Siège Social :
4, rue des Bouleaux – 68140 MUNSTER
Tél : 03.89.77.00.47 / 06.80.21.63.81
E-mail : president@alsace-cardio.org
Association loi 1908 déclarée au Tribunal d'Instance de Colmar Volume : 10 Folio : 523
Agrément —ARS : 2015/962 du 24/07/2015
INSEE : 510 257 140 000 10

ALSACE-CARDIO
ASSOCIATION DE FAMILLES ET DE MALADES OU OPÉRÉS CARDIOVASCULAIRES

La Gazette AC

N° 44 - Janvier 2020

Chers amis lecteurs,

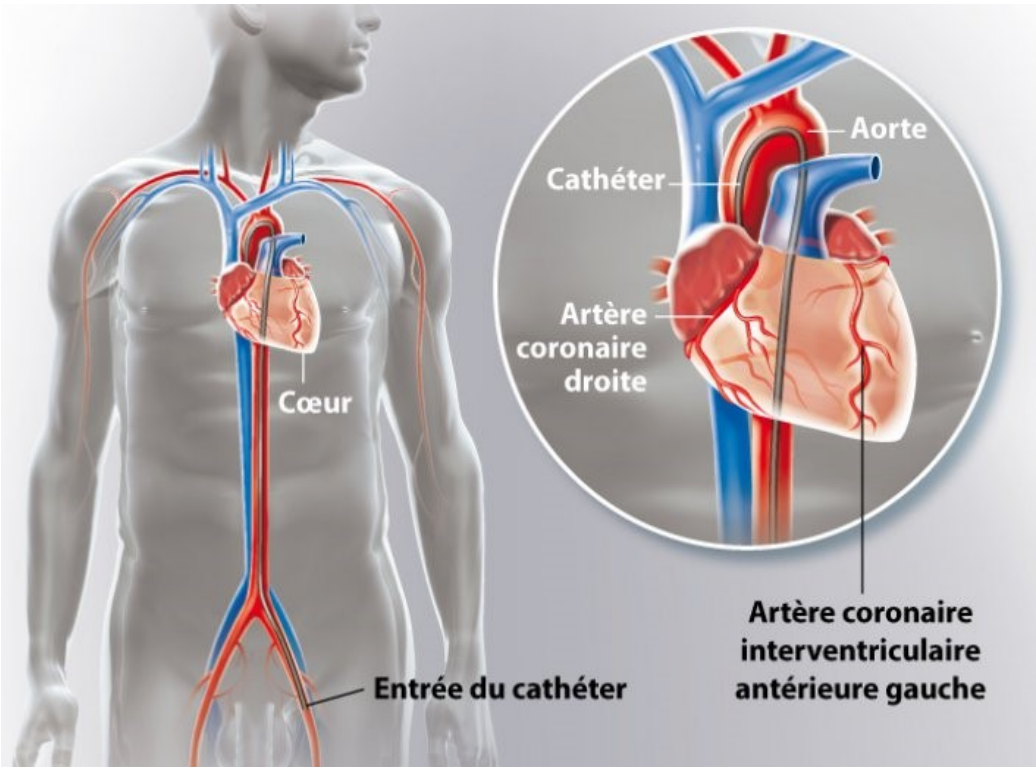
Pour cette année particulière, nous fêterons les 10 ans de l'Association dénommée **ALSACE-CARDIO**, je vous présente mes vœux les plus chaleureux de bonheur et de santé ainsi qu'à vos proches.
Pour 2020, nous avons décidé de vous inviter gratuitement au repas de l'Assemblée Générale qui se tiendra le **21 mars 2020 à Kaysersberg.**
Le prix pour les conjoints ou amis sera de 25 € tout compris.
Nous mettrons deux navettes à disposition de ceux qui ne peuvent conduire. Elles partiront l'une du nord et l'autre du sud de l'Alsace.
Les itinéraires vous seront communiqués avant.
MERCI de bien vouloir nous informer au plus tôt de vos intentions. Vous recevrez un courrier début 2020 avec bulletin réponse.
Un autre moment fort du début 2020 sera
la Journée du Coeur de Strasbourg prévue **le 6 mars 2020** à la salle de la Bourse. Vous y êtes tous conviés.
J'en profite pour remercier chaleureusement tous nos bénévoles qui œuvrent tout au long de l'année pour que l'Association fonctionne dans les meilleures conditions.
Pour terminer, je voudrais renouveler mon appel aux bénévoles. Nous avons besoin de représentants des usagers dans les Hôpitaux et Cliniques de la région. La formation (2 jours) est gratuite. Les candidatures doivent être déposées avant le 31.01.2020 auprès de l'ARS (Agence Régionale de Santé). Contactez-moi pour plus de précisions.
Meilleurs Vœux à tous.

