



Association **B**ourguignonne
des **I**nsuffisants **R**espiratoires

Le souffle et la vie

Octobre 2022

Association, créée en 1988 d'intérêt général dont la nature des activités concourt à la protection de la santé publique sur le plan de la thérapeutique, de la prévention et de l'information ainsi qu'à la représentation des usagers dans les instances de santé. Agrément Agence Régionale de Santé

www.abir21.fr

Maison du Souffle – 4 impasse aux Charmes d'Asnières – 21000 DIJON
E-mail : abir21@neuf.fr ou Tél : 07 49 19 76 29

Affilié à la F.F.A.I.R. - Fédération Française des Associations et Amicales de Malades Respiratoires
www.ffaair.org

Nouveau Bureau jusqu'au 31 mars 2023

Président honoraire :PERRON Michel

Président : CLEMENT Denis

Vice-Président : PERRET Raymond

Trésorière : PONTON Martine

Secrétaire : ROUX Françoise - **Secrétaire adjointe** : VRIGNAUD Michèle

Conseillers : MOMET Bernard - MALGORN Marie Claire

Comité de lecture du journal : actuellement Sophie Carrouge Angéline Marelli et Michelle Perron

Délégués

Délégués au journal : Comité de Rédaction

Délégué Journée du Sommeil : CLEMENT Denis

Délégués à l'ADRRES et Bouger Ensemble : RNOT Robert - PERRON Michel

Délégué au CDMR et au RPT : PERRON Michel

Délégués à l'information hôpitaux et cliniques, Éducation thérapeutique :
BARRIOD Thierry – CHAUME Claire - PERRON Michel – RNOT Robert

Délégués aux sorties : CLEMENT Denis - MOMET Bernard

Fichier adhérents, contacts : ROUX Françoise

Manifestations : PERRON Michel - MARELLI Angéline

Membres Conseil d'Administration

BANOS Marie	MARELLI Angéline
BARIOD Thierry	MOMET Bernard
CAROUGE Sophie	PERRET Raymond
CLEMENT Denis	PERRON Michel
DUBOIS Chantal	PERRON Michelle
HOUSSAYE Nathalie	PIQUET Colette
JUST Thérèse	PONTON Martine
LE JEUNE Yannick	ROUX Françoise
MALGORN Marie-Claire	VRIGNAUD Michèle

Le mot du Président

Chers amis adhérents,

Votre Conseil d'Administration réuni le 6 septembre dernier a désigné un nouveau Bureau « renforcé » afin de relancer les activités de l'Abir paralysées depuis de nombreux mois par la crise sanitaire du covid 19.

Nommé pour une période de 6 mois qui s'achèvera le 31 mars 2023 il s'est fixé pour objectif de faire en sorte que l'Abir retrouve progressivement son rythme d'activités « d'avant pandémie » et assure à nouveau pleinement ses missions qui consistent rappelons-le, en :

Rompre l'isolement, informer et éduquer, représenter les usagers, proposer des activités a ses adhérents, agir au sein d'organisations en liaison avec leur handicap

Quelques personnes de bonne volonté ont déjà rejoint l'équipe des bénévoles, ce qui est de bon augure mais insuffisant pour que la pérennité de l'Abir soit assurée.

C'est pourquoi, en écho à mon éditorial du précédent numéro du journal Le Souffle et la Vie, je lance un nouvel appel afin que plusieurs d'entre vous viennent étoffer notre équipe.

Vous comptez sur l'Abir, l'Abir compte sur vous, n'hésitez pas à vous manifester !

Résolument optimiste je suis certain que comme nous tous, vous souhaitez donner un avenir à l'Abir, alors rejoignez-nous !

Denis Clément
06 41 76 02 08

S O M M A I R E

Le mot du Président

Santé

- Cancer du poumon
- Le malaise vagal
- La marche

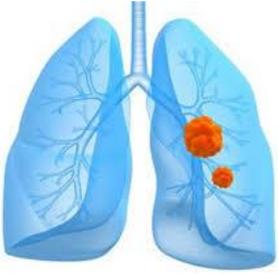
Vie associative

- Procès-Verbal AG ABIR
- Procès-Verbal CA ABIR
- Ohé il y a quelqu'un
- Bouger Ensemble
- Témoignage

Vie pratique – Cuisine

- Perdida a perdido
- Histoire de la Bourgogne
- Femmes célèbres
- La betterave – Recettes

LE CANCER DU POUMON



C'est un diagnostic qui, quand il est posé, fait l'effet d'une bombe. De tous les cancers, le cancer du poumon est sans doute l'un des plus redoutés. Ce cancer, qui concerne environ 45.000 nouvelles personnes chaque année en France, est réputé pour être particulièrement difficile à soigner. Connu pour son mauvais pronostic (survie à 5 ans), il a la réputation d'être difficile à soigner. Du moins, quand il est pris en charge tardivement. Car une intervention à un stade précoce peut complètement changer la donne. D'où l'intérêt d'être attentif au moindre signe évocateur de cette maladie, surtout si l'on a beaucoup fumé.

Les tumeurs sont classées en différents stades en fonction de la taille de la tumeur, de l'atteinte des ganglions lymphatiques et enfin de la présence de métastases. Le stade 4, le plus grave, signifie que le cancer a métastasé, c'est-à-dire qu'il a diffusé dans le poumon ou dans d'autres parties du corps. Environ la moitié des cancers diagnostiqués chaque année en France sont déjà à ce stade.

<<Pendant très longtemps, le cancer du poumon ne pouvait pas vraiment se guérir. Qu'on le diagnostique tôt ou tard, ça n'avait pas d'importance>>, se rappelle le Pr Pierre-Jean Souquet, pneumo-oncologue au Centre hospitalier Lyon sud. « Maintenant que nous disposons de traitements efficaces tels que les thérapies ciblées et l'immunothérapie, le pronostic a complètement changé. Plus il est diagnostiqué tôt, mieux ce cancer se guérit.>>

Alors comment l'intercepter le plus tôt possible ? « Les symptômes se retrouvent surtout sur le plan thoracique, avec une gêne respiratoire, des douleurs, des épisodes anormaux de toux, la présence de sang dans les crachats », expose le Dr Planchard.

En pratique, tous ces symptômes ne se déclenchent pas en même temps. Leur survenue va d'ailleurs entièrement dépendre de la localisation de la tumeur. « Si elle est centrale, au niveau des grosses bronches, elle va boucher une partie du poumon. L'air va moins passer ce qui va réduire la quantité d'oxygène dans le sang et ainsi entraîner une gêne respiratoire », explique le spécialiste.

