



L'ECHO DU CLUB COEUR & SANTE

de Saint-Brieuc et ses environs

EDITORIAL

L'ETP (Education Thérapeutique du Patient) : nouvelle possibilité

La cessation d'activité de PREVARMOR, en sept 2016, nous a privé de la possibilité de proposer, à nos adhérents, révisions ou « piqûres de rappel » concernant les modifications à apporter à sa manière de vivre après l'accident ou la maladie cardiaque, dans sa vie quotidienne.

Le constat n'est plus à faire : plus le temps passe entre la sortie du centre de réadaptation cardiaque et aujourd'hui, et plus les éléments appris concernant notre alimentation, la nécessité de pratiquer une activité physique quotidienne suffisante, la connaissance notre maladie, de notre traitement, etc...., peuvent devenir flous. Nos habitudes anciennes tendent à réapparaître (Ah, une belle tablette de chocolat...quelle attirance...).

Et donc, plus le besoin de révision, de compléments d'information, de notions supplémentaires, peuvent devenir nécessaire. Il faut aussi préciser qu'un certain nombre de nos adhérents n'ont pas bénéficié de réadaptation cardiaque.

Suite à plusieurs rencontres et informations, j'ai rencontré, dans les locaux de la MSA, le 20 février 2018, le médecin conseil en chef, 2 médecins conseils, la responsable du pôle « prévention-santé » et une infirmière animatrice de prévention. Après avoir présenté notre association régionale, notre Club « Cœur et Santé », répondu à diverses questions, et présenté ma demande, il en ressort que nos adhérents pourront participer aux sessions de prévention / ETP qu'organise régulièrement la MSA, dès septembre 2018.

Les modalités pratiques ne sont pas encore fixées, et seront communiquées dès leur connaissance.

Pour mémoire, dès 2010 nos adhérents ont pu participer à diverses sessions d'ETP :

- 1 session avec « Prévention Vasculaire 22 » en 2010 (10 personnes)
- 2 sessions que notre club a organisées en 2010-2011 grâce à une subvention de la CPAM (15 personnes)
- 2 sessions de perfectionnement en diététique, avec C. LE HEGARAT, diététicienne en 2012 (29 personnes)
- Participation à 8 sessions avec « Prévarmor », de 2013 à 2016 (31 personnes)

soit 85 personnes (1 personne a pu participer à plusieurs sessions).

D'ici septembre 2018, je referai le point avec vous, sur vos besoins, dans ce domaine afin de préparer la suite.

JPB

NB : les brochures d'information de la Fédération Française de Cardiologie sont à votre disposition (demander à Jean-Pierre). Egalement divers comptes rendus de conférences sur l'intérêt de l'activité physique, divers articles de presse sur les problèmes cardiaques, en particulier sur l'aggravation des soucis cardiaques des femmes. Leur liste sera établie et mise à votre disposition.

Dates à retenir

REUNION DE BUREAU	PARCOURS DU COEUR	PARCOURS DU COEUR
Mercredi 11/04/2018	Lundi 02/04/18	Samedi 14/04/18
à 18h	De 9h à 13h	De 14h à 18h
Chez FRANÇOISE	ST-BRIEUC	TREGUEUX



Jean-Pierre BEGUIGNEAU
12 rue de Guiguihen
22120 - HILLION
02.96.32.25.28
06.45.66.92.55
jpbeguigneau@orange.fr



Michel DANIEL
2, rue Hector Berlioz
22950 - TREGUEUX
06.87.27.90.29
michel.daniel40@sfr.fr



Noël PELOIS
3, impasse J. Prévert
22950 - TREGUEUX
06.83.56.57.32
noel.pelois@orange.fr



Odette MAXIMY
19 rue des Saules
22440 - PLOUFRAGAN
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



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

<http://www.ccsstbrieuc.fr>

PARCOURS DU COEUR

PARCOURS DU CŒUR A ST-BRIEUC

Organisé le :

lundi 02 avril 2018

de 9h à 13h,

à ST-BRIEUC

pour tout public

PARCOURS DU CŒUR A TREGUEUX

Programmé le :

samedi 14 avril 2018

de 14h à 18h

à TREGUEUX

pour tout public

David ABREU et l'Amicale Laïque briochine, où il effectue un stage, en vue de l'obtention du BPJEPS (Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'éducation Populaire et du Sport), organisent :

- 2 circuits marche-rando dans St-Brieuc – Zumba
- l'association des diabétiques sera présente,
- notre club amènera ses défibrillateurs pour une démonstration + un stand d'informations

Présence de notre stand au départ du parcours.
Une conférence sur les Risques Cardiovasculaires est prévue.

Il serait souhaitable que nos adhérents participent à cette marche

Les parcours du Cœur
du 17 mars au 21 mai 2018

J'aime mon cœur,
je participe.

Fédération Française de Cardiologie

Participez au Parcours du Cœur et découvrez les bons conseils d'hygiène de vie à pratiquer toute l'année pour vous protéger des maladies cardio-vasculaires.
Trouvez le Parcours du Cœur le plus proche de chez vous sur www.fedecardio.org

Logos des partenaires : République Française, Ministère des Solidarités et de la Santé, Ministère de l'Éducation Nationale, Fédération Française de Cardiologie, Fédération Française de Sport, Natation, USEP, UNS, fpe, LNCAS, ANDES, FAMF, SaVetAt, GPOV, UGSEL, apel, WPEEP, AMSE.

