

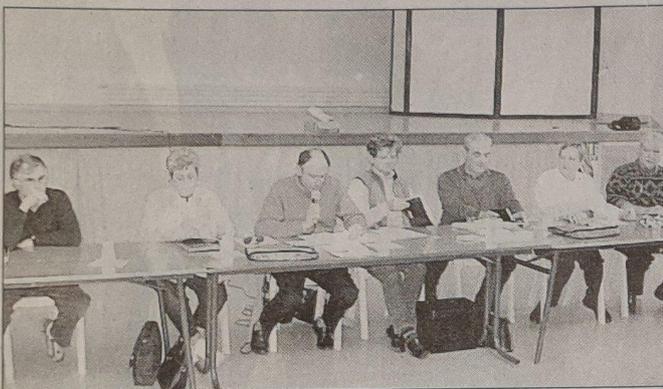
**LA VIE DU CLUB  
DANS LA PRESSE REGIONALE  
2005-2011**

**11 janvier 2005 :**

## Assemblée Générale.

Marche d'une heure environ, en direction de Chavagneux par le chemin de « coupe cou ». Assemblée générale à l'Espace Roger Gauthier. Rappel des activités de 2004 et lecture des diverses informations. Connaissance et donnée du bilan. Annonce de la démission de Geneviève FLATOT. Constitution du nouveau bureau. Tirage des Rois, environ 80 personnes étaient présentes.

## Club Coeur et Santé : les marcheurs sur la bonne voie



Stabilité au sein du bureau de ce club dont l'effectif est en constante augmentation.



À travers la rétrospective de l'année écoulée, la récente assemblée générale du club Coeur et Santé a permis à Robert Sétier de revenir sur les principales étapes d'une saison animée.

Devant environ 80 sociétaires réunis à l'espace Gauthier, c'est avec un plaisir évident que le président s'est plu à retracer les activités 2004. Dans ce tour d'horizon, deux rendez-vous se sont particulièrement mis en évidence : en mars le parcours du coeur et en novembre la conférence sur le rôle de l'alimentation dans les maladies cardio-vasculaires.

Après avoir approuvé un bilan financier où l'on notait la forte progression de la subvention municipale, l'assemblée s'est penchée sur le cours des prochains mois. Toujours sous l'égide de la Fédération Française de Cardiologie, les deux marches hebdoma-

naires seront bien sûr conservées, tout comme les sorties " extérieures " mensuelles dont la prochaine est fixée au mardi 1<sup>er</sup> février. Alors que l'assurance est désormais obligatoire, la cotisation pour la saison 2005/2006 reste fixée à 10 €.

Dans une flémarche de diversification, le bureau revenait sur le projet aquagym, une activité qui constitue par ailleurs un excellent moyen de réadaptation. Alors que la municipalité semble ouverte à cette initiative, le programme pourrait voir le jour en piscine charvieulande sur la base d'une heure par semaine.

Non sans émotion, le président annonçait que Geneviève Flatot avait pris la décision de quitter le bureau. L'occasion de retracer le parcours de celle qui fut d'abord secrétaire avant d'assumer efficacement le rôle de trésorière. Arrivée au club en 1998,

elle cède les cordons de la bourse à Jean-Louis Delteil qui siègera aux

côtés de Robert Sétier et de Danielle Rigot.



Après les choses sérieuses, le plaisir de partager la galette des rois.

**2 avril 2005 :**

## **Journée Nationale des Parcours du Cœur. (30<sup>ème</sup>)**

Marche au Parcours de Santé et dans le bois des Franchises. Mise en place de la participation symbolique de 1€. Beau soleil. 150 participants environ. Le docteur BOUKADIDA est présent. Rafrachissements offerts par la Municipalité à l'Espace Roger Gauthier. Démonstration des gestes qui sauvent par la Croix Blanche et du défibrillateur semi-automatique par les pompiers. Excellent repas partagé ensuite par 85 personnes dans une très bonne ambiance. Les 10 ans du club étaient marqués par quelques bouteilles de champagne offertes par le club.

### **La marche au service du cœur**

**M**ême si les intempéries semblent avoir très peu d'influence sur le Parcours du Cœur, les amis du club Cœur et Santé étaient ravis que la journée de samedi soit dominée par un soleil complice.

De fait, la traditionnelle rencontre du printemps a encore tenu toutes ses promesses. Sociétaires, amoureux de la nature et élus de l'agglomération, ce sont en effet plus de 150 personnes qui s'étaient donné rendez-vous à l'extrémité de la route des Perves. Une foule colorée et toute prête à écouter le message de la Fédération Française de Cardiologie, "Musclez votre vie et prenez soin de votre cœur...".

C'est d'ailleurs en citant ces mots que Robert Setier évoquait un double anniversaire : les 10 ans du club charvioulain et la 30<sup>e</sup> édition d'un événement devenu national. Tout en soulignant que la marche reste également un sport qui doit être cultivé sans esprit de compétition, le président profitait de la tribune pour rappeler les 10 commandements du sportif amateur.

Alors que les plus courageux poussaient jusqu'aux limites du bois des Franchises, c'est à travers les allées ombragées du parcours de santé que chacun a pu mettre en pratique les résolutions propres à lutter contre les problèmes cardiovasculaires ou cardiaques.

Pour le plus grand bonheur des adhérents et de leurs familles, la journée s'est poursuivie dans le



**De nombreux amis avaient rejoint le club Cœur et Santé et ont pu assister à une démonstration des gestes qui sauvent.**

cadre de l'espace Gauthier. En compagnie des secouristes de la Croix blanche et des pompiers pontois, une nouvelle occasion de découvrir

"les gestes qui sauvent" et de voir en action un défibrillateur semi-automatique. Dans la meilleure tradition du club, c'est autour d'un rôti de

veau forestier et d'un gratin dauphinois que s'est achevée cette animation appréciée de tous.

**19 avril 2005 :**

**Sortie à Villars les Dombes.**

Journée passée au Parc des Oiseaux à Villars les Dombes. Car de la municipalité mis gracieusement à notre disposition. Beau temps. Repas pris au self-service, 56 personnes, excellente journée.

## Au pays des oiseaux



Un changement d'horizon qui n'a fait que des heureux.

Succédant à un week-end dominé par la pluie, la sortie marche du club Coeur et Santé a incontestablement tenu toutes ses promesses. Même si les animateurs avaient prévu un repli sur un musée lyonnais, ils ont singulièrement apprécié que le soleil soit au rendez-vous des cinquante sociétaires qui avaient pris place dans le car mis gracieusement à leur disposition par la muni-

cipalité. Au menu de mardi, la randonnée avait cédé la place à une visite du parc ornithologique de Villars-les-Dombes.

Au pays des oiseaux sans frontière, les marcheurs étaient presque en terre inconnue pour parcourir les 23 hectares d'un site qui illustre notamment la pampa, la savane ou la baie de Cuba.

A travers la volière des condors,

l'enclos des nandous ou la crique des manchots, chacun a pu cependant faire le plein de découverte. Et ce d'autant plus, que le côté ludique était également au programme avec le labyrinthe du temps perdu ou le pont aux singes de la volière du Pantanal. Cette journée en deux épisodes étaient ponctuée par le repas de midi au self-service. L'occasion de combler un petit creux tout

en partageant un précieux moment d'amitié.

Après la marche de Poisieu qui n'a laissé que de bons souvenirs, la réussite de cette sortie est de bon augure avant celle du mardi 7 juin pour une excursion en Filat rhodanien. Quant aux rendez-vous hebdomadaires, ils ont lieu le mardi et le jeudi à 14 heures sur le parking de la chapelle de Chavagneux. ■

**4 juin 2005 :**

**Journées Nationales de la Société Française de Cardiologie.**

Robert SETIER et Jean-Louis DELTEILH y ont assisté. Compte-rendu en annexe.

**7 juin 2005 :**

## **Sortie de fin de saison dans le Pilat Rhodanien.**

Départ à 8 heures du parking de la Chapelle pour 73 personnes. Destination ROISEY dans la Loire. Randonnée avec 2 circuits différents (1h ou 2h) à laquelle s'est joint le professeur DENIS. Ensuite un excellent repas est servi à l'Auberge des Vergers à ROISEY. Ambiance conviviale, beau temps. Dans l'après-midi visite de la maison du Parc pour connaître un peu mieux le patrimoine naturel du Parc du Pilat. Retour vers 18h30, bonne journée.

# **"Cœur et Santé" aux portes du Pilat**

**Q**uel que soit leur attachement aux sentiers du Nord-Isère, les adhérents du club Cœur et Santé se font rarement prier lorsqu'il s'agit de découvrir les charmes d'une autre région. Lors de la sortie de fin d'année, ils l'ont encore prouvé en se rendant au parc naturel régional du Pilat.

Succédant à une météo incertaine, le soleil était bien timide lorsque près de 80 personnes ont pris le départ de la chapelle de Chavagneux. C'est cependant sous un ciel presque bleu que les marcheurs ont posé le pied, deux heures plus tard, sur la place de Roisey, un petit village sur les pentes du Pilat.

Au programme, une randonnée entre ombre et soleil dans un paysage de moyenne montagne où les nombreux cerisiers ne sont pas passés inaperçus. Après cette marche sans difficulté, les amis de Robert Setier n'ont pas boudé le plaisir de prendre l'apéritif avec le professeur Denis à l'auberge des Vergers.

Après avoir dégusté un savoureux menu, les Nord-Isérois n'étaient pas pressés de reprendre la route pour Pelussin. C'est pourtant à la Maison du Parc qu'ils avaient ensuite rendez-vous afin de se familiariser avec un espace de 700 km<sup>2</sup>, créé en 1974 pour préserver la vie rurale et le patrimoine naturel.

Au moment du repas, le président est revenu brièvement sur le congrès qui vient de réunir à Lyon la Fédération Française de Cardiologie et la Société Française de Cardiologie. Avec les prémisses d'un rapprochement entre les deux associations. ■



Les 80 participants n'ont pas ménagé leurs efforts en plein cœur du parc du Pilat.



Au seuil d'une journée partagée entre marche et plaisir du goût.

**5 juillet 2005 :**

**Goûter au parc de Fréminville.**

Après une marche au Parcours de Santé, goûter au bord du lac. Trentaine de participants. Rendez-vous en septembre.

## Cœur et Santé en pique-nique

**P**our mettre un point final à chaque saison, le club Cœur et Santé a pris l'habitude d'inviter ses amis autour d'un pique-nique. Après le parc de Bron-Parilly en 2004, ce sont les berges du lac de Fréminville qui ont servi de décor à cette rencontre.

Toutefois, les sociétaires se sont attachés à appliquer leur programme à la lettre et la marche hebdomadaire a bien eu lieu, quelques instants auparavant, sur les sentiers du parcours de santé. Avant le grand intermède de l'été, ce n'est pas sans un brin de nostalgie que chacun a pu encore apprécier le charme familier d'une balade entre ombre et soleil.

