Bulletin de liaison de l'Amicale des Cyclos Cardiaques
Christian Saint Faust 18 rue Obier 75015 PARIS Tél. (1) 45 32 26 65

A MES AMIS CYCLOS CARDIAQUES . . .

Avec un ami cyclo - et aussi cardiaque - nous avons fait le "Parcours du Coeur" le I0 avril à Paris, I7 km en rond dans le Bois de Boulogne! C'était un peu juste... Nous étions en jambes et, malgré une petite bruine, nous avons continué la balade. Et que font deux cyclos cardiaques ensemble? Ils "moulinent" gentiment et ils parlent. En l'occurence nous avons en effet beaucoup parlé, la conversation s'étant poursuivie devant un repas. Michel (mon compagnon) m'a annoncé son inscription au Tour de France cyclotouriste. Chapeau! Il m'a entretemu de son entraînement et m'a promis d'arborer un tee-shirt "Amicale des Cyclos Cardiaques". Avec ça on commencera à nous connaître et il sera prouvé que, cardiaque, on peut faire quand même 3000 km en 2I jours. A condition toutefois que son cadiologue soit d'accord. Or aux dernières nouvelles, il semblerait que se présentent quelques difficultés de ce côté. Enfin, on verra...

Quoiqu'il en soit à cet égard, c'est surtout de notre "Amicale" dont, vous le pensez bien, nous avons discuté. Mon communiqué de presse m'a valu 25, on ne peut pas dire réponses car toutes sont plus que cela, disons un"morceau de vie", consistant presque toujours en un grand moment de lutte contre le coup dur, et presque toujours aussi la remontée. A travers ces messages, on ressent chez chacun un grand besoin de communication avec ses semblables cyclos et cardiaques, besoin d'un lien d'amitié, besoin présent dans toutes les lettres reçues. Pourquoi ne pas le continuer, et même le développer ce lien?

Pourquoi pas en effet? Cependant, dans le communiqué à l'origine de ce courrier, néophytes que nous étions, nous avons écrit pas de ceci, pas de cela... et pas de cotisation! Alors employons le terme "participation aux frais" et parlons-en. Nous pensons que pour maintenir effectivement un lien entre nous, il nous faut un bulletin dont il nous semble raisonnable de le faire paraître quatre fois par an, bulletin donnant des nouvelles de chacun aussi bien que conseils et informations nous concernant.

Voilà donc ce qui pose le problème de la "participation aux frais". Participation modeste, disons à partir de 50 F...jusqu'à celle de "membre bienfaiteur" pouvant atteindre un chiffre suivi de plusieurs zéros! Votre participation à vous, en tant que membres actifs mais aussi celle d'amis que vous pourriez solliciter (cyclos ou non, cardiaques ou pas).

Vingt cinq réponses à notre premier communiqué, il s'agit d'un début prometteur et il serait sans doute dommage d'en rester là. Ce à quoi il nous faudra pourtant bien nous résoudre si vous ne nous donnez pas les moyens de poursuivre grâce à votre participation financière, mais tout autant grâce à votre contribution à la réalisation du bulletin et aux idées que vous nous apporterez. C'est de vos réponses que dépendra notre décision de donner vie ou non à "l'Amicale des Cyclos Cardiaques". Aussi nous les attendons nombreuses et positives pour que nous oeuvrions ensemble.

Christian Saint-Faust

LE COEUR ET LES JAMBES...

LE COMMUNIQUE DE PRESSE DE CHRISTAN SAINT-FAUST FAISANT PART DE SON INTENTION DE METTRE SUR PIED UNE AMICALE DES CYCLOS CARDIAQUES LUI A DONC VALU UN ABONDANT ET FORT INTERESSANT COURRIER.
NOUS VOUS EN LIVRONS ICI QUELQUES EXTRAITS SIGNIFICATIFS, EN SOUHAITANT QU'IL VOUS AMENENT A NOUER DES RELATIONS DIRECTES ENTRE VOUS, EN FONCTION DE CERTAI AFFINITES OU POUR EN SAVOIR DAVANTAGE DE TEL OU TEL. COMME NOUS VOUS INDIQUON LES NOMS, IL VOUS SFFIT DE VOUS REPORTER AUX ADRESSES FIGURANT PAR AILLEURS.

