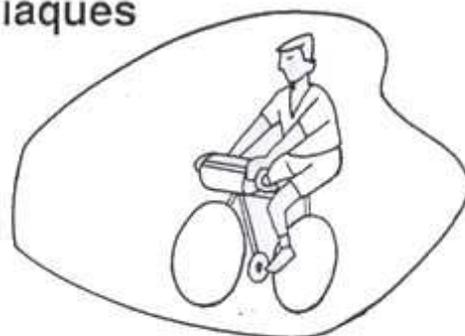


L'amicale des cyclos cardiaques

COEUR & VELO



Pour vivre mieux : cardiaques, à vos vélos !

Siège social : 18, rue Olier, 75015 Paris

N° 006 Janvier-Février-Mars 1996

LE MOT DU PRÉSIDENT

1996. Une nouvelle année, et quand commence celle-ci, ce sont d'abord les vœux que l'on s'échange généreusement, notamment de bonne santé, ce qui vaut tout particulièrement pour nous. Je vous adresse donc les miens, à la fois amicalement et cyclo-touristiquement. Et remercie vivement tous ceux qui m'ont envoyé les leurs, anciens et nouveaux adhérents.

Merci également à vous qui avez pris la peine de répondre à notre questionnaire relatif à nos « journées-rencontres ». Celles-ci vous intéressent et c'est tant mieux. Vous trouverez dans les pages qui suivent ce que nous avons retiré de vos réponses et les décisions que nous avons prises en conséquence. À vos carnets, donc, pour retenir les dates de ces journées où nous aurons plaisir à pédaler ensemble.

D'autre part, Michel Dautresme et moi sommes allés au « Mondial des deux roues », qui regroupe le Salon du cycle et celui de la moto, moins pour y voir et admirer les vélos exposés que pour prendre des contacts, notamment avec la presse spécialisée.

Deux revues, « Vélo Passion » et « Le Cyclo » ont donné suite à ces contacts, chacune à leur façon, l'une en publiant un article assez fourni, l'autre quelques lignes plutôt humoristiques. Cela nous a valu quelques demandes de renseignements qui, nous l'espérons, vont nous amener de nouveaux adhérents. Comme nous le rappelons également dans ce numéro, c'est aussi à chacun d'entre vous de participer au développement de notre Amicale. Ne l'oubliez pas !

Dans le courrier que vous nous envoyez, vous êtes nombreux à vous plaindre de ce que, souvent, les « flingueurs » du dimanche matin gâchent la balade. Je voudrais dire à ce sujet que vous n'êtes pas obligés de les suivre. Nous n'avons pas à placer notre honneur là où il n'a nullement à l'être. Nous nous devons de conserver le rythme et le braquet qui nous conviennent, sans efforts excessifs. Et ne pas éprouver de fausse honte à rester derrière les autres, à terminer après eux : il y va de notre santé.

De cette santé dont nous savons mieux que les autres combien elle est un bien précieux. À conserver en 1996, je vous le souhaite encore.

Christian Saint-Faust

ADHÉRENT À L'AMICALE DES CYCLOS CARDIAQUES...

Liste des dix premiers de nos amis ayant réglé leur cotisation 1996.

Nous poursuivrons dans nos prochains numéros la publication des noms et adresses des adhérents de l'ACC afin que les uns et les autres puissiez entrer en relation, soit par correspondance, soit même en vous rencontrant si l'occasion s'en présente, par exemple lors d'un déplacement...

