

N°96 janvier 2025

Le mot du Président,

2024 arrive à son terme... une page se tourne... comme dans un livre, les chapitres se succèdent tant que le mot « fin » n'est pas écrit.

Ce nouveau chapitre sera composé, tout au long de l'année, de pages heureuses motivantes qui nous feront avancer plus vite sans se poser de questions. Il y aura aussi des pages plus douloureuses qui nous aideront à redonner un vrai sens à notre vie et à celle que nous souhaitons pour l'association. Alors, je vous propose d'écrire ensemble ces pages les unes après les autres. Ces pages qui marqueront la vie d'A TOUT CŒUR.

C'est la période des vœux, le souhait que je formule pour cette occasion est qu'A TOUT CŒUR figure toujours dans le chapitre de votre vie avec des pages pleines de joie, bonheur, santé, générosité et bienveillance.

Eugène MONTASSIER



La présence d'A TOUT CŒUR

*Quelquefois, dans la vie, le cœur a des faiblesses.
Il n'est plus en mesure de faire des prouesses.
Fatigué par l'usage et l'usure du temps,
Il n'est plus aussi vif que lors de ses vingt ans.*



*Même si quelquefois il bat un peu breloque,
Pose quelques problèmes et souvent interloque,
Courageux et confiant il reprend son combat.*

*Il arrive parfois qu'il frôle la détresse.
Mais cependant la vie souvent tient ses promesses.
Alors qu'il semblait fatigué pour longtemps,
Sauvé par la médecine il n'est plus impotent.*



*Pour cela A TOUT CŒUR offre, par sa présence ,
Rencontres amicales et chaleureuse ambiance,
Belle œuvre collective, sympathiques débats.*

Raymond Bacher



Différents comptes-rendus

CHALLANS et NOTRE DAME DE RIEZ

▲ C'est devant un public nombreux que s'est déroulée la conférence de Challans. Une assistance très intéressée par les thèmes proposés, intéressée aussi par les documents mis à la disposition des personnes présentes. Quant à la conférence, deux thèmes ont été traités. Mme Frappier, infirmière coordinatrice à la Roche Sur Yon, dans un premier temps, a abordé les problèmes liés à l'AVC. En seconde partie, le Dr Julie DARCHIS, du centre de réadaptation de Machecoul, a développé l'insuffisance cardiaque.

▲ A Notre Dame de Riez, un public moins nombreux mais très intéressé puisque les 2 infirmières présentes ont fait plus d'une quarantaine de tests : dépistage du diabète et prise de tension. Le Dr Fabien MIETTE a animé cette conférence qui a suscité beaucoup de questions sur le diabète et l'insuffisance cardiaque.

Un grand merci aux 2 municipalités pour leur partenariat avec la mise à disposition des salles.



FORUMS

▲ Le 15 septembre un forum des associations et du Bénévolat - en lien et en partenariat avec l'évènement «Faites du Sport», piloté par l'Office du sport Yonnais (OSY) - s'est déroulé en centre ville de La Roche sur Yon.

Beaucoup de passages de personnes, certaines étaient intéressées et ont posé des questions auxquelles nos représentants ont répondu. Une expérience de forum dans la rue qui a permis de voir plus de monde.

▲ Les 15 et 16 novembre A TOUT COEUR tenait un stand dans la galerie marchande du centre Leclerc de Challans à l'invitation des LION'S club, avec l'association des Diabétiques et quelques autres acteurs autour de la santé. Deux jours de rencontres, de dialogues et d'informations données autour des maladies du cœur.

Notre présence chaque année à ces manifestations nous permet surtout de communiquer avec le public, de faire connaître notre association, d'expliquer nos objectifs en matière de soutien aux malades et aux établissements hospitaliers.

THÉÂTRE A CHEFFOIS

La troupe « Amis en scène » de Cheffois a consacré cette année sa 1^{ère} séance théâtrale à notre association.



Bonne assistance de notre association, une cinquantaine d'adhérents et amis d'adhérents qui ont été ravis du spectacle et du jeu des acteurs. Le verre de l'amitié qui a clôturé cette soirée a permis de discuter avec les artistes et de faire connaissance dans une ambiance chaleureuse et conviviale.

Un merci à Thérèse pour son initiative qui a permis de recevoir un chèque de 1 000€. Merci aussi à Familles Rurales et à tous les acteurs.

