

Le mot du Président,

Notre fidèle poète, Raymond, vante le journal qui est le lien entre nous. Ce journal est bien modeste certes mais attendu. Je souhaiterais que vous, adhérents, le fassiez vivre. Vous pourriez en être les acteurs en nous faisant parvenir des articles, des témoignages... Il n'en serait que plus attractif et je suis sûr que vous avez des idées. Alors, n'hésitez pas à nous les transmettre.

Notre prochaine manifestation, « La Journée du Cœur » se déroulera aux Herbiers. Je compte sur vous pour en faire la promotion autour de vous. Cette journée de prévention et d'information sur les maladies cardio-vasculaires permet de rencontrer d'autres associations. Au cours de cette journée, des infirmières proposeront de faire des dépistages du diabète et prendre la tension bénévolement. Vous pourrez apprendre, près de la Protection Civile « les gestes qui sauvent » pour donner les premiers secours ...(le programme est joint dans ce journal).

E. MONTASSIER



Notre journal d'ATOUT CŒUR

1

*Au fil des années, lors de chaque saison,
Toujours fidèlement ne cesse de paraître
Notre petit journal qui est une fenêtre
Sur la vie d'A TOUT CŒUR fait part de son action.*

2

*Entre nous - ses lecteurs - il est un trait d'union
Tout au long de ses pages. Dans ses rubriques nettes,
Il nous offre les clés de ce qu'il faut connaître
De la médecine cardiaque et son évolution.*

3

*De nos activités, il donne des nouvelles ;
Assemblées générales, bals, journées du cœur,
Visites médicales, conférences de docteurs...*

4

*Il relate pique-niques et sorties annuelles.
Mais il est avant tout moyen privilégié
Par lequel, entre nous, se nouent liens d'amitié.*



Raymond Bacher

Malaise, perte de connaissance : que faire ?

Chaque année, en France, de nombreuses morts subites sont d'origine cardiaque. Elles pourraient être évitées, par la prévention, l'hygiène de vie ou par une formation aux gestes qui sauvent.

A défaut de formation, voici quelques gestes de premiers secours que toute personne pourrait adopter si elle était un jour confrontée à une telle situation.

Le premier point est d'assurer la protection de la victime, si elle est consciente, en la mettant en « position latérale de sécurité ». Pour cela, il faut la tourner tout doucement sur le côté : tronc, cou et tête en même temps sans torsion pour éviter l'inhalation de vomissements et l'étouffement. **En cas d'arrêt cardiaque, c'est-à-dire : plus de**

pouls, extrémités des mains et pieds froides, perte de connaissance prolongée, absence de réaction aux pincements de la peau, il faut sans plus tarder appeler le 15 (SAMU) ou le 112 (numéro d'urgence européen) qui, par téléphone, après des questions et renseignements sur l'état du malade, vous indiquera la marche à suivre en attendant d'envoyer les secours. Si le témoin a une formation de secourisme et de réanimation, il pourra préalablement pratiquer le massage cardiaque et le bouche-à-bouche.



A noter, cependant, qu'un malaise avec perte de connaissance n'est pas forcément d'origine cardiaque. Il peut être occasionné par un malaise vagal tel qu'on en rencontre dans une atmosphère surchauffée. Un malaise bénin, sans conséquence, de courte durée. Dans ce cas, surtout ne pas pratiquer de massage cardiaque. En surélevant légèrement les jambes de la victime allongée, on accélérera la reprise de connaissance.

Il se peut que, dans une vie, on ne soit jamais mis en présence de telles situations mais ça ne nuit pas de connaître les plus élémentaires des gestes qui peuvent sauver des vies. **Savoir enfin que plus on intervient rapidement dans les cas de malaises cardiaques, plus on évitera la mort subite de ces patients.**

Le cœur, ce muscle pas comme les autres

Nous devons prendre soin de notre cœur. C'est un muscle, qui, comme tout muscle de notre corps, a besoin d'être entretenu.

D'après la Dr Emmanuelle Berthelot, cardiologue, les chiffres parlent d'eux-mêmes et sont énormes : **quinze millions de Français ont été touchés par des problèmes cardio-vasculaires, soit une personne sur quatre. Beaucoup de négligences ont aggravé la situation depuis le covid19 qui a bouleversé nos habitudes.**

Une des principales causes de cet état contre laquelle il faut lutter, est la sédentarité.

Oui, il faut bouger ! Bouger quand on peut par tous les moyens ; marche, vélo, nage... toute activité physique. **La circulation du sang est alors activée et cela contribue à muscler votre cœur.** Attention toutefois à ne pas trop s'essouffler.



Privilégiez aussi une alimentation saine et dormez suffisamment. Relaxez-vous (sieste) et lutez contre le stress en respirant profondément. Surtout, n'oubliez pas les ennemis de votre cœur comme le tabac, l'alcool, le surpoids et l'hypertension.

Des conseils simples qui contribuent au confort et au bien-être bénéfique du patient pour une meilleure hygiène de vie.

