



JEUDI 4 JUIN

LES CYCLISTES ONT BON CŒUR !

On peut avoir fait un accident cardiaque et pratiquer le vélo. C'est même recommandé ! C'est le message que portent les adhérents de l'Amicale des cyclocardiaques qui fête déjà ses vingt ans. À l'origine du projet, Michel Dautresme, 85 ans aujourd'hui et toujours à vélo.

Deux cyclotouristes avertis et Michel, qui « commençait à vraiment faire du vélo après un infarctus » ont eu l'idée de cette Amicale. « Nous avons tous connu des incidents d'ordre cardio-vasculaire plus ou moins importants et ressentions l'effet bénéfique de cette pratique du vélo » se souvient Michel. D'où l'idée de réunir des cyclistes dans des situations similaires « pour échanger et faire du vélo ensemble ».

Témoigner en roulant

Dès la création de l'Amicale, en 1995, les médecins ont soutenu le projet et notamment des cardiologues éminents comme le Professeur Christian Cabrol. Il y a une unanimité en faveur des bienfaits d'une activité physique régulière pour prévenir les risques cardiovasculaires et se maintenir en forme après un incident. « L'un des objectifs de l'association était de rassurer les victimes d'accidents cardiovasculaires, de témoigner par l'exemple » souligne Michel. Ce sont souvent les proches qui freinent la reprise d'une activité en prônant le repos, d'éviter les efforts. « On bouscule leurs idées » reconnaît Michel, toujours membre du Comité directeur de l'Amicale, vingt ans après.

Les maillots « Amicale des cyclocardiaques » que portent les adhérents lors de leurs balades attirent les regards. « Récemment, on roulait et des gens sont venus nous voir étonnés : vous êtes cardiaques ? Oui, mais on n'est pas malades ! » raconte André Lavie, le président de l'association. « Le mot cardiaque fait peur » regrette André. « Ce n'est pas que nous tirons quelque fierté d'être à vélo et cardiaques, nous n'en sommes ni fiers ni honteux, mais lorsque l'on s'arrête, il est très fréquent que les gens viennent nous voir et cela nous permet d'échanger avec le grand public » se félicite Michel. Quand, avec sa femme, qui a un an de moins, soit 84 ans, ils enfourchent leurs vélos pour partir en balade, Michel s'amuse d'étonner le voisinage !

Le vélo bon pour la santé

Ce sont plutôt les proches que les médecins qui freinent la reprise d'une activité physique mais, en pratiquant de manière raisonnable, il n'y a pas de soucis. Par contre, les cyclotouristes qui forcent trop et « se croient toujours jeunes » risquent eux un accident cardiovasculaire. L'Amicale a d'ailleurs réalisé, en partenariat avec la Fédération française de cyclotourisme et la Fédération française de cardiologie, un petit dépliant à destination des cyclotouristes « L'accident cardiovasculaire ça n'arrive pas qu'aux autres ».

Il rappelle d'abord les nombreux avantages du vélo pour diminuer les risques cardiovasculaires et notamment plusieurs facteurs de risques :

- le mauvais cholestérol,
- l'hypertension, qui peut se normaliser en faisant de l'exercice,
- le surpoids,
- le diabète.

S'y ajoutent d'autres bénéfices pour la santé :

- la prévention de l'ostéoporose,
- l'amélioration de la fonction pulmonaire,
- la réduction du stress.

Pour Michel, les systèmes de vélos en libre-service comme Vélib' sont à ce titre « tout à fait positifs » puisqu'ils favorisent la pratique du vélo. Il voit aussi la différence à Paris en termes de pistes cyclables. À une époque, pour aller travailler, il faisait Élan-court-Paris en 1h30 pour aller au travail...

Quelques consignes à respecter

Bien sûr, l'hygiène alimentaire et de vie, échanger avec son médecin, sont des conseils de base. S'y ajoutent quelques recommandations propres à l'Amicale comme faire des bilans de santé et des tests d'efforts, avoir un cardio fréquence mètre, éviter de rouler seul et avoir son téléphone portable. Mais d'autres conseils peuvent s'appliquer à quiconque intensifie son activité physique :

- bien choisir son vélo pour une randonnée,
- adapter son itinéraire en fonction de ses possibilités,
- augmenter progressivement le niveau de difficulté
- Ne pas avoir honte de mettre pied à terre si une côte, même en jouant sur les vitesses, est trop dure à monter

« Il ne s'agit pas de réaliser des performances, de s'accrocher à un groupe de costauds bien entraînés qu'on n'arrive pas à suivre » souligne Michel. Les balades de l'Amicale sont d'ailleurs organisées en petits groupes en fonction des niveaux de pratiques, l'objectif étant avant tout la convivialité. André rappelle toujours que « le vélo est un sport assis, ce qui fait toujours rire les gens, mais rappelle que c'est moins traumatisant pour le corps, les articulations, que la course à pieds par exemple ».

Tous à vélo, le plus longtemps possible et, comme le dit joliment André, coeordialement !

<http://www.cyclocardiaques.org>

Photo : Les cyclo-cardiaques en sortie en mai 2014 au Lac du Der en Champagne. Y participaient Michel Dautresme et son épouse (3ème et 1ère en partant de la gauche) ainsi d'André Lavie et sa femme (2ème et 5ème en partant de la droite).