

**LA VIE DU CLUB
DANS LA PRESSE REGIONALE
1998-2004**

1998

Samedi 12 Décembre 1998 :

CONFERENCE SUR L'HYPERTENSION ARTERIELLE

Au centre social de Charvieu.

L'hypertension artérielle – son origine – ses causes – ses conséquences – son traitement.

Le Club Cœur et Santé a mis en place une exposition d'affiches. Distribution des documentations aux participants.

A 10h30 le Docteur BOUKADIDA ouvre la séance.

Le public est venu nombreux et paraît très intéressé. (Nous sommes plus de 7 millions en France, concernés par ce phénomène appelé à juste titre le tueur silencieux.

Le docteur BOUKADIDA explique avec beaucoup de simplicité le processus, les risques et les traitements, ce qu'il faut faire ou ne pas faire. Il insiste sur la prévention, le dépistage et le suivi médical.

Il répond avec une très grande gentillesse et bonne humeur aux questions (même hors sujet).

L'attention est grande, on souhaiterait écouter encore et encore, mais il est 12h30. Robert Setier doit clore le débat en remerciant le Docteur BOUKADIDA pour sa disponibilité, monsieur le maire de Charvieu de sa présence, l'assistance nombreuse et invite chacun à se joindre au Club.

Un vin d'honneur est servi à tous par la municipalité.

1999

Le 6 janvier 1999 :

REUNION avec Robert SETIER, Elisabeth GAUTIER, G.Flatot chez Elisabeth.
Mise en place organisation du travail, envoi cartes de vœux, projet assurance.

Le 14 janvier 1999 :

REUNION proposée à tous à l'Auberge de Chavagneux.
12 personnes sont présentes après la marche. Goûter et tirage des rois.
Proposition assurance et distribution de documents.

Le 24 février 1999 :

La POSTE : Procuration pour EG – dépôts de chèques et espèces et assurance.
Réunion Robert Setier, Elisabeth Gauthier et G Flatot chez Elisabeth.
Préparation de l'organisation de la journée du parcours du cœur.
Brouillons des courriers :

- Professeur Denis : remerciements, subvention, invitation journée parcours du cœur
- Chaque marcheur : Prévenir journée parcours suivie du repas
- Chaque marcheur : réclamer document assurance.

Prise RDV Mairie pour le 1/3/99

Rendez-vous Mairie du 1/3/99 annulé en raison de l'état de santé de R.Setier.

Vendredi 19 Mars 1999 :

Rendez-vous à 10h avec Madame Anne Durand à la Mairie de Charvieu pour la préparation de la journée de la marche du cœur du 24 avril 1999.

Mardi 30 Mars 1999 :

Auberge de la Chapelle pour préparer repas du 24 avril.
Mairie pour confirmer accord pour la marche.

Mercredi 31 Mars 1999 :

Forum du temps libre à 11h30 Espace Pontois.

Le temps libre à l'action !



Les partenaires autour des élus.

A l'initiative de la CAF de Vienne, la M.J.C. organisait hier la 6^e édition du Forum du temps libre. Plusieurs professionnels de l'animation prétaient leur concours à cette exposition.

La CAF proposait toute sa gamme de séjours, vacances en famille, camps de jeunes de 4 à 18 ans. Les bons de vacances de 6 à 16 ans établis selon le quotient de revenu familial, le guide des prestations, ou comment obtenir un brevet d'aptitude aux fonctions d'animateur de centre de loisirs ou de vacances dont elle finance une partie.

Même le guide de l'Euro était présenté.

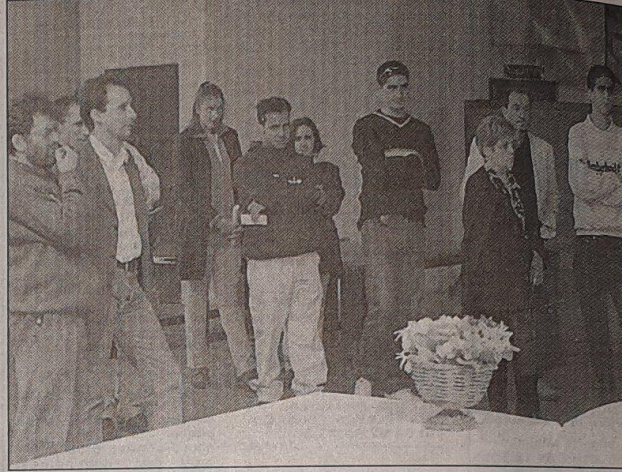
L'UFOVAL de Lyon offrait diverses formules de séjours et vacances linguistiques, du CM2 aux adultes. Beaucoup de demandes pour Malte et pour le Canada cette année.

Le Poney-Club de Saint-Romain, ou-

vert depuis 1992, offre toute l'année aux enfants (à partir de cinq ans) une découverte du poney sous toutes ses formes (cours classiques, jeux, promenades, animations diverses). Le club doté d'un palmarès sportif confortable a été champion de France 1998, catégorie BCD3.

La PEP 38 de Grenoble continue sa tâche avec la mise en place des centres de vacances destinés aux enfants dont les familles ont de faibles revenus et attribue des bourses à certaines classes ou écoles, finançant une partie des séjours.

D'autres partenaires, l'AFCV de Bourg-en-Bresse, les VVF, l'AROEVEN de Grenoble et de Lyon, le Petit Théâtre de Chavanoz et, bien sûr, la M.J.C. étaient au rang de l'actualité. A l'heure de l'inauguration, en présence d'André Paviet-Salomon, président du SIVOM, de Bruno Pelletier,



Le public.

maire de Chavanoz, et son adjoint Jean Gullon-Neyrin, Alain Tuduri, maire, remerciait les partenaires pour leurs prestations engagées dans ce 6^e Forum devenu plus qu'une tradition ; Jean-Guy Méral, président de la CAF et la cheville ouvrière de la M.J.C. avec Viviane Goy, sa présidente, Bernard Doidy, directeur, Lucie Berthet prêtant gracieusement son concours, et toute l'équipe d'animateurs, souhaitant que ces grands moments de communication renforcent l'intercommunalité dans l'agglomération. Bernard Doidy prévoyait déjà une formule interactive pour le 7^e Forum. André Paviet-Salomon soulignait que le Forum s'adressait à tous, puisque l'on va travailler de moins en moins et qu'il sera donc utile d'occuper son temps libre, à essayer de mieux vivre ensemble, avec des choix s'intégrant dans l'agglomération, tout en gar-

dant les repères inter-communaux. Jean-Guy Méral rappelait que le Forum, à l'origine consacré aux vacances, s'étendait aujourd'hui au temps libre. "Le bébé a grandi" avec l'interactivité et la participation de chacun, développant les échanges entre générations. Des conseillers techniques sont en place pour une évolution entre communes ou regroupement de communes ayant une unité de vue avec des objectifs communs.

Toutes les possibilités existent. Une prochaine réunion porterait sur les nouvelles informations en matière de processus, d'aide financière, de conseillers, etc, pour que tout le monde participe.

Rendant hommage à la M.J.C. qui a pris en charge toute l'organisation, avec le soutien moral de la CAF, il souhaitait longue vie au Forum du temps libre.

Mercredi 7 avril 1999 :

Préparation journée parcours du cœur à Loyettes : R Setier, G Flatot

Vendredi 16 avril 1999 :

Rencontre presse pour journée parcours du cœur. Préparation discours

Mardi 20 avril 1999 :

Tour du parcours de santé et bois des franchises pour préparation parcours du cœur du 24 avril.

Le 24 avril 1999 :

Tour du parcours. Temps incertain, beaucoup de craintes mais finalement temps gris et sans pluie. Départ vers 11h15. Beaucoup de monde peut-être 100 personnes dont le docteur BOUKADIDA. Parcours un peu raccourci, limité au parcours de santé. La pluie de la veille ayant rendu certains chemins beaucoup trop boueux.

12h30 : Tir à l'arc à la MJC. Association gestes qui sauvent ADA38 la Croix Blanche.

Apéritif en présence du Maire Mr DEZEMPTTE.

Discours de R SETIER et du Maire.

Sont présents : un représentant de la gendarmerie, le maire de TIGNIEU et son adjoint Mr Robert, Mr Gullon pour Chavanoz, Mr Bouvier Kiné, et beaucoup d'autres personnalités mêlées à la foule.

13h30 Repas à l'Auberge de la Chapelle, 40 personnes- Bonne ambiance

Super journée sans pluie.

CHARVIEU-CHAVAGNEUX

Parcours du cœur : on avance !

D'année en année, les marcheurs se multiplient..., à la satisfaction de Robert Setier président du Cœur et Santé, qui renouvelle annuellement, avec son équipe, le "Parcours du Cœur", sous l'égide de la Fédération Française de Cardiologie et la participation du Ministère de la Jeunesse et des Sports, et de la municipalité. Cette 5^e édition a sensibilisé près d'une centaine de personnes, malgré le temps douteux, mais heureusement sans pluie, parmi elles quelques élus de l'Agglomération (qui n'ont pas pu tous participer à cette marche, en raison des nombreuses manifestations) : Gérard Dezemptte maire de la ville, André Paviet-Salomon président du Siyom et son adjoint M. Robert, M. Guillon-Neyrin adjoint de Chavanoz. Le corps médical conduit par le docteur Boukadida cardiologue et parrain du club, et para-médical

était aussi représenté. Chacun a pu marcher à son rythme et profiter d'un bon bol d'air, tout en accueillant quelques premiers brins de muguet. Robert Setier excusait les professeurs Jean Delaye (de la F.F.C.) et Bernard Denis (de l'Association Régionale de Cardiologie des Alpes) retenus ailleurs et remerciait tout les participants. Rappelant que la marche est une activité physique impérative pour la santé de tous, garante de l'épanouissement personnel, elle prolonge la jeunesse et permet de se prémunir contre certains facteurs de risques cardio-vasculaires. C'est aussi le sport le mieux toléré par tous, à tout âge.

Le club invite d'ailleurs tous les adeptes à garder la forme, de venir rejoindre le groupe de marcheurs, qui évolue les mardis et jeudis à 14 heures, sur le parking de la Chapelle de Chavagneux.



Le groupe de marcheurs et responsables du club.

A l'issue du parcours, les Secouristes de la Croix-Blanche, pilotée par Maria Sanchez présentait, avec une partie de son équipe, quelques gestes-réflexes en cas d'accidents. La M.J.C., représentée par Lucie Berthet et Dominique Gabert, apportait son concours récréatif avec l'initiation au tir à l'Arc et les mots

de la fin étaient réservés à Gérard Dezemptte, félicitant le club et parrain pour son activité de prévention de la santé des concitoyens promettant de l'encourager par son aide et d'essayer d'organiser quelques conférences dans le domaine médical, qui touche chacun d'entre nous.

Le 28 avril 1999 :

Dépôt poste des chèques repas.

Le 04 Juin 1999 :

Visite collège Cousteau pour préparation journée du 16/6 – conférence sur les méfaits du tabac.

Le 16 Juin 1999 :

Collège Cousteau à Tignieu – 9h30 à 11h30. Docteur Boukadida, R Setier, E Gauthier, M Bert, G Radix, B Milhomme et G Flatot .

Deux classes de 5^{ème} (entre 35 et 40 élèves) avec leur professeur Mme Sanchez (1 heure par classe de 18 à 20 élèves). Elèves très attentifs et intéressés, timides et posant quelques questions au docteur Boukadida. Ils ont l'air satisfaits de notre intervention et Madame Sanchez paraît ravie.

Le Docteur Boukadida a apprécié le comportement de Madame Sanchez vis-à-vis de ses élèves.



« Cœur et Santé » : non au tabac

L'association «Cœur et Santé» continue son action de prévention auprès des adultes et auprès des jeunes. Le président Robert Sétier, son équipe, et le docteur-cardiologue Boukadida, s'étaient adressés l'an dernier aux élèves de cours moyen de l'école Pagnol à Chavagneux. Ils étaient, récemment, au collège Cousteau de Tignieu pour avertir des élèves de 5^e des méfaits du tabac.

Au collège Philippe-Cousteau à Tignieu-Jameyzieu

Deux classes avaient auparavant travaillé sur ce thème avec Mme Sanchez, professeur de biologie.

La matinée est donc venue en complément: avec une cassette, des explications et un débat.

Sur les paquets de cigarettes, il est écrit: «nuît gravement à la santé; provoque des maladies cardiovasculaires; pour être en bonne santé, ne fumez pas».

Le docteur Boukadida a expliqué les dangers: sur les poumons, les bronches, le cœur, la circulation (le bébé lorsqu'il est dans le

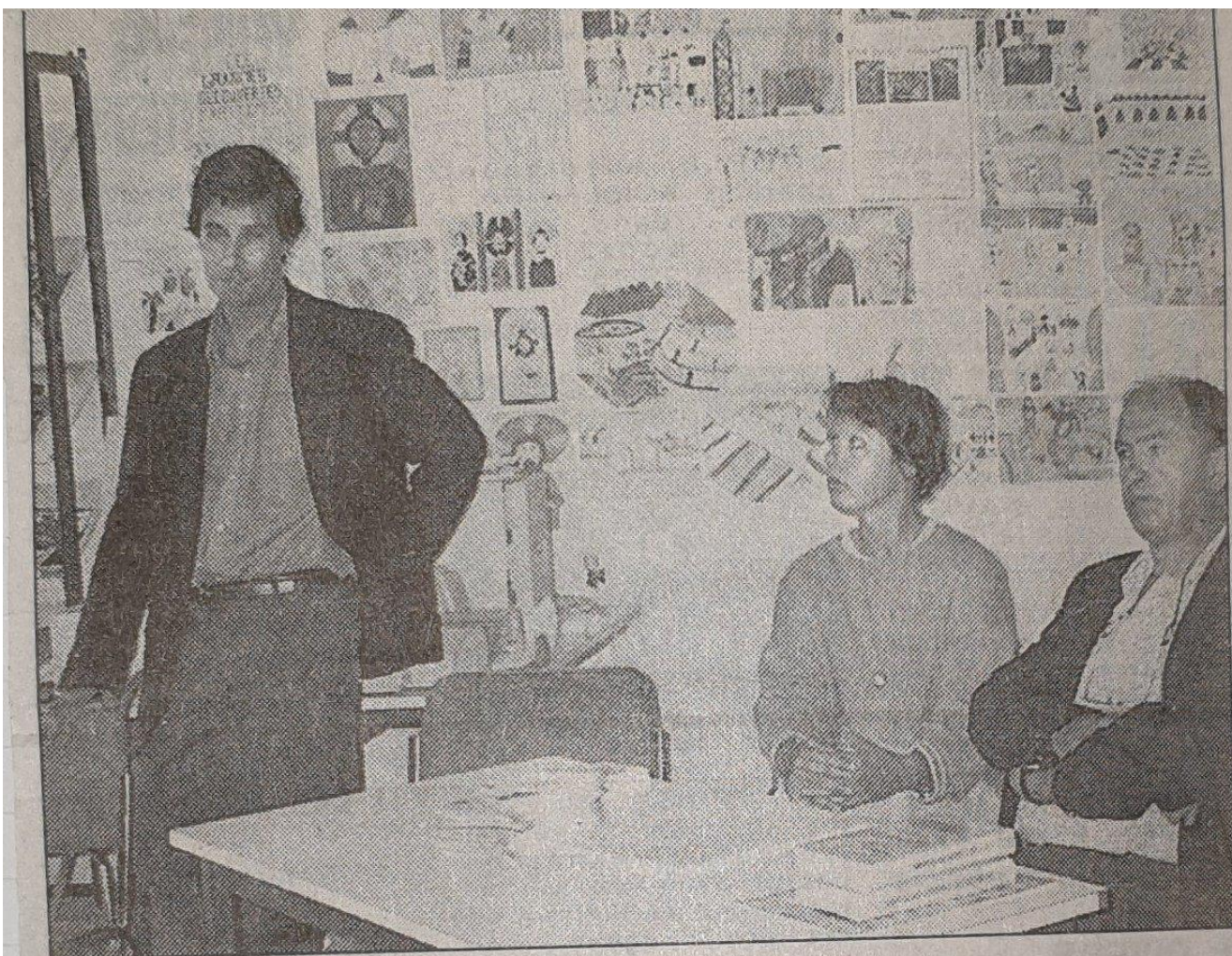
ventre de la maman), la diminution des réflexes, du goût, de l'odorat, de la vue, la présence d'allergies... pour celui qui fume, et pour la personne vivant dans son entourage.

