 <p>Association Pour l'Alternative en Médecine</p>	<h1>Association pour l'Alternative en Médecine</h1>
	<p>« Pour une information sur les médecines alternatives et complémentaires en faveur de leur reconnaissance et leur intégration dans les secteurs de la médecine libérale et hospitalière »</p> <p>Numéro 33– Avril 2013</p>

Editorial

Violettes et jonquilles

Voici la nouvelle édition du Bulletin de l'APAM, en pleine actualité « printanière ». Mais pourquoi ces guillemets ? Parce que ciel bleu, soleil et froid, caractéristiques de ce printemps 2013, semblent être les représentants synchronistiques du tempo de notre société « à la française » : soleil de la richesse potentielle de notre culture, mais froid de l'incompétence chronique de nos dirigeants à maîtriser la crise. Tout ceci se déroulant à l'image de la couleur jaune des jonquilles sauvages de la forêt et des violettes domestiques de nos jardins.

Tout est lié. Et gageons que ceux qui savent lire les signes pourront conclure que nous ne sommes pas prêts de sortir de la crise, à l'image de l'hiver qui s'éternise...

Docteur Pierre Popowski

Président de l'APAM

Rapport moral et bilan des activités 2012

AG du vendredi 7 décembre 2012
Maison des Associations Draveil

Préalable

L'an deux mille douze, le sept décembre à 20 heures 45, les membres de l'association se sont réunis à la maison des associations des Haies Saint Rémy sur convocation du conseil d'administration en date du 18 octobre 2012.

L'assemblée est présidée par le Docteur Pierre POPOWSKI en sa qualité de président. Le secrétariat est assuré par Madame Marie José COMBLET.

Une feuille de présence est mise à disposition des membres de l'association. Le président constate que 74 des membres sur 145 sont présents ou représentés ; le quorum étant atteint, Monsieur le Président déclare alors que l'assemblée est régulièrement constituée et peut valablement délibérer et prendre des décisions à la majorité requise.

Puis le président souhaite la bienvenue aux participants et rappelle que l'ordre du jour de la présente réunion est le suivant :

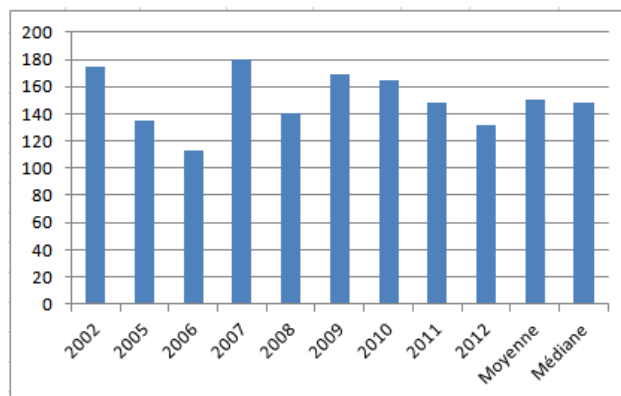
- Approbation du rapport moral et bilan des activités 2011/2012,
- Approbation du rapport financier,
- Renouvellement des membres du Conseil d'Administration et du Bureau,
- Questions diverses.

Il donne ensuite lecture du rapport de la présidence :

Structure APAM 2012

145 membres sont à jour de leur cotisation (148 l'an dernier à la même époque). Stabilité donc. Un rappel joint au dernier bulletin a été envoyé aux 117 membres n'ayant pas renouvelé leur adhésion.

2002	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	Moyenne	Médiane
175	135	113	180	140	169	165	148	132	151	148



Fonctionnement interne (juin 2011 à mai 2012)

5 (6) réunions du CA : 24/06/2011, 15/09/2011, 20/01/2012, 28/02/2012, 22/05/2012 + 18/10/2012

Composition du bureau : présidence, secrétariat, trésorerie. Evolutions

Rappel du Bureau élu en 2011 :

- Président : Pierre Popowski
- Secrétaire : Marie José Comblet
- Trésorière : Irma Knibbe

Lors du C.A. du 28 février 2012, Marie José Comblet ayant annoncé qu'elle ne souhaitait pas poursuivre les fonctions de secrétaire au-delà de l'Assemblée Générale 2012, il convient d'ores et déjà de prévoir son remplacement.

