



Cœur et Vie Ardèche

Association amicale des opérés du cœur
et malades cardiovasculaires



ARDECHE

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 : coeuretviardecche.fr

Meilleurs Vœux 2024!

ÉDITO

Pourquoi notre association doit favoriser et encourager l'activité physique chez les adhérents ?

Les bienfaits d'une pratique régulière d'un sport adapté sont indéniables.

A savoir :

La pratique d'activité physique prévient l'état de fragilité.

Elle apporte des bénéfices sur le système cardio-musculaire.

Elle favorise une amélioration du système respiratoire.

Elle assure le maintien de la masse musculaire.

Elle permet d'améliorer les défenses immunitaires.

Elle aide à maintenir la souplesse, la mobilité et par là même la qualité de vie globale des pratiquants.

Elle peut avoir aussi des avantages psychologiques importants en réduisant le stress et l'anxiété tout en améliorant l'humeur et la qualité de vie.

Elle aide aussi à établir des relations sociales entre les personnes qui partagent un intérêt commun, donc de réduire la solitude.

Chacun d'entre nous, pourra très certainement trouver d'autres éléments favorables afin de rendre notre vie plus agréable malgré les difficultés personnelles liées à la maladie, à l'âge et bien d'autres facteurs.

Naturellement la pratique des jeux olympiques et bien sûr les efforts que ce haut niveau demande ne sont pas toujours adaptés à notre condition, nous pouvons nous contenter de suivre ceux-là à la télé. Par contre nous pouvons faire l'effort de nous rencontrer en toute convivialité pour transpirer quelques gouttes de sueur...

Marchons, pédalons, jardinons, nageons, etc. l'essentiel est de bouger, bouger, afin d'activer nos muscles et articulations.

Jean-Paul VIDAL ■



Au Sommaire

Éditorial	p. 1
Dossier : Congrès annuel du 16 avril 2023	p. 3
Conférence : L'AORTE THORACIQUE ET SES MALADIES	p. 3
Intervention du docteur Joseph NADER	p. 5
Intervention du docteur Laura BRIOTA	p. 7
Gym prévention - Santé et équilibre	p. 8
Questions-réponses	p. 10
Bilan financier 2022	p. 11
Assemblée Générale le dimanche 16 avril 2023 au Teil	p. 12
Conseil d'administration du 8 décembre 2022	p. 13
Conseil d'administration du 9 mars 2023	p. 14
Conseil d'administration du 6 juillet 2023	p. 15
Conseil d'administration du 7 septembre 2023	p. 16
Galette secteur Nord le 22 janvier 2023	p. 16
Galette secteur Sud le 16 janvier 2023	p. 16
Repas-spectacle "Le Bongo" le 23 février 2023	p. 17
Balades du Nord le 14 mars 2023	p. 17
Sorties mensuelles du Sud	p. 18
Voyage "La Costa Brava" du dimanche 21 au jeudi 25 mai 2023	p. 19
Pique-nique du Nord à Vocance le 31 août 2023	p. 19
Pique-nique à Saint-Étienne-de Fontbellon le 14 septembre 2023	p. 19
Journée à la Bambouseraie d'Anduze le mardi 26 septembre 2023	p. 20
Visite de la caserne des pompiers d'Annonay le 10 octobre 2023	p. 20
Journée du jeudi 9 novembre 2023	p. 21
Bulletin d'Adhésion	p. 22
Résumé de l'histoire de l'association Cœur et Vie Ardèche	p. 23
Hébergement possible des familles ayant une personne hospitalisée	



Dossier : CONGRÈS DU 16 AVRIL SUR L'AORTE

L'AORTE THORACIQUE ET SES MALADIES Intervention du Dr Joseph NADER

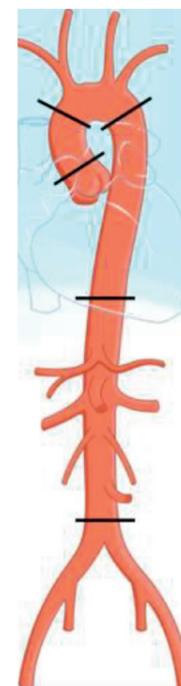
Chirurgien cardio-vasculaire à la clinique du Millénaire de Montpellier.



ANATOMIE DE L'AORTE :

L'aorte est le plus gros vaisseau qui sort du cœur pour aller vasculariser l'ensemble des organes du corps, on pourrait la comparer à une autoroute et ses sorties.

À la sortie du cœur elle se partage en plusieurs parties :



- **La racine de l'aorte** constituée de l'anneau valvulaire aortique, de la valve aortique et des sinus de Valsalva dans lesquels naissent les artères coronaires.

- **L'aorte thoracique ascendante** est un conduit droit qui ne donne pas de branche avec un petit trajet un peu courbe qui va former la liaison entre la racine de l'aorte et l'aorte ascendante. Elle est souvent le lieu d'anévrisme à cause des turbulences entre le jet qui sort du cœur et le jet en diastole quand le cœur se repose.

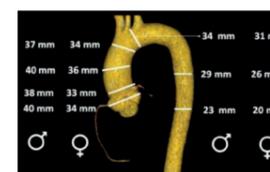
- **La crosse de l'aorte** donnant naissance à 3 artères qu'on appelle les troncs supra aortiques, comprenant : un tronc artériel brachio-céphalique composé de 2 artères (l'artère sous clavière droite et l'artère carotide droite), puis au niveau de la crosse, l'artère carotide gauche et l'artère sous clavière gauche qui vont vasculariser le haut du corps (la tête et les 2 membres supérieurs).

- **L'aorte thoracique descendante** est le conduit droit parallèle à la colonne vertébrale donnant quelques branches qui vont vasculariser les poumons par les artères bronchiques, les muscles respiratoires par les artères intercostales, la moelle épinière par les artères médullaires dont une principale l'artère d'Adamkiewicz.

- **L'aorte abdominale** est la partie terminale de l'aorte descendante après le diaphragme qui va vasculariser les viscères abdominaux (foie, estomac, rate, pancréas) ensuite les 2 reins avec les artères rénales droite et gauche, puis l'intestin grêle et le colon avant de se diviser pour donner les 2 artères.

- **La bifurcation iliaque.** L'aorte abdominale se divise en deux artères iliaques communes (droite et gauche) permettant l'irrigation du bassin et des membres inférieurs.

Diamètre normal de l'aorte : l'aorte a des diamètres établis en fonction de l'âge, du sexe et de la corpulence de la personne et qui vont croître au fur et à mesure des années, ils sont déterminés par un certain seuil. On retient un diamètre de 40 mm pour les hommes et 36 mm pour les femmes, devenant pathologique à partir de 45 à 50 mm.



PATHOLOGIE DE L'AORTE ASCENDANTE ET DE LA CROSSE DE L'AORTE

L'anévrisme de l'aorte :

L'aorte va grossir et donner des anévrismes qui sont des pathologies dégénératives ayant pour définition une perte du parallélisme des parois de l'artère (dilatation) pouvant survenir dans n'importe quelle zone de l'aorte.

L'emplacement de l'anévrisme détermine son type :

Les anévrismes de l'aorte thoracique se produisent dans la partie de l'aorte qui se trouve dans la poitrine. Un anévrisme de l'aorte thoracique peut se développer dans la racine aortique, l'aorte ascendante, l'arc aortique ou l'aorte descendante.

Les anévrismes de l'aorte abdominale se produisent dans la partie de l'aorte qui traverse l'abdomen.

L'anévrisme est souvent asymptomatique, découvert par le cardiologue à la suite d'une échographie.

Parfois les patients peuvent être un peu plus gênés et même essouffés dû à la compression au niveau de cet anévrisme surtout dans l'aorte descendante et puis dans l'aorte abdominale.

Causes du grossissement de l'aorte :

Des facteurs héréditaires (maladie de Marfan, syndrome de Loeys, Ehlers Danlos).

Des causes congénitales (bicuspidie aortique, le syndrome de Turner).

Ensuite dans les causes un peu moins héréditaires, il y a la tension artérielle qui est le principal facteur de risque de dilatation de l'aorte.

L'artériosclérose (vieillesse de la paroi de l'aorte) qui va provoquer une fragilité de plus en plus importante et qui va finir par la faire grossir.

Les antécédents de dissection aortique, les maladies infectieuses (bactéries, champignons, syphilis), des maladies inflammatoires, des facteurs traumatiques qui sont moins fréquents.

Suivre l'évolution de l'anévrisme et l'évaluer :

par des techniques d'imagerie (radiographie) mais souvent lors d'un premier examen chez le cardiologue où l'échocardiographie va déceler un anévrisme et donc le praticien va prescrire un scanner ou une IRM pour permettre d'examiner l'ensemble de l'aorte.

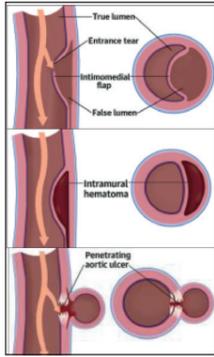


Les indications pour intervenir :

A partir de certains seuils fixés par les autorités savantes européennes et américaines : on considère un diamètre de 55 mm pour n'importe quel patient sans facteur de risque, 50 mm pour les personnes à risques et 45 mm pour les facteurs héréditaires.

Les complications aortiques regroupent aussi :

- **La dissection aigüe de l'aorte** (déchirure de la paroi interne de l'aorte qui sous l'effet du flux sanguin va faire passer le sang entre les différentes couches de l'aorte).
- **L'hématome de la paroi de l'aorte** (sorte de bleu plus localisé qui va se former dans la paroi et qui va à la longue la fragiliser en se compliquant par une dissection aortique).
- **L'ulcère aortique pénétrant** (fragilité au niveau de la paroi complexe pouvant entraîner un anévrisme ou un ulcère qui va au fur et à mesure creuser dans l'aorte).



Classification des différentes dissections aortiques :

Il y a plusieurs types de dissections aortiques : type A et type B. Les dissections de type A touchent l'aorte ascendante tandis que les types B se situent en aval de l'artère sous-clavière gauche. Les types A doivent être opérés systématiquement en urgence (c'est l'urgence absolue en chirurgie cardiaque) tandis que les types B le nécessitent rarement en urgence.

En effet, les dissections aortiques sont classées selon leur point d'origine. Lorsque la déchirure de l'aorte commence au niveau de la crosse de l'aorte et de l'aorte descendante, on parle de dissection aortique de type A. Les dissections aortiques de type B prennent quant à elles leur origine sur une autre partie de l'aorte.

Les facteurs prédisposants de la dissection aortique :

Ils sont les mêmes que pour un anévrisme, mais peuvent aussi survenir sur une aorte normale car 60% des patients qui se présentent avec une dissection aortique ont une aorte inférieure à 45 mm.

Incidence et pronostic :

La dissection aortique représente en France 1,3 cas pour 100 000 habitants avec 5 fois plus d'hommes que de femmes à cause de l'hypertension.

Une fois le diagnostic posé, on considère qu'il y a, vu la gravité 20 à 25% de risque de mortalité par heure de retard de prise en charge, à une semaine c'est 60% et 90 à 100% de mortalité à 3 mois.

Symptômes de la dissection aortique :

- Douleur thoracique brutale et atroce qui commence sur le devant du thorax et qui migre dans le dos.
- Asymétrie tensionnelle (différence de tension entre le membre supérieur droit et gauche).
- Souffle d'insuffisance aortique (fuite au niveau de la valve aortique).

Diagnostic :

L'échographie disponible dans tous les services d'urgence confirme le diagnostic.

En fonction de la stabilité du patient, un scanner aortique permet de confirmer et de voir l'étendue de cette dissection.

Un électro cardiogramme pour être sûr que cette douleur ne soit pas une douleur d'infarctus du myocarde.

Une radiographie thoracique pour éliminer des problèmes pulmonaires.

Traitement :

C'est une urgence vitale, il est indispensable de transférer le patient dans un centre spécialisé muni d'une chirurgie cardiaque où une intervention chirurgicale reste la seule prise en charge surtout pour les aortes thoraciques ascendantes.