CES CARDIAQUES QUE RIEN N'ARRETE

"A 72 ans, Jean Céné, Ingrandais(NDLR: habitant d'Ingrand, dans le Maine et Loire), a gagné la Jean René Bernaudeau de sa catégorie, un prix cycliste vendéen de 140 km, en cinq heures". Cette information figure dans "Ouest France" du 15 juillet 1993. Bel exploit pour un septuagénaire. Qui n'en est d'ailleurs pas à son coup d'essai. "Il a remporté plus d'une vingtaine de courses depuis l'âge de 57 ans", nous apprend encore "Ouest France". Telle la Bernard Hinault en 1990 (catégorie des plus de 55 ar Pourtant, pourtant...Jean Chéné a été victime d'un infarctus en 1979! "A un an d la retraite, écrit-il, je me demandais bien si je remonterais sur un vélo". Or le cardiologue ne le lui a pas interdit...
Selon celui de Louis Burdet, de la Haute Savoie, dont l'accident cardiaque date de 1978, le vélo est même pour ce dernier son "meilleur médicament". Aussi notre ami "e profite", comme il dit. Qu'on en juge: à son palmarès 93 les 800 km de la Mercantour la Limoux, la Rando des Pyrénées, la Clermontaise...Excusez du peu!
Citons aussi A.Mathis, de la Meurthe et Moselle. Après une dilatation coronarienne e 1992, il connait de gros problèmes d'arythmie cardiaque. Ce qui ne l'a pas empêché d monter le Ventoux, de participer à la Montagne de Reims 92, au Tour du Lac Léman 93 (194 km en 6 h 30), à la Fléche Lorraine la même année, ainsi qu'à de nombreux rassemblements et sorties cyclo. "Cela en utilisant des braquets tout-à-fait normaux 52 et 39 devant, de 13 à 28 derrière", précise-t-il.
L'état de santé de Michel Jolly, de la Creuse, semble également ne pas lui poser de problème."Dilaté" (angioplastie) en 1986, il s'est "payé la fantaisie , quatre ans après, d'accomplir une rando de 1000 km en cinq jours à 26 de moyenne".
Il n'en va cependant pas de même pour tous.

PRUDENCE EST MERE DE SURETE

L'Alsacien François Pasini (comme son nom ne l'indique pas), atteint d'angine de poitrine et ayant, quant à lui, subi deux angioplasties, voudrait bien reprendre l'entraînement mais n'a hélas pas obtenu la permission de son cardiologue. Celui-ci a certainement ses raisons. Peut-être craint-il que son patient veuille en faire tro "Auparavent je faisais entre 5000 et 6000 km sur route à une myenne de 30 km environ nous signale en effet ce dernier.
Cyclos cardiaques, mes frères, sachons nos ardeurs modérer et ne pas vouloir absolument retrouver nos performances passées (d'autant que l'âge aussi tend à les réduire Daniel Legendre, de Toulon, est bien de cet avis. Opéré en juin 1991 (double pontage il a repris le vélo mais, tient-il à préciser, "très progressivement, à raison de 30 40, 60, 80 km". Il poursuit: "Je fais deux sorties par semaine et en général seul ca je n'ai pas retrouvé tous mes moyens et j'ajoute que j'ai 63 ans". Aux cyclos cardiaques qui veulent réaliser des prouesses, il conseille de se modérer un peu. Il en a connu à qui ça n'a pas réussi du tout.
C'est un peu ce qui est arrivé au Belge André Qualin. Frappé par un infarctus en 1988, à 50 ans, après une angioplastie réussie il s'est remis à pédaler de manière relativement intensive. Trop? Peut-être...Quoiqu'il en soit, il rechute en 1992, ce qui lui vaut un triple pontage. "Quand j'ai eu le feu vert de mon cardiologue (...) je me suis fait un programme de rééducation à vélo, explique-t-il, mais je m'empress

de vous dire que j'ai du le faire seul pour ne pas être pris au jeu par les co-équipiers et amis".
La rechute, le Corse Pierre Belan connaît aussi. Opéré une première fois à 47 ans, en I980 (double pontage), il l'a été une deuxième fois en I992 (triple pontage). "A 6I ans, après deux opérations du coeur et deux infarctus, il faut être raisonnable, confie-t-il. Je ne fais plus que des parcours entre 40 et 50 km et, si possible, dans des portions planes, ce qui est relativement difficile en Corse...".

