

TRAIT D'UNION – ASSOCIATION

Mot du Président,

L'hiver se termine doucement. La nature en se réveillant nous dit que le printemps arrive avec de belles journées. Pour les plus fragiles d'entre nous, cela veut dire que le soleil est le bienvenu et que les promenades vont nous redonner le sourire et nous permettre de retrouver les amis aux différentes manifestations, la plus importante réunion prévue étant la **Journée du Cœur, le 25 mai dans la salle d'Herbauges aux Herbiers. Le thème est « cœur et diabète »**, il se déroulera sous forme d'une table ronde et comme l'an passé vous retrouverez les associations qui se sont jointes à nous pour se faire connaître et vous renseigner. Alors n'hésitez pas à venir avec famille et amis. Vous leur permettrez de découvrir et qui sait, peut-être de trouver des réponses aux questions qu'ils se posent sur des sujets bien précis.

Cette année nous fêterons, **le dimanche 13 octobre, les 40 ans d'A TOUT CŒUR**. Nous vous préparons une journée animée, avec chants et spectacle en plus du banquet annuel. [Notez déjà cette date sur l'agenda.](#)

E. Montassier



Nouveau départ

*L'hiver est derrière nous. Finis neige, brouillard,
Tempête, grêle, vent, blizzard et pluie glaciale,
Autres calamités de saison hivernale
Où règne lourd climat monotone et blafard.*

*Levé tôt le matin, le soleil sans retard,
De la nature proclame la beauté sans égale.
Du printemps revoici la gaie source vitale.
Oublions les tourments, les moments de cafard.*



*Chers amis d'A Tout Cœur déployons l'étendard
Et ne ressassons pas les heures trop cruelles.
De certaines souffrances oublions les séquelles.
Ensemble pour la vie prenons nouveau départ.*

Raymond Bacher

Différents comptes rendus

➤ Remise de chèque à Cardiocéan

Une délégation d'ATCV a remis un chèque de 1 000 € au centre de réadaptation de Cardiocéan à Puilboreau le 17 janvier. La responsable du centre et quelques membres d'encadrement de santé nous ont remerciés de ce don qui servira à financer un atelier de danse thérapie, atelier qui vise à améliorer la souplesse, la coordination des mouvements, l'endurance et la fonction respiratoire, basées sur des techniques de relaxation sur fond musical.



➤ Remise de chèque à Fontenay

Le 14 février, un chèque de 1 000 € a été remis au centre hospitalier de Fontenay le Comte en présence de notre Président et de Mme Fallachon, directrice de l'hôpital. L'utilisation de cette somme sera affectée à l'achat de plaids pour les malades et au remplacement d'un lit d'accompagnement du service de cardiologique.

➤ La Saint Valentin à St Pierre du Chemin

Notre association s'est déplacée le 10 février à St Pierre Du Chemin pour assister au concert de la St Valentin. Plusieurs artistes ont animé ce spectacle avec Gilles Dreu, Flora Simonne (notre marraine **A TOUT CŒUR**) et la chorale St Hilaire de Fontenay le Comte. Une partie de la recette sera versée ultérieurement **au profit d'associations de santé ou caritatives dont A Tout Cœur**. Nous remercions le Comité de la St Valentin pour ce geste en notre faveur.



➤ Bal des Herbiers

Le bal annuel, animé par Jean-Pierre RAUD, notre orchestre habituel, n'a pas failli à sa réputation d'animateur. Il a réuni de nombreux amoureux de la danse dans une ambiance chaleureuse.

C'est une occasion de donner du bonheur et d'aider la recherche médicale en cardiologie en utilisant une partie des bénéfices de cette soirée.

Un remerciement aux personnes qui ont oeuvré tout au long de cette journée (préparatifs, permanences, service...) et particulièrement les AFN et Soldats de France des Herbiers qui nous mettent à disposition le matériel et le personnel.

Assemblée générale

Comme chaque année, vous êtes venus nombreux à cette assemblée générale suivie de la galettes des rois.

