

Pédaler ou marcher pour repartir du bon pied après une « panne de cœur »

Lyon. Prèsentes samedi aux 6^{es} Parcours du cœur, deux associations proposent des sorties à vélo et en rando pour aider les malades cardiaques à reprendre une activité.

Cyclotouriste depuis de nombreuses années, Daniel Souzy a senti une baisse de forme il y a treize ans. Il avait alors 55 ans : « J'avais du mal à respirer, j'étais barbouillé. » Son généraliste l'envoie chez le cardiologue. Le diagnostic tombe : les artères sont bouchées. « Si je n'avais pas fait de sport, j'aurais sans doute fait un infarctus », estime Daniel Souzy. Après un quadruple pontage, il s'est remis au vélo, qu'il pratique désormais au sein de l'Amicale des cyclos cardiaques, une association nationale qui compte 45 adhérents en Rhône-Alpes, âgés de 50 à 90 ans pour le doyen

récemment décédé. « On est là pour remonter le moral des personnes ayant eu un problème cardiaque, et témoigner que l'on peut faire plein de choses "après". Certains font

« Sans le sport, j'aurais fait un infarctus »

Daniel Souzy cyclotouriste

30 kilomètres, d'autres 100, il ne faut pas chercher à suivre les copains qui font de la compétition. C'est vrai qu'on se considère comme guéris, mais on fait aussi très attention », explique Daniel Souzy, qui pra-

S'initier à la zumba et contrôler sa forme

Malgré un désagréable fond de l'air très frais, le public n'a pas boudé les 6^{es} Parcours du cœur, samedi au village installé au parc de Gerland. Vers 10 h 30, les plus courageux se sont réchauffés au son de la zumba, tandis que les plus calmes optaient pour la marche nordique, alors que des coureurs et des cyclistes bien emmitouffés prenaient la direction des berges du Rhône. Côté forme, la Ligue d'athlétisme et AG2R La Mondiale proposaient un test d'effort mesurant l'endurance, l'équilibre, la force et le gainage, pour donner un bilan par rapport à sa tranche d'âge. Côté santé, mutuelles et élèves infirmiers proposaient de mesurer la glycémie, la tension artérielle et la fréquence cardiaque.



Les Parcours du cœur proposaient aux malades cardiaques de tester plusieurs activités sportives samedi au Parc de Gerland. Photo S. M.

tique un test d'effort chaque année. Il parcourt environ 5 000 kilomètres par an, et a même « gagné en puissance » par rapport à son état physique « d'avant ». Il y a trois ans, il a « fait » le mont Ventoux et, en juin, il va « essayer de faire l'Ardechoise » pour la première fois... aux côtés du cycliste centenaire Robert Marchand. Pour ceux qui préfèrent la marche, l'Association Montagne et Santé propose des sorties adaptées aux personnes ayant une maladie cardiaque ou vasculaire. Après un bilan et un test d'effort, ils peuvent participer à ses randonnées

mensuelles en moyenne montagne, encadrées par des accompagnateurs du Club alpin français et une équipe médicale et paramédicale bénévole de l'hôpital Saint-Joseph/Saint-Luc. « Beaucoup de sorties se font dans les monts du Lyonnais. Elles durent au maximum 3 h 30 l'hiver et 5 heures l'été et, quand il y a un dénivelé de 600 mètres, le bus nous attend en haut... », précise le Dr Jean Boutarin, cardiologue à l'hôpital Saint-Joseph/Saint-Luc et organisateur des Parcours du cœur. ■

Sylvie Montaron

Pratique

Pour en savoir plus - Amicale des cyclos cardiaques. Site : www.cyclocardiaques.org. E-mail : contact@cyclocardiaques.org. Correspondant régional : Daniel Buzon au 06 72 32 81 10 et 04 74 67 17 78. - **Association Montagne et Santé.** Centre hospitalier Saint-Joseph/Saint-Luc, 20 quai Claude-Bernard, Lyon 7^e. Permanence le jeudi de 14 h à 17 heures. Tél. : 04 78 61 84 19. E-mail : montagneetsante@wanadoo.fr