Le tabac provoque 60 000 morts par an. Les enfants ont expliqué cet entraînement «comme le papa, comme la maman, pour être un grand...» et ensuite on arrive à la dépendance, et on ne peut plus s'arrêter.

D'où nécessité de prise de conscience, de volonté, d'exemple.

Une exposition d'affiches reste au C.D.I. du collège.





Le docteur Boukadida, M^{me} Sanchez et le président Robert Setier.

Ainsi parla le docteur Boukadida, cardiologue, aux élèves de 5^e du collège Philippe-Cousteau, au cours de la conférence sur le tabac, organisée par l'association Cœur et Santé, sur la demande des professeurs de biologie, pour compléter le programme scolaire.

Le contact a été pris par Mohamed Cheriqui, surveillant, et s'est concrétisé sous la diligence du président Robert Setier, en présence de M^{me} Sanchez, professeur de biologie, de quelques enseignants et quelques membres de l'association.

Tous les dangers du tabac sur l'organisme ont été préservés par le

docteur, sur les poumons, la machine cardio-vasculaire qui "s'en-crasse", sans compter les nombreux risques sur l'organisme.

Des risques qui peuvent aussi toucher un non-fumeur, en contact avec la fumée.

Après l'exposé, les élèves ont pu dialoguer avec les intervenants pour un parent qui fume ou qui vient d'arrêter, etc.

Tous les exemples étaient traités avec beaucoup d'attention et les deux classes de 5^e en auront sans doute tiré des conclusions bénéfiques pour la santé de demain. ■

Le 18 Juin 1999 :

Envoi demande documentation campagne de septembre : 30 ans de progrès en cardiologie.

Dimanche 27 Juin 1999 :

Les Charvagnardes stand n°23 entre les pompiers de Chavanoz et la Croix Blanche.

Journée ensoleillée, repas sur place. Beaucoup de monde défile. Nous proposons café et thé pour 5 Francs, fin vers 18h30 avant un gros orage.

CHARVIEU-CHAVAGNEUX

Les Charvagnades, côté stands...



C'était la fête de toutes les associations.



Chaque Association avait paré son stand aux reflets de son activité, qu'elle soit ludique, sportive ou culturelle.

Les souvenirs portugais de Rosita, vêtements folkloriques, poupées, et divers objets du pays complétaient la chaleur de la fête, tandis qu'on dégustait les beignets de morue. Le président Raposo montrait quelques coins ravissants à visiter au Portugal.

Côté badminton on s'affairait à la pétanque et à l'initiation au volant aérien ! L'Eolienne est sa longue histoire datant de 135 années, avait recours aux panneaux historiques, tout en proposant un jeu musical. Les enfants ravis de retrouver l'Amicale Laïque s'adonnaient gaiement à

la pêche à la ligne.

Le tennis avait troqué la balle jaune contre les fléchettes, le saut de balles et quelques jeux divers.

Les boulistes permettaient à chacun de tester son adresse avec la planche à trous, tandis que la "grosse batterie-tonneaux" du Piarday amusait la galerie !

La plupart des stands, équipés du téléviseur, visionnaient quelques cassettes sur leur activité, tel le Shogun Club, retraçant quelques tournois de Judo.

Le SOCC Cyclisme présentait son club et ses champions, cerné par une exposition de maillots des champions de France (Laurent Biondi, Stevens Dupouy, David Pagnier, Christophe Morel et Brice Bouniot),

et invitait le public à quelques tours de roues.

Bon poids, bon œil, il en fallait, pour le jambon à peser du Tennis de table. L'Association Cœur et Santé marquait une étape de documentation et de prévention, retraçant toutes les actions ponctuelles engagées pour le bien-être et la santé. La Fédération de Cardiologie fêtera les 30 années de progrès de "l'aventure du Cœur" en octobre prochain... C'est dans une piscine gonflable que la société de pêche avait déversé quelques malheureuses truites, ôtées de leur milieu aquatique courant. Il s'agissait bien sûr de tenter sa chance pour le repas du soir ! Les secouristes de la Croix Blanche, et le sous-lieutenant Daniel Denie-

lides moniteur secouriste du Centre de Secours Pontois, démontraient l'urgence des premiers gestes, à faire ou ne pas faire.

Les cibistes du Roussillon et l'antenne Charviulande étaient assués largement représentés, de même que les pompiers de Janneyrias et de Chavanoz etc...

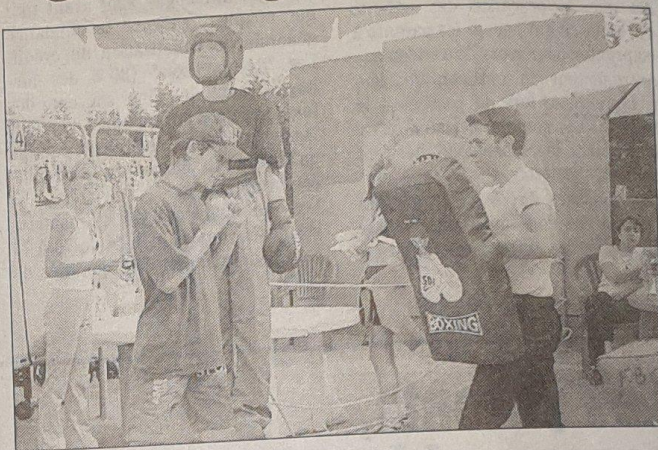
Une journée où chacun n'a pas chômé pour donner le meilleur reflet du copieux tissu associatif charviuland, complété par le stand de la Municipalité, de la Retraite Active, du Musée des Polices et des gendarmeries etc...

Sans oublier bien sûr les animations de Rosita, de l'Amicale du Piarday et le concert de l'Harmonie L'Eolienne.

Au Tennis-Club les 3^e Charvagnades



L'ambiance n'était pas triste pour ces 3^e Charvagnades.



A l'arrivée des deux défilés associatifs au stade Just Fontaine, à l'heure de l'apéritif, les vingt-sept stands tenus par les associations participantes et la municipalité, connurent le succès escompté par la visite d'une foule copieuse. Il faut dire que les installations étaient de taille, de tous côtés, stands, buvettes, chapiteaux, terrain de jeux..., le maître d'œuvre Denis Michetti, adjoint aux sports et à l'animation, secondé par son équipe et les services techniques de la ville, n'ont pas ménagé leurs efforts pour la pleine réussite de cette grande journée rassemblant le tissu associatif à l'honneur, la municipalité et la population. Le stade était en fête et le soleil au rendez-vous (jusqu'à 18 h), contrairement, heureusement, aux annonces météorologiques. Après le repas champêtre

de midi rassemblant plus de 300 couverts, les jeux et attractions prenaient place, partagés entre les six associations concurrentes : judo, foot, pétanque, rugby, tennis et pompiers. Les candidats devant participer aux 10 jeux savamment préparés : le puzzle, le ballon sauteur, la course en sac, des habits et moi (hommes), la valise homme, le garçon de café, le jeu des sociétés, l'assistance maternelle, des habits et mois (femmes), les Bibindums, les fromages blancs, sans oublier le fil rouge du terrain glissant, sur lequel chaque candidat de chaque équipe, devait récupérer le taf de ballons de toutes tailles, sur une distance de plus en plus éloignée, retenu par un élastique; pour cosner le mouvement ! L'ambiance n'était pas triste et le public avait bien du mal à suivre les consignes de se

positionner derrière les barrières de sécurité, l'attrait au pied des jeux étant beaucoup plus tentant ! Nous reviendrons sur les stands dans une prochaine édition, tandis que, côté jeu, chacun s'éclatait en fou-rire, mêlant sportivité et fair-play, sous les yeux des arbitres régionaux bien sympathiques : Robert Jacquet, Jean Gaget et Edmond Chappé, tous trois enseignants. L'orage inattendu qui éclatait en début de soirée, écourtait les jeux qui s'achevaient dans la plus grande sportivité, sous la pluie battante et privés de la majorité des spectateurs. A souligner le grand mérite des équipes et des supporters qui sont allés jusqu'au bout. A l'heure des récompenses sous le chapiteau, Gérard Dezempte et ses adjoints distribuaient les coupes aux vainqueurs et au plus jeunes candidat de

chaque équipe : judo, Joris Ascencio ; foot : Jessica André ; tennis : David Perault ; pompiers : Laurent Weckx ; pétanque : Lauriane Vial ; rugby : Damien Chemin.

Classement général des équipes. 1. Tennis 49 points ; 2. Pompiers, 48 pts ; 3. Rugby 45 points ; 4. Judo 44 pts ; 5. Foot, 32 pts ; 6. Pétanque, 21 pts.

Mardi 06 juillet 1999 :

Goûter de fin de saison, Beaucoup de monde, pluie et orage, fin chez Michel Bert.

Le 08 Septembre 1999 :

Réunion MJC pour préparation du forum des Associations. R Setier – Georges Radix

Le cœur en marche !

DAUPHINE LIBRE 29/10/1999

Deux fois par semaine, l'association Cœur et Santé pilotée par Robert Setier, organise une marche de 2 heures/2 h 15. Cette activité physique, à allure modérée (chacun marchant à son rythme) regroupe une vingtaine d'adhérents dont quelques-uns ont connu quelques problèmes cardio-vasculaires. Pour d'autres, c'est une sage mesure de prévention, car l'activité physique diminue les risques de maladies et d'accidents cardio-vasculaires. Elle est donc bénéfique sur l'organisme, surtout quand elle est pratiquée régulièrement et dosée selon les moyens physiques de chacun. Et la marche, accessible à tout le monde, est un sport convivial qui permet aussi les échanges et relations. Elle se pratique les mardi et jeudi, le groupe se retrouve à 14 heures sur le parking de la chapelle, à Chavagneux, et reste ouvert à tous. Une action ponctuelle est prévue courant novembre par l'association



Les marcheurs de mardi.

Cœur et Santé et portera sur les 30 années de progrès en cardiologie

(1970-2000). En attendant, le sport est l'un des meilleurs moyens de

conserver la jeunesse de son cœur et de ses artères ! ■

Cœur et Santé: marcher pour le plaisir

La convivialité: c'est sur ce point que le président Robert Sétier insiste: Cœur et Santé se veut un club sympathique et il l'est.

Son but: il fonctionne avec des gens ayant eu des problèmes cardiaques et avec des gens qui n'en ont pas eu, qui font de la prévention et ont envie de marcher. Car l'activité est principalement, la marche à allure modérée dans la campagne pour s'oxygéner: l'activité physique accessible à tous, deux fois par semaine, le mardi et le jeudi, départ à 14 heures de la chapelle de Chavagneux sauf si grosses pluies, retour vers 16 h 30.

Au fur et à mesure, le nombre de personnes augmente: peu à peu, elles se connaissent, et ont plaisir à se rencontrer. Si vous êtes intéressé, n'hésitez pas!

Chaque année, le club fait une action: ponctuelle: les trente ans de progrès en cardiologie, devraient être marqués, sans doute, courant novembre. Le docteur Boukadida sera là (comme toutes les fois précédentes).



Le départ, sous le beau temps

Le 18 Septembre 1999 :
Forum des Associations.

18/9/99



L'animation musicale était assurée par la MJC, l'assistance venue nombreuse.



Organisé par la M.J.C. de l'agglomération, sous l'égide de la municipalité pontoise, le 5^e Forum a ouvert ses portes samedi, en avance de la saison qui débute. Une vingtaine d'associations étaient représentées autour du stand M.J.C. : La Clé des Chants ; Cœur et Santé ; Le Petit Théâtre ; les Chérubins ; la Fédération des Secouristes Croix-Blanche, les Aides Familiales à Domicile, l'Association des malades, les Assistantes maternelles de l'Isère, antenne de Pont ; le groupe folklorique Lublin ; l'amicale des Anciens Marins ; les Amis des arts ; les Bons collectionneurs ; Un autre regard pour Charvieu-Chavagneux, etc.

Malgré la date avancée de deux mois par rapport aux années précédentes, la manifestation pouvant aider au lancement de la saison, on notait l'absence d'associations sportives. Mais la plupart commence la saison en août et a déjà attaqué les championnats, les équipes sont donc au complet. A l'heure de l'inauguration, en présence d'Alain Moyne-Bressand, député, des maires, Alain Tuduri, André Paviet-Salomon, président du SIVOM de l'agglomération, Bruno Pelletier de l'équipe municipale, des représentants de la gendarmerie, du lieutenant Bruno Pelletier, de l'équipe municipale, des représentants de la gendarmerie, du lieutenant

Bruno Bessora du Centre de secours, de Jean-Guy Meral, directeur C.A.F. et du tissu associatif de l'agglomération, Bernard Doidy directeur M.J.C. s'avouait satisfait de l'organisation de cette 5^e édition et remerciait toutes les personnes qui ont apporté leur aide et leurs idées pour la réussite de ce nouvel épisode. C'est toujours avec plaisir que nous nous retrouvons, soulignait Alain Tuduri, montrant tout l'intérêt porté aux associations qui animent la ville et l'agglomération de manière à ce que chacun trouve sa place qu'il est bon de regrouper pour des échanges d'idées. En partenariat avec le Petit Théâtre de Chavagneux, Jean Manson

occupera la scène de l'Espace Pontois le 30 octobre. Alain Moyne-Bressand confortait la place privilégiée que tiennent aujourd'hui les associations dans une cité et dont les élus sont fiers, mettant en valeur la grande part de bénévolat qui fait souvent tourner la machine. Le verre de l'amitié confortait cette cérémonie avant que les animations mises en place par la M.J.C. en musique, concert de rock jeunes, tournée de danses, se succèdent sur la scène, sans oublier le jeu inter-associations et la tombola dotée de nombreux lots offerts par les associations participantes. Rendez-vous à la 6^e édition, en l'an 2000 !

