

CŒUR & VÉLO



Pour vivre mieux : cardiaques, à vos vélos !

Siège social : 18, rue Olier 75 015 PARIS

Cœur & Vélo n° 09 — Septembre-octobre 1996

Sommaire

Après Beaugency :

« Le mot du président » : des journées d'amitié p. 2

Un participant : la fierté du travail accompli p. 2-3

Significatif! p. 3

Des comptes à la fois simples et compliqués p. 4

Statuts de l'ACC : ce qui change p. 5-6

La presse avait annoncé nos « journées-rencontre » p. 6

« À savoir »

Assemblée générale : cotisations 1997 non modifiées p. 7

Prochaines « journées-rencontre » de l'ACC p. 7

L'ACC à la Semaine fédérale p. 7

Vers un tour de Corse des cyclos cardiaques ? p. 8

Bienvenue aux « nouveaux » p. 8

« Votre avis » :

Faut-il utiliser un cardio-fréquencemètre ? p. 9

« Vos lettres nous intéressent » :

Secouez-vous, vous vivrez-mieux ! p. 10

« Nos "amis de cœur" racontent... » :

Balade sur les sommets p.11-12

Bulletin d'adhésion p. 13

Après Beaugency...

Les « journées-rencontre » de l'ACC les 14 et 15 septembre à Beaugency ont réuni la moitié environ de nos adhérents. Dans une ambiance chaleureuse. Le président Christian SAINT-FAUST et, après lui, Maxime BRÉGERON (un participant), livrent leurs impressions.

« LE MOT DU PRÉSIDENT »

Des journées d'amitié

Beaugency, c'est fini ! Chacun a rejoint qui sa chère Bretagne, qui l'Alsace ou la Côte d'Azur, sans oublier le sud-ouest, de Bergerac aux bords du Tarn, d'autres encore la région parisienne...

Encore une fois mille mercis à tous ceux qui sont venus. Et tout particulièrement à notre « doyen » Paul CANIVENC qui, en dépit de ses 82 ans et de ses innombrables accidents cardiaques, a vaillamment parcouru le samedi 14 ses 50 kilomètres.

Merci aussi aux membres du Club cyclo de Beaugency qui, les deux jours, nous ont accompagné sur une partie de nos parcours avec une extrême gentillesse.

S'agissant des adhérents de l'ACC, avoir fait le déplacement de Beaugency (bien des kilomètres pour la plupart...), chacun avec son vélo et certains avec leur épouse, c'est vraiment très bien.

Mais ce qui est mieux encore, c'est d'avoir amené aussi un esprit de grande camaraderie, franche et gaie, qui s'est très vite transformée en amitié. Il en est résulté un état d'esprit tout particulier, un esprit « ACC » que tout un chacun a dû percevoir et ressentir.

Nous devons maintenant tout mettre en œuvre pour conserver les liens nés de ces « journées-rencontre » des 14 et 15 septembre.

À cette fin, notre ami Michel DAUTRESME jette déjà des jalons non seulement pour celles de septembre 1997, mais également pour une autre rencontre — davantage sportive — dès le printemps prochain (voir plus loin).

Cependant si beaucoup, comme moi-même, ont été sensibles à l'ambiance et à l'esprit ayant régné à Beaugency, ce n'est pas le seul aspect positif de ces journées. Nous avons aussi montré la vitalité que l'on peut recouvrer après une maladie ou un accident cardiaque. Ci-après, on lira les impressions d'un participant, Maxime BRÉGERON, de Bergerac (où auront peut-être lieu nos prochaines « journées-rencontre »).

J'aimerais que d'autres plumes nous livrent également leur sentiment sur ce que fut Beaugency, ou nous le racontent, éventuellement de façon humoristique ou même critique (nous acceptons volontiers tout ce qui peut faire avancer notre association).

J'attends votre courrier.

Christian SAINT-FAUST.

Un participant : la fierté du travail accompli

Réunie en week-end à Beaugency les 14 et 15 septembre, l'Amicale des cyclos cardiaques a bien œuvré.

Studeuses, sportives et touristiques, ces deux journées bien remplies ont répondu à tout ce que l'on pouvait espérer d'une telle manifestation.

Notre association s'est consolidée à partir de l'esprit amical né du lien unissant des personnes ayant subi les mêmes désagréments et ayant prouvé la même volonté de surmonter toutes les difficultés auxquelles elles ont eu à faire face, que ce soit sur le plan physique ou moral.

L'Amicale a précisé ses statuts, elle s'est ainsi dotée d'un outil juridique qui devrait lui permettre un fonctionnement harmonieux et durable.