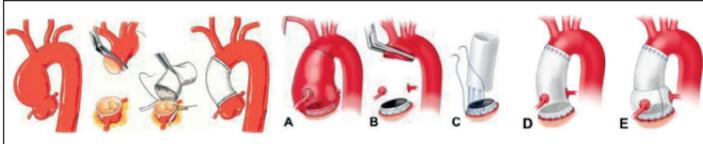
Un traitement médicamenteux est administré au malade pour faire baisser la pression artérielle et soulager la douleur (et ainsi éviter que la déchirure continue de s'étendre). Faire un bilan préopératoire.

Le traitement chirurgical (dont le but premier est d'empêcher le malade de mourir de tamponnade, d'insuffisance aortique ou de mal perfusion viscérale ou cardiaque) va être le même pour la dissection aortique de type A que pour les anévrismes avec l'urgence et la rapidité du geste qui va différer entre les deux.

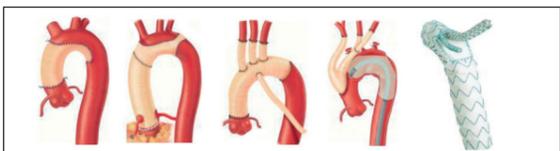
L'intervention nécessite une anesthésie générale et une circulation extracorporelle qui permet de travailler sur un cœur arrêté, c'est la machine qui prend le relais pendant l'intervention.

Dans tous les cas le but sera de remplacer ou réparer l'aorte par une prothèse en tissu et parfois aussi la valve aortique. Dans la dissection aortique il faut aussi trouver cette porte d'entrée (déchirure initiale) sinon rien ne serait fait.

Chirurgie de la racine et de l'aorte ascendante :



Chirurgie de la crosse :



Il existe aussi des endoprothèses (stents) que l'on place à l'intérieur de la paroi aortique sans être obligé d'ouvrir. Ce sont des techniques innovantes.

Suivi des pathologies aortiques :

Dans tous les cas la surveillance doit se faire par une imagerie (scanner ou IRM).

Une fois par an pour les patients qui ont une aorte inférieure à 45 mm.

Tous les 6 mois pour les aortes entre 45 et 55 mm. Echocardiographie (annuelle inf. à 40 mm ou biannuelle sup. à 45 mm pour les femmes et 50 mm pour les hommes) pour évaluation de la valve aortique.

Contrôle de tension artérielle inf. à 140/90.

Contrôle des facteurs de risques cardiovasculaires : arrêt du tabac, cholestérol, obésité et sédentarité.

Odile et Jean-Jacques LERAT



Intervention du docteur BRIOTA Laura

Cardiologue au centre de réadaptation « Dieulefit santé »



Le centre de réadaptation de « DIEULEFIT SANTE » se situe à Dieulefit dans la Drôme Provençale à 35 kms de Montélimar, de l'autoroute A7 des échangeurs Montélimar Nord et Sud.

Trois centres médicaux s'occupaient de la pédiatrie : en 1^{er} le centre de BEAUVALLON, après il y avait l'hôpital pneumologique Le Jaz, et ensuite le dernier arrivé c'est l'hôpital cardiologique.

Le Centre DIEULEFIT SANTE a été construit en 2006-2007 sur un parc de 9 hectares, avec une activité qui a démarré avec la cardiologie, pneumologie, et pédiatrie en 2008.

QU'EST-CE QUE LA RÉADAPTATION ?

Définition de l'OMS de la réadaptation : "Ensemble des activités nécessaires pour influencer favorablement le processus évolutif de la maladie, ainsi que pour assurer aux patients la meilleure condition physique, mentale et sociale possible afin qu'ils puissent, par leurs propres efforts, préserver et reprendre une place aussi normale que possible dans la vie de la communauté".

LES SÉJOURS

Hospitalisation complète : durée du séjour de 21 à 28 jours (42 lits).

Hospitalisation de jour ou ambulatoire : 3 à 4 séances par semaine sur 6 à 8 semaines (32 à 36 patients).

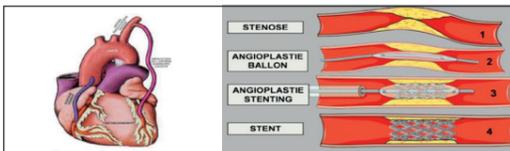
C'est le seul centre de réadaptation cardio-respiratoire dans la région DRÔME-ARDÈCHE.

QUELLES SONT LES PATHOLOGIES CONCERNÉES PAR CETTE PRISE EN CHARGE ?

- Maladies valvulaires : remplacements valvulaires et valvuloplasties, remplacements valvulaires par TAVI (cathétérisme interventionnel).



- Maladies coronariennes : infarctus du myocarde, pontages et angioplasties coronaires.



- Pathologies aortiques et artérielles périphériques.
- Porteur de LIFEVEST (post-infarctus compliqué d'une dysfonction de ventricule gauche) : défibrillateur extérieur à porter durant trois mois.



- Patients en insuffisance cardiaque avec ou sans défibrillateur ou resynchronisation cardiaque.
- Patients sous assistance ventriculaire gauche définitive ou provisoire en attente de greffe.
- Patients greffés à distance de la greffe.

LES OBJECTIFS DE LA RÉADAPTATION

Assurer les soins de suite et le suivi post opératoire avec une optimisation de traitement.

Associer la prise en charge et la correction des facteurs de risque cardio-vasculaires.

Stratifier le risque individuel à l'effort par l'épreuve d'effort et le test de marche et adapter le programme de réentraînement à l'effort.

L'objectif final : permettre au patient la poursuite d'une activité physique régulière et pérenne

Assurer l'éducation thérapeutique collective ou individuelle : c'est une pathologie à vie.

Assurer une prise en charge pluri-professionnelle, adaptée aux besoins de patient : diététique, psychologique, socio professionnelle afin de lui permettre une réintégration socioprofessionnelle et familiale.

LE PERSONNEL MÉDICAL ET PARAMÉDICAL

Nous sommes assez nombreux dans nos équipes :

- médecins cardiologues
- infirmières, aides soignantes
- infirmières techniciennes intervenant sur le plateau technique
- infirmières dédiées à l'éducation thérapeutique
- infirmière tabacologue
- kinésithérapeutes et professeurs d'activité physique adaptée au handicap (APA)
- psychologues
- diététiciennes
- assistante sociale
- pharmaciennes et préparatrices en pharmacie
- secrétaires médicales

Possibilité de prise en charge pluri disciplinaire (pneumologue, médecin MPR, orthophoniste, ergothérapeute).

ASSURER LES SOINS DE SUITE ET LE SUIVI POST-OPÉATOIRE

- adaptation des traitements des patients
- traitement de la douleur
- suivi des cicatrisations en cas de chirurgie cardiaque
- surveillance des risques infectieux
- bilans sanguins et notamment bilans de coagulation.

Prise en charge et la correction des facteurs de risque cardio-vasculaire

- Hypertension artérielle - adaptation de traitement
- Tabac - prise en charge tabacologique et psychologique
- Stress - gestion de stress (atelier, relaxation, psy)
- Dyslipidémies - optimisation de traitement
- Diabète - optimisation de traitement

- Excès de poids et prise en charge de l'obésité : prise en charge diététique (éviter l'abus de sel ou de sucre dans l'alimentation, intérêt d'une alimentation riche en fibres).

Stratifier le risque individuel par l'épreuve d'effort et le test de marche (la vie c'est le mouvement)

- recherche de troubles du rythme cardiaque
- recherche de modifications électrocardiographiques
- recherche d'anomalies tensionnelles/désaturation.

LE PLATEAU TECHNIQUE POUR EXPLORATIONS ET SURVEILLANCE (assez complexe)

- électrocardiogramme (outil de tous les jours pour surveiller nos patients)
- échocardiographie Doppler : pour une surveillance régulière notamment en post opératoire (examen obligatoire dans une consultation)
- épreuve d'effort et mesure des échanges gazeux (VO2)
- test de marche de 6 minutes :
 - mesure de la distance parcourue
 - recherche d'une désaturation en oxygène à l'effort
 - évaluation de la fréquence cardiaque et de la tension à l'effort
 - appréciation du degré d'essoufflement

(l'épreuve d'effort et le test de marche permettent d'apprécier le niveau du patient et d'adapter la rééducation en fin de séjour, ils permettent d'évaluer vos progrès et de vous donner des conseils pour la poursuite d'une activité physique à domicile)

- radiographie
- Holter ECG (petit boîtier que l'on garde pendant 24 et jusqu'à 72 heures pour enregistrer le rythme cardiaque)
- M.A.P.A. (monétarisation de la tension artérielle pendant 24 heures)
- télémétrie (surveiller en temps réel par rapport au risque d'arythmie)
- oxymétrie nocturne pour la recherche de désaturation en oxygène pendant le sommeil
- polygraphie nocturne pour la recherche de syndrome d'apnée du sommeil
- exploration fonctionnelle respiratoire.

À la suite de ces tests, on peut proposer plusieurs activités qui seront adaptées par les cardiologues et les kinésithérapeutes selon les possibilités des patients :

- réentraînement ergométrique : tapis roulant ou vélo à charge adaptée
- gymnastique : 4 niveaux
- marches accompagnées : 3 niveaux (sac avec kit d'urgence et liaison téléphonique avec le site en permanence pour la sécurité)
- balnéo proposée (mais non obligatoire)
- gymnastique douce en bassin thérapeutique
- ventilation pour acquérir une meilleure maîtrise du souffle
- relaxation (détente, apaisement)
- musculation pour combattre la fonte musculaire post-alitement
- prise en charge individuelle pour les plus fragiles, si nécessaire : pour reprise de la marche, gymnastique adaptée, renforcement musculaire
- et si besoin, massages antalgiques, drainage bronchique.

LE PLATEAU TECHNIQUE DE RÉÉDUCATION

- salles d'ergométrie (deux)
- matériel de renforcement musculaire
- salle de gymnastique
- salle dédiée à la gymnastique respiratoire
- boxes de massages
- bassin de balnéothérapie
- parcours de marche balisés (parc de 9 hectares) ; circuits de difficultés croissantes.

ASSURER UNE PRISE EN CHARGE PSYCHOLOGIQUE (assez prioritaire)

Face aux problèmes de l'anxiété, du stress, de la dépression, du déni, ou d'une chirurgie cardiaque.

ET UNE PRISE EN CHARGE SOCIO-PROFESSIONNELLE ET FAMILIALE

Aménagement du retour à domicile pour les non actifs et dans la réinsertion de la vie sociale.
Aménagement de la reprise du travail pour les patients jeunes.

SÉCURITÉ

Astreintes spécialisées en cardiologie 24 heures sur 24 7 jours sur 7.

ASSURER L'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE COLLECTIVE OU INDIVIDUELLE

- apprendre au patient à connaître sa maladie et les signes d'alerte
- apprendre à mieux faire face (modifier ses comportements)
- apprendre à connaître son traitement.

ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE

- ▶ 2 programmes d'éducation thérapeutique
 - CORONARIEN (patient post-IDM, pontage coronarien, angine de poitrine)
 - VALVULAIRE/IC (prothèses valvulaires, prophylaxie EI, traitement IC, signes d'alerte).
- ▶ Entretien Bilan Educatif Partagé + entretiens individuels/ateliers + Bilan éducatif final.

