

MESSIGNY-ET-VANTOUX. Amicale des Cyclos Cardiaques

Le vélo par cœur

Il est conseillé aux personnes ayant subi un accident cardiaque de faire du sport. L'amicale des Cyclos Cardiaques tente de prouver que le vélo est un excellent exercice de réadaptation.

Après un accident cardiaque, beaucoup imaginent qu'il est impossible de retrouver ou de découvrir une activité sportive soutenue. C'est pour combattre cette idée reçue que l'amicale des Cyclos Cardiaques a organisé, au domaine Sainte-Anne de Messigny-et-Vantoux, une rencontre de plusieurs jours, au cours de laquelle vélo et convivialité ont fait bon ménage.

« Nous sommes une vingtaine de cyclistes de toutes les régions de France (et de Belgique) et effectuons des randonnées de 80 à 100 km par jour », souligne Pierre Lescure,



Pierre Lescure, au centre, et le docteur Bénédicte Vergès, à droite, en compagnie de Josiane et Simon, deux cardiaques adeptes du coup de pédaler. Photo LBP

vice-président et correspondant de l'association des Cyclos Cardiaques pour la région Bourgogne.

Lors d'une soirée-conférence, le docteur Bénédicte Vergès, cardiologue et marraine du club Cœur et Santé (club placé sous l'égide de la Fédération française de cardiologie), est

venu répondre à toutes les questions à propos de la réadaptation, en compagnie de deux témoins anciens hospitalisés et nouveaux sportifs.

« Cette table ronde doit permettre de répondre aux questions qui tourmentent autour de l'activité physique et la prévention des risques cardio-vascu-

laire », souligne Bénédicte Vergès. « L'infarctus du myocarde, accident coronarien aigu, est dû à la fabrication d'athérome dans les artères et cela provoque des complications. Il faut bien comprendre que c'est une maladie chronique, que les facteurs de risque perdurent. Il faut les éliminer :

après un accident cardiaque, une activité physique soutenue, bien tolérée, est conseillée plusieurs fois par semaine. Le vélo est un excellent exercice. Ce type d'association est très intéressant car il permet une approche conviviale du sport ».

Josiane témoigne : « Après le changement d'une valve du cœur, ma cardiologue m'a conseillé la pratique du vélo : je n'en faisais pas du tout avant. Maintenant, j'en profite vraiment, sans forcer, et c'est un vrai plaisir ».

Simon, un jeune dijonnais qui vient d'obtenir son bac, témoigne également : « J'ai été greffé du cœur le 14 février 2008 à Dijon. Depuis ma greffe, après une longue rééducation, je refais du sport sans compter : marche, course, parapente, cirque et du théâtre, ma passion ».