



le médaillé

de la jeunesse, des sports et de l'engagement associatif

Revue officielle de la Fédération Française des Médailleurs de la Jeunesse, des Sports et de l'Engagement Associatif



Médailleurs
de la Jeunesse, des Sports
et de l'Engagement Associatif



P. 3

Congrès Fédéral
à Bordeaux



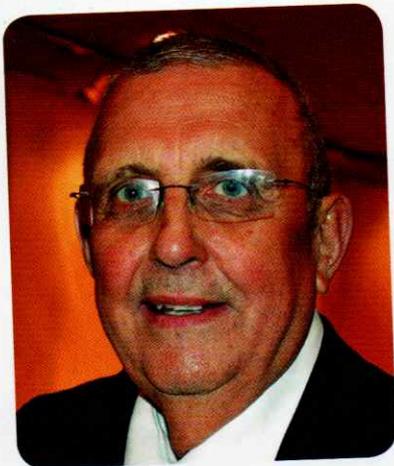
P. 4

Vivre avec...
du cholestérol



P. 11

Conseils de notre
assureur Maif



Le cholestérol : mieux le connaître pour mieux le combattre...

Nous avons déjà consacré plusieurs dossiers sur les thèmes du sport et de la santé. Il est vrai que notre vie contemporaine faite de stress et de manque de confiance en soi, aggravée par la compétitivité au travail, confrontée à des problèmes croissants au plan physique comme au plan moral, est destructrice du bien vivre et nuit gravement à la santé.

Parmi les maux du siècle, on note la progression de maladies mentales telles que la dépression, la bipolarité, la schizophrénie, etc. Le nombre de suicides ne cesse d'augmenter, notamment chez les jeunes. D'autre part, une mauvaise hygiène de vie aidant, mal bouffe, négligence de toilette, accès de plus en plus difficile aux soins, les maladies physiques croissent elles aussi de façon importante. Ainsi les maladies infectieuses, le diabète, le cholestérol, etc.

Nous avons choisi, avec l'aide de l'Union Nationale des Associations de Maladies Cardiovasculaires et Opérés du Cœur, de vous faire mieux connaître le cholestérol et ses conséquences néfastes, pour mieux le connaître et mieux le combattre.

Ainsi, dans ce numéro vous découvrirez au fil des pages tout ce qu'il est bon de savoir sur le cholestérol, ce qu'il est, les conséquences de son excès permanent, comment vivre avec, comment le soigner, quelle est sa prise en charge médicale, quel mode de vie adopter, est-ce qu'il faut avoir une activité physique et si oui, quels sont les pratiques sportives les mieux adaptées pour combattre la maladie.

Nous vous souhaitons une bonne lecture de cette revue qui, nous en sommes certains, vous sera fort utile et nous vous disons « Vivez sain, vivez bien ! »

Le 67^{ème} Congrès Fédéral à Bordeaux

Yves Perpignan et son équipe du Comité de la Gironde travaillent depuis près d'un an à la préparation de notre prochain Congrès Fédéral qui se tiendra au Campus Atlantica d'Artigues-Près-Bordeaux du 24 au 27 mai 2018, pour nous accueillir de la meilleure façon, sur un site unique d'hébergement, de restauration et de travail, dans des locaux agréables et fonctionnels.

Je lui adresse mes sincères remerciements. Nous ferons ensemble tout pour que cet événement associatif important se déroule dans une ambiance amicale et conviviale, conformément aux valeurs que défend notre Fédération. Nous espérons vous y retrouver très nombreux.

Gérard DUROZOY
Président Fédéral

SOMMAIRE ...

	PAGES
→ Édito - Sommaire	2
→ Congrès Fédéral à Bordeaux	3
→ Vivre avec... du cholestérol	4-9
→ Jeux	10
→ Conseils de notre assureur Maif	11-13
→ La vie des Comités	14-17
→ Hommage à Robert HASSOUN	18
→ Vie Fédérale	19



Directeur de publication

Gérard Durozoy : gerard.durozoy@gmail.com

Directrice de rédaction

Micheline Saffre : ffmjnational@yahoo.fr

Comité de rédaction

Gérard Durozoy - Patricia Michalak - Micheline Saffre

Impression

Imprimerie Wauquier
14, rue Georges Herrewyn
BP 27 - 78270 BONNIERES-SUR-SEINE
Tél. 01 30 93 13 13 - Fax 01 30 42 29 67
RC Versailles B 305 812 935

Conception graphique et mise en page

Olivier Bellet

Parution trimestrielle

Abonnement annuel (4 n°) - Prix : 4,57 €

N° de CPPAP : 0519 G 85137

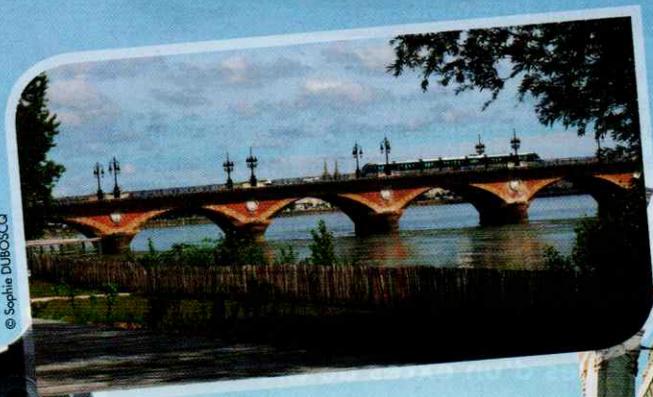
N° national : IUNPI 93453514 - ISSN 1629-8926