PROGRAMME D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE

BILAN ÉDUCATIF PARTAGÉ

- ▶ Difficultés
- ▶ Ressources
- ▶ Priorités
- ▶ Proposition
- ▶ Atelier
- ▶ Accord

BILAN ÉDUCATIF FINAL

- ▶ Évaluation des ateliers
- ▶ Évaluation de séjour
- ▶ Difficulté restante
- ▶ Ressources et projets au retour à domicile

L'éducation du patient

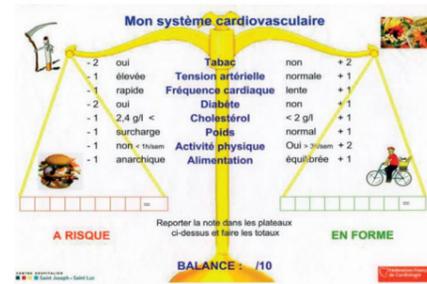
Atelier avec possibilité de participation de la famille ou de l'entourage

- Atelier "diabète"
- Atelier "anticoagulants (AVK/nouveaux AC)"
- Atelier "insuffisance cardiaque"
- les médicaments en cardiologie
- la revascularisation du cœur
- les remplacements valvulaires et plasties

Atelier : "prévention de l'endocardite infectieuse"



Atelier : "facteurs de risque cardiovasculaires"



Atelier : "les activités physiques au retour à domicile"



Atelier : « de la vie quotidienne »



Atelier : « gestion de stress »

PARCOURS D'UN PATIENT À DIEULEFIT SANTÉ

- ▶ Admission
- ▶ Bilan d'entrée
- ▶ entretien : IDE, Médecin, Réadaptateur
- ▶ examens : ECG, ETT, Epreuve d'effort et TM 6mn
- ▶ programme individualisé et adapté, en accord avec le patient : prise en charge pluridisciplinaire
- ▶ Bilan de sortie : ECG, ETT, Epreuve d'effort, TM 6mn
- ▶ Synthèse de chaque intervenant
- ▶ Conseils à la sortie
- ▶ Courrier de sortie adressé à tous les médecins référents des patients.

PERMETTRE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE PÉRENNE DONT LES BIENFAITS SONT :



Personnellement, je donne à tous mes patients une ordonnance pour l'activité physique en sachant que cette activité physique fait partie des traitements du patient avec une pathologie cardio-vasculaire d'abord parce qu'il y a des mécanismes qui vont améliorer la qualité de la circulation coronaire et surtout une activité physique va permettre un bon contrôle de facteurs de risques (à part celui du tabac) comme l'hypertension, diabète, cholestérol qui vont rester à vie.

On conseille à nos patients à la fin de leur séjour de poursuivre une activité physique régulière et adaptée.

On a aussi un club « CŒUR ET SANTE » qui fait partie de la FEDERATION FRANCAISE DE CARDIOLOGIE.

Yvette & Gérard BOCCHIETTI



Gym prévention – Santé et équilibre

L'Association « Cœur et Vie Ardèche » a contacté Siel Bleu (association à but non lucratif) pour organiser une activité physique adaptée.

On a obtenu 20 séances financées par le Conseil Départemental de l'Ardèche et organisées à compter du mercredi 13 septembre 2023 (tous les mercredis de 9 h 15 à 10 h 15) ; elles se dérouleront dans la salle communale de la mairie de Colombier le Cardinal.

Un professionnel en activité physique adaptée (coach APA) conduit les séances.

19 adhérents se sont inscrits et présentés pour suivre ces cours d'activité physique adaptée, dans une ambiance conviviale.

A court terme, cette activité améliore l'endurance, la force musculaire, l'estime de soi et l'autonomie dans les gestes de la vie quotidienne.

A long terme, elle réduit la douleur grâce à ses vertus anti-inflammatoires démontrées (en se contractant les



muscles libèrent des myokines, des protéines, qui vont réduire l'inflammation et régénérer les tissus). Sans compter les vertus antistress immédiates de toute activité sportive.

Yvette et Gérard BOCCHIETTI



QUESTIONS – RÉPONSES

Un adhérent : *A partir de quels symptômes, cela devrait nous inciter à consulter ?*

Dr NADER : l'anévrisme en soi, lorsqu'on a des facteurs de risque particulier, il faut un suivi régulier. Les facteurs de risque, c'est quoi ? Tous les hommes par rapport aux femmes ont un petit désavantage, car les hommes ont plus de risques que les femmes et ça se voit sur l'incidence de la dissection aortique, pour peu qu'il y ait un antécédent dans la famille où il y a eu une dissection aortique. Une mort subite d'origine aortique dans la famille, c'est quelque chose qui doit inciter à consulter un cardiologue pour avoir un bilan. Après il y a différents facteurs de risque qu'on peut gérer ; il y a le tabac, le diabète, le cholestérol, la sédentarité. Il faut une 1^{ère} approche avec un cardiologue, surtout s'il y a eu un antécédent de dissection aortique ou d'anévrisme et après c'est un suivi ; cela peut être des douleurs thoraciques, cela peut-être banal, mais il y a plus de chance de risque que ce soit quelque chose de grave. Donc si les douleurs thoraciques persistent, qu'il n'y en a jamais eu avant et qu'elles sont importantes qui durent de 2 à 3 heures il ne faut pas hésiter à consulter en urgence.

Dr BRIOTA : Je voudrais ajouter que l'hypertension artérielle est un facteur principal de l'anévrisme, de la dissection de l'aorte en dehors de l'aspect familial. Pour avoir une tension artérielle correcte, il faut être en dessous de 140 sur 90, pour les patients diabétiques c'est encore plus exigeant avec une tension à 130 sur 80. Le contrôle peut se faire par auto-mesure avec un tensiomètre chez soi ; il doit contrôler sa tension régulièrement, 3 jours d'affilée et 3 fois par jour ; pas tous les jours car on entre dans un cercle vicieux mais au moins une fois par mois. Si vous êtes hyper tendu cela va vraiment jouer un rôle soit pour la dissection aortique, soit l'infarctus, soit l'AVC. On ne parle pas de tension à l'effort car c'est normal qu'elle monte à l'effort ; on parle bien de la tension au repos, c'est très bien de la prendre correctement au moins après 5 minutes de repos. Souvent la tension prise dans un cabinet de médecin est différente, supérieure à celle prise chez soi, ce peut-être du à la peur du médecin, au retard, à l'attente. Pour les patients qui ont une dissection de l'aorte, qui ont une pathologie de l'aorte, il est très important de contrôler les membres de la famille (enfants, petits-enfants, voire frères et sœurs) ; pour eux ce n'est pas obligatoire d'avoir cette pathologie, mais ça peut arriver et c'est mieux de la prendre en charge avant d'avoir des complications.

Dr NADER : ce n'est pas parce que le parent a fait une dissection, un anévrisme que l'enfant l'aura ; je parle en dehors des syndromes mais c'est recommandé de le faire s'il y a des antécédents. Même nous dans notre décision de prise en charge, si on a l'impression que le patient a des risques, si c'est un patient dont la famille, un parent de 1^{er} degré est décédé, a eu une dissection, un anévrisme, on va penser à rapprocher la surveillance, à anticiper la prise en charge, c'est une chirurgie préventive afin d'éviter d'arriver au stade d'urgence ; le risque existe toujours, c'est une chirurgie préventive à froid, on a 98 à 99% de chances où tout se passe bien, donc c'est 1 à 2% de risque. Quand on accepte cette chirurgie préventive, c'est pour éviter ce risque plus important ; on accepte cette chirurgie par rapport au risque d'évolution de la dissection de l'aorte.

Un adhérent : *Mes artères sous-clavières sont assez sclérosées, y-a-t-il une possibilité de mettre des stents ?*

Dr NADER : C'est possible seulement il y plus de symptômes importants au niveau du membre inférieur, c'est très rare, on constate plus souvent des problèmes des artères au niveau inférieur qu'au niveau supérieur, parce que les patients sont beaucoup plus embêtés à la marche. Vous avez été opéré de pontages, il faudrait effectivement contrôler votre sous-clavière parce que vos artères mammaires ont été utilisées pour les pontages et il ne faudrait pas que la sténose soit en amont des artères mammaires car ça peut reproduire une simple pathologie de coronarienne à cause d'une baisse de la percussion des artères mammaires.

Dr BRIOTA : En fonction de la localisation de l'adhérence sous-clavière, il peut aussi y avoir un impact sur la circulation cérébrale, donc des vertiges c'est ce que l'on appelle le vol vertébral. Ça existe aussi au niveau des membres supérieurs, notamment lorsque le patient a des pontages, ces vertiges peuvent être un signe qui peut donner une indication de correction.

Une adhérente : *Vous avez parlé souvent de péricardite, quelles sont les causes et que faire pour l'éviter ?*

Dr BRIOTA : Il y a plusieurs causes pour la péricardite, ça dépend aussi s'il y a eu chirurgie ou pas. Si on parle d'un patient qui n'a pas de pathologie connue, la plus fréquente c'est une infection virale. Souvent on peut avoir des atteintes de péricardite du muscle cardiaque lors d'une infection virale, ou d'une pathologie virale chronique ou dans la plupart du temps lors d'une chirurgie cardiaque, c'est la maladie des tissus ; ça peut être lors d'un infarctus, lors d'une dissection de l'aorte. Il y a beaucoup de péricardites post chirurgicales cardiaque car on touche le péricarde, il y a une inflammation. Ce n'est pas pour tout le monde mais c'est assez fréquent. Cela disparaît souvent tout seul mais parfois on a besoin d'un traitement et même d'une opération chirurgicale. La plupart des tachycardies sont sans séquelles, mais parfois le cœur n'arrive plus à se détendre et on peut avoir des signes d'insuffisance cardiaque ou d'arythmie mais c'est vraiment rare.

Une adhérente : *La coronaire doit-elle être complètement nettoyée ou laisse-t-on un petit passage ?*

Dr BRIOTA : pour l'angioplastie coronaire, on nettoie pas les artères ; on identifie la partie qui est malade, donc forcément à plus de 75% de viabilité, on va poser un stent qui est une petite prothèse métallique au niveau de cette partie de l'artère, on écrase au niveau de la paroi, c'est comme une clé et après on couvre cette portion de l'artère avec ce stent. Parfois on a besoin d'1 stent très long, très court ou 2 à 3 stents mais ce n'est pas un traitement global de l'artère. C'est pour ça que pour des patients qui ont plusieurs sténoses, plusieurs artères malades, les pontages sont plus indiqués. Donc si on met un stent on traite juste une partie de l'artère, ce n'est pas un traitement global. Il y a eu aussi des essais de technique pour enlever ces plaques d'interum, on l'utilise de moins en moins. Parfois on utilise une autre procédure, c'est une petite fraise qui nettoie l'artère ; c'est une procédure à haut risque, c'est indiqué pour certains patients, mais ça ne résout pas le problème. La chirurgie avec des pontages est une indication qui dure, ce n'est pas plus grave que la chirurgie avec des stents, les pontages traitent plus globalement la pathologie que les stents. On peut avoir un stent, mais il peut y avoir une évolution ensuite vers les

pontages. Mais il faut savoir que ce n'est pas anodin de mettre un stent car il peut y avoir des complications, ce n'est pas toujours facile, le choix se fait en fonction de chaque patient.

Dr NADER : Les artères coronaires sont traitées différemment que les artères périphériques. Ce sont des artères qui font 3 à 5 mm de diamètre, ce sont des artères dans lesquelles le sang va passer de façon régulière ; dans ces artères les différents dépôts qui se font vont rétrécir le diamètre. La problématique essentielle, en fonction du niveau où se situe la lésion il va y avoir plus ou moins une partie du cœur qui ne sera plus oxygénée, donc on peut mettre un stent pour lever cet obstacle. Le but de la chirurgie n'est pas de nettoyer les artères car on va créer une inflammation plus importante, on va encore accélérer le développement d'une plaque, mais le but du pontage, c'est d'aller faire une déviation du sang en aval, derrière le dépôt ; il va y avoir un apport complémentaire de sang par le pontage. La maladie va continuer à évoluer, le jour où l'artère va complètement se boucher il n'y aura pas d'infarctus parce que le muscle ne sera plus vascularisé et surtout ce pontage va ramener le sang pour que l'infarctus passe inaperçu. Les différentes études ont montré que les stents ont d'excellents résultats mais la problématique, c'est qu'à certains moments cela ne suffit pas et la chirurgie avec pontage amène de meilleurs résultats en terme de réduction de l'infarctus du myocarde.