Au cours du pique-nique, Robert Setier ne pouvait manquer d'évoquer le souvenir de quelques rendez-vous comme la Marche du cœur ou les



**Une petite marche pour le dernier rendez-vous de la saison.**

sorties de Villars-les-Dombes et du Pilat. Alors que la reprise est fixée au mardi 6 septembre à 14 h sur le parking de la chapelle de Chavagneux, le président rappelait également qu'il était indispensable que

chaque adhérent se fasse établir un certificat médical par son généraliste. Pour les personnes ayant eu des antécédents cardiaques, un rendez-vous groupé sera programmé auprès du cardiologue. ■

**20 septembre 2005 :**

**Pique-nique de reprise de saison.**

Reprise effective de la saison le 6 septembre.

Marche à partir du Parcours de Santé. Deux circuits différents. Pique-nique à la salle Roger GAUTHIER en raison du temps un peu « friquet ». Une trentaine de participants. Ambiance très conviviale. Journée « sympa » qui s'est terminée par une partie de pétanque.

**26 novembre 2005 :**

### **Conférence sur le surpoids et l'obésité chez les jeunes.**

Réalisée à l'espace Roger Gauthier, animée par le professeur DENIS et le Docteur BOUKADIDA, cardiologue et Madame SANSONETTI-PERRIN, médecin nutritionniste spécialiste de l'adolescence du CHU de Grenoble.

Présence de M. Boyer, premier adjoint et madame KOBI infirmière scolaire. Conférence très intéressante. On peut regretter cependant le manque de participation des jeunes de l'agglomération. Apéritif offert par la municipalité. Repas avec les docteurs et les membres du bureau à Jamezyieu.

## **Dès l'enfance, la santé vient en mangeant**

**D**ans le cadre d'une action de la fédération française de cardiologie, l'espace Gauthier a servi de décor à la 8<sup>e</sup> conférence du club Cœur et santé.

Avec pour thème le surpoids et l'obésité chez les jeunes, au côté du premier adjoint Georges Boyer, c'est le président Sétier qui a présenté les intervenants : le professeur Bernard Denis, le cardiologue Samy Boukadida et Claudine Sansonetti-Perrin, médecin spécialiste de l'adolescence.

Chargée de consultation au CHU de Grenoble, cette dernière s'est attachée à situer le seuil de l'obésité chez les enfants à travers la définition de l'indice de masse corporelle (rapport du poids sur la taille au carré).

En soulignant qu'il faut aborder différemment l'obésité de l'adulte et de l'enfant, elle a particulièrement insisté sur la nécessité d'un dépistage très précoce (dès l'âge de 4 ans).

Si l'enfance ne connaît que très rarement les problèmes cardio-vasculaires, ceux-ci peuvent en effet apparaître plus tard, même après une perte de poids à l'âge adulte. Quant aux risques à court terme, ils sont mieux connus et concernent



**Les intervenants n'ont pas manqué d'arguments.**

les aspects métaboliques, articulaires, respiratoires et digestifs. En exposant la meilleure manière d'éviter les excès de certains aliments tout en privilégiant les fruits et les légumes, Claudine Sansonetti-Perrin a rappelé les trois axes

de la prévention : manger mieux, bouger plus et travailler sur l'image corporelle. Après avoir répondu aux questions des auditeurs, elle a conclu sur une note optimiste et les promesses d'une prise de conscience illustrée par le pro-

gramme national nutrition-santé. Après ce débat qui a passionné l'assistance, le club va s'engager au profit du Téléthon. Rendez-vous mardi 29 novembre à 14 h sur le parking de la chapelle de Chavagneux.

**29 novembre 2005 :**

### **Téléthon.**

La marche de ce mardi a été consacrée au Téléthon avec collecte des dons. Malgré le froid, une trentaine de participants et 380€ recueillis. Vin chaud, café et gâteaux à l'arrivée.

# 2006

**10 janvier 2006 :**

**Assemblée Générale.**

A l'Espace Roger Gauthier. Après une marche de 1h30, le Président fait le rappel des activités de l'année écoulée et donne lecture de diverses informations. Connaissance également est donnée de la situation financière. Le bureau est constitué à nouveau avec les mêmes personnes. Il est procédé ensuite au tirage des Rois. 80 personnes environ.

## les marcheurs sur la bonne route



A l'issue de l'assemblée générale, les adhérents ont partagé la galette des rois.

**D**evant le club Coeur et Santé réuni en assemblée générale à l'espace Gauthier, Robert Setier n'a pas boudé le plaisir de retracer les diverses étapes d'une saison animée. Parallèlement aux rendez-vous qui ont particulièrement marqué l'année 2005, comme le parcours du coeur et la conférence annuelle, le président a pu souligner les bons

résultats de la marche du Téléthon. Bien que le club héberge une majorité de marcheurs sans problème cardiaque, il a rappelé que la structure est placée sous l'égide de la fédération française de cardiologie. En conséquence, les deux marches hebdomadaires doivent être aménagées en tenant compte des capacités physiques de chacun. Quant à la

sortie extérieure, elle reste fixée au premier mardi de chaque mois et peut présenter certaines difficultés (pentes plus importantes...). Tout en remarquant que l'effectif comportait près de 90 adhérents, le président a fait le tour d'horizon des prochains mois. Alors que le parcours du coeur est fixé au samedi 1<sup>er</sup> avril, deux sorties en car sont égale-

ment inscrites au menu.

Dans le cadre des actions du Comité d'éducation santé et citoyenneté, le club va s'investir dans une campagne anti-tabac au sein du collège de Charvieu. Au côté du docteur Boukadida, une première intervention est prévue le mardi 24 janvier. Pour en savoir plus sur les activités du club, appeler au 04 78 32 64 43. ■

**24 janvier 2006 :**

### **Intervention au collège.**

Conférence avec le Docteur BOUKADIDA au collège de Charvieu sur les dangers du tabac aux classes de 5<sup>ème</sup>, avec J.L. DELTHEIL et R. SEITIER.

## **Génération collège sans tabac**

**D**ans le cadre du Réseau d'éducation prioritaire, c'est au sein du collège que le club Cœur et santé a présenté une conférence sur les dangers du tabac.

En collaboration avec Lydie Kobi, infirmière de l'établissement, Robert Sétier et Jean-Louis Delteil se sont adressés à plus de 80 élèves de cinquième. Si ces derniers avaient préalablement répondu au questionnaire proposé par la Fédération française de cardiologie, le deuxième épisode de cette action ne manquera pas de les passionner à travers un concours pour la réalisation d'un clip vidéo mettant en scène "jamais la première cigarette". A l'image des sept éditions précédentes, le story-board gagnant sera remodelé par des professionnels avant d'être diffusé à la télévision et au cinéma.

Après avoir visionné les images du tournage 2005, les collégiens ont montré tout l'intérêt qu'ils portaient à ce sujet au cours des nombreux échanges qu'ils ont eus avec le Dr Boukadida.

"C'est maintenant qu'il faut essayer



**Les collégiens sont restés attentifs à la conférence sur les dangers du tabac pendant deux heures.**

de dire non à la cigarette... ", le cardiologue n'a pas mâché ses mots en incitant les jeunes à rester maîtres de leur décision et à ne pas

se laisser influencer par leur environnement. Au jeu des questions et des réponses, la loi Evin de 1991 a été également évoquée avec l'inter-

diction de fumer dans les lieux publics, les lieux de travail et particulièrement le milieu scolaire.

**1<sup>er</sup> avril 2006 :**

### **31<sup>ème</sup> Journée Nationale des Parcours du Cœur.**

Marche au Parcours de Santé et dans le bois des Franchises. Temps agréable. Bonne participation (180 personnes environ). Versement de 1€ symbolique. A l'issue de la marche, rafraichissements servis à l'Espace Roger Gauthier et offert par la municipalité. Démonstration du défibrillateur semi-automatique par les pompiers et prise de tension et contrôle du cholestérol par des infirmiers du CHU de Grenoble. Journée poursuivie par un bon repas partagé dans la bonne humeur par 80 participants.



Sous l'égide de la fédération française de cardiologie, un nouveau record de participation a été battu à l'occasion du 31<sup>e</sup> parcours du cœur. Accueillies à l'entrée du parcours de santé par un soleil timide, c'est environ 200 personnes qui étaient au rendez-vous du club Cœur et Santé. Après avoir rappelé tous les bienfaits de l'activité physique, Robert Sétier a donné le départ d'une marche symbolique jusqu'à la lisière du bois des Franchises. En compagnie du professeur Jacques Machecourt, la journée s'est poursuivie au sein de l'espace Gauthier où les pompiers pontois ont dévoilé le fonctionnement du défibrillateur semi-automatique. Avant la convivialité du repas, ce sont sept infirmiers du CHU de Grenoble qui ont proposé des mesures de cholestérol et des prises de tension. La conférence annuelle du club aura pour thème cette année "Halte à l'infarctus".

**2 mai 2006 :**

**Miribel-Jonage.**

Journée passée au Parc de Miribel-Jonage. Transport en car mis gracieusement à notre disposition par la commune. Temps magnifique. Marche le matin (presque 2h), puis repas pris à la terrasse d'un restaurant de plage : 45 participants.

**CHARVIEU-  
CHAVAGNEUX**  
Une journée  
au parc

■ Tout en appréciant les sentiers de l'agglomération, le club Cœur et Santé n'hésite pas à changer d'horizon. A bord du car que la mairie met chaque année à sa disposition, l'association a profité d'une journée ensoleillée pour se rendre au parc de Miribel-Jonage. Succédant aux oiseaux de Villard-les-Dombes en 2005, ce sont quelques-uns des parcours balisés qui étaient au menu d'une cinquantaine de sociétaires.

Entre deux balades autour des plans d'eau animés, les marcheurs ne se sont pas fait prier pour partager leur repas à la terrasse d'un restaurant de plage. Un moment de détente et un avant-goût de la prochaine sortie prévue au bord du lac de Paladru le mardi 27 juin.



**27 juin 2006 :**

**Sortie à PALADRU.**

Sortie de fin de saison à Paladru. Départ à 8h du parking de la Chapelle sous la pluie. Soleil tout le reste de la journée. Le professeur DENIS nous a rejoints. Marche très agréable et accessible à tous (1h1/2 environ). Repas dans une auberge du village, bonne ambiance. L'après-midi retour par Voiron avec visite des caves de la Grande Chartreuse.

**M**algré un départ sous la pluie, c'est le soleil qui a dominé lors de la sortie annuelle que Cœur et Santé avait programmée en pays voironnais.

