

L'ECHO DU CLUB COEUR & SANTE

de Saint-Brieuc et ses environs

EDITORIAL

Bonne Année 2018

Les membres du bureau souhaitent à chacun et chacune, à vos proches ce qu'il y a de meilleur pour cette nouvelle année qui débute. Que 2018 vous apporte douceurs, joies et surtout la santé.





Jean-Pierre BEGUIGNEAU

12 rue de Guiguihen 22120 - HILLION

2 02.96.32.25.28 0 06.45.66.92.55

☐ jpbeguigneau@orange.fr



Michel DANIEL

■ 2, rue Hector Berlioz 22950 – TREGUEUX ③ 06.87.27.90.29 ■ michel.daniel40@sfr.fr



Noël PELOIS

3, impasse J. Prévert 22950 – TREGUEUX 3 06.83.56.57.32





Odette MAXIMY

19 rue des Saules
22440 - PLOUFRAGAN

0 06.15.74.45.06

serge.maximy@sfr.fr

Cotisation annuelle 45 € assurance et marches incluses

pour la gymnastique et musculation voir le tableau des tarifs

Règlement par chèque possibilité de règlement au trimestre

Rejoignez-nous

si vous avez eu un accident cardiaque ou si vous présentez un risque important de maladie cardiovasculaire

Pour adhérer :

une enveloppe d'inscription vous sera remise par la secrétaire Pierrette GILLETTE, après 2 séances d'essai.

Responsable de la Publication :

Jean-Pierre BEGUIGNEAU

Apport documentaire :

Robert CATROS

Rédaction et impression :

Pierrette GILLETTE

Dates à retenir

Réunion du Bureau	GALETTE DES ROIS
Mercredi 14/02/2018	Mercredi 17/01/2018
à 18h	à 17h
Chez André BOUGUEN	Restaurant « Le Grand Large » à PLOUFRAGAN (zone Les Châtelets)



1^{èra} association de lutte contre les maladies cardio-vasculaires

Retrouvez-nous sur le site internet du Club Cœur et Santé de Saint-Brieuc =>

http://www.ccsstbrieuc.fr

Le nouveau site du club



Depuis le 6 décembre dernier, tous les adhérents qui sont connectés à internet, ont pu découvrir le nouveau site de notre Club. Nous vous rappelons l'adresse: http://www.ccsstbrieuc.fr

Les membres du bureau ne manqueront pas de l'actualiser pour être au plus près de l'information.

N'hésitez pas à faire remonter vos demandes, vos appréciations, ou vos difficultés pour les impressions des divers tableaux mis à votre disposition (calendrier des marches par ex)

La Galette des Rois



Comme chaque année, nous organisons une après-midi récréative pour partager la galette des rois avec nos adhérents et leur famille. La date retenue est le :

Mercredi 17 janvier 2018 à 17 h 00 au « Grand Large » Zone des Châtelets à PLOUFRAGAN.

Odette vous a transmis un courrier d'invitation dès le 20 décembre 2017. Un coupon-réponse est à lui remettre avant le 13 janvier 2018 au plus tard pour lui permettre de passer la commande des galettes, avec votre règlement par chèque uniquement (3€ par personne)

