restera centré sur la sensibilisation et la prévention des maladies cardiaques.**

**Nous espérons que cet hommage sera à la hauteur de sa contribution, et qu'il inspirera tous ceux qui l'ont connu à poursuivre son œuvre avec la même passion et le même dévouement. Au nom de toute l'équipe, nous adressons nos pensées et nos sincères condoléances à sa famille et à ses proches. Que son âme repose en paix, entourée de l'amour qu'il a si généreusement donné autour de lui.**



# Prévention des maladies neuro-cardio-vasculaires



## De multiples maladies

Les maladies cardio-neuro-vasculaires recouvrent un ensemble de maladies fréquentes et graves avec en premier lieu, les cardiopathies ischémiques (dont font partie les infarctus du myocarde), les accidents vasculaires cérébraux, l'insuffisance cardiaque, les artériopathies périphériques, les valvulopathies, la maladie veineuse trombo-embolique, les anévrismes et dissection de l'aorte...

## Les facteurs de risques cardiovasculaires : un enjeu de prévention

Hormis l'hérédité, le sexe et l'âge, ces maladies ont toutes en commun un certain nombre de facteurs de risque individuels dont la plupart sont modifiables :

- Le tabagisme
- L'hypertension artérielle
- Le diabète
- L'hypercholestérolémie
- Le surpoids et l'obésité
- La sédentarité et l'inactivité physique
- La consommation excessive d'alcool
- Les troubles du sommeil
- La consommation de drogues

D'autres facteurs comme la dépression, la maladie rénale chronique, les troubles hypertensifs de la grossesse, les maladies hormonodépendantes ou encore la pollution atmosphérique et sonore, sont aussi des risques pour les maladies cardio-neuro-vasculaires. La prévention et la gestion de ces éléments sont des enjeux majeurs de santé publique.

## Le fardeau des maladies cardio-neuro-vasculaires

Les maladies cardio-neuro-vasculaires sont la première cause de mortalité dans le monde. En France, bien qu'elles aient été la première cause de décès pendant de nombreuses années, elles sont désormais la deuxième cause de mortalité, après les tumeurs, du fait d'une diminution continue du nombre de décès cardio-vasculaires en lien avec l'amélioration de la prévention et de la prise en charge thérapeutique.

## Les chiffres-clés des maladies cardiovasculaires et accident vasculaire cérébral

- ▶ Environ 1 million de patients hospitalisés chaque année
- ▶ 2<sup>e</sup> cause de mortalité en France
- ▶ 1 décès sur 5 en France

source : santé publique France

**Les maladies "neuro-cardio-vasculaires" constitueront le thème des Journées du Cœur qui seront organisées en 2026.**

# Notre coach de gym, une alliée pour la santé cardiaque



## **Une passion dévouée au service du cœur.**

Depuis plus de trente ans, Gaby, notre professeure de gymnastique adaptée, œuvre avec dévouement pour la santé et le bien-être des individus. Son parcours témoigne d'un engagement profond dans la pratique sportive auprès des personnes souffrant de maladies cardiaques. Titulaire d'un brevet d'État (BPJEPS), elle a débuté sa carrière en 1983 en animant des cours de gymnastique pour adultes et seniors à Belfort. En 1992, elle a fondé une section de gymnastique adaptée en collaboration avec l'Association Régionale Cardiaque, affiliée à la Fédération de Cardiologie, se positionnant comme une pionnière dans le territoire de Belfort. Son expérience lui a permis de concevoir des programmes spécifiques pour les malades du cœur, afin de leur permettre de vivre en bonne santé le plus longtemps possible.

En 2000, elle a lancé un cours à Montbéliard, puis, forte de cette expérience, elle a rejoint Alsace-Cardio en 2013, participant à des interventions et conférences pour sensibiliser et former. Après son déménagement dans le Haut-Rhin en 2016, elle a intégré le groupe de Colmar, poursuivant ses activités avec enthousiasme. En 2018, elle a créé une nouvelle section de gymnastique adaptée, qui compte aujourd'hui 23 inscrits et dont les cours sont dispensés bénévolement.

## **Une personne dynamique, enthousiaste et attentive.**

Au-delà de ses compétences professionnelles, ce qui la distingue, c'est sa personnalité rayonnante. Gaby incarne une véritable source d'énergie, toujours empreinte de bonne volonté, d'enthousiasme et d'optimisme. Son dynamisme est contagieux, et elle déploie tous ses efforts pour rendre ses cours à la fois attrayants et bénéfiques. À l'écoute de chacun, elle adapte ses exercices en fonction des besoins et des capacités de ses participants, instaurant ainsi un climat de confiance et de motivation.