Les 70 marcheurs du club ne sont pas prêts d'oublier la balade qui leur a permis de découvrir certains points de vue inédits sur le lac de Paladru. Accueillis dans une auberge du village en compagnie du professeur Denis, les amis de Robert Setier ont montré qu'ils n'avaient aucun mal à associer l'amitié et les plaisirs du goût illustrés par un délicieux poulet aux écrevisses. Après Voiron et les caves de la Grande Chartreuse qui étaient inscrits au programme de l'après-midi, ce n'est pas sans regret que les Nord-Isérois ont pris le chemin du retour. □



**29 juin 2006 :**

**Goûter de fin de saison.**

Après une marche au Parcours de Santé, goûter au bord du lac de Frémiville pour clôturer la saison. Une trentaine de participants, reprise en septembre.

**4 septembre 2006 :**

**Reprise des activités.**

Le mardi 4 septembre, les marches hebdomadaires ont repris. Bonne fréquentation.

**L**a trêve estivale à peine achevée, le club Cœur et Santé a repris sa vitesse de croisière dès la première marche de la rentrée. Il est vrai que le soleil était présent et que les sociétaires n'ont pas boudé le plaisir de se retrouver sur des chemins familiers. Si les 60 participants se connaissent pour la plupart, c'est avec le sourire que le président Setier a souhaité la bienvenue aux nouveaux marcheurs. Commencée près de la chapelle de Chavagneux, leur intégration sera facilitée par le pique-nique du mardi 12 septembre. Rendez-vous à 10 h sur le parking du parcours de santé avant une marche puis un repas en plein air au bord du lac de Frémiville. □



Un premier rendez-vous très fréquenté.

## **12 septembre 2006 :**

### **Pique-nique de reprise.**

Marche à partir du Parcours de Santé : deux circuits différents. Les tables ont été installées sous les arbres au bord du lac de Frémerville. Très beau temps, une cinquantaine de participants. Une journée agréable terminée par des parties de pétanque.

La première marche à l'extérieur est

**S**i l'édition 2005 avait été contrariée par la pluie, c'est le beau temps qui a dominé la reprise du club Coeur et Santé. Lors de la troisième rencontre de la saison, le soleil était encore au rendez-vous du traditionnel pique-nique de rentrée. Après avoir marché plus de deux heures sur les sentiers du bois des Franchises, les adhérents n'ont pas boudé l'ombre des grands arbres de Frémerville. Tout en rappelant que chaque marcheur avait l'obligation de fournir un certificat médical, le président Setier a précisé que la conférence annuelle aurait lieu samedi 25 novembre à l'espace Gauthier.

Au menu : " Comment prévenir l'infarctus ? " □



## **7 novembre 2006 :**

### **Initiation aux « Gestes qui sauvent ».**

A l'Espace Roger Gauthier, initiation aux gestes qui sauvent par deux cadres infirmiers de l'hôpital de cardiologie de Lyon. Très intéressant, une trentaine de participants, dont une grande partie se sont initiés au massage cardiaque.

## L'urgence cardiaque

**C**'est à l'espace Gauthier, mardi, que le club Coeur et Santé a proposé les gestes qui sauvent comme une parenthèse à ses marches bihebdomadaires. Centrée sur l'urgence cardiaque, cette action bénévole était conduite par Mireille Lagrange et Marie-Claude Alanic. Les deux anciennes cadres infirmières de l'hôpital cardiologique de Lyon n'ont pas manqué de souligner que cette initiation avait aussi pour objectif d'inciter les personnes présentes à compléter leur formation auprès d'un organisme agréé.

Parallèlement à la mise en position de sécurité et au massage cardiaque pratiqué

sur le rythme de 2 appuis par seconde, les intervenantes ont surtout insisté sur l'importance de garder son sang-froid dans une situation d'urgence. Afin d'appeler rapidement les secours et de pouvoir les renseigner efficacement sur l'état de la personne qui vient de faire un malaise.

Les amis du président Sétier ne comptent pas s'arrêter en si bon chemin et ils se sont déjà donné rendez-vous lors d'une conférence ouverte à tous, sur le thème " Halte à l'infarctus ". A l'espace Gauthier, samedi 25 novembre à 10 h avec le professeur Machecourt du CHU de Grenoble et le Dr Boukadida. □

## 25 novembre 2006 :

### **Conférence médicale « Halte à l'infarctus ».**

Tenue à l'Espace Roger Gauthier et animée par le professeur MACHECOURT du CHU de Grenoble et le Docteur BOUKADIDA cardiologue. Conférence très intéressante et très claire. Présence de monsieur Boyer ; mesdames Cerutti et Piot. Assistance nombreuse. Apéritif offert par la municipalité, puis repas entre les membres du bureau, leurs conjoints et Mr et Made Boukadida chez Made Blanc à Pont de Chéry.

**S**ous l'égide de la fédération française de cardiologie, l'espace Gauthier a fait le plein samedi lors de la conférence du club cœur et santé consacrée à l'infarctus.

#### **La prévention, élément essentiel**

Aux côtés du président Setier et de Georges Boyer, représentant la municipalité, les débats étaient conduits par le professeur Jacques Machecourt du CHU de Grenoble et le docteur Boukadida. Après l'exposé d'un cas clinique interactif, c'est en visionnant un diaporama que l'auditoire a pu suivre les étapes de l'infarctus depuis les premiers signes d'alerte, l'appel au 15 puis la mobilisation de la chaîne des soins jusqu'à la prise en charge à l'hôpital.

Avec une priorité absolue : chaque minute compte. Il faut savoir que la mortalité a diminué de 54 % entre 1960 et 2000. Les intervenants se sont attachés à montrer que celui-ci n'est pas une fatalité grâce à une culture de la prévention qui passe par une meilleure alimentation et le contrôle des facteurs de risques comme le tabac, l'alcool, le diabète, le cholestérol, l'hypertension... Sans oublier les bienfaits d'une pratique régulière de l'exercice physique. □

#### **A NOTER**

Mardi 5 décembre, le club invite les habitants de l'agglomération à marcher au profit du Téléthon. Départ à 14 h du parking de la chapelle de Chavagneux.



De nombreux auditeurs ont suivi la conférence.

## 27 novembre 2006 :

### **Téléthon**

**P**our la troisième année consécutive, c'est mardi que le club Cœur et santé a marché pour le téléthon.

En dépit d'un temps maussade, le record de participation a été largement battu et près de 80 marcheurs se sont mobilisés autour du président Setier. Au retour d'une randonnée, heureusement épargnée par la pluie, une collation était offerte par le club à tous les participants. Un moment de convivialité que les sociétaires et leurs amis n'ont pas manqué de partager.

Pour les personnes qui n'ont pu se libérer, une urne sera encore à leur disposition lors de la marche de jeudi. Rendez-vous à 14 h sur le parking de la chapelle de Chavagneux. □



Un record de participation.

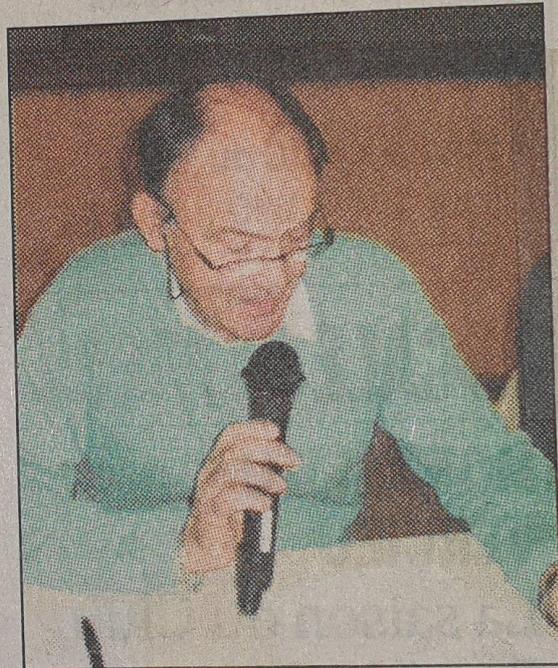
**9 janvier 2007 :**

**Assemblée Générale.**

A l'Espace Roger Gauthier. Après une marche d'une heure et demi environ, le président a fait le rappel des activités de l'année écoulée et a donné lecture de diverses informations. Connaissance est donnée également de la situation financière. Le bureau démissionne, il est reconstitué avec les mêmes personnes. Environ 80 personnes étaient présentes. Il a été ensuite procédé au tirage des Rois.

# Cœur et santé sur sa lancée

**A**près la courte marche de mardi, c'est Robert Setier qui a ouvert l'assemblée générale du club Cœur et Santé en proposant la rétrospective 2006. Avec un effectif d'une centaine de personnes, la saison a été animée. En s'adressant aux 80 sociétaires réunis à l'espace Gauthier, le président a souhaité une plus large implication dans la vie du club. Bien que la majorité des adhérents ne souffre d'aucun problème cardiovasculaire, il est cependant nécessaire de conserver une allure de marche modérée et d'offrir des activités en fonction de la capacité physique de chacun. Avant de partager la galette des



**Robert Setier**  
est aux commandes depuis 12 ans.

rois, l'assemblée a reconduit le bureau : président Robert Setier, secrétaire Danielle Rigot, trésorier Jean-Louis Delteilh. □

**13,14 et 14 février 2007 :**

### **Formation aux Premiers Secours.**

19 membres du club ont suivi pendant 3 jours une formation aux Premiers Secours animée par la Croix Blanche. Formation très instructive qui devra être suivie de remise à niveau régulière.

## Label secourisme pour des membres de Cœur et santé

Le club Cœur et santé participe pendant trois jours à un stage de secourisme animé par la Croix Blanche. Après diverses initiations aux gestes qui sauvent, l'association continue sur sa lancée avec, cette fois, l'objectif de compter dans ses rangs plusieurs titulaires de l'AFPS (attestation de formation aux premiers secours).

Une vingtaine d'adhérents réunis chaque matin... Alors que les animateurs sont évidemment concernés par ces douze heures de cours ; c'est un groupe d'une vingtaine d'adhérents qui a rendez-vous chaque matin à la maison des sociétés.

« Le secourisme c'est sur-

tout de la protection... », estime les participants.

Si Maria Sanchez doit aborder les thèmes essentiels, comme l'alerte et les gestes à faire lorsqu'une vie est en danger (arrêt d'une hémorragie, massage cardiaque...), la monitrice nationale a également inscrit au menu le traitement des petits incidents pouvant survenir lors des marches en pleine campagne. □

#### À SAVOIR

Une sortie en car est prévue à la Vallée Bleue mardi 3 avril. Marche du cœur samedi 12 mai. Sortie en car à Saint-Pierre-d'Entremont mardi 19 juin.



L'attestation de formation aux premiers secours, une formation qui peut se révéler utile au sein du club, notamment lors des marches en montagne.

