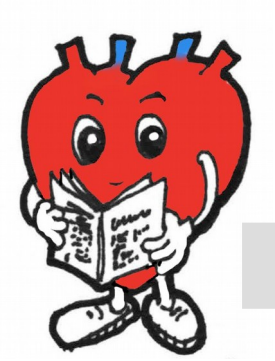
Alsace-Cardio
Association de familles et de malades ou opérés cardiovasculaires

4 rue des Bouleaux 68140 MUNSTER
Tél : 0668881325 – 0680216381
Mél : president@alsace-cardio.org
Site Internet : www.alsace-cardio.org

La Gazette



Juillet 2026 n° 68

EDITORIAL

L'engagement précieux de nos infirmières et aide-soignante bénévoles

Dans notre société, l'engagement des retraités est une richesse souvent méconnue. Parmi eux, nos infirmières et aide-soignante bénévoles se distinguent par leur dévouement exceptionnel.

De plus en plus sollicitées lors d'événements, conférences ou manifestations sportives, elles apportent bien plus qu'un simple dépistage : leur présence rassurante, leur professionnalisme et leur écoute constituent un véritable soutien pour tous ceux qui cherchent à prendre soin de leur santé.

Ces actions, souvent effectuées dans l'ombre, illustrent la force du bénévolat et la solidarité locale. Elles renforcent le lien entre la population et le monde médical, tout en sensibilisant chacun à l'importance du dépistage précoce.

Ces femmes, qui ont consacré une partie de leur vie professionnelle à prendre soin des autres, continuent aujourd'hui à faire la différence en offrant leur temps et leur savoir-faire, avec patience et bienveillance. Leur engagement incarne parfaitement la solidarité intergénérationnelle et montre que l'action bénévole n'a pas d'âge.

Aujourd'hui, nous souhaitons à rendre hommage à ces femmes, véritables piliers de notre association, et souligner la valeur inestimable de leur contribution. Leur engagement inspire et rappelle que, quelle que soit notre étape de vie, la solidarité reste une force vive pour bâtir un avenir plus humain et solidaire.

Informations utiles



Adhésion



La période de cotisation pour l'année 2026 demeure ouverte. Le montant, fixé à 30 €, reste inchangé. Vous pouvez effectuer votre paiement par chèque bancaire établi à l'ordre d'Alsace Cardio, à adresser 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 !



ALSACE-CARDIO est constamment à la recherche de bénévoles pour renforcer ses actions ponctuellement ou simplement apporter votre soutien. Votre engagement peut faire une réelle différence. Pour en savoir plus, n'hésitez pas à me contacter :

Daniel EMMENDOERFFER
Président d'Alsace-Cardio
Tél : 0668881325 – 0680216381

N'hésitez pas à retrouver
Alsace-Cardio
sur Internet :
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.

La page du Vice-Président



L'activité physique et ses bienfaits sur le diabète

L'activité physique joue un rôle clé dans la gestion du diabète, en particulier du diabète de type 2. Elle permet d'améliorer la santé globale, de mieux contrôler la glycémie et de réduire les risques de complications.

Principaux bienfaits :

Amélioration de la sensibilité à l'insuline : L'exercice régulier facilite l'utilisation du glucose par les muscles, ce qui diminue la résistance à l'insuline et aide à stabiliser la glycémie.

Contrôle du poids : L'activité physique favorise la perte ou le maintien du poids, un facteur déterminant dans la gestion du diabète de type 2.

Réduction de la pression artérielle et du cholestérol : Elle contribue à diminuer les risques cardiovasculaires, souvent associés au diabète.

Renforcement musculaire et osseux : L'exercice améliore la force musculaire et la santé osseuse, tout en améliorant la posture et la mobilité.

Amélioration du bien-être psychologique : L'activité physique réduit le stress, l'anxiété et favorise une meilleure qualité de vie.

Recommandations :

Pratiquer au moins 150 minutes d'activité modérée par semaine, comme la marche rapide, la natation ou le vélo.

Associer des exercices de renforcement musculaire deux fois par semaine.

Adapter l'intensité et la durée selon ses capacités et en consultant un professionnel de santé, surtout en cas de complications ou de conditions particulières.

En résumé, l'activité physique est un pilier essentiel dans la prévention et la maîtrise du diabète. Elle doit être intégrée à un mode de vie sain, associée à une alimentation équilibrée et à un suivi médical régulier.