## **Les programmes d'exercices : une méthode sûre et performante.**

Les séances qu'elle conçoit ont pour objectif principal d'améliorer la santé des personnes atteintes de maladies cardiaques. Elles sollicitent le cœur en toute sécurité tout en favorisant l'équilibre, la souplesse et le renforcement musculaire, afin de soutenir la pratique régulière d'une activité physique. La particularité de ses cours réside dans leur adaptation à chaque participant, qui peuvent les suivre en étant assis sur une chaise ou au sol, en fonction de leur niveau de forme. Gaby ajuste l'intensité des exercices à l'aide de variantes et veille à respecter les seuils de douleur, d'essoufflement ou d'inconfort, en restant attentive à chaque individu.

## **Les bénéfices pour les participants**

Selon Gaby, l'activité physique constitue une véritable clé pour lutter contre la sédentarité, un facteur de risque majeur pour le cœur. Elle permet de renforcer l'autonomie, de favoriser le lien social et d'encourager une pratique régulière. Ces séances aident également à maintenir la motivation, à améliorer la circulation sanguine et l'irrigation musculaire, tout en répondant aux besoins du cœur, souvent fragilisés par la maladie. Gaby recommande particulièrement l'endurance, avec des efforts modérés mais prolongés tels que la marche, le vélo ou la natation, qui sont à la fois plus efficaces et moins fatigants, contribuant ainsi à une meilleure santé cardiaque.

# Témoignages



## Lucienne, 70 ans

Adhérente depuis cinq ans, Lucienne a découvert nos cours grâce à une amie qui lui a parlé d'une pratique à la fois dynamique et conviviale. Souffrant d'hypertension, elle trouve dans ces séances un véritable bienfait : elles lui permettent de bouger davantage, de réduire sa pression artérielle, d'améliorer sa souplesse, et de pratiquer plus facilement des exercices de respiration, lui apportant ainsi un confort précieux au quotidien. Elle se sent en meilleure forme, plus énergique, et surtout, elle apprécie l'atmosphère chaleureuse qui règne dans le groupe. Après chaque séance, Lucienne ressent une profonde satisfaction d'avoir pris soin d'elle-même. Si quelqu'un hésite, elle lui dirait : *"N'hésitez pas, je vous expliquerai tous les bienfaits, et vous découvrirez aussi la bonne humeur qui règne ici."*

## Claude, 65 ans

Claude a commencé à suivre les cours après avoir bénéficié du programme RECARE, suite à la pose d'un stent en 2020. Sa motivation ? Avoir expérimenté les effets positifs de la gymnastique sur son corps et son esprit. Aujourd'hui, il affirme que bouger en groupe, entouré de personnes bienveillantes, constitue la clé du bien-être. Il constate une nette amélioration de son équilibre, de sa souplesse et de sa mobilité articulaire. Après chaque séance, il éprouve une sensation de bien-être profond. À ceux qui hésiteraient, il recommande : *"Ne restez pas seul, bougez-vous, venez essayer. Vous rencontrerez de belles personnes et en tirerez des bénéfices pour votre corps et votre esprit !"*



## Marie-Ange, 74 ans

Cela fait deux ans que Marie-Ange participe aux cours de gymnastique adaptée. Après avoir subi la pose d'un stent, elle a commencé par suivre des séances de rééducation Recare, puis a poursuivi avec Rebondir, avant de rejoindre notre groupe, qu'elle considère comme la suite naturelle de son parcours. Ces séances lui ont apporté des bénéfices aussi bien physiques que psychologiques. "Les cours sont très variés, toujours pratiqués avec bienveillance et bonne humeur, à l'image de notre prof Gaby", confie-t-elle. Pour elle, la pratique régulière a été une véritable renaissance : elle a retrouvé confiance en elle en dépassant ses doutes liés à son intervention. Après chaque séance, elle se sent plus légère, apaisée et revitalisée. "Gaby, est une magicienne", aime-t-elle à dire. À ceux qui hésiteraient, Marie-Ange leur conseille : *"Bougez dans cette convivialité, c'est un moyen très agréable de rester en forme aussi longtemps que possible. N'hésitez pas !"*

# Retour sur nos actions



Le 18 septembre 2025, Alsace-Cardio a participé à la Journée des seniors, intitulée "l'art de bien vieillir en bonne santé", organisée par la CPTS (Communauté Professionnelle Territoriale de Santé) Rhin-Brisach à l'Art Rhena de Vogelgrun. Cet événement a attiré de nombreux participants, séduits par un programme riche en activités, comprenant une pièce de théâtre, ainsi que des mini-conférences sur la prévention des chutes, l'alimentation, la dénutrition et la résistance aux antibiotiques. Les visiteurs ont également eu l'opportunité de découvrir différents stands de prévention, parmi lesquels celui d'Alsace-Cardio, qui proposait des dépistages de la glycémie et de la tension artérielle. Alsace-Cardio a réalisé plus d'une quarantaine de dépistages lors de cet événement.