Daniel Emmendoerffer - Président

Qu’est ce qu’ une coronarographie ?

La coronarographie est une technique d'imagerie médicale utilisée en cardiologie pour visualiser les artères coronaires en cas de suspicion de maladie coronarienne. C'est un examen médical complémentaire invasif qui utilise la technique de radiographie aux rayons X et l'injection d'un produit de contraste iodé .

La **coronarographie** reste l'examen de référence pour visualiser les artères du cœur et observer les éventuels rétrécissements (= sténoses) pouvant altérer la circulation sanguine au niveau du cœur. Ces rétrécissements peuvent être responsables d'angine de poitrine, d'insuffisance cardiaque et d'infarctus du myocarde.



La **coronarographie** permet de visualiser les artères coronaires du cœur. Grâce à elle, le médecin peut détecter des anomalies de circulation sanguine dues à un obstacle. Cet examen est indiqué en cas de suspicion d'infarctus du myocarde ou d'angine de poitrine.
Les complications graves sont quant à elles très rares. A titre indicatif, dans une revue publiée dans la littérature médicale, sur une grande série de patients, on note un risque de décès de 0,8/1000, de perturbations neurologiques (notamment paralysies) de 0,6/1000, d'infarctus du myocarde de 0,3/1000.

Les symptômes d'insuffisance coronarienne varient d'une personne à l'autre mais les plus courants sont :

- Gêne ou douleur dans la poitrine (angor)
- Difficultés à respirer.
- Fatigue extrême à l'effort.
- Gonflement des pieds.
- Douleur dans l'épaule ou dans le bras.
- Les femmes peuvent éprouver une douleur thoracique atypique.
- Comme pour une angioplastie, le **stent** est monté sur un minuscule ballonnet que l'on gonfle à l'intérieur de l'artère coronaire pour repousser les plaques et rétablir le flux sanguin.

- Pour prévenir la survenue d'une thrombose, on prescrit un **traitement** antiagrégant plaquettaire **qui** va empêcher la formation d'un caillot dans le sang. Pendant au moins la première année **après la pose** du **stent**, on prescrit deux antiagrégants plaquettaires (aspirine + clopidogrel) et ensuite, en général, un seul

Opération de **pose** d'un **stent** : Généralement, l'angioplastie par ballonnets **est** complétée par la **pose** d'un **stent**. Un **stent** coronaire **est** un minuscule tube ajouré métallique expansible **qui** contribue à éviter de nouvelles obstructions ou un rétrécissement de l'artère après une angioplastie. Le **stent est** mis en place à titre permanent.

- Une **thrombose** **est** l'obstruction d'un vaisseau sanguin, une veine ou une artère, par un caillot de sang. Les conséquences peuvent être gravissimes : embolie pulmonaire, infarctus (crise cardiaque) ou accident vasculaire cérébral (AVC). Il existe aussi une menace de **thrombose** veineuse profonde

AVIS AUX
PERSONNES SEULES

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 .
APPELEZ une personne
figurant dans le tableau de la page 11 de la Gazette.