**3 avril 2007 :**

### **Sortie à la VALLEE BLEUE.**

Journée passée à la Vallée Bleue à Montalieu. Car de la municipalité de Charvieu mis gracieusement à notre disposition. Beau temps, balade de deux heures environ, très agréable, puis repas au Pont de Briod. 70 personnes environ.

## Le club Cœur et santé en balade à la vallée bleue



C'est la Vallée bleue qui a prêté son cadre, mardi, à la sortie de printemps du club Cœur et santé. Grâce au car mis gracieusement à disposition par la municipalité et aux voitures des sociétaires, près de 80 personnes ont pris part à une balade au départ du port de plaisance. En dépit du temps incertain, les conditions sont restées idéales et chacun a pris du plaisir à marcher à son rythme. Au terme de ce premier épisode sans difficulté, les amis de Robert Setier avaient rendez-vous dans un restaurant du pont de Briod. Le temps de faire une légère entorse aux bonnes résolutions diététiques en savourant la terrine maison et le jambon au madère. Le parcours du cœur est prévu samedi 12 mai. La sortie de fin de saison aura lieu à Saint-Pierre-d'Entremont mardi 19 juin.

**12 mai 2007 :**

**Journée Nationale des Parcours du Cœur. (32 ème)**

Marche au Parcours de Santé à Charvieu et dans le bois des Franchises. Versement de 1€ symbolique au profit de la FFC. Temps agréable, 130 participants environ. Le Docteur Boukadida était présent et a effectué des prises de pression artérielle. Démonstration du défibrillateur semi-automatique par la Croix Blanche. Rafrachissements offerts par la municipalité au Parcours de Santé. Repas partagé par 75 personnes environ à l'Espace Roger Gauthier.



**15 juin 2007 :**

**Réunion à Paris à la FFC.**

Jean-Louis Delteilh s'est rendu à Paris pour une réunion concernant le fonctionnement des Associations de Cardiologie et des Clubs. Compte-rendu en annexe.

**19 juin 2007 :**

**Sortie de fin de saison à St Pierre d'Entremont.**

Départ en car à 8h du parking de la Chapelle de Chavagneux. Dépose à l'entrée du cirque de St Même. Après le tour du cirque et la découverte de la cascade du Guiers vif, une petite partie des participants est redescendue en car à St Pierre d'Entremont, pendant que la majorité faisait le circuit à pied par des chemins forestiers très agréables. Repas convivial au château de Monbel. L'après-midi visite d'une fromagerie et retour sur Charvieu.

## En Chartreuse avec Coeur et Santé



La saison touche à sa fin et le club Coeur et Santé avait choisi la Chartreuse, mardi, pour sa sortie annuelle. Si les joies de la table étaient au menu d'une auberge de Saint-Pierre-d'Entremont, les 80 marcheurs n'ont pas boudé le plaisir de se rendre au cirque de Saint Même. A partir des cascades où le Guiers-vif prend sa source, c'est une randonnée pleine de soleil qui les a ensuite conduits à travers les chemins forestiers et les hameaux de moyenne montagne. Au mois de juin, les deux rendez-vous hebdomadaires sont inscrits à 9 heures à la chapelle de Chavagneux. Jeudi 28 juin, le départ de la dernière marche est fixé à 9 heures sur le parking du parcours de santé.

**28 juin 2007 :**

**Clôture de saison.**

Après une marche le matin au Parcours de Santé, un apéritif de fin de saison a été offert par le club au bord du lac de Frémiville. Une trentaine de participants.

## Cœur et santé en vacances



Les sociétaires de "cœur et santé" ont déjà prévu de se retrouver pour la marche du mardi 4 septembre.

**A**u seuil de la trêve estivale, le club Coeur et Santé avait rendez-vous jeudi au parcours de santé. Pour la dernière rencontre de la saison, les animateurs avaient choisi la convivialité en invitant leurs amis à marcher dans le bois des Franchises. Au terme d'une balade sans difficulté, c'est près du lac de Frémiville que le groupe a tenu à partager ensuite un moment d'amitié autour d'une collation. Et le pique-nique du mardi 18 septembre.

#### **4 septembre 2007 :**

##### **Reprise des activités.**

Le club a repris ses activités de marche le mardi 4 septembre avec pratiquement les mêmes adhérents.

#### **18 septembre 2007 :**

##### **Pique-nique de reprise de saison.**

Marche à partir du Parcours de Santé, 2 circuits différents. Temps incertain, pique-nique à l'Espace Roger Gauthier. L'après-midi partie de pétanque, une cinquantaine de participants.



**24 novembre 2007 :**

**Conférence « Cœur sans tabac ».**

Réalisée à l'Espace Roger Gauthier. Animée par le Professeur DENIS du CHU de Grenoble, le Docteur Boukadida et le docteur BORREL tabacologue au centre de réadaptation cardiaque de Saint Hilaire du Touvet. Présence de Monsieur Boyer 1<sup>er</sup> adjoint et de mesdames Cerruti et Piot. Conférence très intéressante. Apéritif offert par la municipalité. Repas à l'Auberge de Chavagneux avec le Docteur Boukadida, les membres du bureau, les accompagnateurs et leurs conjoints.

## Unanimité pour un "Cœur sans tabac"

**P**résidée par Robert Sétier, la dixième conférence du club Cœur et Santé s'est déroulée samedi et le thème d'un "Cœur sans tabac" a fait l'unanimité dans le public de l'espace Gauthier.

Alors que le professeur Denis du CHU de Grenoble et le cardiologue Samy Boukadida ont apporté leur éclairage personnel sur les risques liés au tabac, c'est le docteur Elisabeth Borrel, du centre de réadaptation cardiaque de S' Hilaire-du-Touvet, qui a développé l'aspect technique du tabagisme.

Avec 66 000 décès par an, le tabac reste la première cause de mortalité évitable mais la notion de tabagisme passif est en train de s'affirmer et d'engendrer la plu-

part des lois anti-tabac.

À travers un exposé détaillé, les auditeurs ont aussi appris à connaître les bons outils pour inciter les gens à arrêter de fumer.

Bien que 66 % des fumeurs aient envie de lâcher le tabac, le débat qui a suivi a mis en évidence qu'il est plus facile de ne pas commencer à fumer que de s'arrêter.

Les intervenants ont insisté sur la prévention auprès des jeunes et le club envisage de proposer aux collégiens une campagne "Jamais la première cigarette". □

### À NOTER

Marche au profit du Téléthon demain à 14 h au départ de la chapelle de Chavagneux.



Les membres du club envisagent de proposer aux collégiens de monter une campagne "Jamais la première cigarette".

**27 novembre 2007 :**

**Téléthon.**

La marche de ce mardi a été consacrée au Téléthon. Bonne participation. Les dons recueillis à cette occasion se sont élevés à .€. Vin chaud, café et gâteaux à l'arrivée.

## Ils ont marché pour le Téléthon



Pour la quatrième année consécutive, mardi, le club Cœur et Santé a tenu à participer au Téléthon. Près de soixante personnes se sont fait plaisir en associant marche et générosité. Lors de la marche d'aujourd'hui, une urne sera à la disposition de ceux qui étaient absents. Une autre marche aura lieu mardi 4 décembre, près du canal de Jonage. Départ à 13 h 30 du parking de la chapelle de Chavagneux.

2008

**9 janvier 2008 :**

**Assemblée Générale.**

A l'Espace Roger Gauthier. Après une marche d'une heure et demi environ sur Charvieu, le Président a fait le rappel des activités de l'année écoulée et a donné lecture de diverses informations. Connaissance est donnée également de la situation financière. Le Bureau démissionne - Il est reconstitué avec les mêmes personnes.

Environ 75 personnes étaient présentes. Il a été procédé ensuite au tirage des Rois.

## Pour la bonne marche du cœur

Lors de l'assemblée générale de mardi, Robert Setier a souhaité que les 96 adhérents s'impliquent davantage dans la vie du club Cœur et santé. Bien qu'il soit ouvert à tous, celui-ci accueille en priorité les personnes ayant eu des problèmes cardio-vasculaires et désirant pratiquer la marche à allure modérée. Si la sortie mensuelle comporte parfois des difficultés, les deux marches hebdomadaires conservent le principe des circuits différents avec un tronc commun.

Alors que la 33<sup>e</sup> édition du parcours du cœur aura lieu samedi 26 avril, l'année 2008 sera ponctuée de 2 sorties en car et d'une réunion d'information au collègue. □



Pas de changement à la tête du club Cœur et santé.

**15 avril 2008 :**

**Sortie à SAINT CHEF**

Journée passée à SAINT CHEF EN DAUPHINE. Car de la Municipalité mis gracieusement à notre disposition pour cette occasion. Beau temps. Balade très agréable le matin ; deux circuits différents, dont le plus grand de plus de deux heures avait pour point fort, le château de Chapeau Cornu et le marais de Crucilleux. Repas très agréable pris au restaurant Le Balm's à Saint CHEF. 65 participants environ.



**26 avril 2008 :**

**Journée Nationale des Parcours du Cœur (33<sup>ème</sup>)**

Marche au Parcours de Santé à Charvieu et dans le bois des Franchises. Versement pour la quatrième année de la somme symbolique de 1 Euro au profit de la Fédération Française de Cardiologie. Temps agréable - 150 participants environ. Le Professeur MACHECOURT était présent et a effectué des prises de tension artérielle à l'arrivée. Démonstration du fonctionnement du défibrillateur semi-automatique par la Croix Blanche. Présence de Monsieur DEZEMPTTE et de plusieurs adjoints. Rafrâchissements offerts par la Municipalité au Parcours de Santé. Repas partagé ensuite par 80 personnes environ à l'Espace Roger Gauthier.

# Marcher pour son cœur

C'est sous un soleil estival que s'est déroulé, hier, le 33<sup>ème</sup> parcours du cœur initié par la Fédération française de cardiologie. Très attachés à ce rendez-vous, les sociétaires du club Cœur et Santé n'ont pas caché leur plaisir d'accueillir près de 200 participants auxquels s'était joint le professeur Jacques Machecourt, président de l'association de cardiologie des Alpes.

Après une première étape à travers les allées du parcours de santé, c'est au rythme des conversations que les marcheurs ont parcouru les sentiers du bois des Franchises.

