Cœur et Vie Ardèche

Association Amicale des opérés du cœur et malades cardiovasculaires

Association régie par la loi de 1901 - Créée en 1998 - Déclarée sous le N°199 - N° ISSN : 2425-5602
Siège social : Mairie de Colombier le Cardinal 07430 - 2526 Route Départementale 406

site internet : coeuretvieardeche.fr

Meilleurs voeux 2020 !

EDITO

Avoir un chien est une très bonne chose pour les « séniors » !

Les risques de maladie cardiovasculaire augmentent avec l'âge, nous ne pouvons rien y faire mais on peut agir sur certains facteurs.

Les cardiologues nous recommandent de faire de l'exercice physique pour protéger notre cœur car un peu de tabac, une vie un peu trop sédentaire augmentent ces risques. D'après la Fédération de Cardiologie la bonne formule au quotidien pour entretenir notre cœur est : 0 cigarette + 5 fruits et légumes + 30 minutes d'activité physique.

Des chercheurs suédois ont constaté que les propriétaires de chien avaient 11 % de risques en moins d'avoir un infarctus.

Pourquoi ? Cet animal nous oblige à le sortir plusieurs fois par jour et ainsi nous marchons 22 minutes de plus chaque jour, la demi-heure d'exercice est pratiquement atteinte. Cette activité, régulière, est excellente pour la circulation sanguine, la tension et le débit cardiaque.

Et puis en sortant avec notre chien nous parlerons peut-être à d'autres personnes ce qui sera excellent pour notre vie sociale.

Christiane AYGLON

■

Au Sommaire :

Editorial p. 1

Sommaire p. 2

Compte-rendu intervention du Docteur Chemali p. 3

Réadaptation cardiaque p. 4

SSR Cardiologie - CH Aubenas p. 7

Questions-réponses p. 8

Assemblée générale du 7 avril 2019 au Teil p. 11

Bilan financier année 2018 p. 12

Journée du 25 avril à la piscine l'Hippocampe à Aubenas p. 12

Forum Santé APRRES du 4 mai p. 13

Sortie à Cassis le 24 juin p. 13

Conseils d'administration :
- du 13 décembre 2018 p. 14
- du 14 mars 2019 p. 15
- du 13 juin 2019 p. 16
- du 12 septembre 2019 p. 17

Démission de Martine Bord p. 17

Galettes des rois p. 18

Balades des adhérents du Nord p. 18

Journées détente p. 19

Châteaux Bourgogne 23-25 août p. 20

Pique-nique Nord ardèche p. 21

Bulletin d'Adhésion p. 22

Manifestations 2020 p. 23

Hébergement possible des familles ayant une personne hospitalisée p. 23

Adresses utiles p. 24

Compte-rendu - Congrès Cœur et Vie - 7 avril 2019

Dr Chemali,Cardiologue à Montélimar

L'infarctus du myocarde - IDM

Le cœur est irrigué par les artères coronaires qui l'entourent. Elles peuvent s'encrasser, ce qui provoque des rétrécissements, formant des plaques d'athérome.

Ces plaques peuvent se rompre et former des fragments qui gênent le flux sanguin, un caillot se forme et bouche l'artère. Une partie du muscle cardiaque, non irriguée, ne se contracte plus.

Causes de l'infarctus du myocarde :

Le TABAGISME : c'est 75 % des cas de consultations en Cardiologie.
Plusieurs méthodes sont disponibles pour aider les personnes à stopper : hypnose, patchs...

Le diabète de type 2, le plus fréquent. Le remède, c'est l'activité physique, la perte de la graisse abdominale.
L'hérédité, et aussi l'hypertension artérielle, le stress (de plus en plus de jeunes patients décrivent une activité professionnelle stressante).
L'hygiène de vie, la diminution du stress, font autant que le traitement.

Le diagnostic est fait par l'électrocardiogramme et l'interrogatoire : dans les ¾ des cas il y a une douleur thoracique constante irradiant vers le dos, la machoire.
Si la douleur dure plus de 15 minutes,il faut appeler le 15.

Le traitement :

Il est ''à vie''. Le but est d'éviter la récidive.

Les médicaments :

- les anti-agrégants, pour fluidifier, les béta-bloquants pour baisser le régime cardiaque et la consommation d'oxygène, les statines pour réguler le cholestérol.

Un séjour en maison de convalescence et ré-adaptation pour 3 à 4 semaines (type Dieulefit-santé) est très recommandé.

Enfin, le suivi par le Cardiologue et le Médecin Traitant : ECG, tests à l'effort, examens sanguins.

Il est important de :

- bien suivre le traitement
- éviter les facteurs de risques d'avant l'infarctus
- et soigner l'hygiène de vie : l'exercice physique et les bonnes habitudes alimentaires.

Compte-rendu fait par Jo de Brescanvel

Réadaptation cardiaque à l'hôpital d'Aubenas

Centre hospitalier d'Ardèche méridionale

- Docteur Philippe CHARRE, médecin cardiologue référent à l'hôpital de jour d'Aubenas, entouré d'une partie de son équipe :

- Isabelle RIFFARD et Lydie VARRAUD, infirmières réadaptation cardiaque.

- Docteur VIDAL, Pharmacien qui aide à travailler dans les activités de soins de suites cardiaques.

Intervention du Dr Philippe CHARRE :

Après une intervention sur les artères ou valves une prise en charge des soins de suites est nécessaire dans un centre de réadaptation cardiaque comme Dieulefit. Le centre hospitalier d'Aubenas développe aussi cette activité depuis novembre 2017 en hôpital de jour seulement (en ambulatoire).

La définition de la réadaptation cardiaque faite au préalable à tous les patients qui viennent, a comme finalité d'adapter au mieux la vie quotidienne du patient pour optimiser la prise en charge de sa pathologie et l'inciter à devenir acteur responsable de son état de santé.

Cette prise en charge repose sur trois piliers principaux :

- La reprise précoce des activités, qui se fait de façon contrôlée avec l'aide de kinésithérapeutes sur un vélo ou sur un tapis, suite aux données du bilan d'inclusion où ont été mesurés les différents paramètres.

- Le réajustement individuel nécessaire des différentes thérapeutiques. Pour certains il n'y en a pas besoin et pour d'autres il faut réajuster, sachant que ça gagne du temps quand c'est fait sous contrôle médical.

- La prise en charge par l'équipe multidisciplinaire qui comporte : la très importante intervention des diététiciennes permettant de corriger les erreurs alimentaires, la prise en charge par les kinés, les infirmières, la prise en charge éventuelle par le psychologue et l'assistante sociale et la prise en charge par le service d'addictologie pour un sevrage tabagique.

Intervention de Mme Lydie VARRAUD

Diaporama présentant en images les locaux :

- Salles d'examens comprenant : une salle d'épreuve d'effort et une salle d'échographie cardiaque.

- Salle de réadaptation avec six vélos et un tapis et dans la même salle, une partie pour faire de la gymnastique ou du renforcement musculaire avec différents supports pour travailler toutes les parties du corps.

- Salle de repos avec des transats, indispensable pour un temps de repos obligatoire avec de quoi se restaurer. Cette même salle est occupée pour faire des séances d'éducation thérapeutique apportant des informations aux patients qui leur permettront de vivre mieux avec leur maladie.

La réadaptation cardiaque :

L'organisme mondial de la santé définit la réadaptation cardiaque comme un ensemble des activités nécessaires pour assurer aux patients victimes de problèmes cardiaques une condition physique, mentale et sociale optimale, leur permettant d'occuper par leur propre moyen une place aussi normale que possible dans la vie sociale.

Les objectifs sont de permettre à la personne de retrouver une autonomie ou une réadaptation dans les activités de la vie quotidienne personnelle, sociale et professionnelle, d'où l'importance de l'équipe pluridisciplinaire.
Donc la réadaptation cardiaque est une convalescence active qui permet une remise en forme physique.

Une autre chose très importante aussi est une prise de conscience des limites et des efforts des possibilités, parce que l'épisode aigu a obligé le patient à s'arrêter dans sa vie un petit moment et la réadaptation lui permet vraiment de se poser et de s'interroger sur ce que va être sa vie aujourd'hui avec la pathologie.
Un apprentissage des mesures de prévention secondaire pour pointer du doigt les facteurs de risque qui ont été identifiés et surtout se dire comment pouvoir agir sur ces facteurs : par la diététique, le sevrage du tabac, la gestion du stress qui sont les choses qui reviennent le plus.
Une meilleure connaissance de la maladie afin d'apprendre à vivre avec celle-ci, en modifiant les habitudes de vie de façon progressive.
Une discussion sur les possibilités d'un replacement professionnel.

Le profil des patients :

Toute personne ayant présenté un événement cardiaque récent et stabilisé :
- Un infarctus du myocarde qu'on appelle maintenant syndrome coronarien aigu.
- Une angioplastie coronaire (pontage).
- Ou souffrant d'une insuffisance cardiaque chronique.

Sachant que des examens sont pratiqués en amont pour savoir si le patient est éligible au programme ambulatoire.

Le fonctionnement du service :

Suite à une autorisation d'activité de 5 places, l'ouverture du service a eu lieu le 06 novembre 2017.

- Le matin de 08h00 à 13h30 - 5 jours sur 7.
- 2 périodes de fermeture annuelle (10 jours en été et 10 jours sur les fêtes de fin d'année)
- Accueil des patients entre 8h30 et 12h30.

L'équipe pluridisciplinaire est composée :

- 1 cardiologue coordinateur à 60 % qui est le Dr Philippe CHARRE.
- 1 cadre de santé à 10 %.
- 1 IDE coordinatrice à 80 %.
- 1 secrétaire médicale à 5 %.
- 1 kinésithérapeute à 50 %.
- 1 diététicienne à 30 %.
- 1 assistante sociale à 20 %.
- 1 ASH (entretien des locaux) à 50 %.

Autres intervenants :

- Le service E.L.S.A qui accompagne les patients pour le sevrage du tabac.
- 1 pharmacien.
- 1 psychologue.
- Associations de patients en fin de programme pour expliquer un petit peu les possibilités que les patients ont sur le bassin d'Aubenas et des alentours, pour faire et continuer à faire une activité physique.
- Notre association Cœur et Vie Ardèche représentée par M. Jean-Paul VIDAL apporte vraiment des conseils et éventuellement des ouvertures pour un suivi d'après, et ainsi se sentir moins seul dans la pathologie.
- 1 IDE référente d'éducation thérapeutique qui est Mme Isabelle RIFFARD qui a beaucoup aidé à constituer le programme, le service et qui accompagne aussi grandement le projet.

