

**TRAIT D'UNION - ASSOCIATION VENDÉE**



Mot du Président,

Cet été, comme chaque année, avec le Tour de France, nous avons pu voyager confortablement assis dans un fauteuil devant l'écran de télé et profiter de paysages splendides et pittoresques. Les supporters de l'équipe de France de football ont eux aussi suivi de près ses matches et vibré à chaque but marqué.

Que d'émotions pour les cœurs fatigués !

Mais, en contrepartie, ces programmes nous ont permis de rester à l'ombre quand le soleil était si chaud.

L'été arrive à sa fin. Nous avons encore de belles journées pour faire encore quelques balades avant les mauvais jours. **A TOUT CŒUR**, en veille depuis le pique-nique, a repris le cours des activités et les occasions de se rencontrer dans les diverses manifestations ne manquent pas : théâtre, banquet, conférence...

Je vous dis donc à bientôt et je reste à votre écoute.

*E. Montassier*



*Restons amis fidèles*

Après les derniers jours d'août,  
Au loin s'en vont les hirondelles  
A tire-d'aile, en ribambelles,  
Délaissant Vendée et Poitou.

Et quand donc reverrons-nous  
Ces élégantes demoiselles ?  
Après les derniers jours d'août,  
Au loin s'en vont les hirondelles.

Laissons les donc derrière nous.  
Puisque septembre nous interpelle,  
Entrons dans la saison nouvelle  
Et restons amis très fidèles.  
Après les derniers jours d'août.

Raymond Bacher

**VENDÉE**  
LE DÉPARTEMENT

**Harmonie  
mutuelle**  
GRUPE vyv

**Alliance  
du Cœur**

la **Mutuelle  
Générale**

## PIQUE-NIQUE

La journée randonnée/pique-nique s'est déroulée cette année le jeudi 5 juillet à Foussais-Payré, petite cité de caractère de la Vendée.

Peu de randonneurs le matin pour la marche. Deux parcours étaient proposés à travers la campagne de Foussais. Par contre, à midi, à l'arrivée des groupes de marcheurs, ce sont près de 70 personnes qui ont pris part au pique-nique.



Mr Aubineau, maire de la commune

nous a offert l'apéritif de sa fabrication tout à base de pommes et d'alcool. Il a présenté sa commune, son riche patrimoine architectural et ses atouts touristiques.

L'après-midi s'est poursuivie par la visite guidée du centre bourg avec sa très belle église romane rénovée, son prieuré transformé en Hôtel de Ville, ses halles, ses logis anciens et la visite des vergers du bocage, ferme arboricole de 60 ha de pommiers appartenant à Mr Aubineau. Nous avons pu suivre les

différents stades de conditionnement de la pomme de la cueillette à son expédition.

Très bonne ambiance tout au long de cette belle journée.

## FORUMS D'ASSOCIATIONS

### ♥ ST GILLES

Depuis plusieurs années le centre « Leclerc Océanis », ouvre ses portes pour "LES ASSO' S'EXPOSENT". "A TOUT COEUR " était représentée pour l'information des visiteurs. Les bénévoles présents ont répondu aux questions des curieux sur les activités passées et à venir au cours de l'année.

Un grand merci à nos bénévoles, qui par leur présence ont contribué à la réussite de la manifestation.



### ♥ LA ROCHE

Comme prévu au programme des activités "A TOUT COEUR VENDEE", le "Forum des associations" centre commercial La Garenne de La Roche sur Yon s'est déroulé le 8 septembre.

Notre association était bien sûr présente. Le public y est venu nombreux et intéressé. Les bénévoles présents furent très sollicités et ont répondu aux questions.

Cette matinée s'est déroulée dans la bonne humeur, la convivialité et l'amitié.

### ♥ FONTENAY

Il a eu lieu le samedi 8 septembre. Malgré le changement de lieu le public s'est déplacé. Comme d'habitude, des contacts ont été pris et des personnes intéressées ont pu découvrir et connaître notre association.

## VOYAGE ARIEGE ET ANDORRE

Très beau voyage, paysages variés en Ariège comme en Andorre. Quel plaisir de découvrir l'histoire de ces villages, surtout avec des guides très sympathiques. Chacun d'eux avait sa manière pour retenir notre attention. La plus impressionnante a été Stéphanie, notre guide pour l'Andorre, avec son accent andorran, sa connaissance sur l'histoire de cette région. Son humour toujours approprié aux circonstances nous a tenus en haleine tout au long de ces jours passés en sa compagnie.

Nous avons appris que les habitants sont très souvent bilingues, ils parlent l'andorran et l'espagnol, voire trilingues avec le français en plus car il y a une école française.

Nous sommes tous rentrés avec des souvenirs plein la tête et prêts à repartir l'année prochaine dans cette ambiance qui est toujours aussi amicale et chaleureuse.



## Gérer le traitement des maladies cardiaques



Le traitement des maladies cardiaques est souvent considéré comme une contrainte par le patient lui-même car il s'inscrit dans la durée et même à vie. Surtout qu'en plus de ce traitement, d'autres se greffent à celui-ci (cholestérol, diabète, hypertension...), ce qui fait parfois beaucoup de médicaments à avaler.

Il faut accepter et bien prendre conscience de l'importance du traitement si l'on veut qu'il soit efficace et qu'il joue un rôle indispensable sur votre santé. Comprendre aussi que ce changement c'est pour toujours. Inutile de se dire : « J'arrêterai quand ça ira mieux » ; Non ! ce serait une grosse erreur. Admettons, par exemple, qu'un greffé du cœur décide de ne plus prendre son médicament anti-rejet, ce patient encourrait alors un risque mortel certain.