NORD ISERE

Pont-de-Chérut

5^e FORUM DES ASSOCIATIONS

Une vie associative formidable d'originalité



Les assistantes maternelles

La vie associative sur l'agglomération est très riche, les associations ont une place privilégiée et essaient toutes de la garder. Le forum leur a permis de se retrouver, de dialoguer et de se faire connaître à la population

La MJC de l'agglomération pontoise a un rôle fédérateur : son cinquième forum a rassemblé en majorité les associations culturelles et sociales. Les sportives n'étaient pas là, peut-être parce qu'elles étaient sur les terrains, peut-être parce qu'elles ont leurs effectifs. Mais ça manquait un peu, a dit Bernard Doidy, le directeur de la MJC. Le nombre a été le même que celui des années précédentes : dix-neuf stands, certaines associations n'étaient regroupées.

Outre les stands, des animations ont eu lieu par la MJC (musique, terre), et une très colorée et de très haut niveau de l'école des Chantal Tiran.

Chorale « La clé des chants »
Président M. Bonnet, chef de chœur Philippe Martin, une quarantaine de choristes, hommes et femmes, de tous âges. Répertoire varié.

Répétitions le jeudi de 20 à 22 heures au centre socio-culturel Anna Genin, rue de la Plaine, à Charvieu, tel. 04.72.46.19.80.

Les Amis des Arts
Leurs buts : promouvoir l'art sous toutes ses formes : picturales, sculpturales, poétiques. Faciliter les rencontres entre les artistes locaux et régionaux, amener chacun à progresser dans son expression artistique ; pérenniser l'association par l'adhésion de nouveaux membres.

Les activités pratiquées : hebdomadaires, l'atelier, le jeudi de 14 heures à 18 heures ; le dessin, le lundi de 18 heures à 20 heures ; l'école de peinture, le samedi de 13h30 à 15h30 au château Grammont. Manuels, bureau, de la société et extérieurs. Un voyage est prévu le samedi 30 octobre à Martigny, exposition Bonnard, prix 390 francs, comprenant le transport en car, l'entrée à l'exposition, le déjeuner, une croisière sur le lac Léman, Yvoire, Genève. Contacter Paul Giret, le président à Pont-de-Chérut.

Cœur et Santé
Son but : Regrouper les gens qui ont des problèmes cardio-vasculaires et ceux qui n'en ont pas. La

prévention joue un grand rôle : marche tous les mardis et jeudis, départ à 14 heures de la chapelle de Chavagneux. Et toujours, des actions ponctuelles avec la Fédération française de cardiologie et le docteur cardiologue Boukadida. Non au tabac, l'urgence cardiaque, le traitement commence à table, peu de sel, peu de sucre, peu de graisse. L'hypertension. Cette année au programme : trente ans de progrès. Président : Robert Sétier à Chavagneux, rue des Muriers.

Les Secouristes Croix-Blanche
Ils ont présenté des ateliers et des tests de connaissance sur les malaises, les saignements, l'inconscient, les brûlures, l'arrêt cardiaque.

Ils assurent les postes de secours en milieu sportif et de la formation : premiers secours, secouristes du travail, premiers secours en équitation, moniteur national des premiers secours.

Bureau administratif : 25, avenue Alexandre Grammont, en face de la mairie à Charvieu, téléphone 04.78.32.63.75.

Présidents : Maria Sanchez et Georges Boyer à Charvieu Centre.

Les Anciens Marins
Ils réunissent tous les anciens marins, même marchands. Leur but est de resserrer les liens « autour de la mer ». Ils se réunissent tous les deuxièmes dimanches du mois, à 10 heures au château Grammont.

Président : Bernard Richard, vice-président : Pascal Nerrière, gymnase du Grand Champ.

L'Amicale des bons collectionneurs
Les activités sont philatélie, cartes postales, sélections, maroquin, maxiphilie. Elles se traduisent en échange entre membres, échanges, spectacles, jeunes, manuels du Monde, Nouveautés France, Europe, Etranger, journaux, thématiques, prêts de catalogues du monde, journaux, bibliothèque, préparation d'expositions, conseils, estimations, expertises.

Les réunions ont lieu le premier dimanche du mois, mairie de Pont-de-Chérut (salle des exposables, de 10 heures à 12 heures et le troisième vendredi du mois à 20 h 30

au château Grammont). L'entrée est libre.

Les projets : Le 9 octobre, la nouvelle maison postale de Chavagneux ; la grande exposition biennale au château, les 23 et 24 octobre, entre-génération ; le troisième salon multi-cultures au printemps.

Les Chérubins
Association 1901 dont les objectifs sont de favoriser l'échange et la rencontre entre habitants ; garder des activités pour les enfants ; loisirs, sports, culture ; favoriser les liens entre l'école et les parents d'élèves. L'association est ouverte à tous les habitants. Le coût d'adhésion est de 15 francs.

Séjour social : Chez Fatima Fakir, 1, allée Hector-Bariol, Chavagneux, téléphone 04.72.02.83.33, président : Aicha Riachi, est vice-présidente. Rosaria Philibert est trésorière ; Diamia Omani, secrétaire.

Association Pontoise des Parents d'élèves
Ses buts : Veiller à l'amélioration des conditions d'études des élèves des écoles maternelles et primaires de Pont-de-Chérut ; assurer la défense des intérêts de l'école laïque (matériels et moraux).

Son rôle : Elle représente les parents auprès des pouvoirs publics, assure leur information, exprime leurs revendications, les aide à obtenir satisfaction.

Collation : 10 francs pour l'annuaire, Assemblée générale, le 7 octobre, à 18 heures, à la mairie. Salle des Expositions.

Assistants maternelles
Association départementale de l'Isère. Elle permet le rassemblement au sein d'une même association de toutes les catégories d'assistants maternelles.

Elle a pour but d'apporter une formation, des informations, des moyens de rencontre, de représenter ou collaborer à toute recherche sur les problèmes de l'enfance.

Elle propose des services ponctuels des contrats, une assurance responsabilité civile professionnelle et une protection juridique pour l'assurance automobile.

neilles, une possibilité d'abonnement à l'Arc, annexe nord laire. Clinton de Pont-de-Chérut, François Zivanovic à Anthont, téléphone 04.72.02.34.43.

Carton de Crimieux Joëlle Varcelle à Villemoirieu, téléphone 04.78.80.377.

L'aide à domicile
Travaux familiaux et aides à domicile apportant à domicile une aide efficace, personnalisée et attentive aux habitudes pour l'aide au quotidien (travaux ménagers, courses, repas, entretien du linge, repassage) pour l'aide aux enfants (suivi et soutien scolaire, accompagnement à l'école, garde à la maison, hygiène).

Les aides sont possibles financièrement par les Caisses d'allocation familiale, d'assurance maladie, sociale agricole, le Conseil général, les comités d'entreprises, les mutuelles, les compagnies d'assurances, les sociétés d'assistance.

Le paiement peut être fait par chèque domicile, chèque logis, service, titre emploi service, chèque social. Votre participation est déductible à 50% de votre imposition.

Permanence à Pont-de-Chérut : 11, rue Grammont, le lundi de 15 à 18 heures, le mardi de 10 à 14 heures, le mercredi de 10 à 14 heures, le jeudi de 10 à 14 heures, le vendredi de 10 à 14 heures, le samedi de 10 à 14 heures, le dimanche de 10 à 14 heures.

Réseau Solidarités
C'est un ensemble de membres d'associations ou de communautés de personnes-relais au service des personnes en difficulté.

L'accueil d'urgence de nuit
L'association dispose d'une chambre à un lit avec cuisine et douche, d'un logement 13 pour recevoir une famille. Elle est en relation avec la Sonacotra pour étudier une solution d'insertion. Pour l'accueil de nuit d'urgence, dans l'ordre : 04.72.02.36.51 puis 04.78.32.11.02 puis 04.78.32.25.35 puis 04.78.32.38.83.

Bel Arc en Ciel : gare « Le Panier Garni » et le Point E, 28, boulevard de Verna à Tignes, téléphone 04.78.32.50.81.

Le Panier Garni, en action individuelle, est une boutique alimentaire conseil pour les personnes en difficulté ponctuelle ; surendettement, RMI, Asedic, aide alimentaire associée à un soutien budgétaire.

Le Point E, en action collective, est un lieu d'accueil pour les personnes ayant le RMI. Rencontres en groupe, deux demi-journées par semaine, le mardi et le jeudi de 14 à 19 heures.

Travail : l'Amitié, objectif : aider des personnes socialement inadéquates ou en difficulté pour cause de chômage. Les membres bénévoles proposent des activités de couture et confection de cours de déguisements qui sont proposées au public en location du mardi au vendredi de 14 heures à 18 h 30 au local 1, rue Giffard à côté de l'église de Pont-de-Chérut, téléphone 04.72.02.36.51.

Le Secours catholique, 1, rue Giffard, téléphone 04.72.02.36.51, permanence le mercredi et le jeudi de 14 à 17 heures (et 04.78.32.38.83 hors permanence). Il est impliqué dans toutes les actions du réseau solidarités.

Son action au plan local est l'accueil, l'accueil, l'accompagnement, le service enfance, le service d'urgence, l'action institutionnelle auprès des pouvoirs publics, pour toutes les personnes en difficulté.

La braderie du deuxième vendredi de chaque mois, de 13 h 30 à 18 h 30, à la salle paroissiale, rue Giffard, vend à prix très bas des vêtements, jouets, ustensiles de cuisine (qui ont été donnés). L'argent recueilli permet d'acheter de la nourriture pour des colis d'urgence et pour différentes actions.

L'amicale des Hal Legées de Charvieu : un logement décent pour tous. L'objectif est de proposer et défendre toutes mesures destinées à assurer un véritable droit au logement.

Le but est de permettre le développement harmonieux de la vie

familiale de toutes les familles vivant dans le secteur, qu'elles aient leurs ressources ou leur condition sociale.

Sigle social : Mme Karaghah-Hamel bâtiment Picardie, 38230 Charvieu (la Plaine).

Lublin
Tolérance polonoise pour adultes et enfants, ouvert à tous et de tous âges. Répétitions au gymnase de Pont-de-Chérut salle des Glaces, enfants le mercredi à 14 heures, adultes le vendredi à 20 heures. Président : Jean-Claude Pessery, téléphone 04.78.32.28.08 accueil : danseurs et musiciens.

Un autre regard pour Charvieu-Chavagneux
Objectif : écouter, informer, créer des liens sociaux entre toutes les générations et toutes les cultures, réfléchir ensemble aux problèmes majeurs qui se posent sur la commune : emploi, lieux de rencontre, transports, déchetterie.

Manifestations : promenade découverte de la commune, gones et piques le samedi 4 décembre de 14 à 17 heures. Adresse : BP 19, 38230 Charvieu.

Le Petit Théâtre de Chavagneux
Les ateliers : danse enfants, rock, adultes et enfants, modérat jazz, adultes, fitness, aïoli musical, djembé, boxe, musique piano, guitare, flûte traversière, accordéon, batterie, saxophone, synthé, solfège, deux nouveaux ateliers tous instruments, jouer en groupe et harmonie.

Culture : Peuples et Images, université tous âges, théâtre expos photos, salon du jardin, soirée armenienne, jazz, semaine de la chanson française, Artistes, Jeanne Manon et chœurs de l'Armée Rouge, Herbert Lécard et Maria Ditz, Jeanne Mas, Marcel Amont, Jean-Pierre Goy, record tant à moto, téléphone 04.72.02.39.54. Jours portes ouvertes mercredi 22 de 14 à 18 heures.

TEXTES ET PHOTOS : M.G. ORY

Le 22 Septembre 1999 :

Mairie de Charvieu à 18h30, remise chèque de 650 Francs : bénéfice des Chavagnardes.

Le 02 Novembre 1999 :

Mairie de Charvieu Madame Durand pour préparation de la journée 30 ans de progrès.

Le 18 Novembre 1999 :

Monsieur Bastard à Satolas avec le Docteur Boukadida (R Setier et G Flatot).

Samedi 04 décembre 1999 :

Exposition Conférence débat. Thème 30 ans de progrès en cardiologie au Centre Social à 10h30. Monsieur le Maire ouvre la séance, s'excuse de son départ rapide (Diverses autres manifestations, Téléthon...)

Robert Settier commente le thème de cette journée, le Docteur Boukadida répond comme d'habitude à toutes les questions posées par l'assistance. Robert Setier remercie de leur présence une centaine de personnes présentes. Pot de l'amitié.

Mardi 11 Janvier 2000 :

Après la marche, tirage des Rois à l'auberge de la Chapelle, vœux de compte rendu de l'année. Bonne ambiance, 38 personnes plus 2 journalistes.

CHARVIEU-CHAVAGNEUX

« Cœur et Santé » : de plus en plus de monde

« CŒUR ET SANTÉ » c'est le club en pleine vivacité. Il a réalisé des choses en 1999 : conférence sur l'hypertension avec le docteur cardiologue Boukadida ; 24 avril, marche du cœur au parcours de santé ; 16 juin, action anti-tabac avec deux classes de 5^e au collège Cousteau ; 27 juin, participation aux Charvagnades ; 6 juillet, goûter champêtre ; 18 septembre, stand au forum des associations de la MJC (dialogue avec la population) ; 4 décembre : exposition sur trente ans de progrès en cardiologie et conférence-débat avec le docteur Boukadida et beaucoup de monde.

Pour 2000, la Marche nationale du Cœur est fixée au 20 mai. Des manifestations de prévention auront lieu dans les lycées et collèges. Et surtout, les marches du mardi et du jeudi, départ à 14 heures de la chapelle de Chavagneux, continueront : elles attirent de plus en plus de monde, désirant marcher à son rythme et dans un groupe sympathique.

Mardi, la marche s'est terminée à l'auberge de la chapelle, autour de la brioche : Monique Vernaïson a été la reine et Pierre Koulinisky le roi.

Rappelons le bureau : Robert Sétier président, Elisabeth Gauthier trésorière, Mme Flaton secrétaire, Georges Radix et Michel Bert responsables des manifestations.



La marche de mardi s'est terminée autour de la brioche des rois.

CHARVIEU-CHAVAGNEUX

Un point... au cœur

Après une petite marche d'une heure, le club Cœur et Santé, réunissait ses membres et adhérents, à l'auberge de La Chapelle de Jamezy, pour un rapport d'activités, clôturé par le tirage des rois. Le président Robert Setier, rappelait les différentes manifestations depuis décembre 1998, avec la conférence exposition sur l'hypertension artérielle au centre socio-culturel. Le 24 avril 99, la journée nationale de la marche du cœur, qui au parcours de santé, a réuni de nombreux marcheurs. Une action anti-tabac le 16 juin au collège Philippe Cousteau, de Tignieu-Jamezy qui, avec l'intervention du Docteur Boukadia, cardiologue a permis aux élèves de cinquième de prendre conscience des méfaits du tabac.

Le club était présent aux Charvagnades le 27 juin, tandis qu'un goûter champêtre annonçait les vacances d'été, le 6 juillet. Présence aussi au forum des associations de l'agglomération organisé par la MJC et qui permit de dialoguer avec la population sur les activités et le dynamisme du club.