Etude et traitement de la douleur
Discipline pas assez enseignée en France
Selon le Pr Frédéric AUBRUN président de la SFETD

Les souffrances postopératoires sous-estimées :

Entre 10 et 30 % des patients opérés souffriraient ensuite de douleurs chroniques postopératoires, c'est-à-dire persistant plus de deux mois. La prévalence exacte demeure inconnue et cette douleur reste sous-diagnostiquée car sous-estimée.

« Seuls les chirurgiens, pas les anesthésistes, revoient les patients après l'opération. Et beaucoup disent : ça va disparaître. Au mieux, ils adressent chez le médecin généraliste », regrette le Dr Frédéric AUBRUN, médecin anesthésiste-réanimateur au CHU de Lyon et président de la Société Française d'étude et de traitement de la douleur. S'il reconnaît que les praticiens des « chirurgies à risques » (genou-thoracique-mastectomie…) sont sensibilisé au problème, il souligne que « toute chirurgie est à risque ».

Qu'est-ce qui vous inquiète dans la prise en charge de la douleur ?

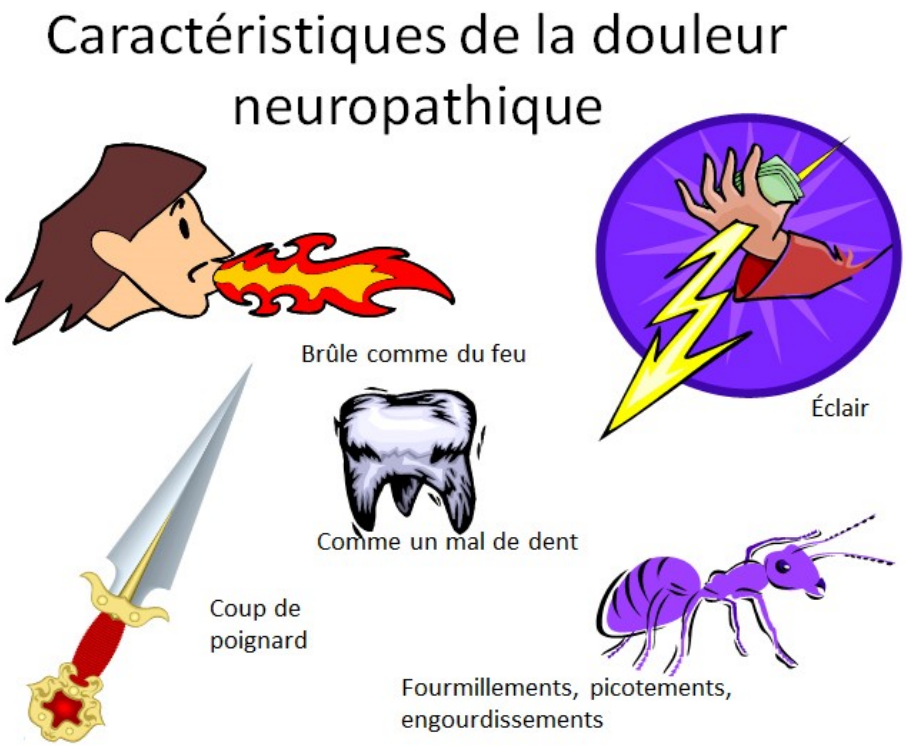
« Dans les années 1980-1990, alors que nous avions du retard sur la prise en charge de la douleur aiguë et chronique, des décisions fortes ont été prises au niveau ministériel avec la création des structures spécialisées dans la douleur chronique (SDC) et la succession de trois plans douleur. Après le 3e plan, on avait de l'avance. Mais le 4e plan n'a pas vu le jour en 2009. Et, depuis 10 ans, plus rien ne se passe : il n'y a plus de politique douleur. Les 243 SDC présentes sur le territoire ne sont pas suffisantes. Il y a des zones grises sans SDC, des départs à la retraite ne sont pas remplacés… Elles prennent en charge 400 000 patients par an, mais les délais vont de quelques semaines à un an. L'enveloppe de 60 millions d'euros, qui n'évolue pas depuis des années, est insuffisante. Nous sommes inquiets pour la suite. »

Que demandez-vous ?

