

N°94 avril 2024

Le mot du Président,

Lors de l'assemblée générale, je souhaitais que des adhérents viennent rejoindre le Conseil d'administration pour apporter de nouvelles idées et prendre le relais. Certains semblent intéressés mais n'osent pas s'engager. C'est donc un appel lancé qui j'espère sera entendu.

Je voudrais rappeler ce qui a été dit sur le bénévolat lors de cette assemblée. Le constat actuel est que les nouvelles générations s'engagent de moins en moins dans les associations. Le bénévolat est en perte de vitesse : trop de contraintes, perte de son confort, priorités à d'autres activités plus personnelles en lien avec les sports ou l'environnement. En 10 ans et selon une étude de l'IFOP de janvier 2023, **la proportion de la population de bénévoles a chuté de 38 à 23%**. Beaucoup ont quitté leur activité bénévole au moment des années Covid. Frédéric Félicien, responsable de l'ordre de Malte en France nous dit : « **Il y a 20 ans, les volontaires s'engageaient presque à vie pour une association, aujourd'hui, l'investissement est devenu ponctuel.** »

Dans une revue d'une association de retraités, on pouvait lire : « **S'engager dans le bénévolat c'est agir avec d'autres et pour d'autres, c'est donner un sens et du goût à sa vie, c'est donner de son temps pour être à l'écoute des personnes que l'on rencontre.** ». C'est faire preuve d'humanité .

Puisse ces quelques mots nous inciter et nous encourager à poursuivre le travail de bénévolat engagé par notre association.

Eugène MONTASSIER



*Après le froid, la pluie, la tourmente et le vent,
Fini le temps passé près de la cheminée,
Les longues heures perdues, moroses, inanimées,
Car semble bien venir les beaux jours de printemps.*

Le printemps bienvenu

*Ce n'est que ses prémices, où dès soleil levant,
La nature s'éveille après sa longue apnée.
Dans tous les prés renaissent les frères graminées
Et sur mer sifflote le bel engoulement.*

*La campagne revêt allure primesautière
Et toutes les filles dévoilent toilettes printanières
Tant elles apprécient ce beau temps revenu.*

*Amis, sans plus tarder partons en promenade.
Soyons heureux de vivre en charmants camarades.
Que pour nous le printemps soit donc bienvenu.*

Raymond Bacher

VENDÉE
LE DÉPARTEMENT



**Harmonie
mutuelle**

GRUPE **vyv**

AVANÇONS collectif



 **LA MUTUELLE**
générale



Après-midi dansants

L'année a bien commencé avec 2 manifestations dont le résultat est encourageant : l'une organisée à St Denis La Chevasse en partenariat avec les AFN de cette commune qui sont très actifs. L'autre aux Herbiers où, comme chaque année, les danseurs sont venus nombreux se divertir. L'investissement des personnes présentes pour le bon déroulement de ces bals contribue aussi à leur réussite. Qu'elles soient remerciées pour ce temps donné.

La Saint Valentin

Une petite équipe d'une douzaine de personnes a participé à une journée de « la St Valentin » à St Pierre du Chemin. Cette manifestation attire toujours beaucoup de monde, sa réputation n'est plus à faire. L'ambiance est parfaite pour passer un très bon moment de divertissement et oublier tous les soucis...



La journée de printemps

Notre association a organisé son voyage annuel d'un jour le 6 mars au cabaret des « Belles Poules » à Dénezé (49). Nous étions 44 participants à assister au déjeuner dansant suivi d'un spectacle haut en couleurs et plein d'émotions avec un groupe de Polynésiens qui nous a enchantés par ses chants et danses.

Accueil sympathique, excellente cuisine, beaucoup d'ambiance, une journée réussie.

Assemblée générale

Notre Assemblée Générale s'est déroulée le samedi 9 mars devant 150 personnes en présence de Mr Philippe THEBAUD, Président d'Alliance du Cœur à Paris. Les différents rapports (moral, activités et financier) ont été approuvés à l'unanimité. A noter la très bonne situation financière qui laisse apparaître un résultat excédentaire de 2 250€ pour l'année 2023. L'assistance a réservé un accueil particulier aux 12 visiteurs de malades qui interviennent auprès des malades du cœur dans les hôpitaux et centres de réadaptation.

