



Le Vaisseau - #45



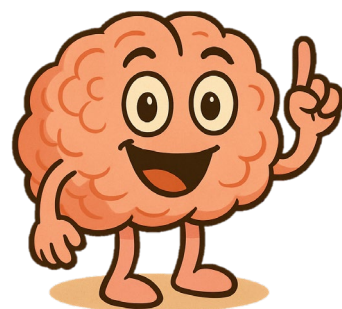
Le Vaisseau

Edition décembre 2025



LE MOT DU PRESIDENT

La lumière de l'année 2025 est en train de s'éteindre doucement emportant avec elle ses joies, ses petits bonheurs du quotidien, ses grands bonheurs ponctuels mais aussi ses peines, le souvenir de celles ou ceux qui nous ont quittés toujours trop tôt d'ailleurs..., les événements que nous aurions souhaités ne jamais voir se réaliser et bien d'autres choses éphémères ou plus ancrées dans nos mémoires personnelles ou collectives.



Mais 2026 approche et déjà à l'horizon... nous voyons poindre la clarté de cette toute nouvelle année !

MAIS QUE SERA CETTE ANNÉE 2026 ?

Nul ne le sait en amont ! Mais malgré tout permettez-moi de vous souhaiter, en toute première intention,

D'EXCELLENTE FÊTES DE FIN D'ANNEE

Entouré de vos familles, vos amis, les personnes qui vous sont chères...

Quant à notre association, si l'année 2025 a été riche en événements, en actions diverses, en personnes rencontrées, l'année 2026 sera l'année du changement que je souhaite très positif mais cela dépendra essentiellement de nous toutes et nous tous. Un courrier vous sera adressé en tout début d'exercice afin de vous faire part des orientations nécessaires.

TRÈS BELLE ANNÉE 2026

A VOUS VOS PROCHES, A CELLES ET CEUX QUE VOUS CHÉRISSEZ...

Vœux accompagnés d'une santé que je vous souhaite la meilleure

Prenez en soin car elle est précieuse

« Ils sont tous poètes sur les réseaux...mais si tu leur parles de VERLAINE, nombre te disent que c'est en haut de la cuisse... »

Alain Morino-Ros

C'est la période des livraisons à domicile : « j'ai croisé un livreur dans la rue. Il m'a demandé l'heure...Je lui ai répondu qu'il était entre 08h00 et 16h00.... »

ATTENTION A L'EXCES DE SEL

Le sel, constitué en quasi-totalité de chlorure de sodium, est nécessaire au fonctionnement de l'organisme. Toutefois, en consommer de manière excessive favorise l'hypertension artérielle (1 Français sur 3, selon l'Inserm) et, par conséquent, augmente le risque de maladies cardiovasculaires. En France les dernières données issues de l'Agence nationale de sécurité sanitaire (Anses) en 2017 indiquaient que les Français consommaient alors toujours « *trop de sel* », en moyenne 8,5 g/jour. C'est davantage que les objectifs du programme national nutrition santé (respectivement 8 g/jour et 6,5 g/jour) et surtout, beaucoup plus que les recommandations de l'Organisation mondiale de la santé (5 g/jour).

D'où vient la plus grande partie du sel consommé ? Surtout du pain et des biscottes, puis de la charcuterie, des condiments et sauces, des aliments transformés, des plats cuisinés, des fromages, des soupes et potages, des quiches et pizzas, sans parler du sel de table que l'on ajoute dans son assiette. « *Lorsque vous mangez une pizza garnie de fromage, de chorizo, d'anchois et d'olives, vous avez quatre aliments très salés sans vous en rendre compte* », commente le nutritionniste Jean-Michel Lecerf,

directeur du service de nutrition de l'institut Pasteur de Lille. Cela équivaut à 5 g en à peine une dizaine de bouchées !

Pour limiter notre consommation de sel, les médecins conseillent à la fois d'éviter la « *malbouffe* » souvent bourrée de sel et de ne pas resaler nos aliments cuisinés.

Ces dernières années, certains industriels et boulangers ont promis de réduire la teneur en sel de leurs produits. C'est ainsi que l'on a vu apparaître dans les rayons des supermarchés des emballages de jambon et des paquets de chips ornés du logo « *allégés en sel* ». Toutefois, ces derniers sont généralement plus chers que leurs voisins de rayon.

