



L'écho du CLUB CŒUR ET SANTÉ de Saint-Brieuc et ses environs



Retrouvez-nous sur le site internet <https://ccsstbrieuc.fr/>

n° 34 - novembre 2019

ÉDITORIAL

POURQUOI NOS INTERVENTIONS-TEMOIGNAGES AU CENTRE DE READAPTATION CARDIAQUE DE PAIMPOL (SSRC) ?

Suite à l'accident ou la maladie cardiaque, à la sortie de l'hôpital ou du SSRC, il n'existe aucune aide organisée à long terme pour modifier sa vie afin de vivre le mieux possible et de prévenir la récurrence, c'est le « grand démerde-toi ». Seulement 30% environ des cardiaques bénéficient de la réadaptation en France !!

Compte tenu de cet état de fait, le Dr. B. MOQUET-ancien chef de service de cardio du CH Yves LE FOLL- a assisté à l'un de nos comités de gestion en juin 2012 pour nous suggérer d'intervenir auprès des patients pour présenter les Clubs « Cœur et Santé » du 22 et parler du « vivre avec sa maladie cardiaque chronique ». Le but est de témoigner que, s'il y a un AVANT et un APRES, une vie satisfaisante est possible, avec quelques adaptations de sa vie quotidienne (activité physique, alimentation, traitement, surveillance,...) et que les clubs CCS peuvent y aider.

A ce jour, 12 adhérents bénévoles de notre club, ont effectués 62 séances depuis octobre 2012 et rencontré environ 800 patients.

Nous continuerons les séances à raison d'un jeudi toutes les 3 semaines de 11h à 12h.

BEAUCOUP D'ENTRE NOUS LUI DOIVENT « QUELQUE CHOSE » :

le 03.11.19 s'éteignait le Dr. Louis LARENG, créateur du SAMU.

Sur son initiative, en mai 1968, en bousculant les habitudes établies, à Toulouse, avait lieu la 1ère sortie du SAMU, l'idée étant de prendre en charge l'accidenté « du pied de l'arbre à l'accueil » de l'hôpital.

La loi du 06.01.1986 généralisait ce service à tous les départements ainsi que le n° unique « 15 », après une forte opposition du milieu médical. (Le Monde 09.11.19)

AVEZ-VOUS PENSE AU VACCIN ANTIGRIPE ?

Jean-Pierre BEGUIGNEAU



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
✉ maximy.serge@orange.fr



Françoise BLANCHOT
2 bis allée des Goëlands
22960 - PLEDAN
☎ 06.80.72.60.60
✉ fr-blanchot@laposte.net

Rejoignez-nous

Si vous avez eu un accident cardiaque ou si vous présentez des risques cardiovasculaires importants. Une enveloppe d'inscription vous sera remise après 2 séances d'essai
Les conjoints sont acceptés

Cotisation annuelle 45 €

Assurance, fonctionnement du club et 2 marches/semaine comprises

ACTIVITES FACULTATIVES

Musculation : 1 séance/semaine 96 €
Gymnastique : 1 séance/semaine 72 €



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

Les BRÈVES

- * Il reste une place en **musculation**, le **mardi** de 9 h à 10 h et une **polaire grise à l'effigie du Club taille M** - coût : 20 €
- * **Galette des Rois** : mercredi 15 janvier 2020 à 17 h 30 au restaurant le Grand Large à Ploufragan. Vous recevrez une invitation personnelle.
- * Prochaine **réunion de bureau désormais appelé Comité de Gestion**

mercredi 8 janvier 2020

Nous sommes preneurs de vos suggestions et de vos propositions de nouvelles marches

VIE de la FEDERATION NATIONALE

Elu **Président** de la FFC fin juin, le Professeur Alain FURBER succède au Professeur Claire MOUNIER-VEHIER. Le Président est élu pour 4 ans par le Conseil d'Administration et est non rééligible.

L' **Assemblée Générale Nationale** aura lieu les 15 et 16 novembre 2019 à Paris

<https://www.fedecardio.org/>



VIE de la FEDERATION BRETAGNE

<https://www.fedecardio-bretagne.org/>

Le fonctionnement de l' Association repose sur une équipe : **le Bureau**, et sur chacun des Responsables et des Comités de gestion des 13 clubs, soit plus de **120 bénévoles**.