En revanche, une tumeur située dans une zone centrale n'entraînera souvent pas de douleur. « Plus la tumeur est périphérique, plus elle risque d'être au contact de la plèvre et de la paroi thoracique, et donc de provoquer des douleurs », détaille le Dr Planchard.

Quant à la présence de sang, elle n'est pas forcément inquiétante, mais elle peut parfois constituer un signal d'alerte sérieux. « De manière générale, un patient qui va moins bien, qui est fatigué et qui perd du poids peut faire un scanner. Cela permet de voir les poumons, le cœur, les artères pulmonaires, et même le foie et les reins », conseille le Pr Souquet.

Les fumeurs banalisent leurs symptômes.

Le problème des fumeurs est justement que les symptômes d'un cancer du poumon ne diffèrent pas particulièrement de ceux qu'ils peuvent vivre au quotidien à cause du tabagisme. « Un fumeur qui fume depuis des années a généralement une bronchite chronique. Alors le danger est de banaliser la toux chez les fumeurs », estime le Pr Pierre-Jean Souquet.

Chez les non-fumeurs, le problème est inversé : ils se sentent à l'abri de ce cancer et ne peuvent pas imaginer une seconde que leurs symptômes pourraient être dus à cette maladie.

Les symptômes sont souvent tardifs C'est bien le problème de ce cancer.

« Quand les symptômes apparaissent, la maladie est souvent à un stade avancé, elle s'est développée depuis plusieurs mois, voire plus », rapporte le Dr Planchard. Or quand la tumeur est trop grosse, il n'est souvent plus possible de la retirer par chirurgie. Ceux qui sont détectés à un stade précoce le doivent souvent au hasard.

Pour pallier l'apparition tardive des symptômes, les oncologues réclament un dépistage généralisé par scanner des « gros » fumeurs, anciens ou actuels, et ce chaque année, en plus d'une aide à l'arrêt du tabac. « C'est la seule façon de repérer des petits nodules cancéreux asymptomatiques, avant que la maladie ne soit trop importante ou ne donne des métastases », soutient le Dr Planchard, qui appelle que des études ont prouvé que c'était efficace pour réduire significativement la mortalité par cancer du poumon. Début février, les autorités sanitaires ont publié un avis visant à encourager les initiatives locales allant dans ce sens. Un pas de plus vers le dépistage du cancer du poumon. Mais celui-ci n'est toutefois pas la réponse définitive aux problèmes de santé publique posés par le tabagisme : outre le cancer du poumon, le tabac peut aussi conduire à de graves accidents cardiovasculaires, à de l'insuffisance respiratoire ainsi qu'à d'autres types de cancer. Et bien sûr, quel que soit son âge, le meilleur moyen de réduire ses risques est d'arrêter de fumer !

D'après Le Figaro Santé



MALAISE VAGAL

Un malaise vagal se produit lorsqu'une personne perd connaissance soudainement et brièvement. Étant donné ses caractéristiques, il est familièrement décrit par l'expression "tomber dans les pommes". Bien que souvent anodin et bref, il ne doit toutefois pas être pris à la légère s'il se répète de manière trop fréquente. Quels sont les mécanismes à l'origine du malaise vagal ? Faisons le point.

Le malaise vagal correspond à une perte de connaissance soudaine et brève. Il survient suite à une **stimulation trop importante du nerf vague**, qui entraîne une brusque chute de tension. Le nerf vague (également nommé nerf pneumogastrique) est un des nerfs les plus longs du corps. Il débute au niveau du tronc cérébral (cervelet) et s'étend jusqu'à l'abdomen.

C'est un organe pair, qui forme la paire n°10 de nerfs crâniens. En effet, il existe deux nerfs vagues, placés de chaque côté de l'organisme.

Le nerf vague assure un contrôle de plusieurs fonctions, notamment sur le rythme cardiaque et la pression artérielle. Lorsqu'il est trop stimulé, il provoque une chute de la tension artérielle et une baisse du rythme cardiaque. Ces deux phénomènes entraînent donc une diminution de l'irrigation sanguine, au niveau cérébral. **Le cerveau manque d'oxygène** pendant quelques instants : le malaise vagal survient.

Le malaise vagal, également dénommé malaise vaso-vagal, est souvent décrit comme une syncope. Il est bénin et ne provoque pas de suites, dans la plupart des cas. Cependant, il peut être le signe d'une maladie sous-jacente.

Les signes annonciateurs d'un malaise vagal varient d'une personne à une autre et surtout des circonstances autour de ce dernier.

De manière générale, les symptômes constatés avant le malaise sont les suivants : vertiges, palpitations, sueurs, tremblements, troubles de la vision, parfois acouphènes, bouche sèche, pâleur, fréquence respiratoire augmentée. Puis, la personne présente une faiblesse au niveau musculaire, suivie d'une chute, et d'une **perte de connaissance qui peut durer quelques minutes**.

Certaines personnes présentent des céphalées (maux de tête) et des nausées, voire des vomissements, après leur reprise de connaissance.

La chute est le symptôme le plus préoccupant du malaise vagal. En effet, c'est lorsqu'elle tombe que la personne sujette aux syncopes risque de se blesser. Si vous êtes témoin d'un malaise vagal, n'hésitez pas à soutenir la victime, afin de lui éviter une chute brutale. C'est un réflexe qu'il est essentiel d'adopter pour réagir efficacement.

Généralement, un malaise vagal dure quelques secondes à quelques minutes (2-3 minutes). Il faut s'inquiéter s'il perdure trop longtemps.

L'étiologie du malaise vagal n'est pas véritablement connue.

Les malaises vagues se produisent suite à des efforts physiques intenses, des émotions fortes, des épisodes de coup de chaleur (pièce confinée), la prise d'un traitement.

La conduite à tenir, suite à un malaise vagal est d'**allonger la personne et de maintenir ses jambes surélevées**, afin de rétablir la circulation sanguine.

Prévenez rapidement les services d'urgence afin que la victime soit prise en charge. Pour ce faire, il vous suffit d'appeler le 15 ou le 112 (numéro d'urgence européen).

Suite à un malaise vagal, le médecin effectue un examen clinique, puis procède à un interrogatoire précis. L'interrogatoire permet de **déterminer les examens complémentaires à envisager** pour explorer les différentes causes possibles.

En service d'urgence, les examens de première intention sont des **bilans sanguins standards et un électrocardiogramme** à l'arrivée du patient

Malaises vagaux : quels sont les traitements ?

Il n'existe pas véritablement de traitement dédié. Un traitement de la maladie causale est mis en place en cas de répétition des malaises vagaux, si l'étiologie de cette dernière a été mise en évidence.

