



Siège Social : 56 Bd d'Austerlitz -Bat J

85000 LA ROCHE SUR YON

Permanences :

1^{er} mardi du mois

de 15 h à 17 h

local des usagers CHD les Oudairies

Renseignements : 02 51 67 17 46

06 85 94 18 84

a-tout-cœur.association-amcv@orange.fr

<https://www.atoutcoeurvendee.com>

N°99 janvier 2026

Le mot du Président.

En cette fin d'année, le bilan des mois écoulés est très positif. Notre association a fait preuve d'un réel dynamisme, tant à travers les manifestations qu'elle organise que par sa présence remarquée lors des différents forums.

Tout cela n'est possible que grâce aux partenariats et aux dons que nous recevons. Indispensables, ils nous permettent de poursuivre nos actions de prévention et d'information auprès d'un public de tous âges.

Au nom du bureau et du conseil d'administration, je souhaite adresser nos remerciements les plus chaleureux à tous nos généreux bienfaiteurs - entreprises, particuliers et associations - qui, par leur soutien, contribuent au bon fonctionnement de notre structure et témoignent de l'intérêt porté à nos actions.

Soyez remerciés de tout cœur.

Je profite également de ce moment pour vous souhaiter de très belles fêtes de fin d'année ainsi que mes meilleurs vœux pour 2026 : que cette nouvelle année vous apporte joie, bonheur et santé.

Eugène Montassier

Le bénévolat des Aidants

L'homme ne peut savoir ce que sera sur terre
Depuis son premier jour le destin qui l'attend.
Vivra-t-il très peu, ou vivra-t-il longtemps ?
Pour chacun d'entre-nous ceci est un mystère.



Parmi ceux qui s'engagent dans ce bénévolat
Beaucoup pratiquent longtemps ce bel apostolat
Dont les personnes aidées n'ont parfois guère conscience.



Pour certains la santé est parfois très précaire.
Et au fil des ans, devenus vieillissants
Pour eux, s'avère précieuse l'aide d'un assistant,
Qu'il soit de leur famille ou autre volontaire.



VENDÉE
LE DÉPARTEMENT



AVANÇONS collectif



Pour avoir partagé quelques belles années,
Avec les personnes qu'on a profondément aimées,
C'est en souvenir d'elles que progresse la science.

Raymond Bacher



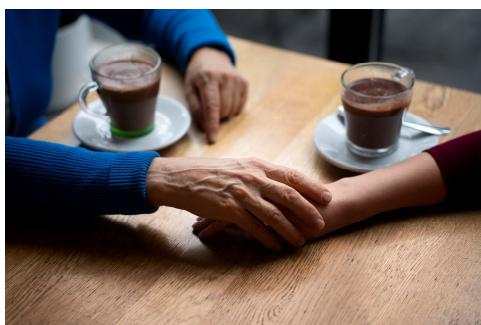
LES AIDANTS : compagnons de vie indispensables.

En France, près de 11 millions d'aidants familiaux apportent leur soutien, leur compagnie et leur aide à une personne de leur entourage en perte d'autonomie. L'âge, la maladie et le handicap sont les principales causes de dépendance nécessitant l'intervention d'un aidant familial.

Est considéré comme aidant familial, le conjoint, le parent, le compagnon avec lequel la personne handicapée a conclu un pacte de solidarité. Son rôle est une lourde responsabilité qui prend généralement une grande place dans la vie de ceux qui l'assument.



L'aidant peut apporter son aide pour la préparation des repas, la toilette, le ménage, les lessives, les courses, les tâches administratives, le suivi des traitements, etc. **Il est à l'écoute de tous ces besoins au détriment, parfois, de sa propre santé.** Il a un lien affectif fort avec l'aidé notamment lorsqu'il s'agit du conjoint, d'un enfant, parent, frère, sœur. Cela peut être difficile à vivre et source de stress, de grande fatigue et d'épuisement de la part de l'aidant, d'autant plus lorsque ce dernier exerce une activité professionnelle. **Beaucoup d'entre eux négligent leur santé, ce qui peut entraîner parfois un état dépressif.**



Aujourd'hui, le statut de l'aidant est reconnu et des dispositifs existent pour faciliter leur tâche quotidienne, visant à favoriser le maintien à domicile. Des aides financières ont été mises en place par l'Etat comme le **droit au répit** qui se présente sous la forme **d'aide financière destinée aux aidants des personnes bénéficiaires d'APA (Aide Personnalisée d'Autonomie)**. Certaines mutuelles complémentaires de santé proposent des prestations de soutien aux aidants.