- BELLAN Pierre : Villa «Santu l'Anu»
20 129 Bastelicaccia
- BIDEAU Pierre : 2, place des
Fauvettes 29720 Plouneour-
Lanvern
- CORRÉ Joseph : 69, rue Le
Ganidec 29 860 Plouvien
- DAUTRESME Michel : 47, avenue de
la Baylie 78990 Élancourt
- DELRUE Jean : «L'Oliveraie», 499,
chemin des Courcettes
06220 Golfe-Juan
- GAUTHIER Daniel : «La
Boulottière», Notre-Dame-d'Elle
50810 Saint-Jean-des-Baisants
- LEGENDRE Daniel : «La Capierre»
641, avenue de Siblas
83000 Toulon
- MALNOE Émile : 3, chemin des
Lauriers 44600 Saint-Marc-sur-Mer
- QUOILIN André : 1, avenue de l'É-
mulation 4120 Neupre Belgique
- SAINT-FAUST Christian : 18, rue
Olier 75015 Paris

Si vous-même n'avez pas encore réglé votre cotisation 1996, pensez-y (bulletin d'adhésion dans ce bulletin).

À propos des « journées-rencontres » de Beaugency : QUEL DOMMAGE !

Nous avons, dans le dernier numéro de « Cœur & Vélo », publié un bref compte-rendu de nos premières « journées de l'amitié » à Beaugency les 16 et 17 septembre 1995. Pierre Bellan, un des participants (venu de Corse), nous donne son sentiment sur cette rencontre.

Pourquoi n'étions pas plus nombreux aux « Deux jours de l'amitié » à Beaugency ? Je m'étais fait une joie de rencontrer la plupart d'entre vous et, afin de faire connaître notre amicale et ses louables buts, j'avais demandé à un ami faisant du vélo avec lui, de propos à Michel Drucker d'assister à notre rencontre et si possible d'y amener le professeur Cabrol. Michel Drucker m'avait personnellement téléphoné pour me dire son regret, compte tenu de leurs emplois du temps, de ne pouvoir assister à notre rencontre avec le professeur Cabrol. J'étais, je l'avoue, très déçu. Mais arrivé à Beaugency, nous nous retrouvâmes si peu nombreux, que j'étais heureux de l'absence de l'un et l'autre.

J'espère qu'il y aura d'autres rencontres et que j'aurai enfin le plaisir de connaître plusieurs d'entre vous, car malgré notre petit nombre, cette rencontre a été très enrichissante. Quel plaisir de rencontrer des gens comme notre président Christian ! Quel homme plein de gentillesse, de prévenance et de courage ! Quel ami merveilleux me suis-je fait en la personne de Jean Delrue, mordu de vélo (Paris-Brest-Paris, 1600 km c. Hollande, tour de Corse, j'en passe et des meilleurs...), pourtant lui aussi ponté coronarien ! Sans oublier Michel Dautresme que j'avais déjà apprécié lors de notre « tour de Corse » et avec lequel j'entretiens de solides rapports d'amitié.

Ni les uns ni les autres n'avons parlé de nos problèmes de santé, seule notre passion du vélo et le bien moral et physique qu'elle nous apporte furent au centre de nos conversations. C'est pourtant nos problèmes cardiaques qui font de nous des personnes riches d'une expérience, difficile certes, mais qui nous a permis d'ouvrir les yeux sur les priorités et le sens à donner à la vie. C'est probablement grâce à ça que l'amitié qui nous lie est plus forte qu'une autre. L'amitié, la vraie, est quelque chose de rare de nos jours, aussi je le répète : quel dommage !, afin de donner des regrets à vous tous, les absents, et que vous soyez tous présents la prochaine fois.

Votre ami Pierre Bellan

L'ÉCHAUFFEMENT : INDISPENSABLE

L'échauffement est une mise en condition de la « machine » cœur-poumons-muscles-artères : il permet de le monter progressivement en puissance sans le brusquer, par une lente progression de l'effort.

En particulier, cet échauffement lent permet de faire supporter au cœur l'accélération de son rythme jusqu'à une allure (fréquence) supérieure à la normale, et assure une augmentation également très progressive de la tension artérielle en vue de l'effort, **mais sans à-coups néfastes pour le cœur.**

L'échauffement augmente également la circulation pulmonaire : les poumons fournissent ainsi davantage d'oxygène aux muscles dont les fibres se réchauffent (effet calorique de l'oxygène) en vue de l'effort, consommant cet oxygène en fonction de l'intensité du « travail » qui leur est demandé.