***Un grand merci à notre infirmière bénévole, Doris, qui n'a ménagé aucun effort pour réaliser ces dépistages !***

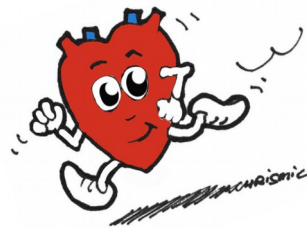


Le 9 octobre 2025, Alsace-Cardio a participé au rendez-vous annuel de la Journée des associations, organisé par les Thermes de Bains-Les-Bains.

Lors de cet événement, les curistes ont eu l'opportunité de bénéficier de dépistages de la glycémie et de la tension artérielle réalisés par notre infirmière bénévole. Ils ont également pu profiter de la présence de différents stands d'information et de conseils.

***Un grand merci à notre infirmière bénévole, Jeanne, qui a réalisé une quarantaine de dépistages en moins de deux heures !***

# Nos activités physiques



## 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
<b>LE BUREAU</b>				
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 Henri de 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
<b>LES ADMINISTRATEURS</b>				
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
<b>LES DÉLÉGUÉS</b>				
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
<b>LE WEBMESTRE</b>				
Olivier MULLER	Be-Bold			



## BULLETIN d'ADHÉSION, de RENOUELEMENT ou de DONATEUR

En devenant adhérent ou donateur de notre association, vous apportez votre soutien à nos initiatives de sensibilisation et de prévention contre les maladies neuro-cardiovasculaires auprès du public. Votre engagement nous aide à atteindre nos objectifs et à renforcer l'impact de nos actions. Rejoindre notre association, c'est également participer activement à sa vie et à ses projets.

Madame       Monsieur

Nom : .....

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

Adresse : .....

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

Téléphone : .....

Mél : .....

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

Je fais un don de ..... €

Fait à ..... Le .....

**Signature :**

**Paiement par :**

Chèque à l'ordre d'ALSACE-CARDIO

Virement auprès de la CCM du Pflixbourg à 68920 WINTZENHEIM

IBAN : FR76 1027 8032 6000 0203 5940 134 - BIC : CMCIFR2A

Bulletin d'adhésion et règlement à envoyer à :

**Marie HAESSELY**  
**14 rue du Général Henri de Vernejoul KIENTZHEIM**  
**68240 KAYSERSBERG-VIGNOBLE**  
**secrétariat-alsace-cardio@bbox.fr - Tél. 06 82 40 87 80**

Nous vous remercions chaleureusement pour votre générosité, symbole de votre solidarité envers notre association et envers tous ceux qui souffrent de troubles neuro-cardiovasculaires.



## La Gazette n° 66 Janvier 2026

Directeur de la publication  
et Rédacteur en chef  
**Daniel EMMENDOERFFER**

Editorial  
**Daniel EMMEMDOEFFER**

Conception  
**Franca TROTTA**

Rédacteur  
**Franca TROTTA**

Impression  
**Les Papillons Blancs Colmar**

## SOMMAIRE

Éditorial	1
Infos utiles	2
Les journées du coeur	3
Prévention des maladies neuro-cardio-vasculaires	4
Retour sur nos actions	5
Hommage au Docteur MONASSIER	6
Notre coach de gym	7
Témoignages	8
Nos activités physiques	9
Le comité Alsace-Cardio	10
Le bulletin d'adhésion	11
L'agenda 2026	12



### L'AGENDA 2026



Assemblée Générale le  
• 21 mars 2026

Journées du Cœur à :

- Strasbourg le 6 mars 2026
- Sélestat le 29 mai 2026
- Colmar le 16 octobre 2026

### Citations pour une nouvelle année pleine d'espoir

"Nous ne vieillissons pas d'une année sur l'autre, nous nous renouvelons chaque jour". **Emily Dickinson**

"Saluons ensemble cette nouvelle année qui vieillit notre amitié sans vieillir notre cœur". **Victor Hugo**

"Ce ne sont pas les années qui comptent dans votre vie, mais la vie dans vos années". **Abraham Lincoln**

"Le succès n'est pas la clé du bonheur. Le bonheur est la clé du succès". **Albert Schweitzer**

"Le peu qu'on peut faire, le très peu qu'on peut faire, il faut le faire".  
**Théodore Monod**