Enfin, le 4 décembre, l'exposition et la conférence-débat sur les 30 ans de



Autour des tables.

progrès en cardiologie, recueillit le succès escompté auprès d'un généreux public. D'ores et déjà cette année, la marche du cœur est prévue au parcours de santé Bernard Denis le 20 mai.

D'autres actions ponctuelles de la fédération de cardiologie seront organisées ainsi que des projets de manifestations dans les collèges et les lycées.

Le dynamisme du club est réhaussé par la pratique de la marche, excellent sport pour le cœur, où toutes les personnes intéressées pour le maintien de leur forme et de leur santé, peuvent rejoindre le groupe les mardis et jeudis à 14 h au départ de la Chapelle de Chavagneux. Chacun marche à son rythme selon ses capacités. Parmi la quarantaine de membres réunie autour de la galette

confectionnée par le chef des lieux, sa majesté Pierre Koulinisky et sa reine Monique Vernaïson, levaient le verre de la royauté à la santé de la cour du cœur.

Autour du président Robert Setier, M^{me} Flatton secrétaire, Georges Radix et Michel Bert chargés de manifestations, avaient une pensée particulière pour la trésorière Elisabeth Gauthier absente pour maladie. ■

Lundi 21 Février 2000 :

Réunion proposée par la Mairie (Mr Michetti) à tous les clubs et associations pour parler du Téléthon 2000. (Samedi 9/12/00 en soirée). Mr Michetti propose un super loto, avec une participation demandée à chaque association, la recette du loto et de la buvette seront versées au Téléthon. Faire un courrier de confirmation le plus tôt possible à Mr Michetti.

Mardi 24 Avril 2000 :

RDV avec Anne Durand pour le parcours de Santé, à l'auberge de la Chapelle, repas.

Marcher, c'est bon pour la santé !

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EST UN IMPÉRATIF DE SANTÉ POUR TOUS. Le club « Cœur et Santé » met cela en pratique, avec deux marches par semaine en campagne, le mardi et le jeudi (départ à 14 heures du parking de Chavagneux)

«La marche, explique le président Sétier, est à la portée de tous, chacun avec son rythme. Il est important de bouger, de faire circuler le sang ». Le club invite la population de toute l'agglomération

et au-delà, au parcours de santé, le 20 mai, de 10 h 30 à 12 h 30, à la Marche du Cœur.

A ce rendez-vous annuel, le docteur-cardiologue Boukadida et des professionnels de la santé seront présents. Les secouristes de la Croix Blanche feront des démonstrations des gestes qui sauvent, et la MJC tiendra un stand de tir à l'arc.

Cette manifestation nationale est organisée par la Fédération nationale de cardiologie et est sous le patronage de Jeunesse et Sports.



Le groupe vous donne rendez-vous samedi 20 mai.

Samedi 20 mai 2000 :

Journée nationale du Parcours du Cœur, RDV parking du parcours de Santé à 10h30. Cette année encore une foule énorme, très beau temps.

Gestes qui sauvent, tir à l'arc, petits discours (Robert Setier, Mr Dezempte), buvette...

13h30 Repas salle Gautier préparé par Mr Pilon de l'auberge de la Chapelle. 46 personnes, très bonne ambiance, intervention de Robert Setier.

CHARVIEU-CHAVAGNEUX

Bon pied, bon cœur

Tel est le slogan lancé cette année par la Fédération française de cardiologie, invitant tout un chacun à l'activité physique génératrice, lors de sa journée nationale du cœur.

Sous l'égide de la municipalité, l'association Cœur et Santé organisait samedi la 6^e édition du "parcours du cœur", le dernier du millénaire, précisait le président Robert Sétier, heureux de constater qu'elle attire de plus en plus d'adeptes soucieux de conserver leur capital santé.

Cette journée nationale de la fédération patronnée par Jeunesse et Sport lance un message. L'activité physique est un impératif de santé pour tous. Cette manifestation à caractère sportif est ouverte au plus grand nombre. Chacun à son rythme évolue pour le plaisir. Elle est lancée chaque année pour frapper l'opinion publique, l'ouvrir à l'activité et promouvoir le sport pour tous.

Tout en remerciant le public, parmi lequel de nombreux élus de la ville et des communes voisines, le Dr Boukadida, parrain du club, toujours



De plus en plus de participants à cette journée du cœur.

fidèle à chaque action, les professionnels de santé, le concours apprécié de la Croix Blanche et de ses secouristes qui ont montré les premiers gestes de secours, ainsi que celui de la M.J.C. qui aiguillait sur l'art de tirer à l'arc, M. Sétier félicitait chacun pour son attachement à cette manifestation, donnant

rendez-vous à tous les intéressés, les mardi et jeudi à 14 h, pour la marche à son rythme, au départ du parking de la chapelle de Chavagneux, ainsi qu'à l'opération ponctuelle à l'automne, conférence sur "l'urgence cardiaque 2000".

Gérard Dezempte, maire, retraçait l'historique du parcours de santé,

créé le 25 mai 1988 et parrainé par le Pr Bernard Denis, heureux d'apprécier que de plus en plus de personnes participent à cette journée du cœur, prenant ainsi conscience de ménager leur précieux muscle cardiaque. ■

CHARVIEU-CHAVAGNEUX

La marche du cœur, a rassemblé beaucoup de monde

«BON PIED, bon œil...
«Bon pied, bon cœur».

Ce message est de plus en plus d'actualité, a dit Robert Sétier, président du club Cœur et Santé, samedi en fin de matinée, à l'issue du Parcours du Cœur. Une journée par an, organisée par la Fédération Nationale de Cardiologie, sous le patronage de Jeunesse et Sports. Le but est de sensibiliser le public, dans une manifestation collective, pour faire prendre conscience que l'activité physique est un impératif de santé pour tous, hommes et femmes, de tout âge, donc ouverte au plus grand nombre. Elle permet, entre autres de se prémunir, contre les maladies cardio-vasculaires. La marche est la mieux tolérée par tous, à allure modérée, chacun à son rythme. La natation, aussi fait travailler tous les muscles. Il n'y a pas de contre-indication.

La matinée a vraiment rassemblé beaucoup de monde, au parcours de santé Bernard Denis, inauguré en sa présence, par la municipalité, le 25 mai 1988 : Gérard Dezempte, maire, l'a rappelé, ainsi qu'un chèque remis chaque année sur le bénéfice du bal de la municipalité. A ce ren-



Autour du président Sétier et du cardiologue Boukadida, parrain du club

dez-vous annuel, le docteur Cardiologue Boukadida et des professionnels de la santé étaient présents. Les secouristes de la Croix-Blanche ont fait des dé-

monstrations des gestes qui sauvent, et la M.J.C. a tenu un stand de tir à l'arc. Le président Sétier a invité à venir rejoindre le groupe à la marche, tous les mardis

et jeudis à 14 heures (départ de la chapelle de Chavagneux).

L'action ponctuelle à l'automne 2000 sera l'urgence cardiaque 2000.

4 Juillet 2000 :

Goûter fin d'année, étang des Portions, beau temps, environ 40 personnes, sympa, à refaire.

29 Août 2000 :

Envoi courriers, stage initiation aux gestes qui sauvent et courrier pour reprise marche le 12 septembre.

Campagne urgence cardiaque 2000 : Apprendre les gestes qui sauvent

L'ASSOCIATION « Cœur et Santé » rassemble des anciens malades du cœur qui ont été soignés, mais aussi des gens bien portant voulant prévenir avant de guérir.

Autour de Robert Sétier le président et de tout un bureau, des marches sont organisées tous les mardi et jeudi au départ de la chapelle de Chavagneux à 14 heures.

Elles regroupent en moyenne 20 à 25 personnes dans la bonne humeur, marchant chacune à leur rythme et activant leur circulation et la pompe cardiaque.

En plus, chaque année, l'Association organise avec l'aide des professionnels de la santé et le cardiologue Boukakida, la marche du cœur au parcours de santé.

Des actions ponctuelles ont également lieu avec conférences, débats et expositions relatives à l'hypertension artérielle : le cœur après 50 ans, l'urgence car-

diaque, 30 ans de progrès en cardiologie, les préventions dans le milieu du travail et celle contre le tabac à l'école et au collège.

Pour cette année, une campagne est menée sur les gestes qui sauvent. Une campagne organisée en partenariat avec le SAMU de France, la Croix-Rouge Française, la Fédération nationale des sapeurs-pompiers de France. L'objectif est de délivrer 50 000 formations gratuites à ces gestes qui sauvent et que l'on appelle la rééducation cardio-pulmonaire.

Le Club Cœur et Santé Charvieu-land s'investit dans cette action car il considère que trop de gens sont dans l'impuissance et la méconnaissance de ces gestes élémentaires face à une personne en malaise cardiaque : « *C'est un geste citoyen et responsable* ».

Il invite la population à se faire connaître soit en s'adressant à Robert Sétier tél. 04.78.32.64.43. soit au numéro Indigo

04.25.00.15.18 de la Fédération Française du cœur. Une convocation personnelle sera adressée pour une formation gratuite de trois heures.



**Robert Sétier, président
de Cœur et Santé.**

Cœur et santé pour "les gestes qui sauvent"

Mardi après-midi, les marcheurs du club Cœur et Santé de Charvieu-Chavagneux s'étaient donné rendez-vous près de la chapelle de Chavagneux pour une promenade hebdomadaire.

Le club, présidé par Robert Sétier et parrainé par le cardiologue Samy Boukadida, compte une quarantaine d'adhérents et propose des marches conviviales et soigneusement rythmées destinées à la réadaptation de sujets affectés par un incident cardiaque.

Toutes les personnes qui désirent maintenir leur cœur en bonne condition participent également à ces randonnées qui ont lieu les mardis et jeudis de 14 h à 16 h sous la responsabilité de la FFC (Fédération française de cardiologie).

Dans le cadre de son action ponctuelle de l'année, la FFC lance une campagne sur "les gestes qui sauvent" destinés à secourir les personnes en situation de malaise cardiaque.



Les marcheurs au départ de leur randonnée hebdomadaire.

Cette opération organisée en partenariat avec le SAMU de France, la Croix rouge française et la Fédération nationale des sapeurs-pompiers de France propose 50 000 formations gratuites à ces "gestes qui sauvent" appelées aussi "rééducation cardiopulmonaire".

Le club Cœur et Santé qui s'investit dans cette action par l'inscription de 27 de ses membres demande à la

population de participer à ces formations. Pour cela, il suffit de contacter la FFC au numéro de téléphone Indigo 08 25 00 15 18.

Une convocation personnelle sera envoyée à chaque demandeur pour une formation gratuite de 3 heures.

Les personnes intéressées par les activités du club peuvent téléphoner au 04 78 32 64 73 ou se rendre sur le lieu de rendez-vous. ■

Les 8 et 9 décembre 2000 :

Téléthon, participation du club 500 francs, dons des adhérents 450 francs. Loto Géant, achat de lots divers pour 40 000 francs. Dons au Téléthon 66 000 francs.

2001

9 janvier 2001 :

Après la marche, tirage des Rois à l'auberge de la Chapelle, AG, bilan, bureau.

CHARVIEU-CHAVAGNEUX

Cœur et santé : le plaisir de la marche

Assemblée générale dans la bonne humeur par les membres du club "Cœur et santé", réunis, mardi, à l'auberge de Chavagneux.

Une quarantaine de personnes entouraient le président Robert Sétier qui présentait le bilan de la saison écoulée et le programme de la nouvelle année.

Après avoir connu quelques problèmes de santé au cours de l'année, Robert Sétier constatait un léger ralentissement des actions du club au niveau de la prévention auprès de la population et des écoles.

Dépendant, au mois de mai, le succès de la marche du Cœur et du repas à l'Espace Gauthier avec la présence de nombreux amis, des élus municipaux et du corps médical, reste l'événement phare de l'année 2000.

Avec la participation active des

membres du club, celle-ci s'achevait sur la réussite de la soirée loto du Téléthon.

L'année 2001, rythmée par les marches habituelles du mardi et du jeudi sera marquée par quelques dates-clefs : matinée "formation aux gestes qui sauvent" le samedi 20 janvier, parcours du Cœur le samedi 19 mai et Forum inter-associations le 26 mai.

En rappelant le montant de la cotisation fixée à 50 francs pour l'année, le président invitait tous les adhérents à partager la galette des rois qui prolongeait agréablement ce rendez-vous annuel.

Le bureau, recomposé, se présente ainsi : parrain du club Dr Samy Boukadida, cardiologue, président d'honneur Gérard Dezempte, président Robert Sétier, secrétaire Geneviève Flatot, trésorière Yvette Mon-



Le parcours du Cœur reste le grand rendez-vous.

net, comité d'animation Michel Bert et René Mathon.

Toute personne intéressée par les

activités du club peut le rejoindre en téléphonant au 04 78 32 64 43. ■

21 janvier 2001 :

Stage gestes qui sauvent, 25 personnes (24 du club, plus 1), accueil par Mr Boyer et Mr Dezempte à la fin du stage. Docteur Boukadida.

CHARVIEU-CHAVAGNEUX

Ils apprennent les gestes qui sauvent

Trente-cinq volontaires se forment aux premiers secours.



L'application sur le mannequin des gestes qui sauvent.

DEPUIS des années, l'Association Cœur et Santé est à l'initiative d'actions de prévention : pour le public, dans les écoles, collèges, entreprises, marche en pleine campagne deux fois par semaine...

En relation avec la Fédération française de cardiologie, elle vient d'innover avec une formation pour réaliser rapidement le bon geste, face à une personne qui vient d'être victime d'un malaise cardiaque.

Chaque minute compte. Or, 6% des Français seulement savent ce qu'il faut faire dans cette situation.

Dans l'association, huit personnes sur dix se sont déclarées prêtes à suivre une formation. Celle-ci a été dispensée gratuitement par des moniteurs

de la Croix-Blanche, autour de Maria Sanchez, sur un samedi matin, au centre socio-culturel Anna-Genin. En fin de matinée, une attestation a été remise à chacune des 35 personnes participantes.

Le président Robert Sétier, au moment des remerciements, s'est félicité de cette sensibilisation, afin de ne pas rester démuni et impuissant. Il a simplement souhaité

«ne pas avoir à pratiquer ces gestes de survie».

Toute personne intéressée par ce club à l'ambiance très amicale, peut se présenter au départ d'une marche, le mardi ou le jeudi, à 14 heures, parking de la chapelle de Chavagneux, ou téléphoner au président Sétier 04-78-32-64-43.

CHARVIEU-CHAVAGNEUX

“Apprendre les gestes qui sauvent”

Chaque année, plus de 40 000 personnes meurent à la suite d'un malaise cardiaque. Face à une détresse cardio-respiratoire, chaque minute compte et du temps perdu est aussi, hélas, une vie perdue.

Moins de 6 % des Français connaissent les gestes à faire dans cette situation.

La Fédération française de cardiologie a donc lancé, avec les organismes de formation à l'urgence, une campagne nationale, afin de sensibiliser les Français et faire appel à leur solidarité pour l'apprentissage d'un geste “citoyen” qui peut sauver des vies.