Dr BRIOTA : Lors de l'infarctus, la 1^{ère} indication est la pose de stent car l'artère est bloquée par une thrombose, un caillot et il faut ouvrir l'artère le plus vite possible. Mais il arrive parfois d'avoir des patients qui font un infarctus où avec l'examen de coronographie, on constate que l'artère est complètement bouchée. On traite l'artère, on laisse un peu de temps et on dirige le patient à la chirurgie.

Un adhérent : *Mon épouse a été opérée il y a environ un mois et demi de l'artère coronaire, on lui a posé un stent par l'artère fémorale et apparemment ça s'est mal passé. Alors quels sont les risques courus avec ce type d'intervention ?*

Dr BRIOTA : il y a plusieurs risques dans une angioplastie, c'est les risques en lien avec la pathologie ; si c'est un infarctus ou si c'est une angioplastie faite à froid. Ce peut être une angioplastie qui n'est pas optimale, l'artère peut être fissurée par la densité du ballon par rapport à la pression que l'on met dans le ballon, on peut avoir une péricardite, des résultats qui ne sont pas favorables. On a plus de complications par voies fémorales, on a souvent des hématomes, des fistules artérioveineuses ; pendant la ponction où il y a un terrain vasculaire ou si l'artère est déjà sclérosée, avec nos outils on peut aggraver ces symptômes.

L'adhérent : Apparemment, il y a eu un trou dans l'artère, il y a eu hématome qu'on a été obligé de résorber et enlevant l'hématome ils se sont rendus compte que l'artère avait été trouée ; donc ils l'ont suturée et ensuite il y a eu plein d'autres complications.

Une adhérente : *Mon mari fait de l'arythmie, on l'a mis sous anticoagulant, le Xarelto ; on dit que l'on peut faire un AVC avec est-ce vrai ? Avez-vous du recul avec les nouveaux coagulants ?*

Dr BRIOTA : C'est un coagulant qui n'est pas utilisé pour les prothèses vasculaires, surtout pour les prothèses vasculaires mécaniques, il est plutôt utilisé dans la prophylaxie de l'AVC, dans un cadre d'arythmie. Comme c'est un anticoagulant, donc il y a un risque d'un AVC par hémorragie, mais le risque zéro

n'existe pas. Par contre il y a moins d'AVC avec les nouveaux anticoagulants qu'avec les traitements classiques AVK.

Un adhérent : *Quelle est l'origine de la tachycardie ?*

Dr BRIOTA : Elle a plusieurs origines. La tachycardie c'est le cœur qui tape vite mais régulièrement, on ne parle pas d'arythmie ; c'est le rythme cardiaque qui n'est pas normal, qui est plus rapide qu'à l'ordinaire. On a aussi un lien avec d'autres pathologies favorisantes comme l'anémie, l'hypertension, l'hyperthyroïdie. Un cœur qui bat très vite mais régulier, très rapide entre 150 et 180, c'est souvent d'origine cardiaque. Il faut consulter un cardiologue pour mettre en place un Holter, c'est un électrocardiogramme, un petit boîtier que vous allez garder 72 heures. Si ce sont des arythmies qui n'arrivent que de temps en temps, on peut le mettre sur une durée de 7 jours, ou on peut aussi mettre un Reveal, c'est un petit boîtier que l'on met en sous-cutané sur le côté gauche lors de la consultation. C'est un boîtier que l'on garde 1, 2, 6 mois, un an ou plus et là on voit de quoi il s'agit. La nuit, ça peut être le cœur ou tout simplement des rêves, mais il faut définir si c'est une arythmie ou pas.

La patiente : *Ce serait mieux de mettre un Reveal ?*

Dr BRIOTA : Oui ce serait mieux, surtout si cela arrive la nuit ; on peut avoir parfois des arythmies qui ont un lien avec des symptômes de l'apnée du sommeil. Donc il faut faire d'autres examens pour bien le définir.

Un adhérent : *si on a des petits soucis cardiaques peut-on manger des huîtres ?*

Dr BRIOTA : On sait que les huîtres sont très salées ; s'il y a une insuffisance cardiaque ce n'est pas conseillé, ainsi que pour les patients hypertendus. Pour un patient qui a été opéré d'une prothèse vasculaire ou d'un pontage coronarien avec un cœur qui n'a pas de séquelles on peut en manger normalement mais bien sûr pas énormément.

L'adhérent : *Vous avez dit tout à l'heure que vous aviez des patients qui revenaient au centre de Dieulefit afin de continuer leur réadaptation, avec des séances de gymnastique ou autres, sur le plan associatif serait-il possible ?*

Dr BRIOTA : C'est par l'intermédiaire de l'association « Cœur et Santé » qui appartient à la fédération française de cardiologie. Dans les centres de réadaptation, on a une clause formée par les patients, leur famille, on est ouvert à tout le monde, mais on est un peu limité. On a des patients qui viennent de Montélimar depuis des années car ils trouvent que c'est convivial. On a actuellement une trentaine de patients. On a plusieurs animateurs du centre, des professeurs de gym qui animent toutes les semaines ces séances avec de la marche, du vélo, du tapis de marche, de la piscine, toutes sortes de propositions de gymnastique qui varient à chaque séance ; c'est payant, c'est 45€ par trimestre, voire 3 dans l'année. On est ouvert à ceux qui veulent continuer une activité physique régulière.

L'adhérent : Eventuellement serait-il possible à travers notre association d'ouvrir une porte afin de découvrir ponctuellement une activité physique pour certains de nos adhérents ?

Dr BRIOTA : Pas de problème, il suffit de s'organiser ensemble. On avait à une époque l'ancien président de « Cœur et Vie Drôme » qui en faisait partie, on peut faire des collaborations entre « Dieulefit Santé » et d'autres associations pour promouvoir l'activité physique.

Une adhérente : *Nous sommes parents d'un enfant qui a été opéré de l'opération de Ross à l'âge de 18 ans, il en a 32 aujourd'hui, il va bien mais mon inquiétude c'est qu'il vapote ; je voudrais avoir votre avis par rapport au tabac, est-ce que je dois continuer à lui faire la guerre par rapport à ça ?*

Dr NADER : Tout d'abord l'opération de Ross est une opération de chirurgie cardiaque où la valve aortique défaillante d'un patient est remplacée par sa propre valve pulmonaire, la valve pulmonaire est quant à elle remplacée par une homogreffe. C'est une excellente intervention, formidable, il n'y a aucun traitement derrière ; mais il ne faut pas de tabac, tout tabagisme est déconseillé.

Dr BRIOTA : Le tabac est nocif pour sa santé, il n'apporte rien de bien dans la vie ; Moi je n'ai jamais fumé, donc je ne sais pas les bénéfices qu'ont certains patients qui continuent à fumer. On sait bien que la cigarette électronique, le vapotage, c'est moins dangereux que le tabac mais il y a quand même des risques sur la durée, mais on n'a pas assez de recul pour dire ce que cela va donner. On commence à voir certaines études qui disent que cela donne des complications pulmonaires et surtout c'est que pour les jeunes qui vapotent, ils risquent de passer à la cigarette tout simplement ; le risque est important. Je pense qu'il va falloir continuer de dire que fumer la cigarette, la cigarette électronique, la vapoteuse, ce n'est pas bon ; donc continuez à lui dire d'arrêter le vapotage.

Un adhérent : *J'ai bien connu votre centre il y a 15 ans, en 2008 ; par rapport à votre présentation j'ai constaté que ça beaucoup évolué, c'est très bien ; Par contre il y a maintenant beaucoup d'hôpitaux qui font des réadaptations post opératoires en ambulatoire comme à Annonay. Ne craignez-vous pas que cela vous porte préjudice, que vous ayez moins de patients qu'auparavant ?*

Dr BRIOTA : Non pas du tout ! Il faut savoir qu'en France, sur les pathologies cardiaques il y a à peine 25% de personnes qui bénéficient de réadaptation. Donc l'ouverture de ces centres, c'est vraiment quelque chose de souhaitable et surtout dans notre région ; on ne le voit pas du tout comme de la concurrence, mais comme une réponse à la demande des patients. La réadaptation s'adresse pratiquement à tous les patients avec une pathologie cardio-vasculaire, aussi à des patients à hauts risques comme des patients diabétiques, avec de l'hypertension, tributaires du tabac. Pour éviter au patient un accident coronarien ou un AVC, on peut aussi faire de la rééducation car c'est tout un travail, sur l'hygiène de vie... Après en ambulatoire, on ne peut pas tout faire, c'est surtout fait pour des patients qui sont plutôt stables, qui n'ont pas de complications post-opératoires. Nous avons des listes d'attente en ambulatoire de quelques mois ; en rééducation complète, avant on prenait les patients après 3 - 5 jours après l'opération, mais aujourd'hui le temps d'attente est presque de deux semaines. Nous n'avons pas une baisse d'activité malheureusement, nous avons une baisse d'effectif médical, avec moins de cardiologues il est de plus en plus difficile d'assurer.

Pierre JACOB



Assemblée Générale de l'Association Cœur et Vie du 16 avril 2023 au Teil

L'assemblée générale de l'association « Cœur et Vie Ardèche » s'est tenue le dimanche 16 avril 2023 à la salle Paul Avon au Teil. C'est devant 140 personnes environ que le Président a remercié Mr PEVERELLI maire du Teil de sa présence et autres personnalités présentes et excusé ceux qui n'ont pu se libérer. Avec les membres présents et les pouvoirs reçus, le quorum était largement atteint. Après avoir souhaité la bienvenue aux nouveaux adhérents, le président a demandé d'avoir une pensée pour les personnes malades et celles décédées au cours de l'année. Il est nécessaire de rappeler que les buts de l'association sont en priorité d'aider, de soutenir les malades et opérés cardiovasculaires et leurs familles. La formation, l'initiation, l'information aux gestes de premiers secours restent notre priorité, mais aussi en projet pour septembre une activité physique adaptée (gymnastique douce, séance d'équilibre) adaptée à nos besoins, nos envies, nos capacités en plus des balades détentes déjà mises en place depuis plusieurs années. Nous avons une action sociale, toutes ces manifestations quelles qu'elles soient sont très conviviales, elles permettent aux adhérents de se rencontrer, de tisser des liens d'amitié, d'échanger afin d'éviter l'isolement face à la maladie.

Le nombre d'adhérents à ce jour est d'un peu plus de 200, la cotisation est pour 2023 à 20€ pour une personne seule et 30€ pour un couple.

Au cours de l'année 2022 le Conseil d'Administration s'est réuni 4 fois au Teil : le 3 mars, le 16 juin, le 17 octobre, le 8 décembre. 3 membres du CA étaient à renouveler : Yvette BOCCHIETTI de Bogy, Viviane FAÏSSE du Teil, Gérard BOCCHIETTI de Bogy, 3 autres pour diverses raisons ont décidé d'arrêter leur participation : Bernard BOISSY d'Annonay, Emilienne SAUZON d'Aubenas, Raymond GILLET de St Etienne de Fontbellon, le président les a remerciés pour leur implication pendant ces années au sein du CA. Après avoir participé en tant qu'invités à certaines réunions, Ghislaine BESSET-CHENEVIER d'Annonay, Régis BETTON de Davézieux, Michel LEYNAUD de La Souche ont souhaité faire partie du CA.

Voici la nouvelle composition du CA de 17 membres actifs adoptée à la réunion du 9 mars et approuvée ce jour :

Présidents d'honneur : Christiane AYGLON de Lablachère, Bernard BOISSY d'Annonay

Président : Pierre JACOB de Colombier le Cardinal

Vice Présidents : Bernard BES de La Souche, Gérard BOCCHIETTI de Bogy

Trésorier : Jean-Paul VIDAL de Lavilledieu

Trésorier adjoint : Jean-Jacques LERAT de Peaugres

Secrétaire : Joëlle HUGHES du Teil



Secrétaire adjointe : Yvette BOCCHIETTI de Bogy

Autres administrateurs :

Gabrielle ARCHIER de Vocance, Régis BETTON de Davézieux, Ghislaine BESSET-CHENEVIER d'Annonay, Viviane FAÏSSE du Teil, Marie Noëlle GRAVIER du Teil, Françoise GROZANNES du Teil, Michel LEYNAUD de La Souche, Marguerite MOURIER de Serrières, Gilbert MOURIER de Serrières, Guy OLAGNON de Villevocance. L'ensemble du Conseil d'Administration a été élu à l'unanimité.

