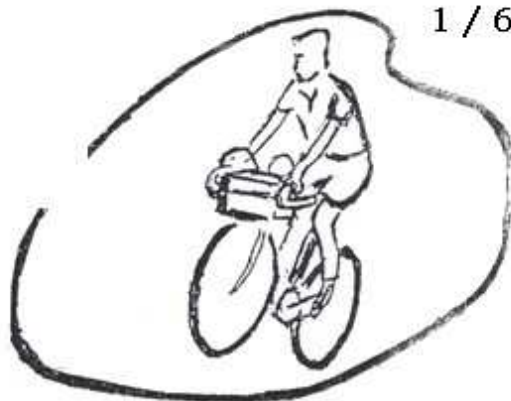


" La Gazette des Cyclos-Cardiaques "

COEUR & VELO



Pour vivre mieux : cardiaques, à vos vélos !

Siège Social : 18, rue Olier, 75015 Paris.

N° 005 Octobre-Novembre-Décembre 1995

ETRE MEMBRE ACTIF

Etre membre actif de l'Amicale des Cyclos Cardiaques c'est, bien sûr, remplir un bulletin d'adhésion et payer sa cotisation. Mais cela ne saurait suffire.

Etre membre actif, c'est aussi prendre part activement à la vie de l'Amicale.

Certes, mais comment ?

En nous relatant vos expériences, en nous donnant des informations, des "tuyaux" pouvant intéresser les autres adhérents, en apportant votre contribution à la rédaction du bulletin (lequel doit devenir un réel moyen de communication entre nous tous), en nous livrant vos remarques, vos suggestions, etc.;

En participant aux rencontres, randonnées et autres activités que nous pourrions vous proposer;

En amenant à notre Amicale de nouveaux adhérents, membres actifs (cyclos cardiaques) membres bienfaiteurs aussi. Nous vous donnerons des conseils et vous proposerons des moyens pour cela mais, sans les attendre, agissons dès maintenant en ce sens. En effet, plus nous serons nombreux et disposerons de ressources, mieux nous serons à même de remplir notre mission, de témoigner auprès de tous ceux qui en ont besoin de ce qu'on peut être atteint sur le plan cardiaque et retrouver néanmoins une existence normale, manifester une joie de vivre certaine.

Parce qu'il en va de l'avenir de notre Association, la plus grande partie de ce numéro de "Coeur et Vélo" tourne autour de ces thèmes.

Soyons donc -vous et nous- des membres ACTIFS. C'est notre intérêt. Puisqu'aussi bien ce que l'Amicale pourra apporter à chacun d'entre nous dépend essentiellement de ce que chacun d'entre nous lui apportera.

Le Bureau

DANS LE PROCHAIN NUMERO DE "COEUR ET VELO" (à paraître en janvier 1996):

- Le Tour de Corse de Pierre Bellan, Michel Dautresme et quelques autres...
- La liste mise à jour des adhérents de l'Amicale (avec leurs noms et adresses)
- Les comptes de l'Association pour l'année 1995
- Les résultats de l'enquête "Pédaler ensemble: où et quand?"
- Les démarches et activités de l'Amicale

Etc...Etc...

Les deux jours de rencontre de Beaugency:

LES ABSENTS ONT EU TORT !

Certes, ces deux journées auxquelles nous vous avons invités ont réuni moins de participants que nous en escomptions. Certains qui nous avaient dit venir n'étaient pas là. A cause des perspectives météorologiques mauvaises, peut-être? Si tel fut le cas, que ceux-là sachent que nous n'avons "essuyé" (façon de parler!) qu'une seule et courte ondée en tout et pour tout. Après quoi, le soleil étant vite réapparu nous avons rapidement séché. Il en est même parmi nous qui, ayant pris un autre parcours, n'ont pas reçu la moindre goutte. Comme quoi il faut savoir oser! A l'instar de nos amis Pierre Bellan et Jean Delrue, le premier venu de Corse et le second de Golfe-Juan. Chapeau, Messieurs! Qu'en pensent ceux, beaucoup plus proches qui n'ont pas fait le déplacement?

Nous ne leur en voulons pas pour autant et si nous avons regretté leur absence, c'est surtout pour eux, pour ce qu'ils ont perdu. Ils auraient pu, tout comme nous, nouer des contacts, se faire de nouveaux amis, échanger... Tout en découvrant, ou redécouvrant, le magnifique et imposant château de Chambord (440 pièces, 365 fenêtres) et son parc de 5 500 ha ceint par un mur de 32 km, ainsi que les charmes de la Sologne, de ses landes couvertes de bruyère, de ses peuplements de pins ou de bouleaux, des maisons à pans de bois de ses villages propres et joliment fleuris. Le tout à allure modérée par des routes calmes, sans relief notable, autrement dit tout-à-fait appropriées à des cyclos cardiaques!