Le secteur de la boulangerie, lui, il s'était engagé en 2022 à réduire d'environ 10 % la teneur en sel de ses produits d'ici à 2025. Fin 2024, l'Observatoire de l'alimentation a publié des résultats encourageants. Environ 80 % des baguettes et des pains complets ou aux céréales respectaient la valeur fixée comme objectif. Quant à l'Anses, elle recommande de lire les étiquettes lors de nos achats pour connaître la composition des aliments et choisir des produits moins riches en sel.

A. J.-L.

LE MEILLEUR AMI

Nos compagnons à quatre pattes...Attention... mais pas n'importe comment.. il y a des contraintes à ne pas ignorer et à bien évaluer.

Posséder un chien rend heureux : des bienfaits pour la santé

Pour briser la solitude ou encore lutter contre la sédentarité, les chiens sont souvent présentés comme l'une des clés d'une meilleure santé et d'une vie plus heureuse. Mais après avoir interrogé des propriétaires sur les avantages et les défis liés à la possession d'un chien, des chercheurs de l'Université Eötvös Loránd en Hongrie ont constaté que cette responsabilité relevait à la fois de la joie... et du fardeau. Bien entendu, les aspects positifs l'emportent largement. Plus de 60 % des propriétaires évoquent la relation privilégiée qu'ils développent avec leur animal comme principal avantage.

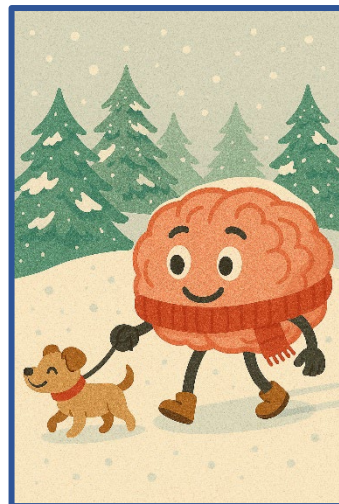
« Les chiens sont décrits comme des partenaires honnêtes, dévoués ce qui témoigne d'un amour inconditionnel et désintéressé », expliquent les auteurs. Les bienfaits au quotidien sont le deuxième thème le plus fréquemment cité (31 %). Les propriétaires mentionnant qu'avoir un chien améliore leur mode de vie en encourageant l'exercice physique et les activités de plein air.

Un coût financier... et psychologique

Mais chaque médaille a son revers. L'étude révèle que 95 % des propriétaires citent le coût financier comme principal inconvénient : frais vétérinaires, alimentation et autres dépenses représentent un investissement considérable. Un coût qui peut également se montrer émotionnel. Avoir un chien avec des problèmes de comportement ou une maladie chronique peut susciter de l'inquiétude, de la tristesse et de la culpabilité. À long terme, ces sentiments négatifs peuvent se transformer en stress chronique ou en dépression.

Vers une adoption plus réfléchie

Pour une cohabitation réussie, il est donc essentiel de :
 bien évaluer son budget ;
 considérer le temps disponible ; réfléchir à son mode de vie (est-il compatible avec le rythme d'un compagnon à quatre pattes ?) ; se préparer aux responsabilités quotidiennes.



AVIS DE DECES

Il nous a quitté...

Décès de André JOBARD plus facilement identifié sous l'appellation DÉDÉ.

Décédé à 79 ans le 23 septembre 2025. Les obsèques ont eu lieu le 29/09/2025 en présence d'une foule extrêmement nombreuse. Nous étions nombreux de France AVC 21 afin d'accompagner sa famille. Qui ne se souviendra pas de DÉDÉ, ses bons mots, sa bonne humeur permanente, sa joie de vivre...

Merci ANDRÉ pour toute l'amitié que tu savais dispenser sans réserve !

Du fond du cœur, nous vous disons

Merci

*Votre présence, vos attentions et vos
marques de sympathie à la suite du décès d'*

André Jobard

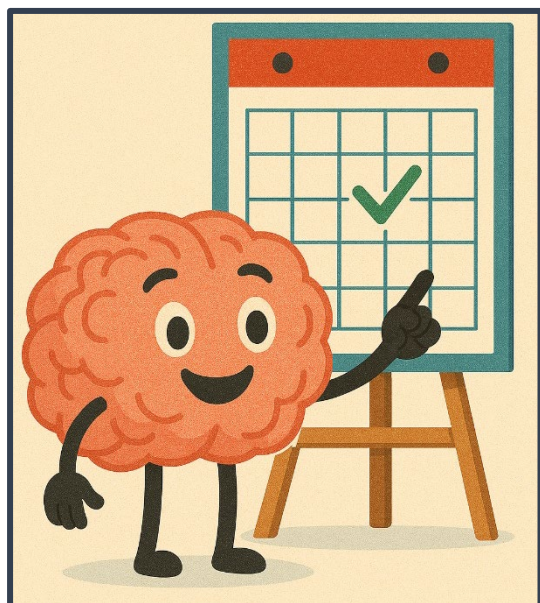
*nous ont profondément touchés et nous ont
apporté beaucoup de réconfort.*

