



# COEUR & VELO



\* \* \* Pour vivre mieux : cardiaques, à vos vélos ! \* \* \*

\*\*\*\*\*

siège Social : 18, rue Olier, 75015 Paris.

N° 104 / Juin 1995.

\*\*\*\*\*



## Sur le Bloc-notes du Président

Le dernier courrier nous apporte une nouvelle adhésion, celle de Daniel Gauthier, de la Manche. Et, à l'issu d'une abandonnée, Jean-Pierre Djihanian, du Val d'Oise, nous envoie sa cotisation. Désormais, l'Amicale des Cyclos Cardiaques comptent dix-sept membres actifs. Et dix-sept, c'est une victoire. En lançant l'idée de notre Amicale, nous ne savions pas trop quelle en serait la suite. Ni, même, s'il y aurait une suite ...

Or, dix-sept membres, c'est une idée devenue réalité. C'est une victoire sur l'abandon, sur la résignation et sur le désespoir. C'est une victoire sur l'indifférence et l'égoïsme. Mais c'est encore le triomphe de la volonté, de la solidarité et de la joie de vivre : "Cyclos Cardiaques, vous avez fait gagner la Vie !"

Il ne vous reste qu'à continuer. Car, au sein de la F.F.C.T., vous le savez, beaucoup de cyclos roulent avec des problèmes cardio-vasculaires. Ceux là doivent venir nous rejoindre, parce qu'ils ont besoin de nos idées, ils ont besoin de connaître nos problèmes et nos solutions. Ils doivent venir nous rejoindre parce que nous avons besoin de connaître leurs problèmes et leurs solutions, leurs peines et leurs espérances. Il faut qu'ils nous rejoignent pour que la fête de la Vie et de l'Amitié soit plus belle : Michel Dautresme et Pierre Bellan nous ont montré le chemin, au fil de leur Tour de Corse.

Et c'est à vous d'aller les chercher ! A vous de leur expliquer que ça ne les oblige pas à quitter "le club qu'ils aiment, où ont tous leurs copains et, celui qui, demain, souffrira parce que son coeur cafouille" : au contraire ! A vous, encore d'expliquer aux individuels de la F.F.C.T. que prendre sa licence par l'A.C.C., malgré les 50 francs de cotisation, c'est quand même faire une économie. Mais en rendant l'Amicale plus forte.

A vous de leur dire que rejoindre l'Amicale des Cyclos Cardiaques ( pour 50 balles ! ), c'est accrocher un long ruban de route à un infarctus ou autre misère !

Et, tant qu'à faire, dites leur de venir se faire une idée de l'"esprit cyclo-cardiaque", en venant pédaler avec nous, le 16 et le 17 Septembre 1995, aux alentours de Beaugency !

Le Président, Christan Saint Faust

\*\*\*\*\*



L'idée de **Paul Canivenc**, organiser une rencontre des Cyclos Cardiaques, fait son chemin : nous avons, déjà des engagements et des questions complémentaires.

\* \* \*

Quand ? Compte tenu du cycle saisonnier, le Samedi 16 et le Dimanche 17 Septembre 1995 ont été retenus. Vous pouvez venir le Samedi. Ou le Dimanche. Ou le Samedi et le Dimanche : au choix ! Les parcours sont prévus pour la journée, en complète autonomie, et peuvent être raccourcis

\* \* \*

Où ? Dans une région proche du centre de la France, au climat sans excès (ce sera la mi/septembre) et au relief sage (certains **doivent pédaler très raisonnablement**). C'est la Touraine, semble t'il, qui répond le mieux à notre recherche.

\* \* \*

L'hébergement : là encore, il faut tenir compte de plusieurs facteurs : avant tout, les prix doivent rester abordables pour tous. **Beaugency**, à 25 km en aval d'Orléans, paraît un excellent compromis, avec son Auberge de la Jeunesse à 120 francs pour le diner, la nuit et le petit déjeuner. Mais, ceux qui le souhaitent, en particulier ceux qui seraient accompagnés de leurs épouses, peuvent aller dans l'un des hôtels des environs.

\* \* \*

Répondez ! Mais vite : en particulier pour l'Auberge de la Jeunesse, nous avons juste le temps !

\* \* \*

\* \* \* \* \* Cloture des inscriptions le 31 Juillet 1995 ! \* \* \* \* \*

\*\*\*\*\*

\* Stimulateur cardiaque et Cyclotourisme \*

*par Christian Saint Faust*

Comme beaucoup d'hommes de ma génération, j'ai repris le vélo à la cinquantaine, après un bien long abandon. Ce n'est pas du premier coup que l'on peut faire de grandes balades. La montée en kilomètres se fait gentiment, 4.000, 5.000 km, interrompue par un débutant fonçant tête dans le guidon. Fracture, hôpital, plaque, rupture de la plaque, hôpital. Et on reprend le vélo, doucement, et ça repart, heureux de vivre, de pédaler, ... la grande forme : 5.000, 6.000 km.

