

Saint-Jean-le-Thomas

Une quarantaine de cyclos cardiaques en rando ce week-end



Régine et ses amis du groupe des cyclos cardiaques ont fait escale dans la région pour pratiquer le sport qui les a remis en selle.

Samodi, l'amicale des Cyclos cardiaques est venue découvrir la Baie et ses environs. Créée en 1995, cette association est soutenue, entre autre, par les professeurs Cabrol, Desnos et Guérot. Elle rassemble 230 adhérents dans toute la France.

L'association propose aux personnes atteintes d'une « panne de cœur (pontage, valve...) de retrouver forme et joie de vivre en faisant partager leur expérience ». Comme l'indique Michel Brière, responsable du groupe, « après avoir subi une opération et fréquenté un centre de réadaptation spécialisé, nous sommes de nouveau opérationnels. Cependant, après il convient de rester comme tels. Ce n'est pas évident, car nous sommes ensuite un peu livrés à nous-mêmes ». Dès lors,

il s'est fait le messager de l'association des cyclos cardiaques en la présentant dans les établissements. Car la reprise d'une activité physique est indispensable et bénéfique pour les cardiaques, notamment le vélo. « Car les efforts sont d'intensité moyenne et prolongée. Ils constituent un excellent entraînement pour le cœur ». Par ailleurs, l'association permet aux cardiaques de s'informer, d'être rassurés, de tisser des liens amicaux et de témoigner des bienfaits de ce sport.

Régine, une adhérente de Sartilly, en parle en connaissance de cause. « Il y a 2 ans, alors âgée de 50 ans, je me suis rendu compte que je maigrissais. J'étais tout le temps fatiguée, et essoufflée même pour répondre au téléphone ! Sur l'avis de

mon médecin, j'ai donc passé un électrocardiogramme. Le spécialiste m'a alors annoncé que j'avais une affection non opérable. Après avoir digéré ce diagnostic, j'ai effectué un séjour à William Harvey où, à ma sortie, j'ai été mise en contact avec l'association des cyclos cardiaques. Aujourd'hui, j'ai repris mon travail à temps complet. Même si je suis obligée de faire une sieste sur le temps de midi. Avec un traitement adapté et la pratique du vélo, j'ai retrouvé la forme. Et maintenant, je suis capable de rouler sur une distance de 100 km ! »

Pour rejoindre ou contacter l'association téléphoner au 01 47 51 60 43, acc.pierre@free.fr, site internet www.cyclocardiaques.org