Le parcours patient :

Avant d'intégrer le programme, une demande doit être faite sur ''ViaTrajectoire'' qui est un moyen de communication inter-hospitalière, mais qui est aussi maintenant généralisée par les médecins traitants.

Toutes les demandes sont traitées et validées pour faire ensuite :

- Un bilan d'inclusion : les patients sont reçus sur une matinée pour tester leurs capacités et avoir un entretien avec une diététicienne et l'infirmière coordinatrice pour connaître leurs difficultés et aussi leurs points forts et ainsi répondre au mieux à leurs besoins. Ensuite une consultation médicale comprenant une échographie cardiaque, une épreuve d'effort et un test de marche de 6 minutes avec une kiné pour connaître leurs capacités de marche. (ces critères seront repris en fin de programme pour voir vraiment le bilan entre l'avant et l'après).
- Une fois le bilan d'inclusion validé, il est proposé aux patients 20 séances d'éducation thérapeutique et d'activités physiques.

Après ces 20 séances le patient a de nouveau un bilan de fin de programme avec : une épreuve d'effort, une échographie et le fameux test de marche et voir ainsi la progression.

- Un suivi par entretien téléphonique, à 3 mois, 6 mois et 1 an, parce qu'à l'issu du programme on demande au patient de constituer un carnet de décisions, où il va marquer au fur et à mesure les actions qu'il souhaite mettre en place pendant la réadaptation, mais surtout de préparer son projet après la réadaptation et permettre ainsi un bon accompagnement de la phase 3.

Déroulement des programmes :

1 programme à 7 semaines où le patient va venir 3 fois par semaine lundi, mercredi et vendredi matin.

1 programme à 10 semaines donc 2 jours par semaine mardi et jeudi matin. Pour les patients ayant un peu plus de difficultés au niveau physique ou pour des raisons professionnelles ou personnelles.

Composition d'une matinée :

- Un atelier d'entraînement soit par vélo, soit par tapis de marche où chaque patient est télémétré avec un petit boîtier mis pendant 6 à 9 séances et où sont enregistrées les fréquences cardiaques ainsi que l'activité électrique, et voir ainsi la progression. Mais l'idée c'est d'enlever très vite cette télémétrie pour que ce soit le patient qui ressente ses limites et qu'ensuite à l'extérieur il puisse se dire je peux faire telle ou telle activité.
- Un atelier gymnastique ou de relaxation parce qu'il est très important de faire 5 à 10 minutes de relaxation après chaque séance de gym, car le stress fait partie de notre quotidien pour différentes raisons. Il faut que le patient arrive à acquérir un outil qui lui permette de lâcher prise, ce qui n'est pas toujours facile.
- Un atelier d'éducation thérapeutique.
- Possibilité d'avoir aussi des séances individuelles, soit parce que le patient a plus de difficultés à saisir certaines informations en groupe.
- Possibilité aussi de séances individuelles sur l'insuffisance cardiaque, des séances sur le sel en diététique, des

séances sur le diabète et des choses plus spécifiques qui n'appartiennent pas forcément au groupe.

- Des tables rondes avec des patients témoins, donc une fois par programme 2 patients qui ont déjà participé à un programme et pour qui ça se passe bien à l'extérieur sont invités. Autour d'un café ils exposent leur vécu, les difficultés éventuelles qu'ils peuvent rencontrer après et donner ainsi un peu plus de poids sur le programmes de réadaptation.

- Des staffs pluridisciplinaires, c'est à dire des réunions d'équipe à raison de 3 par programme, pour suivre l'évolution des patients à la fois sur l'état physique et aussi sur leur niveau d'éducation thérapeutique en essayant de les aider à concrétiser au mieux les actions qu'ils souhaitent entreprendre.

Quelques chiffres :

- L'effectif patient est majoritairement de 82 % d'hommes.
- L'âge moyen des patients est de 60,3 ans. Le plus jeune 41 ans et le plus âgé une dame de 89 ans.
- L'activité à ce jour et au vu des besoins est passée de 5 à 7 patients par groupe (possibilité maximum).
- En 2017, 17 groupes de patients ont été accueillis, ce qui correspond à 104 patients qui ont été pris en charge dans le service.
- 1 seul abandon, et 7 patients qui n'ont pas été éligibles au programme.
- Actuellement, il y a 2 groupes de 7 patients.
- Le périmètre géographique est de 45 km autour du bassin d'Aubenas.
- Les programmes complets ont été au nombre de 61.

Les premiers résultats des effets du programme suite au suivi proposé à 3 mois et 6 mois :

- Sur 19 patients fumeurs, 12 ont arrêté et 7 fument toujours.
- La poursuite des activités physiques à 3 mois est de 67 % et de 50 % à 6 mois. C'est souvent à 6 mois que les choses se compliquent un petit peu, parce que la vie reprend le dessus, certaines problématiques reviennent également, parce que l'accident cardiaque et la peur commencent à partir aussi. D'où l'importance de ces entretiens qui apportent un petite piqûre de rappel.
- Les nouveaux indicateurs d'évaluation ont été un peu modifiés, en étant plus attentif sur la perte de poids, sur la mesure du tour de taille, sur la perception de la qualité de vie, sur la santé morale et la santé physique.

Coordination ville-hôpital :

Le médecin traitant reste le professionnel référent et privilégié du patient. À toutes les étapes du programme, un courrier est envoyé au médecin traitant pour l'informer des différentes étapes du programme et aussi de l'évolution de l'état de santé du patient.

Objectifs 2019 :

- Mettre en place un parcours de marche extérieur et des séances de balnéothérapie.
- Mettre en place des séances avec des patients intervenants.
- Mettre en place 1 séance en binôme avec la diététicienne et la psychologue sur les troubles du comportement alimentaire.
- Développer un plan de communication et d'information par des pages internet.
- Pérenniser le projet ETP Formation Ambulatoire des patients au Coagucheck et aux anticoagulants.

Intervention du Dr Jean-Claude VIDAL pharmacien

En parallèle du programme de réadaptation cardiaque, il y a des programmes d'éducation thérapeutique organisés par un pharmacien (J-C. Vidal), Isabelle RIFFARD infirmière coordinatrice en éducation thérapeutique et aussi Mme Nelly DUGAS cadre de santé au service cardiologie.

Les principaux programmes :

- Éducation thérapeutique sur les anticoagulants, que ce soiENt les anticoagulants AVK (antivitamine K), ou les nouveaux anticoagulants oraux directs,
- Des séances de formations sur le coagucheck qui est un nouveau lecteur pour l'automesure de l'INR.

Il a poursuivi son entretien en nous précisant que lui aussi venait d'avoir un problème coronarien et que malgré le fait d'être soignant et de connaître les pathologies, c'était toujours un sacré coup de bambou sur la tête quand ça arrivait.

Il a conclu par un petit proverbe chinois ''Vous ne pouvez pas empêcher les oiseaux de la tristesse de voler au dessus de vos têtes, mais vous pouvez les empêcher de faire leurs nids dans vos cheveux''.

Intervention de Mme Isabelle RIFFARD

Cette intervention porte sur l'auto-mesure de l'INR avec le lecteur de coagucheck INRange. Cet appareil était remboursé jusqu'à présent uniquement pour les enfants de moins de 18 ans. Depuis le 28 juillet 2017 il

ardèche
LE DEPARTEMENT

est désormais remboursé pour les adultes porteurs de valves mécaniques cardiaques et traités par AVK, ayant reçu une éducation sur le traitement par AVK et aussi une formation à l'automesure validées par un petit contrôle des connaissances théoriques et pratiques.

Cette formation doit être réalisée dans un établissement de santé qui a été reconnu comme centre de formation pour l'utilisation du coagucheck. L'hôpital d'Aubenas étant pour le moment le seul centre pour la Drôme, le Gard et l'Ardèche.

À l'issue de cette formation un certificat leur est délivré. Après ce diplôme, ils peuvent prétendre à une prescription faite par un médecin spécialiste de chirurgie cardiaque.

Jean-Jacques LÉRAT

■

SSR Cardiologie
Centre Hospitalier d'Aubenas

Il a été démontré que la réadaptation cardiaque, par ses bienfaits, fait partie intégrante de la prise en charge de certains patients atteints de maladies cardiovasculaires. Elle permet ainsi à l'organisme de reprendre sans danger une activité normale tout en soulageant le travail cardiaque. Elle réduit le risque et les conséquences d'un nouvel accident cardiaque et facilite la réinsertion sociale et professionnelle.

Dans le parcours de soins d'un patient cardiovasculaire éligible à la rééducation cardiaque, la réadaptation correspond à la phase 2 du parcours :

• La phase 1 correspond à la survenue d'un incident cardiovasculaire. C'est la phase aigüe avec une prise en charge hospitalière plus ou moins suivie d'une intervention ;

• La phase 2 est la possibilité pour le patient d'intégrer un programme de réadaptation en hospitalisation continue ou ambulatoire ;

• La phase 3 enfin, est la phase d'entretien par la poursuite des activités physiques régulières et adaptées avec le maintien des modifications des règles d'hygiène de vie débutées en phase 2.

Jusqu'en 2016, aucune offre de soins de ce type n'était proposée en Ardèche méridionale. C'est pour répondre à ce besoin que le Centre Hospitalier d'Ardèche Méridionale propose, depuis novembre 2017, cette nouvelle activité de réadaptation à des patients cardiovasculaires dans le cadre d'une unité d'hospitalisation de jour ambulatoire.

Ce nouveau service du site d'Aubenas accueille des patients coronariens ayant subi ou non une angioplastie ou une intervention chirurgicale, des insuffisants cardiaques ou des patients valvulaires. Il propose en outre deux programmes : un programme sur 7 semaines (lundi/mercredi/jeudi) ou un programme sur 10 semaines (mardi/jeudi), tous deux comprenant 20 séances d'activité physique et des ateliers pluridisciplinaires d'éducation thérapeutique.