Référence « Amités Infos »





Faire du sport au quotidien, c'est le plus beau cadeau que vous puissiez faire à votre corps. Et on ne parle pas là d'exploit sportif de haute intensité. En marchant chaque jour, vous faites travailler l'ensemble de votre corps, limitez le stress et contribuez à votre bonne santé. Pour vous motiver, nous vous détaillons les bienfaits de la marche au quotidien.

1. Libérer les tensions

Dans une société où tout va toujours très vite, marcher est un excellent moyen de rompre avec ce quotidien parfois oppressant. Cela permet de prendre du temps pour soi et du recul, de faire le vide et d'abaisser peu à peu son niveau de stress. Et rien ne vous oblige à marcher vite : si vous vous sentez fatiguée, adoptez un rythme modéré en respirant profondément avec le ventre, la zénitude est au bout du chemin ! Si vous êtes énervée, une séance de marche sportive à bonne vitesse permet d'évacuer tout ça.

2. Travailler le renforcement musculaire

L'avantage de la marche quotidienne est de faire travailler en profondeur l'ensemble des muscles. Pas après pas, les cuisses et les fesses se raffermissent et le dos se muscle progressivement. Sans vraiment y prêter attention, vous vous renforcez régulièrement, laissant la sensation d'effort intense de côté.

3. Aider à perdre du poids

« La marche rapide est le meilleur des régimes », ce n'est pas nous qui le disons, mais Charles Aisenberg, médecin du sport. Car vous ne le saviez peut-être pas, mais un effort constant est mieux assimilé par le corps et s'inscrit plus facilement dans la durée. Avec la marche quotidienne, adieu l'effet yo-yo des régimes de courte durée !

D'après « Amitiés Infos »

VIE ASSOCIATIVE

ASSEMBLEE GENERALE DU 24 JUIN 2022



Association Bourguignonne
des Insuffisants Respiratoires
4 impasse aux Charmes d'Asnières - 21000 Dijon
Tél. : 03 80 51 42 04 - Email : abir21@neuf.fr

Préambule :

Le contexte sanitaire ayant évolué favorablement, l'assemblée générale s'est tenue le 24 juin 2022 à 10h au restaurant « Le Crusoé » 168 rue de Longvic à DIJON
34 adhérents présents ou représentés ont participé à notre Assemblée générale.
Aucun quorum n'étant requis suivant les statuts de l'ABIR il n'est pas nécessaire qu'une assemblée complémentaire soit tenue.

DECES de Michel NAUDOT Président de l'ABIR:

Avant de commencer cette réunion, le vice-président rappelle que Michel NAUDOT président de l'Abir nous a quittés en décembre 2021 et il invite l'assistance à observer une minute de silence en sa mémoire

RAPPORT MORAL ET D'ACTIVITES de l'exercice 2021 :

Événements - Sorties :

▪ Journée du Sommeil :

Comme l'an passé, elle n'a hélas, pas pu avoir lieu en 2021 en raison des conditions sanitaires en vigueur.

Un événement d'ampleur avait été envisagé pour l'automne dans le but de renouer le contact avec nos adhérents, en recruter de nouveaux et relancer nos activités. Faute de moyens matériels et humains, cette manifestation n'a pu voir le jour

▪ Assemblée Générale 2021 :

Elle s'est tenue le 30 juin en « distanciel » avec l'application de visioconférence « Zoom », aucun rassemblement « physique » n'étant possible

Aucun événement ou sortie n'a pu être organisé en 2021

Activités ludiques à la Maison Du Souffle : Néant

Education thérapeutique : Néant

Activités d'information et de prévention : Publication du journal « Le Souffle et la Vie »

- 3 publications :
- Information sur les maladies respiratoires – santé
- Vie pratique

- Vie associative
- Diffusion aux adhérents
- La mise à disposition des documents au CHU a été possible grâce au Professeur BONNIAUD, ce qui n'a pas été le cas dans les Cliniques

Représentation des usagers :

Aujourd'hui l'ABIR représente les usagers auprès :

- Du Centre G F LECLERC (intervenante Nathalie HOUSSAIE)

Historiquement l'ABIR représentait les usagers auprès :

- Des cliniques de Talant et de Valmy
- Du Centre des Rosiers à Chenôve

Ces postes sont aujourd'hui à pourvoir, leurs titulaires n'ayant pas souhaité le renouvellement de leur mandat ou ne résidant plus dans la région. Nous avons un besoin urgent de candidat(e)s à ces fonctions importantes (formation prise en charge par l'ARS)

Le rapport moral et d'activités est mis aux votes.

Il est adopté à l'unanimité

RAPPORT FINANCIER :

Il est procédé à une présentation des comptes (annexés au présent compte-rendu), lequel fait apparaître un déficit dû à la non-perception de cotisations pour cet exercice. Non perception actée lors de la précédente assemblée générale aucune activité n'ayant pu être proposée à nos adhérents

Bilan ABIR au 31/12/2021							
ACTIF				PASSIF			
	Valeurs immobilisées		0	Résultat			26110,94
	Valeurs disponibles	(*)	29812,94		Excédent ex antérieur	29912,25	
					Déficit 2021	-3801,31	
					Dettes à court terme		2952,00
					Fre BAC	384,00	
					Bouger Ensemble (20/12)	339,00	
					Libra Memoria	229,00	
					Provisions/Dotations	2000,00	
					Dettes payées d'avance		-600,00
					Acpte Pav BACCHUS Jds	-600,00	
					Aides perçues d'avance		1350,00
					Particip prestat Jds	1350,00	
					Total Actif	29812,94	
							Total Passif
							29812,94
	(*) dont	Solde cct 31/12/2021 La B Postale				3953,78	
		Solde Livret A 31/12/2021 La B Postale				25859,16	29812,94

Compte de gestion ABIR au 31/12/2021		
RECETTES		2780,59
Adhésions - Cotisations	490,00	
Produits financiers	128,65	
Remboursement Groupama	161,94	
Provision / Dotations	2000,00	
	2780,59	
CHARGES - FRAIS DE GESTION		4492,87
Frais postaux	735,04	
Téléphone	24,00	
Assurances	310,88	
Cotisation FFAIR	750,00	
Cotisations diverses	35,00	
Frais sociaux	489,10	
Frais bancaires	128,00	
Frais réunions	20,85	
Dotation provisions	2000,00	
	4492,87	
CHARGES - FRAIS D'ACTIVITÉS		2089,03
Journal "LE SOUFFLE BOURGUIGNON"	1097,60	
Galette	0,00	
Rencontres/Sorties	0,00	
Journée du Sommeil	0,00	
Assemblée Générale	0,00	
Matériel - Communication	143,27	
"BOUGER ENSEMBLE"	848,16	
	2089,03	
	RÉSULTAT +	-3801,31

A la suite de celle-ci le rapport financier est mis aux votes.