Les effets de l'échauffement ont été étudiés par deux cardiologues de Bay City (Michigan, États-Unis).

Les 22 patients testés ont d'abord été soumis à une rigoureuse épreuve de bicyclette fixe (ergométrique) pendant une demi-heure, puis se sont reposés pendant 20 minutes. Ils ont été soumis alors à une seconde épreuve, soit de bicyclette ergométrique, soit de montée et de descente de deux marches (épreuve fort utilisée par les cardiologues américains). Cette seconde épreuve était identique en intensité à la première.

On a constaté au cours de cette seconde épreuve que le cœur supportait beaucoup mieux l'exercice que lors du premier test, principalement parce que le cœur était mieux irrigué par la circulation coronaire, ainsi que le montrait l'électrocardiogramme effectué durant cette seconde épreuve. Notons que la plupart de ces patients avaient eu précédemment un électrocardiogramme anormal, certains même une angine de poitrine.

L'échauffement est donc une condition indispensable de la pratique sans risque de l'activité

physique à caractère sportif, surtout chez les cardiaques.

Pour les cyclistes, l'échauffement consiste à partir et à rouler sur le « petit braquet » tant qu'ils se sentent froids. C'est progressivement que l'on ira ensuite plus vite en modifiant le braquet, que l'on s'attaquera à des côtes...

La gymnastique d'échauffement et d'assouplissement peut également faire partie avec profit de cette préparation à l'effort. Gymnastique qui ne se conçoit pas sans mouvements respiratoires...

LE VÉLO : UN SPORT « ASSIS »

La pratique du vélo est peu éprouvante. Elle n'impose pas d'à-coups cardiaques ou respiratoires, si l'on parvient à maintenir un rythme régulier. L'adaptation des rythmes cardiaque et respiratoire se fait progressivement. Si l'on augmente l'effort, on récupère vite grâce à la position assise.

Cette situation facilite en outre le travail des jambes qui, dans ce cas, ne doivent pas soutenir le corps. C'est un excellent sport sur le plan respiratoire.

Le dérailleur permet d'adapter l'effort à la nature du terrain.

L'itinéraire doit être choisi en fonction des capacités physiques et de l'ancienneté de la pratique.

L'essentiel n'est pas d'aller vite, mais de garder longtemps le même rythme (non fatigant) ne provoquant ni fatigue cardiaque, ni essoufflement, ni crampe.

C'est le sport que l'on peut pratiquer le plus tard dans la vie, car l'effort est « partagé » entre le vélo et le sportif...

(d'après le « Guide du cardiaque »)

UN VÉLO POUR LES CARDIAQUES

Que de vélos au « Mondial des deux roues » qui s'est tenu à Paris (Porte de Versailles) du 29 septembre au 8 octobre 1995. Des « de course », des « VTT », des « VTC », des « entre les trois » (dont un, intéressant, exposé au stand de la FFCT), des « randonneuses » (plutôt rares...), des « d'homme », des « de dame », des « d'enfant », des « de toutes les formes », des « de toutes les couleurs », etc., etc. Des « originaux » aussi, qu'on ne croquera sans doute pas de sitôt sur nos routes mais, quoi, il faut savoir innover pour progresser !

Parmi les « nouveautés » les plus susceptibles de trouver un certain public, nous avons surtout remarqué les vélos à « assistance électrique » et, plus particulièrement, « l'Ax-ion » de MBK, le plus sophistiqué d'entre eux.

Avec l'« Ax-ion », le cycliste bénéficie de l'apport complémentaire fourni par deux batteries de 12 Volts. Mais non seulement cette « assistance » est débrayable, de plus, quand elle est utilisée, elle s'ajoute **proportionnellement** à l'effort fourni par l'utilisateur. Autrement dit, **celui-ci est d'autant plus aidé que l'énergie à fournir est plus importante**. Ainsi le démarrage s'en trouve facilité et monter les côtes ou affronter le vent de face devient infiniment plus aisé...

