

**Le mot du Président,**

Comme le dit si bien notre poète Raymond, l'hiver s'efface, le printemps s'invite avec sa lumière éclatante et ses promesses de renouveau. Les bourgeons éclatent, les oiseaux retrouvent leur chant et, ce qui semblait endormi reprend vie tout doucement.

Cette saison est bien plus qu'un changement climatique : c'est une invitation à sortir de l'immobilisme. Il y a, dans le réveil de la nature, une leçon précieuse. Comme les arbres se parent de nouvelles feuilles, comme les jardins renaissent sous les rayons encore timides du soleil, nous avons l'occasion de nous réinventer, nous renouveler et être plus présents lors de nos activités que vous découvrirez dans ce journal.

Le printemps nous rappelle que rien n'est figé. Il nous pousse à bousculer nos habitudes, à rêver à nouveau. Il est la preuve que le cycle de la vie avance avec son lot d'espoir et de promesses à venir.

Cette saison, symbole de renaissance, nous montre l'importance de prendre soin de notre cœur, non seulement physiquement, mais aussi émotionnellement.

Eugène MONTASSIER

## Les prouesses du cœur



*Après l'hiver et sa froidure  
Voici la fraîcheur du printemps.  
Dans la nature tout est pimpant  
Et tout invite à l'aventure.*



*Après l'hiver et sa froidure  
Goûtons de la belle nature  
Tous ses avant-goûts palpitants.  
Voici la fraîcheur du printemps.*



*Après l'hiver et sa froidure  
Laissons derrière nous les moments  
De lassitude et de tourments.  
La vie est pleine de promesses.  
Le cœur peut faire des prouesses.*

*Raymond Bacher*

# SOIGNER SON CŒUR

Une campagne récente contre l'insuffisance cardiaque a alerté contre les signaux de cette affection (essoufflement, prise de poids soudaine, œdèmes aux pieds et chevilles, grosse fatigue).



En France, près de 2 millions de personnes sont touchés par cette maladie, principalement les plus de 60 ans. Certes, dans notre pays, 140 000 personnes meurent chaque année d'infarctus, d'AVC, d'embolies. Mais, en regard, le nombre de malades chroniques explose. Il atteint plus de 15 millions de personnes : les maladies cardio-neuro-vasculaires ou **le diabète qui reste le risque majeur pour le cœur**. On note une **progression inquiétante d'infarctus chez les enfants, les jeunes et les adultes en raison de leur sédentarité**.

Fort heureusement, des solutions existent pour lutter contre ce fléau. Côté médicaments, de nouvelles molécules ont vu le jour (les gliflozines) contre l'infarctus du myocarde et les AVC. La chirurgie a fait aussi d'énormes progrès. On a appris à intervenir sur le cœur de manière moins invasive avec des incisions réduites avec assistance vidéo en passant par les vaisseaux sanguins.

Alors, si on veut éviter et se préserver de toutes ces pathologies, un conseil :

**Bouger plus, manger mieux, lutter contre le stress, rompre la solitude... et puis consulter votre médecin ou cardiologue en cas de doute.**

*D'après Aline RICHARD /Figaro santé*



## Pourquoi est-on de mauvaise humeur quand on a faim ?

Vous avez faim, c'est l'heure du déjeuner et vous devenez irritable, vous vous sentez fatigué et même la colère peut se manifester. Que se passe-t-il alors dans votre corps ? Ce phénomène est dû à la présence de sucre (glucose) dans le sang. Le taux de celui-ci baisse jusqu'à, quelquefois, l'hypoglycémie chez les diabétiques. Vous avez un sentiment de manque qu'il faut rétablir.