Ce furent en réalité, pour nous qui y étions, deux belles et bonnes journées. D'autant qu'elles ont été aussi l'occasion de discuter de notre Amicale, de définir plus précisément son rôle, d'élaborer des projets d'actions à conduire. Ce qui a d'ailleurs suscité quelques échanges "vigoureux", mais utiles. Il en résulte en effet que notre Association devrait désormais pouvoir aller davantage de l'avant. Comme vous allez sans doute ne pas tarder à le découvrir.

M. D.

JEAN-JACQUES CORNU-ROBERT S'EN VA....

Notre ami Jean-Jacques Cornu-Robert n'étant pas parvenu, lors de la rencontre de Beaugency, à faire partager aux autres participants sa conception personnelle de l'Amicale (qu'il voyait comme une sorte "d'Ordre", selon ses propres termes), il a choisi de démissionner.

On regrettera ce départ d'un des co-fondateurs de l'A.C.C., au démarrage de laquelle il a apporté une contribution appréciable.

Suite à cette démission, Michel Dautresme a accepté, à la demande du Président, de cumuler provisoirement les fonctions de secrétaire et de trésorier.

A P P E L D E S C O T I S A T I O N S 1 9 9 6

TOUS LES MEMBRES ACTIFS ET MEMBRES BIENFAITEURS AYANT ACQUITE LEUR COTISATION A L'AMICALE DES CYCLOS CARDIAQUES AVANT LE 30 JUIN 1995 ONT A LE FAIRE A NOUVEAU POUR L'ANNEE 1996.

ON PEUT UTILISER A CET EFFET LE BULLETIN D'ADHESION JOINT AU PRESENT NUMERO DE "COEUR ET VELO", A DECOUPER OU RECOPIER, ET QUI EST EGALEMENT DESTINE AUX NOUVEAUX ADHERENTS.

POURQUOI UNE AMICALE DES CYCLOS CARDIAQUES ?

Les raisons d'être de notre Amicale sont, en principe, connues de ses adhérents. Elles figurent dans ses statuts, lesquels stipulent qu'elle a pour but :

- de créer un lien entre les anciens malades pour échanger toutes informations facilitant convalescence et ré-adaptation par la pratique raisonnable du cyclo-tourisme;
- d'intervenir auprès des cardiaques pour les encourager".

Néanmoins, comme il est dit d'autre part, les objectifs de l'A.C.C. ont fait l'objet d'une discussion animée lors de la rencontre de Beaugency des 16 et 17 septembre. Ce qui a été l'occasion de les confirmer et préciser.

Voici donc comment on peut résumer ce qu'ont exprimé, pratiquement à l'unanimité, les participants de cette rencontre.

Pour eux, l'Amicale des Cyclos Cardiaques se doit :

- de réunir les cyclos atteints ou ayant été atteints de maladies cardio-vasculaires afin d'échanger toutes informations pouvant leur être utiles, le bulletin "Coeur et Vélo" devant constituer l'instrument privilégié de ces échanges, avec l'organisation de rencontres périodiques comme celle de Beaugency;
- de témoigner, à partir de l'expérience de ses membres, des possibilités de ré-adaptation qu'offre une pratique raisonnable et raisonnée du cyclo-tourisme, ce qui impose que notre Amicale se fasse davantage connaître et étudie les moyens d'y parvenir (plusieurs suggestions ont été émises en ce sens);
- de mener, le cas échéant, des actions de prévention auprès des cyclos apparemment bien portants qui prennent, sans le savoir, des risques sur le plan cardio-vasculaire.

Il s'agit donc de faire de l'A.C.C. ni un ghetto (nous pédalons avec des cyclos non cardiaques...), ni une amicale "d'anciens combattants" (pas question de seulement ressasser nos problèmes de santé).

Qu'on se le dise!

B R A V O P I E R R E B E L L A N !

S'il existait un tableau d'honneur à l'Amicale des Cyclos Cardiaques, on devrait y faire figurer notre ami Pierre Bellan. A la première place.

Il lui revient en effet le mérite -dans le cadre de notre Amicale- de la parfaite organisation d'un Tour de Corse dont se souviendront longtemps ceux qui y ont participé tant il fut, grâce à notre ami, à la fois on ne peut plus convivial et riche en découvertes. Nous en avons raconté la genèse dans le dernier numéro de "Coeur et Vélo". Nous y reviendrons dans le prochain pour en décrire le déroulement.

Ce n'est pas tout. Non seulement Pierre Bellan a effectué le déplacement de Corse pour participer à nos "Deux jours pour l'amitié" à Beaugency, mais il nous y a remis pour 1 150 F de chèques représentant les cotisations de membres bienfaiteurs recrutés par lui.

