

Le mot du président,

Comme vous avez pu le constater, notre association sommeille depuis quelques mois. Nous allons progressivement reprendre nos activités si rien ne vient entraver dans les mois à venir, la bonne marche d'A TOUT CŒUR. J'ai durant ce temps assisté à différentes assemblées générales qui se sont tenues. J'ai préféré reporter celle d'A TOUT CŒUR. Elle est fixée au 10 octobre, le jour du banquet. (voir dans le journal le détail).

Récemment, le « passe sanitaire » nous a permis de faire le pique-nique à Bellevigny avec une cinquantaine de participants. Ce fut une occasion de retrouvailles après ces longs mois d'inactivité. Tous ont passé une agréable journée dans une ambiance amicale et sympathique, tout en respectant la réglementation en vigueur, bien sûr! pour que cela puisse durer dans le temps. Ce pique-nique fut une bouffée d'oxygène qui augure des jours meilleurs,

Les visiteurs de malades vont bientôt reprendre leur activité. L'espoir de pouvoir concrétiser le programme prévu pour la fin de l'année est enfin bien là. Avec les membres du conseil d'administration, je serais heureux de vous rencontrer au cours de ces différentes manifestations. Votre présence sera un réconfort et un encouragement dont nous avons besoin.

Eugène MONTASSIER

Toutes les manifestations se feront selon les mesures sanitaires en vigueur du moment (passe sanitaire, test PCR...).
Je vous conseille, si vous avez un doute, de vous renseigner près d'un membre du bureau ou de moi-même.

JOUISSONS DE LA VIE

De la marche du temps, nous ne détenons pas
Les moyens de compter l'inexorable fuite
Qui, sans ménagement, nous conduit au trépas.
Pas plus que du présent nous ignorons la suite.

Nous vaquons chaque jour, avançant pas à pas,
A nos occupations coutumières, favorites,
Pensant évoluer, mais nous ne changeons pas.
Nous nous heurtons très vite à nos faibles limites.

Au fil du temps qui passe, avançant lentement,
Plus ou moins cahoteux sont nos cheminements.
Nous rêvons d'aventure, nous vivons de routine.

Certains jours sont moroses et parfois ténébreux.
Mais aussi, très souvent, d'autres sont très heureux.
Jouissons de la vie dès que sonnent matines.

Raymond Bacher



LE SPORT : un atout pour le cœur

Il y a des années, aux malades cardio-vasculaires, la règle était de prescrire un repos total après une intervention cardiaque. Depuis, les choses ont bien changé et les experts recommandent aujourd'hui de se bouger et de pratiquer toute activité physique régulière d'intensité modérée. Non seulement **c'est bon pour le cœur mais c'est bon aussi pour le moral et la vie relationnelle**. Les bénéfices l'emportent sans conteste sur les risques encourus quels que soient l'âge et la santé de la personne. **La remise en forme après opération du cœur dans un centre de réadaptation est vivement conseillée pour un rétablissement rapide et un retour à la vie normale.**

Mais pour une bonne efficacité et retirer tout le bien d'une activité physique, 3 règles s'imposent :

1 - **A votre rythme**. Evitez de partir en trombe quand vous démarrez votre séance. Ménagez-vous quelques minutes d'échauffement en faisant de petits sauts et flexions sur place. Ces exercices permettent de faire monter en douceur votre rythme cardiaque et la température de votre organisme. Quand vous courez ou faites du vélo, **fiez-vous à votre souffle et en cas d'essoufflement c'est le signe qu'il faut ralentir**. A bannir donc ces efforts intenses et de manière occasionnelle. A bannir aussi toute idée de compétition ou de performance. A l'issue de la séance, un temps de récupération est également nécessaire. Ralentissez alors la cadence afin d'éviter une chute brutale de la tension et des troubles du rythme cardiaque. **Les spécialistes recommandent 2 séances régulières par semaine et 30 minutes de marche quotidienne. En résumé, un peu chaque jour plutôt que 2 heures le week-end et rien le reste du temps.**