« On peut relancer la thématique en déclarant la douleur Grande Cause pour 2020 ou 2021 et en lançant une grande campagne de sensibilisation auprès du public. On va attendre notre tour, après la crise des urgences. »

La crise des opioïdes a mis un coup de projecteur sur le mauvais usage des médicaments dans le traitement de la douleur…

« Après le 3e plan douleur, les opioïdes étaient mieux prescrits, mais on est allé trop loin. Il y a des mésusages. Les recommandations sont insuffisamment connues et diffusées. À nous de rappeler les bonnes pratiques aux médecins généralistes. Mais il est aussi urgent de revoir la formation en médecine de la douleur. La douleur est une discipline médicale, mais elle n'est pas assez enseignée, alors que c'est une pathologie transversale et que beaucoup de disciplines sont concernées. » MK



La douleur chronique est un syndrome multidimensionnel, défini par une durée supérieure à trois mois. Elle est souvent multifactorielle avec des facteurs psychologiques, sociaux et culturels, et des conséquences physiques, morales et sociales.

Le Bénévolat

Depuis l'âge de 15 ans, quand il a fallu faire le choix d'un stage découverte du monde professionnel, j'ai opté de l'accomplir dans le monde de la petite enfance. Pendant une semaine j'ai découvert la crèche Pom' de Reinette à Logelbach et ce fut le déclic. Je travaillerai dans les métiers de l'enfance, soit en tant que puéricultrice ou éducatrice de jeunes enfants. L'éducatrice a décrit ses missions auprès des enfants, idem pour la puéricultrice; mon choix était fait, je serai puéricultrice.
Après l'obtention de mon baccalauréat j'ai effectué un service civique au sein d'un EHPAD, puis une préparation au concours d'entrée en IFSI. J'ai été admise pour la rentrée 2019. Après mes études d'infirmière j'aimerais me spécialiser en tant que puéricultrice afin d'accompagner les enfants malades.
Par ailleurs, grâce à l'engagement de ma grand-mère en tant que bénévole au sein **d'Alsace Cardio** j'ai pu participer à plusieurs manifestations ayant comme thème la prévention et l'accompagnement des malades. J'ai assisté aux conférences des médecins, des intervenants des Laboratoires, de médecines parallèles, de pharmaciens et de diététiciennes.
Les infirmières **bénévoles** de l'association m'ont encouragée .
Le bénévolat dans une association de malades m'a confortée dans le choix professionnel que j'ai fait. Apporter de l' aide et un soutien aux personnes malades, développer mes compétences dans l'accompagnement est l'idée que je me fais pour évoluer dans ma vie professionnelle. J'espère que ma patience et ma compassion envers ces dernières me permettront d'accomplir au mieux le métier que j'ai choisi. Elona C.

5 bonnes raisons pour faire du Bénévolat!

1. Pour la cause et l'engagement social.
   Faire du bénévolat, c'est partager des valeurs d'entraide et de solidarité. ...
2. Pour développer ou améliorer ses compétences. ...
3. Pour relever de nouveaux défis. ...
4. Pour accroître son sentiment de satisfaction personnelle. ...
5. Pour faire de nouvelles **rencontres** et découvrir de nouvelles opportunités.

☺♥☺ Nous avons besoin de bénévoles !

ALSACE-CARDIO vous propose :
Dans le centre-Alsace : avec Fernand KNICHEL une sortie mensuelle adaptée à tous les marcheurs
le 2e jeudi du mois de septembre à juin .
Pour de plus amples renseignements adressez-vous à
Mirianne KNICHEL Tél. 06 43 03 67 57 - mirianne.knichel@gmail.com
Dans le nord de l'Alsace : marches proposées par le Dr Karin INSEL
*** Marches d'une heure environ, 4km, tous les jours de l'année,
départ parking du Wolsthof : de 9h à10h les lundi, mercredi, vendredi et dimanche
à 15h le samedi
Tél : Dr Karin INSEL 03 88 00 72 91 - karin.insel@gmail.com