Si les rafraîchissements offerts par la mairie ont fait l'unanimité, le moment du retour était également propice à une prise

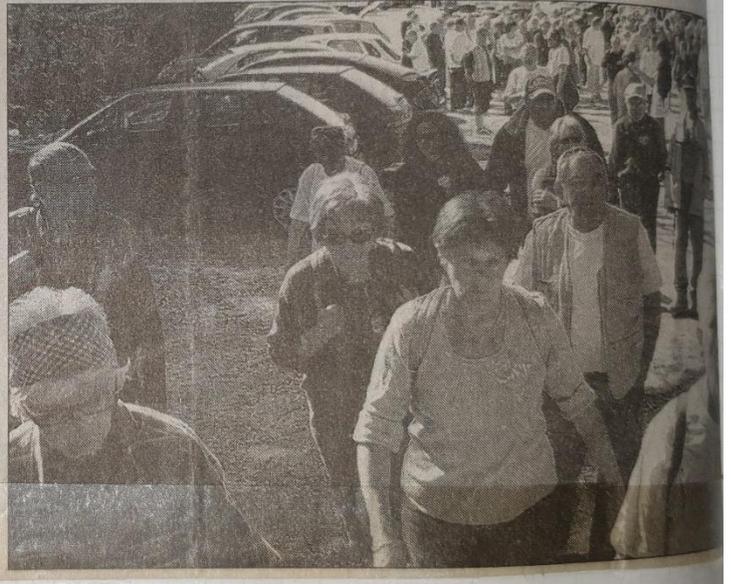
de tension par le personnel du CHU de Grenoble et à l'utilisation du défibrillateur par les secouristes de la Croix Blanche.

Dans la meilleure tradition de convivialité du club, la journée s'est poursuivie autour d'un buffet gourmand à l'espace Gauthier. □

## NOTEZ-LE

Prochaines marches extérieures : mardi 6 mai à Crémieu et mardi 3 juin au Grand Large. Au mois de juin, les deux marches hebdomadaires auront lieu le matin à 9 heures.

Près de 200 personnes ont participé au parcours du cœur, hier matin, dans le bois des Franchises.



## 10 juin 2008 :

### Sortie de fin de saison en car à MACON

Départ en car à 8 heures du Parking de la Chapelle de Chavagneux. Dépose du car à Saint Jean le Priche pour une marche « cool » en bordure de Saône d'une heure et demi environ, en utilisant « la voie bleue ». Repas très agréable au restaurant « Le Port St Nicolas » à Saint Martin Belle Roche en bordure de Saône. 65 participants du Club, outre les amis de Robert qui nous ont servi de guides. L'après-midi, visite de la cave des Vignerons des Terres Secrètes à PRISSE, et retour sur Charvieu aux environs de 19 heures.

## Sur les bords de Saône avec Cœur et santé

Mardi, la sortie annuelle du club Cœur et santé a été dominée par le soleil. Les 65 sociétaires au départ de la chapelle de Chavagneux avaient rendez-vous à Saint-Jean-le-Priche au nord de Mâcon, en utilisant la "voie bleue" des bords de Saône.

Après cette promenade sans difficulté, les amis de Robert Setier ont dégusté quelques-unes des saveurs du terroir local dans une auberge de Saint-Martin-Belle-Roche. Les Nord-Isérois, sur le chemin du retour, ont fait un détour par le village de Prissé au cœur du vignoble mâconnais. Au cours de la visite d'une cave avec dégustation, ils ont fait honneur aux crus de la Bourgogne. □



La balade de quelques kilomètres sur les anciens chemins de halage a fait l'unanimité chez les marcheurs.

**26 juin 2008 :**

### **Clôture de fin de saison.**

Après une marche, le matin, au Parcours de Santé, un apéritif de fin de saison a été offert par le Club, au bord du Lac de Fréminville. Cet apéritif a été suivi par un pique-nique pour ceux qui le désiraient.

**9 septembre 2008 :**

### **Reprise des activités.**

Le Club a repris des activités de marche, le mardi 9 septembre, avec pratiquement les mêmes adhérents.

## Le club Cœur et Santé est de retour

**S**i le soleil n'était pas exactement au rendez-vous, mardi, c'est cependant avec le sourire que le club Cœur et Santé a repris le cours de ses deux marches hebdomadaires.

Pour cette première édition, les marcheurs n'ont pas boudé le plaisir de se retrouver et les souvenirs de vacances étaient au centre des conversations.

**Pratiquer la marche à allure modérée**  
En souhaitant la bienvenue aux nouveaux adhérents, le président Sétier n'a pas manqué de rappeler que le club s'attachait à pratiquer la marche à allure modérée. Après un tronç commun, chaque rencontre se décline en deux circuits et les sociétaires choisissent celui qui est le mieux adapté à leurs capacités.

Mardi prochain 16 septembre, la convivialité sera associée au pique-nique de rentrée. Départ à 9h 30 sur le parking du parcours de santé

pour une courte marche suivie d'un déjeuner sur l'herbe au lac de Fréminville (à l'espace Gauthier en cas de mauvais temps). □

**PRATIQUE**  
Les marches ont lieu chaque mardi et chaque jeudi à 14 heures au départ de la chapelle de

Chavagneux.  
Renseignements  
au 04 78 32 64 43.

Premier rendez-vous réussi pour les membres de Cœur et Santé

**16 septembre 2008 :**

### **Pique-nique de reprise de saison.**

Marche à partir du Parcours de Santé - deux circuits différents. Temps incertain, le pique-nique a eu lieu à l'Espace Roger Gauthier. L'après-midi, parties de cartes et de pétanque.

Une cinquantaine de participants.

## Le club Cœur et santé à l'heure du pique-nique

**L**e club Cœur et santé a fait sa rentrée depuis plusieurs jours.

Néanmoins, c'est le pique-nique de mardi qui a vraiment donné le coup d'envoi de la nouvelle saison.

**Rendez-vous matinal sur les parcours de santé**  
Si le rendez-vous matinal sur les chemins du parcours de santé n'a pas souffert du mauvais temps, les marcheurs ont cependant préféré se replier en salle Gauthier à l'heure du déjeuner, après s'être tous bien dépensés et avoir aiguisé leur appétit à l'air vif, le temps se faisant menaçant.

Tout en échangeant recettes et petits secrets de cuisine, ils ont mis à profit cette rencontre gourmande pour lier connaissance et évoquer les derniers souvenirs de vacances.

**L'après-midi, pétanque et jeux de carte**  
La tradition a été respectée et les invités ont pris du plaisir à prolonger ce moment d'amitié à travers la pratique de la pétanque et des jeux de cartes.

Des parties acharnées ont été disputées, mais toujours dans la plus grande convivialité. □

Le pique-nique a été un moment de détente apprécié par les marcheurs.

22 novembre 2008 :

## CONFERENCE sur le thème de l'arrêt cardiaque « 1 VIE = 3 GESTES »

Réalisée à l'Espace Roger Gauthier et animée par le Professeur DENIS du CHU de GRENOBLE, le Docteur BOUKADIDA, cardiologue, parrain du Club, et le Dr CROVA du SAMU de BOURGOIN JALLIEU, avec la participation de la CROIX ROUGE de BOURGOIN JALLIEU et la CROIX BLANCHE de CHARVIEU CHAVAGNEUX.

Présence de Mesdames PAIN et DE CHANET adjointes à la ville de CHARVIEU CHAVAGNEUX. Conférence très intéressante, et démonstrations des matériels de réanimation. Apéritif offert par la Municipalité. Repas à l'auberge des Charmilles à Tignieu Jameyzieu, avec le Professeur DENIS, le docteur BOUKADIDA, les Croix Rouge et Blanche, les membres du Bureau et leurs conjoints.

### Arrêt cardiaque, samedi, à l'espace Gauthier

Dans la lignée des rendez-vous précédents, c'est samedi que se déroulera la traditionnelle conférence médicale placée sous l'égide de la Fédération française de cardiologie.

Après avoir successivement abordé l'alimentation, l'infarctus et les dangers du tabac, le club Cœur et Santé a choisi l'arrêt cardiaque comme thème de l'édition 2008. La conduite à tenir lorsqu'on est témoin d'un arrêt cardiaque sera à l'affiche de la salle Gauthier: quelques réflexes qui doivent permettre de maintenir la victime en vie jusqu'à l'arrivée des secours.

Animée par le professeur Denis du CHU de Grenoble

et le cardiologue Samy Boukadida, cette rencontre fera également la part belle au Samu, à la Croix-Rouge et à la Croix-Blanche à travers la démonstration des gestes qui sauvent et l'utilisation du défibrillateur. □

#### PRATIQUE

Conférence médicale ouverte à tous, samedi 22 novembre à 10 heures à l'espace Gauthier.

Le club associe la marche et l'information.



25 novembre 2008 :

## TELETHOM

La marche de ce mardi-là a été consacrée au Téléthon. Bonne participation. Les dons recueillis à cette occasion se sont élevés à 415.62 EUROS. Vin chaud, café et gâteaux à l'arrivée.

### Marcher pour la bonne cause



Comme chaque année, le club Cœur et Santé s'est mobilisé pour le téléthon en relevant un défi en deux épisodes lors de ses rencontres hebdomadaires.

Alors que le froid s'était associé à la marche de mardi, personne n'a boudé le vin chaud, les pâtisseries maison et les chocolats offerts au retour, près de la chapelle de Chavagneux. Ce moment de convivialité n'a pas manqué de resserrer les liens d'amitié au sein du club. Hier, c'est un ciel sans nuage qui était au rendez-vous des marcheurs tout au long d'une balade ensoleillée. Une sortie est prévue mardi 2 décembre à Jonage. Le départ aura lieu à 13h 30 du parking de la chapelle de Chavagneux. La marche, sans difficultés, durera environ 2 heures. □

Les marcheurs du club Cœur et Santé soutiennent le téléthon.

## 2009

**6 janvier 2009 :**

### **Assemblée Générale.**

A l'Espace Roger Gauthier. Après une petite marche sur Charvieu, le Président a fait le rappel des activités de l'année écoulée et a donné lecture de diverses « Informations ». Connaissance a été donnée également de la situation financière. Le Bureau démissionne - Il est reconstitué avec les mêmes personnes. Environ 70 personnes étaient présentes.

Il a été procédé ensuite à la dégustation de galettes avec tirage des Rois.



Devant les sociétaires réunis mardi en assemblée générale, le président Setier est revenu sur les activités 2008 du club Cœur et Santé. Aux côtés des sorties à la journée toujours appréciées, cette rétrospective a mis aussi en évidence le succès des parcours du cœur et l'intérêt suscité par la conférence médicale de novembre. En soulignant que l'association n'est pas un club de marche comme les autres, Robert Setier a rappelé que les activités doivent être proposées en fonction de la capacité physique de chacun. Bien que le club soit aujourd'hui ouvert à tous, cet engagement justifie notamment des marches à allure modérée. Alors que les deux rendez-vous hebdomadaires vont ponctuer la nouvelle saison jusqu'à la clôture du mardi 30 juin, plusieurs rencontres sont également inscrites sur l'agenda 2009. Après avoir approuvé le bilan financier dont les voyants sont au vert, l'assemblée a reconduit le bureau en place : président Robert Setier, secrétaire Danielle Rigot, trésorier Jean-Louis Delteilh.