Pour faciliter la transition entre la phase 2 (la réadaptation) et la phase 3, il est mis à disposition des patients, lors d'un des ateliers, un temps de rencontre avec diverses associations : « Cœur et Vie Ardèche », « A.P.R.R.E.S », « Sport pour tous ».
Ce temps de partage offre à chaque patient la possibilité de découvrir, au sein du réseau associatif de la région, des idées, des solutions (des activités en groupe, de nouvelles disciplines…) correspondant à leurs attentes ou à leurs besoins. Ceci est d'une grande aide pour entretenir des activités physiques régulières et adaptées, modifier ses règles hygiéno-diététiques, et maintenir un lien social.
M. Jean-Paul Vidal, représentant de l'association « Cœur et Vie Ardèche », participe à ces rencontres. Il intervient sur les 2 programmes, soit en moyenne 12 interventions par an.
Ces échanges entre patients et associations sont l'occasion d'une part pour les patients de se rassurer, de mieux appréhender l'après réadaptation cardiaque, d'exprimer leurs besoins et de découvrir des activités nouvelles ; d'autre part pour les associations de se présenter et se faire connaître, mais aussi de recevoir les demandes et les suggestions des patients et éventuellement développer de nouvelles activités.

RÉDACTION :
N. DUGAS : carde de santé d'hôpital de Jour SSR Cardiologie
I. RIFFARD : référente éducation thérapeutique
L. VARRAUD : IDE coordinatrice d'Hôpital de Jour SSR Cardiologie

■

Questions-réponses
Congrès 2019

1- Un adhérent : *Faites-vous à Aubenas la rééducation pulmonaire comme vous faites la rééducation cardiaque ?*

Mme Riffard : Pour le moment nous ne faisons pas de rééducation pulmonaire sur l'hôpital d'Aubenas ; la référence c'est le centre de Folcheran.

L'adhérent : *Oui j'y suis allé, j'ai fait beaucoup de sport, comme chez vous, vélo le matin, tapis et gymnastique l'après-midi tous les jours pendant un mois.*

Mme Riffard : Les principes restent les mêmes, les activités sont quasiment les mêmes, puisque effectivement on a besoin de rééduquer et le cœur et les poumons. C'est fait exactement de la même façon avec quelques petites différences, mais nous ne proposons pas à l'heure d'aujourd'hui la rééducation pulmonaire à l'hôpital de jour d'Aubenas.

L'adhérent : *Mais est-ce que ce sera dans vos projets ?*

Mme Riffard : Alors il semblerait que ce soit dans les projets institutionnels de la direction, c'est en pourparler, c'est en cours de travail, voilà ; on recherche aussi apparemment des pneumologues puisqu'il est important d'avoir un médecin qui soit coordinateur comme M. CHARLES en cardiologie.

L'adhérent : *Des pneumologues, il y en a à Aubenas ?*

Mme Riffard : Oui, à l'hôpital d'Aubenas nous avons des pneumologues mais il faut un médecin qui soit détaché pour cette spécificité, donc ça prend du temps ; c'est un projet qui est en cours.

Un adhérent : *J'ai été très étonné tout à l'heure que le Docteur nous ait pas parlé des anticoagulants, je vis depuis 20 ans avec (Sintrom), je crois que c'est important, cela m'étonne que vous n'en ayez pas parlé.*

Docteur Chemali : Il faut distinguer 2 choses ; il y a les antiagrégants plaquettaires ; quand on a des artères qui se bouchent c'est des plaquettes qui bouchent les artères, c'est le Kardégic, le Plavix, Clopidogrel, l'aspirine. Vous avez Efient, Brilique c'est des médicaments qui vont jouer uniquement sur les thrombus, les caillots dans les petites artères, que ce soit les carotides, que ce soit les artères des membres inférieurs ou les coronaires ; et vous avez les anticoagulants, il y en a 2 types maintenant. Vous avez les anti vitamines K qui agissent en empêchant la vitamine K d'être absorbée et d'être à l'origine de formation des facteurs de la coagulation par le froid, donc ça c'est Sintrom, Coumadine, Préviscan, c'est des médicaments en vitamine K qui ont plus de 30, 40, 50 ans et vous avez des nouveaux anticoagulants, c'est des anticoagulants oraux directs, donc c'est les remplaçants, les futurs remplaçants des AVK. Eux ils vont agir sur les caillots, les thrombus qui sont dans les grandes cavités ; ce n'est pas des thrombus fybrinaux plaquettaires, c'est des thrombus qui sont dans les cavités cardiaques ; on va les utiliser dans l'arythmie, chez les personnes qui font de la fibrillation auriculaire, atriale, de l'arythmie et sur les porteurs de prothèse mécanique. Quelqu'un qui a une prothèse mécanique, aortique ou mitrale, on va utiliser cela ; les antiagrégants plaquettaires ne seront pas efficaces, on va utiliser les AVK ou les anticoagulants oraux directs qui n'ont pas encore l'AMM (autorisation de mise sur le marché), actuellement c'est toujours les AVK. Alors il y a cette différence là. Quand on fait un infarctus, c'est les artères qui se sont bouchées, alors c'est des antiagrégants plaquettaires (Kardégic, Plavix, Efient, Brilique), quand on fait de l'arythmie, qu'on a une prothèse cardiaque on met les antivitamines K ; des fois on a les deux, on a des patients qui ont les deux car ils ont de l'arythmie et des artères bouchées et on est sensé donner les deux en même temps. Du coup le risque d'hémorragie est plus élevé, il faut qu'on soit beaucoup plus prudent. La tendance maintenant, les études vont montrer que même si on a fait un accident coronarien, au bout d'un an on peut garder que le traitement anticoagulant qui serait efficace et pour les caillots dans l'arythmie à l'intérieur du cœur et les caillots, les thrombus qui sont intravasculaires dans les vaisseaux, mais pour l'instant c'est les deux que l'on garde d'où la distinction entre les deux. Pour le traitement antivitamine K, on peut faire plein d'examens sans les interrompre, on peut arracher une dent, on peut faire une coloscopie, on peut faire des examens invincifs sans que l'on soit obligés de les arrêter, alors que les antivitamines K comme le Sintrom, Coumadine, on est obligé de faire des interruptions soit avec relais soit sans relais de piqures d'Héparine d'où la nuance entre les deux. Donc il faut bien comprendre : les antiagrégants plaquettaires c'est une chose et les anticoagulants c'est une autre chose.

2- Une adhérente : *Moi j'aimerais savoir qu'est-ce que c'est une embolie pulmonaire, comment cela est traité, est-ce la même chose que l'infarctus ou pas ?*

Dr Charre : Alors l'embolie pulmonaire avec l'infarctus, le point commun, il y a un thrombus, un caillot qui s'est formé. Dans l'infarctus, le Docteur Chemali vous a expliqué que ce caillot compliquait l'obstruction d'une artère déjà malade où il y avait une plaque de calcaire, une plaque d'athérome. Dans l'embolie pulmonaire, on est à un niveau un peu plus gros ; le caillot se loge soit dans le tronc, soit dans une artère pulmonaire, soit dans des branches de 2ème ou 3ème divisions du réseau pulmonaire, on est de l'autre côté du cœur, on est au niveau du cœur droit. Généralement une embolie pulmonaire fait suite à une thrombose, à un caillot qui lui-même est né dans le réseau veineux des membres inférieurs mais au moment où l'on fait le diagnostic de l'embolie pulmonaire ce n'est pas toujours identifiable ; beaucoup de caillots qui sont nés dans les veines des membres inférieurs, sur des varices, sur un mauvais état veineux ne sont plus décelables, ne sont plus perceptibles une fois qu'ils ont migré du point où ils ont pris naissance dans les veines des membres inférieurs. Au niveau de la prise en charge, tous les deux nécessitent une prise en charge la plus rapide possible, tous les deux relèvent des anticoagulants, mais concernant l'embolie pulmonaire, il n'y a en principe pas de gestes mécaniques, pas de gestes de revascularisation, cela est réservé aux embolies pulmonaires graves avec une importante obstruction du lit vasculaire pulmonaire ; normalement c'est le traitement médical uniquement par des anticoagulants et exceptionnellement par des agents qui ont pour vertu de faire fondre le caillot.

Dr Chemali : Juste pour compléter l'intervention du Dr Charre : le thrombus en cas d'embolie pulmonaire n'a pas la même constitution que le thrombus en cas d'accident coronarien ; dans l'accident coronarien le thrombus est formé surtout de plaquettes, là au niveau pulmonaire c'est un caillot qui est constitué différemment et du coup les antiagrégants plaquettaires n'agissent pas sur ce genre de caillot, alors ça ne sert à rien de prendre un sachet d'aspirine quand on veut prendre l'avion par exemple, ça n'aura aucun effet sur le risque de phlébite et d'embolie pulmonaire.

3- Une adhérente : *Concernant le Coagulchek, je voudrais savoir combien de personnes avez-vous formées, combien d'utilisateurs avez-vous diplômés chez vous à Aubenas et d'autre part dans les régions voisines Rhône Alpes, Paca y a-t-il des centres comme le vôtre ?*

Dr Vidal : Je ne connais pas le nom des autres centres dans la région Paca, sur l'hôpital d'Aubenas on a formé 13 patients parfois avec des difficultés ; c'est un appareil qui n'est pas facile à manipuler, la difficulté, c'est la quantité de sang que l'on doit mettre sur la bandelette qui est plus importante que quand on utilise un lecteur de glycémie. Le lecteur de glycémie se déclenche très facilement parce que la quantité de sang est minime ; sur le Coagulchek sur la bandelette il faut mettre une quantité de sang un peu plus importante et la difficulté est là ; l'appareil est parfois en erreur avec un échantillon de sang insuffisant. Par contre il y a des patients avec qui on a travaillé, qui sont revenus me voir et après avoir fait les doubles contrôles, laboratoire appareil, on avait des résultats qui étaient très fiables.

Mme Varraud : Je voudrais juste finir de répondre à la dame, vous pouvez aller sur le site du laboratoire Roche et chercher les centres de formation, nous sommes référencés dans ce site et vous aurez tous les centres de références en France.