Le sucre est la principale source d'énergie des cellules de notre corps. Le fonctionnement du cerveau, par exemple, dépend presque exclusivement de l'apport de sucre pour accomplir le travail de manière optimale. Si le cerveau ne reçoit pas sa dose de glucose, cela se traduit par de la faiblesse, voire étourdissement pouvant même aller jusqu'au coma si cette période se prolonge. Il faut donc manger pour faire remonter le taux de sucre dans le sang et pour que les cellules de notre corps reçoivent les nutriments nécessaires à leur fonction.



En conclusion, si vous constatez un commencement d'irritabilité ou de fatigue, il se peut que ce soient les effets du jeûne. Lorsque vous partez en balade (marche, vélo) quelques heures, pensez à apporter un en-cas, quelques sucres et de l'eau pour vous permettre d'éviter la fringale et votre humeur en sera meilleure.

*Source Harmonie Santé mars 2025*



## C'est bon à savoir

### **Le vaccin contre le zona désormais remboursé.**

Depuis le 14 décembre 2024, le vaccin Shingrix contre le zona est remboursé à 65% par l'assurance maladie. Le zona est une maladie causée par la réactivation du virus responsable de la varicelle. Il se traduit par une éruption cutanée, douloureuse qui affecte les personnes dont « le système immunitaire est affaibli en raison, par exemple, d'une maladie, d'un traitement ou de l'âge », précise la Haute Autorité de santé. Si le zona guérit généralement en deux ou trois semaines, il peut entraîner diverses complications, en particulier des douleurs neuropathiques persistantes dites « post-zostériennes ».



La vaccination est recommandée aux personnes immunodéprimées à partir de 18 ans et à toutes les personnes de 65 ans et plus

*Extrait de MG ACTUALITES*

# DIVERS COMPTES-RENDUS

## Assemblée Générale du 15 mars 2025

Plus de 140 participants ont assisté à cette assemblée générale qui s'est tenue dans l'amphithéâtre du Lycée des Etablières. Le président d'Alliance du Cœur était présent. Il a annoncé l'édition prochaine de 2 autres brochures et a enjoint les adhérents à se retrouver à la journée du cœur.

Avant le goûter, « DUODELICE », un couple de chanteurs avec ses chansons connues a invité le public à les accompagner.



## Conférence à Chavagnes en Pailers

C'est devant 170 personnes qu'a eu lieu une conférence animée par le Dr MIETTE Fabien cardiologue du CHD de la Roche Sur Yon et organisée par le CCAS et les Amitiés chavagnaises. Ce rendez-vous avait été initié par Jean-Claude ARRIVE, membre de notre association. Un public nombreux et très intéressé est venu s'informer sur l'insuffisance cardiaque et l'AVC, deux sujets d'actualité, développés de façon très simple et concrète par le Docteur. Un chèque de 1 800€ a été remis au Dr Miette, une somme qui servira pour le confort et le bien-être des malades dans les services de cardiologie de l'hôpital.



## Concert à La Mothe-Achard

Le dimanche 30 mars, le groupe musical « New Air » a assuré l'animation de ce concert. Très belle prestation mais on regrette que la participation ait été plutôt faible. Peut-être pas une bonne date ? Cela n'a pas empêché la bonne ambiance entre les organisateurs et le groupe.



## Après-midi dansants

Le dimanche 9 février, le bal de St Denis La Chevasse organisé en partenariat avec les AFN, s'est déroulé dans une ambiance conviviale. Le bal des Herbiers a obtenu un franc succès le 25 février avec plus de 1 300 entrées et une bonne recette. Belle organisation de l'équipe qui a très bien assuré le service tout au long de la soirée.

## Diverses interventions

**A la MAIF** Une conférence sur l'apnée du sommeil présentée par SOS Oxygène, faible participation mais des personnes très intéressées.