En 2022, diverses subventions, aides ont été accordées à l'association par la région Auvergne Rhône-Alpes, le département de l'Ardèche, des villes d'Aubenas et du Teil, du Crédit Mutuel. Le bulletin annuel est toujours édité et distribué à nos adhérents, aux médecins, aux hôpitaux...

La crise sanitaire s'estompant plusieurs manifestations ont eu lieu en 2022 : le 3 avril à Peaugres l'assemblée générale et le congrès médical, du 21 au 25 mai voyage « autour du lac de Constance », pique-niques au Nord et au Sud, découverte des gorges de la Loire, visite du village de caractère de Boucieu le Roi, balade détente de mars à novembre pour le Nord.

Pour 2023 : les 16 et 22 janvier gâtelles des rois du Sud et du Nord (journée importante avec l'encaissement des cotisations et l'annonce de certaines manifestations pour l'année) ; le 23 février journée cabaret au Bongo à St Marcel les Valence, le 16 avril au Teil : assemblée générale et congrès médical ; du 21 au 25 mai voyage en Espagne (Costa Brava). Fin août, début septembre pique-niques communs au Nord et au Sud avec information aux gestes de 1^{ers} secours, le 26 septembre journée découverte de la bambouseraie d'Anduze et visite guidée du musée des vallées cévenoles et de son parc, en prévision aussi en automne la visite de la caserne des pompiers d'Annonay-Davézieux. Les balades détente ont recommencé en mars pour le Nord et le Sud et on espère aussi en septembre le début de l'activité physique adaptée comme annoncée auparavant.

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

Le président a levé la séance à 10h15.

Pierre JACOB

Bilan financier Année 2022

BILAN FINANCIER ANNEE 2022			
RECETTES		DEPENSES	
Cotisations	2 844,00 €	Bulletins 250 + envoi exemplaires	792,00 €
Dons adhérents	399,00 €	MACIF	309,89 €
		Location salles Aubenas	40,00 €
Subvention Aubenas	200,00 €	Achat enveloppes timbrées	347,52 €
Suvention Le Teil	150,00 €	Fonctionnement	351,60 €
Subvention Conseil Départemental	300,00 €	Sous total	1 841,01 €
Sous total	3 893,00 €	CONGRES 2022	
CONGRES 2022		Traiteur	3 854,00 €
Repas	3 361,00 €	Transport, 1 car pour le sud	1 150,00 €
Participation transport	590,00 €	Cadeaux de remerciements	92,60 €
Subvention AUVERGNE RHÔNE ALPES	600,00 €	Fouritures divers + photocopies	147,09 €
Subvention Credit Mutuel	150,00 €	Numérisation du congrès	450,00 €
		Accueil + apéritif	192,60 €
Don, retrait du livret épargne	1 000,00 €	Remboursement repas	155,00 €
Tombola	720,00 €	Don	1 000,00 €
Sous total congrès	6 421,00 €	Retrait monnaie pour tombola	195,00 €
		Sous total congrès	7 236,29 €
Activités diverses		ACTIVITES DIVERSES	
Remb. Partie gratuite Evalys Voy. N° 1057424 CA	422,00 €	Divers, achat composition fleurie	40,00 €
Participation pique-nique	1 080,00 €	Participation voyage de Constance	170,4
		Journées pique nique	1 947,76 €
Sous total activités	1 502,00 €	Sous total activités	2 158,16 €
TOTAUX	11 816,00 €	TOTAUX	11 235,46 €
SOLDE positif ANNEE 2022	580,54 €	Compte bancaire au 31 /12/2022	4671,98
LIVRET BLEU ASSOCIATION N° 00061740702 (Réserve pour aide exceptionnelle) au 31/12/2022			11049,63





Conseil d'administration du jeudi 8 décembre 2022

Présents : Bernard BES, Françoise GROZANNES, Pierre JACOB, Jean-Paul VIDAL, Yvette et Gérard BOCCHIETTI, Viviane FAÏSSE, Gaby ARCHIER, Gilbert et Marguerite MOURIER, Guy OLAGNON, Jean-Jacques LERAT, Marie-Noëlle GRAVIER

Absents excusés : Joëlle HUGUES, Emilienne SAUZON, Bernard BOISSY

Invités : Régis BETTON, Michel LEYNAUD

Le jeudi 8 décembre, nous nous sommes réunis à la salle des sports du Teil pour notre dernier Conseil d'Administration de l'année 2022.

Nous avons décidé d'organiser une formation secourisme sur une journée, information aux gestes de premiers secours et de remise à niveau (date à prévoir). Un sondage sera effectué le jour de la galette pour voir ce que veulent les adhérents (proposition d'information le matin, repas et pratique l'après-midi ou formation PSC1).

La galette des rois se déroulera pour le Sud : le 16 janvier à la maison de quartier de Saint-Pierre à Aubenas et pour le Nord : le 22 janvier Salle panoramique (mairie) à Ozon.

Le 23 février : Cabaret « Le BONGO à St Marcel les Valence.

LE DIMANCHE 16 AVRIL SE TIENDRA NOTRE CONGRÈS MÉDICAL AU TEIL.

Intervenants :

- Le docteur Joseph NADER chirurgien cardiaque de la Clinique « Le Millénaire » à Montpellier.

Le Thème : chirurgie de l'aorte - la dissection aortique qui représente une urgence chirurgicale.

*Nous avons contacté des médecins angiologues à Montélimar ainsi que des neurologues à l'hôpital de Valence, nous attendons des réponses.

Le repas du Congrès sera à 28,00 €/pers. pour les adhérents et à 33,00€ pour les non adhérents et le transport par car pour les adhérents du Nord et du Sud à 10,00 € /pers. Une tombola pour nous aider à financer cette journée est aussi organisée : 2 € le ticket, 5 € les 3.

Autres activités à prévoir dans l'année 2023 :

Reprise des balades détente pour le Nord et début de celles-ci pour le Sud (février-mars)

Un voyage en Espagne, fin mai (5 jours environ 460,00 €)

Le Pique-nique du nord et du sud

Une sortie d'une journée

Une journée restaurant

Lors de l'Assemblée Générale du prochain Congrès le 16 avril, les 2 invités à cette réunion Régis BETTON et Michel LEYNAUD rejoindront le bureau du Conseil d'Administration.

Prochain C.A. le jeudi 9 mars 2023

Françoise GROZANNES



Conseil d'administration du 9 mars 2023

Présents : Gaby ARCHIER, Bernard BES, Yvette et Gérard BOCCHIETTI, Viviane FAÏSSE, Françoise GROZANNES, Joëlle HUGUES, Pierre JACOB, Jean-Jacques LERAT, Gilbert et Marguerite MOURIER, Guy OLAGNON, Jean-Paul VIDAL

Absents excusés : Bernard BOISSY, Régis BETTON, Marie-Noëlle GRAVIER, Emilienne SAUZON, Raymond GILLET

Invités : Ghislaine CHENEVIER, Michel LEYNAUD

Secrétaire de séance : Joëlle HUGUES

BILAN GALETTE

Le 16 janvier pour le Sud avec 72 personnes pour un coût de 408,42€

Le 22 janvier pour le Nord avec 64 personnes pour un coût de 301,48€

SORTIE LE BONGO du 23 février

61 personnes y ont participé 45 du Nord 16 du Sud
Tout le monde a été très satisfait.

BILAN FINANCIER 2022

Après examen du tableau présenté les membres du C.A. approuvent les comptes.

ADHÉRENTS

A ce jour, 99 adhérents pour le Nord, 100 adhérents pour le Sud 385€ de dons reçus.

CONGRÈS du 16 avril 2023 à la salle Paul Avon au Teil

La Salle est mise à disposition gracieusement par la Mairie.

Les médecins intervenants sont :

*Le Docteur Joseph NADER chirurgien cardiaque de la clinique Le Millénaire à Montpellier qui interviendra sur la chirurgie de l'aorte et la dissection aortique.

*Le Docteur Laura BRIOTA cardiologue au centre de rééducation de Dieulefit qui présentera le centre et soins prodigués.

Les tables et les chaises seront installées le samedi après-midi par nous-mêmes.

Le restaurant La Fourchette s'occupe de mettre les nappes.

Le coût du transport par car Palisse pour le Nord 849€ et car ARSAC pour le Sud 650€.

Avec une participation de 10€ par personne.

Le repas reste fixé à 28€ par personne pour les adhérents et 33€ pour les non adhérents.

2 paniers garnis seront prévus pour les médecins.

Organisation de la tombola 2€ le ticket 5€ les 3.

• Déroulement du Congrès :

- 8h45 - Accueil
- 9h30 - A.G.(rapport moral et financier)
+ allocution des personnalités
- 10h15 - Intervention Docteur NADER
suivie de celle du Docteur BRIOTA,
questions réponses,
fin du congrès, apéritif
- 13h - Repas
- 17h - Départ des cars

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Membres du C.A. Sortants : Bernard BOISSY, Raymond GILLET, Emilienne SAUZON

Membres à renouveler : Gérard et Yvette BOCCHIETTI, Viviane FAÏSSE

Nouveaux membres : Régis BETTON, Ghislaine CHENEVIER, Michel LEYNAUD

Composition du bureau adopté ce jour :

Présidents d'honneur : Christiane AYGLON de Lablachère, Bernard BOISSY d'Annonay

Président : Pierre JACOB de Colombier le Cardinal

Vice Présidents : Bernard BES de La Souche, Gérard BOCCHIETTI de Bogy

Trésorier : Jean-Paul VIDAL de Lavilledieu

Trésorier Adjoint : Jean-Jacques LERAT de Peaugres

Secrétaire : Joëlle HUGUES du Teil

Secrétaire Adjointe : Yvette BOCCHIETTI de Bogy

Autres membres : Gabrielle ARCHIER de Vocance, Régis BETTON de Davézieux, Ghislaine CHENEVIER de Toissieu Annonay, Viviane FAÏSSE du Teil, Marie-Noëlle GRAVIER du Teil, Françoise GROZANNES du Teil, Michel LEYNAUD de La Souche, Gilbert et Marguerite MOURIER de Serrières, Guy OLAGNON de Villevoce.

ACTIVITÉS EN PRÉVISION POUR 2023

A.G. et Congrès le 16 avril

Voyage Espagne du 21 au 25 mai (le car est complet)

3 propositions de sorties à la journée ont été faites :

- La Bamboueraie
- Le Roussillon
- Chanaz

Le choix s'est porté sur la Bamboueraie le 26 septembre Pique-nique pour le Sud à prévoir 1^{ère} quinzaine de septembre le lieu reste à définir.

Pour le Nord ce sera fin août, début septembre toujours à Vocance.

Les marches démarrent le mardi 14 mars pour le Nord.

Pour le Sud la 1^{ère} a eu lieu le 1^{er} Mars avec une participation de 12 personnes.

QUESTIONS DIVERSES

Il a été proposé la mise en place d'une activité gym à raison d'une séance par mois avec une intervenante extérieure. Une enquête va être faite auprès des adhérents afin de déterminer les personnes intéressées.

Pour le Nord la visite de la caserne d'Annonay est prévue.

Dates des Conseils pour 2024 : Seront données ultérieurement car nous attendons la réponse de la mairie.

La prochaine réunion sera le 6 juillet.

Joëlle HUGUES





Conseil d'administration du 06 juillet 2023

Présents : Bernard BES, Régis BETTON, Yvette et Gérard BOCCHIETTI, Ghislaine BESSET-CHENEVIER, Marie-Noëlle GRAVIER, Françoise GROZANNES, Joëlle HUGUES, Pierre JACOB, Jean-Jacques LERAT, Michel LEYNAUD, Marguerite et Gilbert MOURIER, Jean-Paul VIDAL.