L'« Ax-ion » ne serait-il pas le vélo idéal des cardiaques, leur permettant de pratiquer leur sport favori sans risque ?

Sachez cependant que ce « vélocipède » particulier pèse quelque 28 kg (dame, les batteries!) et qu'il vaut... 10 000 F !

M. D.

PONTAGE CORONARIEN : DU NOUVEAU !

Les médias ont, à juste titre, largement fait écho à cette grande « première » chirurgicale. Le 18 septembre 1995, le professeur Iradj Gandjbakhch, chef du service de chirurgie cardio-vasculaire de l'hôpital Pitié-Salpêtrière (qui a opéré certains d'entre nous), réalise un pontage coronarien par thoracoscopie à cœur battant, c'est-à-dire sans ouverture du thorax ni arrêt du cœur !

Deux incisions d'un centimètre de large et une autre de trois centimètres, les deux premières sur la face latérale gauche du thorax et la troisième devant, suffisent. Par l'une est introduite une mini-caméra et par les autres les instruments chirurgicaux afin de prélever un morceau de l'artère mammaire, puis de réaliser l'anastomose de celle-ci sur l'artère ventriculaire antérieure (IVA).

Les avantages du pontage coronarien par vidéoscopie sont évidents : durée d'hospitalisation réduite et récupération beaucoup plus rapide (un des patients opérés depuis la « première » a pu rentrer chez lui après seulement 48 heures), diminution du risque infectieux (dû à l'ouverture du sternum), disparition des douleurs dorsales (provoquées par les écarteurs plaçant l'opéré en hyperextension)...

Ceux de nos amis qui ont été « pontés » selon la méthode habituelle apprécieront !

Félicitons le professeur Iradj Gandjbakhch et souhaitons que cette méthode puisse rapidement se généraliser en s'appliquant aux multi-pontages. En effet, elle n'est pratiquée, dans l'immédiat, que sur des patients nécessitant un seul pontage.

M. D.

À VOS AGENDAS : NOTEZ, POUR LES RÉSERVER, LES DATES DE NOS « JOURNÉES-RENCONTRES » 1996

Vous avez été une bonne douzaine à répondre au questionnaire joint à notre dernier bulletin. C'est encore trop peu, mais au moins ceux-là envisagent tous leur participation aux « journées-rencontres » de l'ACC.

Vous vous prononcez en majorité pour la formule essayée à Beaugency en 1995, à savoir « balades à partir d'un point fixe sur une ou deux journées ». Quelques-uns ne manifestent pas de préférence et sont partants qu'il s'agisse de cette formule ou de la proposition de « circuit itinérant sur une durée plus longue » (de trois jours à deux semaines!). Un seul opte pour un tel circuit.

Notons la suggestion de l'un d'entre vous conciliant les deux formules puisque proposant sur une semaine des circuits à partir d'un même endroit.

En ce qui concerne la période, c'est septembre qui semble le mieux convenir, sauf pour trois qui préféreraient mai ou juin.

Certains proposent d'accueillir ces « journées-rencontres » chez eux. Ce qui est fort sympathique, mais risquerait de poser des problèmes de déplacement à ceux qui, pour cette raison, nous demandent de rester fidèles à la région Centre.

Au vu de ces réponses à notre questionnaire et désireux d'en tenir le plus grand compte, le Bureau a retenu le principe d'organiser les « journées-rencontres » 1996 :

— dans la région Centre ;

— en septembre (en souhaitant que ceux qui, a priori, eussent désiré un autre moment puissent prendre dès maintenant toutes dispositions utiles pour être néanmoins des nôtres) ;

— selon la formule circuits à partir d'un point fixe, sur deux jours pour tous les participants, avec prolongation sur plusieurs autres journées pour ceux que cela intéresserait.

Ces « journées-rencontres » seront également l'occasion de tenir l'Assemblée générale de notre association.

Nous espérons ainsi satisfaire la plupart d'entre vous — à défaut de tous, ce qui était impossible — et comptons en conséquence sur votre participation.