LES 3 MEMBRES DU BUREAU

Dr François **PAILLARD**



Président

Yves **RAYER**



Délégué Régional

Dr Pascal **GUILLO**



Trésorier

Les 3 membres du Bureau sont secondés par **3 chargés de mission**



Jacqueline **LASNE**
Communication



Pascale **LELONG**
Parcours du Cœur Scolaires

Bernard **CATY**
*qui devient bénévole
au 1er janvier*



Secrétariat,
Comptabilité et
Coordination des Clubs
Cœur et Santé



Anne-Lise **DUBOIS**
dès le 01.01.2020
80 % sur Rennes
20 % sur Brest

CHANGEMENTS PREVUS

- Nouveaux locaux : à la clinique Saint-Yves 4 rue Adolphe Leray - Rennes
- Remplacement de Bernard CATY par Anne-Lise DUBOIS au 1er janvier 2020

L' ASSEMBLEE GENERALE Régionale

aura lieu le vendredi 29 novembre 2019 au CHU Pontchaillou

Y participeront : Jean-Pierre BEGUIGNEAU, Michel DANIEL et Odette MAXIMY

MAISON DE LA NUTRITION, DU DIABÈTE
ET DU RISQUE VASCULAIRE

24 Rue de la Donelière - 35000 Rennes
Tél : 02 99 41 83 78

Partenaire de la *Fédération Régionale de Cardiologie*, cette Association a pour mission d'aider à mieux vivre avec le diabète et de prévenir les risques cardiovasculaires

Ses actions sont nombreuses : permanences d'accueil, ateliers nutritionnels, échanges et rencontres, animations, sorties pédestres... *Aucune adhésion n'est demandée et la plupart des animations sont gratuites.*

PROPOSITION d'achat groupé

d'un livret de **182** recettes simples adaptées à notre pathologie



15 amuse-bouches, 27 salades, 19 potages, 6 sauces légères *dont 2 mayonnaises sans huile*, 9 plats uniques, 16 plats complets, 13 viandes, 9 poissons, 2 œufs, 32 accompagnements et 34 desserts : 16 aux fruits, 6 laitages et 12 pâtisseries.

Chaque recette indique la valeur nutritionnelle par personne :
protéines, lipides, glucides, Kcalories

Coût : **8 € sans frais de port** car nous les prendrons sur place. Paiement **par chèque** libellé au nom du Club Cœur et Santé de St-Brieuc. **Commande à passer à Françoise, dernier délai le 14 décembre par courrier pour celles et ceux qui ne viennent pas régulièrement aux marches ou aux APA**
Fr Blanchot 2 bis allée des Goëlands 22960 PLEDRAN

VIE DU CLUB

BIENVENUE aux nouveaux adhérents

Michel Durand, Ghislaine Le Rouge de Guerdavid, Soizic Hillion, Brigitte et Yvon Perrot viennent juste de nous rejoindre. Nous leur souhaitons la bienvenue et espérons qu'ils-elles profiteront pleinement de toutes les opportunités offertes par notre Club et de la convivialité qui y règne. 5 autres personnes ont débuté leurs séances d'essai à la marche ou en APA et se détermineront sous peu.



RESPECT de votre VIE PRIVÉE

⇒ **Liste de diffusion de messagerie par Internet** : votre adresse mail n'est pas apparente.

⇒ **Journal interne, site Internet du Club et éventuellement journaux locaux** :

Nous pouvons être amenés, dans le cadre des activités du Club, à citer votre nom et/ou à publier votre photo dans la presse locale ainsi que dans notre journal -également présent sur notre site Internet.

Or, toute personne est en droit de s'y opposer au nom du respect de sa vie privée.

Si c'est votre cas, nous vous demandons de nous le faire savoir **rapidement**

Les adhérents-tes qui n'auront pas effectué cette démarche avant la fin de l'année seront considérés-ées comme ayant donné leur autorisation de publication.

PERMANENCES du CLUB

Hôpital Le Foll : Elles sont interrompues pour des problèmes d'indisponibilité de salles vraisemblablement due aux travaux.

Centre de Réadaptation Cardiaque de Paimpol : Nos échanges avec les patients seront désormais plus nombreux –une rencontre toutes les 3 semaines au lieu de toutes les 6 semaines. L'efficacité de notre action est reconnue. Des rencontres sont prévues avec le personnel du Centre afin de mieux se connaître.

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES (A.P.A.)