Le rapport financier est adopté à l'unanimité

MANDATS ADMINISTRATEURS :

Le mandat de 3 administrateurs est à renouveler pour Mmes HOUSSAYE Nathalie et MALGORN Marie Claire et M MOMET Bernard et à confirmer par l'assemblée générale pour Mme CARROUGE Sophie qui a rejoint le conseil d'administration par cooptation en 2022

Ces candidatures sont mises aux votes

Ces administrateurs sont élus à l'unanimité

BOUGER ENSEMBLE ;

Les activités de Bouger Ensemble ont repris leur cours normal dans le respect des règles imposées par les pouvoirs publics au titre de la pandémie de la covid19

PERSPECTIVES 2022 / 2023 :

- Journée du Sommeil 2022 : elle a pu avoir lieu le 9 avril dernier grâce à la volonté et à la détermination des membres de votre Bureau et de votre Conseil
- La présence de l'ABIR à la Maison des Usagers (MDU) du CHU : l'ABIR assure désormais une permanence à la MDU – Ces permanences sont assurées à tour de rôle par : Nathalie HOUSSAIE, Marie-Claire MALGORN et Bernard MOMET
- Objectifs pour 2022 / 2023 - Reprise des activités
- Représentation des usagers auprès des établissements de santé
- Éducation thérapeutique
- Participation « à » et organisation d'événements : Journée du Sommeil, Parcours du Cœur...

L'ordre du jour étant épuisé, la séance est levée à 11h45

Denis CLÉMENT

Vice-président

Françoise ROUX

Secrétaire



Association Bourguignonne
des Insuffisants Respiratoires

4 impasse aux Charmes d'Asnières - 21000 Dijon
Tél. : 03 80 51 42 04 - Email : abir21@neuf.fr

Présents : BANOS Marie- CLEMENT Denis – MARELLI Angéline PERRET Raymond - PERRON Michelle
– PERRON Michel — PONTON Martine - ROUX Françoise

Excusés avec remise de pouvoir détaillé : MALGORN Marie-Claire- MOMET Bernard

Excusées : CARROUGE Sophie - HOUSSAYE Nathalie – JUST Thérèse

ORDRE DU JOUR :

Nouvelles informations

Etat des lieux

Candidatures au CA

Candidatures au bureau

Election du Bureau

Reprise des activités à venir

Questions diverses

1. Informations :

Le Vice-Président porte à la connaissance des membres du Conseil quelques informations :

- Le décès de Monsieur Jacques JUST, époux de Madame Thérèse JUST membre de notre Conseil
- Nous lui exprimons toute notre sympathie dans ces moments difficiles
- Démissions du CA de Françoise et Robert RONOT ainsi que de Mido CAO-THAN. Le Conseil leur adresse tous ses remerciements pour leurs nombreuses années d'engagement au sein de l'ABIR
- De bonnes nouvelles de Colette PIQUET, notre doyenne.

2. État des lieux

Il rappelle que le nombre de nos adhérents a diminué (environ 30 %). Cependant nous atteignons à ce jour la centaine pour l'exercice 2022 et il espère trouver des bénévoles parmi ces adhérents pour renouveler l'équipe d'animation.

Cette diminution du nombre de nos adhérents s'explique car le Covid nous a complètement désorganisés :

Pas de journée du sommeil, pas d'éducation thérapeutique aux Rosiers et à la Mutualité, pas d'accès au CHU, pas d'événements organisés tels le parcours du cœur, le mois sans tabac....

Notre journal « Le Souffle et la Vie » a été le seul lien que nous avons pu garder avec nos adhérents durant cette période.

Actions à mener :

En 2022 :

- Essayer d'organiser un événement « mobilisateur » au 4^{ème} trimestre (ou début 2023).
- Reconstituer le comité de rédaction du journal et peut-être réfléchir à son mode de diffusion.
- Mettre en place notre site internet : Angéline MARELLI propose de s'investir dans la prise en charge du site

En 2023 :

- Reprendre nos activités dans les établissements de Santé
- Trouver des événements auxquels participer : Marie Banos nous évoque quelques manifestations où nous pourrions être présents et elle propose de se renseigner à ce sujet.
- Reprendre, voire adapter nos sorties rencontres.

3. Membres actifs : Conseil d'Administration et Bureau

Conseil d'Administration :

Les membres de l'actuel Conseil d'Administration sont :

BARRIOD Thierry—CARROUGE Sophie—CLEMENT Denis – HOUSSAYE Nathalie –JUST Thérèse—LEJEUNE Yannick—MALGORN Marie Claire – MARELLI Angéline—MOMET Bernard—PERRON Michel—PERRON Michelle—PIQUET Colette –PONTON Martine –ROUX Françoise

A la suite de différents appels lancés au cours de la période précédente plusieurs personnes se sont portées volontaires pour prêter main forte à l'équipe actuelle.

Après une présentation de chacune et chacun d'entre eux, Il leur est proposé de rejoindre le Conseil par voie de cooptation, ce qu'ils acceptent. Cette décision est approuvée à l'unanimité.

Les nouveaux membres cooptés sont :

BANOS Marie – DUBOIS DUNILAC Chantal - PERRET Raymond – VRIGNAUD Michèle

Sont excusées pour cause de déplacement : VRIGNAUD Michèle et DUBOIS DUNILAC Chantal

Bureau :

Après concertation les membres présents décident d'élire **un bureau provisoire jusqu'au 31 mars 2023** afin de trouver peut-être de nouveaux volontaires d'ici là.

D'un commun accord sont désigné(s) :

Président honoraire : PERRON Michel

Président : CLEMENT Denis - Vice-Président : PERRET Raymond

Trésorière : PONTON Martine - Trésorière adjointe : BANOS Marie

Secrétaire : ROUX Françoise - Secrétaire adjointe : VRIGNAUD Michèle

Conseillers : MOMET Bernard - MALGORN Marie Claire

4. Avenir et Questions diverses :

La pérennité de l'ABIR passe par la reprise progressive de ses activités.

Il est souhaitable qu'en 2022 :

- **Le Journal Le Souffle et la Vie puisse paraître en automne**

Plusieurs personnes sont prêtes à s'y investir.

Pour mémoire le Comité de rédaction est actuellement composé de : Sophie CARROUGE, Angéline MARELLI et Michelle PERRON et devra s'étoffer, se reconstituer par la suite – Pour ce numéro tous les membres du CA qui le peuvent viendront les épauler.

Il est suggéré de faire un appel spécifique aux adhérents (mail à leur adresser – D Clément – le Comité de rédaction lui donnera ses instructions) pour qu'ils communiquent des articles à publier (sur du « vécu » en particulier, et sur tout autre sujet susceptible d'intéresser nos lecteurs).