4- Une adhérente : *Mon mari a été opéré de la valve aortique en 2000 et depuis six mois il a un essoufflement, il a vu deux fois le cardiologue, une fois le pneumologue, rien à dire, qu'est-ce que vous nous conseillez de faire ? Le test d'effort n'a pas été fait, ni la coronarographie.*

Dr Chemali : Déjà les causes de l'essoufflement peuvent être multiples, c'est un patient cardiaque qui a été opéré, qui prend des médicaments, des bétabloquants ; cela peut être multi factoriel. En médecine il faut être très humble, moi je le suis, la plupart des médecins le sont, on n'a pas des réponses à tout, on fonctionne par élimination. Quand on voit un patient qui est essoufflé, on va agir par élimination : a-t-il une insuffisance cardiaque, une anémie, un problème coronarien, une embolie pulmonaire, une insuffisance respiratoire ? Y-a-t-il des éléments, des maladies qui peuvent-être responsables de l'essoufflement ? Après si on a éliminé les maladies graves, il se peut qu'on n'ait pas de réponses claires, alors pourquoi pas reprendre une rééducation, voir s'il n'y a pas de l'apnée du sommeil, donc il faut fonctionner par élimination, est-ce que l'on a coché toutes les cases ? Chez votre conjoint a-t-on éliminé tout cela ? Si oui, c'est positif. Mais il m'arrive parfois à ne pas pouvoir donner de réponse aux plaintes des patients mais je garde le côté positif. Pour cerner mieux les limites, il faut déjà discuter selon les paramètres techniques de votre conjoint avec votre cardiologue, se rapprocher d'un centre de réadaptation ou l'on pourra vous éclairer sur les possibilités d'exclusion et d'amélioration.

5- Une adhérente : *Je suis sous anticoagulants de la nouvelle génération depuis un an (Eliquis) pour une arythmie atriale, c'est un peu inquiétant au niveau hémorragie, en cas d'accident que faut-il faire, l'arrêter ? J'en prends deux par jour à 5 mg.*

Dr Chemali : c'est la problématique des anticoagulants

oraux directs. Sur trois médicaments oraux directs commercialisés en France ; il n'y en a qu'un qui a l'antidote c'est le Pradaxa ; donc les deux autres sont plus efficaces dans la prévention des thromboses et ils sont moins aux risques d'hémorragie, donc c'est un peu paradoxal. Les recommandations européennes, américaines c'est de ne plus donner des AVK à quelqu'un qui rentre dans la maladie de l'arythmie ; c'est de donner les nouveaux traitements anticoagulants parce qu'ils protègent mieux contre les thrombus, les AVC et font moins saigner. Donc la priorité c'est ça. Après en cas d'accident hémorragique grave il y a dans toutes les urgences des hôpitaux des protocoles de prise en charge de ces saignements qui peuvent être occasionnés par des accidents de la voie publique. Mais quelqu'un qui est sous AVK, il a le même problème que vous. On vous aurait donné les anciens traitements coagulants, il vous arrive un accident de la voie publique avec une fracture ouverte, une grosse hémorragie, le temps que le SAMU arrive, le temps que le produit PPSB l'antidote, l'équivalent des AVK, le temps que l'on mette tout ça en place, le problème hémorragique à gérer serait le même qu'avec les nouveaux traitements anticoagulants. Donc ça c'est la première chose. La deuxième chose c'est que l'on va avoir des antidotes universels pour tous les nouveaux anticoagulants (Eliquis, Pradaxa, Xarelto) c'est une question de mois, un an, deux ans au maximum. Je ne dis pas qu'il faut arrêter les AVK et donner les nouveaux ; les personnes qui sont équilibrées qui sont aux antivitamines K restent aux antivitamines K, les personnes qui entrent dans la maladie aujourd'hui il vaut mieux démarrer les nouveaux traitements anticoagulants, les AOD en leur disant : « soyez vigilants, ayez la précaution de vos gestes, ne montez pas sur une chaise bancale pour changer une ampoule, ne prenez pas un escabeau bancal pour nettoyer vos vitres, ne montez pas sur une échelle à trois mètres de haut pour ramasser des cerises ». Ce sont des choses de bon sens, de précaution. Vous êtes mieux protégé contre un risque hémorragique au niveau cérébral. Pour l'instant garder le traitement que vous avez, s'il y a des chirurgies programmées, on sait comment gérer cela en arrêtant le traitement 24-48h auparavant ou faire une injection ou pas d'Héparine comme pour les AVK, c'est du pareil au même.

6- Une adhérente : *Mon médecin traitant qui m'a sauvé pour mon anévrisme de l'aorte s'est installé en Suisse. Quand il est venu cet été, il m'a dit que là bas on prescrivait à tous les malades du Xarelto, du coup on ne faisait plus le contrôle INR ; en sachant qu'après avoir fait des recherches que c'est déconseillé pour les personnes qui sont en insuffisance rénale, que pensez-vous de cet anticoagulant et pourquoi ne pas le prescrire à tout le monde ?*

Dr Chemali : Il y a 2 types de médicaments qui fluidifient le sang : les antivitamines K (Sintrom, Coumadine, Préviscan) et les anticoagulants oraux directs (Xarelto, Eliquis, Pradaxa). Historiquement c'est avec les AVK qu'on soignait les patients, maintenant le relais c'est les anticoagulants oraux directs mais qui ont leur limite aussi, leur élimination est différente. Il y a une différence entre les trois. On ne peut pas les donner à quelqu'un qui ne peut pas les éliminer par les reins avec de l'insuffisance rénale, ils risquent de s'accumuler dans le sang, provoquer un surdosage et là le saignement va être important. Alors que les antivitamines K ne sont pas éliminées par les reins, on peut les surveiller par l'INR que ce soit par le Coagulchek ou le laboratoire. Pour quelqu'un qui a une insuffisance rénale l'affaire est réglée, on ne peut pas donner les nouveaux traitements anticoagulants ; pour quelqu'un qui a les reins qui fonctionnent bien, on peut donner les nouveaux anticoagulants oraux. Pareil pour le Xarelto on ne peut pas le donner à tout le monde. Les anticoagulants oraux directs ne peuvent être donnés chez des patients porteurs de prothèse valvulaire, ils n'ont pas l'AMM (autorisation admise sur le marché) ; mais quand on a de l'arythmie, de la fibrillation auriculaire, on peut les donner, ils ont l'AMM ; il faut regarder indication par indication. Quand on a une embolie pulmonaire, on peut donner les nouveaux traitements anticoagulants oraux directs, mais il n'y a pas toutes les indications, il ne faut surtout pas tout mélanger. Il y a des indications où il n'y a pas besoin de donner des traitements anticoagulants c'est les infarctus ; il y a des indications où l'on a de l'arythmie on peut donner les deux, mais on a dorénavant une préférence pour les nouveaux (Xarelto, Eliquis, Pradaxa). Il y a des indications où l'on ne peut pas donner des anticoagulants oraux directs, il faut donner les AVK anciens soit par exemple pour une insuffisance rénale, pour les porteurs d'une prothèse aortique, d'une prothèse mitrale. Pour le moment on ne peut pas donner les nouveaux dont Xarelto à tout le monde, on cible, il y a une préférence dorénavant pour l'arythmie simple, seule pour donner Xarelto, Eliquis, Pradaxa. En fait les nouveaux anticoagulants oraux directs (AOD) n'ont pas d'indication car ils n'ont pas montré d'efficacité pour les patients de prothèse globulaire ; voilà ce serait dangereux dans ce cas-là de prendre un AOD à la place d'un AVK qui lui a une efficacité prouvée.

Pierre JACOB

■

Assemblée générale du 7 avril 2019 au Teil

L'assemblée générale de l'association « Cœur et Vie Ardèche » a eu lieu le dimanche 7 avril 2019 dans la salle Paul Avon au Teil.
C'est dans une salle comble que le président a excusé les personnalités absentes et remercié toutes celles présentes. Après avoir souligné qu'avec les membres présents et les pouvoirs reçus, le quorum était atteint pour ouvrir cette assemblée générale 2019, il a demandé d'avoir une pensée pour les personnes qui nous ont quittés et en particulier M. Jean Collombet de Dieulefit, ancien président de « Cœur et Vie Drôme ».
Les buts de l'association sont la participation à la prévention, l'information de ses membres, l'aide à la gestion de la maladie ou de l'opération, à la rééducation post opératoire, la formation aux premiers secours. Le nombre d'adhérents est autour de 280, le prix de la cotisation annuelle est de 18€ pour une personne seule et 27€ pour deux, pour un couple.

Au cours de l'année 2018 les membres du C.A se sont réunis quatre fois au Teil : les 8 mars, 14 juin, 13 septembre, 13 décembre. 7 membres du C.A étaient à renouveler : Christiane AYGLON, Bernard BES, Bernard BOISSY, Martine BORD, Agnès BOUDRA, Yvette GIRAUD, Pierre MATHIAN. Pour diverses raisons, Agnès BOUDRA, Yvette GIRAUD et Pierre MATHIAN ont décidé de ne pas se représenter. Après avoir participé à plusieurs réunions du C.A en tant qu'invités, Guy OLAGNON, Gilbert MOURIER et Marguerite MOURIER ont décidé d'intégrer le C.A. La composition du nouveau C.A à ce jour compte 18 membres.

Président d'honneur : Christiane AYGLON de Lablachère
Président : Pierre JACOB de Colombier le Cardinal
Vice présidente : Josette de BRESCANVEL du Teil
Trésorier : Jean-Paul VIDAL de Lavilledieu
Trésorier adjoint : Jean-Jacques LÉRAT de Peaugres
Secrétaire : Françoise GROZANNES du Teil
Secrétaire adjoint : Bernard BOISSY de Vernosc les Annonay
Autres administrateurs : Bernard BES de La Souche, Gérard BOCCHIETTI de Bogy, Yvette BOCHIETTI de Bogy, Martine BORD de St Etienne de Lugdarès, Viviane FAÏSSE du Teil, Bernadette GADAIX de Lavilledieu, Christine MIALHE de St Alban en Montagne, Gilbert MOURIER de Serrières, Marguerite MOURIER de Serrières, Guy OLAGNON de Villevocance, Émilenne SAUZON d'Aubenas.

La composition du C.A est adoptée à l'unanimité.

En 2018, l'association a reçu une subvention du Conseil Départemental de 300€, de la Mairie d'Aubenas de 200€, de la Mairie du Teil de 100€.

L'association tient toujours ses permanences à Annonay, Aubenas, au Teil. Nous distribuons toujours notre bulletin de liaison à 500 exemplaires.