Nouveauté Cette saison, il y a 2 séances de musculation par semaine. Les séances APA sont donc les suivantes :

- ♦ Musculation : lundi 11 h - 12 h (6 adhérent-es) et mardi 9 h - 10 h (12 places, **il en reste 1**)
- ♦ Gymnastique : mardi 10 h - 11 h et vendredi 9 h - 10 h (16 adhérents-es par groupe)

Afin de compenser le retard de livraison du matériel, les séances **musculation** seront **prolongées** jusqu'au 29 juin 2020.



Certaines **mutuelles** participent à la prise en charge financière des activités physiques adaptées. Ce site les répertorie **mais** en date du 27 décembre 2018. N'hésitez donc pas à vous rapprocher de votre mutuelle afin de lui poser la question même si elle n'est pas dans cette liste.

Si besoin, demander une preuve de paiement à Odette

<http://sport-sante-therapie.fr/liste-des-mutuelles-qui-participent-a-la-prise-en-charge-financiere-des-activites-physiques-adaptees/>

Les **activités** proposées sont adaptées à la pathologie des participants. Cependant, il convient à chacun de **rester à l'écoute de son propre corps**. Résister aux signaux envoyés par le corps conduit souvent à la syncope avec chute. C'est pourquoi il est préférable de s'allonger dès le ressenti des pre-



miers symptômes de malaises même légers : étourdissement, palpitations, sueurs...

De même, si l'activité commence dans une situation inhabituelle : pas de petit déjeuner, oubli ou retard dans la prise de médicaments, fatigue, **il est prudent de modérer ses efforts ce jour-là.**

d'après les recommandations de Christophe, enseignant APA

INFORMONS NOUS sur NOTRE MALADIE - ici vous trouverez

une documentation précieuse dans les **28 brochures à consulter** - Vous pouvez en commander 5 gratuites

<https://www.fedecardio.org/notre-documentation>

une mine d'Informations à consulter dont le **fonctionnement du cœur**

<https://www.fedecardio.org/categories/je-minforme>

N'hésitez pas non plus à consulter ce site partenaire

<http://www.maisondudiabete35.fr/>

SECOURISME

1. test : SAVEZ-VOUS SAUVER ? Testez vos connaissances sur le site

<https://www.fedecardio.org/savez-vous-sauver>

2. ICE (In Case of Emergency)

Lors d'un accident, la plupart des blessés ont un téléphone portable sur eux. Mais les ambulanciers ou les pompiers sont bien impuissants pour trouver la personne à prévenir dans l'interminable liste de contacts.

D'où l'idée d'utiliser le code ICE à entrer dans sa liste de contacts. Il suffit d'indiquer ce code avant le(s) nom(s) de la(des) personnes à prévenir. Ex : ICE 1 ICE2 ou créer un groupe ICE ou un groupe Urgences

Il existe également l'application **SOS ICE** -à télécharger sur votre téléphone portable- dans laquelle il est possible de renseigner des informations médicales personnelles qui peuvent s'avérer essentielles au corps médical.

3. FELICITATIONS

à nos 6 adhérents (es) qui ont obtenu leur brevet de secourisme

- 3 ont décroché leur **PSC1** (Prévention et Secours Civique de niveau 1)
- 3 autres ont réussi avec succès leur **formation continue** (nouvelle appellation du Recyclage)

Toutes et tous ont paru très satisfaits de ces journées de formation et - à n'en pas douter- ils réussiront brillamment le test ci-dessus.

Marie-Annick - Murielle

ANTICIPER SON DÉCÈS ne le provoque pas

Certaines personnes prévoient leurs dispositions testamentaires. Anticiper également l'aspect médical de sa fin de vie est tout aussi important. Personne n'est à l'abri du terrible malheur qui a frappé Vincent Lambert et détruit sa famille.

En l'absence de directives anticipées, ses proches se sont querellés et meurtris -par justice interposée- sur la décision à prendre, suite à un coma jugé irréversible par le corps médical.

Quelque soit notre âge, Préservons les nôtres !

Afin d'éviter une situation déchirante à nos proches, la prudence consiste à rédiger des directives anticipées et à désigner une personne de confiance chargée de les remettre au corps médical en cas d'incapacité de le faire soi-même : coma, Alzheimer...