ROULER SEUL OU EN GROUPE ?

La crainte d'un nouvel accident cardiaque fait se méfier nombre d'entre nous, à l'exemple d'André Qualin, des sorties en groupe qui, bien souvent, conduisent à pédaler plus fort qu'il ne le faudrait (on ne veut pas se laisser distancer). Ainsi Pierre Bideau, du Finistère, "roule souvent seul à (son) rythme". Parce que, déplore-t-il, "souffrant d'insuffisance cardiaque depuis plusieurs années, je suis incapable de fournir de longs efforts, je ne peux suivre le groupe des cyclos". " Ne vaut-il pas mieux voyager en solitaire que mal accompagné? " , approuve A. Planchon, du Rhône. Aujourd'hui âgé de 76 ans, il a subi un triple pontage (avec complications post-opératoires) en I990. Pourtant il aimerait trouver un compagnon de route "n'allant pas trop vite ou trop dur et ne confondant pas vélo et gueuletons" (ce qui est contraire à son hygiène de vie). Rouler toujours seul n'est pas drôle...
Jean Delrue, des Alpes Maritimes, à qui on a aussi effectué un triple pontage (en I99I) n'aimerait pas.Pour lui, "ce qui importe dans la pratique du vélo, outre la réadaptation cardiaque qu'elle permet, ce n'est pas la compétition (qu'il faut abandonner) mais de se retrouver entre amis afin de participer, partir et arriver, même après les autres".
Abel Avrain, du Loir et Cher, a trouvé la solution. Opéré en octobre I990, il fait toujours du vélo mais ne pouvant suivre le groupe, il roule le plus souvent avec les femmes. "Ce qui (lui) permet, à 74 ans, de rester en pleine forme" (sans qu'on sache s'il le doit à son vélo ou à une aussi charmante compagnie!) et d'espérer "encore pédaler longtemps".

LE "PULSO", UTILE PRECAUTION ?

Pour être assurés de ne pas franchir les limites du raisonnable, plusieurs d'entre nous, généralement sur le conseil de leur cardiologue, utilisent un "pulso" pour mesurer leur fréquence cardiaque pendant l'effort.
C'est ainsi que Jean-Jacques Cornu-Robert, du Val d'Oise, triplement ponté en décembre I988, sur son vélo dès le I0 février suivant et capable quelques semaines plus tard, le I8 juin exactement, d'aligner I44 km à I9 de moyenne (arrêts déduits) a réussi à monter le Col des Saisies le mois d'après sans guère dépasser les I00 pulsations minute. Sous le titre "L'Enfer et le Paradis", Jean-Jacques a raconté fort joliment son aventure(que dis-je, sa victoire!) dans "Cyclotourisme" de février I99I.
De même, le Breton Joseph Corre après, lui aussi, un triple pontage (en mars I99I) a repris le cyclotourisme à peu près normalement en respectant la fréquence cardiaque que son toubib lui a indiquée.
Tout comme Adrien Caire, d'Alès, frappé par un infarctus en octobre dernier et qui a repris l'entraînement en décembre, à 64 ans, "en roulant 60 à 80 km entre 65 et 75% de (sa) fréquence cardiaque maximum". Il n'en reste d'ailleurs pas moins un tantinet inquiet: "Se trouve-t-il dans votre Amicale des cas identiques et comment s'en sont-ils sortis?...S'ils s'en sont sortis...", interroge-t-il.
Inquiet, André Bornaud, de la Creuse, le demeure aussi. Depuis l'âge de I6 ans, il pratiquait le cyclisme de compétition. L'an dernier, douze mois après son départ à la retraite, l'atteint un malaise cardiaque. "Extrasystoles", a-t-on diagnostiqué au C H U de Clermont-Ferrand. En conséquence de quoi tout effort physique lui est actuellement interdit. Aussi il se demande s'il pourra "faire au moins des promenades ou du cyclotourisme".