**Au CMA** (Centre des métiers et de l'Artisanat) - Une journée bien remplie pour une intervention dans ce lycée de jeunes apprentis préparant un CAP et un BAC Pro. Sous forme ludique, ils ont mené l'enquête pour connaître la cause de la mort d'un jeune homme de 30 ans, apparemment en bonne santé, qui a succombé à une crise cardiaque. En visitant les différents stands tenus par ADOT, AFD85-49, Siel Bleu et A TOUT CŒUR ils ont trouvé les indices qui ont permis de dire que **le jeune homme aurait pu préserver sa santé s'il avait bougé avec une bonne hygiène de vie (nourriture, sommeil): son cœur n'aurait pas souffert.**



## Remise de chèques

Avec les visiteuses de malades nous avons remis un chèque de 1 500€ au CH des Sables d'Olonne pour le pôle d'Education Thérapeutique. Cette somme va permettre au personnel de recevoir les patients dans de bonnes conditions par l'achat de petits matériels.



**Une pensée**

**On reconnaît le bonheur au bruit qu'il fait quand il s'en va**

*Jacque Prévert (Poète français 1900-1977)*

# CALENDRIER DES PROCHAINES MANIFESTATIONS

## ♥ forums dans le hall des hôpitaux de 9h30 à 16h

13 mai 2025 à La Roche sur Yon  
A TOUT CŒUR sera présent. N'hésitez pas à passer nous voir?.

15 mai 2025 à Montaigu

16 mai 2025 à Luçon

## ♥ Vendredi 16 MAI 2025 - CONCERT à LONGEVES à 20h30 salle polyvalente

L'association « **Concerts humanitaires de Fontenay le Comte** » organise un concert « Sing and Swing »  
au profit d'**A TOUT CŒUR**.(flyer joint) Prix de l'entrée : 12€

Invitez familles et amis à vous accompagner

S'inscrire avant le 10 mai près de BONNIN J Cl : Tél 02 51 51 41 07 ou 06 23 59 07 64 ou jean-claude.bonnin433@orange.fr

## ♥ Samedi 24 mai « JOURNEE DU CŒUR » Espace Herbauges aux HERBIERS (flyer joint)

**Thèmes de cette journée :**

- « **Infarctus du myocarde chez les jeunes et moins jeunes** »
- « **Apnée du sommeil** »
- « **Diabète et Cœur** »

Toute la journée des **tests de glycémie et prises de tension**, atelier culinaire, sport adapté, et présence d'associations de santé.

**Une nouveauté : un magicien animera les allées avec ses tours de magie et structures de ballons...**

## ♥ APRÈS MIDI DANSANTS

Lundi 14 juillet 2025 à 14h30, salle de la Martelle au Poiré sur Vie **organisé par les Genêts d'Or**  
au profit d'**A TOUT CŒUR**

Dimanche 3 août 2025 à 14h30, Espace Herbauges aux Herbiers

## ♥ Jeudi 3 juillet 2025 - Journée détente et pique nique à VOUVANT

9h15 à 10h - Pot d'accueil à la Salle des fêtes

10h à 12h - Visite guidée de la cité

12h à 14h - Apéritif et pique-nique à la salle

Après midi - Visite libre ou jeux

**VOUVANT est un village classé « Les plus beaux Villages de France » et « Petites Cités de Caractère ».** C'est une ancienne place forte médiévale avec ses remparts et ses ruelles où il fait bon déambuler pour découvrir son église romane et la nef Théodolin, sa tour Mélusine, sa poterne, ses ateliers de peintres et d'artisanat d'art...

**Un site exceptionnel entre marais et bocage, en bordure du massif forestier de MERVENT**

*Ils nous ont quittés*

Mme Alice DAVID de Fontenay le Comte Mme Micheline GERARD de Poitiers

Mr Denis DANIEAU de St Hilaire de Riez Mr Jean-Claude LAUBRETON de Vouvant

Mr Marcel ALBERT des Herbiers

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 de 22 € par chèque bancaire à l'ordre de « **A TOUT CŒUR** »

à adresser à Mme TEILLET Nicole Rés. Jean Yole App. 351 Bat D - 65 Boulevard Jean Yole - 85000 LA ROCHE SUR YON