

N°87 janvier 2022

Raymond, notre talentueux poète au service d'A Tout Cœur, nous envoie dans son dernier poème un message d'espoir malgré les incertitudes du temps présent.

« Je viens, avec ma plume, vous dire qu'il faut toujours faire confiance au destin. » écrit-il dans son poème ci-dessous. Oui, aujourd'hui, il en faut de l'optimisme alors qu'on nous annonce l'arrivée d'un cinquième variant, un variant qui peut nous angoisser et nous décourager. Nous sommes parfois traversés par des sentiments d'abandon, de résignation, de l'envie de baisser les bras face à cette crise qui n'en finit pas.

A A Tout Cœur, nous qui avons pour la plupart d'entre nous été confrontés à la maladie, nous savons qu'après les épreuves endurées, il y a l'espoir de la guérison, du renouveau, un espoir qui nous fait revivre. Alors, ne nous laissons pas aller au pessimisme ambiant. Sachons réagir et gardons espoir. N'oubliez pas qu'après la tempête, il y a l'accalmie et le retour du soleil radieux.

Comme chaque année, vous êtes invités à renouveler votre cotisation. Celle-ci couvre les frais du journal, les frais de fonctionnement, la participation aux manifestations pour récolter des fonds qui sont redistribués à la recherche médicale en cardiologie et l'amélioration de l'accueil dans les services de cardiologie. Soyez remerciés pour votre soutien.

Je profite de ce dernier journal de l'année pour vous souhaiter un joyeux Noël et une très bonne année 2022. Qu'elle soit meilleure que l'année écoulée qu'elle nous permette de reprendre toutes nos activités dans de meilleures conditions. Prenez soin de vous et de vos familles.

E. MONTASSIER

FACE AU VIRUS MASQUÉ... MA PLUME

**Voici donc deux ans, que, comme funambules,
Sur le fil de nos vies, nous avançons masqués
En tentant d'échapper à l'horrible fêrulle
D'un satané virus de partout embusqué.**

**Il perturbe nos vies sème partout le doute,
Mais ne parviendra pas à nous mettre en déroute.
Gardons notre optimisme quels que soient nos chemins.**

**Nous marchons à tâtons, ainsi que somnambules,
Partout sur la planète où tout est détraqué
Tant cette épidémie est pire que tentacule.
C'est un virus vicieux, sournois, alambiqué.**

**Pour moi, l'oiseau qui chante dans la brume,
A vous tous, mes amis, je viens avec ma plume,
Vous dire qu'il faut toujours faire confiance au destin.**

Raymond Bacher

DIFFERENTS COMPTES RENDUS



Le dimanche 26 septembre 2021 A TOUT CŒUR était présent au triathlon de l'Aiguillon sur Mer suite à l'invitation D'HARMONIE MUTUELLE sponsor de l'épreuve. Plusieurs de nos bénévoles avaient fait le déplacement afin d'assurer la permanence. Les conditions climatiques n'étaient pas très clémentes mais cette journée s'est bien passée.

Le Samedi 23 octobre 2021 LE LION'S CLUB de Saint Gilles Croix de Vie organisait une journée dépistage du diabète avec l'association AFD 85-44. A TOUT CŒUR VENDEE y était invitée avec quelques associations de santé. Journée très agréable, beaucoup de demandes d'informations et de documentations. Deux bénévoles en assuraient la permanence.

BAL DE NIEUL LE DOLENT : JOIE DE VIVRE NIEULAISE a, cette année, organisé un après-midi dansant. **la recette (400 €) a été versée à A TOUT CŒUR pour la recherche médicale en cardiologie.** Nous le remercions vivement car les conditions sanitaires en vigueur faisaient douter du résultat. Les danseurs ont passé un agréable moment et retrouvé leurs amis.

Assemblée générale 2020

L'assemblée générale 2020 de notre association s'est tenue devant plus d'une centaine de personnes le dimanche 10 octobre au restaurant la Bretonnière à Boufféré en présence de Monsieur Philippe Thébault, Président d'Alliance du Cœur.