Une discussion est engagée sur le bien-fondé de la formule « numérique » du journal : moins coûteuse que l'édition papier, tous les membres du CA présents concluent qu'il faut revenir à la version papier (beaucoup plus lue, « l'autre » étant souvent « noyée » au milieu de nombreux mails et donc non lue), tout en n'excluant pas le maintien de la formule numérique pour ceux qui le souhaitent.

Se pose néanmoins le problème du coût de fabrication et d'acheminement : l'ABIR est en mesure de le supporter mais il faudrait peut-être tenter de recontacter notre partenaire ASTEN Santé (ex AGEVIE) qui prenait en charge les frais d'affranchissement avant la crise sanitaire. Contact à établir avec le directeur de région (à faire par D Clément – contact existant au moment de la Jds 2022). Il serait bon auparavant de reprendre les éléments comptables afin d'avoir en tête le budget de l'époque (Martine PONTON).

- **L'ABIR soit représentée à une ou plusieurs manifestations** d'ici la fin de l'année par exemple :
 - Le Mois sans tabac (novembre)
 - Octobre rose (suggestion de Marie Banos qui pourrait établir le contact pour une participation)
 - Etc...

- Puisse être organisé (début 2023 éventuellement) une réunion d'information sur un sujet d'actualité (médical, juridique lié à la santé...) qui permette de rassembler nos adhérents et de les recevoir ensuite dans un moment d'échange convivial – Réflexion à mener au CA dans les prochaines semaines.

Priorités **2023** :

- Ne pas perdre de vue l'objectif du 31/03/2023
- Rechercher des compétences parmi nos adhérents pour renforcer et renouveler l'équipe des membres actifs
- Relancer nos activités de manière progressive en intégrant les besoins de formation qu'elles nécessitent : RDU, Éducation thérapeutique mais aussi les tâches du quotidien de l'association que sont la trésorerie et le secrétariat + les aspects réglementaires.

L'ordre du jour étant épuisé la séance est levée à 16h45



Je me demande souvent pourquoi les associations existent

Tentative de réponse

Se réunit-on pour le plaisir surfait de parler de son cœur quand il défaille, de ses poumons quand ils s'essouffent ou de ses articulations quand elles se bloquent ? Des misères du monde, de l'exploitation, de l'exclusion, de la pauvreté ?

Je ne sais pas, je me pose la question et ne peux y répondre qu'en mon nom et partiellement.

S'associer est inséparable de l'idée de lutte. On refuse l'ordre du monde quand ce dernier semble au contraire un désordre, une injustice. Dans nos vies personnelles, sociales, on ne se résigne pas à l'assignation à résidence. Quand la maladie frappe, par exemple, on tente de lui fermer la porte au nez, de ne pas la laisser prendre ses aises comme une invitée sans-gêne qui met les pieds sous la table. Si la porte est lourde, on la pousse à plusieurs.

Et moi, émoi

Je ne savais pas, jusqu'à une date récente, ce qu'était une association de malades. A part "la Ligue contre le Cancer" (rien que le nom fait trembler !), je ne connaissais rien de cet univers et pour être franche m'en tenais éloignée, comme toute personne convaincue de son immortalité en dépit de multiples preuves du contraire depuis des millénaires !

Jusqu'au moment où... un spécialiste (la spécialité commune à tous est l'annonce-de-la-mauvaise-nouvelle), image à l'appui, ose causer d'un de vos organes (ce truc intime et invisible caché au fond de soi) sans demander la permission. Dans mon cas, les poumons. Le pourcentage de ce qu'il en reste, les alvéoles bouchées (une ruche étouffée par le miel), les perspectives (sombres en général car, dans le doute, mieux vaut annoncer le pire pour ne pas être accusé d'optimisme déplacé si les choses se gâtent), les remèdes. Me voilà devenue "patiente" en un tour de manivelle et, selon une expression chère aux journalistes, "sans transition". Je n'ai a priori aucune des qualités requises pour être une patiente admirable et ne chercherai jamais à l'être.

Pas de goût pour la métaphysique, pour la grandeur dans l'épreuve, quand je me fais un bobo, j'en informe le monde, le prends à témoin et me fais plaindre.

Alors, les poumons en guenilles, en noir ce qui est nécrosé, en brillant ce qui ne l'est pas encore, très peu pour moi.

Curiosité : et les autres alors ?

L'idée que d'autres ont des histoires à raconter sur le même sujet éveille toutefois ma curiosité. Je commence à lire les prospectus d'associations dans les salles d'attente puis les repose sur la table car ils brûlent les doigts. Franchir le pas, celui qui sépare le "bien-portant" du "mal-portant", n'a rien d'une formalité.

Et un jour pourtant, je saute des étapes, je me retrouve à écrire dans une revue destinée à des lectrices/lecteurs qui, eux/elles aussi, ont découvert que leur corps n'était pas une horloge suisse garantie à vie.

Appel à contributions

À elles, à eux, je m'adresse donc après ce préambule, ces prolégomènes de la souffreteuse et je leur demande d'écrire pour que la revue qu'elles/ils tiennent entre leurs mains continuent d'exister. Je rêve de lire dans les prochains numéros des récits d'expériences, des critiques littéraires, cinématographiques, des billets de bonne ou de mauvaise humeur, tout ce que l'on a envie de dire sans l'oser, peut-être parce qu'un jour, un professeur de français peu inspiré aura écrit en marge d'une copie "ensemble fort maladroit, même inquiétant. Des efforts soutenus sont attendus pour être lisible."

Un aveu, j'enseigne le français et quand quelqu'un apprend que je suis "prof" et me demande "de quoi ?", j'ose à peine répondre. Chaque personne inconnue croisée dans un taxi, un bus, sur le quai du métro ou dans une file d'attente a une anecdote, un traumatisme à me raconter, orthographique, syntaxique, peu importe puisque "moi et le français ça fait deux".

Se lancer

Bien sûr que non, mais comment convaincre du contraire ? Si j'appartiens à une association, c'est en partie pour cela, lire et écouter avec avidité ce que l'autre a à me dire de lui et de sa vie (plus que de sa pathologie qui ne le définit pas). Sa façon de l'écrire, quelle qu'elle soit, me parviendra et m'aidera, non pas à négliger la maladie mais à la remettre à sa place. La maladie aime les feux de la rampe. Elle est narcissique, entêtée et adore avoir le premier rôle. Pas question de la laisser faire même si le combat est parfois inégal.

Donc, lectrices, lecteurs, de la Revue du Souffle, écrivez et vous ferez des heureuses et des heureux qui puiseront dans vos histoires le courage d'affronter la leur.