Pour la première fois, l'ensemble des acteurs de l'urgence s'unissent en un collectif : “Apprendre les gestes qui sauvent” pour la réanimation cardio-pulmonaire, avec pour objectif de former 50 000 personnes. Cette campagne s'adresse, bien sûr, à toute la population, et plus particulièrement, aux



À l'issue de leur formation dispensée par la Croix-Blanche, les participants ont reçu une attestation.

membres du club “Cœur et Santé”, piloté par Robert Sétier.

Quatre-vingts pour cent d'entre eux, volontaires (soit environ 35 personnes), ont donc suivi, samedi, une formation (gratuite) de trois

heures, dispensée par les moniteurs de la Croix-Blanche de Charvieu-Chavagneux : Maria Sanchez (la présidente), Christine Chaleyssin et Daniel Danielidès.

Accessible au plus grand nombre,

cette formation était sanctionnée par une attestation, remise à chaque participant, en présence de Gérard Dezempte, maire, et du Dr Boukadida, cardiologue, parrain du club. ■

19 Mai 2001 :

Journée Parcours du Cœur, 150 personnes, repas salle Gauthier (65 personnes), présence du professeur Denis.

Succès de la Marche du cœur



Au départ d'une marche symbolique.

Une réduction progressive de l'effort physique dans la plupart de nos actes quotidiens : activités professionnelles, déplacements, loisirs... caractérise la sédentarité. Pour lutter contre celle-ci et inciter la population à l'effort physique, la Fédération française de cardiologie organisait, samedi, le parcours du cœur en association avec le ministère de la Jeunesse et des Sports. Pour accompagner cet événement national, le club local Cœur et

Santé, parrainé par le Dr Samy Boukadida, anime depuis sept ans la marche du cœur.

En présence du Pr Bernard Denis, président de l'Association de cardiologie des Alpes, plus de 150 personnes avaient rejoint Robert Sétier sur le parking du parcours de santé. Plusieurs maires et élus de l'agglomération, les clubs de marche de Crémieu, Le Piarday et Tignieu-Jamezieu participaient à la manifestation.

La découverte du parcours de santé représentait la première étape d'une marche conviviale partagée entre bonne humeur et soleil printanier. La seconde partie d'un itinéraire symbolique permettait aux marcheurs de parcourir les berges du lac de Fréminville avant de retrouver les secouristes de la Croix Blanche pour une démonstration des "gestes qui sauvent".

"L'activité physique est un impératif de santé pour tous", affirmait en-

suite le président Sétier, en remerciant tous les participants. Il présentait ensuite la pratique régulière de la marche comme une nécessité "qui permet de se prémunir contre les facteurs de risques d'artériosclérose cardiovasculaire".

Quelques instants plus tard, les membres de Cœur et Santé et leurs amis se retrouvaient à l'espace Gauthier pour partager un repas bien mérité. ■

26 mai 2001 :

Forum des associations.

10 Juillet 2001 :

Gôûter lac de Saugnieu, environ 40 personnes.

“Cœur et santé” au bord du lac



Un goûter rafraîchissant.

Situé en bordure de la commune, le lac de Saugnieu, et son petit pont de bois demeure un espace privilégié.

Etape rafraîchissante au cours de la promenade, il accueillait récemment les marcheurs du club “Cœur et Santé” pour le goûter de fin de saison.

Une quarantaine de personnes, membres du club et sympathisants,

se retrouvaient à l'ombre de grands arbres pour partager dans l'amitié gâteaux et jus de fruits.

“Nécessité de l'activité physique” pour le président Sétier qui rappelait à ses amis “les bienfaits de la pratique régulière de la marche dans la prévention des risques d'artériosclérose cardiovasculaire”.

Associant impératif de santé et convivialité, Robert Sétier remer-

ciait les marcheurs pour leur présence hebdomadaire et projetait avec eux leur pique-nique du 25 septembre.

En sommeil pendant le mois d'août, les activités du club reprendront le mardi 4 septembre : rendez-vous à 14 h près de la chapelle de Chavagneux ou téléphoner au 04 78 32 64 43. ■

25 Septembre 2001 :

Pique-nique, au parcours de santé.

CHARVIEU-CHAVAGNEUX

“Cœur et santé”: c'est la reprise



Le pique-nique de Cœur et Santé.

Située en bordure du parcours de santé, une vaste clairière accueille les jeux d'enfants et le repas des amateurs de nature. En début de semaine, ce sont les membres de “Cœur et Santé” qui avaient choisi ce lieu de calme pour un amical déjeuner sur l'herbe. Autour de Robert Sétier, une trentaine de ran-

donneurs appréciaient une pause gourmande en ensoleillée après une marche de deux heures en forêt. La secrétaire de l'association mettait à profit le premier pique-nique de la saison pour renouveler les adhésions et enregistrer les nouveaux participants. “chacun marche à son rythme et toujours dans la convivia-

lité”... rappelait le président Sétier. Ouvert's aux cardiaques et aux non-cardiaques, les marches du club se déroulent chaque mardi et chaque jeudi. Les rendez-vous sont fixés à 14 h sur le parking de la chapelle de Chavagneux. ■

Octobre et Novembre 2001 :

Rencontre des collèges pour action FFC.

7 Décembre 2001 :

Téléthon.

15 janvier 2002 :

Assemblée Générale à la maison des sociétés, tirage des rois 70 personnes.

“Cœur et santé” en marche pour une nouvelle année



Les marcheurs sont venus à la réunion à l'issue de leur promenade.

“**N**ous comptons sur chacun d'entre vous pour faire vivre le club ». Après les traditionnels vœux, Robert Sétier ouvrait l'assemblée générale de “Cœur et Santé”. Au retour d'une longue promenade, la Maison des Sociétés accueillait les marcheurs réunis autour de leur président. Ce dernier dressait le bilan des activités 2001 en rappelant la formation aux “gestes qui sauvent”, puis le succès du Parcours du Cœur avec la présence de plus de 100 personnes autour du professeur Bernard Denis et du docteur Samy Boukadida. Le forum des associations était aussi évoqué avec la participation des membres de l'association déguisés en personnel médical de 1901. Le goûter de clôture de la saison d'été, en juillet au lac de Saugnieu, suivi quelques semaines plus tard par le pique-nique familial sur le parcours de santé : autant de rendez-vous pour lesquels le président Sétier soulignait l'ambiance conviviale appréciée de tous. Il rap-

portait également les contacts établis avec les responsables des trois collèges de l'agglomération, dans le cadre de la campagne anti-tabac intitulée “Jamais la première”. « *Le club s'est bien étoffé et je remercie les nouveaux adhérents* ». Robert Sétier mentionnait l'accroissement de l'effectif avec 65 adhésions et annonçait pour 2002 le rendez-vous essentiel du Parcours du Cœur, fixé au samedi 25 mai et le projet d'une sortie avec marche. Après la présentation du bilan financier par Yvette Monnet, le bureau était réélu et tous les participants appréciaient alors une délicieuse galette des rois.

Le bureau

- Parrain du club : docteur Samy Boukadida, cardiologue ;
 - président : Robert Sétier ;
 - secrétaire : Geneviève Flatot ;
 - trésorière : Yvette Monnet ;
 - membres : Michel Bert et René Mathon ;
- Pour tout renseignement, téléphoner au 04 78 32 64 43. ■

Coeur et santé en forme

Une soixante de personnes participent régulièrement aux marches proposées par Coeur et santé. Pour les responsables, qui viennent de faire un point sur les activités, l'association s'est bien étoffée ces derniers mois.



Un goûter après une marche.

En janvier, trente personnes ont participé à la formation (des gestes qui sauvent) dispensée par la Croix-Rouge, financée par la Fédération Française de cardiologie. Le parcours du cœur, marche nationale, s'est déroulé le 19 mai au parcours de santé. Le professeur Bernard Denis, le docteur Boukadida, des professionnels de la santé et des élus de l'agglomération étaient présents, et un repas sympathique a eu lieu à l'Espace Gauthier. L'association a participé, en tenues d'époque, de chirurgien et d'infirmières à la célébration du centenaire de la loi 1901, dans le cadre du Forum des associations organisé par la MJC. Le goûter de clôture de la saison a eu lieu au lac de Saugnieu. Une innovation a eu lieu le 25 septembre avec le pique-nique familial. En novembre, dans le cadre de l'action ponctuelle de la fédération pour la campagne anti-tabac, intitulée Jamais la première, les responsables ont rencontré les principaux des trois collèges de l'agglomération, pour faire participer les élèves par l'intermédiaire d'Internet. Début octobre, l'association a eu le chagrin d'apprendre le décès de Marcel Vacher, l'un des pionniers du club dans les années 95. Des membres se sont rendus à ses funérailles à Montmerle sur Saône, et ont porté une gerbe au nom du club. Le Téléthon organisé par la municipalité a réuni plusieurs membres du club.

Le bureau a été élu. Il se compose de : Sammy Boukadida, cardiologue, parrain du club, Robert Sétier président (responsable), Geneviève Flatot secrétaire, Yvette Monnet trésorière, Michel Bert, René Mathon, chargés de l'animation.

Pour tout renseignement auprès de Robert Sétier tel 04 78 32 64 43

LE BUREAU DE L'ASSOCIATION Coeur et Santé a souhaité, en ce début d'année 2002, faire un compte-rendu d'activités. Il a eu lieu mardi après-midi, à la maison des sociétés, après la marche régulière et autour d'un goûter convivial.

Depuis la reprise des marches en septembre, le club s'est bien étoffé. Une soixantaine de personnes marchent à leur allure, en campagne, le mardi et/ou le jeudi, en groupe, au départ de la chapelle de Chavagneux

à 14 h. Pour eux, « *La marche est le meilleur des sports, accessible à tous : il permet de réactiver la pompe cardiaque, la circulation... et le maintient les muscles et ce la forme.* »

Le président Robert Sétier a rappelé les actions 2001, qui ont été axées sur la formation et la sensibilisation. Elle regroupe des anciens malades du cœur et des personnes n'ayant pas de problème cardio-vasculaire mais voulant au maximum faire de la prévention.

25 mai 2002 :

Journée Parcours du Cœur, repas salle Gauthier. Pluie, beaucoup de monde quand même.

Décision de faire une marche le 1^{er} mardi du mois en dehors des parcours traditionnels à Chavagneux.

CHARVIEU-CHAVAGNEUX

Samedi 25 mai : invitation à la marche

Comme chaque année, la Fédération Française de Cardiologie organise, samedi 25 mai, son rendez-vous national : le parcours du cœur 2002.

Dans le cadre de cette manifestation, en partenariat avec la Direction Départementale de la Jeunesse et des Sports, le club Cœur et Santé anime une marche symbolique. Avec la participation du cardiologue Samy Boukadida, des professions médicales et des élus de l'agglomération, les amis du président Robert Sétier prendront le départ à 10 h 30 sur le parking du parcours de santé, en limite du bois des Franchises.

Après une courte marche à travers bois, ils rejoindront le lac de Frémenville avant un retour prévu entre 11 h 30 et midi. Une démonstration aux "gestes qui sauvent" sera également présentée par les secouristes de la Croix Blanche.

Une sensibilisation à la réalité des maladies cardio-vasculaires et une lutte contre la sédentarité aux-



Robert Sétier,
président du club Cœur et Santé.

quelles les habitants de l'agglomération sont cordialement invités. ■

CHARVIEU-CHAVAGNEUX

Marche sous la pluie

Bravant le mauvais temps, de nombreux habitants de l'agglomération et des communes voisines ont rejoint, samedi matin, le parking du parcours de santé, pour participer à la traditionnelle marche du cœur.

Grâce à l'engagement du club "Cœur et Santé", la manifestation intercommunale sert de soutien, chaque printemps, à l'opération "Parcours du cœur" organisée, au niveau national, par la Fédération Française de Cardiologie. Une action qui bénéficie également, de l'appui de la Direction Départementale de la Jeunesse et des Sports de l'Isère. La promenade qui prenait le départ en fin de matinée, était conduite par les amis du président Robert Sétier. Plusieurs élus de l'agglomération et les représentants des professions médicales entouraient le cardiologue Samy Boukadida pour une ran-



De nombreux marcheurs pour une balade sous la pluie.

donnée dont la première étape conduisait le groupe dans les sous-bois des Franchises.

Les marcheurs rejoignaient ensuite les berges du charmant lac de Frémenville avant de regagner le site de départ. Une nouvelle occasion pour

le président Sétier de rappeler la réalité quotidienne des maladies cardio-vasculaires et de présenter la marche comme un excellent moyen de lutter contre la sédentarité. L'animation se prolongeait, enfin, autour d'un repas convivial.

Les personnes intéressées ont rendez-vous tous les mardis et les jeudis, à 14 heures, au parking de la chapelle de Chavagneux.
Tél. 04 78 32 64 43. ■

5 juin 2002 :

Gresse en Vercors, repérage pour préparer la sortie du 25/6. Michel Bert, René Mathon GF.

25 juin 2002 :

Sortie Gresse en Vercors en cas, départ 8h de la Chapelle de Chavagneux, 50 personnes. Le docteur Boukadida est présent. 10h30 arrivée à Gresse. Beau temps, le professeur Denis participe à la sortie (2 groupes de marcheurs). 12h30 pique-nique dans la salle avec le professeur. Après-midi marche ou pétanque ou sieste. Retour 18h. Excellente journée, bonne ambiance, à refaire.

CHARVIEU-CHAVAGNEUX

Cœur et Santé en excursion



Le départ avait lieu près de la chapelle de Chavagneux.

Au pied du Grand Veymont, dans le charmant village de Gresse en Vercors, le club Cœur et Santé avait rendez-vous, mardi, avec le professeur Bernard Denis, président départemental de la Fédération Française de Cardiologie.

Quelques heures plus tôt, chaussures de marche aux pieds et canne à la main, 53 adhérents de l'association charvieulande avaient pris le départ, en compagnie du docteur Samy Boukadida, pour une journée nature en randonnée. Au programme de la matinée, plusieurs circuits de longueurs et de difficultés différentes afin que chacun puisse bénéficier des bienfaits d'une marche en toute sérénité.

Sous une température idéale, une promenade conviviale qui permettait aux nord-isérois de découvrir un paysage d'une grande beauté au cœur d'une nature encore sauvage. Au détour d'un sentier, un groupe de marcheurs avait d'ailleurs la sur-

prise de croiser le chemin d'un jeune chevreuil.

A mi-journée, au cours d'un cordial repas "tiré du sac", les conversations amicales et les plaisanteries permettaient ensuite aux amis de Robert Sétier d'apprécier la joie simple d'être ensemble.

"C'est un plaisir d'être avec vous pour une balade qui s'est remarquablement bien passée..." à l'instant du café, le professeur Bernard Denis profitait de l'événement pour souligner le dynamisme et l'enthousiasme de l'association.

Au terme d'un après-midi de détente partagé entre la pétanque, le repos ou quelques pas dans le village, Geneviève annonçait une nouveauté pour la rentrée prévue le mardi 10 septembre : chaque mois, une sortie emmènera désormais les marcheurs dans les communes voisines de l'agglomération pontoise, à la découverte de nouveaux parcours. ■

17 septembre 2002 :

Reprise, pique-nique à Frémiville après une marche au parcours de santé et bois des Franchises. Soleil radieux, nous étions nombreux, journée conviviale.