Cette année encore, par leur présence, **Madame RIVIERE Isabelle, Vice-Présidente du Conseil départemental, et Monsieur THEBAULT Philippe, Président d'ALLIANCE DU COEUR**, ont montré l'intérêt qu'ils portent à notre association. Nous les remercions vivement.



Que d'émotions pour nos 2 couples : "Pierre et Jacqueline, Gaby et Agnès", à qui nous avons offert un trophée et des fleurs pour les remercier du temps qu'ils ont donné à **A TOUT COEUR**. Ils ont souhaité quitter leurs responsabilités mais restent adhérents et veulent être avec nous dans les manifestations.



L'animation si bien orchestrée de "**LA GRANGE A BAPTISTE**" nous a fait passer un agréable moment au travers d'un mariage des années 30-40.

Pendant plus d'une heure, avec ce joyeux groupe, nous avons remonté le temps pour nous retrouver en mai 1938, dans l'ambiance festive d'une noce. On s'y serait cru, avec ce défilé à la sortie de la messe dans des tenues d'époque accompagné de musique (violon, flûte et accordéon).

Un grand merci pour cette prestation de qualité qui a ravi le public.

Nous avons représenté l'association aux vœux du Conseil Départemental, de la mairie de La Roche, des centres hospitaliers ainsi qu'à différentes assemblées générales : A Tout Cœur 49, Association Française des Diabétiques 49-85, Office des Handicapés de la Vie,... Ces diverses réunions permettent de faire connaître l'association et de contribuer au développement de celle-ci.

Nous avons été sollicités pour faire une intervention devant des étudiants infirmiers de fin de 2ème année dont l'objectif est de « Développer les compétences éducatives et préventives des étudiants dans le cadre de pathologies chroniques ». Nous sommes satisfaits de l'accueil qui nous a été réservé et du déroulement de cette intervention. Pour une 1ère fois c'est encourageant.

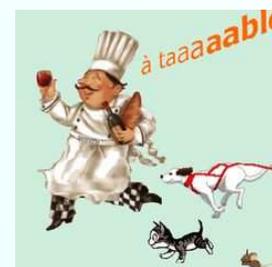
Réussir sa vie, c'est important mais réussir sa santé, c'est fondamental

Frédéric SALDMANN, cardiologue et nutritionniste célèbre vient d'écrire un essai intitulé « Vital ! » où il dévoile ses recommandations d'hygiène de vie et d'alimentation. Dans un entretien à Figaro Magazine de Janvier 2019, il livre des **conseils simples et de bon sens pour entretenir notre corps en bonne santé**. Voici quelques extraits et un éventail d'arguments que tout cardiaque ou pas pourrait s'appliquer à lui-même pour son bien-être, sans que ce soit très contraignant.

« **Beaucoup de Français se préoccupent de leur santé et principalement : perdre du poids, faire du sport, positiver, avoir une alimentation plus saine, réduire le stress...** », d'où la conviction que le Dr Saldmann résume dans sa préface : « **Réussir sa vie, c'est important, mais réussir sa santé, c'est fondamental** ». Pour lui, ce qui est primordial, c'est de faire passer l'idée que **la médecine préventive doit s'installer au cœur de notre société**. « Avec des gestes simples, chacun peut prolonger son espérance de vie en bonne santé. Tout repose sur la **modération** qui favorise le bien-être physique et mental et savoir ce qui est vital pour soi et rester en forme le plus longtemps possible ». **Notre mode de vie et notre santé sont liés.**

« L'alimentation est évidemment au cœur de notre équilibre et trop de gens ingurgitent n'importe quoi sans discernement. **Aujourd'hui, en France, on meurt de malbouffe, de trop manger mais on ne meurt pas de faim.** La fatigue ressentie après un repas trop calorique, correspond en même temps à une baisse de notre système de défense et de performance de notre système cardio-vasculaire.