Pierre Bellan, qui croit très fort à notre Amicale, sait qu'hormis beaucoup de bonne volonté, elle ne dispose pour agir que des seules cotisations des 17 adhérents ayant acquité leur cotisation 1995. Ce qui ne suffirait même pas à la réalisation et à l'envoi de notre bulletin si les responsables n'y mettaient autant du leur.

.../...

Bravo Pierre Bellan! (suite)

L'argent est, comme chacun le sait, le nerf de la guerre. C'est pourquoi Pierre Bellan a spontanément cherché des membres bienfaiteurs. Convaincu, il s'est fait convaincant auprès de ses proches, de ses amis, de ses relations. Bravo et grand merci à toi, Pierre!

Si vous aussi pensez que notre Amicale a un rôle utile à jouer, contribuez, comme Pierre, à lui donner les moyens de se faire connaître et entendre.

PEDALER ENSEMBLE: OU ET QUAND?

Même si nous aurions du être plus nombreux à Beaugency, ceux de nos adhérents qui s'y sont retrouvés ne le regrettent pas, bien au contraire.

De telles rencontres nous paraissent indispensables pour la vitalité de notre association. Cependant, avant d'en projeter de nouvelles, nous avons besoin de votre avis. Plusieurs possibilités s'offrent en effet à nous:

- soit, comme à Beaugency, une ou deux journées (plutôt deux, compte-tenu de l'importance du déplacement pour certains) de balades paisibles, avec possibilité d'adapter les itinéraires en fonction des possibilités de chacun, avec retour à un même point fixe;
- soit des randonnées plus ambitieuses, itinérantes, se déroulant par exemple sur une semaine pour découvrir plus largement toute une région.

Dites-nous ce que vous en pensez à l'aide du questionnaire joint à ce numéro de "Coeur et Vélo".

C'EST EN FONCTION DE VOS REPONSES QUE DES DECISIONS SERONT PRISES POUR 1996 !

INFLUENCES EXTERIEURES SUR LE FONCTIONNEMENT DES SIMULATEURS CARDIAQUES

Les simulateurs cardiaques de la nouvelle génération se mettent en veille lorsqu'une influence extérieure non prévue à leur programme les atteint et redémarrent instantanément dès que cette influence disparaît. Il n'en va pas de même avec les modèles anciens.

Ainsi, les porteurs de simulateurs de la première génération doivent s'abstenir de franchir les portiques magnétiques.

Les chocs électriques sont également à éviter ("coup de jus", clôture électrique). Un téléphone portable de marque allemande (je n'ai pu savoir laquelle) peut aussi provoquer un dysfonctionnement du simulateur s'il est placé pratiquement sur celui-ci. Position très inconfortable pour téléphoner!

On a peu de données concernant l'influence des fours micro-ondes. De même pour les plaques chauffantes à induction ou halogènes.

Certains pulsomètres (indicateurs de la fréquence cardiaque) utilisés par les cyclistes (notamment les cyclistes cardiaques) ont une transmission des données par micro-ondes. J'ai posé la question de leur éventuelle nocivité mais n'ai pu jusqu'à ce jour recueillir d'information sur ce point.

J'aimerais obtenir le maximum de renseignements sur tous les problèmes qui touchent les simulateurs (ruptures de sonde, dérèglements dus à une cause connue ou inconnue, etc.).

Il faut savoir que, de toute manière, il importe absolument de faire faire le contrôle complet du simulateur au minimum tous les six mois.

Christian Saint-Faust

VACANCES INSOLITES EN "CARDIO"

Ah! si on m'avait dit au temps de ma jeunesse
 Lorsque sur mon vélo, j'allais plein d'allégresse
 Grimper le Galibier après le "Coeur Volant"
 Qu'un jour la mécanique... me laisserait en plan!

Et pourtant l'autre soir, j'en ai encore la frousse
 Quand le toubib m'a dit en rengainant sa trousse:
 "Mon vieux il était temps, c'est l'bord de l'infarctus
 Tout d'suite à l'hôpital faut trimbaler vos puces"

A l'hosto je débarque avec ma p'tite valoché
 Aux "urgences" de suite pour voir où c'que ça "cloche"
 Le juge de paix est là, l'électrocardiogramme
 Indique sans hésiter...la suite du programme

En un éclair je vois la salle d'opération,
 Des scalpels et des scies, une chignole, des boulons...
 Des êtres encagoulés en train de m'faire la fête,
 Et, moteur arrêté, mon coeur sur une tablette.