1991. Ce n'est plus la grande forme. "Coup de pompe", manque d'entrain, légers évanouissements : fatigue, fatigue. Je regarde le vélo, c'est tout ... Pas plus.

Commence la ronde des médecins et spécialistes. Tout y passe : scanner, oreille interne, tout, sauf le bon diagnostic. Et toujours pareil, fatigue, baisse de tension ... Je me sens comme un vieux. Dans ma rue, une plaque : Docteur X, Cardiologue. Téléphone : "Je ne peux pas vous recevoir, je pars. Mais expliquez moi vos symptômes ?" J'explique. -" Bon, venez tout de suite." Et c'est le premier électrocardiogramme, premier d'une longue série.

- " Très bien, Monsieur. Prenez votre pyjama et votre rasoir, et tout de suite à la clinique : sinon je ne réponds de rien."

Puis, c'est la salle d'op', verte, la lumière ... Réveil facile, une petite cicatrice, en haut à gauche. Cinq jours de clinique, et c'est tout. Conseils de prudence, à la sortie : "reprenez vos activités, progressivement. Vous êtes normal ! Allez-y ! " Et c'est la résurrection. Je vais voir mon vélo. Précaution : quand même, il faudrait revoir les braquets ? Après conseils et réflexions, c'est décidé : 46 - 32 26 avec 15-16-17-19-21-26. C'est ridicule pour certains, mais si raisonnable pour nous ! Le 46 X 17 ou 19 est idéal. Et ça repart. Un peu d'appréhension, au début : on s'écoute, on se tâte, et puis tout marche magnifiquement.

La merveille de technique, là haut à gauche, sous la peau, fait merveille. Pas d'essoufflement. Dans les côtes, "tout à gauche", on mouline, et on monte, en soufflant un peu : normal. Rythme cardiaque dans la norme (pas de "pulsar"), on se "sent". Et ça roule ferme : c'est reparti.

Début 1995, essoufflement, oppression, anxiété. Il faut interroger les ordinateurs, et certains regards sont inquiets, devant les écrans. Les ordinateurs crachent leurs papiers. Nouveaux "regards" : je me sens tout petit, tout petit. Discussion des "toubibs", longue (ô, oui !), et c'est le verdict : "la sonde auriculaire est rompue. Il faut ouvrir." Et le lendemain ... salle d'op', verte, lumière ... Réveil facile, une autre cicatrice, en haut à gauche, et les cinq jours d'hôpital.

- Reprenez vos activités, tout va bien. Allez y !
- Mais enfin, cette sonde ... ?
- Incident rarissime : c'est réparé. Vous pouvez y aller.

Et c'est reparti, encore un peu engourdi. Les balades commencent à reprendre : c'est bon de pédaler à nouveau ! Les jambes, un peu molles, se durcissent, le souffle est bon, le rythme cardiaque parfait ( toujours pas de pulsar ) . Le Printemps revient, allons-y !

Mardi 14 Mars : légère syncope: Téléphone à la clinique, taxi ... vite : tout de suite en "réa", massages cardiaques, etc ... Aréopage des toubibs, les ordinateurs ronronnent et crachent ; ça discute ferme, et longtemps. Et le verdict tombe : "ne bougez surtout plus. La sonde ventriculaire ne donne plus. Il faut ouvrir."

Et, à nouveau, les cinq jours de clinique. Tous les toubibs m'entourent : c'est LE CAS !

- " Mais enfin, ces sondes ??? " Analyse des sondes, dont les résultats seront longs à venir. "Plus de problèmes, tout va bien ! Surtout, continuez le vélo ! "

Et le vélo ? me demande mon voisin de cardiô, rencontré par hasard.  
- " Il faut continuer !" Je lui lance ça comme un cri de victoire.

Encore un peu engourdi, je recommence, doucement, et enfin, avec joie, je retrouve souffle, rythme et jambes.

Ces incidents de stimulateur sont très rares, surtout concentrés sur le même individu. C'est "le cas" (exceptionnel), qui n'est aucunement dû à la pratique du cyclotourisme. Il faut reconnaître que, muni de cette minuscule merveille de technologie, on mène une vie tout à fait normale, sans aucun médicament ni contrainte, sauf quelques contre indications : nager le crawl, passer à proximité immédiate d'un portique de détection magnétique, entre autres ...