7 avril 2009 :

## **SORTIE à SERRTIRES de BRIORD**

Journée passée au bord du RHONE. Car de la Municipalité mis gracieusement à notre disposition pour cette occasion. Très beau temps. Balade très agréable le matin ; deux circuits différents à partir du Point Vert. Repas pris dans une ambiance conviviale au restaurant « Gaudimier » au PONT DE BRIORD. 68 participants.



28 mars 2009 :

## **JOURNEE NATIONALE DES PARCOURS DU COEUR (34ème)**

Marche au Parcours de Santé à Charvieu et dans le bois des Franchises. Versement pour la cinquième année de la somme symbolique de 1 Euro au profit de la Fédération Française de Cardiologie. Temps pas très agréable - 120 participants environ. Le Professeur MACHECOURT était présent et a effectué des prises de tension artérielle à l'arrivée.

Présence de Monsieur DEZEMPTTE Maire de CHARVIEU CHAVAGNEUX, et de plusieurs adjoints. Rafrâichissements offerts par la Municipalité à l'Espace Roger Gauthier.

Repas partagé ensuite par 80 personnes environ.



9 juin 2009 :

## SORTIE DE FIN DE SAISON en car à MERCUROL

Départ en car à 8 heures du Parking de la Chapelle de Chavagneux. Dépose par le car à Veaunes pour une marche de 2 heures 30 environ, très agréable ; un circuit plus court a été organisé en partant de Mercurol ; les deux se sont rejoints à la tour de Mercurol où une vue panoramique nous était offerte. Repas pris dans une ambiance bon enfant au restaurant « La Terrine » avec dégustation des produits de la ferme. Après-midi : pétanque, jeux de cartes et farniente. 87 participants. Retour à Charvieu aux environs de 19 heures.

# Dans la Drôme des collines



**A**vec la complicité d'un soleil estival, les adhérents du club Cœur et Santé sont revenus enchanter mardi de leur sortie dans la Drôme des collines. Ils avaient rendez-vous avec le village de Mercurol.

Au cœur des vignobles de Crozes-Hermitage, les deux circuits proposés ont fait l'unanimité chez les marcheurs. Tout en profitant d'un point de vue magnifique sur la vallée du Rhône, ils ont pu mesurer les charmes d'une région partagée entre la culture de la vigne et celle des arbres fruitiers.

Si les plaisirs de la marche étaient à l'affiche, les Nord-Isérois n'ont pas boudé pour autant les joies de la table à travers les spécialités locales servies dans une auberge paysanne. □

Une journée de soleil et de découverte.

**30 juin 2009 :**

## **CLOTURE DE SAISON**

Après une marche, le matin, au Parcours de Santé, un apéritif de fin de saison a été offert par le Club, au bord du Lac de Fréminville. Cet apéritif a été suivi par un pique-nique pour ceux qui le désiraient, et d'une partie de pétanque.

### **Cœur et Santé part en vacances**

**P**our mettre le point final à la saison, mardi, les marcheurs du club Cœur et Santé ont partagé un moment d'amitié, autour d'un pique-nique.

En prologue à cette dernière rencontre, les organisateurs avaient choisi une marche sans difficulté, en invitant leurs amis à parcourir le bois des Franchises à partir du parcours de santé.

Au terme d'une agréable promenade entre l'ombre et le soleil, c'est à la mi-journée que le groupe avait rendez-vous sur les berges du lac de Fréminville. Tout en évoquant les vacances toutes proches, les sociétaires ont prévu de se retrouver pour la reprise fixée au mardi 8 septembre à 14 heures sur le parking de la chapelle de Chavagneux. □



Les membres du club Cœur et Santé ont fait leur dernière marche cette semaine. Maintenant, place aux vacances !

**8 septembre 2009 :**

## **REPRISE DES ACTIVITES.**

Le Club a repris des activités de marche, le mardi 8 septembre, avec pratiquement les mêmes adhérents.

**15 septembre 2009 :**

## **PIQUE-NIQUE de reprise de saison.**

Marche à partir du Parcours de Santé - deux circuits différents. Temps incertain, le « pique-nique » a eu lieu à l'Espace Roger Gauthier. L'après-midi, parties de cartes et de pétanque.

### **Cœur et Santé repart du bon pied**

**L**a rentrée a sonné, mardi, pour le club Cœur et Santé qui a repris le rythme de ses marches hebdomadaires. Après avoir souhaité la bienvenue aux sociétaires, le président Sétier a indiqué que le club sera présent cette année au Salon des associations aujourd'hui au gymnase David Douillet.

Tout en précisant que la conférence annuelle était programmée le 28 novembre, il a également rappelé le pique-nique du mardi 15 septembre au lac de Fréminville. □

#### **NOTEZ-LE**

Les sociétaires ayant une affection cardiaque doivent obligatoirement faire établir leur certificat médical par un cardiologue. Une consultation collective est d'ailleurs prévue le 22 septembre à 14 h au cabinet du Dr Boukadida.



Les membres du club se retrouvent chaque semaine pour une marche. Ils seront également présents aujourd'hui au salon des associations.

28 novembre 2009 :

## CONFERENCE à nouveau sur le thème de l'arrêt cardiaque « 1 VIE = 3 GESTES »

Réalisée à l'Espace Roger Gauthier et animée par le Professeur DENIS du CHU de GRENOBLE, le Docteur BOUKADIDA, cardiologue, parrain du Club, et le Dr CROVA du SAMU de BOURGOIN JALLIEU, avec la participation de la CROIX ROUGE de BOURGOIN JALLIEU et la CROIX BLANCHE de CHARVIEU CHAVAGNEUX.

Présence de Mesdames PAIN et DE CHANET adjointes à la ville de CHARVIEU CHAVAGNEUX. Conférence très intéressante, et démonstrations des matériels de réanimation. Apéritif offert par la Municipalité. Repas à l'auberge des Charmilles à Tignieu Jameyzieu, avec le Professeur DENIS, le docteur BOUKADIDA, les Croix Rouge et Blanche, les membres du Bureau et leurs conjoints.



Arrêt cardiaque et réanimation cardio-pulmonaire étaient au cœur du débat, samedi. Le DL/Robert RUBIN

**S**ous l'égide de la Fédération française de cardiologie, c'est l'arrêt cardiaque qui était au cœur de la douzième conférence du club Cœur et Santé, samedi, à l'espace Gauthier.

Le président Robert Setier ayant rappelé que 50 000 personnes étaient victimes d'un arrêt cardiaque chaque année en France, le Pr Denis du CHU de Grenoble et le cardiologue Samy Boukadida se sont attachés à définir l'arrêt cardiaque en précisant que celui-ci est souvent la complication d'un acci-

dent cardiaque comme l'infarctus.

« L'arrêt cardiaque ne prévient pas, » a expliqué le Dr Philippe Crova, du SAMU de Bourgoin-Jallieu, qui a rappelé le triptyque des gestes indispensables pour sauver une vie : appeler, masser, défibriller.

Tout en soulignant l'importance d'un massage cardiaque « bien fait », il a souhaité que l'implantation des défibrillateurs automatisés externes soit généralisée dans les lieux recevant du public, les centres commer-

ciaux, les stades... L'efficacité du DAE résultant aussi de sa position et d'une bonne signalisation. Alors que le ministère de la santé vient de publier un arrêté relatif à l'initiation des personnes non-médecins à l'utilisation des DAE, le club Cœur et Santé envisage déjà un stage de formation en 2010.

Les bénévoles de la Croix-Rouge et de la Croix-Blanche ont également fait une démonstration, en pratiquant la réanimation cardio-pulmonaire devant l'assistance. □

24 novembre 2009 :

## TELETHON.

La marche de ce mardi-là a été consacrée au Téléthon. Bonne participation. Les dons recueillis à cette occasion se sont élevés à ..€. Vin chaud, café et gâteaux à l'arrivée.



Lors de ses deux marches hebdomadaires, mardi et jeudi, le club Coeur et Santé a tenu à s'associer aux actions du Téléthon.

À chaque épisode, le beau temps était de la partie et de nombreux participants se sont joints aux sociétaires pour conjuguer les plaisirs de la randonnée et la générosité. Après la marche de mardi, le vin chaud, les pâtisseries maison et les chocolats ont également contribué à rendre encore plus agréable ce moment de détente.

C'est à Meyzieu que se déroulera la sortie à l'extérieur du mardi 1er décembre, rendez-vous à 13 h 30 sur le parking de la chapelle de Chavagneux. En raison des fêtes de fin d'année, pas de marche jeudi 24 et jeudi 31 décembre. □

# 2010

**12 janvier 2010 :**

## **Assemblée Générale.**

A l'Espace Roger Gauthier. Après une petite marche sur Charvieu, le Président a fait le rappel des activités de l'année écoulée et a donné lecture de diverses « Informations ». Connaissance a été donnée également de la situation financière par le comptable. Le Bureau démissionne - Monsieur SETIER ne se représentant pas, un nouveau président est désigné en la personne de Jean Louis DELTEILH, le reste du Bureau est reconstitué avec les mêmes personnes. Environ 70 personnes étaient présentes. Il a été procédé ensuite à la dégustation de galettes avec tirage des Rois.

### **CHARVIEU-CHAVAGNEUX**

## **Le club "cœur et santé" a élu un nouveau président**

Après la courte marche de mardi, le club "cœur et santé" s'est réuni en assemblée générale à l'espace Gauthier en présence de la première adjointe, Solange Saint-Genis.

Au fil des rendez-vous 2009, Robert Sétier s'est notamment attardé sur les sorties de Serrières-de-Briord et de Mercuriol ainsi que sur le succès du parcours du cœur. En précisant que l'association "cœur et santé" n'était pas une association de marche comme les autres, le président a rappelé que le club avait été créé en 1994 pour des personnes ayant eu des problèmes cardiovasculaires.

Devant plus de 60 sociétaires, il a aussi insisté sur la nécessité de poursuivre les

marches à allure modérée en tenant compte des capacités physiques de chacun.

Après avoir approuvé le bilan financier dont tous les voyants sont au vert, l'assemblée a procédé au renouvellement du bureau démissionnaire. Si Danielle Rigot conserve le secrétariat, c'est le trésorier Jean-Louis Delteilh qui s'assoit dans le fauteuil de Robert Sétier, à la tête du club, depuis 16 ans.

Alors que deux marches hebdomadaires vont rythmer la nouvelle saison jusqu'au mardi 29 juin, une sortie à la journée est programmée en avril. Le voyage de fin d'année se déroulera mardi 8 juin.

La rencontre s'est achevée autour de la galette des rois.



□ Aux commandes depuis 16 ans, Robert Sétier cède la présidence à Jean-Louis Delteilh (à droite).

**20 avril 2010 :**

## **SORTIE à MIRIBEL JONAGE**

Journée passée au Parc de Miribel Jonage. Car de la Municipalité mis gracieusement à notre disposition pour cette occasion. Très beau temps. Balade très agréable le matin. Repas pris en terrasse dans un restaurant sympathique. 62 participants.