Absents excusés : Gabrielle ARCHIER, Viviane FAÏSSE, Guy OLAGNON

Secrétaire de séance : Joëlle HUGUES

BILAN MORAL ET FINANCIER DU CONGRÈS DU 16 AVRIL 2023 AU TEIL

Positif dans l'ensemble.

L'intervention des médecins a été très appréciée ainsi que leur disponibilité pour répondre aux questions des adhérents.

Le total des dépenses s'élève à 6083€

Le total des recettes s'élève à 4248€

Soit un déficit de 1835€

Nous attendons le versement des subventions promises de 350€ du Crédit Mutuel qui viendront réduire ce déficit.

Le plus gros déficit est dû au transport pour le Sud (coût 820€) car seulement 21 personnes ont pris le car.

La question se pose de maintenir le car pour le Sud lors du congrès au Teil.

BILAN VOYAGE EN COSTA BRAVA DU 21 AU 25 MAI 2023

51 personnes ont participé à ce voyage.

A part la balade en petit train du 1^{er} jour qui a été décevante le voyage a été satisfaisant dans l'ensemble avec de très belles visites.

PIQUE-NIQUE AU NORD ET AU SUD

Pour le Nord le 31 août à Vocance

Pour le Sud le 14 septembre à Saint-Etienne-de-Fontbellon

Prix demandé par adhérent : 13€

SORTIE BAMBOUSERAIE DU MARDI 26 SEPTEMBRE

Le car est complet 56 participants, 31 pour le Nord et 25 pour le Sud.

SORTIE RESTAURANT NORD ET SUD

Nord : le mardi 10 octobre avec visite de la caserne des pompiers d'Annonay le matin.

Sud : A voir, Bernard et Michel vont se renseigner pour trouver un restaurant.

ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTÉE

Nord : Contact avec « Siel Bleu » qui propose 20 séances gratuites à la salle Colombier Cardinal les mercredis de 9h15 à 10h15.

Sud : En attente salle

A.G. + CONGRÈS MEDICAL EN 2024

Ce sera le 7 avril à Peaugres (seule date disponible pour la salle)

Le traiteur ok ainsi que la sono.

BULLETIN DE LIAISON

Désignation des personnes pour la rédaction des différentes rubriques

Galette Nord : Pierre

Galette Sud : Jean-Paul

Sortie Bongo : Guy

P.V. A.G. : Pierre

Conférence Docteur NADER : Jean-Jacques

Conférence Docteur BRIOTA : Yvette

Questions réponses : Pierre

Bilan financier : Jean-Paul

Voyage Espagne : Joëlle

Pique-nique Nord : Pierre

Pique-nique Sud : Jean-Paul

Sortie du 26/09 : Ghislaine

Visite caserne + resto Nord : Régis

Balades détente Nord : Jean-Jacques et Guy

Balades détente Sud : Joëlle

Activité physique adaptée : A voir en septembre

Résumé historique Cœur et Vie : Jean-Paul

Edito : Jean-Paul

QUESTIONS DIVERSES

Les subventions attendues de 350 € du Crédit Mutuel devraient être virées semaine prochaine.

Pour le Département de l'Ardèche 500 € nous ont été accordés suivant courrier du 28/04.

Aubenas pas de nouvelles.

Le Teil pas de retour.

En mars Pierre et Jean-Jacques ont assisté à une réunion avec les élus du Département à Roiffieux pour présenter « Atout associations 07 » le nouveau système de demande de subventions du département.

Courrier reçu de Mme GENEST qui veut rencontrer les associations qui ont demandé des subventions. Réunion le 21 septembre avec Pierre et Jean-Paul à Privas

Invitation reçue des parents de Noëlly pour remerciements le 3 septembre à Annonay.

Joëlle HUGHES ■



Conseil d'administration du 7 septembre 2023

Présents : Gaby ARCHIER, Bernard BES, Régis BETTON, Yvette et Gérard BOCCHIETTI, Ghislaine BESSET-CHENEVIER, Marie-Noëlle GRAVIER, Françoise GROZANNES, Joëlle HUGUES, Pierre JACOB, Jean-Jacques LERAT, Gilbert et Marguerite MOURIER, Jean-Paul VIDAL

Absents excusés : Viviane FAÏSSE, Michel LEYNAUD, Guy OLAGNON

Secrétaire de séance : Joëlle HUGUES

BILAN PIQUE-NIQUE NORD

Le pique-nique s'est déroulé le 31 août à Vocance avec la participation de 64 adhérents (60 du Nord et 4 du Sud).

Le pique-nique du Sud est prévu le 14 septembre à Saint-Etienne-de-Fontbellon (46 personnes inscrites à ce jour).

SORTIE DU MARDI 26 SEPTEMBRE À ANDUZE

Le car est complet 57 personnes inscrites.

33 pour le Nord avec pour responsable Jean-Jacques LERAT

24 pour le Sud avec pour responsable Bernard BES

SORTIE RESTAURANT

Pour le Nord ce sera le 10 octobre à l'Auberge du Grand Bois au Col de la République.

Visite de la caserne des pompiers Annonay - Davézieux

54 inscrits, coût 40€ par personne entièrement

à la charge des adhérents.

Pour le Sud c'est encore à l'étude.

Proposition de l'Hôtel du Levant à Neyrac 36€ par personne.

Possibilité de visite de la caserne de pompier de Fabras ou du village de Meyras.

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Pour le Nord ça commence mercredi prochain à la salle communale de Colombier-le-Cardinal.

Il y aura 20 séances d'1 heure. 19 personnes inscrites.

Pour le Sud toujours en attente car peu de personnes intéressées.

LISTES DES ADHÉRENTS

Mise à jour de septembre (101 pour le Nord et 102 pour le Sud).

BULLETIN DE LIAISON

La date limite pour la réception des articles par Pierre est portée au 20 octobre afin que nous puissions avoir les bulletins fin novembre pour distribution le 7 décembre lors de la prochaine réunion.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE + CONGRÈS MÉDICAL 2024

Initialement fixé au 7 avril à Peaugres au Domaine de Montanet, le Président indique que ce lieu va fermer au 30 septembre.

Il faut donc chercher une autre salle et un nouveau traiteur. Pas de solution à l'heure d'aujourd'hui.

Des demandes vont être faites pour la Salle Polyvalente d'OZON, la salle communale ST-CYR.

Il faut attendre d'avoir une salle pour rechercher des médecins pour les conférences.

GALETTES JANVIER 2024

Nord salle Saint-Romain d'Ay ?

Sud salle Saint-Didier ?

COMPOSITION DU CA AU 7 AVRIL 2024

Le Président fait part aux membres du CA que Viviane FAÏSSE souhaite arrêter.

Jean-Paul VIDAL indique que lui aussi souhaite céder sa place en tant que Trésorier.

Le Président demande aux membres du CA de réfléchir pour la réunion du 7 décembre afin d'élire un nouveau trésorier et un responsable Sud.

QUESTIONS DIVERSES

Pour faire connaître l'association auprès des médecins peut-être faudrait-il envisager de faire des affiches. Refaire des affiches plastifiées avec mise à jour des responsables pour distribuer chez les médecins, laboratoires, hôpitaux...

Subventions reçues :

500€ du Conseil Départemental

200€ CCAS Aubenas

150€ CCAS Le Teil

150€ Crédit Mutuel Aubenas

Nous sommes toujours en attente du Crédit Mutuel du Teil pour un montant de 100€.

Pour la sortie de Chanaz réactualiser le devis et prévoir date. Plusieurs devis ont été faits par l'Agence Evalys pour le prochain voyage (Pyrénées-Andorre, Pays Basque, Alsace, Périgord)

Au vu du coût qui paraît élevé, des devis vont être demandés aux agences Evasion et Arsac.

La prochaine réunion aura lieu le Jeudi 7 décembre.

Les réunions pour 2024 sont : 7 mars, 13 juin, 12 septembre et 5 décembre.

Joëlle HUGHES ■





Galette secteur Nord à Ozon

le dimanche 22 janvier 2023

Il fallait oser aller à OZON ! Eh bien oui, c'est ce qu'ont fait 62 adhérents du Nord, malgré le froid très vif accentué par une forte bise glaciale, pour savourer la galette des rois. C'est dans la superbe salle panoramique qui domine le Rhône avec une vue sensationnelle sur la vallée, prêtée gracieusement, que le Président a accueilli en compagnie de M. SARGIER, Maire de la commune et de son épouse, les participants à cette après-midi conviviale. Après avoir souhaité la bienvenue à tout le monde, le président a présenté les grandes lignes des activités pour 2023, suivi d'une allocution de M. le Maire. Ensuite ce fut au tour de l'équipe d'intendance en majorité féminine de faire le service. La nuit pointait son nez et l'heure avançant, c'est avec beaucoup de regret mais aussi avec beaucoup de joie que nous nous sommes quittés, en se promettant de se rencontrer à nouveau le plus tôt possible afin de passer une aussi belle journée comme celle-ci dans la bonne humeur et avec beaucoup de convivialité

Pierre JACOB



Galette secteur Sud à Saint-Pierre-sous-Aubenas

le lundi 16 janvier 2023

Une bonne soixantaine d'adhérents se sont réunis le lundi 16 janvier à la salle de Saint-Pierre-sous-Aubenas afin de se réunir autour de la traditionnelle galette des rois.

En effet, ce moment privilégié permet à chacun des participants de se retrouver afin d'aborder une nouvelle année dans la joie et la bonne humeur et d'échanger sur des sujets divers et variés. Bien sûr, c'est aussi l'instant pour renouveler son adhésion à l'association et mettre à jour les informations personnelles des adhérents.

Notre Président Pierre Jacob s'excuse de ne pas avoir pu effectuer le déplacement et me charge de transmettre à l'assemblée ses meilleurs vœux pour cette nouvelle année 2023 ainsi que les toutes prochaines activités pour 2023, à savoir :

- Sortie pour le Bongo le 23 février prochain
- La mise en place des sorties balades
- La mise en place d'Informations « Secours à personnes »
- Le VOYAGE COSTA BRAVA du 21 au 25 mai 2023.

Je profite de cette rencontre afin de remercier les adhérents qui participent activement à la préparation de nos activités en souhaitant que chacune et chacun participe au mieux en fonction de ses possibilités à toutes ces propositions.

En fin d'après-midi, après une demi-journée bien agréable, les participants se sont séparés.

Jean-Paul VIDAL



Repas spectacle "Le Bongo" à Saint-Marcel-les-Valence

le jeudi 23 février 2023

Le 23 février nous étions une soixantaine de personnes de l'association "Cœur et Vie Ardèche" à assister au spectacle du Bongo.

Des adhérents venus du Nord et du Sud du département, pour des retrouvailles toujours très appréciées sur le parking du cabaret.

A l'ouverture des portes le personnel de l'établissement nous a accompagnés dans la salle de spectacle où des tables étaient réservées pour notre association.

Un kir nous était servi, suivi d'un délicieux repas. Pendant le déjeuner, un magicien passait de table en table afin de nous faire découvrir des numéros d'illusion.

Après le repas la scène s'est éclairée, avec de beaux décors et des jeux de lumières pour nous présenter un spectacle éblouissant mêlant tradition du music-hall avec celle des tendances actuelles. Les artistes ont captivé le public durant deux heures par leurs chants, danses, tours de magie, numéros d'acrobatie dans de somptueux costumes.



Ils nous ont fait passer une superbe après-midi où nous en avons pris plein les yeux.

Nous garderons de magnifiques souvenirs de cette journée au cabaret du Bongo.

Janine et Guy OLAGNON



Balades du nord

le mardi 14 mars 2023

Déjà six ans que notre activité balade a débuté avec de plus en plus de participants.