Diverses manifestations ont eu lieu en 2018 : 11 janvier galette des rois pour le Sud à Aubenas, le 21 janvier galette des rois pour le Nord à Peaugres. Le 8 avril à Peaugres assemblée générale et congrès médical avec la participation du Dr GOUTTARD du CH d'Annonay qui est intervenu sur la fibrillation auriculaire et Mme DEPRELE médecin néphrologue au CH d'Annonay qui nous a parlé de l'insuffisance rénale. Une ½ journée de formation volontaire sur le Coagulchek a eu lieu à l'hôpital d'Aubenas. Le 3 juin participation au forum de l'association APRRES à St Didier sous Aubenas. Le 12 juin journée en Camargue avec repas au cabaret équestre et visite libre de Aigues-Mortes. Du 25 au 30 septembre voyage en Cantabrie (Espagne) 93 personnes y ont participé soit 2 cars. Le 17 juillet journée détente pour le Nord avec repas, balade, pétanque, cartes et palabres. Tous les 3èmes mardis du mois balade détente pour le Nord (5 à 7 km).

Les manifestations prévues pour 2019 : le 15 janvier galette pour le sud à Aubenas, le 20 janvier galette pour le Nord à Vanosc. Aujourd'hui 7 avril assemblée générale et congrès médical au Teil. Le 24 juin sortie d'une journée aux Calanques de Cassis. Du 23 au 25 août voyage en Saône et Loire (château de St Fargeau, château de Guédelon et Charolles). Prévision d'une journée de formation de secourisme. Sortie pédestre avec pique-nique pour le Nord et pour le Sud. Journée détente pour le Nord avec resto, balade… Reprise des balades (petite marche) chaque 3ème mardi du mois pour le Nord. Un nouveau site Internet va être créé.

Le compte rendu moral a été approuvé à l'unanimité. Jean-Paul VIDAL, trésorier, a ensuite présenté le bilan financier qui a été aussi approuvé à l'unanimité.

La séance a été levée à 10h20.

Pierre JACOB

■

Bilan financier
Année 2018

BILAN FINANCIER ANNEE 2018			
RECETTES		DEPENSES	
Cotisations	3 688,00 €	Bulletin 500 exemplaires	1 215,00 €
Dons adhérents	730,00 €	MAIF (assurances)	370,62 €
Dons Organismes agence Evalys	100,00 €	Location salle le Bournot	40,00 €
Subvention Département de l'Ardèche	300,00 €	Fonctionnement+clé USB	657,72 €
Subvention Aubenas	200,00 €	Achat défibrilateur	1 322,00 €
Suvention Le Teil	100,00 €		
Congrès		Congrès	
Repas	2 625,00 €	repas 128X24,5	3 136,00 €
Participation transport	420,00 €	transport	860,00 €
Tombola	505,00 €	Remboursement adhérents 4X20	80,00 €
Remboursement vin	10,00 €	Cadeaux de remerciements	117,35 €
		Frais accueil 99+61,96+55,5	216,46 €
		Décoration+édition des menus	62,90 €
		Locatio salle+sono+divers	940,00 €
TOTAL CONGRES	3 560,00 €	TOTAL CONGRES	5 412,71 €
Activités diverses		Activités diverses	
Rachat de nougats	11,93 €	galette des rois	582,37 €
Journée du nord	1 050,00 €	Journée du nord	1 148,41 €
Sortie Grau du roi	5 658,00 €	Sortie Grau du roi	5 868,00 €
Voyage en Cantabrie	56 415,00 €	Voyage en Cantabrie	55 630,00 €
Rachat de produits non consommé	27,75 €	Remboursements 315+200	515,00 €
	56 442,75 €	Divers	309,93 €
TOTAUX	71 840,68 €	DEFICIT de l'année: 1231,08	73 071,76 €
SOLDE du compte AU 31/12/2018 : 2741,34 €			

Journée du 25 avril 2019
à la piscine d'AUBENAS, L'Hippocampe

Notre association a répondu présent lorsque le Directeur de la piscine nous a demandé si nous pouvions participer à la journée portes ouvertes en collaboration avec l'association APRRES.

Beaucoup d'activités étaient proposées ce jour-là, cela a permis aux participants de découvrir le vélo électrique, la marche, l'aquagym, l'aquabike et bien d'autres activités.

En collaboration avec les Sapeurs-Pompiers d'Aubenas, et les maîtres-nageurs de la piscine, notre association a organisé, commenté et géré une simulation de noyade ; la prise en charge de la victime a été effectuée dans des conditions réelles par les sapeurs-pompiers de garde à la caserne d'Aubenas (ceux-ci n'étaient pas informés de cette opération). À la suite de cela Raymond Gillet et le personnel de l'ambulance des pompiers ont activement participé à commenter le déroulement de l'intervention. « Un grand merci à eux ».

Vers 11 heures j'ai proposé aux participants de débattre sur le contenu de la formation « Premiers Secours », l'échange a été très participatif et convivial.

La tenue adaptée au lieu était de rigueur.

De 12h30 à 13h30, Julien MARCHAND, formateur et Sapeur-Pompier de Paris, a présenté les gestes qui sauvent ; là aussi, nous remercions Julien qui a accepté de donner de son temps afin de partager ses connaissances.

Nous avons terminé cette journée en diffusant une information sur les accidents cardio-vasculaires.

Jean-Paul VIDAL

Journée du 4 mai 2019 à la salle polyvalente de St Didier
FORUM SANTÉ organisé par l'association APRRES

Comme chaque année, l'association pour la Prévention, la Réhabilitation Respiratoire et éducation de la Santé a organisé cette journée où nous participons depuis 2 ans.

De nombreuses associations étaient présentes ce jour-là à savoir : Assoc. des donneurs de sang, l'Assoc. Santé et Autonomie, l'Assoc. France Parkinson, l'Assoc. des accidentés de la vie FNATH 26/07, l'Assoc. Française des Polyarthriques, l'Assoc. CFDT des retraités Ardèche et l'Assoc. France Alzheimer.
D'autres organismes tels l'Union Nationale des troubles psychiques, la M.S.A., le CDOS, SOLIMUT, l'Acupression, l'école Ardèche Vélo, Sport et Santé/bien-être.

Cette journée a été particulièrement riche en échanges constructifs, cela nous permet de voir les différentes possibilités que chaque association apporte à ses adhérents.

À 15h, l'APRRES nous a permis de diffuser une information sur les maladies cardio-vasculaires, comment les prévenir, et que faire lorsque celles-ci apparaissent.

Jean-Paul VIDAL

Sortie aux Calanques de Cassis le lundi 24 juin 2019

Deux cars (PALISSE pour le Nord Ardèche et ARSAC pour le Sud Ardèche) ont été retenus pour transporter 83 adhérents et sympathisants de l'Association Cœur et Vie Ardèche. Après un départ matinal pour les deux groupes, un petit-déjeuner commun a été pris aux alentours de 7h sur une aire d'autoroute.

Arrivée à 9h15 à Aubagne pour une visite guidée de l'atelier (entreprise familiale) et du musée de Maryse Dilandro, un commentaire a été diligenté par le gérant pour nous faire découvrir les différentes phases de fabrication de santons (ateliers de moulage, de décoration, d'assemblage et poste d'habillage). Ces différentes pièces en argile sont fabriquées à l'unité avec divers moules en terre cuite puis après 21 jours de séchage à l'air, elles sont cuites dans un four à 900° pendant 8 heures. Ensuite, elles sont peintes à la main, habillées avec des costumes fabriqués par l'entreprise et agrémentées d'accessoires divers. Une visite libre du musée a été proposée pour les adhérents et sympathisants, avec accès à la boutique de vente.
Départ à 11h30 pour le restaurant « Le Moulin » à Gemenos, après la photo des deux groupes, un repas très convivial nous a été servi.

Départ pour les Calanques de Cassis et arrivée à 14h45 au parking où un petit train nous attendait pour nous transporter au port de Cassis.

Un premier groupe fut embarqué pour un tour de visite des trois calanques sur le MOBIDICK II :
- Calanque Port MIOU : où un hôtel 5 étoiles est seulement accessible par la mer « roche moche » - falaise orangée (classée au patrimoine mondial de l'Unesco)
- Calanque Port PIN où le pin pousse à même la roche – calanque accessible à pied - crique entourée de rochers
- Calanque Port ENVAU - lieu d'escalade de falaises de 180 m de hauteur.
Les commentaires ont duré 45 minutes au total.

Retour à Cassis et visite libre du port. Retour au parking par le petit train. Départ à 18h pour le Nord Ardèche et le Sud Ardèche. Ensuite arrêt sur l'autoroute pour une brève pause et la séparation des deux groupes.

Yvette et Gérard BOCCHIETTI

Conseil d'administration
du 13 décembre 2018

Présents : Christiane AYGLON, Bernard BES, Martine BORD, Françoise GROZANNES, Pierre JACOB, Jean-Jacques LÉRAT, Jean-Paul VIDAL, Yvette et Gérard BOCCHIETTI, Bernard BOISSY, Bernadette GADAIX, Viviane FAÏSSE, Jo DE BRESCANVEL.

Excusés : Émilienne SAUZON, Pierre MATHIAN, Yvette GIRAUD, Christine MIALHE.

Invités : Guy OLAGNON, Marguerite MOURIER, Gilbert MOURIER.

Préparation du prochain Congrès qui aura lieu le 7 avril 2019 au Teil.

À ce Congrès, nous aurons pour la conférence le docteur CHEMALI, cardiologue à Montélimar ainsi qu'un Cadre de santé du service de cardiologie, ainsi qu'une infirmière de l'hôpital de jour d'Aubenas.

Le docteur CHEMALI, cardiologue, spécialiste des maladies vasculaires.

Thèmes :

- Symptômes de l'infarctus chez un homme et chez une femme.
- Les problèmes vasculaires
- Quelques mots sur l'AVC (car pour un AVC le patient est suivi par un Neurologue).

Concernant le menu du Congrès le prix est de 26€. Pour les adhérents nous l'avons fixé à 23€/personne et les non adhérents à 30€. Le car pour se rendre au Congrès restera fixé à 10€/personne.

Membres du CA à renouveler :

Christiane AYGLON - Martine BORD - Yvette GIRAUD - Agnès BOUDRA - Bernard BOISSY - Pierre MATHIAN - Bernard BES.

Rentreront au CA le jour du Congrès :

Marguerite et Gilbert MOURIER et Guy OLAGNON.

Nous allons lancer un appel aux adhérents pour une formation aux premiers secours et à l'utilisation du défibrillateur. Le prix de cette formation est de 60€ mais l'association prendrait la moitié à sa charge soit 30€.