Nous vous donnerons dès que possible toutes précisions utiles quant au lieu exact, au programme, aux conditions d'hébergement...

Quant aux dates, notez-les dès maintenant pour les réserver : **WEEK-END DES 14-15 SEPTEMBRE POUR TOUS, JOURNÉES DES 16-17-18-19-20 POUR CEUX SOUHAITANT RESTER QUELQUES JOURS DE PLUS.**

Avec un grand merci à ceux qui ont pris la peine de répondre au questionnaire.

EXERCICE 1995 : LES COMPTES SONT BONS !

Voici, comme promis, les comptes de l'exercice 1995. Il s'agit de chiffres modestes, à l'image de notre association qui n'en est encore qu'à ses premiers pas.

Recettes

— Cotisations membres actifs	1670,00
— Cotisations membres bienfaiteurs (voir explication plus loin)	200,00
— Divers	9,50
Total des recettes	1879,50

Dépenses

— Affranchissements	580,50
— Enveloppes	153,70
— Autres fournitures de bureau	50,20
— Photocopies (bulletins, imprimés divers...)	458,50
— Imprimerie (cartes d'adhérents)	376,50
— Frais contribution association	273,00
Total des dépenses	1892,40

Soit un déficit de $1892,40 - 1879,50 = 12,90$ F.

Autant dire que nos comptes sont équilibrés. Cela grâce au bénévolat dont bénéficie notre association.

Ainsi, les frais de déplacement et de téléphone des membres du Bureau ne sont pas remboursés. Ce sont eux qui l'ont décidé.

L'élaboration du bulletin « Cœur & Vélo » (confection des originaux) ne nous a jusqu'ici rien coûté. Et il en sera vraisemblablement de même pour l'exercice 1996.

Une précision importante :

Il convient de noter que les cotisations (nouveaux membres actifs, membres bienfaiteurs, réadhésions) perçues après le 30 juin valent pour l'année suivante et, par conséquent, n'entrent pas dans les recettes de 1995 mais figureront dans celles de 1996.

De ce fait, la trésorerie de l'association est bien meilleure que ne pourraient le laisser penser les comptes de l'exercice 1995. Nous disposons en effet **au 1^{er} janvier 1996** de la somme de **2876 F.**

Ce qui devrait nous permettre d'améliorer notre action, notamment dans le domaine de la communication, pour peu que tous nos adhérents, suivant en cela l'exemple de certains d'entre eux, en recrutent d'autres, qu'il s'agisse de membres actifs ou de membres bienfaiteurs.

Le trésorier

SUR LA ROUTE DE BABAOU

Un dimanche de juin, mon beau-fils et moi, nous décidons de faire une petite balade à vélo dans la région des Maures et d'escalader le petit col du Babaou. Nous partons très tôt pour faire un maximum de chemin avant que le soleil ne soit trop au zénith.

À peine sortis de Toulon, nous trouvons sur la route une équipe de triathlètes en vacances dans la région, mais originaires de Lyon. Après le barzam d'usage, ils nous demandent si nous connaissons la route la plus tranquille pour les cols du Pas du Cerf et du Babaou. Comme nous avons prévu le même parcours, nous décidons de faire route ensemble.

Le col du Pas du Cerf est franchi sans forcer, en profitant du paysage mais aussi de tous les parfums et odeurs de la forêt provençale, puis c'est la route de Collobrières et celle du Babaou. En deux mots j'explique qu'il n'y a pas de problème, c'est tout droit en direction de Bormes-les-Mimosas. Mes paroles ont l'effet d'un coup de fusil dans une volée de moineaux. Ils ont tous démarré en trombe... Ne pouvant pas me permettre de suivre tous ces jeunes, je conseille à mon beau-fils de ne pas m'attendre et de faire la montée avec les autres, il en mourrait d'envie et part avec eux.