Beaucoup d'autres questions ne sont pas abordées sur le sujet dans cet article. Des lieux existent pour s'informer, se renseigner et demander conseil :

Les centres locaux d'information et de coordination (CLIC)

Les centres communaux d'Action Sociale (CCAS)

Les maisons départementales des personnes handicapées (MDPH)

Le site officiel « monparcourshandicap.gouv.fr » concernant les informations pour les aidants de personnes en situation de handicap.



Pour vivre vieux : cultivez l'optimisme

Selon une étude américaine, être positif au quotidien rallonge l'espérance de vie de 4 ans ! Les chercheurs qui ont suivi près de 160 000 femmes ménopausées pendant 26 ans, ont aussi constaté que **les plus optimistes ont 10% plus de chance de vivre au-delà de 90 ans.**

Une autre analyse confirme **les effets bénéfiques de la thérapie par le rire, surtout si elle est pratiquée en groupe.** Il est donc utile de développer ses facultés d'optimisme et de bonne humeur.

Dans un contexte actuel peu favorable, comment positiver ?



3 conseils du Pr Michel Lejoyeux

Hôpital Bichat – Paris

- 1 - cultiver l'amitié authentique**
- 2 - Développer sa capacité à se distraire**
- 3 - S'entraîner à l'oubli**

Voir la vie du bon côté, c'est l'assurance de ressentir plus d'émotions agréables et d'être moins stressé.

Remises de chèque

♥ - Le 9 septembre, notre association était conviée par le Lions'Club de Luçon pour recevoir un chèque de 5 000€. En présence de Michel Thibaud, Président du Lions'Club et de Jean-Michel Lalère ancien Président et adhérent de notre association, A Tout Cœur a été très touché par ce don. Eugène Montassier, notre Président, a remercié sincèrement le Lions'Club de Luçon.



Mr Lalère s'est exprimé en expliquant que la décision de l'octroi de 5 000€, était de « contribuer utilement à l'accomplissement des objectifs d'A TOUT COEUR »

♥ - ATOUT CŒUR tient à remercier chaleureusement La Mutuelle Générale pour son don de 1 000 €. Depuis plusieurs années, elle accompagne et soutient activement toutes nos actions.

Voyage en Aveyron

Ce fut une véritable « bouffée d'air pur » que les 49 personnes du voyage ont respiré pendant ces six jours à la découverte des Causses, découverte de lieux emblématiques comme le Viaduc de Millau, le Cirque de Navacelles, les gorges du Tarn et Ste Enimie, le Larzac et la Couverteirade, les Chaos de Montpellier le vieux, etc.

Tout fut parfait : la résidence, les repas, les chambres, l'animation, l'ambiance...



Banquet d'A TOUT COEUR

Près de 120 convives se sont retrouvés au restaurant de la Bretonnière à Boufféré le dimanche 12 octobre. Après l'accueil et une courte réunion d'information, ils ont pu apprécier la bonne cuisine du chef et la très belle animation avec le groupe « Les Copains d'abord ». Comme tous les ans, notre vétérane et artiste, Raymond Bacher, avait proposé une de ses toiles à gagner.

Merci à Raymond pour ce geste.



Différents forums

Les différents forums de La Roche sur Yon, Saint-Gilles Croix de Vie, Les herbiers et Challans ont attiré plus ou moins de visiteurs suivant le lieu. Mais A TOUT CŒUR répond à chaque invitation et notre présence est indispensable : c'est une occasion de se faire connaître.



Bal de Nieul le Dolent

Cet après-midi dansant organisé par « La joie de vivre Nieulaise » a offert une bonne ambiance grâce à l'orchestre, même si les danseurs n'étaient pas très nombreux sur la piste. Le changement de la date a peut-être contribué à cette affluence réduite. Nos amis du club n'ont pas pour autant démerité, ils ont assuré ce moment convivial et nous ont remis un chèque de 350€.



Intervention lycée Mendès France

Le mercredi 12 novembre, les élèves de Terminale EPPCS du lycée Pierre Mendès France de La Roche-sur-Yon ont participé à une conférence animée par le Docteur Boiffard, chef du service de cardiologie au CHD Vendée et expert judiciaire. Il a sensibilisé les jeunes aux enjeux de la santé cardiovasculaire et à l'importance de la prévention.

Les thématiques abordées ont été variées et directement liées à leur quotidien : impact de la drogue sur le cœur, effets sur la pratique physique, santé cardiaque et pathologies, sport sur ordonnance, gestes de premiers secours. Autant de sujets concrets qui permettent aux élèves de mieux comprendre les liens entre hygiène de vie, activité sportive et santé.

