

TRAIT D'UNION – ASSOCIATION VENDÉE

N° Siren 498 857 424 - Directeur de Publication : Eugène MONTASSIER

Le mot du Président,

Après la mise en sommeil des activités de l'association, nous reprenons le cours de celles-ci. Dans ce journal vous constaterez que le programme pour cette fin d'année est bien rempli ; mais nous ne nous arrêtons pas là. Déjà **pour 2018**, avec vous, nous allons lancer la **journée de « MON CŒUR EN REGION »**, ce sera une première pour nous en Vendée. Cette manifestation, soutenue par **ALLIANCE DU CŒUR**, se déroulera le **14 avril prochain dans la salle d'Herbauges aux Herbiers**. Elle sera l'occasion de **rassembler des associations de santé et surtout de faire de la prévention et de l'information**. Je ne vous en dis pas plus mais réservez cette date, notez-la sur votre calendrier. Je souhaite que cette journée pour tout public soit une ouverture pour plus de prévention dans tous les domaines de la santé grâce à l'information qui sera faite par les intervenants.

Car « mieux vaut prévenir que guérir ». Le coût sera moindre et plus belle sera la vie.

Je voudrais profiter de cet éditorial pour vous encourager à vous impliquer davantage, selon vos moyens et vos forces, à être plus présents à nos activités pour soutenir notre association, à aider moralement nos membres qui en ressentent le besoin.

En un mot que nous ayons tous un esprit solidaire !

E. MONTASSIER

A TOUT CŒUR, en toutes saisons



La saison estivale n'est plus que souvenir.
 Les récoltes d'été à l'abri dans les granges,
 Bientôt sera lointaine l'époque des vendanges.
 Sait-on ce qu'en automne il peut nous advenir ?

Contre les jours moroses sachons nous prémunir.
 De nouveau retrouvons amitiés et échanges.
 Nouons d'autres contacts même s'ils sont étranges.
 Ils sont une richesse qu'il faut entretenir.

Et si la maladie un jour frappe à la porte,
 Ou que parfois hélas l'un de nous elle emporte,
 Souvenons-nous toujours, quelle que soit la raison,

Que chacun peut compter un jour sur A TOUT CŒUR.
 En elle il trouvera réconfort et chaleur.
 Car telle est sa mission. Qu'importe la saison.

Raymond Bacher

Différents comptes rendus

➤ Sortie des 2 îles



Nous étions 46 au départ pour la journée découverte du Golfe du Morbihan le 30 juin. Nous n'avons pas été gâtés par le temps maussade qui nous a accompagnés tout au long de la journée, néanmoins nous n'avons pas eu de pluie -ou si peu- pour perturber notre voyage.

A notre arrivée à Vannes, nous avons pris le bateau pour un tour commenté dans le Golfe parsemé d'îles et îlots, dans un site exceptionnel et une mer très calme.



Nous avons accosté à l'île d'Arz pour déjeuner dans un très bon restaurant face à la mer. L'après-midi, nous avons fait escale sur l'île aux Moines, la perle du Golfe, où nous avons pu déambuler librement dans les rues pas encore envahies par les touristes et les estivants.

Très bonne journée en définitive à défaut d'être belle.



➤ Pique-nique à La Rabatelière



Une soixantaine de randonneurs était au rendez-vous pour le départ de 2 circuits (8 et 5 kms) pour découvrir les sites et la campagne de la Rabatelière.

Le beau temps chaud était aussi de la partie sauf sur la fin du parcours où certains randonneurs ont essayé quelques gouttes d'orage. A midi, lors de l'apéritif, le maire, Mr Wilfrid Montassier, nous a présenté sa commune. Puis le pique-nique qui a réuni près d'une centaine de participants, s'est déroulé dans une très bonne ambiance. L'après-midi, nous avons pu découvrir le sanctuaire de Notre Dame de la Salette et la tour de la Croix de Jérusalem avec les commentaires de Michel Cossard, guide des lieux.