Elle a développé, durant ces deux jours, une activité sportive adaptée à nos problèmes. Notre rééducation n'a besoin que de notre bne

volonté pour accompagner et amplifier les conseils éclairés de la médecine. La sortie du « trou noir », c'est avant tout notre affaire et celle de nos conjointes dont le dévouement nous est précieux.

Ainsi avons-nous pu accomplir nos parcours cyclos à travers un magnifique paysage. Même le soleil avait généreusement décidé de nous apporter son concours.

Les pique-niques, grâce à la diligence et à la célérité de nos compagnes, furent unanimement appréciés.

Nous avons avalé avec une certaine gourmandise la beauté de sites traversés. La Renaissance, avec ses plus beaux fleurons, est ici présente. Pour les amateurs d'art, ce fut un régal de visiter Chambord et autres lieux prestigieux. Sans oublier les festivités locales : la foire aux vins de Beaugency fut dignement appréciée.

Enfin, nous avons aimé la présence et l'attitude des membres du club cyclotouriste de Beaugency, à qui nous devons une partie de la réussite de notre rencontre.

Rencontre bien sûr agréable et constructive que nous renouvellerons l'année prochaine en prenant l'engagement de visiter le pays. Ca désormais, nous en avons décidé ensemble, nous organiserons chaque fois nos « journées-rencontres » dans un lieu différent.

Travailler, s'organiser, pratiquer un sport, faire du tourisme et cultiver l'amitié, toutes occupations normales de femmes et d'hommes qui ont surmonté leur handicap.

L'Amicale des Cyclos Cardiaques, c'est « l'Amicale du cœur » !

Maxime Brégeron (Bergerac, Dordogne)

Nous reviendrons dans notre prochain numéro sur les « journées-rencontre » de Beaugency, l'abondance des matières de ce numéro ne nous ayant pas permis d'épuiser le sujet.

En attendant, nous remercions ceux d'entre vous qui nous ont envoyé des photographies.

Merci aussi à Daniel Legendre pour l'échantillon du Tee-shirt au logo ACC qu'il nous a remis

Une suite sera donnée...

Significatif!

Plusieurs des cyclos réunis à Beaugency les 14 et 15 septembre ayant subi plusieurs interventions chirurgicales, à eux tous ils totalisaient :

- sept infarctus ;
- dix pontages (la plupart « double » ou « triple ») ;
- cinq angioplasties (dilatations coronariennes, dont deux avec pose d'un « sten ») ;
- deux opérations valvulaires ;
- deux *pacemakers* (stimulateurs cardiaques) ;
- une insuffisance cardiaque.

Ce qui ne les a pas empêchés de parcourir, ensemble, près de 200 km en deux jours (certains réalisant par ailleurs des performances plus significatives encore !).



Envoi de Jean-Louis Wilmes, de Combs-la-Ville (77).

Des comptes à la fois simples et compliqués !

Les comptes publiés dans *Cœur & Vélo* de janvier-février-mars 1996 étaient ceux de l'année civile 1995 (1er janvier au 31 décembre). Or les adhésions enregistrées à partir de juillet valant pour l'année suivante, ces comptes s'en trouvaient quelque peu faussés.

C'est pourquoi il nous a paru judicieux de faire désormais mieux correspondre notre exercice comptable avec les adhésions, et, à cette fin, de le faire partir lui aussi du premier juillet (ce qui implique de le clore le 30 juin).

Il en résulte que les comptes que nous vous présentons cette année ne portent que sur six mois (1er janvier au 30 juin 1996), en ce qui concerne les dépenses, alors que les recettes sont constituées des cotisations pour toute l'année 1996. D'où un excédent quelque peu artificiel. Mais c'est la condition pour que les prochains exercices serrent la réalité au plus près.

Notre situation financière n'en est pas moins bonne, en grande partie grâce à nos membres bienfaiteurs, puisqu'elle se présente ainsi :

Recettes :

— cotisations 1996 membres actifs 1910 F

— cotisations 1996 membres bienfaiteurs 2650 F

Total des recettes 4560 F

Dépenses :

— reprographie et imprimerie (bulletin, papier à lettre, divers imprimés...)
.....1185,20 F

— enveloppes 62 F

— affranchissements 278,60 F

— frais CCP 6 F

Total des dépenses 1531, 80 F

Excédent de l'exercice :

4560 - 1531,80 =**3028,20 F**

L'exercice précédent s'étant traduit par un léger déficit de 12,90 F, nous disposons en trésorerie au moment de la clôture des comptes (1er juillet) de la somme de :

3028,20 - 12,90 = **3015,30 F**

L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU 14 SEPTEMBRE À BEAUGENCY A APPROUVÉ À L'UNANIMITÉ CES COMPTES DE L'EXERCICE 1996.