Les séances d'activité physique continuent dans le centre-Alsace, tous les vendredis matin de 10h à 11h à Sainte-Croix-en-Plaine
Contact tél. 06 43 03 67 57

Dans le nord de l'Alsace, Le Dr INSEL propose 4 séances d'activité physique adaptée
À BUST, salle La Budig, tous les vendredis :

- de 17h30 à 18h30 : gym douce
- De 18h30 à 19h30 : entretien musculaire, cardio

*** mêmes horaires et types de séances tous les mardis à BERG, salle polyvalente.
Contact : tél. 03 88 00 72 91
Email : karin.insel@gmail.com

VOYAGER AVEC UNE INSUFFISANCE CARDIAQUE
CINQ CONSEILS POUR PARTIR EN TOUTE TRANQUILLITÉ

Voyage et insuffisance cardiaque ne sont pas incompatibles dans la plupart des cas. Il suffit parfois de quelques gestes simples pour être serein. Ces cinq conseils vous permettront de profiter pleinement de vos vacances en vous préparant suffisamment.

1. Un trajet en avion ? Dans la plupart des cas, c'est possible !

Avant de partir, il est conseillé de voir votre cardiologue pour évaluer avec lui votre aptitude à prendre l'avion.

En pratique :

- Réservez une place proche du couloir pour pouvoir faire quelques pas pendant le vol.
- Portez des chaussettes ou bas de contention avec un repas léger pendant le vol vous permettront d'arriver en meilleure forme.

2. Au chaud comme au froid, il faut les bons vêtements !

Avoir trop chaud ou trop froid peut avoir des effets sur votre cœur. Il faut donc éviter les destinations où les températures sont extrêmes qu'elles soient chaudes ou froides.

Il est particulièrement important de rester au frais si vous souffrez d'insuffisance cardiaque : pas d'exposition trop longue aux heures les plus chaudes.

A contrario, dans un pays froid, conservez la chaleur en superposant vos vêtements et en portant écharpe et bonnet. Et puisqu'ils refroidissent rapidement, gardez vos pieds et vos mains bien au chaud !

3. Vos traitements : les bons réflexes avant le départ

- En voyage, prenez vos traitements avec vous. Prévoyez le double en terme de quantité, une moitié en soute, l'autre moitié en cabine pour anticiper tout retard ou annulation de vol.
- Assurez-vous également d'emporter une liste de vos prescriptions ainsi qu'une copie de vos ordonnances et si possible avec le nom des molécules en dénomination commune internationale si vous voyagez dans un pays étranger. On ne sait jamais, vous pourriez égarer vos médicaments sur place. Parlez-en à votre médecin, il pourra vous accompagner dans ces démarches.
- Certains aéroports demandent de mettre les médicaments en soute. Si vous en avez besoin pendant le vol, appelez votre compagnie pour prendre vos dispositions avant le départ.
- Aussi, quelques pays régulent la quantité et le type de médicaments que vous êtes autorisés à transporter avec vous. Il peut être utile d'appeler l'Ambassade du pays en question avant de vous y rendre.

- ♥ Enfin, les vacances et le décalage horaire peuvent parfois entraîner des oublis dans le suivi de son traitement et la prise de ses médicaments. Programmez un rappel sur votre portable et n'hésitez pas à demander à votre médecin la marche à suivre en cas d'oubli.
- ♥ Un conseil pour vos vacances : il est important de poursuivre votre traitement en s'adaptant à l'heure locale.

4. Une petite consigne qui peut faire la différence : votre alimentation

- Voyagez est souvent synonyme de changement d'alimentation. Difficile, en effet, de garder son régime habituel, qui plus est à l'étranger ! Bien que, sur une courte période, un changement alimentaire ne devrait pas affecter votre état, il est tout de même préférable de prendre quelques mesures pour en limiter les effets.

- Surveillez, par exemple, votre consommation de sel, de liquides et d'alcool. Avec une insuffisance cardiaque, qu'importe le pays et le climat, l'alimentation devra toujours être adaptée à votre maladie.