Mais ce n'était qu'un rêve, je n'en étais pas là
 Car il fallait avant tout me préparer pour ça
 Ainsi depuis quinz' jours j'en connais un rayon
 Sur la cardiologie et ses applications

Sauf cas de force majeure, il faut surtout pas croire
 Que rafistoler l'coeur c'est une banale histoire...
 "Ils"font avant l'grand jour une kirielle d'examens
 Pour bien cerner l'état du malheureux chrétien

Comme chez le garagiste pour une grande révision
 "Cheek Up" des plus complet, car c'est une "occasion"
 Mise en service: Juin 16, plus coté à l'Argus
 J'suis classé vieux tacot bon pour la foire aux puces

Ainsi j'ai dû subir des trucs et des machins,
 Examen des poumons, du foie...des intestins,
 Analyse de sang, étude du pipi,
 Vision du fond de l'oeil, dans la gorge "frottis"

Dans l'tarin une pipette et dans l'oreille itou,
 Ailleurs...mais la morale...m'empêche de dire tout
 Le pouls et la tension, et c'diable de thermomètre
 J'avoue qu'en ai plein l'c.. à force de l'y mettre

J'ai connu d'autr' épreuves dans différents services
 Des lieux où l'on subit tout un tas de sévices
 D'avant tous ces appareils, j'me dis "Mon pauvr' Paulo
 Te v'la rendu à bord d'la capsule Apollo!"

Ainsi on vous manoeuvre, véritable cobaye...
 Assis! Debout! Couché, orteils en éventail!
 Gonflez fort les poumons! Cessez de respirer!
 Fermez les yeux! Ouvrez! Allez vous rhabiller!

Et vous sortez de là à demi chancelant
 Comme un gars qui termine un bon brevet "d'600"
 Pour rejoindre votre "piaule" on revient vous chercher
 Des fois qu'dans un placard vous soyez oublié

.../...

Vacances insolites en "cardio" (suite)

Moi j'fais d'la photo, paysages ou portraits
Mais "Eux" c'est l'intérieur qu'ils veulent photographier
Et jusqu'à mon cerveau filmé pour les besoins
"Ils" voulaient sans doute voir si j'étais pas "zinzin"

J'pensais à mes copains férus d'photographie
Qui ne connaissaient même ps la "coronarographie"
Car c'est un sacré truc, à voir le dictionnaire,
Qui vous dira que c'est...une vue des coronaires

Un p'tit trou dans l'bas ventre, on enfile un tuyau
Et une p'tite caméra remonte par les vaisseaux
Ca paraît pas marrant...ça foutrait même la trouille
Surtout pour les quidams...qui craignent la chatouille

J'avais un point sensible, c'est du côté lombaire
Mais suite à une radio, c'est vers les maxillaires
Qu' "Ils" dénichent un foyer, et pan! j'vous dis "chiche"
Demain on m'fait sauter une paire de "ratiches"

Y'en a qu'ont dû savoir que j'aimais le vélo
Et on m'a fait grimper sur un genre de "cyclo"
Sans roues, sans pédalier et un drôle de guidon
On s'est même pas soucié d'chercher ma position!

En plus j'étais bardé d'instruments de contrôle
Ventouses sur tout le corps, plein d'tuyaux, c'est pas drôle
J'pédalais comme un sourd sans avancer pour ça
Pendant qu'une infirmière m' "piquouzait" le bras

C'était pour m'injecter, faut être quand même coquin
Un produit colorant dans tout l'circuit sanguin
Le fait de pédaler favorise la mixtion
C'est plus facile pour "eux" que d'agiter l'flacon

La veille du jour "J" je rêvassais le soir
Quand l'infirmier entra armé d'un grand rasoir
"A poil" qu'il me dit..."Je viens pour le rasage
Couchez vous sur le dos et tenez vous bien sage"

Et le voilà qui m'tond tout le haut de mon corps
En arrivant au ventre il descendait encore
A c'moment là j'avoue j'ai eu une sacrée trouille
S'il dérap', que j'me dis, ...il va m'couper les c.....

Un' chose dont faut s'méfier dans tout grand hôpital
C'est bien l'erreur humaine, j'vous l'dis, foi d'animal
Ainsi s'étant gouré en consultant ses fiches
Un aide-soignant voulait m'foutre des bas à varices

D'puis, j'me suis promis de r'doubler d'attention
Pour palier aux "conneries" et aux malversations
Car j'voudrais ^{pas} que l'jour où on va m'opérer
On m'envoie par erreur à...la maternité!

Y faut quand même qq'jarrête c'compte-rendu d'examen
Maint'nant qu'vous savez c'qui m'attend demain
J'm'excuse si mon histoire n'vous a pas fait rire
J'aurais pu mettre en titre: "Cardiaques, s'abstenir"!

(Envoi de notre ami Paul Canivenc, qui a écrit ce "morceau"
au C.H.U. Trousseau de Tours, en août 1982, la veille de son opération!)