Dépôt légal 2^e trimestre 2018

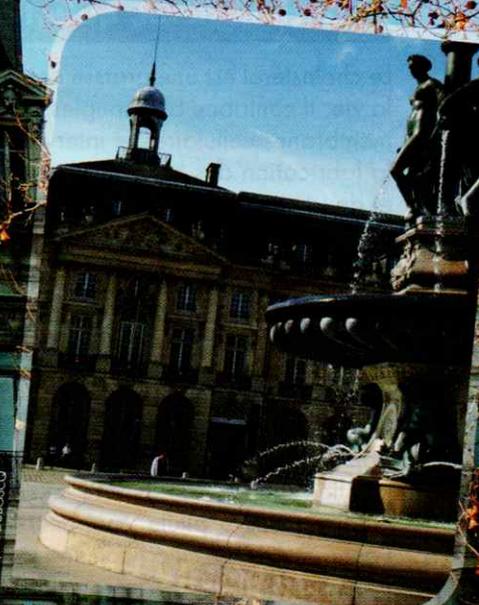
Tirage : 17 613 exemplaires

Congrès Fédéral à Bordeaux

du 24 au 27 mai 2018



© Sophie DUBOCCA



© Sophie DUBOCCA

PROGRAMME DE CES JOURNÉES

JEUDI 24 MAI

À partir de 15h00 : **accueil des congressistes**
18h30 : **dépôt de Gerbe et réception à la Mairie**

VENDREDI 25 MAI

De 10h00 à 11h30 :
Réunion de formation informatique :
découverte du site officiel de la Fédération.
De 14h00 à 17h00 : **Réunion des Présidents**
De 18h30 à 19h30 : **Réception des partenaires institutionnels et sportifs.**
À partir de 19h30 : **apéro « oeno-découverte » suivi d'un dîner avec animations.**

SAMEDI 26 MAI

À partir de 8h00 : **accueil des congressistes et Assemblée Générale Extraordinaire et Ordinaire.**
13h30 : **Déjeuner**
15h30 : **Visite de la cité des Vins**
À partir de 20h00 : **Dîner de gala avec animations.**

DIMANCHE 27 MAI

Journée à Saint-Émilion ou Découverte de l'Estuaire de la Gironde en formule « Croisière-déjeuner »

Sous toutes réserves de modification de dernière minute.

© SARA SOLIGNAC

Vivre avec... ...du cholestérol



La FFMJSEA remercie l'Union Nationale des Associations de Maladies Cardiovasculaires et Opérés du Cœur qui lui a fourni les textes et les illustrations de ce dossier.



Tout le monde a entendu parler du cholestérol. Tout le monde sait qu'il faut surveiller son taux de cholestérol et réagir s'il est trop élevé. Neuf millions de Français, soit une personne sur 7, sont concernés par l'excès de cholestérol, et seuls six millions sont dépistés et pris en charge.

Le cholestérol, qu'est-ce que c'est ?

Le cholestérol est une graisse naturelle indispensable à la vie. Il contribue à la souplesse et à la résistance des membranes cellulaires et intervient, entre autres, dans la fabrication des hormones sexuelles, de la cortisone et de la vitamine D.

Le cholestérol provient de deux sources principales dans l'organisme. Une partie est fabriquée par le foie, puis envoyée dans le sang. L'autre partie, provenant pour 70 % de la bile et pour 30 % de notre alimentation, est absorbée par l'intestin et libérée dans le sang.

L'excès de cholestérol peut être dû à une alimentation trop riche en graisses, mais également à une prédisposition génétique, à des maladies ou à certains médicaments : pilule contraceptive, produits contre l'acné, cortisone, médicaments anti-rejet prescrits aux transplantés...

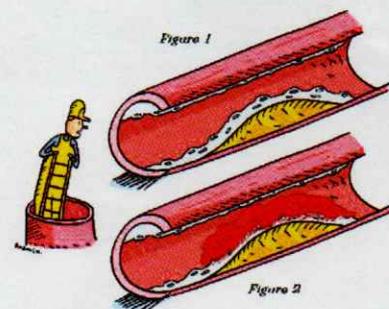


Il existe deux types de cholestérol : le LDL-cholestérol, appelé « **mauvais cholestérol** » et le HDL-cholestérol, dit « **bon cholestérol** ». Un taux trop élevé LDL-cholestérol et un taux trop bas de HDL-cholestérol constituent un danger pour la santé et peuvent provoquer une maladie cardio-vasculaire.

Le taux idéal de LDL-cholestérol varie en fonction de critères (âge, sexe) et de facteurs de risque comme le diabète, l'hypertension, le tabagisme, les antécédents familiaux de maladie coronarienne ou de mort subite, etc.

Quelles peuvent être les conséquences d'un excès de cholestérol ?

Si l'organisme est confronté à un « *trop plein* » de LDL cholestérol, il ne sait pas s'en débarrasser et cela peut provoquer, petit à petit, des dégâts. En effet, l'excès de LDL-cholestérol se dépose sur les parois des artères et entraîne la formation de plaques (appelées plaques d'athérome - voir figure 1), visibles sur certains examens radiologiques. Les dépôts bouchent progressivement les artères et empêchent le sang de circuler normalement (voir figure 2) ; ils peuvent provoquer des accidents cardio-vasculaires : au niveau du cerveau (accident vasculaire cérébral), du cœur (infarctus du myocarde), ou des jambes artérite.



Bon à savoir...

Taux de LDL-cholestérol recommandé :

Avec 0 facteur de risque : LDL-cholestérol ≤...< 2.2 g/l

Avec 1 facteur de risque ≤...< 1.9 g/l

Avec 2 facteurs de risque ≤...< 1.6 g/l

Avec 3 facteurs de risque ≤...< 1.3 g/l

Avec antécédent de maladie cardiaque ou des artères ≤...< 1 g/l