Autour du cœur…



Dans notre gazette, chaque trimestre, nous mettons à l'honneur un partenaire qui soutient nos actions. Ces associations de santé jouent un rôle clé lors des Journées du Cœur, en apportant leur soutien et leur engagement. À travers ces articles, nous souhaitons mieux faire connaître ces acteurs qui contribuent au succès de nos événements et à la sensibilisation à la santé cardiaque.

Rencontre avec Michel HECKLY, Président de l'Association Alsace AVC68 : un engagement pour la prévention et la prise en charge des AVC.

L'Association ALSACE AVC 68 est un espace d'échange et de soutien pour les victimes d'AVC et leurs proches. Elle offre un lieu chaleureux où les personnes ayant subi un Accident Vasculaire Cérébral (AVC), ainsi que leurs proches aidants, peuvent se retrouver, échanger et partager leurs expériences. Ces rencontres sont essentielles pour sortir de l'isolement souvent ressenti après un tel événement.

À quoi servent ces rencontres ?

Partager ses expériences et ses difficultés quotidiennes, créer des liens et retrouver une convivialité après un AVC. Elles permettent aussi d'obtenir des renseignements pratiques, notamment sur les droits sociaux, la rééducation, etc. Ces échanges se font auprès de bénévoles, accompagnés parfois d'intervenants professionnels tels que des assistantes sociales ou des médecins.

Un moment convivial autour d'un café ou d'un thé ?

L'objectif est simple : discuter dans une ambiance détendue, favoriser la solidarité et l'entraide entre personnes concernées.

à Brunstatt-Didenheim :
au Foyer restaurant Au Tilleul, 1 rue J. Schultz, tous les 1er lundis du mois de 14h30 à 17h ;
à Colmar :
au CDRS, 40 rue du Stauffen, tous les 3ème vendredis du mois, de 14h30 à 17h.

L'ALSACE AVC 68 est une véritable bouffée d'oxygène pour ceux qui cherchent un espace d'écoute et de soutien après un AVC. N'hésitez pas à rejoindre ces rencontres.

Pour plus d'informations, vous pouvez contacter :
Michel HECKLY - Tél. 06 09 30 49 55
Mél : michel.heckly@wanadoo.fr
Site Internet : https://alsace-avc-68.org/

Progrès dans le traitement des maladies cardiovasculaires



Le domaine du traitement des maladies cardiovasculaires évolue rapidement, porté par d'importantes avancées scientifiques. De nouvelles stratégies thérapeutiques, des technologies innovantes et des protocoles médicaux de pointe redéfinissent les perspectives de prise en charge pour les patients souffrant de troubles cardiaques.

Nouvelles avancées en thérapies médicamenteuses modernes :

Les avancées récentes en thérapies médicamenteuses pour les maladies cardiovasculaires ont permis le développement de traitements plus ciblés et efficaces, notamment grâce à la médecine personnalisée qui adapte les soins aux besoins individuels. Parmi ces innovations, les inhibiteurs PCSK9 et les nouveaux anticoagulants oraux.

Inhibiteurs PCSK9 : révolution contre l'hypercholestérolémie :

Les inhibiteurs PCSK9, représentent une avancée majeure contre le cholestérol, notamment pour les patients ne répondant pas aux statines classiques. En ciblant la protéine PCSK9, ces traitements réduisent le cholestérol LDL contribuant à diminuer le risque cardiovasculaire.

TAVI : une avancée en remplacement valvulaire :

La procédure de TAVI, ou remplacement valvulaire aortique par cathéter, constitue une avancée majeure en traitement des sténoses aortiques. Réalisée sous anesthésie locale, elle évite la chirurgie à cœur ouvert, offrant une solution moins risquée.

Anticoagulants oraux directs : efficacité et sécurité :

Les anticoagulants oraux offrent une efficacité et une sécurité accrues par rapport aux traitements traditionnels, notamment en ne nécessitant pas de surveillance régulière de la coagulation sanguine. Leur profil de sécurité supérieur et leur simplicité d'utilisation facilitent leur adoption, en particulier pour les patients atteints de fibrillation auriculaire. Cette facilité d'usage améliore l'adhésion au traitement, contribue à une meilleure qualité de vie et réduit le risque de complications liées à la maladie.