En ce qui me concerne et compte tenu de mes possibilités, je prends la montée en souplesse, à allure modérée, car ce sacré soleil commençait à se montrer ardent, d'autant plus sur une route en forêt et sans le moindre souffle de vent.

Les Lyonnais à leur arrivée en haut demandent à mon beau-fils : « Alors, le vieux papy n'a pas suivi ? » Il les informe que j'ai eu des problèmes de santé et que je roule avec deux pontages. Aussitôt toute l'équipe fait demi-tour et vient à ma rencontre, puis tous ces jeunes reprennent la montée avec moi, en position d'escorte jusqu'au sommet où ils m'applaudissent et me félicitent.

C'est vraiment trop pour moi, mais Dieu que cela fait plaisir de voir la jeune génération que l'on dit ingrate faire un si beau geste, qui ne coûte rien c'est vrai, mais qui prouve que tout n'est pas perdu pour qui sait apprécier. Un grand merci à vous, messieurs, pour ce si beau souvenir d'un jour de juin.

Daniel Legendre

AMI LECTEUR,

POUR QUE « CŒUR & VÉLO » SOIT VÉRITABLEMENT LE LIEN NOUS RÉUNISSANT TOUS, L'INSTRUMENT NOUS PERMETTANT DE COMMUNIQUER LES UNS AVEC LES AUTRES...

TOI AUSSI, RELATE-NOUS TES EXPÉRIENCES, LES FAITS DONT TU AS ÉTÉ TÉMOIN, CONFIE-NOUS TES POINTS DE VUE ET RÉFLEXIONS, LIVRE-NOUS DES INFORMATIONS, DES « TUYAUX », DONNE-NOUS DE TES NOUVELLES...
NOUS ATTENDONS TON COURRIER.

L'abondance des matières du présent numéro nous contraint à reporter au prochain « Cœur & Vélo » la publication du récit du Tour de Corse de Pierre Bellan, Michel Dautresme et quelques autres annoncé pour ce mois-ci. Que ceux qui nous avaient demandé cette publication veuillent bien nous excuser et... patienter !

CONTRIBUONS-TOUS AU DÉVELOPPEMENT DE NOTRE ASSOCIATION

En effet, comme nous le disions dans le dernier numéro de « Cœur & Vélo », plus nous serons nombreux et disposerons de ressources, mieux nous serons à même de remplir notre mission, de témoigner auprès de ceux qui en ont besoin de ce qu'on peut être atteint sur le plan cardiaque et retrouver néanmoins une existence normale, une joie de vie certaine.

Pour vous aider à recruter des membres bienfaiteurs (parmi vos amis, relations, les membres de votre famille...), nous pouvons vous adresser, sur simple demande, un tract avec bulletin d'adhésion, que vous pourrez photocopier.

D'autre part, un projet d'affichette est à l'étude, affichette destinée à être apposée dans les salles d'attente des cabinets médicaux, les hôpitaux, etc. afin de faire mieux connaître notre association aux cardiaques et les inviter à nous y rejoindre.

BULLETIN D'ADHÉSION 1996 À L'AMICALE DES CYCLOS CARDIAQUES

(à remplir en lettres capitales, svp)

NOM

ADRESSE COMPLÈTE

Téléphone (facultatif)

Date de naissance (1)

Problème cardiaque (1)

— Membre **actif** (cyclo cardiaque) OUI - NON (2)

— Membre **bienfaiteur** (sympathisant, pour renforcer l'action de l'ACC) OUI - NON (2)

(1) Pour les membres **actifs** seulement.

(2) Barrer les mentions inutiles.

- Montant de la cotisation de membre actif : 60 F minimum
- Montant de la cotisation de membre bienfaiteur : 100 F minimum

À RETOURNER À CHRISTIAN SAINT-FAUST — AMICALE DES CYCLOS CARDIAQUES — 18, RUE
OLIER — 75015 PARIS,
AVEC CHÈQUE DU MONTANT CORRESPONDANT À L'ORDRE DE L'AMICALE DES CYCLOS CAR-
DIAQUES.