Des **explications** très claires et des **modèles** sont proposés sur ces sites

Directives anticipées

https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/fichedirectivesanticipe_es_10p_exev2.pdf

Personne de confiance

https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2016-03/da_personne_confiance_v9.pdf

Test de SÉDENTARITÉ et activité physique

Ce questionnaire d'auto-évaluation permet de déterminer votre profil à calculer en additionnant le nombre de points (1 à 5) correspondant à la case cochée de chaque item. Suggestion : le proposer aussi à vos amis ...

	POINTS					SCORES
(A) COMPORTEMENTS SEDENTAIRES	1	2	3	4	5	
Combien de temps passez-vous en position assise par jour (loisirs, télé, ordinateur, travail, etc.) ?	+ de 5 h <input type="checkbox"/>	4 à 5 h <input type="checkbox"/>	3 à 4 h <input type="checkbox"/>	2 à 3 h <input type="checkbox"/>	Moins de 2 h <input type="checkbox"/>	
Total (A)						
(B) ACTIVITES PHYSIQUES DE LOISIR (DONT SPORTS)	1	2	3	4	5	SCORES
Pratiquez-vous régulièrement une ou des activités physiques ?	Non <input type="checkbox"/>				Oui <input type="checkbox"/>	
A quelle fréquence pratiquez-vous l'ensemble de ces activités ?	1 à 2 fois / mois <input type="checkbox"/>	1 fois/ semaine <input type="checkbox"/>	2 fois/ semaine <input type="checkbox"/>	3 fois/ semaine <input type="checkbox"/>	4 fois/ semaine <input type="checkbox"/>	
Combien de minutes consacrez-vous en moyenne à chaque séance d'activité physique ?	Moins de 15 min <input type="checkbox"/>	16 à 30 min <input type="checkbox"/>	31 à 45 min <input type="checkbox"/>	46 à 60 min <input type="checkbox"/>	Plus de 60 min <input type="checkbox"/>	
Habituellement comment percevez-vous votre effort ? Le chiffre 1 représentant un effort très facile et le 5, un effort difficile.	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	
Total (B)						
(C) ACTIVITES PHYSIQUES QUOTIDIENNES	1	2	3	4	5	SCORES
Quelle intensité d'activité physique votre travail requiert-il ?	Légère <input type="checkbox"/>	Modérée <input type="checkbox"/>	Moyenne <input type="checkbox"/>	Intense <input type="checkbox"/>	Très intense <input type="checkbox"/>	
En dehors de votre travail régulier, combien d'heures consacrez-vous par semaine aux travaux légers : bricolage, jardinage, ménages, etc. ?	Moins de 2 h <input type="checkbox"/>	3 à 4 h <input type="checkbox"/>	5 à 6 h <input type="checkbox"/>	7 à 9 h <input type="checkbox"/>	Plus de 10 h <input type="checkbox"/>	
Combien de minutes par jour consacrez-vous à la marche ?	Moins de 15 min <input type="checkbox"/>	16 à 30 min <input type="checkbox"/>	31 à 45 min <input type="checkbox"/>	46 à 60 min <input type="checkbox"/>	Plus de 60 min <input type="checkbox"/>	
Combien d'étages, en moyenne, montez-vous à pied chaque jour ?	Moins de 2 <input type="checkbox"/>	3 à 5 <input type="checkbox"/>	6 à 10 <input type="checkbox"/>	11 à 15 <input type="checkbox"/>	Plus de 16 <input type="checkbox"/>	
Total (C)						
Total (A)+(B)+(C)						

D'après le questionnaire de Ricci et Gagnon, université de Montréal, modifié par Laureyns et Séné

Ce questionnaire est distribué aux assurés sociaux ayant demandé à bénéficier de l'examen de santé gratuit proposé tous les 5 ans par l'Assurance Maladie de Saint-Brieuc

RESULTATS :
Moins de 18 : Inactif
Entre 18 et 35 : Actif
Plus de 35 : Très actif

NUTRITION

Sur ce site, il est possible de rechercher la teneur de + de 1 000 aliments en : cholestérol, glucides, sucre, lipides, vitamines, etc... sous la forme d'une liste déroulante d'aliments classés par ordre décroissant. Les pages sont numérotées en bas du tableau.

Une recherche plus rapide permet de saisir le nom d'un aliment et d'accéder directement à la liste de tous les nutriments qui le composent.

<https://sante.journaldesfemmes.fr/calories/classement/aliments/glucides?page=22>