PROJET JOURNÉE SANTE

Michel DANIEL et Jean-Pierre BEGUIGNEAU ont rencontré la responsable d'animation de DOMITIS, Rozenn MAHE, pour venir présenter le club cœur et santé. Le projet est de faire une intervention auprès des résidents et du public le **vendredi 8 juin 2018** toute la journée.

Michel apportera du matériel genre pacemaker ou DAI cardiaque pour en démystifier et expliquer le fonctionnement aux personnes présentes.

Une conférence sur les facteurs de risques cardio-vasculaires et leur prévention est prévue.

Rencontre Croix Rouge Française (CRF)

Jean-Pierre a rencontré le 5 février 2018 un responsable de la formation à la CRF (remplaçant de M-Annick BARBANÇON) pour faire connaissance et prévoir des sessions de recyclage et de formation aux gestes de 1^{er} secours.

Pour le PSC1 : 1 journée de 7h30 à 12h et 13h à 17h. Chaque participant prévoit son pique nique pour le midi, pour garder un aspect convivial.

La participation des adhérents sera de :

- 15€ (sur 54€) pour le PSCI et
- 5€ (sur 20 €) pour le recyclage.

Marcel ROBERT propose d'utiliser nos défibrillateurs pendant les séances.

Chaque groupe se compose de 10 personnes.

André BOUGUEN et Jean-Pierre se partagent la liste des adhérents à explorer, pour les inscriptions.

5 adhérents sont déjà inscrits pour le PSC1.

SORTIE DE FIN D'ANNEE



CÔTE DE GRANIT ROSE ET LES 7 ÎLES

ASSOCIATION CŒUR ET SANTE – SAINT BRIEUC

Jeudi 7 Juin 2018



Départ vers 08h45 (à reconfirmer) de Tréguieux (stade Allanic) vers Tréguier et Plougrescant. Arrêt sur cette magnifique côte où vous pourrez admirer la curieuse et célèbre petite maison entre deux rochers. Puis route vers Penvenan et Port Blanc. Arrivée à Perros Guirec pour le déjeuner.

Menu

Tartine de chèvre chaud aux fruits secs
Papillote de dos de colin, fondue de poireaux,
sauce crème, riz aux petits légumes
Salade et fromage
Ile flottante
Kir – Vin - Café

Après le repas, embarquement à bord d'une vedette pour une promenade en mer vers la réserve ornithologique des 7 îles où vous pourrez découvrir des milliers d'oiseaux. Vous approcherez les îles Rouzic, Malban, Bono et l'île aux Moines, où niche chaque espèce différente d'oiseaux. Au retour, la vedette longe la côte de Granit Rose, le château de Costières et les chaos granitiques roses de Ploumanac'h. Retour en soirée dans votre région.



	Tarif par personne		
BASE	35/39 PERS	40/44 PERS	45/53 PERS
TARIF	71 €	67 €	63 €

Le prix comprend : Le transport en autocar de grand tourisme, le dîner boisson comprise, les visites mentionnées au programme.

La sortie retenue après discussion en réunion de bureau est :

Côte de Granit rose et les 7 îles

Michel DANIEL est le responsable de l'organisation de cette sortie. Pour toute information vous pouvez vous adresser directement à lui.

Pour valider l'inscription, un acompte de **30€ par personne** payable par chèque à l'ordre de « Voyage ROUILLARD » sera à remettre à Michel.

Le prix définitif vous sera communiqué ultérieurement en fonction du nombre de personnes. **Le maximum est 53 personnes.**

La date limite d'inscription est

le 7 Avril 2018

LIEU NOIR En habit vert

Pour 4 personnes

Filet de lieu noir	4 parts (<i>1 part = 100 à 150g</i>)
Courgette	1
Vin blanc	2/3 verre
Sel	



- ↪ Laver la courgette
- ↪ La couper en rondelles très fines et les plonger quelques minutes dans une eau bouillante
- ↪ Dans un plat allant au four, disposer les filets de poisson
- ↪ Répartir sur les filets les rondelles de courgette de façon à imiter les écailles d'un poisson
- ↪ Assaisonner
- ↪ Arroser de vin blanc
- ↪ Faire chauffer le tout à four chaud

Pour les tagliatelles de carottes et courgettes

Courgettes	300 à 400g
Carottes	300 à 400g
Oignons	¼
Tomate	1
Vin blanc	¼ verre
Ail - sel	

- ↪ Laver et éplucher les carottes, laver les courgettes, éplucher l'oignon
- ↪ Ciseler l'oignon, hacher l'ail
- ↪ A l'aide d'une mandoline ou d'un économe, faire des tagliatelles de carottes et courgettes
- ↪ Faire chauffer une casserole d'eau salée et faire suivre successivement les carottes puis les courgettes
- ↪ Préparer la sauce d'accompagnement :
 - Faire revenir l'oignon ciselé dans ½ c. A soupe d'huile d'olive
 - Ajouter la chair d'une tomate, l'ail haché puis un peu de vin blanc
 - Faire réduire et servir en accompagnement des légumes

BON APPETIT !!!

Issue du livre des recettes « Cuisinez à cœur »

**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.)....