CHARVIEU-CHAVAGNEUX

Pique-nique et soleil avec Cœur et santé

A lors que la marche symbolique du printemps avait été particulièrement contrariée par la pluie, c'est un soleil radieux qui se faisait le complice, mardi, du pique-nique de rentrée de Cœur et santé.

Pour les amis du président Robert Sétier, la seconde édition d'une rencontre qui annonçait la reprise après une riche saison comportant de nombreuses activités : deux marches hebdomadaires, quelques rendez-vous gourmands, le parcours du cœur, l'excursion à Gresse en Vercors...

Pendant la matinée, après avoir emprunté le tracé du parcours de santé puis traversé le bois des Franchises, une cinquantaine de marcheurs poussaient jusqu'aux limites de la commune de Chavanoz. C'est à l'heure de l'apéritif que le groupe atteignait enfin les berges accueillantes du lac de Frémiville.

A l'ombre des grands arbres, suivait un pique-nique en toute simplicité au cours duquel les sociétaires avaient tout le loisir pour échanger les meilleurs souvenirs des récentes vacances. Et pour chacun, l'occasion



Le premier rendez-vous de la rentrée.

d'apprécier pleinement une belle journée ensoleillée dans un été bien morose.

Dans le cadre de la semaine du

cœur, un conférence-débat se déroulera samedi 16 novembre, de 10 h à 13 h, au Centre Anna Genin. Le thème des accidents vasculaires cé-

rébraux sera évoqué par le professeur Bernard Denis avec la participation du docteur Samy Boukadida.

25 septembre 2002 :

Discussion avec Florence LETHENET journaliste du Dauphiné Libéré pour un article sur la semaine du cœur, avec pour motif informer la population de l'Isère de la préparation de la conférence du 16 novembre sur les AVC et ses conséquences. Article du 5 octobre dans le journal.

Cœur et santé : pour que le ménage marche

NORD-ISÈRE. Fin septembre, la semaine du cœur a mis l'accent sur la nécessité d'entretenir le muscle cardiaque, par une bonne hygiène de vie. Robert Setier, responsable local de la fédération française du Cœur, milite dans ce sens

Robert Setier conduisait les TGV. Mille kilomètres assis sans bouger pour l'un de ces cheminots du XX^e siècle qui ont relégué aux oubliettes "la Bête humaine" et le visage noirci de suie d'un Gabin, comme les forçats du chemin de fer qui maniaient la pelle à charbon faisant valser les escarbilles dans un train d'enfer.

Un jour, c'est la trop grande sédentarité et l'accident vasculaire qui obligent à ralentir la cadence. Et à adopter une autre manière de vivre. A Charvieu-Chavagneux, Robert Setier et quelques autres malades se retrouvent pour animer le club cœur et santé, seul club du département, fort d'une soixantaine d'adhérents, hommes et femmes. Robert Setier en est le responsable local. Le club fonctionne en liaison avec l'association régionale dont s'occupe le Pr Bernard Denis à Grenoble. L'objet est d'aider à la réadaptation des cardiaques. Marche, projet d'animations en piscine, forums, expositions, collecte au profit des associations, constituent l'ordinaire du club qui mettra en scène, cette année, de manière différée, la semaine du cœur qui s'est déroulée du 23 au 29 septembre.

Une conférence sur les AVC (accidents vasculaires cérébraux), aura lieu ainsi le 16 novembre au centre

social de Charvieu-Chavagneux avec différents intervenants qui en évoqueront les divers aspects. Parce qu'informer, c'est prévenir, et peut-être permettre d'éviter les conséquences foudroyantes pour un patient et sa famille parfois brutalement confrontés à celles-ci. Les maladies cardio-vasculaires tuent 60 000 personnes par an. Hypertension, alimentation surchargée en graisses, excès de tabac, d'alcool, antécédents familiaux bordent le lit de l'infarctus et autres pathologies. « Les cardiologues ont révisé leur

« La sédentarité est l'ennemie du cœur ! »

jugement, souligne Robert Setier. Auparavant, on déconseillait tout effort au malade, aujourd'hui on prône un rétablissement englobant de l'exercice physique. On a compris qu'il faut entraîner le muscle cardiaque de façon modérée mais régulière, par des activités physiques. Pas de gym trop dynamique, de tennis, mais deux fois par semaine, deux heures d'exercice comme de la marche sur un terrain avec peu de déclivité. On est essoufflé parce qu'on ne marche pas assez ! »

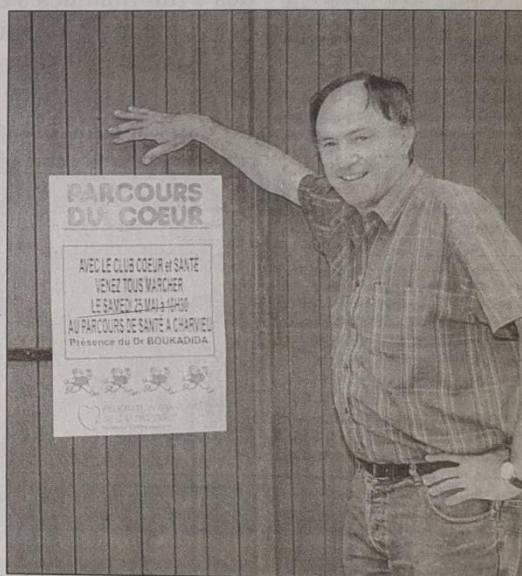
Le club participe ainsi aux actions

lancées par la Fédération française de cardiologie, par Jeunesse et Sports. Actions symboliques qui visent à inciter le public à prendre conscience des enjeux. « La sédentarité est l'ennemie du cœur ! C'est un thème récurrent de la FFC, d'autant que dans nos sociétés, nous pratiquons de moins en moins le travail manuel, nous avons de moins en moins d'activité physique quotidienne avec un confort qui nous fait passer du bureau à la voiture, de la voiture au fauteuil, du fauteuil à l'ascenseur ».

L'épouse de Robert Setier a adapté ses habitudes culinaires aux besoins de son mari : plus de graisse animale, mais de l'huile d'olive, des graisses végétales exclusivement, pas trop de viande rouge - sinon un steak tous les quinze jours - au profit de la viande blanche et du poisson. Deux œufs par semaine, peu de fromage, beaucoup de légumes et de la béchamel allégée. De quoi composer une assiette en forme d'assurance-vie !

C'est de ces petits riens qui peuvent tout changer que Robert Setier et Michel Bert, un autre membre du club qui s'applique à concocter des circuits pédestres pour les adhérents, témoigneront le 16 novembre prochain.

Florence LETHENET ■



Robert Setier, de Charvieu-Chavagneux, témoignera le 16 novembre, avec d'autres, des mesures à prendre, et qu'il applique personnellement, pour vivre en bonne intelligence avec un cœur fragilisé.

11 octobre 2002 :

Congrès sur l'épidémiologie et la prévention des maladies cardio-vasculaires avec la FFC à Lille en compagnie de René MATHON et du Professeur Denis B. Nous avons appris des choses intéressantes sur les gestes qui sauvent, et surtout des nouvelles techniques très intéressantes. On renouvellera l'expérience dans deux ans.

16 novembre 2002 :

Centre social, conférence les accidents vasculaires cérébraux avec les docteurs Denis et Boukadida. Une centaine de personnes présentes et contentes. Repas pour les docteurs et le bureau à l'auberge de la chapelle.

CHARVIEU-CHAVAGNEUX

« Cœur et santé » : la prudence prime

La conférence sur les accidents cardio-vasculaires a réuni dernièrement beaucoup de monde au centre socioculturel Anna Genin. La rencontre a été très riche et les intervenants ont encouragé les personnes présentes à être très vigilantes.

POUR la cinquième fois, le centre socioculturel Anna Genin a accueilli le club Cœur et Santé pour une action ponctuelle organisée par la Fédération Française de Cardiologie, à l'occasion de la Semaine du Cœur.

Après l'hypertension, les trente ans de progrès en cardiologie, les dangers du tabac, les gestes qui sauvent, le thème de cette année était « l'Accident Vasculaire Cérébral » (AVC). La prise de conscience des maladies et de leur prévention, le dynamisme exceptionnel du Club, la présence du médecin cardiologue Samy Boukadida, parrain du club, et du professeur Bernard Denis président de la Fondation Régionale de Cardiologie des Alpes (dont le

parcours de santé du bois des Franchises porte le nom depuis le 25 mai 1988), ont drainé beaucoup de personnes.

L'AVC est une maladie fréquente, préoccupante en France ; 125 000 cas sont dénombrés chaque année ce qui en fait la première cause de handicap physique et mental. Dans deux cas sur trois, des séquelles neurologiques nécessitent la prise en charge du malade, pour une rééducation par des kinés, des orthophonistes, des ergothérapeutes.

L'origine de l'AVC est l'excès de cholestérol dans le sang, l'hypertension artérielle, le tabagisme, responsables de complications cardio-vasculaires. Il est donc capital de pouvoir en prévenir, au maximum, les

causes. Au cours de la conférence, beaucoup de questions ont été posées.

La recherche avance, la médecine se base sur des preuves (et non plus sur des idées), et des conseils peuvent être donnés.

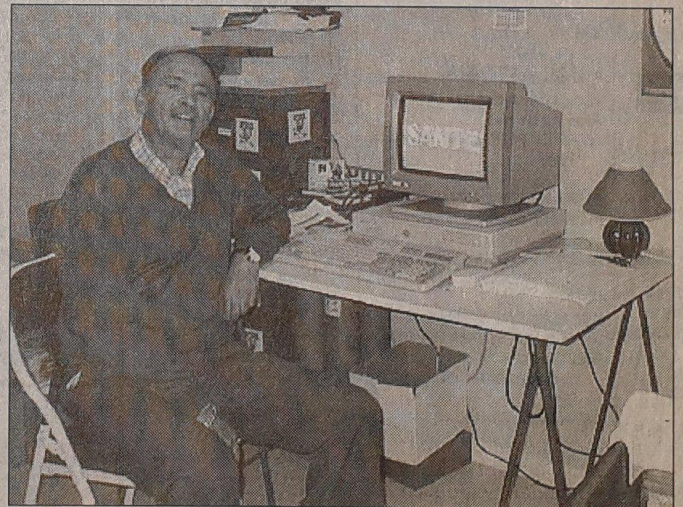
Le cœur est un muscle, le cerveau est composé de cellules, et l'accident cérébral n'arrive jamais par hasard. Il est donc primordial d'avoir une ac-

tivité physique (le club Cœur et santé invite d'ailleurs à ses marches, le mardi et le jeudi, départ à 14 heures du parking de la chapelle de Chavagneux). Il est aussi important de consulter régulièrement un médecin, en cas d'anomalie et de symptômes.

Club Cœur et Santé, renseignements auprès du président, Robert Sétier, tél. 04 78 32 64 43.

SERVICES DE GARDE

- Valables pour l'agglomération, et Janneyrias, Anthon, Villette-d'Anthon
- **Médecin** : En cas d'urgence, téléphoner au 15
- **Pharmacien** : Ravouna à Pont-de-Chéruy, 33 rue de la Liberté, tél 04 78 32 11 12
- **Gendarmerie Pont-de-Chéruy** : tél 04 78 32 11 31
- **Clinique Vétérinaire à Tignieu-Jameyzieu** : rue de la Rivière tél 04 78 32 24 58
- **Dépannage jour et nuit** : tél 04 78 32 41 01, garage du Nord-Isère à Tignieu-Jameyzieu, limite des Cinq Chemins, route de Loyettes, voitures. — 0800 682 464 poids lourds et levage.



Le président de « Cœur et santé », Robert Sétier, est à la disposition des personnes intéressées pour des renseignements ou pour participer aux marches organisées par l'association.

Limiter les accidents vasculaires cérébraux

Les accidents vasculaires cérébraux (AVC) étaient au cœur du programme de la conférence-débat donnée, samedi, dans la salle de réunion du Centre socio-culturel Anna Genin.

Animée par le professeur Bernard Denis, président de la Fondation régionale de cardiologie des Alpes et le cardiologue Samy Boukadida, la réunion revenait à l'initiative du club Cœur et Santé présidée par Robert Setier.

"La cinquième édition d'un rendez-vous qui entre dans le cadre d'une action soutenue par la Fédération Française de Cardiologie..." devant un imposant public au sein duquel la municipalité était représentée par Georges Boyer et Martine Cerutti, le président Setier précisait le cadre de la rencontre en revenant sur la fréquence, les causes et les conséquences des AVC. Avec 125 000 cas recensés, chaque année, en France, cette maladie représente la pre-

mière cause des handicaps physiques et mentaux.

Après avoir décrit les symptômes précédant l'apparition de l'accident vasculaire cérébral, le docteur Boukadida, parrain de l'association, énumérait les facteurs connus de risque. Aux côtés de l'hypertension artérielle on notait l'excès de cholestérol, le diabète, l'abus d'alcool, le tabagisme... Pendant le débat qui suivait, le cardiologue proposait ensuite des réponses aux nombreuses interrogations de l'assistance concernant notamment l'usage du sel, les séjours en altitude, les voyages en avion... Il rappelait enfin l'importance d'une activité physique raisonnable, telle que la marche, la natation ou le vélo de promenade.

Intervenant à son tour, le professeur Denis s'attachait à retracer les grandes étapes de l'évolution historique de la maladie. Parallèlement, il soulignait les résultats obtenus grâce à une meilleure prévention et



Une conférence appréciée par un imposant public.

exposait les progrès réalisés, chaque jour, par les chercheurs en cardiologie. Dans le domaine de la prévention, il insistait particulièrement sur la nécessité de traiter l'hypertension artérielle.

Au terme d'un exposé qui a pas-

sionné les auditeurs, Robert Setier remerciait les intervenants tandis que Geneviève Flatot rappelait les rendez-vous des marches : le mardi et le jeudi, à 14 h, près de la chapelle de Chavagneux. ■

CHARVIEU-CHAVAGNEUX

Samedi, conférence "Cœur et santé"

En collaboration avec la municipalité de Charvieu-Chavagneux, le club "Cœur et santé" organise une conférence-débat, samedi 16 novembre de 10 h à 12 h, au Centre socio-culturel Anna Genin.

Dans le cadre des actions ponctuelles de la Fédération Française de Cardiologie (FFC), la cinquième édition de ce rendez-vous sera animée par le professeur Bernard Denis, président de la Fondation régionale de cardiologie et le docteur Samy Boukadida, cardiologue.

Après les thèmes de l'hypertension, des progrès en cardiologie, des dangers du tabac puis des gestes qui sauvent, le sujet de l'entretien portera sur les accidents vasculaires et cérébraux (AVC) qui préoccupent tant le corps médical.

L'excès de cholestérol, l'hyperten-

sion artérielle, le tabagisme... figurent parmi les causes de cette maladie devenue très fréquente. En effet, 125 000 cas d'AVC sont recensés, chaque année, en France. Quelques mois après l'accident, il persiste très fréquemment des séquelles neurologiques importantes. De fait, cette affection représente désormais la première cause des handicaps physiques et mentaux nécessitant l'obligation de recourir aux différents personnels spécialisés en rééducation.