Des membres d'A TOUT CŒUR VENDÉE étaient également présents pour présenter leur mission, leurs modalités d'action et les nombreux dons réalisés. Cette troisième édition confirme la solidité du partenariat entre le secteur médical, le monde associatif et l'établissement scolaire. L'objectif est désormais de pérenniser cette intervention chaque année, notamment lors de la Journée mondiale du cœur, et d'élargir le public concerné en direction des métiers de la santé et du sport.

Conférence à Rocheservière

À l'initiative d'une adhérente et en partenariat avec le CCAS, une conférence consacrée à **l'infarctus du myocarde** a été organisée dans la salle du Bouton d'Art à Rocheservière. **L'exposé de Monsieur Emmanuel Boiffard, chef du service de cardiologie au CHD, a rencontré un vif succès auprès du public, qu'il a su captiver.**

Monsieur Alain LEBOEUF, Président du Conseil Départemental, nous a fait l'honneur d'être présent lors de **la remise du chèque de 16 000 €** par Monsieur MONTASSIER Eugène, Président A TOUT CŒUR VENDÉE.



Ce montant représente l'ensemble des contributions que nous remettons cette année pour soutenir la recherche médicale en cardiologie ainsi que l'amélioration de l'accueil dans les services de cardiologie.

Cette somme provient des dons que nous recevons ainsi que d'une partie des bénéfices générés par nos soirées dansantes.

APPEL A COTISATION

Votre cotisation annuelle arrive à échéance le 31 décembre 2025.

Le prix de la cotisation 2026 reste inchangé soit 22€ par personne.

L'association a besoin de votre soutien pour poursuivre ses actions et aider la recherche en cardiologie.

Merci d'en effectuer le règlement par chèque à l'ordre de A TOUT CŒUR et à l'adresser à Mme TEILLET Nicole



Ils nous ont quittés

**Monsieur LECLAIR Jean de Saint Lumine de Clisson
Madame LE BRIS Jeanine de l'Île d'Yeu**

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

VOYAGE

L'association vous propose cette année

Une Escapade en Cerdagne

du dimanche 27 septembre au vendredi 2 octobre 2026

Au Sud du Sud, proche de l'Espagne, à mi-chemin entre Perpignan et Andorre, là où la pureté de l'air Pyrénéen de Font-Romeu se marie au soleil méditerranéen, en bordure des fortifications de la cité du « Roi Soleil » édifiée par Vauban, face au 1^{er} four solaire expérimental, une région en couleurs, nourrie de culture, un pays envié pour ses saveurs et son art de vivre, un environnement réputé autant pour sa flore que pour sa faune...



Prix par personne tout compris (base 40 personnes) : 945 €

1er acompte de 320 € pour le 20 janvier*

2ème acompte de 320 € pour le 15 mai

le solde soit 340 € pour le 10 août

Le prix de la chambre seule est de 150 €

Si vous êtes intéressés, n'hésitez pas à réserver rapidement, l'hôtel 3 étoiles « Le Clos Cerdan » est très prisé. Il est situé en bordure des fortifications de la cité du « Roi Soleil » édifiée par Vauban et largement ouvert sur les montagnes environnantes.

Pendant tout le séjour, accès libre aux installations collectives de l'espace « aquaforme » du centre de balnéothérapie de l'établissement.

Programme détaillé sur demande.

**date limite pour valider la réservation des chambres à l'hôtel.*

Sortie d'une journée

Nous vous proposons « La fête de la Langoustine » au restaurant du Golfe à Muzillac, le mardi 21 avril 2026, pour un déjeuner animé par l'orchestre Citadelle et ses 7 musiciens.

Durant tout le repas ils nous replongent dans le spectacle du train enchanté et du petit Marcel, un jeune et talentueux accordéoniste attend son train en gare de Paris. Rêveur et tête en l'air, il se balade et divague sur les quais avec son accordéon. En s'éloignant, il tom-



be alors sur un train qui a l'air abandonné. Curieux, il ne peut s'empêcher de monter dans un des wagons restés ouvert. Une aventure dans le temps va alors commencer avec la rencontre d'une équipe de musiciens.

Avant ce déjeuner nous ferons un arrêt dans le petit village de Billiers.

. Le prix de cette journée est de 94€ à régler à l'inscription.

Bulletin d'inscription

Mme/Mr		
adresse		
ville		
mail		portable

Mardi 21 avril « FETE DE LA LANGOUSTINE » à Muzillac Morbihan nombre de personnes ... X 94 € =€

du 27 septembre au 2 octobre 2026 « ESCAPADE EN CERDAGNE » nombre de personnes X 320€ =€

Bulletin à renvoyer avant le 15 janvier 2026 à Nicole Teillet accompagné du chèque à l'ordre de A TOUT CŒUR

