

N°95 septembre 2024

Le mot du Président,

Après l'enthousiasme suscité par les Jeux Olympiques et paralympiques, après l'admiration portée à nos brillants athlètes, la rentrée nous a fait revenir les pieds sur terre. Depuis le mois de juin, les turbulences de notre monde politique nous perturbent, et cette situation peut nous amener à quelques réflexions.

Lorsqu'on décide de s'engager dans un groupe, que ce soit dans une association, dans un parti politique ou autre, c'est bien pour agir ensemble. On peut avoir des divergences dans nos idées, dans notre manière de dire ou notre manière de faire, mais n'oublions jamais que notre but doit être unique et commun à tous.

Oui, chers amis d'A TOUT CŒUR, soyons riches de nos différences, mais n'oublions jamais que nous œuvrons tous dans le même but d'aide et de réconfort près des autres et en particulier des plus fragiles.

C'est avec cette bienveillance que nous devons avancer ensemble dans notre association car c'est avec cette bienveillance que nous la ferons progresser.

Eugène MONTASSIER



AVANÇONS collectif



LES DEUX AMIS

- 1 - Le pauvre, sans envie,
Vivotait en sa niche.
Le riche, plein d'argent,
A l'instar de Crésus,
Portait haut le gibus.
- 3 - Mais au riche il advint,
Que, revers de fortune,
Il n'eut plus de thune.
Alors, dans le pétrin,
Implorant son compère,
Il se fit tout petit,
Pour, en son apprentis,
Partager sa misère
Et son quignon de pain.

Deux amis, l'un pauvre, l'autre riche.

- 2 - Méprisant l'indigent,
Il lui disait sans cesse,
De n'être pas, ici-bas,
Marquis de Carabas
Croulant sous la richesse.
- 4 - Lors, cet homme modèle,
Face à cette détresse,
Fit preuve de tendresse
Et d'amitié fidèle.
Il lui offrit, tout grand,
Non pas son escarcelle,
Mais la chaude étincelle
De son cœur de géant.

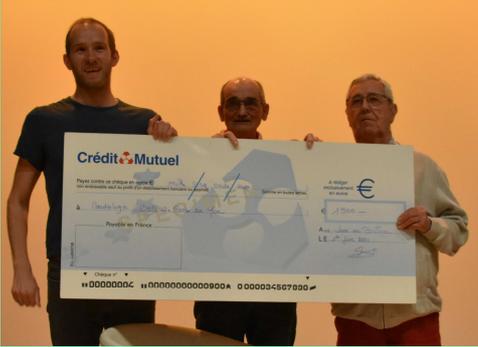
Rien n'a plus de grandeur
Que ce qui vient du cœur.

Raymond Bacher



Différents comptes-rendus

La conférence aux Lucs sur Boulogne en partenariat avec le Centre Communal d'Action Sociale



Le Dr Fabien MIETTE, cardiologue au Centre Hospitalier de La Roche sur Yon, a su capter l'attention du public par une présentation claire sur l'insuffisance cardiaque qui touche 1.5 million de personnes en France.

L'insuffisance cardiaque est une maladie chronique qui **ne peut pas être guérie définitivement**. Toutefois, elle **peut être stabilisée** grâce à une hygiène de vie adaptée et à la prise régulière des médicaments. **L'hygiène de vie est primordiale : elle complète l'action des médicaments pour diminuer les symptômes.**

Lors de cette conférence, des dépistages avec prise de la tension et un contrôle glycémique étaient proposés. Ces tests ont été effectués par les infirmières de l'AFD 49/85 (Association Française des diabétiques).

A l'issue de la conférence un chèque de 1 500€ a été remis au Dr MIETTE pour le service de cardiologie de La Roche sur Yon.

Pique-nique à Apremont

C'est sur un lieu historique que s'est déroulé notre pique-nique annuel : le Château Renaissance qui domine la Vallée de la Vie. Une guide nous a accompagnés dans la visite du château et des alentours. Pendant près de 2 heures, l'histoire passionnante des habitants du château nous a plongés dans les périodes du Moyen-âge et de la Renaissance. De plus, une exposition attenante des vêtements portés par les femmes et les hommes de cette époque, complétait bien la visite.



Comme de coutume, à l'heure du déjeuner nous nous sommes retrouvés autour d'un apéro. Après le repas certains ont joué aux cartes pendant que d'autres sont allés visiter le village d'Apremont sous la chaleur.

Les après-midi dansants du Poiré sur Vie et des Herbiers



Ces 2 après-midi dansants se sont déroulés dans une ambiance amicale sur les 2 sites. Et, comme d'habitude au Poiré sur Vie, les membres du club, bien rôdés, ont géré à la perfection.

Ils étaient aussi heureux que nous de voir une salle bien remplie, car il y a longtemps que cela n'était pas arrivé.

Ce fut une belle réussite puisque nous avons reçu un chèque de 1 600€.

Un grand merci aux membres du Club « Les Genêts d'or »

Il nous a quittés

Monsieur FIEVRE Albert de Mortagne sur Sèvre

À sa famille, A TOUT CŒUR présente ses sincères condoléances et l'expression de sa profonde sympathie.

ANALYSES SANGUINES : ce qu'il faut savoir sur la formule sanguine.

