

TRAIT D'UNION – ASSOCIATION

Le mot du Président,

Après un printemps « confiné » un peu compliqué, mai est arrivé nous apportant un nouveau souffle avec le déconfinement... On a pu reprendre peu à peu notre vie familiale, amicale, sociale ... avec nos masques et en respectant la distanciation sociale imposée.

Les exigences imposées par le Ministère de la Santé, m'ont amené à réfléchir sur nos diverses activités à venir. Notre programme annuel de manifestations (voyages ,bals, conférences...) a été entièrement chamboulé par la Covid 19 et, actuellement, il n'est pas possible de dire si le virus est derrière nous. Aussi, ne voulant pas prendre de risques pour nos adhérents qui, pour la plupart de ceux-ci, sont souvent âgés, cardiaques ou diabétiques, j'ai décidé de réunir notre conseil d'administration, pour qu'ensemble, nous discutions du maintien ou non des manifestations prévues pour la fin de cette année (forum, conférences, voyage). Nous avons entièrement pris conscience de notre responsabilité lors de ces rassemblements et en conséquence, nous avons décidé, à l'unanimité des membres présents, l'annulation de la plupart de ces rencontres (voir dernière page du journal) afin de ne pas faire prendre de risques aux participants éventuels, surtout aux personnes les plus fragiles.

Mais « **A TOUT COEUR** » ne baisse pas les bras pour autant... L'association est toujours active... Pendant le confinement, nous sommes restés en contact avec les plus isolés et maintenant nous recommençons à faire des projets qui seront mis en œuvre dès qu'on nous le permettra. Nous avons conscience de l'importance de l'action que nous menons et, maintenant plus que jamais, nous savons qu'il faut être dans l'ACTION.

A tous, votre Président et tout son conseil d'administration vous souhaitent une bonne santé et vous demandent de rester prudents. Il en va de votre santé pour vous et pour vos proches.

E. Montassier



RANIMONS LA FLAMME

*Lors du confinement ne battait qu'en sourdine
Le cœur d'A TOUT CŒUR condamné au repos.
Entre nos quatre murs, nous espérons bientôt,
Que sans plus de retard, au sein de nos poitrines,*

*Nos cœurs ne vivent plus de manière clandestine,
Nous allons, c'est certain, toujours frais et dispos,
Nous remettre à l'ouvrage et agir de nouveau
Car le désir d'action s'agite et tambourine.*

*Nous allons désormais pouvoir nous réunir,
Tourner notre regard vers le proche avenir,
Essayer d'étayer un judicieux programme.*

*Bien sûr il nous faudra nous montrer très prudents.
Mais vous le savez bien notre cœur est ardent.
D'A TOUT CŒUR, chers amis, ranimons la flamme.*

Raymond Bacher

VENDEE
LE DÉPARTEMENT



**Harmonie
mutuelle**
GROUPE VYV



La **Mutuelle**
Générale



Dix commandements pour vous aider à mieux traverser votre maladie

Il n'y a aucune fatalité dans le dysfonctionnement du système cardiaque. Tomber malade ne se prévoit pas. Chacun, quand arrivent les problèmes, doit faire face et ne pas se laisser abattre.

Voici quelques conseils pratiques qui peuvent aider à surmonter et accepter la maladie.

1 - **A connaître ta maladie, tu t'attacheras.** Tout savoir sur la maladie permet de mieux la maîtriser, de la comprendre pour mieux se l'approprier, de ne pas la subir comme une fatalité. Par contre, certains peuvent se sentir protégés par une forme d'ignorance, voire un déni de la maladie. Savoir ou pas, il est important de respecter l'un ou l'autre de ces points de vue.

2 - **Avec d'autres patients, tu échangeras.** Beaucoup de patients isolés, ne pouvant exprimer ce qu'ils vivent au quotidien, ont le sentiment de ne pas être compris de leurs proches. C'est là que la rencontre avec d'autres patients peut être intéressante pour parler de problèmes matériels ou de difficultés psychologiques.



3 - **Des nouvelles technologiques, tu te serviras.** Aller chercher des renseignements ou échanger sur les réseaux sociaux peuvent être utiles mais attention aux « fake news » (fausses informations). Les livres et articles scientifiques sont plus sûrs que les forums. Le concret plutôt que le virtuel !

4 - **D'une association, tu te rapprocheras.** Porter la voix des malades dans la société, aider ces malades et aider leur famille dans toutes les étapes de leur pathologie en apportant des informations fiables, voilà le rôle des associations...comme celle d'**A Tout Cœur**.



5 - **Les équipes soignantes, tu questionneras.** N'hésitez pas à questionner les personnels qui vous entourent. Si vous ne comprenez pas, demandez-leur de reformuler d'une autre façon afin que les informations soient compréhensibles pour vous. C'est votre droit.

6 - **De la culpabilité, tu te débarrasseras.** Le plus grand service que les médecins peuvent rendre à un malade, c'est d'arrêter de lui asséner ce qu'il doit faire, arrêter de prêcher mais plutôt de l'accompagner. Personne mieux que vous ne sait ce qui est bon pour vous.

7 - **T'écouter, tu apprendras.** Prendre du recul, s'autoriser à ralentir, ne pas gaspiller ses énergies en des choses inutiles. Ecouter la voix qui vous dit de faire passer votre plaisir en premier, avoir des projets. Tout cela mérite d'être entendu.