Et, suivant scrupuleusement les recommandations des Toubibs ("surtout n'arrêtez pas le vélo ! "), je continue, continue, continue, continue, ...!

\*\*\*\*\*

### *Grâce à l'Amicale des Cyclos Cardiaques ...*

## \* J'ai fait un merveilleux tour de Corse \*

*par Michel Dautresme*

Je viens d'effectuer le Tour de Corse. A Vélo, bien entendu. Comme quoi j'ai bien retrouvé la totalité de mes moyens après mes mésaventures de l'été 1994 (avec, notamment, un troisième "pontage") contées dans le N° 103 de "Coeur et Vélo". Vive la bicyclette qui m'a rendu tout mon tonus, du moins en suis-je persuadé ...

Il va cependant de soi qu'avec les amis m'accompagnant, nous n'avons jamais recherché la performance. Nous voulions essentiellement goûter au maximum les splendeurs de l'île de Beauté, la bien nommée, tout en pédalant "cool". Bref, nous avons pratiqué du vrai cyclo-TOURISME.

Je ne vous dirai pas ce qu'ont été notre périple, nos découvertes, nos rencontres : la place me manquerait. Et les mots, tellement ce fut "chouette". A tous égards.

Par contre, je tiens à vous raconter les circonstances qui nous ont amenés à accomplir cette merveilleuse randonnée. Elles tiennent, en effet, **exclusivement** à l'existence de l'**Amicale des Cyclos Cardiaques**. Voici comment les choses se sont passées.

Dans notre premier bulletin (Juillet-Aout-Septembre 1994), nous avons publié les noms et adresses de la vingtaine de cyclos atteints au coeur ayant manifesté leur intérêt pour notre projet d'**Amicale**, suite à un communiqué paru dans la presse spécialisée.

C'est en prenant connaissance de cette liste que l'ami **Pierre Bellan** eut l'envi de me téléphoner :

"J'habite en Corse, me dit il, mais il m'arrive de rendre visite à mon fils qui réside tout près de chez toi. Aussi, la prochaine fois, j'aimerais te rencontrer ..."

Ainsi engagée, la conversation ne pouvait que se poursuivre on ne peut plus positivement. Et elle se conclut sur une invitation de Pierre me confiant tout le plaisir qu'il aurait à m'accueillir chez lui, si l'occasion s'en présentait. "Je peux même, si tu le souhaites, t'organiser un Tour de Corse à vélo", ajouta-t-il plaisamment ! Il ne croyait pas si bien dire.

A peu de temps de là, un ami en compagnie de qui je roulais me glissa, tout de go, qu'il aimerait bien refaire le Tour de Corse à vélo tellement il gardait un souvenir inoubliable de celui qu'il avait accompli il y a de cela quelques années. " J'ai, peut-être, le moyen de combler ton désir", lui répondis-je, me rappelant ma conversation téléphonique avec Pierre. Et, sans plus tarder, je repris contact avec celui-ci : "Tu m'as proposé la réalisation d'un Tour de Corse, lui rappelai-je. Se pourrait-il que ce fut maintenant ?"

"Bien sûr, et avec joie" me répliqua mon correspondant du tac au tac. Et il se mit à l'oeuvre, traçant l'itinéraire, réservant les hôtels, etc ...

C'est ainsi qu'en compagnie de quelques camarades cyclos (certains accompagnés de leurs épouses), nous nous envolâmes pour Ajaccio où nous fûmes merveilleusement accueillis par Pierre et ses amis, dont certains nous ont fait la faveur de nous accompagner dans notre randonnée. Laquelle n'aurait jamais eu lieu, vous l'avez compris, sans l'**Amicale** et la relation qu'elle nous permit d'établir, **Pierre Bellan** et moi.

C'est une des raisons d'être de notre **Amicale** que de nous amener, nous les Cardiaques qui faisons du vélo, à nouer des liens entre nous. D'où la publication des adresses afin que se produisent les contacts. Avec des conséquences aussi heureuses ... qu'inattendues. Comme l'illustre bien, je crois, l'exemple personnel que je viens de rapporter.

Vous aussi, écrivez ou téléphonez, comme **Pierre Bellan** l'a fait, à tel ou tel dont le cas vous intéresse ou que vous pouvez éventuellement rencontrer à l'occasion d'un déplacement, vous faisant passer dans sa région, par exemple. Vous en tirerez sûrement profit.

Reportez vous, à cette fin, à notre bulletin de Juillet-Aout-Septembre 94. Toutes les adresses y figurent et, sous le titre "Le coeur et les jambes", est présenté en quelques mots le cas de chacun.