Pour la collaboration de Cœur et Vie avec le Centre hôpital de jour d'Aubenas, rééducation à l'effort avec la présence une fois par mois de J.Paul VIDAL et Martine BORD, ce projet est toujours en attente.

Suite à la signature d'un contrat de partenariat avec « Solimut Mutuelle » pour les membres de l'association, quelques adhérents ont pris contact avec cette mutuelle.

Galette des Rois : mardi 15 janvier à Aubenas à la Salle Saint Pierre - dimanche 20 janvier à Vanosc à la Salle municipale.

Voyage en Cantabrie : Ce voyage qui restera comme une sortie exceptionnelle vu le nombre important de participants s'est très bien passé avec le beau temps, la bonne humeur et le plaisir de se retrouver ensemble.

Prochain CA le jeudi 14 mars 2019.

Françoise GROZANNES

■

Conseil d'administration
du 14 mars 2019

Présents : Christiane AYGLON, Bernard BES, Martine BORD, Françoise GROZANNES, Pierre JACOB, Jean-Jacques LÉRAT, Jean-Paul VIDAL, Yvette et Gérard BOCCHIETTI, Viviane FAÏSSE, Jo DE BRESCANVEL, Christine MIALHE, Pierre MATHIAN.

Excusés : Émilienne SAUZON, Bernard BOISSY, Bernadette GADAIX, Agnès BOUDRA.

Invités : Guy OLAGNON, Marguerite MOURIER, Gilbert MOURIER.

Congrès 2019 :

Nous avons fait le point sur les derniers préparatifs, tout semble en ordre.

Les affiches ont été remises aux membres présents du secteur.

Pour la conférence nous aurons le docteur CHEMALI, cardiologue à Montélimar :

Thèmes :

- Symptômes de l'infarctus chez un homme et chez une femme.
- Les problèmes vasculaires
- Quelques mots sur l'AVC (car pour un AVC le patient est suivi par un Neurologue).

Mesdames Isabelle RIFFARD, Lydie VARRAUD, IDE, M. Jean-Claude VIDAL, pharmacien, coordinateurs de soins de HDJ Cardio (hôpital de jour) d'Aubenas sur le Thème : « Réadaptation physique après un problème, une opération cardiaque, présentation du Coagulchek ».

Renouvellement des membres du CA :

Christiane AYGLON - Martine BORD - Bernard BOISSY - Bernard BES - Agnès BOUDRA - Yvette GIRAUD - Pierre MATHIAN.

Rentreront au CA le jour du Congrès : Marguerite et Gilbert MOURIER et Guy OLAGNON.

Ne souhaitent pas renouveler : Agnès BOUDRA - Yvette GIRAUD - Pierre MATHIAN.

Nous allons lancer un appel aux adhérents pour une formation aux premiers secours et à l'utilisation du défibrillateur. 3 formations sont proposées :

- PSC1 : 7h - 60€ par personne mais l'association prendrait la moitié à sa charge soit 30€ (ce serait plus pour les responsables).
- Formation D.S.A : 3h - 30€ par personne
- « Gestes qui sauvent » 2h - 15€

Pour les deux dernières, on verra plus tard pour la participation de l'association. Jean-Paul VIDAL s'occupe avec le responsable de ces formations pour les organiser.

Pour la collaboration de Cœur et Vie avec le Centre hôpital de jour d'Aubenas, ce projet est toujours en attente.

Nous allons proposer aux adhérents une sortie d'une journée pour une marche suivie d'un pique-nique, ainsi qu'une journée aux « Calanques de Cassis » fin mai ou début juin.

Prochain CA le jeudi 13 juin 2019.

Françoise GROZANNES

■

Conseil d'administration
du 13 juin 2019

Présents : Christiane AYGLON, Bernard BES, Françoise GROZANNES, Pierre JACOB, Jean-Jacques LÉRAT, Jean-Paul VIDAL, Yvette et Gérard BOCCHIETTI, Viviane FAÏSSE, Jo DE BRESCANVEL, Guy OLAGNON, Marguerite et Gilbert MOURIER, Émilienne SAUZON, Bernadette GADAIX.

Excusés : Bernard BOISSY, Christine MIALHE.

En début du CA, nous avons fait le bilan du Congrès 2019 au Teil. Les intervenants : le Docteur CHEMALI, cardiologue à Montélimar, ainsi que les médecins de l'hôpital d'Aubenas ont conquis la majorité des adhérents présents à cette journée. Bilan très positif pour ce Congrès.

Nous voici déjà à penser à l'organisation du prochain Congrès qui aura lieu le dimanche 5 avril 2020 au domaine de Montanet à Peaugres. Pour participer à cette journée, nous allons contacter le docteur TREMEAU à la Clinique Protestante à CALUIRE.
Thème : Prévention et facteurs de risques.
Autre sujet décidé au C.A : le diabète : Pierre JACOB s'occupe de trouver un intervenant.

Articles pour le bulletin de liaison :
Édito : Christiane AYGLON
Intervenants de l'hôpital d'Aubenas : Jean-Jacques LÉRAT
Bilan financier : Jean-Paul VIDAL
Balade détente : Pierre JACOB et Jean-Jacques LÉRAT
Compte-rendu Forum APRRES : Jean-Paul VIDAL
Compte-rendu du congrès 2019 : Dr CHEMALI : Jo de BRESCANVEL
Questions réponses : Pierre JACOB
Galette des Rois : Jean-Paul VIDAL et Pierre JACOB
Sortie du 24 Juin à Cassis : Yvette BOCCHIETTI
Voyage St Fargeau : Jean-Jacques LÉRAT

Divers : Nous allons lancer un appel aux adhérents pour une formation aux premiers secours : 3 formations sont proposées. PSC1 : 7h - 60€ par personne mais l'association prendrait la moitié à sa charge soit 30€ (ce serait vraiment un plus pour les responsables). Formation D.S.A : 3h - 30€ par personne, et « Gestes qui sauvent » 2h - 15€. Jean-Paul VIDAL s'occupe de voir avec le responsable de ces formations pour les organiser.

Pour les subventions nous avons reçu du Conseil départemental 300€ ainsi que 400€ du Crédit Mutuel. Nous attendons la subvention d'Aubenas et du Teil.

Pierre JACOB doit demander des devis pour changer nos assurances, voir avec la M.A.I.F. le Crédit Mutuel et la SMACL et…

La sortie d'une journée aux « Calanques de Cassis » le 24 juin : 2 cars l'un pour le Nord et l'autre pour le Sud, 91 personnes au total sont inscrites, il reste encore des places.

Le 16 juillet sortie pique-nique pour le Nord au Col de La Charousse, après-midi balade vers le Mont Feltin, pétanque, cartes …

Sortie de 3 jours du 23 au 25 août aux Châteaux de St Fargeau et de Guédelon (48 personnes inscrites).

Une mise au point est faite par le président et le trésorier sur la polémique du 1er prix de la tombola du Congrès : l'association n'a pas acheté ce lot, c'est bien un lot qui a été donné ; les donateurs ont voulu que leurs identités ne soient pas divulguées, c'est donc juste du respect pour eux, que leur identité n'ait pas été dévoilée. Le président reconnaît une erreur de communication de sa part. Après débat, Pierre JACOB (président) et Jean-Paul Vidal (trésorier) ont demandé aux membres du C.A s'ils leur faisaient encore confiance pour continuer leur fonction ; après débat celle-ci était renouvelée.

Démission de Martine BORD : Le président lit la lettre de démission de Martine.

Prochain CA le jeudi 12 septembre 2019.
Françoise GROZANNES

Conseil d'administration
du 12 septembre 2019

Présents : Bernard BES, Françoise GROZANNES, Pierre JACOB, Jean-Jacques LÉRAT, Jean-Paul VIDAL, Viviane FAÏSSE, Guy OLAGNON, Marguerite et Gilbert MOURIER, Émilienne SAUZON, Bernard BOISSY.

Excusés : Christine MIALHE, Christiane AYGLON, Yvette et Gérard BOCCHIETTI, Jo de BRESCANVEL, Bernadette GADAIX.

Invitée : Gaby ARCHIER.

Nous avons débuté notre réunion CA par la préparation du prochain Congrès qui aura lieu le dimanche 5 avril 2020 au domaine de Montanet à Peaugres.

Nous avons trouvé les médecins pour participer à cette journée, il suffit de finaliser le thème du cardiologue :
- docteur Guillaume TREMEAU, Cardiologue à la Clinique protestante à Caluire, contacté par Yvette BOCCHIETTI.
* thème : Prévention et facteurs de risques.
- docteur Claire FAUCHERY diabétologue et endocrinologue St Maurice l'Exil (38) et à l'hôpital d'Annonay, contactée par Pierre JACOB.

Préparation du bulletin de liaison, tous les articles doivent parvenir à Pierre JACOB et Jean-Paul VIDAL au plus tard fin octobre afin de pouvoir le distribuer aux membres du C.A. lors de notre prochaine réunion le 19 décembre.

Nous adressons un courrier aux adhérents concernant une formation P.S.C.1 (prévention et secours civiques de niveau 1) avec la collaboration de l'union départementale des sapeurs pompiers de l'Ardèche. Inscription avant le 20 octobre 2019.

Subventions 2019 :

Département de l'Ardèche :	300 €	Mairie Le Teil :	100 €
Crédit Mutuel Aubenas :	150 €	Mairie Aubenas :	200 €

Suite à notre partenariat avec « Solimut Mutuelle » nous allons recevoir les nouveaux tarifs pour 2020.

53 adhérents du nord ont participé à la sortie pique-nique du 16 juillet au Col de la Charousse qui fut une très agréable journée.

Le sud organise un pique-nique le jeudi 19 septembre à Uzer (à ce jour, 38 personnes sont déjà inscrites).

Galette du Sud Ardèche : le mardi 14 janvier 2020 - Salle St Pierre - Aubenas
Galette du Nord Ardèche : le dimanche 19 janvier 2020 - Salle des Fêtes - Colombier le Cardinal

Prochain CA le jeudi 19 décembre 2019.
Françoise GROZANNES

Démission de Martine BORD

C'est avec surprise et grande stupéfaction que j'ai reçu par mail le 19 avril 2019 la lettre de démission de Martine BORD, ancienne présidente, pour des raisons personnelles. Martine était là en 1998 pour la création de l'association de « Cœur et Vie Ardèche », elle fut ensuite présidente de 2008 à 2018, année où je l'ai remplacée. Pendant toutes ces années, elle a œuvré avec beaucoup de cœur, de travail, de volonté malgré la maladie, sans compter son temps pour la prospérité de l'association. Au nom de « Cœur et Vie Ardèche », je la remercie pour tout cela, mais qu'elle sache que je regrette sa décision, qu'elle va beaucoup manquer au fonctionnement de l'association et je lui souhaite une longue vie et surtout une bonne santé.