Il existe un grand nombre d'aliments délicieux aux vertus insoupçonnées. L'idée n'est pas de se priver et passer tout son temps à peser tout ce qu'on mange mais d'intégrer dans son comportement la notion de modération. **Cela n'interdit pas les excès, les bons verres de vin, les bons dîners mais en faire tous les jours n'a aucun intérêt** ».



Beaucoup d'autres conseils sont prodigués en particulier au sujet du jeûne dont il fait l'éloge.

« **Le jeûne, en effet, a un intérêt si celui-ci est bien maîtrisé car s'il est poussé trop loin, il peut avoir les mêmes effets négatifs que les régimes** ». Il préconise le jeûne séquentiel qui consiste à sauter un repas. Une étude a montré qu'après quatorze heures de jeûne, le sucre, le cholestérol, et la pression artérielle baissent. Cela améliore les performances intellectuelles, la mémoire et l'apprentissage.

Et l'alcool ? Celui-ci est nocif car il abîme nos cellules mais il ne nie pas le caractère culturel, festif, social du vin et des breuvages alcoolisés mais en toute chose, il faut garder cette idée de modération. Pour le Dr Saldmann, **la bonne dose est de 10 verres.... par semaine avec une interruption de deux jours par semaine.**



Enfin, il termine son entretien sur les **bienfaits du sport et le l'activité physique**. Une priorité pour les plus de 40 ans ! **Marche, vélo, natation... la dose est de 30 minutes par jour. C'est tout bénéfique pour notre santé, notre bonheur et pour bien vieillir.**

Tout ceci n'est qu'un aperçu des très nombreuses recommandations du livre. La vision du Dr Saldmann est « **une approche positive de la santé au quotidien qui remet à sa place les idées pessimistes** ». On retiendra un mot pour résumer l'article : **MODERATION.**

N'oubliez pas de noter sur votre agenda

Les
parcours
du Cœur



J'aime mon cœur,
je participe

♥ Samedi 6 avril : de 14h à 17h Parcours du cœur à Aizenay organisé par
« Les mains tendues » Salle du Mille club complexe des Ganneries

♥ Samedi 27 avril : Parcours du cœur à La Roche sur YON de 7 h à 18 h place Napoléon

Samedi 25 mai : JOURNEE DU CŒUR aux Herbiers



♥ Dimanche 30 juin : 14h30 après-midi dansant à St Denis la Chevasse

♥ Jeudi 11 juillet : Pique-nique aux Clouzeaux

♥ Dimanche 14 juillet : 14h30 après-midi dansant salle de la Martelle au Poiré sur Vie

♥ Dimanche 29 septembre : après-midi dansant à Challans

Dimanche 13 octobre : Journée exceptionnelle

40 ANS A TOUT CŒUR à La Bretonnière de Bouffère

♥ Dimanche 27 octobre : 14h30 après-midi dansant à Nieul le Dolent

organisé par le Club de retraités au profit d'A TOUT CŒUR

Pour plus de renseignements concernant ces manifestations n'hésitez pas à nous contacter.



**Rappel à ceux qui ne seraient pas à jour de leur cotisation A TOUT CŒUR.
C'est sûrement un oubli !**

*Merci de le faire rapidement en envoyant leur règlement de 22 € à la Trésorière,
ils auront ses remerciements et son sourire....*

Mme TEILLET Nicole,
Apt 351 bat D, résidence Jean Yole
85000 LA ROCHE SUR YON

Ils nous ont quittés

Monsieur BLANCHARD André La Roche sur Yon

Monsieur RETAILLEAU Albert

La Gaubretière

Monsieur GUERY Bernard La Gaubretière

A TOUT CŒUR adresse à leurs familles ses sincères condoléances.

Bulletin d'adhésion

Nom (en lettres capitales)

Prénom

Adresse

Code Postal Ville

N° de téléphone

Date de naissance / /

Adresse mail :

renseignements facultatifs

Le

Signature

- Activité antérieure - Activité actuelle

- Nature de l'affection

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