Alors, qu'attendez vous ? Tous à vos plumes ou téléphone afin que se tisse entre nous tous un véritable réseau de relations, de solidarité et d'amitié. Après quoi, vous nous raconterez, à votre tour.

\*\*\*\*\*



### Une petite pompe

Ce problème mineur vaut d'être abordé en pensant spécialement aux cyclos "pontés" et à ceux qui portent un stimulateur cardiaque. Pour les uns comme pour les autres, gonfler un pneu jusqu'à des pressions de plus de 6 kilos constitue une opération qui peut être dangereuse (voyez l'exemple de **Christian Saint Faust**), ou une épreuve pénible, voire impossible, pour les "pontés".

Les uns et les autres auront avantage à utiliser une pompe de **très faible diamètre**. Le temps de gonflage sera un peu plus long, mais l'effort sera beaucoup moins important : ce n'est pas négligeable quand on a eu le sternum coupé en deux, ou quand les deux sondes de son stimulateur se sont cassées sans qu'on sache vraiment pourquoi ...

Solution correcte : soit la Zéphal petit diamètre avec clef de blocage sur la valve, soit sa petite soeur, dite "double shot" qui, malgré son allure un peu gadget, est très efficace. Et celle-ci tient dans le sac de guidon !

\*\*\*\*\*



### \* Cadences de Pédalage \*

Cyclos ayant souffert de maladies cardio-vasculaires, la pratique, **régulière et raisonnable** du vélo, nous apporte énormément de bienfaits, tant sur le plan physique que moral.

Cyclos ayant souffert de maladies cardio-vasculaires, la pratique, **régulière et raisonnable** du vélo, nous apporte énormément de bienfaits, tant sur le plan physique que moral.

"Régulière et raisonnable" : toute la question est là. Aussi, afin de tirer le maximum d'avantages de notre activité, il est, désormais, acquis qu'un rythme de pédalage élevé est une nécessité impérative. Les chiffres le plus souvent cités se situent autour de 75 tours de pédale / minute (tour complet d'une pédale). Et, il faut le reconnaître, ces valeurs effraient beaucoup de cyclos.

Pourtant, en augmentant sa vitesse de jambes **progressivement** par l'utilisation de petits braquets, on parvient, relativement vite, à tourner les jambes à des cadences étonnantes. C'est ainsi qu'ayant eu la curiosité de construire un tableau de mes braquets et des vitesses obtenues pour un rythme de pédalage donné, j'ai dû me rendre à l'évidence : sur route plate, sans vent, je tourne entre 90 et 95 tours/minute, en allure de croisière, c'est à dire en bavardant avec un copain. Et, ceci, tout au long de sorties pouvant atteindre ou dépasser les 150 km.

Le tableau ci-dessous correspond à mon vélo le plus utilisé, en sortie de la matinée comme en voyage itinérant. Il est équipé de roues de 700 et de pneus Michelin 25 à tringle rigides.

Bien entendu, il faut avoir un compteur de vitesse parfaitement réglé.

**Il faut, aussi, se souvenir** que tous les chiffres donnés ici ne sont envisageables que sur route plate en bon état, sans vent contraire

dents du plateau	dents des pignons					
	15	16	18	20	23	26
A/ développement en 26 dents			3,03 m	2,73 m	2,37 m	2,10 m
B/ vitesse pour : tours de pédales/minute						
70			12,72 k/h	11,46 k/h	9,95 k/h	8,82 k/h
80			14,54 k/h	13,10 k/h	11,37 k/h	10,08 k/h
90			16,36 k/h	14,74 k/h	12,80 k/h	11,34 k/h
A/ développement en 36 dents		4,46 m	3,96 m	3,57 m	3,10 m	
B/ vitesse pour : tours de pédales/minute						
70		18,73 k/h	16,63 k/h	15,00 k/h	13,02 k/h	
80		21,41 k/h	19,00 k/h	17,14 k/h	14,88 k/h	
90		24,08 k/h	21,38 k/h	19,28 k/h	16,74 k/h	
A/ développement en 44 dents	6,16 m	5,77 m	5,13 m			
B/ vitesse pour : tours de pédales/minute						
70	25,87 k/h	24,23 k/h	21,55 k/h			
80	29,57 k/h	27,70 k/h	24,62 k/h			
90	33,26 k/h	31,16 k/h	27,70 k/h			

### \* Utilisation \*

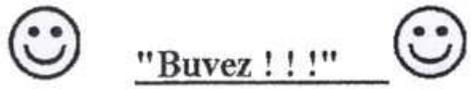
Quand vous atteignez une cadence de pédalage qui vous est agréable, dans les conditions de route rappelées plus haut, vous regardez votre vitesse sur le compteur. Puis, dans la case correspondant au braquet que vous utilisez, à ce moment-là, vous cherchez la vitesse de jambes la plus proche. C'est votre cadence de pédalage.