La Salette est nichée dans un écrin de verdure, aménagée sur les côteaux de la Petite Maine. On y vient en pèlerinage en septembre. Beaucoup de ceux qui ne connaissaient pas ce sanctuaire furent étonnés par la beauté du site.

Donc, une journée bien remplie et réussie sur le plan de l'organisation et de l'ambiance. Merci aux organisateurs et à la commune de la Rabatelière pour avoir mis la salle communale à notre disposition.



Donc, une journée bien remplie et réussie sur le plan de l'organisation et de l'ambiance. Merci aux organisateurs et à la commune de la Rabatelière pour avoir mis la salle communale à notre disposition.

➤ forums

Nous étions présents sur 3 forums :



♥ Galerie marchande de St Gilles Croix de Vie

♥ Maison de quartier des Pyramides à La Roche sur Yon

♥ Espace René Cassin à Fotenay le Comte

Sur chacun de ces lieux, nous avons eu de très bons contacts avec le public.

Nous avons présenté l'association à ceux qui ne la connaissaient pas et discuté avec des adhérents lors de leur passage sur le stand. Une très bonne ambiance règne dans ces forums et des liens se créent avec d'autres associations.

Ce sont des journées conviviales auxquelles chaque année nous essayons d'être présents, elles sont bénéfiques pour l'association. Merci à ceux et celles qui donnent de leur temps pour la tenue des stands. (une journée c'est long).



Les bienfaits de l'huile d'olive

L'olivier, présent dans le sud de la France mais pouvant s'acclimater un peu partout, est apparu sous sa forme sauvage, il y a plus de 14 000 ans en Asie mineure. Puis, il s'est développé et répandu dans le pourtour méditerranéen aux sols secs et rocailloux. Il a une longévité étonnante : certains spécimens ont plus de 2 000 ans. Il est le symbole de la Paix depuis longtemps et, dans l'Antiquité, il fut élevé au rang d'arbre sacré.



Mais ce qui fait aujourd'hui sa réputation, ce sont **ses fruits et son huile que nous consommons**. L'huile d'olive fait partie de l'alimentation traditionnelle des pays méditerranéens (on peut penser au régime crétois). Elle est la principale source de matières grasses, d'oméga 6, d'acide oléique et surtout de vitamine E, un puissant antioxydant qui protège et anticipe le vieillissement de nos cellules. **L'huile d'olive contribue à la diminution du risques cardiovasculaires, des accidents cérébraux (AVC) et des cancers.**

Des études ont prouvé l'intérêt nutritionnel de sa consommation. Parmi ces études, il y en a une qui a montré que **les personnes qui consomment 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive par jour, ont 44% de risque en moins de développer une maladie cardiovasculaire que celles qui en consomment une cuillerée ou moins (même résultat au niveau des AVC).**

En plus de ses bienfaits sur la santé, **l'huile d'olive est le plus digeste des corps gras**. En cuisson, et selon les régions, elle concurrence le beurre qui, à un degré moindre, n'a pas les mêmes résultats bénéfiques.

Enfin, sachez que, outre les bienfaits de l'huile, **les fleurs d'olivier ont des vertus énergétiques**. Consommées séchées en tisane, elles sont anti-cancérigènes, nourrissent la peau et sont bonnes pour le cerveau.



Tout ceci devrait nous inciter à consommer, sans modération, le fruit, l'huile et la fleur de l'olivier pour notre bien-être et notre santé.

Sources : Le Figaro et le Jardin Familial Français

Surveillance : Peut-on dépister les maladies cardiaques ?



L'hypertension peut avoir des conséquences graves et est le principal facteur de risques. Sept millions de Français qui s'ignorent sont des hypertendus. D'où **l'importance d'une surveillance régulière surtout si on a des facteurs de risques** : diabète, surpoids, tabac, cholestérol, prédisposition héréditaire...

Ces contrôles seront plus rapprochés avec l'âge.