Pierre JACOB

Galette des rois
à la salle St Pierre

La traditionnelle galette des rois a réuni une bonne centaine d'adhérents du sud Ardèche le 15 janvier à la salle St Pierre à Aubenas. Cette journée est toujours très appréciée par les convives car elle permet aux adhérents de se retrouver, de plaisanter et de passer une agréable après-midi.
Après avoir souhaité la bienvenue à tout le monde, le président Pierre JACOB a rappelé les différentes activités effectuées au cours des mois précédents et a annoncé toutes les manifestations qui auront lieu au cours de l'année et notamment la journée du congrès du 7 avril à Le Teil, salle Paul Avon. Il a également annoncé qu'une journée à Cassis aurait lieu le 24 juin et aussi qu'un voyage de quelques jours est en projet pour courant août.
Le trésorier et Françoise Grozannes, la secrétaire, secondés par Émilienne Sauzon ont procédé à l'encaissement des cotisations et à la distribution des bulletins.

Jean-Paul VIDAL

Galette des rois
à Peaugres

La traditionnelle galette des rois a réuni plus de 80 adhérents du Nord Ardèche le dimanche 20 janvier 2019 à l'Annexe Municipale de Vanosc. Pierre JACOB, Président a souhaité la bienvenue à tout le monde et présenté ses vœux, il a tenu à remercier Virginie Ferrand, Conseillère Régionale et M. Boulanger Maire de Vanosc de leur présence. Après avoir jeté un coup d'œil dans le rétro 2018, il a annoncé les principales manifestations pour 2019 : l'assemblée générale et le congrès médical au Teil le dimanche 7 avril, une formation aux premiers secours, la reprise de l'activité marche à partir de mars, la création du nouveau site Internet. Un voyage de 3 jours est prévu du 23 au 25 août 2019 au château de St Fargeau avec le soir son grand spectacle historique, découverte de Guédelon et la Maison du Charolais. Une journée sortie et une journée détente restent à définir. L'après-midi s'est poursuivi dans la bonne humeur et tout le monde s'en est allé, satisfait d'avoir passé un agréable moment.

Pierre JACOB

Balades pour les adhérents du Nord

La marche est une activité bénéfique aussi bien pour le corps que pour l'esprit. Que ce soit, en balade comme nous la faisons ou en randonnée, elle est la meilleure activité physique recommandée par les médecins, notamment pour fortifier les os et stimuler les muscles.

C'est le 19 mars à Vanosc, que nous avons fait notre première balade de l'année. Menée de main de maître par Jeannine et Guy Olagnon, ils nous ont fait sillonner les hauteurs du village où nous avons pu admirer sur les 7 kms du parcours la belle vue sur la Vocance.

Notre 2ème marche a eu lieu le 23 avril à Saint Jeure d'Ay. C'est à Marsan que Marcelle et Martial Marmet nous avaient donné rendez-vous. Sur un peu plus de 7 kms ils nous ont fait découvrir toute la diversité des magnifiques paysages de leur région.

Le 21 mai, direction Serrières, où Marguerite et Gilbert Mourier nous attendaient pour une belle promenade sur les berges du Rhône. Sur 7,5 kms nous avons longé à l'aller la rive gauche du fleuve jusqu'au pont de Peyraud, puis au retour la rive droite jusqu'au pont de Serrières.

Notre jolie petite marche du 18 juin était orchestrée par Régis Betton. C'est en partant du stade de Davézieux qu'il nous a fait visiter sur les 7 kms de terrain plat et sur d'agréable petits chemins, la campagne environnante des communes de Vernosc et Saint-Cyr.

Après les vacances et la canicule de l'été, c'est Andrée et Jean-Paul Arnaud qui avaient organisé la balade du 17 septembre. Ils nous ont emmenés sur les coteaux de Saint Étienne de Valoux, à travers les vignes et les arbres fruitiers et au retour la visite de leur beau village fleuri.

Notre dernière sortie programmée pour le 15 octobre à St Marcel les Annonay, a été annulée à cause de la pluie et reportée à la semaine suivante si le temps le permet.

Jean-Jacques LÉRAT

Journée détente Nord
1er octobre 2019

Le mardi 1er octobre 2019 le secteur Nord de Cœur et Vie Ardèche a convié ses adhérents pour une journée conviviale. Nous nous sommes retrouvés à 64 pour partager un excellent repas à l'Auberge du château de Bobigneux sur la commune de St Sauveur en Rue (Loire) dans un cadre magnifique.

À la sortie du restaurant, le temps de faire une photo du groupe, l'orage a éclaté ; nous nous sommes précipités dans les voitures afin de rejoindre Bourg Argental (Loire) pour la visite des Bonbons de Julien, une fabrique artisanale de bonbons. Nous avons notamment pu découvrir la fabrication des berlingots et des sucettes et admirer le savoir-faire et la dextérité de l'opérateur. La visite s'est terminée par le passage incontournable par la boutique où nous avons pu découvrir et goûter toute la gamme de leur production. Ce fut une très belle journée.

Bernard BOISSY

■

Journée détente
pour le Sud Ardèche

Palisse
AUTOCARS
« 85 Chemin de Jourdane » 07300 ETABLES
Tél : 04 75 08 40 11 / 06 81 36 64 08
Mail : autocars.palisse@orange.fr

Ce jeudi 19 septembre, pas moins de **43 adhérents du sud Ardèche** se sont rencontrés sur un site ombragé et très agréable à UZER.

Cette réunion a débuté à 11 heures, tous les convives étaient ponctuels ce qui a permis à Raymond Gillet d'informer ce public sur les notions de premiers secours.

En effet l'association Cœur et Vie Ardèche a décidé lors des conseils d'administration de proposer aux adhérents une information sur les gestes qui sauvent. Ce programme a donc commencé par les notions d'alerte et de bilan.

À la suite de cela, un apéritif était offert par l'association, la journée a continué dans la bonne humeur en partageant le repas tiré du sac. La rencontre s'est terminée par une marche pour les uns et par des parties de pétanque et jeu de cartes pour les autres.

Les adhérents ont beaucoup apprécié la présence du Président Pierre JACOB et du trésorier adjoint Jean-Jacques LÉRAT accompagnés de leurs épouses qui n'ont pas hésité à faire 2 heures de route.

Les personnes présentes souhaitent renouveler ces moments de convivialité enrichissants.

Le moment de la séparation a eu lieu à 18 heures.

Jean-Paul VIDAL

■

Evalys
Créateur de Séjours

Notre équipe conçoit et organise vos projets de voyage en groupe sur mesure

Ou, si vous êtes seuls, à deux, en petit comité : rejoignez un groupe déjà constitué avec nos voyages ouverts à tous
Plus d'infos sur notre site internet- rubrique Agence de Voyages :
www.evalys-sejours.com

AGENCE EVALYS
530, Route de Montfleury, 07170 LAVILLEDIEU
Tél : 04 75 87 29 46
contact@evalys-sejours.com

Châteaux en Bourgogne
du 23 au 25 août

Après le voyage exceptionnel de l'année dernière en Cantabrie, nous avons décidé, cette année, de faire une sortie plus modeste, mais toute aussi intéressante. Nous étions 26 adhérents du nord Ardèche au départ d'Annonay pour rejoindre, à Chanas, le car et les 18 adhérents du sud et prendre la direction de la Bourgogne.
Après un arrêt sur l'aire de Taponnas pour un petit-déjeuner et vers midi pour un déjeuner au restaurant *Le Moulin de la Coudre* à Venoy, nous sommes arrivés à notre hôtel *Le Relais du Château* à Saint-Fargeau (Yonne) vers 15h30.
Une petite heure pour s'installer, puis départ à pied pour le château situé à 400 mètres.

Château de Saint-Fargeau
Notre découverte du château a débuté par une passionnante visite. Notre guide a su rendre agréable le périple à travers les différentes salles, grâce à son humour et à ses commentaires très pertinents concernant le château et les personnes ayant vécu à Saint-Fargeau tout au long de l'histoire. En bref, la vie de la Grande Mademoiselle et des descendants du château, dont fait partie Jean D'Ormesson. En 1979, il fut acquis par la famille Guyot, dans le but de le restaurer et de le faire connaître en l'ouvrant à la visite.
Nous avons ensuite continué à visiter librement une partie des pièces mises en valeur par des scènes reconstituées : l'aile Montpensier, la chapelle, la salle des gardes, le formidable tour

du château par les charpentes, le grenier aux jouets, les écuries et le parc à l'anglaise de 120 hectares.
Après le dîner au *Bistrot du Château*, nous sommes allés au bord du lac où, sagement installés à flanc de colline sur des bancs munis de petits coussins, nous avons attendu le début du spectacle. Pendant 2 heures, 600 acteurs et 50 cavaliers ont fait défiler sous nos yeux 1000 ans d'histoire : les fantômes sortant des murailles, l'épopée de Jeanne d'Arc, la chasse d'Héribert, le tournoi de chevalerie, les écorcheurs sanguinaires, l'arrivée de la Grande Mademoiselle, la Révolution et le passage des troupes américaines. Un feu d'artifices a clôturé le spectacle.
Tôt le lendemain, petit-déjeuner à l'hôtel, puis départ en car pour le château de Guédelon situé à 12 kilomètres.

Château de Guédelon

À l'arrivée, quel retour, non pas dans le futur, mais dans le passé avons-nous fait ! On imagine un petit seigneur du XIIIème siècle qui désire se faire bâtir un château... En réalité nous sommes en 2019 et cette construction a débuté en 1997 sur le projet de Monsieur Guyot, propriétaire aussi du château de Saint-Fargeau.
Pour nous mettre dans l'ambiance du Moyen-Âge, c'est une ravissante jouvencelle qui nous a servi de guide. Elle nous a exposé les origines du projet, les matériaux employés et les techniques utilisées, les cages à écureuils, les échafaudages audacieux, le pont dormant, ainsi que les principaux métiers. Nous avons terminé la visite guidée par un petit cours sur les unités de mesure de l'époque : la corde à noeuds, le pouce, la paume, la coudée.
Après l'apéritif et le déjeuner au restaurant *Le pain sur la planche*, nous avons repris tranquillement notre visite, chacun à sa façon, pour découvrir les différents métiers : forgerons, charpentiers, tailleurs de pierre, cordiers, vanniers. Beaucoup de passion partagée à travers les explications. Au cours de notre promenade, nous avons eu la stupéfaction de découvrir une de nos charmantes adhérentes clouée au pilori, mais rassurez-vous ce n'était que le temps de la photo.