Elisabeth Castaing se propose de la remplacer.

Irma Knibbe souhaite poursuivre les fonctions de trésorière.

Ainsi, le prochain bureau, à l'issue de l'AG 2012, devrait être composé de :

- Président : Pierre Popowski
- Vice-président(e) : A élire
- Secrétaire : Elisabeth Castaing
- Secrétaire – adjoint(e) : A élire
- Trésorière : Irma Knibbe
- Trésorier(e) – adjoint(e) : A élire

Par ailleurs, je propose de désigner clairement un(e) délégué(e) aux relations publiques (webmaster, presse, etc.)

Bulletins

3 publications en 2012 : n°30 (avril 2012), n°31 (n° double, juin-septembre 2012) et n°32 (novembre 2012). 4 en année pleine de juin 2011 à mai 2012

Rappel

- Trois bulletins ont été édités en 2006 (n°10, 11, 12)
- Trois bulletins ont été édités en 2007 (n° 13, 14, 15).
- Trois bulletins ont été édités en 2008 (n° 16, 17, 18)
- Quatre bulletins ont été édités en 2009 (n° 19, 20, 21, 22)
- Trois bulletins ont été édités en 2010 (n°23, 24, 25)
- Quatre bulletins ont été édités en 2011 (n° 26, 27-28, 29)
- Trois bulletins ont été édités en 2012 (n°30, 31 – double- et 32)



Forum

L'Association Pour l'Alternative en Médecine a organisé son Forum annuel le samedi 28 janvier 2012 de 15h à 18h sur le thème : « La douleur : approche des médecines alternatives »

Ce Forum a eu lieu Salle polyvalente du Nouzet 115 route de Corbeil à MONTGERON, animée par 3 conférenciers :

Dr Pierre POPOWSKI, pédiatre - homéopathe

Dr Udo GIAVARINI, omnipraticien, homéopathe – acupuncteur

M. Pierre REMY, ostéopathe

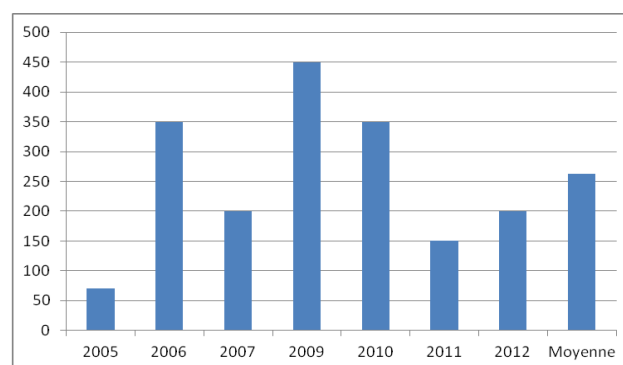
Les exposés ont été suivis d'un large débat avec le public.

Nous avons inauguré un mode original de présentation.

Le Forum a rassemblé 200 personnes au plus fort de la manifestation

Rappel de la fréquentation des Forum récents : 350 personnes en 2006 à Montgeron salle des fêtes, 200 en 2007 à Draveil, 450 en 2009 à Montgeron le Nouzet et 350 en 2010 à Yerres sur les Rythmes biologiques, 150 sur la douleur à Montgeron en 2011.

Fréquentation des Forum de l'APAM	2005	2006	2007	2009	2010	2011	2012	Moyenne
	70	350	200	450	350	150	200	262



Conférences

Seconde conférence du Président le 03 mars 2012 sur les plantes médicinales à la ferme de Chalandray. Grand succès !

Point sur les conférences des membres de l'APAM à l'UTL.

La conférence à l'UTL le 22 mars 2012 à Arpajon par le Dr Giavarini « Acupuncture : tradition et modernité »

Site Web de l'APAM

<http://www.apam-essonne.fr>

Vitrine de l'APAM.