Et puis, un conseil, oubliez ce satané professeur de français qui un jour aura traité votre phrase bancaire d'anacoluthes. Franchement, on s'en fout des anacoluthes non ?

À bientôt j'espère.



Bourgogne
Club Cœur et Santé
Dijon



ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES SAISON 2022–2023 (planning BE du 29/09/22)

ACTIVITES	LIEUX - CONTACTS	JOURS	HORAIRES	Encadrant
Aquagym 1 samedi sur 2 les semaines impaires	Piscine des ROSIERS 45 bd Henri Bazin - 21000 DIJON bougerensemble.rosiers@yahoo.fr	Samedi	9h00 à 10h00	Anaïs ou Andréas
		Samedi	10h00 à 11h00	
		Samedi	11h00 à 12h00	
Aquagym hors vacances scolaires	Piscine du CARROUSEL 2 cours du Parc – 21000 DIJON bougerensemble.rosiers@yahoo.fr	Lundi	9h30 à 10h30	Anaïs
		Lundi	15h30 à 16h30	Sébastien
		Mardi	15h30 à 16h30	
		Jeudi	15h30 à 16h30	
		Vendredi	15h30 à 16h30	
	Piscine de CHENOVE 30 rue Ernest Renan - 21300 CHENOVE apadgeant@gmail.com 06 72 04 17 00	Mardi	16h15 à 17h00	Rémy
	Piscine de la Fontaine d'OUCHÉ Allée de Ribeauvillé – 21000 DIJON magali.spahr@sfr.fr 07 70 64 36 80	Vendredi	11h00 à 12h00	Magali
Piscine des GRESILLES 1 allée Marius Chanteur – 21000 DIJON magali.spahr@sfr.fr 07 70 64 36 80	Vendredi	14h25 à 15h20	Magali	
Endurance ergomètres (vélos)	Complexe du CARROUSEL 2 cours du Parc – 21000 DIJON bougerensemble.rosiers@yahoo.fr	Lundi	11h00 à 12h00	Anaïs
Renforcement Etirements	Salle des ROSIERS 45 bd Henri Bazin - 21000 DIJON bougerensemble.rosiers@yahoo.fr	Lundi	17h45 à 18h45	Anaïs
Endurance ergomètres		Lundi	18h45 à 19h45	
Gymnastique prévention cardio		Mercredi	17h45 à 18h45	Andréas
Endurance entraînement à l'effort		Mercredi	18h45 à 19h45	
Gymnastique douce puis Endurance		Jeudi	17h45 à 19h00	
Renforcement musculaire	Salle annexe du gymnase BOIVIN 22 rue de la Côte d'Or – 21000 DIJON apadgeant@gmail.com 06 72 04 17 00	Lundi	17h30 à 18h30	Rémy
Marches en extérieur	Marche douce Parc de la Colombière – 21000 DIJON apadgeant@gmail.com 06 72 04 17 00	Mercredi	11h00 à 12h00	Rémy
	Marche nordique Plateau de Chenove ou autres lieux nordic.dijon@yahoo.fr 06 49 44 80 57	Mardi	14h00 à 15h30	Jean et Sylvie

POUR INTÉGRER UNE DES ACTIVITÉS DU TABLEAU PRÉCÉDENT

Vous devez être **adhérent(e)** à jour de la cotisation auprès de votre association.

Vous devez ensuite vous **inscrire** auprès de **l'animatrice (ou l'animateur)** (colonne « CONTACTS » dans le tableau page précédente) **encadrant** l'activité de votre choix.

Après votre inscription, vous pourrez pratiquer votre activité.

Les séances sont payantes, le règlement sera effectué auprès de l'animatrice (ou l'animateur) qui vous indiquera les conditions du paiement.

ACTIVITES avec des partenaires

ACTIVITES	LIEUX - CONTACTS	JOURS	HORAIRES	Encadrant
Natation Santé	Piscine de CHENOVE 30 rue Ernest Renan - 21300 CHENOVE chenovenatation@wanadoo.fr 03 80 52 28 06		Contactez les responsables dans la colonne « CONTACTS » ci-contre	Animatrices et animateurs Nager Forme Santé
Aviron Santé	Club de l'Aviron dijonnais Base nautique du lac Kir – 21000 DIJON contact@avirondijonnais.com 06 71 94 00 82 goudetcarole@gmail.com 06 81 97 00 37 davidclerget@gmail.com 06 80 15 52 33		Contactez les responsables dans la colonne « CONTACTS » ci-contre	Référent « Aviron santé » pour l'Aviron dijonnais : Carole Goudet

Pour connaître les conditions afin de participer aux deux activités ci-dessus, joindre les responsables figurant dans la colonne « CONTACTS ».

Pour toute demande, contacter l'association BOUGER ENSEMBLE :
Boîte postale : Boîte S3 – 2 rue des Corroyeurs - 21068 DIJON CEDEX
Mél : bougerensemble@sfr.fr
Tél. : 06 43 37 28 82

Avec le soutien de :



Vécu : les facéties de la covid 19



Un couple talantais de 87 et 85 ans a deux filles jumelles, l'une vit en Grande Bretagne, mariée à un anglais (nobody is perfect !) l'autre vit seule à Dijon, elles ont chacune deux enfants.

Traditionnellement la famille se réunit, au moins à l'occasion de chaque fête carillonnée chez les grands parents à Talant. De moins en moins souvent « au complet » les enfants étant tous majeurs avec emplois et pas forcément disponibles en même temps !

Ce printemps 2022, la famille dans sa totalité avait jusque-là vécu sans subir les affres de la covid en respectant scrupuleusement et autant que faire se peut les multiples recommandations pour éviter de « l'attraper » : port du masque, vaccinations, pas ou le minimum possible de réunions familiales ou autres...mais fatiguée de toutes ces contraintes décide de se réunir début avril, les enfants ne pouvant en être au moment convenu.

Les semaines précédant la réunion à Talant, Les deux filles et le gendre (anglais) préparent leur projet : respect des échéances de vaccination et privation de toutes réunions amicales ou familiales, plus de spectacles allant jusqu'à se priver de visites au Pub le vendredi soir, ce qui constitue un vrai sacrilège pour un sujet de sa gracieuse majesté encore de ce monde à l'époque, une vraie vie conventuelle en somme !

Tout début avril ils rejoignent les grands parents, lesquels viennent de réaliser leur deuxième rappel de vaccin dans le strict respect des consignes médicales mais après, il convient de le dire, une première rencontre « entre amis » (trois couples), dont avec le recul l'un des présents aurait pu être porteur du virus !!...

Comme aux précédentes vaccinations ils ont une légère réaction, pas de quoi s'inquiéter...