Statuts de l'ACC : ce qui change

Aux statuts de l'ACC, publiés dans notre dernier numéro, l'Assemblée générale du 14 septembre a apporté quelques modifications. Il s'agissait surtout de compléter ou de préciser certains articles de ces statuts.

Les articles concernés sont :

• **L'article 2 définissant les buts** de l'association.

Ancienne rédaction :

« Cette association a pour but :

- a) de créer un lien entre anciens malades pour échanger toutes informations facilitant la convalescence et la réadaptation par la pratique raisonnable du cyclotourisme ;
- b) intervenir auprès des cardiaques afin de les encourager. »

Nouvelle rédaction :

« Cette association a pour buts :

- de créer un lien entre les victimes de maladies ou accidents cardiovasculaires pratiquant le cyclotourisme afin d'échanger toutes informations pouvant leur être utiles ;
- de témoigner, à partir de l'expérience de ces membres, des possibilités de réadaptation qu'offre une pratique raisonnable de cyclotourisme ;
- de conduire éventuellement des actions de prévention.

En conséquence de quoi, elle organise toutes activités (bulletins, rencontres, manifestations, etc.) répondant à ces fins. »

• **L'article 5 relatif aux membres**

La modification apportée vise essentiellement les membres **bienfaiteurs**.

Ancienne rédaction :

« Sont membres bienfaiteurs les personnes qui versent une cotisation annuelle fixée par l'Assemblée générale. »

Nouvelle rédaction :

« Sont membres bienfaiteurs les personnes qui, sans être cyclos cardiaques ni participer aux activités de l'association, versent néanmoins une cotisation [...] fixée par l'Assemblée générale. »

• **L'article 6, s'appliquant à la radiation**

Selon l'*ancienne rédaction*, « la radiation prononcée par le Conseil d'administration pour non paiement de la cotisation ou pour motif grave » impliquait que l'intéressé soit « invité par lettre recommandée à se

présenter devant le Bureau pour fournir des explications ».

Avec la *nouvelle rédaction*, en cas de « radiation prononcée par le Bureau pour [...] motif grave », celle-ci doit seulement « faire l'objet d'une explication en Assemblée générale ».

• **Article 9, portant sur les réunions du Bureau**

L'*ancienne rédaction* indiquait : « Le Bureau se réunit une fois au moins tous les six mois. »

La *nouvelle rédaction* raccourcit ce délai à « au moins une fois tous les trois mois ».

• **Article 10, traitant de l'Assemblée générale ordinaire**

Dans l'*ancienne rédaction*, l'Assemblée générale comprenait « tous les membres de l'association, à quel que titre qu'ils y soient affiliés ».

La *nouvelle rédaction* ouvre l'Assemblée générale « aux seuls membres actifs ».

Par ailleurs, la disposition selon laquelle « les décisions sont prises à la majorité des membres présents ou représentés, étant entendu que le quorum fixé à la moitié plus un doit être atteint » est complétée comme suit :

« S'il ne l'est pas, une deuxième Assemblée est convoquée, avec le même ordre du jour, à quinze jours au moins d'intervalle. Cette seconde Assemblée délibère quel que soit le nombre de membres présents. »

Des dispositions exigées par « Jeunesse et sports » :

Notre ami Alain MATHIS (Meurthe-et-Moselle) n'ayant pu être des nôtres à Beaugency, nous avait communiqué certaines dispositions devant obligatoirement figurer dans nos statuts, dans l'hypothèse où nous voudrions être agréé par « Jeunesse et sports », ce qui pourrait éventuellement nous ouvrir des possibilités de subventions.

La première de ces obligations réside dans l'appartenance à une fédération nationale. Or, l'ACC

— dont la quasi totalité des membres actuels est affiliée à la FFCT (Fédération française de cyclotourisme) — n'adhère elle-même pas encore officiellement, en tant qu'association, à cette fédération.

L'Assemblée générale a donc chargé Daniel GAUTHIER, du Bureau de l'ACC, de faire aboutir notre adhésion à la FFCT.

C'est seulement quand celle-ci sera acquise que nous pourrons en faire état dans nos statuts. Et y introduire les autres dispositions préconisées par Alain MATHIS si la prochaine Assemblée générale le décide.

La presse avait annoncé nos « journées-rencontre »

Suite à un communiqué de presse de l'ACC, les journaux spécialisés (*Cyclotourisme*, *Vélo et Passion*, *l'Équipe...*) et les journaux locaux avaient annoncé les « journées-rencontre » de Beaugency.