Ainsi, quand je enroule mon 36 X 18 (4,2 m) et que mon compteur indique 19 km/heure, je sais que mes jambes tournent à 80 tours/minute. Et, mon rythme cardiaque n'est guère plus élevé : il oscille, alors, entre 85 et 95 pulsations/minute.

Inutile de dire que ceci ne doit constituer qu'un contrôle, mais jamais une méthode pour tenir une moyenne. Au contraire, lorsque votre cadence baisse, rattrapez - la en mettant un braquet plus petit. Et nonpas en "forçant".

Vous aussi, faites votre tableau "braquets / vitesses de jambes". D'abord parce que vous serez, sans doute, étonnés de vos résultats ; ensuite, parce que vous connaissant mieux, vous pourrez affiner votre technique pour le plus grand bien de votre santé. Enfin et surtout, parce que vous pourrez donner à votre médecin des éléments précis sur vos activités, au lieu de lui affirmer vaguement : "je ne force pas ..., je pédale en souplesse ...", ce qui part d'un bon sentiment mais reste terriblement flou. Mais dites lui que vous roulez à 20 km/h à 80 tours de pédale/minute sans dépasser le rythme cardiaque qu'il vous prescrit, ça, il comprendra : c'est son métier !!!

Car votre médecin n'est peut-être pas cyclotouriste, et pour lui, la prudence c'est de vous envoyer faire de la chaise longue ...  
\*\*\*\*\*



Elément est trop souvent négligé, par les cyclos en général, et nous les cardiaques, en particulier : le problème de la boisson, sur la route. Les dogmes stupides du passé ne sont ils pas encore effacés complètement ? ("*ça coupe les jambes*" ou, encore "*si tu veux gagner, donne à boire à ton adversaire*" !). Quoiqu'il en soit, perdure, trop souvent, la très mauvaise habitude de ne pas boire, ou, au mieux, de ne pas boire assez, sur le vélo.

Sans nous étendre sur la baisse considérable de la puissance musculaire qui résulte de la perte d'eau par transpiration, il faut savoir qu'une autre conséquence, **fort préjudiciable et dangereuse pour nous**, les gens à problèmes cardio-vasculaires, en découle : c'est l' épaissement du sang, . Ce qui ne surprendra pas ceux d'entre nous à qui leur médecin prescrit un anti-coagulant.

Il faut donc boire pour compenser ces pertes. Boire peu, mais très souvent. La bonne cadence est d'avaler une gorgée tous les quarts d'heures. Ou, encore, de boire la valeur d'un bidon tous les 30 KM.

\*\*\*

Inutile de vous préciser que nous n'avons pas inventé cette règle. Tout cela nous a été patiemment expliqué par **Gilles Bodin** , médecin féru de médecine sportive et grand cyclo devant l'Eternel : au moins, lui, il sait de quoi il parle !

\*\*\*\*\*



### ... Nos membres d'Honneur et Conseillers Techniques.

**Gilles BODIN**, jeune médecin, est déjà un "ancien du cyclotourisme" qu'il pratique depuis longtemps en famille. Il publie pas mal d'articles médicaux dans "Cyclotourisme" et organise des concours/photos dans le cadre de la Ligue Ile de France. Son dernier titre de gloire a été d'accepter d'être Membre Honneur de l'ACC. Ce qui le conduit à vérifier le contenu de notre **Gazette** où des "divagations" pourraient être tragiques ...

A ce sujet, vous devez savoir que nous avons un autre Membre Honneur, à l'Amicale : c'est le Docteur **André Mas**. Lui aussi est cyclotouriste, et ce retraité à l'activité dévorante s'occupe de réadaptation cardiaque à la "**Maison du Mineur**" à Vence. Quand il n'organise pas les voyages à bicyclette du groupe "La Fayette", soit en France, soit aux Etats Unis ...

Vous le voyez : vous n'êtes pas livrés aux délires de notre imagination. Votre **Gazette** est surveillée par des spécialistes !!!  
\*\*\*\*\*

Adhérez et faites adhérer à notre Amicale des Cyclos Cardiaques, les cyclos ayant des affections cardio-vasculaires (membres actifs), vos clubs ou toute personne, bien portante, qui voudraient nous aider dans notre action (membres sympathisants) : c'est la raison du bulletin d'adhésion ci-joint.