Notre Président, après la minute de silence en souvenir des personnes décédées, a fait le point des activités de l'année 2020. En réalité, très peu en raison des mesures sanitaires dues au COVID. Beaucoup de manifestations ont été annulées ou reportées (conférences, forums, voyages, journée du cœur).

Le bilan financier, présenté par notre trésorier, s'est malgré tout soldé par un excédent.

Trois personnes ont été cooptées pour entrer au Conseil d'Administration : Marie-Noëlle Tenailleau, Michel Boudaud, Joël Montassier. Elles seront soumises au vote à la prochaine assemblée.

L'Assemblée s'est poursuivie par le repas annuel animé par la marraine de l'association : Flora Simone qui fut très appréciée par les convives.



Spectacle « Brel Emotions » du 7 novembre

Nombreux sont les spectateurs qui se dirigent vers la salle de Landebaudière à La Gaubretière pour assister au spectacle « Brel Emotions ».

« Les responsables d'A TOUT COEUR », organisateurs de ce **spectacle au profit de la recherche médicale en cardiologie**, ne se sont pas trompés en faisant ce choix puisque la salle fut vite remplie par des spectateurs ravis d'être là.

Composé de Joël, Damien, Alain, ce groupe « Brel Emotions », porte bien son nom : nous avons eu de l'émotion, de l'humour au cours d'un spectacle de qualité que Jacques Brel aurait sûrement approuvé...

La mise en scène sobre, mais très évocatrice, les musiciens efficaces et tout en nuances, au service d'un interprète qui ne cherchait pas à imiter mais bien à nous « transmettre » et à nous faire vivre ces chansons de Brel si profondes, émouvantes et simples à la fois... **Merci à eux pour ce beau moment.**

Grâce à ce spectacle, un chèque de 2 500 € a été remis par notre Président le 23 novembre au Professeur TROCHU et à son équipe, au CHU Laënnec de Nantes, au profit de la recherche en cardiologie dont les progrès sont nombreux mais toujours insuffisants...

A TOUT CŒUR a toujours soutenu cette action et nous continuerons dans la mesure de nos possibilités.



Nutrition : ce qui est bon pour le cœur

Pour une meilleure hygiène alimentaire, rien n'interdit le plaisir d'un bon repas. Il est même recommandé de bien se nourrir tout en privilégiant les aliments qui protègent le cœur et les artères. Se mettre à table ; devant un repas varié et gouteux est une très bonne thérapie pour les malades cardiaques à condition, évidemment, de choisir des produits frais, vitaminés en favorisant les végétaux et limitant les graisses. **Il est établi qu'une bonne alimentation peut entretenir notre système cardio-vasculaire.**

Il n'y a pas de régime particulier à suivre pour les patients atteints de maladie cardio-vasculaire à moins que celle-ci ait été occasionnée par le diabète ou le cholestérol. Néanmoins, on peut classer en 2 catégories les aliments à favoriser et ceux à modérer voire minimiser.

Aliments à favoriser...sans modération

L'huile d'olive. « Elle est un corps gras exceptionnel en termes de préventions des affections cardio-vasculaires, explique le Pr Danchin cardiologue à l'hôpital G. Pompidou. **Une consommation régulière peut diminuer de 30% les risques d'AVC et d'infarctus du myocarde.** Cette huile fait baisser le taux de cholestérol et favorise le bon au détriment du mauvais. » Il est prouvé qu'elle est un corps gras doté d'une activité anticancéreuse. D'autres huiles comme celles du colza, de soja et de noix sont aussi excellentes pour la santé.

Les fruits et légumes. On recommande de consommer 5 fruits ou légumes par jour. **Cette consommation régulière réduit les maladies du cœur, le diabète et certains cancers.** Certains fruits secs (noix, noisettes, amandes ...) contiennent des oméga et vitamines antioxydants qui contribuent à la souplesse des parois des vaisseaux et luttent contre le vieillissement des cellules. **Variez les plaisirs : agrumes, fruits exotiques poivrons, choux, carottes, céréales...**



Les poissons. Les poissons gras (maquereau, sardine, thon, saumon, hareng, anchois...) sources d'oméga 3, favorisent une **diminution de la pression artérielle tout en réduisant les triglycérides** à l'origine de pathologies cardiaques.