Mais les arrivants de la grande Albion particulièrement énervés par toutes les contraintes subies à l'occasion de leur voyage, ainsi que la fille dijonnaise, infirmière de surcroît, ont les poches et les bagages remplis de tests anti-covid de toutes natures, ils finissent par imposer un test à leurs parents.

Le test s'avère positif, les grands parents ont la COVID !

Mais ils ne s'en portent pas plus mal, et les jours qui suivent confirment leur « asymptomaticité » !

Ce qui ne sera pas le cas des trois « invités » qui vont développer rapidement et assez violemment les méfaits du virus redouté, n'appréciant que modérément l'involontaire générosité de leurs parents !

Ils s'en remettent à la fin de leur séjour (une dizaine de jours) pour rentrer dans leurs foyers respectifs dans des conditions « convenables » mais pas forcément emballés par leur séjour à Talant !

Certifié rigoureusement exact !

Michel Perron

VIE pratique

PERDIDA A PERDIDO



L'été, les romans dans les sacs de plage pèsent lourd (une livre en moyenne pour un pavé balnéaire). Les lecteurs se divisent en deux catégories qui se regardent en chiens de faïence. Celles et ceux qui profitent des vacances pour relire *A la Recherche du Temps perdu* (l'œuvre de la littérature française la moins lue mais curieusement la plus relue), les *Essais* de Montaigne et les *Pensées* de Pascal et les autres, les malheureux, à la recherche (on recherche ce que l'on peut) des fraises Tagada littéraires en vente le plus souvent dans les enseignes de grande distribution.

Attention, coming out à suivre.

J'aime les fraises Tagada depuis l'enfance et je connais le sens du mot "divertissement". Qu'est-ce qu'une reine sans le divertissement des fraises Tagada ? Assurément, une reine-lectrice pleine de misères. **Le titre du roman, pas trop tôt !**

Après ce préambule interminable, le vif du sujet, LE conseil de lecture réservé aux ami-e-s chèr-e-s (les copains/copines de L'AIR entre autres), les six tomes, en format poche, voulu par l'auteur à l'époque de la parution aux États-Unis, du roman-feuilleton *Blackwater* de Michael Mac Dowell. Voilà un écrivain dont le seul but avoué, et donc pardonné, est de faire plaisir au plus grand nombre, en gros de réconcilier les relecteurs de Proust et les fanatiques de Stephen King. D'ailleurs King a de l'admiration pour Mac Dowell, mort en 1999, et leurs chemins se sont croisés à différentes reprises.

Je ne résumerai pas les multiples articles écrits sur *Blackwater* depuis le début de sa parution en avril 2022, à raison d'un tome tous les quinze jours, au rythme singulier du feuilleton. Rien non plus sur la maison d'édition "Monsieur Toussaint Louverture" qui joue le jeu du poche à jolie couverture ou sur les podcasts de France Culture consacrés au "phénomène" *Blackwater*, tout cela chacun le découvre s'il le veut. Il suffit d'un bon moteur de recherche.

Elinor, une femme bien trempée (en vrai !)

Non, moi je voudrais vous causer de l'héroïne de la saga, Elinor, sirène d'un nouveau genre, de sa belle-mère, la garce Mary-Love (dans le roman feuilleton, on aime les prénoms qui annoncent la couleur, non sans un ricanement sardonique) de l'Alabama, lieu de l'action, des rivières dangereuses, l'une rouge, l'autre noire qui cernent la petite ville de Perdido, des hommes sans pouvoir dominés par des femmes coriaces. Sur la platine, pourrait même tourner, en guise de fond sonore, le banjo de *Délivrance*.

Pas que car dans ces six romans, le lecteur a aussi l'impression de se balader dans une forêt hors du temps où les fées ne sont pas que merveilleuses. Drôle de mélange à vrai dire. La grande histoire est mise à distance. Le roman débute en 1919 et traverse avec désinvolture les crises qui ont façonné l'Amérique.

Pas de discours sur la condition de vie des noirs (même s'il est beaucoup question des domestiques noirs) dans les États du Sud, pas d'inserts didactiques, pas de goût pour le pathétique.

La crise de 1929 s'échoue dans les eaux rouges de la rivière et les hommes partent à la guerre de loin en loin. La ville a pour nom Perdido (là encore, aucun mystère onomastique) elle est réalistico-fantastique.

On y vit, on s'enrichit ou pas, on aime sans s'appesantir et on meurt parce qu'il le faut bien. On s'y noie aussi, avec terreur ou avec délectation. Tout y est bizarre et en même temps si ordinaire. Les personnages ont du coffre et le lecteur choisira son préféré ou son détesté et sous aucun prétexte ne se laissera déranger alors qu'il partage un repas avec la famille Caskey.

On ne naît pas lecteur etc.

Lisez, amusez-vous et regardez *Beetlejuice* si cela n'est pas déjà fait, le film de Tim Burton, scénarisé par Michael Mac Dowell (une autre facette de son talent). Il faut de la générosité pour offrir au lecteur adulte ce qu'il se permet peu (ou s'il se le permet, il fait ensuite acte de contrition), revivre une histoire sans fin racontée dans la semi-obscurité par des parents qui mettent le ton et font frissonner leurs enfants.

J'ai toujours pensé que le roman feuilleton, celui du 19ème siècle français (Féval n'a pas écrit que *Le Bossu* et son œuvre mérite le détour !) ou celui d'aujourd'hui, d'ici où d'ailleurs (Zafon par exemple, *L'Ombre du Vent* ?) devrait figurer dans les programmes de Français. Plutôt que de faire étudier en priorité cette année *Les Mémoires de deux Jeunes Mariées* aux classes de 1ère, on serait plus avisés de faire découvrir du même Balzac, les œuvres de jeunesse que ce dernier reniait, à la fin de sa carrière ("des cochonneries littéraires" de son propre aveu), honteux d'avoir pu s'abaisser à écrire sous contrainte de la littérature gothique. Et pourtant...

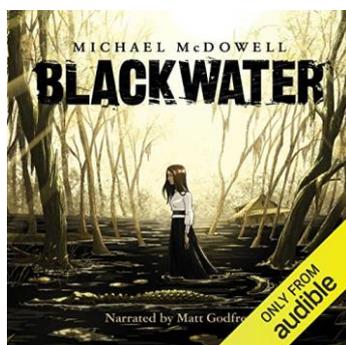
On apprendra à lire dans *Blackwater* plus facilement que dans *Paul et Virginie* (ces deux-là, je les hais depuis la classe de terminale pour m'avoir fait partager leurs tourments alors que j'étais tranquille dans mon coin. Le professeur semblait content, un pervers polymorphe).