Les analyses sanguines sont vivement recommandées chez toutes les personnes présentant un risque cardio-vasculaire élevé. Que ce soit en raison d'antécédents familiaux, de tabac, de surpoids, d'hypertension, stress, de diabète et autres ou encore de l'âge, à savoir plus de 50 ans chez l'homme, 60 ans chez la femme, un bilan sanguin ou bilan lipidique s'impose.

L'analyse nécessite d'être sans rien boire, ni manger dans les douze heures qui précèdent. Certains médicaments sont susceptibles de faire grimper les taux de cholestérol ou des triglycérides. Il conviendra alors d'attendre la fin du traitement avant de faire la prise de sang.



Au vu des résultats, **seul votre médecin qui vous connaît, pourra les interpréter et adapter les médicaments qui s'imposent et compléter au besoin par d'autres examens plus approfondis.**

Quels sont les taux à surveiller ou à s'inquiéter ?

- **Les taux de cholestérol tout d'abord.** Celui-ci est composé de 2 types : LDL ou mauvais cholestérol et le HDL ou bon cholestérol. Quand le LDL est en excès par rapport au HDL, il finit par s'accumuler dans la paroi des artères, formant des plaques susceptibles de boucher la circulation.
- **le taux des triglycérides.** Comme le cholestérol, ce sont des graisses qui, associées au cholestérol, finissent par les mêmes méfaits au niveau des vaisseaux sanguins.

Quand un patient est exposé aux risques d'accident cardio-vasculaire dus au taux élevé de cholestérol ou triglycérides, il doit revoir son alimentation et son hygiène de vie : limiter beurre, crème fraîche, charcuterie et pratiquer une activité physique. **Pour une personne plus âgée ayant des antécédents d'infarctus, il se verra en outre administrer des statines.** Dans tous les cas, il conviendra au patient de bannir tabac et alcool.

Source Figaro Santé



Le saviez-vous ? Les noix, gage de longévité...et autres bienfaits

Croquez 28 g de noix par jour, vous vivrez plus longtemps, c'est ce que suggère une étude internationale qui a suivi cent mille personnes pendant 30 ans. En effet, la consommation de cet oléagineux, riche en bons acides gras, est associée à une réduction du risque de décès, toutes causes confondues (cancers, maladies cardiaques...) : moins 20% de risques chez ceux qui s'en régalaient le plus souvent.

(source : New England Journal of Medicine)



De plus, la noix arrive en tête des aliments les plus riches en mélatonine. Si vous avez du mal à trouver le sommeil, n'hésitez pas à la mettre au menu aussi souvent que possible, d'autant qu'elle renferme les précieux oméga 3, anti-inflammatoires et bons pour l'humeur.

Bulletin d'inscription au banquet du 6 octobre 2024

Nom _____ Prénom _____

Adresse : _____

Code postal _____ Ville _____ Tél : _____

Participera au repas après l'Assemblée

Participera à l'Assemblée seulement

Nombre de personnes : x 32.00 € = _____ €

**Réponse avant
le 21 septembre**

CALENDRIER DES PROCHAINES MANIFESTATIONS

♥ **Samedi 14 septembre : 10h - 18h - forum des associations et du bénévolat à La Roche / Yon**

♥ **Dimanche 6 octobre : Banquet à La Bretonnière de Boufféré.**

9h15 : Accueil

10h15 : Réunion

12h30 : Déjeuner

« **cette journée sera animée par le groupe NEW AIR** »

(5 musiciens et 3 chanteuses)

*Merci d'envoyer le coupon-réponse avec le chèque de 32€
établi à l'ordre de A TOUT CŒUR **avant le 21 septembre** à :*

Mme TEILLET Nicole - Résidence J. Yole - Apt 351 bat D - 65 boulevard Jean Yole - LA ROCHE/YON



♥ **Samedi 26 octobre : 14h30 - Conférence à Challans, salle Louis Claude Roux**

Thème : insuffisance cardiaque et AVC (Accidents Vasculaires Cérébraux).

♥ **Vendredi 15 et samedi 16 novembre : 9h - 18h - Forum d'associations au Leclerc de Challans**

♥ **Vendredi 15 novembre : 20h30 - Théâtre Salle de l'Etoile à Cheffois**

La troupe « Amis en scène » de Cheffois consacre chaque année sa 1^{ère} séance théâtrale à un but humanitaire.

Elle a choisi cette année notre association et A Tout Cœur la remercie chaleureusement.



Cette troupe créée par une adhérente de notre association a fêté l'an dernier ses 30 ans d'existence. Elle est connue et réputée puisque les 9 séances de ces dernières années se sont jouées à guichet fermé.

Vous y êtes tous invités et attendus avec amis et famille. Dès à présent, nous vous invitons à vous inscrire près de Nicole TEILLET avant le 20 octobre.

Entrée : 8€ (à régler à l'inscription).

Venez nombreux ! En plus de faire une bonne action, vous passerez un très, très bon moment.

♥ **Dimanche 24 novembre : Après-midi dansant organisé par le Club "Joie de Vivre Nieulaise" à Nieul le Dolent au profit de notre association.**

♥ **Judi 5 décembre : 14h30 - Conférence à St Gilles Croix de Vie**

Thème : insuffisance cardiaque et dépistage du diabète à partir de 14h.

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