Différents comptes-rendus



La conférence à Cheffois avec une centaine de personnes présentes montre que le public s'intéresse à sa santé et souhaite s'informer. En effet, les intervenants, que ce soit le Dr Simon Grall, cardiologue à Angers, l'infirmier Florent Geslin, par une présentation claire, ont su capté l'attention de ce public qui était là pour en savoir plus sur le fonctionnement du cœur et connaître les traitements possibles avant d'en arriver à la greffe. Beaucoup

d'entre nous ont découvert le rôle de l'agence de biomédecine dans le don d'un organe jusqu'à la greffe. Cette conférence s'est terminée par le témoignage poignant d'une personne greffée (poumon et artère). Le verre de l'amitié qui a suivi a permis de discuter avec les différents intervenants.

48 personnes ont participé à la sortie d'une journée à la découverte de La Brière et visité le centre « Terre d'Estuaire » à Cordemais avec son ballon permettant de découvrir l'estuaire de la Loire du haut de ses 25 m. Après le déjeuner au restaurant : promenade en calèche et barque en Brière. Ce fut une journée très agréable.



Le pique-nique à Mallièvre a réuni une quarantaine de personnes. Certains sont venus tôt pour profiter de la visite commentée du village labellisé « Petite Cité de Caractère » dominant la Sèvre nantaise, il conserve dans ses murs le souvenir d'un brillant passé : place forte médiévale, gîte-étape sur le chemin de Compostelle, cité des tissages...

Mr le Maire avait été convié à l'apéro. Il a présenté sa commune, petite par sa superficie et son nombre d'habitants mais très dynamique. L'après-midi, la visite de « La Savonnerie des Collines » a été appréciée.

Les après-midis dansants du Poiré sur Vie, de Venansault et des Herbiers

Dans ces différents lieux les danseurs ont apprécié les musiciens pour l'ambiance qu'ils ont mis. Le bénéfice généré nous permettra de remettre une très belle somme pour la recherche médicale en cardiologie et le bien-être des malades dans les différents hôpitaux et centre de réadaptation de Machecoul.

Un grand merci aux Clubs « Les Genêts d'or » et « L'Espérance » pour leur organisation ainsi qu'aux municipalités pour la gratuité des salles.



Réponse avant le 20 septembre

Bulletin d'inscription au banquet du 8 octobre 2023

Nom _____ Prénom _____

Adresse : _____

Code postal _____ Ville _____ Tél : _____

Participera au repas après l'Assemblée

Participera à l'Assemblée seulement

Nombre de personnes : x 32.00 € = _____ €

Calendrier des manifestations

- **Samedi 16 septembre : 9h30 - 17h30 JOURNEE DU CŒUR** thème « **CŒUR-SANTE-SPORT** »
salle Herbauges aux Herbiers
- **Samedi 30 septembre : 14h30 - Conférence à Gorges (44)**
Intervenants : - **Professeur Jean-Noël TROCHU** cardiologue au CHU laënnec
sur l'insuffisance cardiaque
- **Madame Alexia BOSSARD** infirmière au CHD des Oudairies
sur l'AVC (Accident Vasculaire cérébral)
- **Samedi 7 octobre : 9h-18h Journée de dépistage du diabète et des troubles visuels**
dans la galerie marchande "Océanis" du **LECLERC de Saint Gilles Croix de Vie.**
- **Dimanche 8 octobre : Banquet au Domaine de La Bretonnière à Boufféré**
9h30 : Accueil - réunion - **12h30 :** repas suivi de l'animation avec « **LES AMIS DU DONJON** »
*Merci de vous inscrire en envoyant votre chèque à l'ordre de A TOUT CŒUR **avant le 20 septembre** à :*
Mme TEILLET Nicole apt 351 bat D - 65 boulevard Jean Yole - LA ROCHE/YON
- **Dimanche 22 octobre : Après-midi dansant organisé par le Club "Joie de Vivre Nieulaise"**
à Nieul le Dolent au profit de notre association.
- **Samedi 17 novembre : Forum des associations au Centre Leclerc de Challans**

Aliments Naturels : La tomate



Le lycopène, qui donne sa belle couleur rouge à la tomate, **nous protège de certains cancers et maladies cardiovasculaires**. Rafraîchissant, **ce légume-fruit est également un atout minceur**, puisque l'eau entre à hauteur de 90% dans sa composition. Riche en vitamines A, B3, B6, C, E et K, il contient, en outre, de petites quantités de potassium, de cuivre et de manganèse. Le lycopène étant principalement concentré dans la peau et se libérant sous l'action de la chaleur, préférez la tomate cuite, bien qu'à l'inverse, certaines autres vitamines ont tendance à disparaître à la chaleur.

Ils nous ont quittés

Monsieur Jean Pierre CHATAIGNER de La Gaubretière
Monsieur Alain RAMBAUD de Chavagnes en Paillers
Madame Jeanne HERBRETEAU de La Mothe Achard
Monsieur Jean-Jacques VEQUAUD de Mouzeuil Saint Martin

A leur famille, 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 :

Le Signature

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 - 65 Boulevard Jean Yole - 85000 LA ROCHE SUR YON