**24 avril 2010 :**

## **JOURNEE NATIONALE DES PARCOURS DU COEUR (35ème)**

Marche au Parcours de Santé à Charvieu et dans le bois des Franchises – plusieurs parcours différents. Temps très agréable - 120 participants environ. Le Professeur DENIS était présent ainsi que le Dr BOUKADIDA. Il a été effectué des prises de tension artérielle à l'arrivée. Rafraîchissements offerts par la Municipalité de CHARVIEU CHAVAGNEUX au Parcours de Santé. Repas partagé ensuite par 80 personnes environ.



**L**e soleil était l'invité d'honneur de la 15<sup>e</sup> marche du cœur animée samedi par le club "cœur et santé" sous l'égide de la fédération française de cardiologie.

En compagnie du Professeur Bernard Denis, représentant l'association de cardiologie des Alpes, du docteur Samy Boukadida, parrain du club, et des élus de l'agglomération, plus de 120 marcheurs ont parcouru les allées du parcours de santé jusqu'aux abords du bois des Franchises.

### **Prise de tension artérielle**

Au terme des trois parcours proposés suivant la capacité physique de chacun, les rafraîchissements offerts par la mairie ont fait l'unanimité à l'espace Gauthier où était également organisée une prise de tension artérielle. □

**8 juin 2010 :**

## **SORTIE DE FIN DE SAISON en car au PETIT ABERGEMENT**

Départ en car à 8 heures du Parking de la Chapelle de Chavagneux. Marche au départ du Plane, très agréable, dans la forêt. Deux circuits différents, dont le plus grand de 2 heures 30 environ. Repas excellent et copieux pris à l'Auberge du Plane dans une ambiance conviviale.

Après-midi, visite à la Fromagerie de Brenod. 79 participants. Retour à Charvieu aux environs de 19 heures.

## **Le plateau d'Hauteville avec Cœur et Santé**



Dans le cadre de sa sortie annuelle, le club cœur et santé n'est pas prêt d'oublier la journée de mardi sur le plateau d'Hauteville. Si les saveurs de la cuisine régionale étaient au menu de l'auberge du Petit-Abergement, les sociétaires ont aussi goûté au plaisir d'une marche dans un paysage de moyenne montagne. Comme les Nord-Isérois n'étaient pas pressés de quitter le département de l'Ain, ils ont fait étape à la fromagerie de Brenod. Le temps de découvrir les secrets de fabrication du Comté à partir du lait des vaches Montbéliardes.

**23 et 30 juin 2010 :**

Stage de recyclage PSCI (Prévention et Secours Civiques de Niveau 1) effectué par plusieurs membres du Club ; formation dispensée par la Croix Blanche. 13 participants à cette formation continue.

**29 juin 2010 :**

### **CLOTURE DE SAISON**

Après une marche, le matin, au Parcours de Santé, un apéritif de fin de saison a été offert par le Club, au bord du Lac de Fréminville. Cet apéritif a été suivi par un pique-nique pour ceux qui le désiraient, et d'une partie de pétanque.

# Cœur et Santé finit du bon pied



L'amitié était au rendez-vous.

**A**vant d'aborder la trêve estivale, le club Cœur et Santé n'a pas manqué son ultime rendez-vous mardi près du parcours de santé. Pour cette dernière marche de la saison, la petite équipe de Jean-Louis Delteilh avait choisi la convivialité en invitant ses amis à parcourir quelques-uns des sentiers du bois des Franchises. Après une balade sans aucune difficulté, c'est sur la berge du lac de Fréminville que les marcheurs ont partagé des rafraîchissements offerts par le club. Au cours de la collation qui a suivi, les adhérents ont eu tout le temps d'évoquer la marche de rentrée du mardi 7 septembre et le pique-nique du mardi 14 septembre. □

7 septembre 2010 :

## REPRISE DES ACTIVITES

Le Club a repris des activités de marche, le mardi 7 septembre, avec pratiquement les mêmes adhérents.

# Cœur et Santé chausse les baskets



Le premier rendez-vous sous un ciel menaçant.

**L**e club Cœur et Santé, qui pratique la marche à allure modérée, a repris le cours de ses marches, mardi et jeudi. Dès mardi prochain à la

salle Gauthier, les nouveaux adhérents pourront s'intégrer lors d'un repas tiré du sac (départ de la marche à 9 heures au parcours de santé).

### PRATIQUE

Marches le mardi et le jeudi à 14 heures au départ de la chapelle de Chavagneux. Renseignements au 04 78 32 33 36. □

11 septembre 2010 :

## Participation au 2ème Salon des Associations organisé par la Commune de CHARVIEU-CHAVAGNEUX.

Contacts intéressants avec les visiteurs et les autres Associations.

**14 septembre 2010 :**

**PIQUE-NIQUE de reprise de saison.**

Marche à partir du Parcours de Santé - deux circuits différents. Le « pique-nique » a lieu à l'Espace Roger Gauthier pour palier à tous caprices de la météo. L'après-midi, parties de cartes et de pétanque.



**2 novembre 2010 :**

**REMISE du DEFIBRILLATEUR**

Le Club a remis à la Commune de CHARVIEU CHAVAGNEUX un défibrillateur qu'il avait lui-même reçu de la Fédération Française de Cardiologie. Ce dernier a été transmis par la commune au Club de Football et installé dans les locaux du Stade. Une petite réception a eu lieu dans la salle d'honneur de l'Hôtel de Ville à cette occasion.



**27 novembre 2010 :**

### **CONFERENCE,**

Qui n'en était pas une à proprement parlé, puisque nous avons voulu cette année faire une INITIATION A L'UTILISATION du DEFIBRILLATEUR. Nous nous sommes adressés plus particulièrement aux Associations Sportives de la Commune. 7 associations ont participé, ainsi que quelques particuliers. Cette initiation, réalisée à l'Espace Roger Gauthier a été animée par la CROIX ROUGE et la CROIX BLANCHE. Rafrâichissements et gâteaux offerts par la Municipalité. Repas à l'auberge de Jameyzieu, avec les Croix Rouge et Blanche, les membres du Bureau et leurs conjoints.

**30 novembre 2010 :**

### **TELETHOM**

La marche de ce mardi-là a été consacrée au Téléthon. Malgré la neige, nous avons enregistré une bonne participation. Les dons recueillis à cette occasion se sont élevés à 376.50 EUROS. Vin chaud, café et gâteaux à l'arrivée.

## Marcher sous la neige pour la bonne cause

**C**ette semaine, le club "Cœur et Santé" a dû composer à deux reprises avec la neige lors des marches associées au Téléthon pour la septième année consécutive.

De nombreux adhérents avaient pris le départ du premier épisode qui s'est achevé mardi sous de gros flocons. Contrariés par cette averse de neige, les marcheurs ont d'autant plus apprécié les boissons chaudes et les pâtisseries maison offertes dès leur retour sous le chapiteau de l'association. Si le soleil était présent au second rendez-vous, ce sont les bottes de neige qui étaient de sortie jeudi après-midi.

Malgré ces deux imprévus neigeux, les bénévoles du président Delteil étaient satisfaits du résultat de la collecte dont une partie sera versée directement à l'AFM. L'autre partie servant à financer l'achat de lots pour le Téléthon organisé par la municipalité.

En attendant les fêtes de fin d'année, le club a encore inscrit une sortie à l'extérieur sur son agenda. Mardi prochain, une randonnée est en effet programmée entre les communes de Chavanoz et d'Anthon. Alors que le "parcours du cœur" donnera le coup d'envoi des animations 2011 au mois d'avril, la nouvelle année sera ponctuée de deux sorties à la journée : mardi 3 mai avec le bus de la mairie et mardi 7 juin pour la sortie annuelle.



❑ La neige n'a pas arrêté les marcheurs.

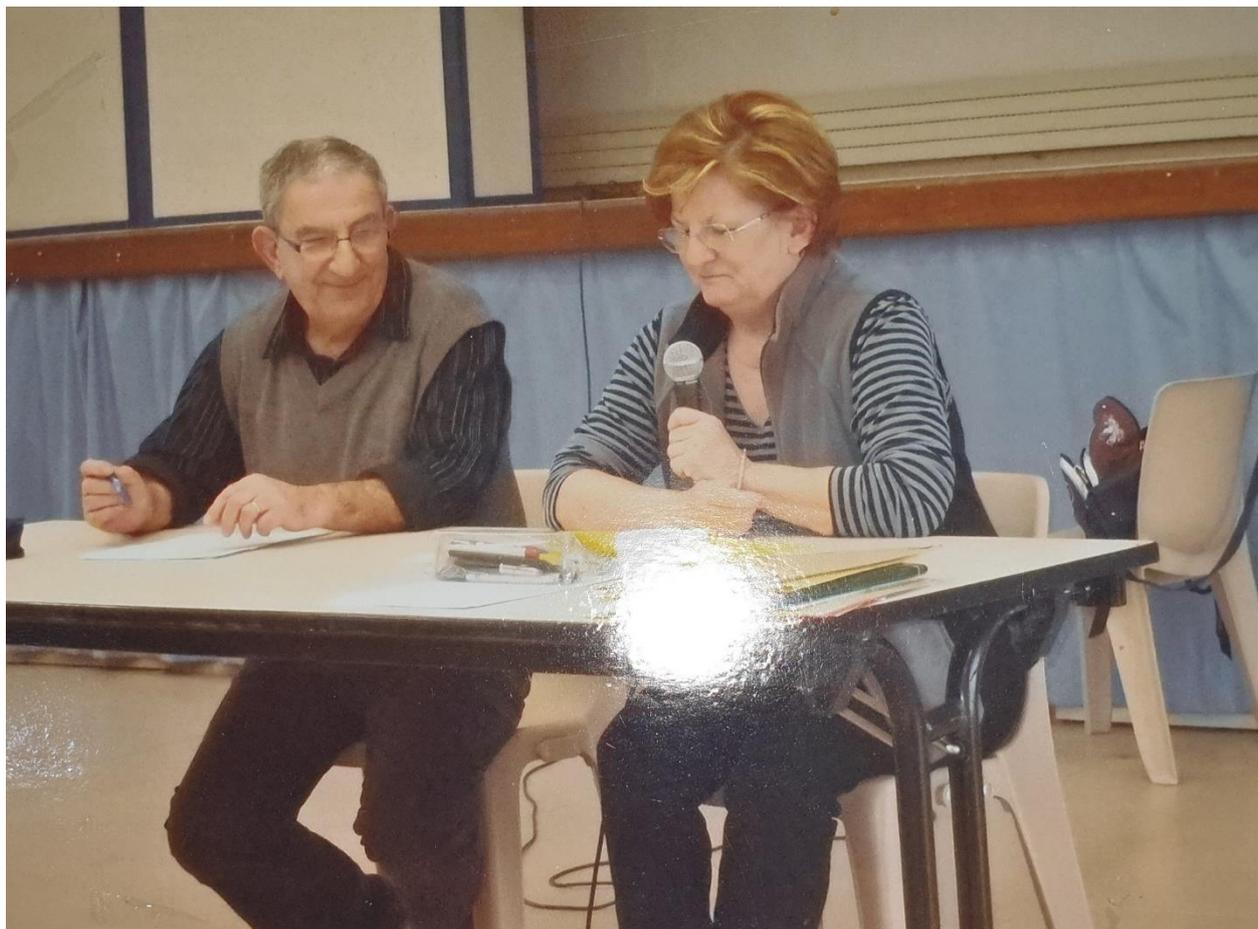
# 2011

## **18 janvier 2011 :**

### **Assemblée Générale.**

A l'Espace Roger Gauthier. Après une marche sur Charvieu, le chargé de comptabilité et le secrétaire ont fait le rappel des activités de l'année écoulée, ont donné lecture de diverses « Informations », et donné également connaissance de la situation financière du Club. La composition du Bureau reste la même. Environ 70 personnes étaient présentes. . .