Détecter une maladie cardiaque chez quelqu'un qui ne se plaint de rien n'est pas facile. Pour déjouer les troubles cachés, rien de mieux que le **dépistage de routine**. Celui-ci s'effectue chez le cardiologue par un **électrocardiogramme à l'effort qui permet de contrôler en direct la réaction et la résistance du cœur pendant des exercices physiques de plus en plus intenses**. En cas de rétrécissement des artères par une plaque d'athérome, **la souffrance du muscle cardiaque insuffisamment irrigué peut devenir visible à l'effort**. Mais malgré les bons résultats de l'électrocardiogramme, celui-ci ne détecte pas tout, surtout quand un caillot se forme sur une plaque non serrée des artères coronaires. **La méthode la plus adaptée est aujourd'hui le « score calcique », un scanner peu irradiant qui permet d'évaluer l'état de calcification des artères.** Mais cette nouvelle méthode qui pourrait devenir un outil de dépistage systématique, n'est pour l'instant pas financée par les pouvoirs publics. Donc attendons pour voir....



On pourrait croire que le dépistage ne concerne que les sujets à risque connu. Il n'en n'est rien. En effet, **48% des infarctus surviennent chez des personnes qui présentent peu ou aucun facteur de risques avant l'accident.** Source : Le Figaro santé 2016

Bulletin d'inscription au banquet du 15 octobre 2017

Nom _____ Prénom _____

Adresse : _____

Code postal _____ Ville _____ Tél : _____

Participera au repas après l'Assemblée

Participera à l'Assemblée seulement

Nombre de personnes : x **29.50 €** = _____ €

Joindre le chèque établi à l'ordre **d'A TOUT CŒUR**
à Madame TEILLET Nicole Résidence Jean Yole Appartement. 351 – Bat. D – 85000 LA ROCHE-SUR-YON
Tél : 06 79 32 18 50

N'oubliez pas de noter sur le calendrier

les prochaines manifestations

Le samedi 7 octobre : à 14 h 30 salle de la Mairie à La Ferrière une réunion sur l'apnée du sommeil est organisée par l'Association Française des Diabétiques de Vendée. Vous y êtes cordialement invités.

Le dimanche 15 octobre : **BANQUET ANNUEL à La Bretonnière à BOUFFERE**

10 h - Accueil

10 h 30 - Réunion d'information

12 h - Apéro suivi du repas

Flora Simonne (auteur, compositeur et interprète) **marraine d'A TOUT CŒUR**

sera présente et interprétera quelques chansons de son répertoire.

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

Un bulletin d'inscription dans ce journal est à retourner avant le 5 octobre à Mme TEILLET Nicole

Vous devez le remplir et l'accompagner du règlement de **29.50 € par personne.**

Le dimanche 29 octobre :

à partir de 14 h 30 **Bal de Nieul le Dolent**

organisé par le Club du 3ème âge au profit d'A TOUT CŒUR.

Le dimanche 26 novembre :

à 15 h 30 **Concert dans l'église Notre Dame de Fontenay le Comte**

avec la chorale « CRESCENDO » de la Ferrière. Vous êtes invités à venir passer un agréable moment.

Le samedi 2 décembre :

Conférence médicale à l'Ecole d'infirmières de La Roche sur Yon à 14 h 15 avec remise des dons pour la recherche médicale en cardiologie. Les intervenants ne sont pas connus à ce jour.



**Autres dates à retenir : 28 janvier 2018 : Assemblée générale suivie de la galette.
25 février 2018 : bal des Herbiers**

Notre ami Jean-Michel Héroult des Herbiers nous a quittés.

Il était l'homme sur qui nous comptions depuis le 1er bal organisé aux Herbiers. Toutes ces années passées avec nous ont permis de l'apprécier. Son savoir-faire permettait de servir le café et la brioche aux danseurs sereinement.

Merci Jean-Michel.

A TOUT CŒUR adresse à son épouse et ses enfants ses sincères condoléances.

Bulletin d'adhésion pour un(e) ami(e)

Nom (en lettres capitales)

Prénom

Adresse

Code Postal Ville

N° de téléphone

Date de naissance / /

Adresse mail :

IMPORTANT : renseignements confidentiels

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