8 - **Aux techniques non médicamenteuse, tu t'intéresseras.** Privilégier « les soins de support » : sport, yoga, méditation, soutien psychologique ... Ces techniques aident à mieux lutter et à améliorer la qualité de vie selon vos goûts et votre sensibilité.



9 - **Des émotions de tes proches, tu te décaleras.** Il est parfois difficile de vivre la maladie en famille. Oser parler est souvent la solution mais la parole est parfois trop difficile à énoncer et à faire entendre car ceux qui vous entourent ont aussi leurs problèmes.

10 - **Sur des relations de confiance, tu t'appuieras.** Médecins, psychologues ou amis... peuvent être des personnes de confiance et sont capables d'entendre vos peines. Avec eux, vous pouvez exprimer vos émotions. Ils ne remplacent pas la famille mais sont complémentaires de ces liens affectifs indispensables.

D'après le Figaro santé de décembre 2019

Inscription au Voyage : Echappée belle au Pays Basque du 12 au 17 juin 2021 (6 jours et 5 nuits)

Mr et Mme

N° de téléphone

Réponse pour le 1er octobre 2020

- merci de cocher vos réponses

Après l'acompte de 200 € versé à la réservation pour le voyage (déjà versé en 2020 par ceux qui étaient inscrits et à verser pour les nouveaux)

Souhaite(nt) régler le solde en mensualités

Réglera(ront) le solde début mai

L'assiette qui fait du bien au cœur,
au cerveau
et protège du cancer

Par
jour

◆ 3 produits laitiers

2 laitages (yaourts, fromages, blancs) et 1 portion de fromage.



◆ 5 à 6 g de sel
Maximum.

◆ 2 à 3 cuillères à
soupe
d'huile de noix ou
de colza

◆ 50 g de sucres
ajoutés
Pas plus

◆ 5 fruits ou légumes (ou+)

2 à 3 fruits et
2 à 3 légumes.



◆ 1 céréale complète

Pain complet, de seigle, aux
céréales, riz brun, pâtes
semi-complètes...bio.



◆ en alternance

1 portion de poisson
ou de légumes secs
ou de viande.



◆ 1 poignée de fruits à
coque non salés

(amandes, noix, pistaches ...)



D'après la revue Notre temps

Nouvelle rubrique

Réponse au courrier d'une adhérente

Dans le journal de mars dernier, nous avons ouvert une nouvelle rubrique vous demandant de nous faire part de vos idées qui pourraient faire l'objet d'articles dans notre journal.

Merci à Marie-Claire qui a profité de cette ouverture et propose un thème pour une prochaine conférence : **l'infarctus chez la femme**.

L'équipe en prend note et dès que ce sera possible invitera un cardiologue à intervenir lors d'une conférence sur ce sujet car les symptômes sont souvent différents des hommes.

N'hésitez pas à nous envoyer vos suggestions. Nous nous ferons un plaisir de lire vos courriers et d'y répondre dans la limite de nos possibilités.

Merci de faire que cette rubrique soit un véritable lieu d'échanges.

Ils nous ont quittés

Monsieur RABALLAND Michel de Sallertaine

Monsieur RETAILLEAU Joseph de St Hilaire de Riez

Madame MAUDET Agnès des Herbiers

Monsieur CHAUVIN Jean de L'Orbrie

A leurs familles et à leurs proches A TOUT CŒUR adresse ses sincères condoléances et les assure de sa sympathie

Réponse pour le 1er octobre 2020

Bulletin d'inscription au banquet du 18 octobre 2020

Nom _____ Prénom _____

Adresse : _____

Code postal _____ Ville _____ Tél : _____

Participera au repas après l'Assemblée

Participera à l'Assemblée seulement

Nombre de personnes : x 31.00 € = _____ €

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

A vos agendas

Le voyage « Echappée belle au Pays Basque » est reporté en juin 2021 du 12 au 17.

Prix du voyage : 733 € (si 40 personnes).

Notez ces dates et inscrivez-vous ou réinscrivez-vous.

Si vous souhaitez régler en six mensualités de 85 € à partir du 10 novembre et le complément pour tous en mai. Veuillez remplir le bulletin d'inscription de ce journal (page 2).

L'après-midi dansant de Challans et la conférence au Lycée Bel Air à Fontenay le Comte du Samedi 19 septembre sont annulés.



Les manifestations suivantes restent maintenues mais peuvent être annulées ou reportées en fonction des mesures en vigueur dues à la pandémie du COVID 19.

N'hésitez pas à nous contacter avant de vous déplacer.

♥ 28 et 29 août : Forum d'associations centre Leclerc à St Gilles Croix de Vie

♥ 5 septembre : Forum d'associations salle Bel Air à Fontenay le Comte

♥ Jeudi 10 septembre : pique-nique au complexe sportif des Chatelliers Chateauroux

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

12h30 : Apéro suivi du pique-nique

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

♥ Dimanche 18 octobre : Banquet à La Bretonnière à Boufféré

10h : accueil (café brioche...)

10h30 : réunion

12h : apéritif suivi du repas

16h : Flora Simonne chantera pour nous.

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

Un bulletin d'inscription (page 3) est à retourner pour le 1er octobre 2020.

Vous devez le remplir et l'accompagner du règlement de **31.00 € par personne.**

♥ Dimanche 25 octobre : après-midi dansant à Nieul le Dolent

♥ Dimanche 8 novembre : 14h30 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 procure notre vie !

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