BAL DE NIEUL LE DOLENT

Comme chaque année, l'après-midi dansant organisé par « La Joie de Vivre Nieulaise » a été une réussite. Jean-Marc a animé et mis l'ambiance tout au long de cette soirée pour le plaisir des danseurs.

Cette manifestation bien rôdée a permis de remettre à l'association 1 000€ pour la recherche médicale en cardiologie.

Nous les remercions de tout cœur pour ce geste généreux.



REMISES DE DONS

Chaque année nous remettons pour la recherche médicale en cardiologie et pour l'amélioration du confort des malades dans les services de cardiologie la somme de 10 000€. Elle a été répartie dans différents établissements : CHR LAENNEC de St Herblain, CHD LES OUDAIRIES de La Roche sur Yon, Polyclinique du Parc de Cholet, Centre de réadaptation de Macheoul (Centre qui reçoit les patients après une opération cardiaque).

Cette somme provient des bénéfices des manifestations que nous organisons ou organisées par des clubs et autres associations. Elle provient aussi de dons d'entreprises, d'adhérents et de particuliers suite à un décès.



A TOUT CŒUR remercie tous ces donateurs. Ils contribuent aux avancées réalisées pour la recherche en médecine cardiaque.

Un remerciement aux cardiologues qui donnent de leur temps lors de nos conférences pour informer sur les maladies cardiovasculaires afin que nous restions en bonne santé le plus longtemps possible.



INFO

Notre association est habilitée à recevoir des dons. Il faut savoir qu'à ce titre vous pouvez bénéficier d'une réduction d'impôt de 66% du montant versé dans la limite de 20 % du revenu imposable. (Articles 200 et 238 bis du Code Général des Impôts). Un reçu fiscal vous sera alors délivré.

INTERVENTION AU LYCÉE MENDÈS FRANCE

Pour cette seconde édition, le Dr Emmanuel BOIFFARD, chef de service de cardiologie au CHD Vendée et expert judiciaire, nous a accompagnés pour intervenir près des élèves de Terminale du lycée Pierre Mendès France de la Roche-sur-Yon. Les étudiants ont pu assister ce mercredi 4 décembre 2024 à une conférence, en lien avec leurs études.

Deux groupes de spécialité EPPCS (Éducation Physique, Pratique Culturelle et Sportives) ont suivi avec attention les thèmes abordés. Des activités ludo-éducatives ont pu être menées pour sensibiliser les élèves.

Impact de la drogue sur le cœur, effets sur la pratique physique, cœur, santé, pathologies, sport sur ordonnance, gestes de premiers secours : autant de thématiques que ces jeunes adultes en devenir pourront réinvestir dans leur quotidien.

A noter que pour ces élèves : la spécialité coefficient 16 au baccalauréat nécessite des connaissances précises sur les sujets abordés également par l'équipe enseignante du lycée à travers la théorie, la pratique et l'oral, à raison de 6h de cours par semaine.

Cette seconde édition marque la stabilité des relations entre une association, un secteur médical et un établissement scolaire.

Pour A TOUT CŒUR c'est expliquer notre raison d'être, nos actions, informer ce public jeune et peut-être leur donner envie de rejoindre une association et de faire du bénévolat ...



Une pensée

Au lieu de voir que les roses ont des épines,

voyez que les épines ont des roses.

(Poète britannique°)

PERTE DE TAILLE : arthrose, ostéoporose

« Avec l'âge, on rapetisse. Cette perte de taille fait partie du processus normal du vieillissement.

Mais jusqu'à un certain point... » nous rappelle le Dr Philippe Foutras.

Plus on vieillit et plus la taille diminue. Lorsqu'elle devient très importante, il convient de s'inquiéter. C'est un phénomène normal et c'est une constatation bien établie. On estime la perte de taille moyenne à environ 1 cm par décennie à partir de la cinquantaine. Elle se manifeste par une augmentation de voussure du dos.

L'Arthrose en cause

Le principal facteur de la diminution de la taille est l'affaiblissements de disques intervertébraux.