C'est le 14 mars à Saint-Marcel que nous avons retrouvé Janine et Guy pour une marche de 7 kms sur la Via Fluvia avec le retour par la colline pour rejoindre le point de départ.



Pour notre 2^e balade le 18 avril, nous étions très nombreux chez Marie et René pour une magnifique randonnée autour d'Ardoix. Une pause réconfortante nous attendait à l'arrivée.

Le 16 mai, c'est à Colombier-le-Cardinal que nous avons fait une belle promenade repérée par Pierre et Bernard (avec un petit bémol, la bise était un peu fraîche). Un café chaud et quelques gâteaux chez Odile et Jean-Jacques clôturaient la journée.

Le 20 juin Christiane et Guy nous ont emmenés pour un agréable parcours sur les chemins de l'Eterpat situés sur la commune de St Cyr. Comme à l'habitude, des boissons et de nombreux gâteaux nous étaient offerts.

Notre marche de juillet avait été annulée deux fois à cause de la canicule.

Ne voulant pas rester sur une défaite, le 12 septembre, Michel et Martial nous avaient donné rendez-vous à 9h30 à Ozon pour une marche au milieu des vignes et des vergers (chapidage de fruits au passage). Nous avons apprécié les nombreux points de vue. A midi, après l'apéritif (offert par Cœur et Vie) pique-nique sur le terrain communal, l'après-midi parties de cartes et pétanque terminaient cette belle journée.

Le 17 octobre, c'est à Serrières que nous sommes partis à la découverte des berges du Rhône. Nous avons descendu la rive droite puis en empruntant le pont SNCF de Peyraud nous sommes revenus par la rive gauche. Ce parcours de près de 9 kms nous a fait découvrir les aménagements du fleuve, sa faune et sa flore. A l'arrivée Marguerite et Gilbert nous offraient les rafraîchissements et de bons gâteaux.

Il a été prévu une nouvelle balade le 14 novembre au barrage du Ternay à St Marcel les Annonay.

Nous remercions tous les participants pour leur gentillesse et leur bonne humeur ainsi que pour leur investissement à rechercher de nouveaux itinéraires.

Guy et Jean-Jacques



Sorties plein air mensuelles du sud

Les sorties se mettent progressivement en place.

Sortie du mercredi 1^{er} mars

Participation de 14 personnes au départ du village d'Alba-la-Romaine.

Après la traversée du village nous nous sommes dirigés vers le hameau de La Roche en longeant l'Escoutay puis vers le hameau de La Condamine. Puis remontée vers le vallon du Ruisseau pour rejoindre le ruisseau du Bourdary. Après un parcours de 7 kms nous avons rejoint le parking et profité d'un petit goûter bien mérité.

Sortie du mercredi 22 mars

9 personnes au départ du village de Saint-Julien-du-Serre pour un circuit de 7,8 kms.

Grande variété de paysages, prairies, pentes boisées, forêts de pins et rochers de grès. Belle après-midi ensoleillée et balade très agréable suivie de son goûter gourmand.

Sortie du mercredi 10 mai

14 personnes au départ du village de Lavedieu avec un parcours de 6,2 kms et un de 7,5 kms dans les bois.

Circuit agréable et bien à l'abri et sur le retour nous avons pu découvrir les ruelles du village.

Retour au parking pour le goûter traditionnel.

Les fortes chaleurs mettant un terme à ces sorties, nous nous retrouverons en octobre pour de nouvelles aventures.

Joëlle HUGHES





Voyage « La Costa Brava » du dimanche 21 au jeudi 25 mai 2023

Dimanche 21 mai : Après un départ matinal d'Annonay pour le Nord et de Lavedieu pour le Sud, 51 adhérents se sont retrouvés au péage de Montélimar Sud pour prendre la direction de l'Espagne.

Après un petit déjeuner offert par l'Association, arrivée à l'Hôtel de Santa Susanna en fin de matinée.

Après la prise de possession de nos chambres et un déjeuner sous forme de buffet, nous reprenons notre car en direction de BLANES où nous attend le petit train qui doit nous faire découvrir la ville.

Petite déception due essentiellement à la météo mais aussi au manque de commentaires lors de cette promenade.

Retour à l'hôtel pour le dîner où un apéritif de bienvenue nous est offert.

Soirée animée pour les plus téméraires.

Lundi 22 mai : Départ pour excursion à la journée, accompagnés de notre guide.

Route vers la Catalogne intérieure et découverte de ses paysages verdoyants.

Montée vers le Col de Condreu (1126 m) jusqu'au sanctuaire de Notre Dame Del Far qui est un lieu de pèlerinage et de dévotion. L'attrait principal de ce lieu est le panorama spectaculaire qui ne nous est malheureusement pas apparu dans son intégralité à cause encore de la météo capricieuse. L'église de style gothique est l'une des attractions principales avec à l'intérieur une sculpture de la statue de la vierge en albâtre du XV^e siècle.

Malgré une fine pluie nous nous installons pour notre apéritif traditionnel avant de rejoindre un peu plus bas notre restaurant où nous est servi un copieux repas.

Nous continuons vers le village médiéval de RUPIT situé à 822 m d'altitude. Nous découvrons les magnifiques maisons en pierre et les rues pavées du centre historique que les plus courageux ont atteint en traversant le pont suspendu quelque peu branlant ce qui a occasionné quelques frayeurs aux personnes craignant le vertige.

Retour à l'hôtel, dîner et toujours soirée animée.

Mardi 23 mai : Nous partons en direction du port d'ESTARTIT où nous embarquons à bord d'un catamaran pour une balade en mer d'environ 1h30 dans le parc naturel des îles Médès.



La réserve des îles Médès a été créée depuis plus de 30 ans et a permis une restauration extraordinaire de la flore et de la faune. Nous admirons les falaises de Montgri qui accueillent des tunnels et des grottes.

Retour à l'hôtel pour déjeuner.

L'après-midi départ avec notre guide pour BLANES et son port de pêche. Nous assistons à l'arrivée des chaluts et bateaux de pêche et notre guide nous donne des explications sur les différents types de pêche. Puis direction la criée où nous assistons à la vente en gros du poisson

Retour à l'hôtel pour dîner et toujours soirée animée pour les plus valeureux.

Mercredi 24 mai : Départ pour BLANES et le jardin botanique de PINYA DE ROSA, le plus grand jardin de cactus au monde avec plus de 7000 variétés. Petite promenade bien agréable au gré des sentiers joliment dessinés.

Sur le retour arrêt dans une bodéga pour une dégustation d'apéritifs où nous effectuons nos achats de produits locaux.

Retour à l'hôtel pour le déjeuner.

L'après-midi départ pour visite guidée de GERONE avec son centre historique et sa cathédrale située sur le point le plus haut de la ville. Construite entre les XI^e et XVIII^e siècles, de style différent du roman au baroque en passant par le gothique.

Toutes les bonnes choses ayant une fin et après un dernier apéro et la photo de groupe traditionnelle nous regagnons l'hôtel pour notre dernier dîner, dernière soirée et dernière nuit.

Jeudi 25 mai : Après le petit-déjeuner et la libération des chambres nous devons profiter de la matinée libre pour visiter SANTA SUSANNA. Malheureusement la météo en a décidé autrement et à part quelques téméraires qui ont osé braver la pluie nous avons attendu patiemment le déjeuner à l'hôtel avant de reprendre le car en direction de la France avec un arrêt à la JONQUERA pour les derniers achats.

Nous arrivons en fin d'après-midi au péage de Montélimar Sud où le Nord et le Sud se séparent et chacun regagne son chez soi avec des souvenirs plein la tête dans l'attente d'un prochain voyage.

Joëlle HUGHES



Pique-nique du Nord à Vocance le jeudi 31 août 2023

C'est à VOCANCE que 64 adhérents de l'association se retrouvèrent pour le traditionnel pique-nique le 31 août. A l'heure de l'apéritif, en présence de Mme SASSOLAS représentant la municipalité, le président remercia l'ensemble du conseil municipal pour le prêt gracieux de ce lieu très apprécié. Le repas, préparé par Mme FERREIN de « Conserves et terrines d'Ardèche » à VOCANCE, complété par la salade de fruits de Marcel et Mélina fut très apprécié. Des parties de pétanque très disputées, des parties de cartes très animées, une balade découverte de VOCANCE guidée par notre ami Guy et bien sûr beaucoup de papotages meublèrent l'après-midi. Je tiens à remercier toutes les personnes qui ont pris part au bon déroulement de cette journée pour la préparation, le service, la vaisselle, le rangement, le nettoyage.

Pierre JACOB



Pique-nique à St-Étienne-de-Fontbellon le jeudi 14 septembre 2023

Le jeudi 14 septembre, pas moins de 48 adhérents du secteur sud se sont rencontrés pour une journée conviviale à l'espace Maurice CHAMPEL à Saint-Étienne-de-Fontbellon.

La journée a commencé à 11 heures 30 par un petit rappel de secourisme où les notions d'alerte vers les secours ont été évoqués puis une discussion sur les signes d'accidents cardio-respiratoires a permis de clôturer la première partie de cette rencontre.

Les participants se sont retrouvés autour de l'apéritif offert par notre association, cela a été un moment de retrouvailles entre chacun d'entre nous, nous avons pu noter à ce moment là la présence très appréciée de Mr Philippe ROUX, Maire de la commune qui nous a autorisé à profiter gratuitement de ce magnifique espace.

La journée a continué autour d'une table afin de partager le repas servi par nos habitués adhérents dévoués que l'on ne peut que remercier encore une fois, certains ont même offert des boissons, des gâteaux, des fruits etc, etc... Encore merci car c'est bien grâce à cet élan de générosité que peut fonctionner notre association.

Après ce temps de restauration, les cartes, les chaussures de marche, les boules et les échanges entre adhérents ont donc assuré le déroulement de la rencontre jusqu'à environ 18 heures où il était temps de regagner notre domicile.

Je tiens encore une fois à renouveler mes remerciements pour toutes les personnes qui ont œuvré à l'organisation de cette rencontre, nous avons aussi tous pu noter la présence de notre Président Pierre JACOB et de Jean-Jacques LERAT accompagnés de leur épouse, merci d'avoir effectué le déplacement. À très bientôt.

Jean-Paul VIDAL



Journée à la Bamboueraie d'Anduze le mardi 26 septembre 2023

Malgré l'heure matinale, nous sommes 52 personnes pour cette sortie avec les autocars Palisse.

Après un arrêt à Saint-Ambroix pour une collation nous arrivons à la Bamboueraie d'Anduze vers 11h. Dès notre entrée sur le site nous sommes émerveillés par une rangée de séquoias majestueux qui forme l'entrée principale. Nous traversons la forêt de bambous très dense et nous apprenons que ses tiges grandissent de 15 à 20 cm par jour pour devenir des arbres verts ou plus jaunes. Nous découvrons le Magnolia géant, le Ginkgo Biloba très rare et beaucoup d'autres arbres et arbustes comme le Théier et le Cafetier. Nous profitons avec le soleil des magnifiques couleurs des différentes essences, dans la vallée du Dragon, un havre de calme et de sérénité. Il faut savoir que le parc datant de 1856 est privé et géré actuellement par Mme NÈGRE. Vers 12h45 le car nous emmène au restaurant des deux gares où nous attend un succulent repas. Ensuite nous partons rejoindre la gare pour atteindre Saint-Jean-du-Gard à bord du train à vapeur qui nous fait traverser la campagne cévenole.



A l'arrivée ce fut la visite du musée de la Maison Rouge inauguré en 2017. Ancienne filature de soie naturelle fermée en 1965, elle était la 1^{ère} à mettre en place un procédé permettant d'utiliser la vapeur d'eau pour chauffer les bassines. Dans un dédale de pièces très fournies en toutes sortes d'accessoires, d'outils, de matériel d'époque nous découvrons l'histoire de la vie des ancêtres des Cévennes, le travail dans les vignes, la récolte et la transformation des châtaignes, la fabrication de tissu à partir du ver à soie, la garde des troupeaux, la représentation des cochonnailles, les curieux outils du sabotier... On termine par les pièces à vivre, la chambre à coucher, la cuisine avec tous les détails de la vie quotidienne. Tout ceci rappelle à tous la vie dans nos campagnes avec nos parents et grands-parents. Vers 18h il est temps de rejoindre notre Ardèche ; à Lavedieu nous nous séparons des adhérents du Sud et poursuivons notre route jusqu'à Davezieux.