L'Assemblée a été suivie d'un spectacle avec Bruno Ligonnière qui a séduit le public par ses chansons et histoires hilarantes, pleines d'humour.

Le goûter a terminé la soirée, goûter très apprécié où tout le monde s'est retrouvé pour échanger dans une ambiance très détendue.



Le saviez-vous ?

La petite histoire de l'apéritif

Dès le moyen âge, l'apéritif est destiné à ouvrir l'appétit en prévision d'un grand repas. Généralement composé de vin et d'une macération de plantes médicinales ou épices, il ressemble alors davantage à une potion qu'à un cocktail chic ! C'est en 1845 que l'apéritif se popularise grâce au chimiste Joseph Dubonnet avec son slogan « du beau, du bon, dubonnet ».



Nos boissons préférées

Le pastis est la boisson la plus consommée en France, à l'apéritif, suivi de près par le whisky. Mais la tendance est au verre de vin, qui permet d'éviter les mélanges d'alcools. Contrairement à ce qu'on peut imaginer, ce n'est pas au pays de Pagnol que l'on boit le plus de pastis mais dans le Nord de la France.

A consommer avec modération., l'abus d'alcool est dangereux pour la santé

Le syndrome métabolique : c'est quoi ?

Selon un sondage, seuls 38% d'entre nous ont entendu parler de ce problème de santé et 10% sont capables de le définir. Pourtant, en France, une personne sur 5 en serait affectée.

Ce n'est pas une maladie mais un état caractérisé par un dérèglement défailant causé par un excès de graisse dans la région abdominale. Le risque encouru par quelqu'un diagnostiqué avec ce syndrome est multiplié par 3 en ce qui concerne l'accident cardio-vasculaire et peut atteindre aussi le foie, le cerveau ou les reins. Quatre autres problèmes viennent s'ajouter pour que l'on puisse parler de ce syndrome :

- une hyperglycémie (excès de sucre dans le sang)
- un taux sanguin élevé de triglycérides (graisse)
- un faible taux de « bon » cholestérol (HDL)
- une tension artérielle trop haute.

♥ Les causes

Elles peuvent être d'origine génétique mais surtout dues à une nourriture trop riche en sucre, en graisse et additifs associées à un mode de vie sédentaire.

♥ Les conséquences

Cela se traduit par un tour de taille élevé pouvant déclencher de nombreux problèmes : diabète, apnée du sommeil, pathologies du foie et des reins, cancers...

♥ Les traitements

L'objectif médical est une perte de poids de 5 à 6% de la masse corporelle. Pour cela, il faut privilégier l'apport de consommation de végétaux en réduisant tout ce qui est graisses et sucre, encourager l'activité physique modérée et régulière. Du côté médicaments, de nouveaux traitements mimant une hormone digestive représentent un réel espoir de s'attaquer au syndrome métabolique. Les régimes ne sont pas la panacée et favorisent parfois la reprise de poids dès qu'on les arrête.

Sur le long terme, il s'agit de modifier ses habitudes alimentaires et de sédentarité.

Source : le figaro santé/Sylvaine LEHMANN



Après l'infarctus, le retour à une vie normale

Chaque année, 80 000 personnes sont victimes d'un infarctus du myocarde en France.

Il y a une vie après l'infarctus. De la prise en charge en urgence jusqu'à la reprise d'activité, focus sur les principales étapes qui jalonnent le parcours d'un accidenté cardiaque.

Quand l'accident survient, chaque minute compte. En effet, plus la prise en charge est rapide - idéalement dans l'heure - et moins les dommages seront sévères.

L'appel au SAMU constitue le premier bon réflexe en cas de symptômes évocateurs : douleurs thoracique, sensation d'oppression ou d'écrasement sur la poitrine, prolongement dans la mâchoire, les bras ou le dos, sueurs, fatigue, troubles digestifs.... Un médecin régulateur estime alors la nécessité de faire intervenir une équipe médicale. Celle-ci, lorsqu'elle est mobilisée, commence par réaliser un échocardiogramme.