Situés entre les vertèbres, ils sont de véritables « amortisseurs hydrauliques » qui assurent la mobilité de la colonne vertébrale. Ils constituent un coussinet souple et très hydraté qui se comprime en fonction des mouvements. Avec l'âge, les disques s'usent et se déshydratent (ils sont composés de 85% d'eau). Ces phénomènes sont à l'origine des raideurs et douleurs qui touchent les personnes âgées. Les disques peuvent aller jusqu'à s'ossifier (c'est de l'arthrose) et perdre toute mobilité.

Que faire ?

Hélas, **il n'y a pas de recette miracle pour prévenir, empêcher ou récupérer la perte de taille.** Les seules solutions afin de lutter contre la décalcification sont une activité physique régulière, une alimentation équilibrée avec un apport suffisant de calcium.

L'ostéoporose en cause

Ce que l'on appelle « tassement de vertèbres » est en réalité une fracture osseuse. **Chez la personne âgée, cette fracture survient sans choc, de façon quasi indolore et passe inaperçue.** Son origine est due à l'ostéoporose qui rend fragile la structure des os, particulièrement chez la femme après la ménopause et augmente le risque de fracture du poignet, de la hanche ou du bassin. Le médecin doit réaliser une radio de la colonne vertébrale lorsque la perte de taille est supérieure à 5 cm de la taille normale.

Après un examen clinique, un traitement par les médicaments réduit le risque de récurrence.

Source : Que choisir santé



Diabète et incidence sur les maladies cardiaques

Parmi les nombreux facteurs de risques occasionnant des maladies cardio-vasculaires, le diabète est souvent à l'origine de ces pathologies. Dans 92% des diabétiques de type 2, le diabète survient après 40 ans. L'insuline, progressivement, n'est plus produite en quantité suffisante et n'agit plus correctement.

C'est quoi le diabète ? C'est une maladie chronique caractérisée par **un excès de sucre dans le sang** (Hyperglycémie). Le taux normal de sucre est maintenu autour de 1g/l et est régulé par l'insuline que fabrique le pancréas. Si le pancréas ne remplit plus sa fonction, tout se dérègle et **le taux de glycémie à jeun dépasse les 1.10g/l normal. A partir de 1.26 g/l, on est diabétique.**

En France, près de 4 millions de patients sont traités pour le diabète (soit 6% de la population française) mais **600 000 ont du diabète sans le savoir** car cette maladie démarre souvent de manière silencieuse sans réels symptômes. Elle se manifeste sur le tard et évolue pendant des années avant d'être découverte. **Non traitée, cette maladie est lourde de conséquences pour le cœur, les artères, les reins, le foie.**

Comment se soigner et limiter les complications ? Le premier impératif, c'est d'abord de surveiller son alimentation, non pas de s'interdire certains aliments mais de manger de manière équilibrée sans excès de gras et de sucre. Ensuite, **éviter la sédentarité** en s'obligeant à **marcher quotidiennement une trentaine de minutes**, activité adaptée au patient et à ses capacités. Celle-ci réduit le risque de progression du diabète et les complications cardio-vasculaires mais cela n'empêche pas la maladie d'évoluer. Il faudra alors avoir recours aux médicaments, voire dans les cas graves, lorsque le taux de glycémie n'est plus maîtrisé, des injections d'insuline.

La prévention pourrait réduire les complications par des opérations de sensibilisation et des campagnes de dépistage s'appuyant sur un simple contrôle de la glycémie à jeun. « **Le principe du dépistage, c'est de le faire en bonne santé** » **préconise le Docteur Charlotte Berthaud.** On pourrait ainsi repérer non seulement les malades mais aussi les personnes en situation de pré-diabète (entre 1.10g/l et 1.26g/l). Le médecin traitant est en mesure d'assurer le dépistage et le suivi après la découverte du diabète. Mais on peut toujours demander aussi conseil et avoir recours à un diabétologue.

Sources : Harmonie Santé et Figaro Santé

VOYAGE

L'association vous propose cette année d'aller prendre une
« Bouffée d'air pur en Aveyron » du 4 au 9 octobre 2025



L'Aveyron, c'est d'abord une rencontre avec une nature parfois domestiquée mais souvent sauvage. C'est aussi une rencontre avec des gens authentiques, attachés à leurs valeurs paysannes, fiers de leur savoir-faire et de leur singularité. Pays d'eau vive et de soleil, cette terre conjugue le sens de l'accueil et du partage pour vous offrir l'émotion d'un séjour inoubliable. Découvrez l'artisanat local, le célèbre couteau et dégustez un Aligot de pays.