Pourquoi postuler que des filles et des garçons de 16/17 ans brûlent d'amour pour "la grande littérature" et n'auront d'yeux que pour des œuvres patrimoniales ? Sartre lisait *Madame Bovary* à huit ans ? Chut, ne le répétez pas mais il aimait par-dessus tout le chevalier de Pardailan de Zévaco, lui, le gosse « laid comme un crapaud" (sic), s'identifiait au beau mec de l'histoire !

Il a raison Mac Dowell. Désir et plaisir et après on avise.

De Poudlard à Guermantes, le chemin du lecteur est riche, semé d'embûches, plein de détours fantaisistes ou sérieux. Chaque chose en son temps, non ?

Alors, en ce début d'automne, calé-e-s dans son fauteuil, les pieds au chaud dans ses chaussons fourrés, *Blackwater* pour renouer avec les souvenirs oubliés sur ce chemin.



Dans ce nouveau journal soyons féministes et parlons de quelques bourguignonnes qui ont marqué leur époque !

Bien sûr nous ne parlerons pas de Colette née dans l'Yonne et dont chacun connaît la vie mais de femmes d'affaires parties de rien, créatrices de mode, alpinistes, musiciennes qui sont nombreuses à avoir marqué leur temps.



MARGUERITE BOUCICAUT née en 1816 à Verjux en Saône et Loire de père inconnu, elle connaît la misère. Elle est illettrée et vit dans une misère avec sa mère. Mais en 1829 elle monte à Paris chez son oncle et apprend à lire et à écrire. Elle crée alors une crèmerie chaude Mais son destin bascule lorsqu'elle rencontre Aristide Boucicaut qui avec son soutien fonde à Paris le premier grand magasin LE BON MARCHE

L'affaire prospère et le couple manifeste déjà des préoccupations sociales : fermeture du magasin le dimanche, installation de cantine, congés payés... Restée veuve et ayant perdu son fils unique à sa mort elle légua sa fortune à des œuvres de bienfaisance et à ses employés.

JEANNE BARRET née en 1740 à La Comelle en Saône et Loire

Simple domestique, elle fut la première à effectuer un tour du monde. Déguisée en homme – les femmes étant interdites à bord- elle se fit passer pour le valet de son compagnon Philibert Commerson, botaniste du roi Louis XV. C'est ainsi qu'elle a vogué à travers les océans lors du fameux voyage de l'explorateur Bougainville entre 1766 et 1768 !!



HENRIETTE D'ANGEVILLE née à Semur en Auxois en 1794

Elle fut une alpiniste intrépide. Très à l'écart des conventions de son temps elle a escaladé jusqu'à 69 ans. En 1838 accompagnée de 6 guides elle a gravi sans aide la pente pour atteindre le Mont Blanc. Ce qui lui valut le surnom de « Fiancée du Mont Blanc » Elle s'intéressera également à la spéléologie.

A suivre !

LA BETTERAVE

La betterave est connue depuis l'Antiquité. Ses principales variétés sont décrites depuis le Moyen Age. La betterave est utilisée pour la production du sucre, comme légume dans l'alimentation humaine, comme plante fourragère et plus récemment comme carburant avec le bioéthanol.



La betterave rouge est reconnaissable grâce à sa jolie couleur rouge vif. Si son goût terreux ne fait pas toujours l'unanimité. La betterave est de plus en plus utilisée en cuisine par les gastronomes.

C'est une excellente source d'antioxydants. Elle favorise la santé oculaire, contribue à la santé du système cardiovasculaire et est riche en micronutriments essentiels.

Quelques recettes pour profiter de ce bon légume !

1/ Verrine avocat, kiri, betterave pour 4 pers



- 2 betteraves cuites
- 2 avocats
- 4 Kiris
- 1/2 citron jaune
- 2 c. à soupe de vinaigre de miel
- 3 c. à soupe de crème fraîche
- sel, poivre

• Préparez la mousse de betterave rouge. Mixez les betteraves cuites avec 2 c. à soupe de crème fraîche et 2 Kiris. Salez, poivrez et ajoutez le vinaigre de miel. Mélangez le tout avec une cuillère. Écrasez la chair de l'avocat avec une fourchette. Ajoutez le jus de citron et 1 c. à soupe de crème fraîche ainsi que 2 Kiris. Salez, poivrez. Dressez les verrines en mettant la mousse de betterave rouge sur le fond puis la crème à l'avocat. Placez ensuite les verrines au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

2/ Poêlée de betteraves caramélisées (recette poitevine !)



- 3 betteraves,
- 2 oignons,
- 30g de beurre,
- 1cs de farine,
- 1 c s de sucre,
- 1c s de vinaigre de vin

Coupez les betteraves en rondelles, émincez les oignons. Faites dorer dans le beurre fondu les oignons et les betteraves. Saupoudrez de farine et laissez cuire 10 mn à feu moyen. Ajoutez le vinaigre, le sucre, le sel, le poivre et 1 verre d'eau. Couvrez et laissez cuire 1h30 à feu moyen en rajoutant de l'eau si nécessaire.

**C'est l'Automne
2022**



Être **SOLIDAIRE**
et rompre **L'ISOLEMENT**

INFORMER et participer
aux actions de **PRÉVENTION**

REPRÉSENTER et
DÉFENDRE les patients

Participer aux
RÉSEAUX DE SANTÉ

REJOIGNEZ-NOUS

Adhérez à l'association qui vous représente

Bulletin d'adhésion à l'ABIR 

Nom : Prénom :

Adresse :

Tél : E-mail :

Adhésion Don : 25€

Chèque à l'ordre de : ABIR

Reçu fiscal

Non assujetti à l'impôt, nous contacter

Maison du

Maison du Souffle - 4 impasse aux Charmes d'Asnières - 21000 DIJON

e-mail : abir21@neuf.fr ou Tél. : 06 28 49 05 04



**Association pour le Développement
de la Réhabilitation Respiratoire**

4 centres en Bourgogne
www.adrres.fr



Réseau Prévention Tabac
Informations, aide au
sevrage tabagique
www.rpt21.fr



**Comité Départemental
contre les Maladies Respiratoires**
Reconnu d'utilité publique



**Union Régionale des
Associations de Santé**
Représentation
des usagers
dans les établissements
de santé



Actions d'information et de prévention, sorties
rencontres, publications, représenter et défendre,
participer aux réseaux de santé

MEMBRE FONDATEUR



Activités Physiques Adaptées

Aux personnes atteintes de
maladies chroniques (séances
encadrées par des professionnels)
20 séances par semaine



**Association des Diabétiques
de Côte-d'Or**

MEMBRE
FONDATEUR



**Association des cardiaques
de Côte-d'Or**