



JOURNEE DU CŒUR du 25 mai 2019

A l'initiative d'Alliance du Cœur et en partenariat avec notre association, la 6^{ème} édition de la Journée du Cœur s'est déroulée le samedi 25 mai aux Herbiers sur le thème « Cœur et diabète ». Cette manifestation qui a drainé un public moins nombreux que l'an dernier, a débuté avec les discours officiels.

Mme Besse, maire des Herbiers a ouvert la journée en rappelant son importance. Elle a souligné l'implication de sa ville pour la réussite de ce forum. Elle a rendu hommage à tous ceux qui se dépensent sans compter : tout le personnel médical présent et les bénévoles d'A tout Cœur avec un mot particulier pour notre Président. Enfin, elle fit allusion à un projet qui lui tient à cœur : l'organisation du forum sur 2 jours avec une journée ouverte spécialement aux scolaires (une idée partagée par A Tout Cœur).



Puis, **Mme Moinet**, conseillère départementale et responsable de « Solidarité, famille, santé et handicap » au niveau du Département, fit l'éloge du modèle vendéen en matière de solidarité, d'associations et d'initiatives. Elle annonça la prochaine création d'un centre départemental de la santé.

Enfin, **Eugène Montassier**, notre Président, remercia la ville des Herbiers et ses services pour la mise à disposition de la salle d'Herbauges. Il remercia aussi le Département qui a octroyé une subvention exceptionnelle pour l'organisation de ce forum. Il rappela le but de notre association dont la priorité est : information et prévention. Il termina en présentant le programme des conférences et les différentes activités que le public pourra trouver en parcourant stands et ateliers installés tout autour de la salle.



La première conférence s'est déroulée sous forme de table ronde sur le thème « cœur et diabète », avec la participation de **Mr Pascal Lalande** (patient), **Dr Guy Lefort** (diabétologue), **Dr Karim Gacem** (cardiologue), Dr Jean-Yves Guillet (médecin). L'animation était assurée par Mr Emmanuel Langlois, journaliste à France Info.

Mr Lalande nous fit un historique de ses problèmes de diabète. A 18 ans, à la suite d'un décès, on décéla un diabète de type 2 et depuis, les soucis de santé se sont succédé : accident de travail, stress, problèmes de cicatrisation, infarctus, fatigue, AVC, apnée, pose de stents... Et pourtant, il garde le moral et sa bonne humeur. Il ne manque pas de prodiguer des conseils à tous ceux atteints de cette maladie silencieuse. Il conseille en particulier des contrôles médicaux tous les ans (vue, reins, cœur, pieds), une activité physique qui, selon lui, est la réussite de l'équilibre du diabète, une alimentation contrôlée, des rencontres avec d'autres patients pour confronter les problèmes engendrés par cette maladie. En un mot, **le diabétique doit rester acteur de sa santé.**

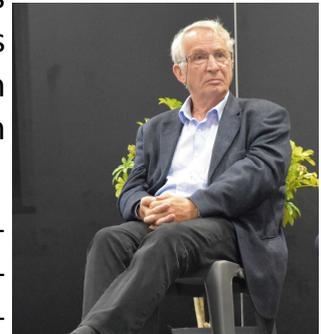
Le **Dr Lefort** insista sur l'hygiène de vie que doivent absolument s'imposer les malades. Le diabétique doit être au courant des risques encourus au niveau santé et doit bien connaître sa maladie. Pour ce faire, il conseille la journée d'éducation thérapeutique organisée dans les services de diabétologie des hôpitaux. Quant à la prescription des médicaments, tout est fonction de l'état du malade. Tout dépend de la glycémie et du taux de l'hémoglobine glyquée qui, certes, doivent être surveillés mais sans se focaliser sur les chiffres.



Le **Dr Gacem** traita des effets du diabète sur le cœur et les vaisseaux sanguins. **L'important avant tout, c'est la prévention.** Les médicaments peuvent traiter et prévenir les accidents cardiovasculaires. Ce qui compte, c'est **la prise en charge du malade dans sa globalité.** Pas seulement le cœur mais tous les autres organes qui peuvent être touchés : vue, nerfs, reins... Il souligna les problèmes liés au manque de personnel médical : problèmes pour avoir un rendez-vous (délai 8 mois pour un cardiologue), manque de temps pour dialoguer.



Le **Dr Guillet**, médecin de Mr Lalande, souligna son rôle premier auprès d'un malade atteint du diabète. Il est à l'origine pour enclencher les différentes formalités lorsqu'un cas de diabète lui est soumis : dépistage, surveillance, bilan de santé, prise de médicaments. C'est lui qui oriente le patient et fait le lien avec le diabétologue, le cardiologue, le néphrologue, ophtalmo, etc.



A la suite de la table ronde, plusieurs questions furent posées aux intervenants qui ne manquèrent de redire l'importance de la prévention, des traitements, des complications et délais pour avoir des rendez-vous et des techniques d'avenir pour désengorger les cabinets médicaux comme la télémédecine et téléconsultation. Plusieurs associations présentes dans la salle sont venues exposer leurs activités comme Vendée Diabète ou France rein. Une personne obèse a témoigné en racontant comment elle avait réussi à diminuer son poids de manière significative seulement en modifiant son alimentation et en marchant régulièrement. Nous avons même eu la démonstration de la détection du diabète par le flair d'un chien dressé à cet effet.