Chiffres de fréquentation 2012 : données manquantes

Rappel des chiffres de fréquentation 2011

- Sur un mois (août 2011) : 164 visites, 264 pages, 1.61 page/visite,

- Sur une semaine fin septembre/début octobre 2011 : 51 visites (moyenne 6.38), 114 pages visitées (moyenne 14.25)

- Augmentation progressive de la fréquentation. Par exemple sur la période septembre 2011/octobre

2011 : passage de 28 à 35 visites, de 40 à 92 pages visitées.

Homéopathie. Place de l'homéopathie en France et dans le monde

Etudes EPI 3 à venir

Ostéopathie.

Nous déplorons la démission de Pierre Rémy

Acupuncture

Une nouvelle collègue s'est installée à Brunoy

Réflexologie plantaire

Un nouveau praticien de santé spécialisé en posturologie frappe à la porte de notre association : M. Arnaud Foisy.

Phytothérapie

Médias

A – t – on la possibilité d'entrer en contact avec des journaux loco-régionaux ?



Projets

1. L'Association Pour l'Alternative en Médecine (A.P.A.M.) organise son Forum annuel le samedi 16 février 2013 de 15h à 18h sur le thème :

« Vieillir Aujourd'hui. Place des médecines alternatives et complémentaires ». Ce Forum aura lieu salle de l'Orangerie de la Grange au Bois, 10 rue de Concy 91330 Yerres, en présence des conférenciers suivants : Mme Monique DELESSERT, professeur de Yoga
Dr Udo GIAVARINI, omni praticien, homéopathe – acupuncteur

Dr Pierre LUTZLER, gériatre
M. Antoine POPOWSKI, philosophe, enseignant
Dr Pierre POPOWSKI, pédiatre - homéopathe
Les exposés serviront de support à un large débat avec le public.

2. L'APAM : un think tank ?

Un think tank ou laboratoire d'idées est une institution de droit privé, en principe indépendante des partis, à but non lucratif, regroupant des experts, et qui produit des études et des propositions dans le domaine des politiques publiques.

Paroles aux membres de l'Assemblée

Le président demande ensuite à la trésorière de procéder à la lecture du rapport financier 2011/2012

Je vous rappelle que l'exercice comptable de l'APAM court du 1^{er} juin 2011 au 31 mai 2012.

Les recettes sur cette période s'élèvent à 2.635,95 € et se décomposent comme suit:

- cotisations : 2.502,00 €
- vente de collecteurs : 60,00 €
- intérêts bancaires : 73,95 €

Les dépenses s'élèvent à 2.314,71 € et se décomposent comme suit:

- Renouvellement hébergement site Internet : 210,00
- infographie : 600,00 €
- frais postaux bulletins: 599,36 €
- reprographie : 683,30 €
- missions, réceptions : 139,45 €
- assurance : 82,60 €

Le solde de l'exercice présente un léger excédent de € 321,24.

Le solde de la trésorerie de l'APAM au 31 mai 2012 s'élève à 5.389,27 € dont 4 729,11 € placés sur un Compte Livret A.

Merci encore à toutes les personnes qui nous soutiennent.

Après la lecture du rapport financier relatif aux comptes de l'association pour l'exercice 2011/2012, l'assemblée générale approuve ledit document tel qu'il lui a été présenté. Dès lors, quitus de sa gestion est donné au trésorier et au président pour l'exercice écoulé.

Sont sortants Pierre POPOWSKI, Virginie CAMELIN, Ghislaine POPOWSKI, Elisabeth CASTAING, Catherine PRIDANNIKOFF, Pierre REMY.

Catherine PRIDANNIKOFF et Pierre REMY sont démissionnaires.

Monique DELESSERT et Arnaud FOISY sont entrants.