5. Face aux urgences, prenez les devants !

- Ne vous laissez pas surprendre, prévoyez les situations d'urgence potentielles. Préparez une liste à jour de vos médicaments et gardez le numéro de votre médecin sur vous. Simple mais efficace en cas d'imprévu.
- Autre point important : veillez à prendre une assurance voyage avant votre départ. Et gardez sur vous les numéros de votre famille, médecin, assureur ainsi que les numéros de police d'assurance.

Ces quelques conseils vous aideront à bien préparer votre voyage pour profiter au maximum de vos vacances

Carnet de deuil

Adhérents décédés en 2019
Mr WOLFF F.
Mme ROTHENFLUH
Mme COBAÏ
Mme IRRLE
Mr SCHWALLER
Mr PAULUZZO

Tous ensemble pour la Journée du cœur
Le vendredi 6 mars 2020 de 9h à 17h
Salle de la Bourse à Strasbourg

Thème de la Journée : Le Cholestérol

Alliance du Cœur, Union Nationale des Associations de Malades Cardio-vasculaires et Opérés du Coeur, organise en partenariat avec **Alsace-Cardio**, la Journée du Cœur, le 6 mars 2020 à Strasbourg

Programme :

9h30 : Ouverture par le
Dr FELTZ, Adjoint au maire de Strasbourg
Mme JURDANT-PFEIFFER, Vice-présidente du Conseil Départemental du Bas-Rhin
Mr Philippe THEBAULT, Président d'Alliance du Cœur
et Mr Daniel EMMENDOERFFER, Président d'Alsace-Cardio

10h à 11h15 Table ronde sur le Cholestérol avec
le Pr Gérald ROUL, cardiologue;
le Dr Cathie SCHMITT-ROGER, angiologue;
le Pr Jean-Philippe MAZZUCOTELLI, chirurgien cardiaque;
le Dr Alexandre LECLERCQ, pneumologue-tabacologue;
Mr Hermann KLEIN, patient expert.

de 10h30 à 17h00 en continu : différents ateliers - gym adaptée - Qi Gong - Hypnose Ericksonienne et nutrition avec Conférence-Débat-Sophrologie - Atelier culinaire avec l'Ecole Hôtelière Lycée DUMAS et l'accompagnement de l'AFDN - Marche autour du Parc de l'Etoile - Conférence-Débat sur le programme national nutrition-santé 2019-2023 - divers dépistages - gestes d'urgence par la FFSS67 et le SAMU/SMUR.
De 14h à 14h30 Intermède avec une Chorale GOSPEL.
La Journée sera animée par Emmanuel LANGLOIS, journaliste à France Info.

*** Plus d'infos sur : www.journeeducoeur.org

COMITE ALSACE-CARDIO 2019

BUREAU

Nom & prénom	Fonction	adresse	Téléphone	adresse courriel
EMMENDOERFFER Daniel	Président	4, rue des Bouleaux 68140-MUNSTER	03.89.77.00.47 06.80.21.63.81	daniel.emmen@orange.fr president@alsace-cardio.org
VIRTEL Pierre	Vice-Président	51, avenue Alphonse Juin 68100 – MULHOUSE	03.89.65.06.63 06.48.61.31.77	pvirtel.alsacecardio@free.fr
KNICHEL Mirianne	Secrétaire	9, Rue Haussmann 68124 LOGELBACH	06.43.03.67.57	mirianne.knichel@gmail.com
FREY Gabrielle	Secrétaire-adjointe	17, Rue de la Chapelle 68230 TURCKHEIM	06.75.98.72 .37	dlgy7887@gmail.com
SPINNER Henri	Trésorier	8, rue du Neufeld 68920 – WINTZENHEIM	03.89.79.20.48 06.08.93.47.90	henri.spinner@neuf.fr
BURGER Bernard	Trésorier-Adjoint	4, Chemin du Heidenbach 68140 – MUNSTER	03.89.77.48.11 06.75.22.57.28	Burgerb424@gmail.com
Bureau : 6 personnes				