Avec la participation de plusieurs structures para-médicales du Nord-Isère, cette approche des accidents vasculaires et cérébraux devrait rassembler les habitants de l'agglomération qui y sont cordialement invités. ■



Le président Robert Setier s'est investi dans cette rencontre.

6 décembre 2002 :

Téléthon, en relation avec les associations de la ville de Charvieu pour un grand loto. Beaucoup de monde.

2003

17 janvier 2003 :

Assemblée Générale, petite promenade jusqu'au lac de Fréminville en suivant le chemin de fer. Assemblée générale à l'espace Roger Gauthier. Rappel des activités de 2002. Constitution du bureau, lecture du bilan. Tirage des rois, 70 personnes étaient présentes environ.

Le club "Cœur et Santé" se porte bien

17.1.2003

C'est au terme de la première randonnée de la semaine que les marcheurs de "Cœur et Santé" se sont réunis, mardi, en assemblée générale.

Pour la première fois, afin d'accueillir une rencontre qui associe traditionnellement gestion associative et convivialité, les amis de Robert Sétier avaient préféré le cadre spacieux de l'espace Gauthier à la modeste salle de la Maison des sociétés.

Après avoir souligné la nette progression des effectifs, plus de 70 adhérents, le président faisait un long retour sur le parcours de l'année écoulée. Un riche programme de marches hebdomadaires jalonné de plusieurs moments forts. Malgré la pluie du mois de mai, la journée nationale du Parcours du Cœur a remporté le succès habituel et attiré de nombreux sympathisants dont plusieurs professionnels de la santé. Quelques semaines plus tard, mardi 25 juin, 53 personnes participaient à la sortie de Gresse en Vercors en compagnie du professeur Bernard Denis. C'est d'ailleurs ce dernier qui



Le bureau autour de Robert Sétier.

animait, au mois de novembre, une très intéressante conférence-débat sur les accidents vasculaires cérébraux.

Après l'examen du bilan financier, Robert Sétier rappelait que le premier mardi de chaque mois était désormais réservé à une marche en dehors du parcours habituel de Chavagneux. Il donnait ensuite un bref

éclairage sur le calendrier de l'année 2003 au sein duquel on remarquait deux dates à enregistrer : le parcours du cœur, samedi 29 mars, et la sortie en car du mardi 17 juin. C'est autour d'une agréable galette des rois que s'achevait le premier rendez-vous du club qui accueille, avec plaisir, tous les nouveaux marcheurs. Rendez-vous chaque mardi

et chaque jeudi à 14 heures sur le parking de l'église de Chavagneux.

Le nouveau bureau : Parrain du club : Dr Samy Boukadida. Animateur responsable : Robert Sétier. Secrétaire : Danielle Rigot. Secrétaire adjoint : Jean-Louis Delteich. Chargée de comptabilité : Geneviève Flatot. Chargés d'animation : René Mathon, Michel Bert.

23 janvier 2003 :

Conférence INSERM à Grenoble. Robert Setier et Jean Louis Delteilh y ont assisté.

1^{er} février 2003 :

Journée de la Fédération Française de Cardiologie, à Neuilly sur Seine, espace Havas. Robert Setier et Geneviève Flatot y assistent.

29 mars 2003 :

Journée Nationale des Parcours du Cœur, marche au parcours du cœur et au bois des Franchises. Présence du docteur Boukadida, des municipalités des environs et de la représentante de la direction de la jeunesse et des sports. Le professeur Denis n'a pû participer. Il y avait environ 180 participants. Des rafraichissements ont été offerts par la municipalité de Charvieu-Chavagneux. Démonstration des gestes qui sauvent. Un repas a ensuite été pris à l'Espace Roger Gauthier. Bonne ambiance.

CHARVIEU-CHAVAGNEUX

29.3.2003

Du monde à la Marche du cœur

La marche du Cœur a rassemblé une fois de plus, beaucoup de monde de l'agglomération et du canton de Crémieu, au parcours de santé du bois des Franchises. Chaque année, elle est organisée par l'Association "Cœur et Santé", en relation avec la Fédération Française de Cardiologie, le Ministère Jeunesse et Sport, les communes, les professionnels de la santé. Pour 2003, la date nationale a été unique. Aux côtés du docteur-cardiologue Boukadida, parrain de l'association, le président Robert Sétier n'a pas caché sa satisfaction, de constater que de plus en plus, la population prend conscience des bienfaits de l'exercice physique sur la santé, ainsi que la sédentarité à éviter. La marche est l'activité naturelle par excellence, elle est la mieux tolérée, et la plus facile. La gymnastique peut constituer un soutien, à tout âge, ainsi que la natation, l'une des plus complètes, car elle fait travailler tous les muscles. D'autres sports sont également très utiles s'ils sont pratiqués en fonction des possibilités de chacun.

Afin de mieux communiquer au niveau national, et d'organiser la pré-



Avant la marche, Robert Sétier et Anne-Françoise Raybaud, ont dit toute l'importance de l'exercice physique.

vention le mieux possible, les supports visuels (affiches, autocollants...) ont changé : le nouveau slogan "Bouge ton corps, sauve ton Cœur", est un impératif de santé publique. Anne-Françoise Raybaud, (ex-athlète de haut niveau en escalade), nouvellement nommée à la délégation Jeunesse et Sports de Grenoble, a évidemment participé au circuit, et dit l'importance du sport pratiqué régulièrement dès

l'enfance. Les années prochaines, le club se tournera plus vers les scolaires, notamment pour la journée marche. Mais il est important de se rappeler qu'il est déjà intervenu en primaire et collège pour la prévention (telle que la lutte contre le tabac...). Le professeur Bernard Denis président de la Fondation de Cardiologie des Alpes, n'a pas pu être présent pour des raisons familiales, il se joindra à la marche en

Vercors le 17 juin. Les secouristes ont de nouveau présenté les gestes qui sauvent, gestes simples connus par seulement 6 % de la population. Le club invite les personnes de tous âges, ayant ou non des problèmes cardio-vasculaires, pour la marche en groupe dans la convivialité et un cadre agréable, le mardi et le jeudi, départ à 14 h du parking de la chapelle de Chavagneux. Renseignements tél 04 78 32 64 43. ■

17 juin 2003 :

Sortie en car à Corrençon en Vercors, départ à 8h de Chavagneux. 61 personnes (1 car et 3 voitures). Le professeur Denis nous rejoint au parking du golf. Départ de la balade 10h20. Deux circuits sont proposés, le plus grand jusqu'au 45^{ème} parallèle. Le temps est magnifique, déjeuner au restaurant. L'après-midi au retour, arrêt dans les gorges du Furon, balades et siestes dans l'herbe. Retour à 18h30. Excellente journée et bonne ambiance.

CHARVIEU-CHAVAGNEUX

"Cœur et santé" : deuxième marche en Vercors

L'association "Cœur et Santé" marche deux jours par semaine, le mardi et le jeudi, le départ étant à 14 h du parking de la chapelle de Chavagneux. L'idée de faire un voyage en car avait abouti l'an dernier sur une marche à Gresse en Vercors. La manifestation a été renouvelée cette année, avec une sortie à Corrençon en Vercors. Soixante-deux personnes en car et en voitures particulières ont été du voyage. Deux marches de distances différentes ont été proposées, puis repas au restaurant, pétanque sous l'ombre des grands arbres.

La marche en groupe continue jusqu'au 15 juillet ; elle sera interrompue jusqu'en septembre. Renseignements auprès du président Robert Sétier tel 04 78 32 64 43. ■



Le moment du départ de la chapelle.

8 juillet 2003 :

Gouter de fin de saison, au lac des portions à Colombier, une quarantaine de personnes.

CHARVIEU-CHAVAGNEUX

Cœur et santé en marche

L'association "Cœur et Santé" se met en vacances jusqu'à début septembre. Elle a organisé sa marche en deux groupes, l'un faisant le grand circuit, l'autre le petit. Le bureau avait prévu un goûter avec pâtisseries et boissons à l'étang des Portions de Saugnieu pour clôturer la saison avant le départ en vacances des uns et des autres. Les marcheurs se retrouveront pour le pique-nique et les marches en groupes organisées, début septembre, les mardis et jeudis, avec départ à 14 h du parking de la chapelle de Chavagneux. Tout renseignement auprès du président Robert Sétier, tel 04 78 32 64 43. ■



Autour du président Sétier.

23 septembre 2003 :

Pique-nique de reprise de saison, marche à partir du parcours de Santé, puis Anthon et Chavanoz, 2h30 environ. La pluie à l'arrivée, le pique-nique a donc eu lieu à l'espace Roger Gauthier à Charvieu. Plus de 70 participants, bonne ambiance.

CHARVIEU-CHAVAGNEUX

Pique-nique de "Cœur et Santé"

A fin de réunir les marcheurs des mardis et jeudis, le bureau de l'Association Cœur et Santé, avait prévu mardi le pique-nique au lac de Fréminville. 70 personnes étaient au départ, et à l'arrivée, d'un parcours de 8 km en deux heures par le bois des Franchises, Anthon, et Chavanoz les Bruyères. Mais la pluie a obligé à un repli à l'Espace Gauthier pour le repas froid. Une nouveauté a été annoncée : tous les premiers mardis de chaque mois, la sortie s'effectuera hors de l'agglomération. Le grand rendez-vous médical attendu est fixé le samedi 29 novembre au centre socio-culturel Anna Genin, à 10 h 30. Au programme, une conférence et débat, relatifs aux problèmes cardio-vasculaires et au dia-



bète animés par le Pr. Bernard Denis président de la Fondation de Cardiologie des Alpes, le Docteur cardiologue Boukadida, et un médecin spécialiste du diabète. Les personnes intéressées

par la marche, peuvent se présenter à 14 h, un mardi ou un jeudi, au parking de la chapelle de Chavagneux, ou s'adresser au président Sétier tel 04 78 32 64 43. ■

29 novembre 2003 :

Conférence sur le diabète, et ses conséquences cardio-vasculaires. Au centre sociale « Anna Genin » animée par le professeur Denis et les docteurs Boizel (diabétologue CHU Grenoble) et le docteur Boukadida cardiologue. Très nombreuse assistance, conférence très intéressante. Présence de monsieur Boyer et mesdames Cerruti et Piot de la municipalité. Repas avec les docteurs et le bureau à Frontonas.

Conférence sur les conséquences cardio-vasculaires du diabète

Sous l'égide de la Fédération française de cardiologie, le club Cœur et santé, présidé par Robert Setier, organise samedi 29 novembre, au centre socio-culturel Anna-Genin de Charvieu-Chavagneux, de 10 h à 12 h, une conférence ayant pour thème les incidences du diabète sur la santé cardio-vasculaire.

Cette conférence sera animée par le Pr Bernard Denis, cardiologue du CHU de Grenoble ; par le Dr Boizel, diabétologue au CHU ; et par le Dr Boukadida, cardiologue à Pont-de-Chéruf.

Cette conférence tombera à point nommé pour évoquer les complications d'une maladie qui peut se révéler invalidante et qui tend à se développer fortement dans les pays occidentaux.

CHARVIEU-CHAVAGNEUX

Grande affluence et grande conférence

Le club Cœur et Santé est très actif. Les gens se souciant de leur santé sont très nombreux. Ces deux points ont abouti à faire le succès de la conférence-débat qui a eu lieu samedi matin. L'édition 2003 relative aux dangers du diabète liés aux risques cardio-vasculaires, a été animée par le Pr Denis de la Fondation des Alpes (dont le parcours de santé porte le nom), le Dr Boizel diabétologue, tous deux du CHU de Grenoble, et le Dr cardiologue Boukadida de Pont-de-Chéruy. C'était d'abord la présentation du diabète. Il réduisait l'espérance de vie d'au moins dix ans dans les années 80. Les recherches et travaux menés en relation avec les endocrinologues et les cardiologues ont abouti à des soins et à la prolongation incontestable de vie. Le diabète de type 1 atteint plus brutalement le sujet jeune, même le bébé, et peut être traité d'emblée par des injections d'insuline. Celui de type 2 survient plus tardivement, est constaté héréditairement entre frères et sœurs, mais augmente en même temps que l'obésité (le "gros ventre"). Outre les explications médicales, des conseils capitaux ont été



La conférence, à la portée de tous a intéressé un large public.

donnés. Il faut d'abord être actif dès l'enfance : trop d'heures devant la télévision, des jeux vidéo, en voiture, favorisent l'obésité. Attention aux rations alimentaires qui sont augmentées dans des contenus par l'industrie agro-alimentaire, attention à la publicité axée sur le sucre dans les jus de fruits, les pâtisseries, les yaourts, les bonbons... Veillez à des repas équilibrés pris assis, avec une

assiette et des couverts, laissez trois heures d'espace entre eux, ne grignotez pas tout au long de la journée, faites-vous contrôler par votre médecin régulièrement.

Les conférences préventives connaissent chaque année un succès grandissant. Elles ont été relatives à l'alimentation et l'adoption d'un autre mode de vie pour les personnes atteintes de maladies cardio-vascu-

laires en 1998, l'hypertension artérielle en 1999, les trente ans de progrès en cardiologie en 2000, la formation aux gestes qui sauvent en 2001, les accidents vasculaires cérébraux en 2002.

Les marches du club Cœur et Santé ont toujours lieu les mardis et jeudis, en campagne. Rendez-vous à 14 h sur le parking de la chapelle de Chavagneux.

CHARVIEU-CHAVAGNEUX

Calendrier des fêtes et le Téléthon mis au point

Afin de donner un coup de projecteur sur le calendrier des fêtes puis sur le prochain Téléthon, la commission animation et les associations viennent de se réunir à deux reprises dans le cadre de l'espace Roger Gauthier.

Répondant à l'invitation de Sylvie Aprikian, les présidents et les représentants du monde associatif ont proposé, mardi, les rendez-vous qu'ils souhaitaient animer au sein de chacune de leurs structures pendant le déroulement de la future saison. Mois par mois, avec la participation des membres de la commission, les bénévoles se sont partagés la réservation des salles, des locaux et des terrains de jeux municipaux.

Réalisé en parfaite conciliation, un pointage minutieux qui permettait à Sylvie Aprikian de donner le feu vert, en fin de soirée, à l'esquisse d'un calendrier des fêtes où l'on notait quelques dates significatives : une exposition sur la radio au mois de mars, le bal de la municipalité samedi 5 avril, le gala folklorique Rosita dimanche 11 mai, la fête de la



De nombreux projets pour la commission animation et le monde associatif.

musique dimanche 22 juin, une étape du tour cycliste Nord-Isère et la reconstitution du récent thé dansant du canton.

La même assistance se retrouvait, mercredi, afin de mettre la dernière touche au programme du prochain Téléthon.

Pour la troisième année consécutive, le moment fort du rendez-vous charvioulain sera le loto géant organisé

par la municipalité en partenariat avec les associations locales. Ces dernières participent d'ailleurs financièrement à la mise en jeu de nombreux lots de valeur.

Vendredi 6 décembre à 20 h 30, le gymnase David Douillet, en tenue de soirée, offrira l'hospitalité au Téléthon 2002.

Dans une ambiance conviviale rehaussée par un spectacle musical

pendant les pauses, petits et grands pourront apprécier les collations et les boissons vendues également au profit de la recherche médicale.