Cardiologie mini-invasive : avancées et techniques clés :

Les avancées en cardiologie mini-invasive transforment le traitement chirurgical des maladies cardiaques en offrant des techniques moins invasives. Ces méthodes diminuent significativement les risques opératoires et favorisent une récupération plus rapide après l'intervention.

Retour sur nos actions



Depuis le début de l'année 2026, notre équipe d'infirmières bénévoles a réalisé plus de 900 dépistages, permettant d'accompagner et de sensibiliser notre communauté à l'importance de la prévention. Ces actions concrètes sont au cœur de notre engagement pour la santé de tous.
Par ailleurs, nos infirmières ont également suivi une formation de Premier Secours Citoyen afin de renforcer leurs compétences et d'offrir des services toujours plus adaptés à nos bénéficiaires.
Enfin, notre groupe de gymnastique a organisé une sortie conviviale, favorisant le lien social et le bien-être de nos membres. Ce moment de partage a été très apprécié par tous.



Cécile
à STAFFELFELDEN
les 4 et 5 mars 2026
M TA SANTÉ



Doris et Denise
à SAUSHEIM
les 27 et 28 avril 2026
M TA SANTÉ



Doris, Denise, Christiane et Monique
à Horbourg-Wihr
le Dimanche 10 mai 2026
Journée des maladies rénales

Christiane, Monique et Michèle
à Strasbourg
le samedi 09 mai 2026
Courses de Strasbourg





Denise, **Jeanne**, **Christiane,**
en action pour les gestes de
Premier Secours Citoyen

Quelques membres de notre groupe de gymnastique ont pris part à la première sortie marche de l'année, organisée et encadrée par **Daniel,** que nous remercions chaleureusement.



Pourquoi devenir "Bénévole"



Pourquoi devenir bénévole ? Voici quelques bonnes raisons :

1) **Faire une différence concrète :** Votre action peut changer la vie de quelqu'un, apporter du soutien et de l'espoir.
2) **Se sentir utile et épanoui :** Partager votre temps pour une cause qui vous tient à cœur procure une grande satisfaction personnelle.
3) **Découvrir de nouvelles compétences :** Le bénévolat permet d'acquérir ou de développer des compétences en organisation, communication, leadership, etc.
4) **Rencontrer des personnes inspirantes :** Intégrez une communauté engagée, faites de belles rencontres et partagez des valeurs communes.
5) **Participer à la vie locale :** Contribuez au dynamisme et à la solidarité de votre territoire.
6) **Gagner en expérience professionnelle :** Le bénévolat valorise votre parcours, notamment pour votre CV ou votre développement personnel.
7) **Se sentir connecté à sa communauté :** En aidant, vous participez à renforcer la cohésion sociale.

Prêt à faire la différence ? Rejoignez-nous !

Vous avez du temps à offrir et un cœur prêt à aider ? Notre association recherche des bénévoles motivés pour soutenir nos actions. Que vous soyez disponible quelques heures par semaine ou de manière ponctuelle, votre engagement sera précieux. Que ce soit pour accompagner, sensibiliser, organiser ou simplement écouter, chaque contribution compte.

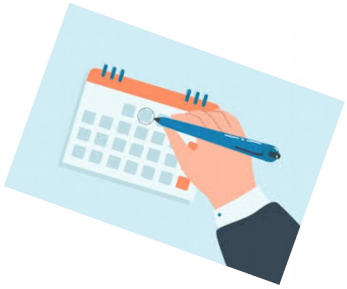
Rejoignez notre équipe et participez à des projets qui ont du sens, tout en rencontrant des personnes partageant vos valeurs.

Contactez-nous dès aujourd'hui à l'adresse mél suivante :

president@alsace-cardio.org



L'Agenda de l'Association



Date	Horaires	Objet	Lieu
JEUDI 18/06/2026	19H	CONFÉRENCE SUR LE RÉENTRAINEMENT À L'EFFORT DANS LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES	MULHOUSE Pôle Gérontologie St-Damien 23 rue de la 1ère Division Blindée
DIMANCHE 06/09/2026	8H30 12H	EXPLOR'ASSOS MULHOUSE	PARC DES EXPOSITIONS 12 rue de Lefebvre
JEUDI 07/09/2026	13H 17H	FORUM DES ASSOCIATIONS BENFELD	BENFELD
SAM/DIM 12-13/09/2026	12H-19H 11H-18H	VILLAGE DES ASSOCIATIONS	STRASBOURG Parc de la Citadelle
SAMEDI 26/09/2026	10H 16H	À CORPS ET À COEUR à SAVERNE	SAVERNE Place de la Mairie
VENDREDI 16/10/2026	8H 18H	JOURNÉE DU COEUR	COLMAR KOIFHUS
JEUDI 22/10/2026		CONFÉRENCE SUR L'AVC CHEZ LES FEMMES	MERXHEIM
SAMEDI 14/11/2026		HOMMAGE AU DR MONASSIER	STE-MARIE-AUX-MINES