ADMINISTRATEURS

BOULANGER Gérard		6, rue de l'Ecole 67250 - KUTZENHAUSEN	03.88.80.58.98	gerard.boulanger505@orange.fr
BURGER Josée	Infirmière	9a rue du Château 68127 NIEDERHERGHEIM	03.89.49.90.91 06 36 73 22 57	burger.joseph@orange.fr
CERF Jacques		3, rue de Wesserling 67100 - STRASBOURG	03.88.51.85.55 06.09.85.95.96	jacques@jcerf.fr
EHRHART Denise	Infirmière	3, Rue des Vergers 68920 WETTOLSHEIM	06.78.41.39.19	denise.ehrhart68@gmail.com
GEORG Isabelle	Psychothérapeute	16 rue du Chêne 67100 STRASBOURG	06.70.78.94.79	isabelle.georg-bentz@wanadoo.fr
INSEL Karin	Médecin	4, Rue du Dr Schneider 67320 DRULINGEN	03.88.00.72.91 06.33.09.29.29	karin.insel@gmail.com
LINKS François		25 rue du Gal De Gaulle 67150 GERSTHEIM	06.06.98.44.91	
SIMET Arsène		4, Rue d'Alsace 68170 RIXHEIM	03.89.65.41.80	versimet@estvideo.fr
TASTE Michel		9, Rue des Bégonias 68390 SAUSHEIM	03.89.53.71.33	mj.taste@orange.fr
VONTHRON Christiane	Infirmière	Rue du Calvaire 68127 STE CROIX EN PLAINE	06.88.38.62.92	c-vonthron@hotmail.fr
ISERT Michel	webmaster	11 rue des Abeilles 68000 COLMAR	06.48.33.98.55	michel.isert@wanadoo.fr
Adm. 11 personnes				

DELEGUES

LANZI Georges		6, rue de Vendenheim 67116 – REICHSTETT	03.88.18.19.80 06.09.75.43.88	georgeslanzi@sfr.fr
GERSCHHEIMER Auguste		3, rue Gast 67400 - Illkirch-Graffenstaden	06.81.40.80.02	gerschheimer.auguste@orange.fr
WITTMANN Roland		15, Rue de la Forêt 68460 LUTTERBACH	03.69.19.60.74	roland.wittmann@numericable.fr
Site : www.alsace-cardio.org	**MULLER Olivier**	**Be-Bold**		
N° INSEE : 510 257 140 00010 Agrément ARS 2015/962 du 24/07/2015				**25/03/2019**

La Gazette 44

Janvier 2020

Directeur de la publication :
Daniel EMMENDOERFFER

Rédaction - conception
et mise en page :
Mirianne KNICHEL

Editorial :
DANIEL EMMENDOERFFER

Rédacteurs :
Henri SPINNER
Daniel EMMENDOERFFER
Mirianne KNICHEL

Webmaster du site
Alsace-Cardio :
Michel ISERT

Impression par les Papillons
Blancs de Colmar

Cotisation 2020

Pour faciliter la gestion du fichier "adhérents", vous pouvez dès à présent envoyer la cotisation de **25€** au trésorier; Elle devra être réglée pour

le **31 MARS 2020**
au plus tard.

Le trésorier Henri SPINNER

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

Alsace-Cardio

2020 est une année particulière pour notre association, nous fêterons les 10 ans d' **ALSACE-CARDIO**.

Nous avons décidé de vous inviter **gratuitement** au repas de l'Assemblée Générale qui se tiendra le

21 mars 2020
à la CCAS - 3, rue René Le Guen
68240 Kaysersberg.

et d'organiser un circuit de ramassage pour ceux qui ne peuvent venir en voiture.
Deux bus seront mis à votre disposition (un viendra du nord et l'autre du sud de l'Alsace). Nous vous donnerons les lieux de ramassage dès que nous aurons les itinéraires acceptés par les autocaristes.

Les repas des accompagnants seront facturés à 25 € tout compris.

*** Un courrier sera adressé à tous nos adhérents.