

TRAIT D'UNION – ASSOCIATION

Le mot du Président,

L'année 2020 a bien mal commencé. Cet hiver doux et pluvieux nous paraissait sans fin. Cette pluie qui avait manqué l'été dernier, a été très présente rendant les journées tristes et moroses. Les premiers rayons de soleil annonçant le printemps nous sortaient de la grisaille, nous allions revivre à nouveau et faire des projets. Hélas ! les projets de sorties ont été vite balayés, ils resteront inachevés et peut être reportés. C'est le coronavirus qui arrive avec les contraintes imposées par les mesures prises pour éviter la propagation de ce virus. Il a déjà fait beaucoup de morts dans le monde et les hôpitaux de notre pays n'étaient pas préparés à recevoir autant de malades dans leurs services. **Un grand merci, à ce personnel soignant qui s'adapte malgré les nombreuses difficultés rencontrées. Et merci aussi à ces bénévoles qui font de leur mieux pour les aider et nous aider.**

Restons vigilants et prudents. Donc un peu de patience !

Respectons toutes les consignes pour sortir au plus vite de cette crise. Cet épisode ne sera plus qu'un mauvais souvenir.

PRENEZ BIEN SOIN DE VOUS ET DE VOTRE FAMILLE

(Cet éditorial a été écrit pendant la période de confinement)

Eugène MONTASSIER

En raison des mesures prises durant le confinement ce journal n'a pas pu être imprimé en mars et compte tenu des événements celui de juillet est annulé. Le prochain sera avancé à septembre.

Les prémices du printemps

*La nature jusqu'alors par l'hiver engourdie
Peu à peu se réveille et sort de sa torpeur.
Voici que le printemps et sa douce chaleur
Enfin ouvre tout grand son jardin d'Arcadie.*

*Sur la terre Vendéenne son soleil irradie.
Tout joyeux il déploie son beau bouquet de fleurs.
Ceci bien entendu réjouit A TOUT CŒUR
Qui après rude hiver aime sa rapsodie.*

*Avec le beau temps, que nous apprécions tant,
Nous voici aujourd'hui toujours autant
Aptes à mener à bien notre œuvre habituelle*

*Et désireux de rendre toujours plus de services.
Attendant de savoir quels seront ses prémices,
Du printemps salvons la très bonne nouvelle.*

Raymond Bacher



DIFFERENTS COMPTES RENDUS

Assemblée générale du 18 janvier 2020



Celle-ci s'est déroulée devant 170 personnes en présence de Mr Philippe Thebault, Président d'Alliance du Cœur et de Mme Isabelle Rivière, Conseillère Départementale de La Vendée.

A noter, cette année, que l'assistance a été moins nombreuse que les autres années. Peut-être est-ce dû au fait d'avoir changé le jour de L'AG ?

L'assemblée a d'abord procédé au vote et l'approbation des statuts de notre association, statuts qui dataient et n'étaient plus adaptés. Ceux-ci ont été ap-

prouvés à la majorité des membres présents.

L'assemblée s'est ensuite poursuivie avec la présentation du rapport moral et du rapport financier. Les 2 rapports ont été votés à l'unanimité.

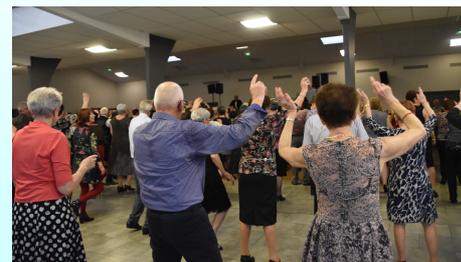
Enfin, après les interventions de Mr Thebault et Mme Rivière rappelant l'importance de nos engagements auprès des malades cardiaques, Bruno Ligonnière, conteur-musicien, a ravi l'assistance à travers ses chansons et histoires drôles.

L'assemblée s'est clôturée par le moment de partage de la galette des Rois.