GARDER UN BON MORAL

Il ne nous appartient évidemment pas de répondre à la question d'André Bonnaud. Chaque cas est un cas particulier et ce qui est valable pour l'un ne l'est pas forcément pour l'autre. Il importe avant tout de se fier aux médecins, de suivre leurs indications.Et de se montrer patient. Par exemple, c'est seulement trois ans après un double pontage que Dominique Lopez, de Pau, commence à se sentir bi Avoir confiance aussi: un "bon moral" contribue beaucoup au rétablissement. A ces conditions, et ce qui précéde le montre amplement, les cyclos cardiaques "s'en sortent" le plus souvent fort bien.
Voyez Michel Le Tridiec, du Maine et Loire. Suite à un infarctus en I987, lui aussi (comme nous tous, je pense) s'est posé des questions. "Pour les victimes d'infarctus, les médecins prescrivent la marche, le vélo. Mais dans quelles limit ces activités?", se demandait-il comme il le rapporte dans un article paru dans "Cyclotourisme" de mars 93. Or, tout comme ceux que nous avons cités, il roule à nouveau, seulement un peu moins vite qu'avant, c'est tout et c'est beaucoup.
Voyez le Tourangeau R. Bonneau, encore un "ponté", sur son vélo malgré ses 70 ans Ou Gérard Mazade, du Gard, heureux d'avoir pu ,l'été dernier, quatorze mois après un infarctus,"refaire quelques balades (qu'il) avait faites avant cet inciden+"
Que ceux qui douteraient encore entendent le témoignage de Paul Canivenc, qua_ ap pontage en I982, nouveaux problêmes cardiaques et infarctus en I988 et I989, sans compter d'autre part quelques fractures et autres billevesées...et qui, à 76 ans, pratique encore le cyclotourisme. "J'ai toujours conservé un bon moral, même aux pires moments(...). Je ne peux que souhaiter aux amis cyclos victimes d'accidents cardiaques, même sérieux, de ne pas croire qu'ils ne pourront jamais remonter sur un vélo", écrivait-il dans "Cyclotourisme" de mars 92.
Et si Gilles Longis, du Loir et Cher, malgré sa plus grande jeunesse, se "content de "seulement" I0 à I5 km quotidiens, c'est essentiellement à cause des "problême dorseaux énormes" qui l'ont affecté après son infarctus il y a de cela quatre ans Il n'en demeure pas moins que, travaillant en bureau, il a besoin de cette compen sation. "Sinon, je n'ai pas la forme", constate-t-il.

CE QUE LA VIE EST BELLE !

Ce besoin de vélo pour se sentir bien, votre serviteur l'éprouve pareillement. Il ignorait pourtant tout du cyclotourisme. C'est la ré-éducation qu'il lui a fallu entreprendre après deux opérations (pontage en I977, puis à nouveau en I978) qui l'a conduit à s'interesser au cyclisme. Aujourd'hui âgé de 64 ans il fait par d'un club et participe à de nombreuses randonnées. En fait ses ennuis cardiaques l'ont pas diminué, au contraire. Ils lui ont permis de donner un autre sens à sa vie et d'améliorer de beaucoup la qualité de celle-ci. Un sentiment dont il sait que nombreux sont parmi nous ceux qui le partagent.
Est-ce le cas pour Raymond Ponset, de Chalon s/ Saône, terrassé à deux reprises par un infarctus(I978 et I986) et opéré la seconde fois? Il ne le dit pas, mais d'autres le font. Ils nous racontent notamment l'immense plaisir qu'ils éprouvent à simplement pouvoir se balader. "Lorsque je me retrouve sur mon vélo, que le cie est bleu et la mer belle, je suis le plus heureux des hommes", nous confie l'un d'eux. On goûte tellement mieux ce qu'on a failli perdre, non? De quoi crier tous ensemble, avec un autre: "Super!...Vive la Vie!".

Michel Dautresme

(*) Cardio-fréquencemètre

POUR NOUER DES RELATIONS ENTRE CYCLOS CARDIAQUES...

Voici les adresses de ceux qui ont souhaité faire partie de notre Amicale. Ainsi pourrez-vous entrer en relations entre vous, soit par correspondance, soit même en vous rencontrant si l'occasion s'en présente.