Le conseil d'administration de l'APAM est donc composé des membres suivants : Virginie CAMELIN, Elisabeth CASTAING, Marie José COMBLET, Monique DELESSERT, Arnaud FOISY, Udo GIAVARINI, Ghislaine POPOWSKI et Pierre POPOWSKI.

Questions diverses

Un échange sur des sujets d'actualités suit l'assemblée générale.

De quelle façon pourrait-on savoir si les membres seraient d'accord pour recevoir le bulletin sous forme de mail et non papier (fiche d'autorisation?)

L'ordre du jour étant épuisé, la séance est levée à 22 heures 42.

Une réunion s'est tenue le 1er Février 2013 lors de laquelle ont été élus les membres du bureau de l'association.
Président : Pierre Popowski.
Secrétaire : Elisabeth Castaing.
Trésorière : Irma Knibbe.

Ils sont assistés des membres du CA suivants :
Virginie Camelin, Marie José Comblet, Monique Delessert, Arnaud Foisy, Udo Giavarini et Ghislaine Popowski.

MEFIANCE FACE AU 'MSG'

Que se cache-t-il derrière ce sigle (un de plus !) ? Il s'agit en fait du GLUTAMATE MONOSODIQUE.

Le Glutamate est un des 20 acides aminés naturels constituant les protéines. Il est le neurotransmetteur excitateur le plus important du système nerveux central (où il se trouve à l'état naturel).

Cet acide glutamique (autre dénomination du glutamate) est soupçonné jouer un rôle dans les fonctions d'apprentissage et de mémorisation. En trop grande concentration, il est susceptible d'entraîner des effets pathologiques comme ceux rencontrés dans la sclérose latérale amyotrophique et la maladie d'Alzheimer.

Ce Glutamate est un acide aminé très commun, présent dans de nombreuses protéines végétales et animales. Il nous intéresse ici, car c'est aussi l'acide aminé le plus abondant de l'alimentation humaine. Il est naturellement abondant dans des fromages comme le Parmesan, la sauce soja ou les tomates. Il joue un rôle majeur dans la saveur des fromages, des crustacés et des bouillons de viande.

Pour exemple, un tableau présentant quelques mesures :

Glutamate libre dans les aliments (d'après Ninomiya 1998)		
Classe	Produit alimentaire	Glutamate libre (mg/100g)
FROMAGES	Parmesan	1680
	Emmental	308
ALGUES	Kelp	1608
	Wakame (Undaria)	9
SAUCE SOJA	chinoise	926
	japonaise	782
	coréenne	1264
VEGETAUX	Tomate	246
	Petits pois	106
	Chou	50
VIANDES	Bœuf	10
	Poulet	22
CRUSTACES	Coquille Saint-Jacques	140
	Crabe royal	72

Mais ce glutamate est aussi utilisé comme exhausteur de goût des aliments. Le glutamate monosodique (GMS ou MSG) est un sel sodique de l'acide glutamique. Il apporte une saveur semblable à celle de cet acide aminé, avec l'avantage de contenir 3 fois moins de sodium que le sel de table.

Ainsi, le glutamate est souvent utilisé en combinaison avec des arômes dans les apéritifs (goût bacon ou fromage) pour en rehausser le goût. Il est souvent présent dans les plats préparés (soupes, sauces, chips, plats cuisinés), et son utilisation est très habituelle dans la cuisine asiatique. A noter que les produits comportant la mention « Bio » ne comportent (normalement) pas de MSG.

Pourquoi parler de ce MSG ?

Tout d'abord, parce que dans un nombre non négligeable de cas on a pu observer

des effets secondaires immédiats après ingestion de cet aromate. Ils ont été appelés « syndrome du restaurant chinois » (présence abondante de glutamate dans la cuisine asiatique). Ces symptômes sont : une coloration rouge intense du visage (flush), du cou et du torse ; céphalées, oppression thoracique, sensations de brûlures (tête, tronc), bouffées de chaleur, nausées, vomissements, malaises...cela touche environ une personne sur 5000. Beaucoup plus conséquent est le fait que, en augmentant l'appétit, la présence répétée de MSG pouvait entraîner à terme une multiplication effarante des cas d'obésité. Attesté par des centaines d'études, ce fait a même pu être prouvé sur des souris, chez lesquelles on pouvait induire une obésité en leur injectant du MSG dès leur naissance (animaux utilisés pour des études portant sur des régimes ou sur le diabète). Le MSG triple la quantité d'insuline sécrétée par le pancréas ! A noter que ces malheureuses souris subissent pour bon nombre d'entre elles des destructions neuronales dans la rétine et le cerveau.

