

Onet-le-Château

Cyclotourisme : une conférence pour parler cœur, santé et vélo

Le comité départemental de cyclotourisme de la FFCT organisait vendredi soir à la salle des albatros aux Costes rouges, une conférence sur le thème : cœur et santé.

Les participants ont été accueillis par Claude Clamens, président du comité départemental puis, Bernard Delmas a présenté l'amicale des cyclos cardiaques, association dont il est le vice-président national.

Le docteur Viguière, cardiologue et organisateur du parcours du cœur a ensuite fait une intervention présentant quelques pathologies cardiaques, les facteurs de risque pour le cœur, les symptômes d'alerte à connaître. Il a bien sûr mis l'accent sur les effets bénéfiques de la pratique d'une activité sportive et particulièrement



La conférence a été appréciée des participants.

du vélo pour le cœur et insisté sur les bienfaits d'une pratique raisonnée du vélo dans la rééducation de certains accidents cardiaques. Il a su captiver un auditoire de plus de 80 personnes par la pertinence de ses propos et

en sachant se mettre à portée de son auditoire. Ses conseils avisés ont été particulièrement appréciés et ont suscité de nombreuses questions auxquelles il a apporté des réponses précises.

La conférence s'est terminée par une démonstration de massage cardiaque et par l'utilisation d'un défibrillateur.

D'autres actions initiées par la commission sécurité santé du comité départemental seront programmées dans le courant de l'année par Daniel Siffrey, le correspondant départemental et régional.

Contact : departement12@flvelo.fr, cyclotourismeaveyron.org.