2 - **Faites ce qu'il vous plaît**. Entre course à pied, marche active, gym, vélo ou natation, le choix est large. Cependant ces sports, s'ils sont bons pour le cœur, ne le sont pas forcément pour le corps. « **Ce n'est pas le cœur qui préside au choix de telle ou telle activité mais l'ensemble de l'organisme qui impose ses critères en fonction de chaque individu.** » prévient le **Dr Jean-Claude Verdier, cardiologue du sport**. Ainsi, si vous êtes en surpoids, la pratique de la course aura des effets mauvais et douloureux pour vos articulations et votre colonne vertébrale. Il est important de choisir une activité qui fasse envie, qui ne rebute pas. Inutile d'aller à la piscine si vous n'aimez pas l'eau ou monter sur un vélo si vous n'êtes pas sûr de votre équilibre et redoutez la chute. **D'autre part, quand on parle « activité », il n'y a pas que le sport mais aussi toute autre activité nécessitant une dépense d'énergie : travaux divers de jardinage, tonte de pelouses...**

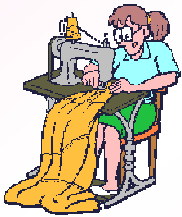
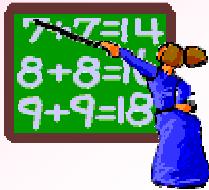
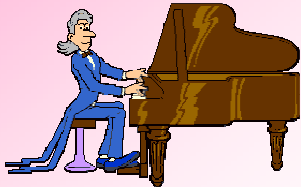


3 - **Misez sur l'endurance**. Les bénéfices des activités sont nombreux autant pour un cœur sain que malade. Quand le cœur bat plus lentement, celui-ci s'économise. Le Dr Verdier poursuit : « **De plus, les sports d'endurance entraînent une augmentation de la taille et du nombre de vaisseaux alimentant le cœur rendant celui-ci plus performant. Cette meilleure oxygénation du muscle cardiaque permet également de réparer les cellules qui ont souffert pendant un infarctus et de réduire la cicatrice de ce dernier. La pratique d'une activité d'endurance abaisse d'ailleurs significativement le risque de récurrence d'infarctus et pour ceux qui présentent une insuffisance cardiaque, elle permet de ralentir l'évolution de la maladie.** »

Sachez, pour finir, que 35%, c'est le taux de diminution du risque cardio-vasculaire lorsque l'on pratique une activité physique. Alors, il suffit d'un peu de volonté pour se lancer mais quelle que soit l'activité pratiquée, le plus important, c'est de se faire plaisir. **Le Professeur Cabrol donnait ce sage conseil, de bon sens, à tous ceux atteints de maladies cardio-vasculaires : « Bannissez le tabac, évitez le stress et la sédentarité. Marchez, nagez, c'est la bonne fatigue. Mangez bien. Buvez un verre de vin par repas. »** Tout un programme pour être bien dans son corps, bien dans sa tête.

Echanges entre lecteurs

Voici une « offre d'emplois » pour bénévoles convaincus ; elle date de 2003 mais elle semble toujours valable pour combler le temps libre que nous pouvons avoir depuis notre statut de retraités ; elle peut aussi faire réfléchir les bénévoles que nous sommes :



Je recherche d'urgence pour faire du neuf :

- ◆ Un électricien pour rétablir le courant entre ceux qui ne se parlent plus ;
- ◆ Une infirmière pour soigner les bleus de l'âme ;
- ◆ Un démineur pour désamorcer les disputes ;
- ◆ Un fossoyeur pour enterrer la hache de guerre ;
- ◆ Un maçon pour bâtir la paix ;
- ◆ Un agronome pour promouvoir la « culture de la non-violence » ;
- ◆ Un aiguilleur pour retrouver le bon sens ;
- ◆ Un musicien pour adoucir les mœurs ;
- ◆ Un cuisinier pour partager la nourriture à toute l'humanité ;
- ◆ Un modérateur pour calmer la consommation ;
- ◆ Une couturière pour retisser le lien social ;
- ◆ Un instituteur pour apprendre à compter les uns sur les autres ;
- ◆ Un informaticien pour sauvegarder la création ;
- ◆ Une femme de ménage pour dépoussiérer les vieilles théories ;
- ◆ Un journaliste pour répandre la Bonne Nouvelle.

Signé « Le Créateur »

Le Choix est vaste..... A nous de trouver - ou non - un petit rôle dans l'un ou l'autre emploi !!...

Peut-être que vous aussi vous avez un article que aimeriez partager ?

Alors n'hésitez pas, envoyez-le à A TOUT CŒUR 56 Bd d'Austerlitz 85000 LA ROCHE SUR YON

Un peu d'humour !...

avec quelques histoires drôles

- Tu sais j'ai un médecin formidable.
- Comment ça ?
- Avant-hier, je n'étais pas très bien,
Il m'a fait une injection et il m'a dit
que je serais sur pied dans les 2 jours.
- Et alors ?
Il avait raison. Ce matin, ma voiture est
tombée en panne !