Aliments à consommer...avec modération

Les graisses saturées. Il faut limiter leur apport. Citons parmi ces graisses qui ont des effets délétères sur le cœur : le beurre, la crème, les fromages, la charcuterie, la viande rouge, les plats fabriqués industriellement, les viennoiseries.

Le sel. L'excès du sodium est très mauvais pour le cœur. Il entraîne une importante augmentation de la pression artérielle. L'OMS recommande 5 g de sel par jour. Or, en France nous en ingurgitons de 8 à 10 g.

Le sucre. Son excès favorise le diabète de type 2 et le surpoids. Réduisons massivement toute alimentation sucrée comme les sodas, les jus de fruits industriels, les bonbons, les pâtisseries. Mais rien n'empêche de se faire plaisir de temps en temps. Le tout est de rester raisonnable en toute chose.

L'alcool. « Il n'est pas sérieux de présenter l'alcool comme un cardioprotecteur, affirme le Pr Steg, cardiologue à l'hôpital Bichat. Les études qui tendent à montrer qu'à faible dose il aurait cette vertu ont un niveau de preuve faible. En revanche, son excès augmente l'obésité abdominale, la pression artérielle et, en conséquence, le taux d'AVC et d'insuffisance cardiaque. » Faut-il ajouter que l'alcool, outre ses effets néfastes sur la santé par cirrhose ou accidents de la route, est responsable de milliers de décès en France.

Avec l'activité physique (voir article de septembre 2021), **l'alimentation est l'un des deux grands facteurs de bonne santé de notre cœur.** Pour nous aider, **la diététique est la science qui permet entre autres de détecter les erreurs fâcheuses provoquées par la malbouffe et d'essayer d'y remédier. Rien n'empêche d'y avoir recours.**

Calendrier des manifestations

Toutes ces manifestations se réaliseront selon les conditions sanitaires du moment.

Assemblée Générale suivie de la Galette des Rois Le dimanche 23 janvier 2022 (voir page suivante)

Semaine de la Saint Valentin à St Pierre du Chemin du 13 au 20 février 2022

Cette semaine d'animations commence le **Dimanche 13 février 2022 à 14h30**
par le concert caritatif au profit de plusieurs associations dont A TOUT CŒUR.

Une semaine avec un programme riche en animations, avec de nombreux artistes, Gilles Dreu, Stefan Olivier, Léopold Lhomme, Chantal, Choraline... Et un nouveau cabaret show ». (réservation obligatoire)

Les journées Saint Valentin : *mardi 15, mercredi 16, jeudi 17, vendredi 18 février 9h15 à 18h*

La Soirée Cabaret Dîner dansant : *samedi 19 février à 19h30 précises*

Le Festival Humour & Chansons : *vendredi 18 février à 20h00*

N'hésitez pas à réserver une journée, une soirée cabaret ou chansons pour passer d'agréables moments.

Retrouvez le programme de la semaine sur : <https:saintvalentin85@jimdofree.com>

Réservations : [Contact.saintvalentin85@gmail.com](mailto>Contact.saintvalentin85@gmail.com) et 02 51 51 71 15 ou 06 18 82 88 64



Les après-midi dansants :

Le dimanche 13 février à partir de 14 h 30 salle Ocarina à St Denis la Chevasse

Le dimanche 20 février à partir de 14 h30 salle d'Herbauges aux Herbiers

SORTIE et VOYAGE

« Une journée détente en Charente » le lundi 27 juin 2022

Visite de l'exploitation viticole du Logis de la Folle Blanche à Chaniers, distillation traditionnelle du Cognac et fabrication du fameux Pineau des Charentes. Déjeuner dans un cadre exceptionnel au Moulin de la Baine.

L'après-midi, croisière nature et patrimoine à bord de la vedette fluviale « Bernard Palissy III ».



Le nombre de places étant limité, il est souhaitable de s'inscrire auprès de Madame TEILLET Nicole (tél : 06 79 32 18 50)

Le prix de cette journée se situera entre 70 et 75 € par personne. Nous communiquerons le prix et le programme ultérieurement aux personnes inscrites.

« LES CHARMES DE LA CANTABRIE » DU 18 AU 23 SEPTEMBRE 2022.