Ce fut une très belle journée.

Ghislaine BESSET-CHENEVIER





Visite de la caserne des pompiers d'Annonay et resto

le mardi 10 octobre 2023

M. Fourboul, papa de la petite Noëly qui a été greffée du cœur à l'hôpital Cardiologique de Lyon en 2022 avec succès, (qui va parfaitement bien : Cœur et Vie avait fait un don de 1000€) nous accueillait pour la visite, merci à lui.

Cette caserne regroupe les anciennes casernes : Annonay, Davézieux et Boulieu.

Bâtiments modernes et fonctionnels,

140 pompiers dont 20 femmes : 20 pompiers professionnels avec astreintes et permanences jour et nuit.

Environ 3500 interventions à l'année.

Une belle entreprise pour sauver et venir en aide aux personnes du secteur :

Les locaux : Rez-de-chaussée : bar détente, repas fournis par une entreprise de Valence pour Drôme Ardèche, salle de formation et réunions, 6 formateurs pour la caserne.

Au premier étage : administration avec secrétaire employée par le département de l'Ardèche, d'autres salles pour gestion mécanique, vêtements, logistique et petite salle pour formation de 10 personnes, Il y a également des chambres pour hommes et femmes (14 lits) ainsi que des vestiaires hommes et femmes.

Le standard : lieu stratégique, reçoit les alertes qui arrivent directement de Privas pour interventions.

Les véhicules sont prêts pour intervenir :

2 SAV (ambulances)



1 SUV pour infirmier et matériel médical

Camion plateau avec cuve d'eau amovible qui peut recevoir d'autres cellules dont une qui a 100 km de tuyaux

1 grande échelle de 30 m de haut

Véhicule de secours routier

Les vestes de feu sont stockées dans un grand local pour raison d'évacuation des toxiques.

Un grand merci à tous ces pompiers qui prennent des risques pour sauver des personnes ainsi qu'au département de l'Ardèche.

Direction Saint-Étienne au col de la République à l'Auberge du Grand Bois.

Le chef nous a concocté un excellent repas : terrine maison, saumon fumé verrine cèpes et salade suivis d'un travers de porc rôti dans la cheminée avec gratin dauphinois, poêlée de légumes et champignons, fromage blanc ou sec ou confiture pour les récalcitrants au fromage et pour finir une excellente omelette norvégienne faite par le chef et flambée devant nous.

Merci à lui et au personnel de service.

Régis BETTON



Journée du jeudi 9 novembre 2023

Il n'y a eu pas moins d'une bonne quarantaine d'adhérents du secteur Sud qui se sont réunis afin de passer une journée conviviale malgré la pluie.

La fin de matinée a été l'occasion de se retrouver au centre de secours des sapeurs-pompiers de Fabras regroupant les villages de Pont-de-Labeaume et de Jaujac. Les sapeurs-pompiers sont au nombre de 29 hommes et femmes. Ce centre d'incendie et secours a réalisé 366 interventions pour l'année 2022, ce qui demande beaucoup de disponibilités de la part de chacun des sapeurs-pompiers autant pour assurer les secours que pour se former et se recycler.

Tous nos remerciements à Didier ZEN, chef de centre qui nous a autorisé à visiter la caserne sous la houlette d'Elodie BAUSSARD infirmière, Romain AIZAC sergent et du sapeur Edouard VOLLE. Je tiens à souligner le très bon accueil que ceux-ci nous ont réservé.

Ensuite, nous avons fait route vers le Bistro Brioude où le chef nous a proposé un repas excellent et raffiné préparé avec les produits du terroir et de saison, le choix des entrées, plats

et desserts s'est effectué sur place. Tous les participants se sont accordés pour faire part de leur satisfaction.

A 16 heures 30 nous nous sommes séparés après une petite balade digestive autour de la station thermale grâce à une éclaircie météo.

Jean-Paul VIDAL



09-11-2023



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 : 20 € couple : 30 €

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.



Résumé de l'histoire de Cœur et Vie Ardèche

1^{er} mars 1998, ANCONE, naissance de l'association loi 1901 CŒUR ET VIE ARDECHE.
Présidence assurée par Christiane AYGLON.
Vice Présidence assurée par Bernard BOISSY, Guy NOUET et Roger QUINSAC.
Secrétariat : Paul VEYREINC, Michèle REYNAUD secrétaire adjointe.
Trésorerie : Gisèle DUCOS, Pierre GROZANNES trésorier adjoint.
Le Conseil d'Administration est composé de 15 membres.
(changement prévu du président, vice-président, trésorier et secrétaire tous les 3 ans).

En 2001 on comptait 120 adhérents et à l'AG du 25 mars, premier renouvellement de bureau : Bernard BOISSY de Vernosc-les-Annonay qui devient président.

Au congrès du 27 avril 2008 à Annonay, Martine BORD de Saint-Etienne-de-Lugdarès, prend la présidence.

Lors de l'assemblée générale du 8 avril 2018 à Peaugres, Pierre JACOB de Colombier le Cardinal prend la présidence.

ORGANISATION DES CONGRES MEDICAUX

1^{er} congrès Drôme Ardèche 11 octobre 1998, Privas : les récentes évolutions dans les méthodes de détection des maladies cardiovasculaires.

10 octobre 1999, Loriol : stimulation cardiaque - le régime méditerranéen - la prévention en matière de maladies cardiovasculaires.

4 juin 2000, Le Cheylard : le traitement de l'insuffisance coronaire chez les malades diabétiques.

25 mars 2001, Aubenas : la réadaptation cardiaque après un accident cardiovasculaire.

26 mai 2002, Annonay : l'endocardite infectieuse - la chirurgie cardiaque en l'an 2000.

14 septembre 2003, Le Teil : l'obésité et les risques cardiovasculaires - les problèmes de la transplantation cardiaque.

25 avril 2004, Vogüé : le rôle de l'alimentation dans la prévention des maladies cardiovasculaires - les cardiopathies congénitales.

12 juin 2005, St Etienne-de-Lugdarès : le cardiaque et son traitement anticoagulant - chirurgie des artères coronaires.

23 avril 2006, Colombier-le-Cardinal : l'angioplastie dans la maladie coronaire - risques liés à l'obésité - la fibrillation auriculaire.

13 mai 2007, Vals-les-Bains : hypertension artérielle, les valves cardiaques et le pacemaker - diabète, liens et conséquences avec les maladies cardiovasculaires.

27 avril 2008, Annonay : les investigations invasives en cardiologie - la cardiologie pédiatrique.

26 avril 2009, Thueyts : la chirurgie mitrale assistée par vidéo-scopie - dilatation carotidienne.

25 avril 2010, Saint-Victor : la chirurgie de la valve aortique avec conservation de la valve - interaction entre anticoagulants et autres médicaments.

17 avril 2011, Coucouron : surveillance d'un patient opéré valvulaire ou coronarien - méfaits du diabète sucré.

15 avril 2012, Vanosc : l'insuffisance cardiaque et l'assistance cardiaque - conseils alimentaires et activités physiques pour réduire le risque de maladies cardiovasculaires.

14 avril 2013, Viviers : comment vivre avec un défibrillateur ou un stimulateur cardiaque.

13 avril 2014, Peaugres : réadaptation cardiaque après un accident cardiovasculaire - comparaison entre techniques traditionnelles et nouvelles techniques pour une opération du cœur.

12 avril 2015, Le Teil : évolution des différents substituts valvulaires - les facteurs de risques cardiovasculaires.

10 avril 2016, Peaugres : influence de la prise en charge rapide avant l'opération cardiaque - maladie du sommeil : l'apnée du sommeil.

9 avril 2017, Le Teil : le retour à une vie normale après une chirurgie cardiaque - à l'heure du mini invasif, la place de la vidéo en chirurgie cardiaque.

8 avril 2018, Peaugres : fibrillation auriculaire - l'insuffisance rénale chronique.

7 avril 2019, Le Teil : symptômes de l'infarctus chez un homme et chez une femme - réadaptation cardiaque à l'hôpital d'Aubenas - présentation du Coaguchek.

2020-2021, pas de congrès médical à cause de la pandémie due au « COVID ».

3 avril 2022, Peaugres : prévention et facteurs de risques - le diabète.

16 avril 2023, Le Teil : l'aorte thoracique et ses maladies - présentation du centre de rééducation cardiaque de Dieulefit (26).

RENCONTRES CONVIVIALES

Des voyages, sorties à la journée ou journées pique-nique sont organisés chaque année.

À savoir en janvier galette des rois au Nord et au Sud.

En mai 2023 voyage en Costa Brava en Espagne.

Les journées pique-nique Nord et Sud se sont déroulées à Vocance et à Saint-Etienne-de-Fontbellon. Une sortie à la journée en septembre a été effectuée à la bambouseraie d'Anduze, le train à vapeur en direction de Saint-Jean-du-Gard avec la visite du musée des vallées cévenoles et de son parc.

En octobre visite de la caserne des pompiers d'Annonay-Davézieux et repas à l'auberge du Grand Bois. Ne pas oublier les balades détente une fois par mois au Nord et au Sud. Depuis septembre, des séances de gymnastique douce et équilibre ont lieu dans le Nord, jusqu'en février soit 20 séances.

Pierre JACOB



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.

NÎMES

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 Carêmeau.

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 :

1^{ère} 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.

SAINT-ÉTIENNE

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.



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



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
Siège social : Mairie de Colombier le Cardinal 07430 - 2526 Route Départementale 406

Présidente d'honneur : Christiane AYGLON (Lablachère), Bernard BOISSY (Annonay)

Président : Pierre JACOB (Colombier-le-Cardinal)

Vice présidents : Bernard BES (La Souche), Gérard BOCCHIETTI (Bogy)

Trésorier : Jean-Paul VIDAL (Lavilledieu) - **Trésorier adjoint** : Jean-Jacques LÉRAT (Peaugres)

Secrétaire : Joëlle HUGHES (Le Teil) - **Secrétaire adjointe** : Yvette BOCCHIETTI (Bogy)

Autres administrateurs : Gabrielle ARCHIER (Vocance), Régis BETTON (Davézieux), Ghislaine BESSET-CHENEVIER (Annonay), Viviane FAÏSSE (Le Teil), Marie Noëlle GRAVIER (Le Teil), Françoise GROZANNES (Le Teil), Michel LEYNAUD (La Souche), Gilbert MOURIER (Serrières), Marguerite MOURIER (Serrières), Guy OLAGNON (Villevocance).

Secteur Lavilledieu :

Jean-Paul VIDAL	295, route du moulin - Le Saut jean-paul.vidal1@wanadoo.fr	07170 LAVILLEDIEU	04 75 94 24 50
-----------------	---	-------------------	----------------

Secteur Montagne Ardéchoise :

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

Michel LEYNAUD	120 Chemin de Gendarme - Le Capucin	07380 LA SOUCHE	06 20 45 78 80
----------------	-------------------------------------	-----------------	----------------

Secteur Annonay :

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
--------------------	---	----------------	----------------

Yvette & Gérard BOCCHIETTI	12 allée des Marguerites quartier Larma yvette.bocchiette@hotmail.fr	07340 BOGY	04 75 67 58 63
----------------------------	---	------------	----------------

Secteur Le Teil :

Joëlle HUGHES	4 rue des 4 vents jc-hughes@orange.fr	07400 LE TEIL	04 75 49 11 64
---------------	--	---------------	----------------

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

Congrès médical

Dimanche 07 avril 2024 - Ozon

Crédit Mutuel

AUBENAS

04 75 35 35 46 (coût appel local)

Partenaire de cette
manifestation