Après-midi dansants de St Denis la Chevasse et des Herbiers

◆ La très bonne organisation des AFN et Soldats de France et l'orchestre ont contribué à la réussite de l'après-midi dansant de St Denis. Tous les danseurs ont passé un agréable moment et ont apprécié la pause café - chocolat et la tranche de brioche. Un temps de repos pour reprendre le rythme dans l'ambiance que l'on sait très sympathique. Merci à tous.



◆ Les danseurs sont venus nombreux s'adonner à leur passion dans la salle d'Herbauges. L'orchestre Jean-Pierre Rault a animé avec talent cette soirée que nous avons organisée avec l'aide des AFN des Herbiers.

Un grand merci à toutes ces personnes qui œuvrent à nos côtés pour le bon déroulement de ces manifestations dont une partie des bénéfices est reversée pour la recherche médicale en cardiologie.

Nouvelle année.....

nouvelle rubrique.....

Amis malades, convalescents, cette nouvelle rubrique vous est destinée.

- ◆ Faites-nous part de vos idées, de vos attentes,...
- ◆ Dites-nous ce que vous attendez de ceux qui vous visitent, ce que vous aimez dans ces rencontres ou ce que vous appréciez moins...

Contactez-nous

- ◆ par mail : a-tout-cœur.association-amcv@orange.fr
- ◆ Par téléphone : 06 84 94 18 84 ou 06 16 12 25 28
- ◆ Par courrier : **A TOUT CŒUR VENDÉE** Batiment J - 56 Boulevard d'Austerlitz - 85000 LA ROCHE SUR YON

Aidez-nous à faire de cette rubrique un vrai lieu d'échanges.

READAPTATION CARDIAQUE : Une chance à saisir.

Beaucoup parmi nous, malades ou opérés du cœur, après une intervention : valve, stents, pontages..., ont bénéficié d'un séjour de quelques semaines en centre de réadaptation et rééducation. Pour la plupart, ceux-ci sont conscients du bien que cela leur a procuré. Pour étayer ce dernier point, voici un fait dont mon épouse et moi avons été témoins lors d'une visite récente dans un de ces centres où nous présentions notre association A Tout Cœur à une dizaine de Vendéens. Nous leur avons demandé de s'exprimer sur le centre et de dire ce qu'ils pensaient du programme d'activités proposé. Tous ont été unanimes pour dire tout le bénéfice que cela leur apportait au niveau santé. L'un d'entre eux a même dit : c'est le top !

Mais parfois, certains se montrent réticents et ne voient pas l'utilité et les bienfaits d'un tel séjour malgré les conseils de leur médecin ou cardiologue ou de leur entourage. Pour inciter ceux qui doutent de l'efficacité de ces centres, nous qui avons connu cette réadaptation, pouvons être les porte-parole et relayer l'information auprès des futurs patients à ces soins de suite.



Voici quelques extraits de ce que préconise la Fondation des malades du cœur et de l'AVC à ce sujet :

En quoi consiste la réadaptation cardiaque ?

C'est un programme comprenant activité physique, éducation et conseils, destiné à vous aider et à vous rétablir après une crise cardiaque ou opération afin de reprendre vigueur physique. Un programme pour empêcher l'aggravation de votre problème tout en réduisant les risques des ennuis cardiaques futurs et en adaptant un mode de vie plus sain.

Le centre de réadaptation dispose d'une équipe composée de professionnels qui travaillent ensemble à améliorer la santé physique et émotionnelle des malades. L'équipe comprend des médecins, cardiologues, infirmières, ergothérapeutes, éducateurs physiques, diététiciens, psychologues...

Chaque patient qui arrive au centre est pris en charge **personnellement** et bénéficie :

◆ D'une évaluation médicale : évaluation de vos capacités physiques, de vos limites et de vos facteurs de risque.



◆ De l'activité physique : exercices destinés selon votre rythme à améliorer votre condition cardiovasculaire et musculaire.

◆ De l'information sur les modes de vie : conseils de spécialistes en nutrition, en alimentation et éducation comportementale vis-à-vis de l'alcool, tabac, stress...