Revasculariser en urgence

L'infarctus est confirmé ? Le patient reçoit des médicaments - antalgiques, vasodilatateurs, anticoagulants - puis est évacué vers un service de cardiologie interventionnelle pour bénéficier d'une angioplastie qui vise à déboucher mécaniquement l'artère en détruisant le caillot. Pour cela, les praticiens insèrent un guide dans l'artère du poignet et le font glisser jusqu'à la sténose (rétrécissement de l'artère). Un ou plusieurs stents sont ensuite mis en place pour éviter une nouvelle obstruction.

Dans certain cas, le recours à l'angioplastie n'est pas possible, notamment quand il s'est écoulé plus de 2 heures depuis le début de la prise en charge. Il faut alors envisager un traitement médicamenteux, appelé thrombolyse, pour combattre le caillot. Problème, « c'est une stratégie qui fonctionne dans un cas sur deux et qui présente un risque d'hémorragie, notamment cérébrale ». Souligne le Professeur Claude Le Feuvre, cardiologue interventionnel à l'hôpital de la Pitié Salpêtrière (Paris).

Après l'angioplastie ou la thrombolyse, direction les services des soins intensifs pour une surveillance rapprochée de 72 heures. En l'absence de complications, le séjour à l'hôpital dure ensuite environ une semaine. La phase aiguë de l'infarctus étant passée, **il faut désormais préparer la vie d'après dans un centre de réadaptation cardiaque où une équipe pluri-disciplinaire met en place un programme individualisé** : activité physique pour se réhabituer à l'effort et connaître ses nouvelles limites, ateliers de diététique, aide à l'arrêt du tabac, soutien psychologique,.. **Tout est mis en place pour que le patient acquiert une parfaite connaissance des mesures à suivre pour préserver son cœur.**

« **Si on suit ces mesures consciencieusement, la vie peut être meilleure qu'elle ne l'était avant** », assure le Professeur Claude Le Feuvre.

Source Ouest France/Vincent delfau

CALENDRIER DES PROCHAINES MANIFESTATIONS



- **samedi 1er juin 2024 : Conférence en partenariat avec le CCAS des Lucs sur Boulogne**
 - 10h rendez-vous sur la place de l'église pour une visite guidée
(Prévoir le pique-nique pour rester à la conférence - une salle sera à disposition).
 - 14h30 salle des Arts : conférence
- 2 thèmes seront présentés par le Dr Fabien MIETTE cardiologue au CHD de La Roche sur Yon : l'insuffisance cardiaque et le diabète (ses conséquences sur le cœur)**

- **samedi 15 juin 2024 : forum des associations aux Herbiers**
- **Jeudi 4 juillet 2024 : Pique nique salle du Pressoir à Apremont**
 - 10h possibilité d'une visite commentée du château
 - 12h30 Apéritif suivi du repas.

Prévoir des jeux pour l'après-midi ou balade autour du château.

- **Dimanche 14 juillet 2024 : après-midi dansant**

salle le de la Martelle au Poiré sur Vie organisé par le club « Les Genêts d'Or »

N'hésitez pas à inviter amis et familles à nos différentes manifestations

A noter aussi sur le calendrier :

- **le banquet au domaine de La Bretonnière à Boufféré le 6 octobre 2024**
- **la conférece à Challans le 26 octobre 2024**

Les informations concernant ces 2 manifestations vous seront communiquées dans le prochain journal.



A méditer...

Sachez qu'un arbre fait un million d'allumettes, mais une seule allumette suffit pour brûler des millions d'arbres. Alors soyez bon ! Faites du bien !



Ils nous ont quittés

Mr AUCOIN Francis de Palluau

Mr MACOUIN Joseph de La Roche sur Yon

Mr PLUCHON Gérard de Chavagnes en Paillers

Mr MAROT Roland de La Mothe Achard

Mr PERRIN Michel du Boupère

Mr TAVENEAU Joël de la Gaubretière

Mr PASTEAU Bernard de Nieuil le Dolent

À 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

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