-AVRAIN Abel I3 rue Sonnier 4I290 OUCQUES

-BELLAN Pierre Villa Sentir l'Anu 20I29 BASTELICACCIA

-BONNAUD André Moutier-Razeille 23200 AUBUSSON

-BIDEAU Pierre 2 Place des Fauvettes 29720 PLOUNEOUR-LANVERN

-BONNEAU I0 Allée de Penthiévre 37400 AMBOISE

-BURDET Louis 5 rue des Mésanges 74960 CRANGEVRIERS

-CAIRE Adrien 394 chemin du Russaud 30I00 ALES

-CANIVENC 3 rue Pasteur 37270 MONTLOUIS SUR LOIRE

-CHENE Jean I6 Cité des Accacias 494I0 SAINT FLORENT LE VIEIL

-CORNU-ROBERT Jean-Jacques 32 Rue Le Laboureur 95I60 Montmorency

-CORRE Joseph 69 rue Le Ganidec 29860 PLOUVIEN

-DAUTRESME Michel 47 avenue de la Baylie 78990 ELANCOURT

-DEIRUE Jean 1'Oliveraie 499 chemin des Courcettes 06220 GOLFE-JUAN

-JOLY Michel 26 rue de l'Anier 23400 BOURGANEUF

-LANGLOIS André 24 rue Venose 36400 LA CHATRE

-LEGENDRE Daniel La Capierre 64I avenue de Siblas 83000 TOULON

-LEROUX Bernard 2 allée Denizière 493I0 TREMONT

-LE TRIDEC Michel 5 rue Mimosa Pruniers 49080 BOUCHEMAINE

-LONGIS 20 rue des Grèves 4I500 MENARS

-LOPEZ Dominique 88 boulevard de la Paix 64000 PAU

-MALNOE Emile 3 chemin des Lauriers ST MARC SUR MER 44600 SAINT-NAZAIRE

-MATHIS Alain 39 Clos du Cardinal 542I0 VILLE EN VERMOIS

-MAZADE Gérard Traverse des Oliviers 30I50 SAINT GENIES COMOLAS

-PASINI François 7 C rue de la Délivrance 68440 HALSHEIM

-PELISSIER Aimé chez Mme ROLLAND App 47I 4I rue Albert Dhalenné 93400 SAINT-OUEN

-PONSOT Raymond 30 avenue du 56ème R I 7II00 CHALON SUR SAONE

-QUALIN André I avenue de l'Emulation 4I20 NEUPRE BELGIQUE

-SAINT-FAUST Christian I8 rue Olier 750I5 PARIS

à vous de jouer...

Comme le dit Christian Saint-Faust en première page, il appartient maintenant à chacun de vous de faire prendre corps (ou non) à l'Amicale des Cyclos Cardiaques. Dans un premier temps, un bulletin paraissant régulièrement manifestera l'existence de notre association.

Cependant la réalisation de ce bulletin, aussi modeste soit-il, entrainera forcément des frais: papier, photocopies, enveloppes, affranchissements...Ce qui impose, pour reprendre l'expression de Christian, que nous participions tous à ces frais. Il va de soi qu'il vous sera rendu compte de la manière la plus claire et la plus précise de l'usage fait des sommes encaissées.

Bien entendu, le présent numéro représente seulement un essai, une sorte de "brouill très imparfait de ce que pourrait être notre bulletin. Rien dans la présentation, le titre, le contenu n'est arrêté. S'il doit continuer de paraître (ce que seule votre contribution financière permettra), il vous restera à en faire ce que vous-mêmes voudrez qu'il soit. Ce qui signifie que vos propositions, vos suggestions et votre participation à sa rédaction nous sont également indispensables. Faute de quoi...

C'est donc bien maintenant A VOUS DE JOUER !

MON ADHESION A L'AMICALE DES CYCLOS CARDIAQUES (à découper ou à recopier et à retourner à Christian Saint-Faust I8, rue Olier 750I5 Paris)

NOM:.....PRENOM:.....

ADRESSE:.....

déclare adhérer à l'Amicale des Cyclos Cardiaques en tant que:

-MEMBRE ACTIF (cyclo cardiaque) (I)

-MEMBRE BIENFAITEUR (tout autre personne) (I)

Ma participation est de.....Francs, que je vous adresse ci-inclus par:

-chèque bancaire (I)

-chèque postal (I)

-mandat poste (I)

Signature:

(I) Rayer les mentions inutiles

VEUILLEZ INDIQUER VOS NOM, PRENOM ET ADRESSE (POSTALE COMPLETE) EN LETTRES CAPITALES S V P. MERCI !