En conclusion, on retiendra les 3 grands principes à adopter pour tous les patients qu'ils soient diabétiques ou cardiaques : manger équilibré, bouger, s'informer.

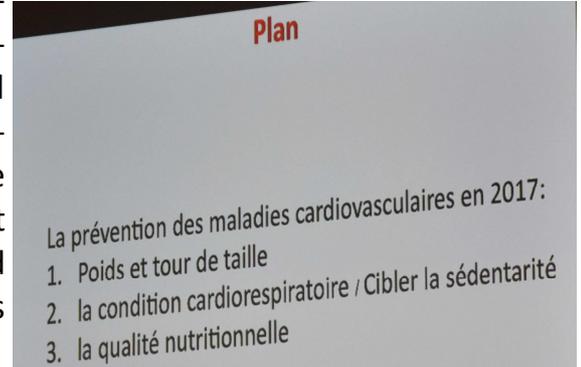




En 2^{ème} partie de la matinée, c'est le **Pr Jean-Christian Roussel**, chirurgien cardiaque au CHU de Nantes qui prit la suite et nous parla des maladies du cœur. Il nous dressa un sombre tableau de la mortalité dans le monde par maladies cardio-vasculaires « **1ère cause de mortalité dans le monde et 2^{ème} en France (1ère pour les femmes) juste après le cancer** ».

Les raisons qu'il avan- ça sont connues : mal-

bouffe, tabac, diabète, obésité, sédentarité, hérédité, âge... Il cita des chiffres qui font réfléchir : 80% des maladies cardio-vasculaires pourraient être évités en modifiant notre mode de vie qu'il qualifie de toxique et catastrophique ! Seulement 0,1% de la population mondiale a une santé idéale et répond aux normes de bonne santé, ce qui veut dire que nous avons tous, plus ou moins, des problèmes avec notre santé.



Chez les jeunes, la capacité cardio-respiratoire baisse de manière alarmante : en 1971, un jeune parcourait 600m en 3 minutes ; en 2013, 600m en 4 minutes. Ce qui est grave aujourd'hui, c'est le sédentarité (autant que la cigarette). D'où l'importance de l'activité physique : 30 minutes par jour font gagner des années de vie. Que dire aussi de notre façon de nous nourrir ? Favorisons la qualité de nos aliments, diminuons les aliments gras saturés ou transformés qui contiennent des sucres ou sel en excès, optons pour des matières grasses naturelles contenues dans les poissons, les fruits secs, les huiles végétales, la viande blanche... Il termine sur une note plutôt pessimiste, par une question et un avertissement adressés à la planète qui ne va pas bien avec tous les problèmes de pollution, d'alimentation, de malnutrition et de dérèglement climatique.

« **Allons-nous laisser une pouvelle à nos petits-enfants ?** »

Dernière conférence : **l'apnée du sommeil.**



C'est **Mr Jean Gaborieau**, membre de l'association des mala- des insuffisants respiratoires, lui-même atteint par ce trou- ble qui nous décrit ce qu'il a subi. Il lui arrivait d'avoir 30 ap- nées à l'heure avec les plus longues de plus d'une minute. L'apnée du sommeil se caractérise par plusieurs interrup- tions involontaires de la respiration tout au long de la nuit lorsque les muscles de la gorge se relâchent ou que le cer- veau n'envoie plus les signaux aux muscles de la respiration. Les symptômes les plus courants sont les suivants : ronfle- ment bruyant, interruption de la respiration (observée par

une autre personne), réveil soudain et essoufflement, insomnie, fatigue excessive... Des facteurs augmentent le risque d'apnée : âge, troubles ou opérations cardiaques, surpoids, antécédents AVC Il n'y a pas de médicament pour corriger ces troubles. La principale solution c'est la PPC. Il existe aussi la pose d'une orthèse mandibulaire qui force à positionner la langue pour qu'elle n'obstrue pas la gorge.





Parmi les animations, Mme Margaux Lefort, diététicienne et blogueuse culinaire, a proposé tout au long de la journée, des recettes saines et gourmandes que les visiteurs pouvaient déguster. Sur son blog, en plus des recettes, elle écrit des articles sur la santé et la façon de bien se nourrir. Pour elle, l'alimentation est la première des médecines et un moyen de préserver son corps contre de nombreuses maladies.

Les visiteurs n'ont pas manqué de passer à chaque stands associatifs ou ateliers pour des dépistages avec prise de la tension ou contrôle du diabète, cholestérol et analyse d'urine. Ils ont pu s'informer auprès des associations comme l'AFD 85-49, Vendée diabète, les dons d'organes, les AVC, Lions Club, JAMALV, Cœur à l'écoute, les Amis de la Santé, France Rein, Alcool Assistance... Notons aussi la présence de la « Protection Civile » qui a réalisé une démonstration du défibrillateur et des gestes qui sauvent.

Donc, une journée pleine dont le but était de sensibiliser le public sur tout ce qui touche notre santé.