Le calendrier des marches

PARCOURS		JOUR DATE	DATE	LIEU DE RENDEZ-VOUS à 10 h
TREGUEUX	Stade Allenic	mercredi	17/01/2018	BDV : stade de Trégueux, devant le stade Allénic
PLEDRAN	Le Créach	samedi	20/01/2018	BDV: en direction de Médran dernière l'hôpital 2è rond point à droite rue du Bocage, 1 km à gauche, rue du Bourgneuf, parking avant le po
PLOUFRAGAN	Les Chatelets	mercredi	24/01/2018	NDV : Les Châtelets - parking maison de repos
PLOUFRAGAN	Pont Noir	samedi	27/01/2018	RDV : Route de Ploufragan, à la Méaugon, parking à côté de la retenue d'eau
LANGUEUX	Boutdeville	mercredi	31/01/2018	NOV : parking du stade de la rue des Prés face à la créperie des Grèves
LAMBALLE	Ctang de LAMEALLE	samedi	03/02/2018	RDV : sur le parking "le pont de l'écluse au plan d'eau"
TREGUEUX	Les Lavoirs	mercredi	07/02/2018	RDV : parking à côté de Décathion
PLERNEUF	Hemeuf-Eglise	samedi	10/02/2018	NDV : parking devant l'égise St Pierre et St Paul
PLERIN	Les Rosaires	mercredi	14/02/2018	NOV : à gauche à l'esplanade, 2è à droite, à gauche, à gauche, à droite rdv parking des horizons
ST-BRIEUC	Vallée St-Brieuc	samedi	17/02/2018	BDV : nue de Gouédic, à gauche en descendant et prendre chemin de Belle l'isle - stationnement uniquement sur la route - parking au bou
PLOUFRAGAN	Vallée Goélo	mercredi	21/02/2018	BDV : rond point du Carpont, aller se garer derrière Districenter
ST-LAURENT	St-Laurent de la Mer	samedi	24/02/2018	NDV : parking de l'église St-Laurent de la Mer
LANGUEUX	Le Grand Pré	mercredi	28/02/2018	RDV : au rond point direction SI-lian, Boudeville, parking auprès de l'École primaire Notre Dame
ST-BRIEUC	trécitet	samed	03/05/2018	RDV : parking du Tennis club
PLEDRAN	Dois de Plédran	mercredi	07/05/2058	RDV : venant de St-trieut à gauche au Ler rond point, à 1km parking jeu de boules
PORDIC	Pointe de Pordic	samedi	10/05/2018	RDV : pointe de Pordic, 3 km du centre bourg, stationnement près de la table d'orientation
TREGUEUX	Stade Allenic	mercredi	14/05/2018	RDV : stade de Trégueux, devant le stade Allénic
LANGUEUX	Boutdeville	samedi	17/03/2018	NDV : parking du stade de la rue des Prés face à la créperie des Grèves
PLOUPRAGAN	Les Châtelets	mercredi	21/05/2018	MDV : Les Châtelets - parking maison de repos
PLOUFRAGAN	Pont Noir	samed	24/03/2018	RDV : Route de Ploufragan, à la Méaugon, parking à côté de la retenue d'eau
PLERN	Les Rosaires	mercredi	28/03/2018	RDV : à gauche à l'esplanade, 2è à droite, à gauche, à gauche, à droite rdv parking des horizons
LAMBALLE	Clang de LAMEALLE	samedi	51/05/2008	RDV : sur le parking "le pont de l'écluse au plan d'eau"
TREGUEUX	Les Lavoirs	mercredi	04/04/2018	RDV : parking à côté de Décathion
PLERNEUF	Plemeuf-Eglise	samedi	07/04/2018	RDV : parking devant l'égise St-Pierre et St-Paul
ST-LAURENT	St-Laurent de la Mer	mercredi	11/04/2018	BDV : parking de l'église St-Laurent de la Mer
ST-BRIEUC	Vallée St-Brieux	samedi	14/04/2018	BDV : rue de Gouédic, à gauche en descendant et prendre chemin de Belle l'isle - stationnement uniquement sur la route - parking au bou
PLOUFRAGAN	Vallée Goëlo	mercredi	18/04/2018	RDV : rond point du Carpont, aller se garer derrière Districenter
PLEDRAN	Le Créach	samedi	21/04/2018	RDV : en direction de Plédran derrière l'hôpital 2è rond point à droite rue du Bocage, 1 km à gauche, rue du Bourgneuf, parking avant le pu
LANGUEUX	Le Grand Pré	mercredi	25/04/2018	RDV : au rond point direction St-lian, boudeville, parking auprès de l'Ecole primaire Notre Dame

Michel et Pierrette ont actualisé le nouveau tableau des marches. Pour les personnes qui ont internet, vous pourrez trouver et imprimer le calendrier des marches mis à jour sur notre site internet dans :

- « nos activités »
- Marches régulières marches actives
- Cliquer => Marches du 17-01-18 au 24-04-18

Pour les adhérents qui n'ont pas internet, vous pourrez demander à Pierrette ou Michel le tableau imprimé.



Activités Physiques Adaptées

Les cours de **GYMNASTIQUE** du **lundi** ont débuté avec une nouvelle Educatrice Sportive.



Iris CORDEAU

Chaque lundi de 11h30 à 12h30, salle **STERÉDENN** à St-Brieuc,

Iris anime un groupe de 16 personnes maximum





Il faut dérouiller les articulations en marchant et... respirer... souffler.....