Il a été procédé ensuite à la dégustation de galettes avec tirage des ROIS.



## **Janvier et février 2011 :**

### **Participation au Salon de la Bande dessinée**

Le Club a participé au Salon de la Bande dessinée organisé par la Municipalité dont le thème était « les 50 ans de fusion de Charvieu et de Chavagneux ».

Il a obtenu un prix (200 Euros).

**2 avril 2011 :**

## **JOURNEE NATIONALE DES PARCOURS DU COEUR (36ème)**

Marche au Parcours de Santé à Charvieu et dans le bois des Franchises – plusieurs parcours de différente longueur. Temps très agréable - 160 participants environ. Le Dr BOUKADIDA, parrain du Club était présent. Il a été effectué des prises de tension artérielle à l'arrivée. La Croix Blanche était présente. Rafraîchissements offerts par la Municipalité de CHARVIEU CHAVAGNEUX au Parcours de Santé, après la marche.

Repas partagé ensuite par plus de 80 personnes à la salle NAUHEIM.

## **Plus de 200 marcheurs sur les Parcours du cœur**



Une foule de marcheurs a répondu à l'invitation du club Cœur et santé. Un message a été rappelé : 0 cigarette, cinq fruits et légumes par jour, trente minutes d'activité physique par jour.

**D**ans le cadre des Parcours du cœur 2011, la 16<sup>e</sup> marche organisée samedi par le club Cœur et santé a encore tenu toutes ses promesses.

Comme le soleil était bien au rendez-vous, les adhérents du club avaient le sourire en accueillant une foule de parti-

cipants à laquelle s'était joint le cardiologue Samy Boukaidida, parrain du club.

« Pour prévenir les risques cardiovasculaires », en souhaitant la bienvenue à plus de 200 invités, le président Delteilh a tenu à faire passer le message de la Fédération

française de cardiologie qui tient cette année en trois chiffres : 0 cigarette, cinq fruits et légumes par jour, trente minutes d'activité physique par jour.

Après une première étape dans les allées du parcours de santé, c'est au rythme des

conversations que les marcheurs ont poursuivi leur randonnée jusqu'aux limites du bois des Franchises. Au terme de cette balade empreinte de bonne humeur, inutile de dire que les rafraîchissements offerts par la municipalité ont fait l'unanimité.

Le moment était aussi bien choisi pour une prise de tension artérielle. Avec le retour du printemps, deux rendez-vous se détachent déjà sur l'agenda : la sortie avec le car de la municipalité mardi 3 mai à Bonnefamille et la sortie annuelle du mardi 7 juin. □

**3 mai 2011 :**

## **SORTIE à BONNEFAMILLE**

Sortie de printemps avec le car de la Municipalité mis gracieusement à notre disposition pour cette occasion. Beau temps. Balade agréable le matin avec deux circuits différents.

Repas pris à l'Auberge Dauphinoise au village de Bonnefamille dans une ambiance conviviale. Plus de 60 participants.



61 sociétaires ont pris part à une balade d'environ 8 km autour du village de Bonnefamille.

**L**e ciel hésitait entre soleil et nuages, lorsque le club "Coeur et santé" a pris, cette semaine, le départ pour sa traditionnelle sortie de printemps. Grâce au bus que la mairie met chaque année à la disposition du club, 61 sociétaires ont pris part à une balade d'environ 8 km autour du village de Bonnefamille. Chacun a pris du plaisir en marchant à son rythme. Au terme de ce premier épisode, les amis de Jean-Louis Delteilh ne se sont pas fait prier pour prendre leur repas dans une auberge du village. Entre jambon sauce mère et pommes noisettes, le moment était bien choisi pour évoquer la sortie annuelle du 7 juin à Charavines. □

**7 juin 2011 :**

### **SORTIE DE FIN DE SAISON en car à CHARAVINES Lac de Paladru**

Départ en car à 8 heures du Parking de la Chapelle de Chavagneux. Marche au départ de Charavines, très agréable. Plusieurs circuits différents, dont le plus grand de 2 heures 30 environ. Au cours de la randonnée, découverte de la Grange Dimière datant de 1655, et du Monastère de la Chartreuse de Sylve Bénite fondé par les Chartreux en 1116. Belle vue sur le Lac au retour. Repas pris au restaurant « Beau Rivage » à Charavines.

Les activités prévues pour l'après midi au bord du lac, sont « tombées à l'eau ».

84 participants. Retour à Charvieu aux environs de 17 heures.



**28 juin 2011 :**

### **CLOTURE DE SAISON**

Après une marche, le matin, au Parcours de Santé, un apéritif de fin de saison a été offert par le Club, au bord du Lac de Fréminville. Cet apéritif a été suivi par un pique-nique pour ceux qui le désiraient, et d'une partie de pétanque.

**JUILLET et AOUT 2011 :**

### **Relâche**

**6 septembre 2011 :**

### **REPRISE DES ACTIVITES**

Le Club a repris des activités de marche, le mardi 6 septembre, avec pratiquement les mêmes « habitués », et plusieurs nouveaux auxquels nous souhaitons la bienvenue.

**10 septembre 2011 :**

Participation au 3eme Salon des Associations organisé par la Commune de CHARVIEU CHAVAGNEUX. Contacts intéressants avec les visiteurs et les autres Associations.



**13 septembre 2011 :**

**PIQUE-NIQUE de reprise de saison.**

Marche à partir du Parcours de Santé - deux circuits différents. Le pique-nique a lieu à l'Espace Roger Gauthier pour palier à tous caprices de la météo. L'après-midi, parties de cartes et de pétanque.

## Rentrée gourmande pour le club Cœur et santé



Réunis autour de la table, les marcheurs du club ont échangé petits secrets de cuisine et recettes maison.

Une semaine après la reprise des marches, c'est le pique-nique de mardi qui a vraiment donné le coup d'envoi de la rentrée au club Cœur et santé.

Si la pluie n'était pas à l'ordre du jour lors des deux balades programmées le matin au Parcours de santé, les marcheurs ont cependant préféré l'abri de la salle Gauthier à l'heure de l'apéritif.

En échangeant petits secrets de cuisine et recettes maison, ils ont évidemment profité de ce rendez-vous autour d'une table pour évoquer leurs plus récents souvenirs de vacances.

Et comme le club s'attache aussi à cultiver la convivialité, les invités ont tenu à prolonger cette rencontre en associant tournoi de pétanque et plaisir des cartes.

26 novembre 2011 :

## CONFERENCE MEDICALE

Conférence intitulée « COEUR de FEMME », animée par le Professeur DENIS et le Dr BARONNE-ROCHETTE du C.H.U. de GRENOBLE et par le Dr BOUKADIDA, cardiologue, parrain du Club. Excellente conférence qui a beaucoup intéressée le public, et au cours de laquelle, les intervenants ont fait passer différents messages plus particulièrement à l'intention des femmes. Apéritif offert par la Municipalité. Repas pris à l'auberge de Jameyzieu, avec le Professeur DENIS, les docteurs BARONNE-ROCHETTE et BOUKADIDA, les membres du Bureau et leurs conjoints.

# Les femmes vulnérables du cœur



**L**es maladies cardiaques tuent aujourd'hui plus de femmes que d'hommes : 89 000 femmes par an contre 76 000 hommes. Si l'infarctus du myocarde est quatre fois plus fréquent chez l'homme avant 65 ans, cette différence s'atténue au-delà.

Le public est venu nombreux samedi à l'espace Gauthier où le club Cœur et santé proposait une conférence médicale sur le thème "Cœur de femmes", organisée sous l'égide de la Fédération française de cardiologie. Entouré du professeur Denis et du cardiologue Samy Boukadida, c'est le président Delteil qui a ouvert les débats en déclarant que le problème cardiovasculaire n'était pas seulement une ma-

ladie d'homme. Une affirmation reprise par le Dr Gilles Baronne-Rochette du CHU de Grenoble qui a tenté de faire passer quelques messages.

### Tabac et sédentarité

Responsable du groupe de réflexion d'imagerie cardiovasculaire, le praticien hospitalier a notamment insisté sur les dangers du tabac qui est devenu le facteur essentiel de risque chez la femme : en fumant, celle-ci annule en partie la protection attachée à son statut hormonal. En s'attardant également sur les effets néfastes de l'hypertension artérielle et de la sédentarité, il a souligné que les femmes sont à la fois actrices de leur prise en charge et de celle de leur entourage. □

89 000 femmes par an meurent de maladies cardiaques contre 76 000 hommes. La conférence médicale organisée par le club Cœur et santé, s'est achevée par une séquence de questions-réponses.

29 novembre 2011 :

## TELETHON

La marche de ce mardi-là a été consacrée au Téléthon. Bonne participation. Les dons recueillis à cette occasion se sont élevés à 422 EUROS. Vin chaud, café et gâteaux à l'arrivée.

# Ils ont marché pour la bonne cause



Après l'effort, le réconfort du vin chaud et des pâtisseries pour les marcheurs de Cœur et santé.

**C**omme chaque année, le club Cœur et santé a anticipé de quelques jours le rendez-vous du Téléthon à l'occasion de ses marches du mardi et du jeudi.

Le beau temps était de la partie à chaque fois et un nouveau record a été établi avec près de 80 marcheurs lors de la première rencontre. Au retour de cette randonnée enjolivée par le soleil, la collation offerte par le club a fait l'unanimité chez les participants. Un moment de convivialité que les sociétaires et leurs amis ont pris plaisir à partager autour des boissons chaudes et des pâtisseries. □

### PROCHAINE SORTIE

Mardi 6 décembre, le club se déplacera à Saint-Romain-de-Jalionas. Départ à 13h 30 du parking de la chapelle de Chavagneux.