Prix par personne tout compris (base 40 personnes) : 945 €

1er acompte de 300 € pour le 25 janvier*

-

2ème acompte de 300 € pour le 20 mai

le solde soit 345 € pour le 20 août

Le prix de la chambre seule est de 115 €

Programme détaillé sur demande.

** date limite pour la réservation des chambres à l'hôtel.*



SORTIE D'UNE JOURNÉE

BROUAGE & MORNAC SUR SEUDRE 1ère semaine de juin 2025.

Nous visiterons Mornac sur Seudre (17) : village artisanal dominant les marais. Après le déjeuner au restaurant, visite guidée de Brouage. Le parcours conduit de l'ancien quai du Port de commerce à l'église en passant par les forges, le clos de la Halle aux Vivres, la tonnellerie, le Port souterrain et la Poudrière de la Brèche avec un temps libre dans la citadelle.

Le prix de cette journée est de 82€ et sera à régler pour le 20 avril 2025

Bulletin d'inscription

Mme/Mr			
adresse			
ville			
mail		☎ portable	
1ère semaine de juin 2025 BROUAGE & MORNAC SUR SEUDREnombre de personnes X 82€ =€			
du 4 au 9 octobre 2025 BOUFFEE D'AIR PUR EN AVEYRON nombre de personnes X 300€ =€			
Bulletin à renvoyer avant le 25 janvier 2025 à Nicole Teillet accompagné du chèque à l'ordre de A TOUT CŒUR			

CALENDRIER DES PROCHAINES MANIFESTATIONS

♥ APRÈS MIDI DANSANTS

- Dimanche 9 février 2025 à 14h30, salle OCARINA à St Denis la Chevasse
- Dimanche 23 février 2025 à 14h30, salle Herbauges aux Herbiers

♥ ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

- Samedi 15 mars 2025 à 14h15 : Assemblée Générale dans l'amphithéâtre des Etablières à La Roches sur Yon, qui sera animée par « DUODELICE » en chansons.
(Vous recevrez une convocation ultérieurement pour vous inscrire)

♥ CONFÉRENCE

- Jeudi 20 mars 2025 à 14h30, salle Emeraude à Chavagnes en Pailiers en partenariat avec le club « Les Amitiés Chavagnaises »

♥ CONCERT

- dimanche 30 mars 2025 à 14h30 concert du groupe NEW AIR à La Mothe Achard au profit de la recherche médicale en cardiologie.
- Vendredi 16 mai 2025 à 20h30, salle de Longèves au profit de l'association
Vous êtes tous invités à venir avec amis et familles, n'hésitez pas à en parler autour de vous.

♥ AUTRES DATES à noter sur le calendrier

- samedi 24 mai 2025 : Journée du cœur aux Herbiers
- jeudi 6 juillet 2025 : Pique-nique à Vouvant
- dimanche 12 octobre 2025: Banquet



APPEL A COTISATION

Votre cotisation annuelle arrive à échéance le 31 décembre 2024.
Le prix de la cotisation 2025 reste inchangé soit 22€ par personne.

L'association a besoin de votre soutien pour poursuivre ses actions et aider la recherche en cardiologie.

Merci d'en effectuer le règlement par chèque à l'ordre de A TOUT CŒUR et à l'adresser à Mme TEILLET Nicole

Ils nous ont quittés

Monsieur CHARBONNIER André de La Gaubretière
Madame OLIVIER Catherine de St André Treize Voies
Monsieur DAVID Pierre de Chavagnes en Pailiers
Monsieur RIPAUD Georges de Cheffois

À leur famille, A TOUT CŒUR présente ses sincères condoléances et l'expression de sa profonde sympathie.

Bulletin d'adhésion

à utiliser pour un(e) nouvel(le) adhérent(e)

Nom (en lettres capitales)..... Prénom

Adresse Code Postal Ville

N° de téléphone Date de naissance / /

Adresse mail : Le Signature

adhère à l'A.M.C.V. de Vendée et verse ma cotisation de 22 € par chèque bancaire à l'ordre de « **A TOUT CŒUR** »
à adresser à Mme TEILLET Nicole Rés. Jean Yole App. 351 Bat D - 65 Boulevard Jean Yole - 85000 LA ROCHE SUR YON