Une ultime réunion de coordination qui permettait ainsi aux participants de finaliser le projet global en appréciant les horaires et les prestations attendues de chacun au cours du déroulement de la soirée de solidarité.

2004

20 janvier 2004 :

Petite promenade sous la pluie jusqu'à Chavagneux la croix.

Assemblée Générale à l'espace Roger Gauthier. Rappel des activités de 2003. Lecture de diverses « Recommandations » et les formations. Lecture du bilan, élection du nouveau bureau et tirage des rois. 70 personnes environ étaient présentes.

CHARVIEU-CHAVAGNEUX

Cœur et santé : le nombre de marcheurs augmente



L'assemblée générale s'est poursuivie par la galette et le tirage des rois.

« **L'**ENNEMI DE LA SANTÉ, c'est la sédentarité », Robert Sétier président du club « Cœur et Santé » le répète fréquemment. Au départ, le club s'est créé dans le but de regrouper des gens ayant eu un problème cardiaque et ayant besoin d'activité. La marche « douce » étant le sport adapté à tous, elle a tout naturellement été adoptée, et s'est étendue ensuite à ceux voulant prendre soin de leur santé et prévenir les accidents cardio-vasculaires.

Puis des conférences, des actions ponctuelles sur la prévention, la formation aux gestes qui sauvent, un voyage avec marche en montagne, une journée consacrée à la grande marche du cœur, sont venus s'ajouter peu à peu. Le club est ainsi monté en puissance et en nombre.

La saison dernière, il a enregistré quatre-vingt-treize adhérents. Ils se sont répartis pour les

marches le mardi et le jeudi. Et des « recommandations » ont été établies pour tous. Le club n'est pas de « randonnée ». Donc par respect pour les plus faibles, il est instamment demandé à tous d'adopter une allure modérée, et de faire des haltes pour permettre les regroupements et s'assurer qu'aucun adhérent n'a de défaillance. Les marches doivent naturellement se faire dans le respect du Code de la Route, notamment marcher à droite de la chaussée, s'arrêter aux intersections pour effectuer un regroupement, et respecter les passages piétons lorsqu'ils existent. Le départ se fera toujours en commun, puis deux parcours seront proposés, avec chacun un responsable (possédant un téléphone portable), qui veillera à la bonne application des consignes.

Le principe d'une marche « décentralisée » sensiblement plus dure et plus longue, le premier

mardi du mois est maintenu avec un départ à 13 h 30 du parking de la chapelle pour un circuit de 2 h 30, le 3 février à Villette-d'Anthon, le 2 mars à Moras. Avant de vous engager, informez-vous.

La Journée Nationale des Parcours du Cœur est fixée au samedi 13 mars, le voyage en car le mardi 15 juin. Tout renseignement auprès de Robert Sétier tel 04 78 32 64 43.

Le bureau s'est élargi, il se compose de : le docteur Samy Boukadida parrain du club, Robert Sétier président, Danielle Rigot secrétaire, Jean-Louis Deltheil secrétaire-adjoint, Geneviève Flatot trésorière et comptabilité, Michel Bert, Georges Demirdjian, Charles Planchamp, Nicole Cerutti, à l'animation et responsables des marches.

La cotisation pour la saison 2004-2005 est portée à 10 euros.

13 mars 2004 :

Journée Nationale des Parcours du Cœur. Marche au parcours de Santé à Charvieu et au bois des Franchises, sous la pluie. Présence du professeur DENIS, de monsieur DEZEMPTE et des municipalités des environs. Mademoiselle RAYBAUD représentante de la DDJS et le Docteur BOUKADIDA étaient également présents. Participation de 80 personnes environ, malgré le temps ? Rafraichissements offerts par la municipalité. Démonstration des gestes qui sauvent par la Croix blanche et par les pompiers de Pont de Chérury ainsi que du fonctionnement du défibrillateur semi-automatique. Repas froid servi à l'Espace Roger Gauthier. Chansons et danses pour terminer la journée.

Marchons sous la pluie

En dépit de la pluie qui s'était invitée, samedi, le traditionnel Parcours du Cœur est demeuré abonné au succès. Tout en confirmant que la marche reste leur cheval de bataille, les amis du club Cœur et Santé ont particulièrement apprécié la participation à cette dixième édition.

Sympathisants, adhérents des associations voisines, élus et habitants de l'agglomération, ils étaient en effet nombreux à avoir bravé le mauvais temps pour marcher en compagnie du professeur Denis Bernard, du cardiologue Samy Boukadida et de Melle Raybaud, représentante départementale de la Jeunesse et des Sports, partenaire de l'événement.

Bouge ton corps, sauve ton cœur... sur le parking du parcours de santé, c'est en rappelant le message de la Fédération Française de Cardiologie que le président Setier souhaitait la bienvenue à ses amis. Il se réjouissait de cette prise de conscience à la nécessité de pratiquer une activité physique régulière. A n'en pas dou-



Les marcheurs étaient nombreux avec Cœur et Santé.

ter, une excellente manière de réduire le risque de maladies cardiovasculaires.

Après une première étape qui conduisait les randonneurs à travers les allées du parcours de santé, c'est au rythme des gouttes de pluie que la balade empruntait ensuite les sentiers boueux du bois des Franchises. Pour le plaisir de tous, l'ani-

mation se poursuivait enfin dans le cadre accueillant de l'espace Gauthier.

Grâce aux secouristes de la Croix blanche et aux soldats du feu pontois, les marcheurs pouvaient alors assister à une démonstration des gestes qui sauvent. À travers la réanimation manuelle puis l'utilisa-

tion d'un défibrillateur semi auto-

matique, cette intervention simulait la conduite à tenir suite à un arrêt cardio-ventilatoire. Sur une musique dansante et dans la meilleure tradition de convivialité, c'est en compagnie des mets d'un buffet gourmand que s'est achevée la journée nationale des Parcours du Cœur.

15 juin 2004 :

Sortie de fin de saison en car dans le Haut Bugey.

Départ à 8h de Chavagneux. 79 personnes étaient présentes, destination le Petit Abergement. Deux circuits de balades différents étaient proposés sous un temps magnifique. Déjeuner à l'auberge du Plane (Zepi). Excellent repas dans une ambiance très conviviale. L'après-midi, visite du plateau du Retord et de la Chapelle. Retour vers 18h30 : excellente journée.

A la rencontre du Haut-Bugey



Au départ d'une randonnée dans le Haut-Bugey.

Quatre-vingt personnes ont pris récemment le départ près de la chapelle de Chavagneux. Destination le Haut-Bugey et plus précisément le petit Abergement situé à quelques kilomètres d'Hauteville. Haut lieu du ski de fond, cette région s'affirme également comme le paradis des marcheurs. Les visiteurs de Coeur et Santé étaient là pour en témoigner.

Il est vrai que les deux circuits proposés aux amis de Robert Sétier leur ont permis de découvrir un cadre de vie exceptionnel. A travers les forêts et les prés fleuris, chacun a pu goûter aux charmes d'un plateau où la beauté et l'authenticité de l'espace naturel ont été préservées. De retour à l'auberge de la Plane, ce sont les plaisirs de la table qui étaient sur le devant de la scène.

Après un détour par le plateau de Retord et une courte visite à sa chapelle d'altitude, ce n'est pas sans regret que les Nord-Isérois ont pris le chemin du retour. Une amertume qui sera vite effacée par les marches bi-hebdomadaires et le rendez-vous du mardi 6 juillet au parc de Bron-Parilly. Une rencontre qui s'achèvera d'ailleurs avec le goûter de fin de saison.

6 juillet 2004 :

Parc de Parilly.

Sortie avec le car mis à disposition par ma Mairie, destination le parc de Parilly à Bron. Très agréable promenade pour une petite cinquantaine de participants. Goûter de fin de saison offert par le club à l'issue de la marche.

Cœur et Santé à Parilly

Pour la dernière rencontre de la saison, les membres de Coeur et Santé avaient choisi une sortie au parc de Bron-Parilly. Elle a été rendue possible grâce au prêt d'un car par la municipalité de Charvieu-Chavagneux. La cinquantaine de promeneurs ont découvert un cadre idéal pour une longue promenade et pour expérimenter le parcours de santé. Tout en longeant les 16 obstacles qui jalonnent ce circuit de 2 km, les amis de Robert Sétier ont particulièrement apprécié cette randonnée originale en sous-bois. Une balade que certains se sont d'ailleurs promis de renouveler. Après avoir partagé quelques instants de convivialité autour d'un



pique-nique réparateur, chacun a pris bonne note du premier rendez-vous de la rentrée, le mardi 7

septembre à 14 h près de la chapelle de Chavagneux.

Les marcheurs n'ont pas manqué le dernier rendez-vous de la saison.

21 septembre 2004 :

Pique-nique de reprise de saison.

Marche à partir du Parcours de Santé. Deux circuits, le plus important jusqu'à la limite d'Anthon. Pique-nique agréable sous les grands arbres, et confortable. Tables et chaises mises à disposition par la commune. Journée sympa qui s'est terminée pour certains par une partie de pétanque, toujours au bord du lac de Fréminville.

Pique-nique avec Cœur et santé

Comme le soulignait avec plaisir le président Robert Sétier, la saison du club Cœur et santé a débuté sous les meilleurs auspices. Non seulement l'association a conforté son effectif avec de nouvelles arrivées, mais aussi la rentrée s'est déroulée dans des conditions idéales. Même si le soleil s'était fait plus discret, aucune goutte de pluie n'est venue perturber la récente sortie pique-nique.

À l'image des éditions précédentes, la rencontre de l'automne a débuté près du parcours de santé. C'est d'ailleurs après avoir emprunté les chemins balisés de celui-ci que les marcheurs se sont séparés en deux groupes. Alors que certains préféreraient le circuit court, les plus entraînés n'ont pas hésité à pousser jusqu'aux limites de la commune d'Anthon avant de revenir à la case départ.

À l'heure de l'apéritif offert par le club, personne ne manquait au rendez-vous sur la berge du lac de Fréminville. Un moment d'amitié qui s'est poursuivi autour d'un pique-nique à proximité d'arbres centenaires. Tout en échangeant quelques recettes gourmandes, une bonne oc-



La bonne humeur était au rendez-vous pour cette journée de détente.

casion de lier connaissance ou de se remémorer les souvenirs de vacances encore toutes proches.

Pour l'établissement du certificat médical, une visite collective est programmée à l'intention des personnes présentant une affection cardiaque. Rendez-vous mardi 5 octobre à 14 h 45 au cabinet du docteur

Boukadida. En conséquence, la sortie mensuelle sera reportée au mardi 12 octobre.

Quant à la conférence annuelle ayant pour thème les maladies cardio-vasculaires, elle se déroulera le samedi 27 novembre à 10 h en salle Roger Gauthier. Renseignements au 04 78 32 64 43. ■

21 et 22 octobre 2004 :

Congrès de la Fédération Française de Cardiologie.

Robert SETIER, Jean-Louis DELTHEIL et Danielle RIGOT sont allés à ce congrès à Montpellier. Très intéressant et enrichissant pour les Clubs. Compte-rendu en annexe.

27 novembre 2004 :

Conférence sur le rôle de l'alimentation dans les maladies cardio-vasculaires.

Réalisée à l'Espace Roger Gauthier en présence des professeurs DENIS et MACHECOURT du CHU de Grenoble, du docteur BOUKADIDA cardiologue et de madame CHAMBRON nutritionniste. Assistance nombreuse, présence de Mr BOYER 1^{er} adjoint et de Made "PIOT du CCAS de Charvieu. Apéritif offert par la municipalité. Repas avec les docteurs et les membres du bureau à Frontonas.

Pour une bonne santé

Au cœur d'une démarche initiée par le club Coeur et Santé, l'espace Roger Gauthier a offert son cadre à une conférence sur le rôle de l'alimentation dans les maladies cardio-vasculaires.

Ayant rappelé les principales étapes d'un cycle de rendez-vous où l'alimentation avait déjà été abordée en 1998, c'est le président Sétier qui présentait les différents intervenants devant un auditoire comptant près de 150 personnes. Représentant la municipalité, Georges Boyer, profitait de cet instant pour évoquer un nouveau challenge à travers une action du club en direction du monde scolaire. C'est bien de prévention que nous allons traiter aujourd'hui... répondant à l'invitation du professeur Bernard Denis, le professeur Jacques Machecourt, chef de cardiologie au CHU de Grenoble, ouvrait les débats en revenant sur les risques engendrés par l'usage du tabac et l'augmentation du diabète liée à des problèmes diététiques.

En affirmant qu'il faut manger de tout, de façon équilibrée et variée, la nutritionniste Evelyne Chambron proposait les clés d'une bonne hygiène alimentaire en recommandant les rations hypocaloriques équilibrées, les glucides à faible index glycémique et la suppression du grignotage. Au sein de ce programme, elle privilégiait notamment l'utilisation des huiles de noix ou de colza, la réduction des charcuteries et des sucreries tout en soulignant le rôle joué par l'Oméga 3.

Quand la maladie est déjà là... après que le docteur Boukadida ait précisé



Un échange de points de vue apprécié entre une salle attentive et les conférenciers.

la fonction des différents types de médicaments et la nécessité d'un régime alimentaire contrôlé, les acteurs de la conférence se sont prêtés de bonne grâce au jeu des questions et des réponses. Un épisode qui n'a pas manqué de mettre en lumière les difficultés pour concilier les intérêts économiques et la lutte contre un usage abusif de l'alcool et du tabac. Au terme d'une rencontre qui a tenu toutes ses promesses, le mot de la fin revenait à Robert Sétier qui exprimait l'engagement du club en faveur du Téléthon illustré par la marche du mardi 30 novembre à 14 h sur le parking de la chapelle de Chavagneux. ■

30 novembre 2004 :

Téléthon.

La marche de ce mardi-là a été consacrée au Téléthon avec collecte de dons. Mauvais temps, une trentaine de participants et 357€ recueillis et remis à la Municipalité. Vin chaud, café et gâteaux offerts par le club.

Ils ont marché pour le Téléthon



Une première pour le club Cœur et Santé, tout juste contrariée par le mauvais temps.

Au sein d'un calendrier associatif qui ne manque pas d'animation, le club cœur et santé avait choisi de faire un effort particulier en faveur du Téléthon.

Orchestrée à l'occasion du rendez-vous de mardi, la collecte des dons a été légèrement contrariée par le mauvais temps. Pour les quarante personnes présentes, la marche a cependant eu lieu et chacun a pu

ensuite apprécier une collation conviviale autour d'un vin chaud.

Conscients de pouvoir faire mieux, les responsables n'ont pas hésité à reconduire l'opération à l'occasion de la marche de jeudi. Au terme de ces deux rencontres successives, il faut reconnaître que les résultats ont nettement dépassé les espérances des bénévoles. En effet, c'est avec beaucoup de plaisir que ces

derniers ont remis à Sylvie Aprikian un chèque de 357 € pour le traditionnel loto de la municipalité.

Tout en dynamisant l'association, cette première expérience lui ouvre de nouvelles perspectives. C'est ce que soulignait le président Setier en saluant sociétaires et marcheurs pour leur généreuse participation.