Plus jeune je détestais aller aux
mariages parce que mes vieilles
tantes et mes grands-parents me
donnaient une claque amicale dans
le dos en lançant :
- t'es le prochain, gamin !
Ils ont arrêté la blague quand j'ai
commencé à la leur faire aux en-
terrements !

A l'hôpital, un homme et sa femme :

- Dans toutes les épreuves, tu étais là...
- Oui.
- Quand notre maison a brûlé, tu étais là...
- Oui.
- Quand j'ai eu mon accident, tu étais là...
- Oui.
- Je crois que tu me portes la poisse

Dans un verger, une poire un peu blette se sent défaillir.

- Oh, pourvu que je ne tombe pas dans les pommes !

Des sorties avec ATOUT COEUR

♥ **Dimanche 10 octobre : Banquet à La Bretonnière à Boufféré**

9h : accueil (café brioche)

10h : réunion

12h : apéritif suivi du repas

16h : Flora Simonne chantera pour nous.

N'hésitez pas à inviter vos amis ou des membres de votre famille à partager cette journée avec nous.

Un bulletin d'inscription est à retourner pour le 25 septembre 2021.

*Vous devez le remplir et l'accompagner du règlement
de 31.00 € par personne.*

♥ **Dimanche 27 septembre : Triathlon Sud Vendée à L'Aiguillon sur Mer**

♥ **Samedi 23 octobre : Forum au Leclerc de St Gilles Croix de Vie , organisé par le Lion's club**

♥ **Dimanche 7 novembre : 15 h Spectacle « BREL EMOTIONS » par la troupe Jef**

salle de Landebaudière à La Gaubretière

La troupe JEF a créé, en 2015, un spectacle sur les émotions. C'est en s'appuyant sur les chansons de Jacques BREL, que JEF a choisi de communiquer, de partager ces moments de scène.

Ce spectacle s'appelle «BREL EMOTIONS», il se vit comme une pièce de théâtre musicale, rythmée par les instants de fougue, de déchirement, d'exaltation... que procure notre vie !

Ils nous ont quittés

Madame BOISSINOT Marie Josèphe La Chaize le Vicomte

Monsieur MOINARD Auguste Foussais Payré

Monsieur GOUPILLEAU Lucien Nieul le Dolent (dcd le 18/09/2020) *

Monsieur CHAILLOU Louis Chantonay (dcd le 2/02/2021) *

Monsieur ROUSSEAU Louis Bois de Céné (dcd le 23/03/2021) *

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

** Ces décès sont survenus durant le confinement, nous n'avions pas été prévenus.*



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 :

renseignements facultatifs

Le

Signature

- Activité antérieure - Activité actuelle

- Nature de l'affection

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 - 85000 LA ROCHE SUR YON

Assemblée générale

Cher(e) Adhérent(e),

Je vous convie à l'Assemblée Générale de notre Association qui se tiendra le :

Dimanche 10 octobre 2021

à La Bretonnière de Boufféré

ORDRE DU JOUR

- Bilan des activités 2020
- Bilan financier
- Questions diverses

Pour faciliter l'organisation de cette réunion, il est demandé à chaque adhérent de nous renvoyer son inscription accompagnée du règlement à l'aide du **coupon-réponse rempli pour le 25 septembre prochain.**

Comptant sur votre présence, veuillez agréer, Cher(e) Adhérent(e), l'assurance de mes sentiments distingués.

Le Président E. Montassier

IMPORTANT

Si vous êtes dans l'impossibilité d'assister à cette Assemblée Générale, veuillez remplir et remettre à l'un de vos amis, ou nous adresser par courrier le « POUVOIR ».

Pouvoir

pour l'assemblée générale du 10 octobre 2021

Je soussigné(e) M.....Prénom.....né(e)

Donne pouvoir à.....

Pour me représenter à l'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE du 10 octobre 2021

Fait à

La signature doit être précédée de la mention « **BON POUR POUVOIR** »

Signature

Bulletin d'inscription au banquet du 10 octobre 2021

Nom _____ Prénom _____

Adresse : _____

Code postal _____ Ville _____ Tél : _____

Participera au repas après l'Assemblée

Participera à l'Assemblée seulement

Nombre de personnes : x **31.00 €** = _____ €

Joindre le chèque établi à l'ordre **d'A TOUT CŒUR**

à Madame TEILLET Nicole Résidence Jean Yole Appartement. 351 – Bat. D – 85000 LA ROCHE-SUR-YON