◆ D'un soutien psychologique : soutien et stratégies de gestion de l'anxiété et du retour à la vie active.

La réadaptation aide à reprendre force et autonomie ainsi qu'à surmonter les peurs. Le patient apprend à intégrer de saines habitudes de vie, habitudes qu'il devra continuer à pratiquer au retour à la vie normale. En plus, au centre, il rencontre un groupe de soutien formé de professionnels et de personnes qui font face aux mêmes défis chaque jour.

Alors pour conclure : la réadaptation cardiaque Ne passez pas à côté !

Jean-Claude et Marie-Thérèse Bonnin

Savoir reconnaître les signes d'un infarctus



Même si vous avez déjà vécu cette expérience, il faut savoir que les symptômes peuvent être différents. Soyez donc vigilants à ce que vous ressentez, sans en faire un motif permanent d'anxiété.

L'infarctus se manifeste généralement par une forte douleur dans la poitrine, accompagnée d'une sensation de serrement, voire d'étouffement. La douleur peut s'étendre au cou, à la mâchoire, au bras, et même à l'estomac. Parfois, cette douleur est associée à une sensation de malaise : sueur, pâleur, tendance à l'évanouissement. Cette douleur peut être extrêmement angoissante, avec un sentiment de mort proche.

La douleur peut durer de quelques heures à plusieurs heures, mais il ne faut pas attendre ! La moindre douleur thoracique doit amener à appeler les secours, même si elle s'atténue et disparaît au bout d'une dizaine de minutes.

Extrait revue d'Alliance du cœur

N'oubliez pas de noter sur votre agenda

La croisière sur la Vilaine du 26 mai a été annulée.

Les après-midi dansants du 24 mai (le Poiré sur Vie) et du 26 juillet (Venansault) sont annulés.

→ Sous réserve restent programmés :

♥ Dimanche 11 octobre : après-midi dansant à Challans *

♥ Dimanche 25 octobre : Bal de Nieul le Dolent organisé par le club « La Joie de Vivre » *



Autres manifestations prévues

♥ le pique-nique au complexe sportif des Chatelliers Chateauroux *

programmé initialement le jeudi 2 juillet reporté au jeudi 10 septembre :



10h : Départ de ballade à la découverte de cette commune chargée d'histoire.

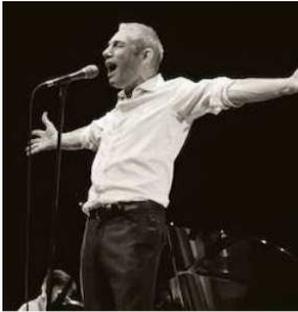
12h30 : Apéro suivi du déjeuner

Après-midi : Jeux de cartes, de boules et autres...

♥ Samedi 19 septembre : 14h : Conférence au Lycée Bel Air à Fontenay le Comte *

♥ Voyage du samedi 26 septembre au 1er octobre « Echappée Belle au Pays Basque » *

♥ Dimanche 18 octobre : Banquet à La Bretonnière à Boufféré *



♥ Dimanche 8 novembre : Spectacle « BREL EMOTIONS » par la troupe Jef *
salle de Landebaudière à La Gaubretière

La troupe JEF a créé, en 2015, un spectacle sur les émotions. C'est en s'appuyant sur les chansons de Jacques BREL, que JEF a choisi de communiquer, de partager ces moments de scène. Ce spectacle s'appelle «BREL EMOTIONS», il se vit comme une pièce de théâtre musicale, rythmée par les instants de fougue, de déchirement, d'exaltation... que procurent notre vie!

*Toutes ces manifestations peuvent être annulées en fonction des mesures en vigueur dues à la pandémie du COVID 19. Pour plus de renseignements n'hésitez pas à nous contacter.

Important

Pour des raisons de sécurité il est souhaitable d'envoyer tout règlement chez la trésorière de l'association dont l'adresse se trouve sur le bulletin d'adhésion ci-dessous.

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 :

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