Avec toute notre gratitude,

*Annick, son épouse
Stéphane et Catherine, Sophie et Frédéric, ses enfants
Emma, Nina, Aliz, Esteban, Gabriel, Julia, Pablo, Diego,
ses petits enfants*



ACTIONS DE FRANCE AVC



OCTOBRE 2025 :

06/10/25 : ARC sur TILLE. Présentation de l'AVC

06/10/25 : ARC sur TILLE. Stand AVC

09/10/25 : SAULIEU. Présentation de l'AVC

09/10/25 : SAULIEU. Stand AVC

09/10/25 : MARSANNAY la CÔTE : Réunion 'Grand Public'

25/10/25 : DIJON. Stand AVC au marché.

28/10/25 : Article ½ page dans le journal HEBDO (Journal Gratuit. Diffusion 50 000 par quinzaine).

NOVEMBRE 2025 :

03/11 et 25/11/25 : DIJON Collège ST BENIGNE. Présentation de l'AVC dans 4 classes de 4ème.

04/11/25 : DIJON CHU. Stand AVC (Mois sans tabac).

04/11/25 : Interview ½ H radio ICI EN BOURGOGNE.

10/11/25 : Journal HEBDO : rappel de l'article du 28/10/25

14/11/25 : Journal LE BIEN PUBLIC. Article ½ page

18/11/25 : DIJON réunion 'Grand Public' avec comme intervenants : Mme CORDONNIER Présidente SFNV et cheffe service Neuro de LILLE, Mr BEJOT Vice -Président de la SFNV et chef du service Neuro de DIJON, Mr Nathanaël de RINQUINSEN Journaliste sur France 2 qui a témoigné de son AVC survenu à 47 ans.

« L'intelligence, ce n'est pas ce que l'on sait, mais ce que l'on fait quand nous ne savons pas (Jean PIAGET) »



19,20 et 21/11/25 : Stand Palais des congrès DIJON durant les 3 jours de la durée du Congrès National de la Société Française Neuro Vasculaire.

A partir du : Diffusion par 4 boulangeries dijonnaises de 20 000 sacs à baguettes lors de la vente quotidienne du pain.
Distribution jusqu'au 10/12/2025 et reprise après les fêtes.

« A ton avis, quel est le pire fléau de notre époque : l'ignorance ou l'indifférence ? »

Je ne sais pas et je m'en fous ! »

DECEMBRE 2025 :

02/12/25 : DIJON. Stand AVC dans le Hall du centre médical de la Nation. Centre regroupant de très nombreux professionnels de santé toutes pathologies confondues y compris un laboratoire d'analyse et un centre d'imagerie.

04/12/25 : **Stand AVC** dans le Hall 'A' du CHU de DIJON en collaboration avec le service Neuro du CHU (USINV) avec prise de tension, mesure des taux de cholestérol, de glycémie en présence d'une médecin urgentiste et animatrice de la filière AVC, d'un neurologue. En cas d'anomalies, délivrance d'un courrier à remettre par le patient à son médecin traitant. D'autres stands également présents : addictologie, apnée du sommeil, activité physique, pharmacie du CHU...

Merci à tout le personnel de neuro et plus spécialement de celui de l' USINV qui a organisé cette manifestation.