Il a été scientifiquement prouvé que le MSG provoquait une dépendance (comme la cigarette), mais aussi l'obésité et le diabète. Chez des personnes sensibles (enfants en particulier), on a pu observer le phénomène de destruction neuronale. Et chez la femme enceinte, le MSG passe la barrière placentaire et peut léser le cerveau du bébé en provoquant un retard mental. Certains chercheurs américains affirment même que le glutamate est une bombe moléculaire à retardement, dans ce sens que des ingestions répétées de ces toxines pourraient expliquer l'apparition de maladies neuro-dégénératives comme Alzheimer, Parkinson, Charcot, Huntington. Tous ces faits ont été largement étudiés et compulsés par le chercheur canadien John ERB dans son livre « l'empoisonnement lent de l'Amérique ».

On pourrait se donner bonne conscience en disant que d'abord nous ne vivons pas en

Amérique, ensuite nous ne mangeons pas tous les jours chinois.

Ce serait se rassurer à bon compte ! Les produits alimentaires courants ne mentionnent pas tous la présence de Glutamate ou de MSG ou de GSM. Cela peut aussi s'appeler « protéine végétale hydrolysée, monosodium glutamate, monopotassium glutamate, acide glutamique, ou encore caséinate de calcium, maltodextrine, extrait solide de lait, extrait de levure, farine de soja, extrait de malt, levure autolysée, gélatine alimentaire, accent, aginomoto, natural meat tenderizer, glutamate calcique, huile de ricin ou de soja hydrogénée... ». Ces dénominations peuvent même se retrouver dans plus de 200 médicaments courants !

Enfin, le MSG peut revêtir un numéro d'additif alimentaire : E 620, E 621, E 622. La restauration rapide est un des premiers utilisateurs de ces produits. Starbuck et Mac Donald en ajoutent même dans leur café. Que ne ferait-on pas pour fidéliser la clientèle !!

Donc, contrairement à ce qu'affirment certains fabricants (le glutamate ne peut être dangereux puisqu'il est produit par la nature), il faut savoir que ingéré à doses répétitives et régulières, le MSG (qui est un produit de synthèse) devient un poison dangereux. Rien ne permet d'en identifier le goût, et le consommateur peut, en toute bonne conscience, dépasser son seuil de tolérance.

Les choses ne s'arrêtent pas là. Il est intéressant de constater avec quel empressement nos animaux domestiques se ruent sur les boîtes et les croquettes (alors que l'animal a d'abord tendance à renifler ce qu'il va manger). Ne serait-ce pas le manque qui les entraîne ainsi (de glutamate, bien sur)? Et combien de nos petits compagnons finissent par des insuffisances rénales ou des cancers, maladies qui, semble-t-il, n'existaient pas pour eux auparavant à une telle fréquence.

Conclusion :

Renseignez vous avant de manger, chez vous ou au restaurant, lisez les étiquettes, surtout si elles sont écrites en tout petits caractères. Veillez à ce que mangent vos enfants et alertez les jeunes. Pas de panique, mais un peu plus d'attention et d'information.

Docteur Udo Giavarini

Pour tout renseignement :

Association Pour l'Alternative en Médecine
75, boulevard du Général de Gaulle
91210 Draveil

e mail : apam.essonne@gmail.com

site : <http://www.apam-essonne.fr>

Association loi 1901 déclarée en sous-préfecture d'Evry
le 8 juin 2000 sous le n° W912000908
Déclarée à la CNIL n°870146

Document imprimé par nos soins