Le Conseil d'administration d'Alsace-Cardio 2026

Prénom Nom	Fonction	Adresse	Téléphone	Adresse mél
LE BUREAU				
Daniel EMMENDOERFFER	Président	4 rue des Bouleaux 68140 MUNSTER	0680216381 0668881325	president@alsace-cardio.org
Pierre VIRTEL	Vice-Président	51 avenue Alphonse Juin 68100 MULHOUSE	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 Henri de Vernejoul KIENTZHEIM 68240 KAYSERSBERG VIGNOBLE	0682408780	secretariat-alsace-cardio@bbox.fr
Franca TROTTA	Secrétaire-adjointe	30a rue du Colonel Cadé 68320 HOLTZWIHR	0786289010	francatrotta@wanadoo.fr
LES ADMINISTRATEURS				
Denise EHRHART	Infirmière	3 rue des Vergers 68920 WETTOLSHEIM	0678413919	denise.ehrhart68@gmail.com
Doris KURY	Infirmière	33 rue du Petit Colmar 68280 SUNDHOFFEN	0636495050	doris.kury@hotmail.fr
Christiane VONTHRON	Infirmière	9 rue du Calvaire 68127 STE-CROIX-EN-PLAINE	0688386292	c-vonthron@hotmail.fr
Monique SODANO	Aide-soignante	6a rue Albert Schweitzer 68150 OSTHEIM	0664467135	michel.sodano@sfr.fr
Arsène SIMET		4 rue d'Alsace 68170 RIXHEIM	0659070186	versimet@estvideo.fr
François LINKS		25 rue du Général de Gaulle 67150 GERSTHEIM	0606984491	
Marie-Line STEQUERT		2 place Albert Schweitzer 67800 HOENHEIM	0631238858	marieline.stequert@orange.fr
Daniel FREY		14 rue de la Chapelle 68230 TURCKHEIM	0687791851	dlgy7887@gmail.com
Patrick DORN		15 quai de la Tuilerie 67100 STRASBOURG	0782134838	jeannine.dorn@free.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	roland.wittmann@numericable.fr

Alsace-Cardio
Association de familles et de malades ou opérés cardiovasculaires

BULLETIN d'ADHÉSION, de RENOUVELLEMENT 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 Banque 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 sincèrement pour votre générosité, qui témoigne de votre solidarité envers notre association ainsi qu'envers toutes les personnes souffrant de troubles neuro-cardiovasculaires.

La Gazette n° 68
Juillet 2026

Directeur de la publication
Daniel EMMENDOERFFER

Editorial
Franca TROTTA

Conception
Franca TROTTA

Rédacteur
Franca TROTTA

Impression
Les Papillons Blancs Colmar

SOMMAIRE

Éditorial 1

Infos utiles 2

La page du Vice-Président 3

Autour du coeur 4

Le traitement des maladies cardiovasculaires 5

Retour sur nos actions 6-7

Pourquoi devenir bénévole 8

L'agenda 9

Le CA d'Alsace-Cardio 2026 10

Le bulletin d'adhésion 11

Recette minute 12

RECETTE MINUTE

C'est l'été, la saison des apéritifs à l'extérieur ! Voici une recette simple et saine, de crackers, que vous pouvez préparer en un clin d'œil.



Les ingrédients :
15g flocons d'avoine
15g graines de tournesol
15g graines de sésame
15g graines de courge
35g farine blanche
35g farine de sarrasin
65g d'eau
20g huile de pépins de raisins
2g de sel

La préparation :
Dans un bol, mélanger
les graines, les farines et le sel
Ajouter l'eau et l'huile
Étaler la pâte entre 2 feuilles de papier
sulfurisé à 1 mm d'épaisseur
Retirer la feuille du dessus
Enfourner à 180° pendant 20/25 mn
Casser en morceaux
Dégustez !

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