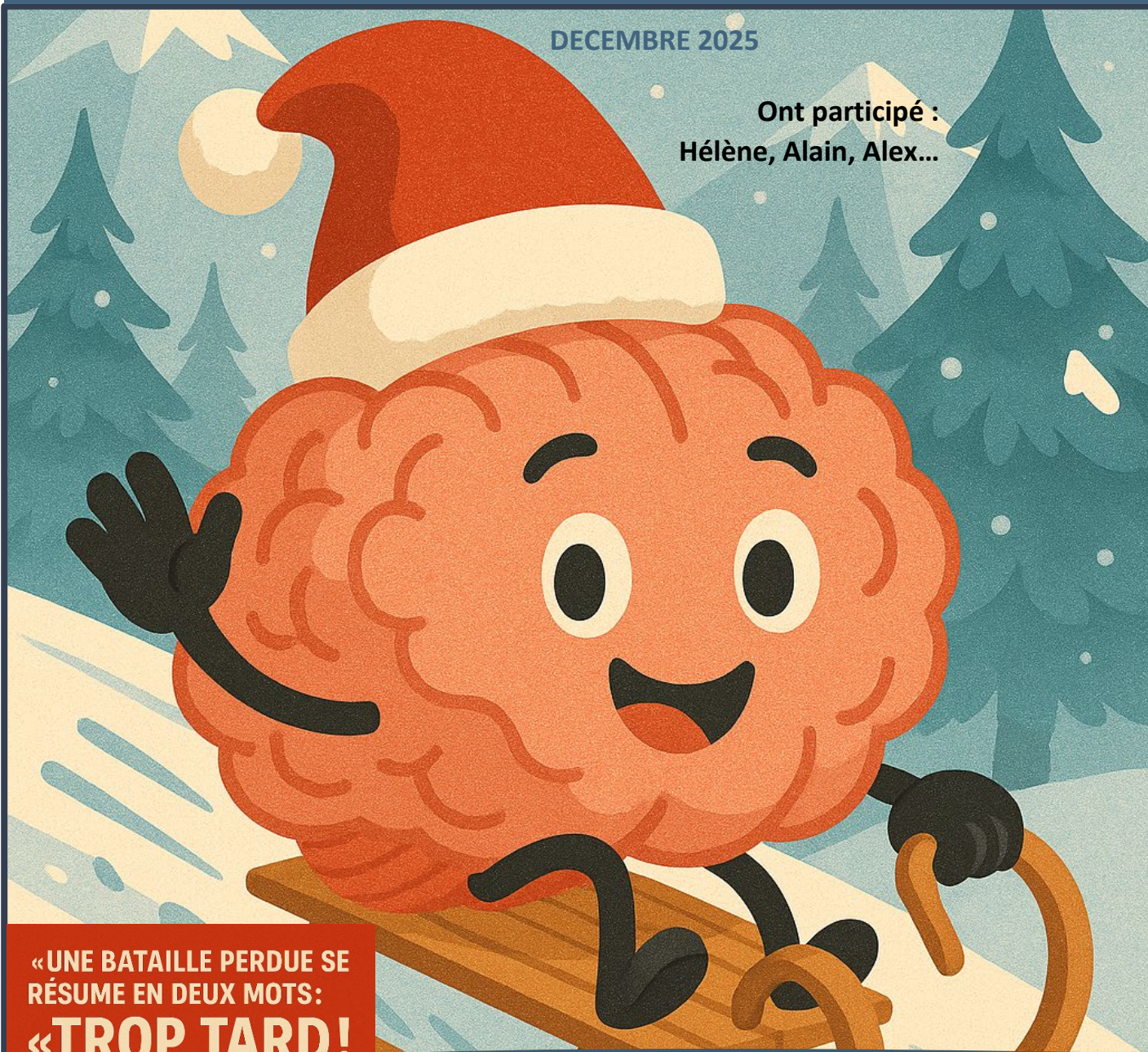


« Un des plus grands mystères de l'humanité reste quand même le fameux nez bouché qui coule... »

LE VAISSEAU N° 45

DECEMBRE 2025

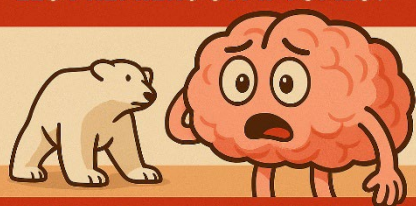
Ont participé :
Hélène, Alain, Alex...



«UNE BATAILLE PERDUE SE
RÉSUME EN DEUX MOTS:

«TROP TARD!»

NE PERDONS PAS LA BATAILLE
CONTRE L'AVC/AIT EN NE
RÉAGISSANT PAS DÈS
LES PREMIERS SYMPTÔMES!



**VITE LE 15
ou le 112**

OU LE 114 POUR LES MALENTENDANTS.

associationfranceavc21@gmail.com

06 62 69 83 11

Toute reproduction est autorisée et encouragée
Ne pas hésiter à diffuser ce journal autour de vous.
Nous vous en remercions par avance

**Continuez à prendre soin
de VOUS et des AUTRES**

Ne pas jeter sur la voie publique