De plus, le fait de se soumettre à l'exigence du traitement a un côté rassurant. On se sent protégé et cela permet de mieux maîtriser sa maladie.

Certes, il arrive que la prise de certains médicaments produise des effets secondaires. Dans ce cas, il faut réagir tout de suite et en aviser son médecin qui, seul est habilité à modifier la prescription.

Il existe un moyen pour mieux supporter sa maladie et son traitement, c'est de faire partie d'un groupe de parole ou d'une association de malades cardiaques comme « Atout Cœur ». Cela permet ainsi de discuter, de confronter, d'échanger, de faire part de ses soucis, de ses appréhensions. Cela libère et on se sent moins seul.

Un autre point enfin au sujet des médicaments. Certains patients en lisant la notice d'emploi et leurs effets secondaires, seraient tentés de croire qu'ils sont atteints de tous les maux de la liste. Il faut savoir que ces effets sont plutôt des cas rares. Donc, ne pas s'affoler. Mais si certains de ces symptômes apparaissent, il est évident qu'il faut en parler à son médecin ou cardiologue.



## 12 conseils pour éviter des accidents avec les médicaments

- ♥ Apprenons à poser des questions sur nos médicaments.
- ♥ Lisons les notices avant la première prise d'un nouveau médicament.
- ♥ Demandons toujours l'avis d'un médecin en cas de suspicion d'effets indésirables.
- ♥ Sachons repérer les manifestations d'un effet secondaire et respectons les examens de suivi pour dépister au plus tôt une éventuelle anomalie.
- ♥ Sachons qui contacter 24h/24, 7j/7 en cas de problème.
- ♥ Glissons dans notre sac une copie de la dernière ordonnance : c'est important en cas de voyage ou de malaise sur la voie publique.
- ♥ Présentons à chaque nouveau médecin la liste de nos médicaments.
- ♥ Ne nous affolons pas en cas d'oubli : c'est humain ! Mais prenons le temps de trouver des solutions pour éviter que cela se reproduise.
- ♥ Ne culpabilisons pas en cas de « ras-le-bol » ! Mais parlons de nos difficultés avec d'autres personnes sous traitement ou avec nos médecins.
- ♥ Echangeons des trucs qui facilitent la vie avec d'autres malades.
- ♥ Méfions-nous de l'automédication et des conseils mal avisés : demandons l'avis des personnes qui s'y connaissent vraiment, nos médecins ou pharmaciens en premier lieu.
- ♥ Essayons de dédramatiser la prise de médicaments, parlons-en ouvertement.



## N'oubliez pas de noter sur le calendrier les prochaines manifestations

- Samedi 29 septembre : journée mondiale du cœur à Cardiocéan à Puilboreau de 9h à 13h. A TOUT CŒUR sera présent.
- Dimanche 30 septembre : 14h30 après-midi dansant à Challans.
- **Dimanche 7 octobre : 14h30 Théâtre « La fille du cimetière »**  
**Venez passer un agréable moment en famille et amis.**

- **Dimanche 14 octobre : banquet annuel à La Bretonnière de Bouffère**  
10 h - Accueil  
10 h 30 - Réunion d'information  
12 h - Apéro suivi du repas

Ce banquet sera animé par Hervé Soulard (musicien - accordéoniste)

*N'hésitez pas à inviter vos amis ou des membres de votre famille à partager cette journée avec nous.*

Un bulletin d'inscription à remplir est joint à ce journal et à retourner avant le 3 octobre à Mme TEILLET Nicole

Le prix est de : **30.00 € pour l'adhérent**

et de : **32,00 € pour les conjoint(e)s non-adhérent(e)s et accompagnants.**

- **Dimanche 28 octobre : 14h30 après-midi dansant à Nieul le Dolent**  
organisé par le Club au profit d'A TOUT CŒUR
- **Samedi 17 novembre : 14h conférence médicale à l'IFSI de la Roche sur Yon**  
Intervenant connu ce jour : **Le Professeur TROCHU Jean-Noël**

**ST GEORGES DE POINTINDOUX**  
**dimanche 7 octobre à 15 h**  
**Salle municipale**

La troupe itinérante "PAP THÉÂTRE" La Rabatelière vous propose

**"LA FILLE DU CIMETIÈRE"**  
Comédie (sans entr'acte)  
Créée, mise en scène et jouée par  
MARYSE DELAUAUD et GILLES BARRAUD



Les acteurs jouent gratuitement pour A TOUT CŒUR VENDEE en faveur de la recherche médicale en cardiologie

**1h30 de détente et de rire assuré**

Entrée 7 € avec réservation au 02 51 67 17 46  
8 € sur place

**Autres dates à retenir : 27 janvier 2019 : Assemblée générale suivie de la galette.**  
**24 février 2019 : bal des Herbiers**

*Ils nous ont quittés*

**Madame Marguerite MINAUD**, vice-présidente de l'Association.  
Sa bonne humeur et sa joie de vivre malgré la maladie nous manqueront.  
Au revoir Mimie

**Monsieur Bernard CHAUVET** La Rabatelière

A TOUT CŒUR adresse à leur famille ses sincères condoléances.

**Pour info:**

Nous vous rappelons que pour les dons faits à l'association, des reçus fiscaux sont délivrés permettant de bénéficier d'une réduction d'impôt de 66% du montant versé.

## 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