6 Jours / 5 Nuits

Visitez la Cantabrie, dans le nord de l'Espagne, et profitez d'un séjour en pleine nature, dans une région riche en recettes, en histoire de l'art et en magnifiques plages de sable fin.

Ce voyage vous est proposé

au prix de 707 € par personne

sur la base de 40 personnes

Chambre individuelle 85 €

Si vous êtes intéressés, n'hésitez pas à nous le faire savoir et à nous demander le programme.

L'acompte de 220 € sera à verser

pour le 23 janvier 2022.



Cher(e) Adhérent(e),

Je vous convie à l'Assemblée Générale qui se tiendra à 14 h le dimanche 23 janvier 2022

dans l'Amphithéâtre du Lycée des Etablières - Route de Nantes - à LA ROCHE SUR YON

ORDRE DU JOUR

- Bilan des activités 2021
- Bilan financier
- Renouvellement du tiers sortant
- Questions diverses

Avant de partager la galette des rois, nous passerons un agréable moment avec la Chorale ACOUSTIC.

Elle est gratuite pour les adhérents et 5 € pour les accompagnants.

Pour faciliter l'organisation de cette réunion, il est demandé à chaque adhérent de renvoyer son inscription accompagnée du règlement à l'aide du **coupon-réponse rempli pour le 10 janvier 2022.**

Comptant sur votre présence, veuillez agréer, Cher(e) Adhérent(e), l'assurance de mes sentiments distingués.

Le Président, E. Montassier

IMPORTANT

Si vous êtes dans l'impossibilité d'assister à cette Assemblée Générale, veuillez remplir et remettre à l'un de vos amis, ou nous adresser par courrier le « POUVOIR ».

Pouvoir pour l'assemblée générale du 23 janvier 2022

Je soussigné(e) M.....Prénom.....né(e)

Donne pouvoir à.....

Pour me représenter à l'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE du 23 janvier 2022

Fait à

Signature

Coupon-réponse à la galette des rois et règlement de la cotisation 2022

Nom.....Prénom.....

Adresse

Code postal.....Ville.....

Cotisation 2022 et journal 22 € X..... personne(s) =.....€

Nombre de personnes présentes Galette adhérent gratuit personne(s)

Galette accompagnant 5 € X personne(s) =€

Total cotisation plus galette.....€

Chèque bancaire à l'ordre de « A TOUT CŒUR » à adresser chez Mme TEILLET Nicole
Résidence Jean Yole Appartement 351 - Bat D - 85000 LA ROCHE SUR YON

Santé-vous bien : le curcuma, une épice miracle

Les épices font non seulement des miracles dans nos plats, mais aussi pour la santé. Toutes ont des vertus variées, et parmi elles, le curcuma, principale constituant du curry. Particulièrement riche en antioxydants grâce à la curcumine. Il protégerait des maladies cardio-vasculaires et pourrait participer à la prévention du cancer. Indiqué également dans le traitement des troubles gastro-intestinaux, il est idéal pour les gourmands, puisqu'il facilite la digestion.. Une astuce pratique pour booster l'absorption de curcumine par l'organisme, et ainsi augmenter son potentiel thérapeutique : tout simplement le mélanger avec du poivre noir!



Extrait de Notre temps

un peu d'humour

Un fou va à la bibliothèque de l'asile :
- je voudrais un livre mais pas trop long.
- Quel auteur ?
- 20 centimètres, s'il vous plaît.

Ils nous ont quittés

Monsieur **POIRIER Joseph** Les Herbiers

Monsieur **PINEAU Hubert** L'Épine

Monsieur **BRETON Maurice** Fontenay le Comte

Monsieur **BOURASSEAU Claude** La Caillère

Monsieur **PELLERIN Rémy** L'Hermenault

Monsieur **HERBRETEAU Luc** La Mothe Achard

Madame **PASQUIER Marie-Rose** Chambretau

Monsieur **BOITEL Jean-Claude** Le Boupère

Monsieur **GIRARDEAU Joseph** La Roche sur Yon : **Ancien Président A TOUT CŒUR**
Qu'il soit remercié pour ce qu'il a fait.

**A leurs familles 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 :

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