Charolles
Le dimanche, dernier jour de notre voyage, les bagages soigneusement rangés dans la soute par Patrick, notre chauffeur, nous avons pris la direction de Charolles et, plus précisément, de *La maison du Charolais*. Après quelques

heures de route, une énorme sculpture bovine nous indiquait l'arrivée. L'hôtesse des lieux nous a fait découvrir comment la Charolaise, race bovine d'exception, transforme l'herbe en viande de qualité, le monde de l'élevage, les qualités bouchères de la race, la traçabilité, et la géologie du territoire. Les plus ''courageux'' d'entre nous ont pu admirer la belle vue sur la campagne que l'on découvre de la terrasse sur le toit. Nous avons aussi mis à l'épreuve nos papilles par une dégustation de viande cuite au grill, accompagnée d'un bon verre de vin. Nous avons terminé la visite par la boutique de produits du terroir.
Un quart d'heure de route et ce sont les papilles encore toutes exacerbées par la dégustation charolaise que nous sommes arrivés au restaurant *Les 4 Marmoins*. À l'ombre sous la terrasse, près de la fontaine du village, nous avons dégusté des œufs en meurette, une pièce de bœuf et sa garniture, du fromage, et en dessert une verrine de citron meringuée, le tout accompagné d'un vin rosé ou rouge.
Nous en étions au café lorsque la guide de l'office du tourisme est arrivée. L'envie d'une petite sieste nous est vite passée et c'est d'un pas vaillant que nous sommes partis à la découverte de la capitale historique du Charolais. Une visite guidée très intéressante qui nous a fait traverser le temps, le long des ruelles médiévales, et nous a appris à connaître les grands personnages qui ont marqué le territoire, notamment Charles le Téméraire. Nous avons terminé la visite par la partie la plus romantique de la ville que les rivières et les canaux qui la traversent ont fait surnommer "la Venise charolaise".
Mais c'était déjà l'heure du départ, nous avons repris nos places dans le car et c'est en blagues et chansons que s'est achevé ce magnifique voyage.

Jean-Jacques LÉRAT

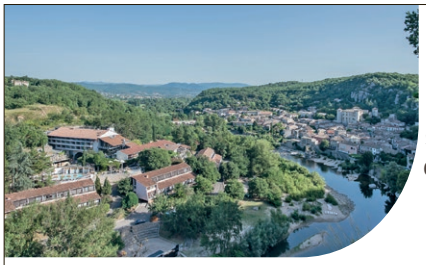
Pique-nique pour le Nord Ardèche

Mardi 16 juillet une cinquantaine d'adhérents du Nord de l'association se sont retrouvés au col de La Charousse pour un pique-nique.

Après un apéritif pris en commun, chacun a dégusté son repas tiré du sac. Pour occuper l'après-midi : balade jusqu'au mont Feltin pour certains et pétanque et jeux de cartes pour d'autres.

Cette belle journée se clôturait par une intervention de Jean-Paul Vidal et Gérard Merland (anciens pompiers) sur les gestes de premiers secours.

Jean-Jacques LÉRAT



Ouvert toute l'année, le Domaine Lou Capitelle est situé sur un site exceptionnel en bordure de rivière Ardèche et face au village de Vogüé.

le Domaine Lou Capitelle & Spa

Accueil d'évènements d'entreprise, séminaires, congrès, banquets d'associations ou repas de famille, groupes touristiques, de randonneurs et cyclotouristes, familles, stages sportifs, week-ends,...

Hébergements : En formule pension complète ou demi-pension, 134 chambres tout confort et en formule location, 21 gîtes de 2, 4 ou 6 personnes.

Restauration soignée, équilibrée et variée, préparée sur place par notre chef et son équipe.
Deux salles de restaurant panoramiques et une grande terrasse ombragée.

Salles de réunion : 11 salles de réunion entièrement équipées (36 à 240 m²), climatisées et éclairées à la lumière du jour.

Spa & bien-être : Espace détente & spa de 400 m² avec piscine balnéo, hammam & sauna, massages bien-être et soins

Coordonnées
DOMAINE LOU CAPITELLE - 07200 VOGUE
Tél. (33) 04 75 37 71 32 - Fax : (33) 04 75 37 01 29
www.loucapitelle.com - resa@loucapitelle.com

Crédit Mutuel
AUBENAS
04 75 35 35 46 (coût appel local)

Partenaire de cette manifestation

Bulletin
d'Adhésion

J'adhère à Cœur et Vie Ardèche

NOM(s):..... Prénom(s):.....

Date(s) et lieu(x) de naissance : .....

Profession(s): .....

❑ OPERE ❑ NON OPERE

Adresse : .....

.....

Email : ..... @.....

Téléphone : ..... Portable : .....

Ci-joint Cotisation ❑ **individuelle : 18 €** ❑ **couple : 27 €**

Don : ..... €

Montant total : ..... €

Paiement par chèque à l'ordre de "Cœur et vie Ardèche"

Autres renseignements que vous désirez faire connaître :

.....

.....

Date : ..... Signature :

Pour tout don, un reçu fiscal pourra vous être délivré.

Manifestations
2020

- 14 janvier : galette des rois du Sud à la Salle St Pierre Aubenas
- 19 janvier : galette des rois du Nord à la salle communale de Colombier le Cardinal
- 5 avril : assemblée générale et congrès médical au Domaine de Montanet à Peaugres

Hébergement possible des familles
ayant une personne hospitalisée à :

LYON

Maison du P.A.R.I.
(en face de l'enceinte de l'hôpital Lyon sud)
63 chemin du Grand Perron
69310 Pierre-Bénite
Tél. : 04 72 66 25 70
Email : maisonhospitaliere@gmail.com

Entre 15 € et 40 € selon revenus

Dépliant à votre disposition dans nos permanences.

MONTPELLIER

Foyer La Pastière
7 avenue du Docteur Pezet - 34090 Montpellier
Tél. : 04 67 54 42 30 | Fax : 04 67 54 95 95

Chambre 1 personne + petit-déjeuner :
1ère nuit : 23 €, nuits suivantes : 20 €

Participation de certaines mutuelles. Possibilité de se préparer un repas le soir. Le petit-déjeuner est offert.

Pour tout renseignement, contacter le responsable de secteur.

NIMES

Maison des parents du Centre Martin Luther King
260 chemin du Saut du Lièvre - 30900 Nîmes
Tél. : 04 66 28 10 00 - www.la-maison-des-parents.org

Chambre simple : 32,50 € | double : 40 €
Petit-déjeuner : 3,50 €

9 chambres simples ou doubles équipées d'une kitchenette, salle de bains, WC, télévision.
Possède une salle à manger ainsi qu'une cuisine commune permettant de préparer les repas.
Parking privé.

Etablissement situé dans un magnifique parc à 500 mètres de l'hôpital Carémeau.

SAINT ETIENNE

Maison de Jonathan
5 rue Charles de Gaulle
42270 Saint-Priest en Jarez (face à l'hôpital Nord)
Tél. : 04 77 92 42 43
www.maison-de-jonathan.org

Nuitée + petit-déjeuner : 8 €

Tarifs modulables selon les revenus.
16 chambres dont 2 pour personnes à mobilité réduite.
Cuisine équipée, lingerie, salon de télévision, bibliothèque, parkings gratuits.

Cœur et Vie Ardèche

Président d'honneur : Christiane AYGLON
Président : Pierre JACOB - Vice présidente : Josette de BRESCANVEL
Trésorier : Jean-Paul VIDAL - Trésorier adjoint : Jean-Jacques LÉRAT
Secrétaire : Françoise GROZANNES - Secrétaire adjoint : Bernard BOISSY

Autres administrateurs : Bernard BES, Gérard BOCCHIETTI, Yvette BOCCHIETTI, Viviane FAÏSSE, Bernadette GADAIX, Christine MIALHE, Gilbert MOURIER, Marguerite MOURIER, Guy OLAGNON, Émilienne SAUZON.

Secteur Lavilledieu :

Bernadette GADAIX	Quartier les Plagnes	07170 LAVILLEDIEU	04 69 22 18 81	gerard.gadaix@sfr.fr
Jean-Paul VIDAL	295, route du moulin - Le Saut	07170 LAVILLEDIEU	04 75 94 24 50	jean-paul.vidal1@wanadoo.fr

Secteur Montagne Ardéchoise :

Bernard BES	La Sautellerie	07380 LA SOUCHE	04 75 37 91 07

Secteur Annonay :

Bernard BOISSY	338 rue des Biens Clémencieux bernard.boissy0713@orange.fr	07430 VERNOSC LES ANNONAY	04 75 33 36 24
Pierre JACOB	332 route de Bogy pierre.jacob0631@orange.fr	07430 COLOMBIER LE CARDINAL	04 75 34 82 00
Jean-Jacques LÉRAT	2067 Plaine des Célestins lerat.jj@orange.fr	07340 PEAUGRES	04 75 34 81 52

Secteur Le Teil :

Françoise GROZANNES	Résidence Le Tehia, Rue du 19 mars 1962 francoise.grozannes@orange.fr	07400 LE TEIL	04 75 54 80 05

Secteur Sud :

Christiane AYGLON	Salymes	07230 LABLACHERE	04 75 36 31 44	c.ayglon@orange.fr
Émilienne SAUZON	28 bis rue Léon Rouveyrol	07200 AUBENAS	04 75 93 79 20	sauzon.jean-marie@neuf.fr

Congrès médical — *Dimanche 5 avril 2020 - Peaugres*

PERMANENCES

ANNONAY	1er jeudi de chaque mois 14h/16h - Foyer logement - Avenue de l'Europe
AUBENAS	2ème jeudi de chaque mois 15h/16h30 - Centre Le Bournot - Avenue Gambetta
LE TEIL	1er vendredi de chaque mois 9h30/12h - Centre Social