A NOTER: GYMNASTIQUE DU VENDREDI (Curie, de 9h55 à 10h55) - IL RESTE DES PLACES DISPONIBLES

Cuisinez à coeur

« Cuisinez à cœur » est un **livre de recettes** dont l'ambition est de prévenir les risques cardiovasculaires par une alimentation équilibrée, variée et savoureuse.

Faciles à réaliser, ces recettes ont été élaborées par **Véronique Auguste** (diététicienne du réseau RivaRance et de l'hôpital Arthur Gardiner à Dinard), **Gilles Pichon** (responsable du service Restauration de la société Sodexo dans cet hôpital), et avec les patients du réseau RivaRance et du centre Educoeur.

En Préface vous pourrez lire :

« Les études épidémiologiques récentes réalisées en France ont montré que, certes, nous ne sommes pas égaux face à la maladie, en particulier face au risque d'infarctus du myocarde. Mais suivant la région dans laquelle nous vivons en France, notre risque de mourir d'un infarctus ou d'un accident vasculaire cérébral est très différent. Ainsi, une Bretonne a près

de 50% de risque de plus qu'une femme qui vit sur la Côte d'Azur! Parmi les explications fournies pour expliquer de telles différences, il est noter que les Bretons ont beaucoup plus souvent trop de « cholestérol » que nos compatriotes qui vivent dans le sud-est de la France.... différente L'alimentation réaion à l'autre constitue explication certaine CPS différences régionales face à la maladie.....»

Dr Thierry DENOLLE, cardiologue – centre Educoeur – Réseau RivaRance

En Introduction:

« L'origine de cet ouvrage date de janvier 2005. Il regroupe des idées de plats et de menus équilibrés adaptés à leur problème de santé et pouvant régaler les patients. Toutes les recettes de ce livre ont été réalisées par les patients des différents stages du Centre Educoeur........

Le Réseau RivaRance a créé en 2003 un centre d'éducation cardiovasculaire : le Centre Educoeur disposant d'une équipe pluridisciplinaire :

- cardiologues infirmières
- cuisinier diététicienne
- professeurs d'éducation physique adaptée
- psychologue tabacologue
- secrétaire.

Le Centre Educoeur s'adresse à des personnes ayant subi un accident cardio-vasculaire ou une chirurgie cardiaque.......»

Pierrette mettra à votre disposition quelques recettes en fin des éditions de votre journal « l'écho du club ».

Toutefois si vous vouliez acheter ce livre, il est au prix de 5€.

Pierrette pourra prendre les commandes accompagnées du règlement par chèque uniquement.



PETITE ROULADE DE DINDE AUX CHAMPIGNONS

Pour 4 personnes

Ingrédients:

Escalopes de dinde : 4 parts (1 part = 100 à 120g)

cé de chou vert
n

Fromage blanc (20%MG) 100g Huile d'olive 3 c à café

Oignon (petit) 1 Pour le quinoa

Ciboulette, Herbes de Provence Sel

Sel, poivre,

Pour la farce :

- Laver et nettoyer les champignons
- Emincer les champignons et les faire revenir avec les oignons dans l'huile d'olive
- Hors du feu, mélanger les champignons et les oignons avec le fromage blanc, le jaune d'œuf, la ciboulette, les herbes de Provence, le sel et le poivre

Pour les roulades:

- Réaliser un court-bouillon (de poule par exemple)
- Etaler sur chaque escalope un peu de farce, puis les rouler
- Plonger les roulades dans le court-bouillon bouillant pendant 15mn
- Les retirer du court-bouillon et enlever le papier d'aluminium puis le film (ou couper la ficelle)
- Les couper en deux au moment de servir

Emincé de chou vert:

- Lavez le chou, l'émincer finement
- Faire revenir à feu très doux le chou dans l'huile d'olive, saler
- > Surveiller la cuisson et servir chaud

Quinoa:

- Faire cuire le quinoa dans de l'eau bouillante salée
- Servir chaud

Bonne dégustation!

Attention, adaptez les recettes de ce livre à votre cas personnel!

Il se peut qu'un ingrédient ne vous soit pas autorisé ou que sa fréquence d'utilisation ou/et sa quantité consommée doivent être contrôlée (alcool, sucre, sel.)....