Voici, à titre d'exemple, l'article paru dans *La République du Centre*, et celui publié par *Cyclotourisme*, la revue officielle de la Fédération française de cyclotourisme (FFCT).

Amicale des cyclos-cardiaque

Cette amicale, constituée en association loi 1901, se propose de tisser les liens entre les cyclos de toutes les régions, atteints ou ayant été atteints par une maladie ou un accident cardio-vasculaire. C'est une façon de témoigner, à partir de l'expérience de ses adhérents des possibilités de réadaptation qu'offre la pratique raisonnable du cyclotourisme à la fois sur les plans physiques, moral et social. Elle permet aussi de participer le cas échéant à des actions de prévention auprès de l'ensemble des « cyclos » dont certains prennent, sans le savoir, des risques sur le plan cardio-vasculaire.

A cette fin, l'amicale publie un bulletin « Cœur et vélo » où chacun de ses membres est appelé à s'exprimer. Elle organise des réunions sur route, randonnées conviviales et adaptées à chaque cas.

Les membres de cette amicale de la France entière, se retrouveront à Beaugency les 14 et 15 septembre prochain pour deux « journées rencontre ».

Ils ont choisi Beaugency par sa position géographique et pour l'attrait qu'offre la ville elle-même, ainsi que la région, riche du point de vue touristique : val de Loire, Sologne, Côteaux.

Au programme de ces deux jours du vélo bien entendu, mais aussi des visites et des promenades en toute convivialité.

L'assemblée générale de l'amicale se déroulera le samedi 14 à 20 heures à l'Auberge de Jeunesse de Vernon, route de Châteaudun à Beaugency.

Pour tous renseignements, contactez le Vélo Club Balgenlian, section cyclo au 38.44.03.82.

14 et 15 septembre

ATOUT CŒUR À BEAUGENCY (45)

L'Amicale des Cyclo-Cardiaques invite tous les cyclotouristes atteints ou ayant été atteints d'une maladie ou d'un accident cardio-vasculaires, à venir rouler et échanger lors de sa rencontre annuelle à Beaugency (45).

Inscription gratuite :

A.C.C. 18, rue Olier
75015 Paris

Tél. (1) 45 32 26 65.

Beaugency, les quais de Loire incitent à la rêverie.

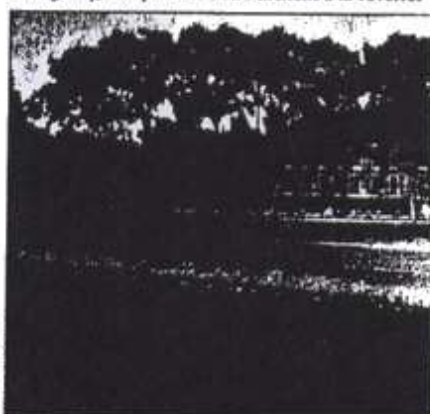


Photo: René Goulet

CŒUR ET VÉLO

Ils eussent probablement été surpris les touristes et promeneurs, qui en cette belle journée de septembre 95, flânaient dans le Parc de Chambord, si on leur avait dit que le groupe bigarré et joyeux de cyclistes qu'ils venaient de rencontrer, appuyant allègrement sur leurs pédales, étaient tous des victimes de maladies ou accidents cardio-vasculaires, porteurs de stimulateurs cardiaques, opérés du cœur...

On s'imagine en effet encore fréquemment qu'infarctus ou affection cardiaque, quand on en réchappe, sont synonymes d'invalidité. Et on en a peur. Ce qui est bien naturel lorsque cela vous arrive (et ça n'arrive pas qu'aux autres !). Trop souvent cependant, inquiétude, voire angoisse, subsistent après que des soins appropriés ou une intervention chirurgicale ne le justifient généralement plus.

Aussi, redonner espoir et confiance à ceux qui en manqueraient est un des buts poursuivis par "l'Amicale des Cyclos Cardiaques" (A.C.C.).

"L'Amicale des Cyclos Cardiaques"

Cette association loi 1901 est née récemment de la rencontre fortuite quelques adeptes du vélo qui se sont découverts réciproquement... atteints côté cœur. Et ont eu l'idée d'élargir leur cercle à tous les cyclistes de France et de Navarre dans leur cas afin de tisser des liens entre eux pour échanger informations et "tuyaux", s'entraider, s'encourager mutuellement. A ces fins, l'Amicale publie un bulletin où les adhérents sont invités à s'exprimer. Et elle organise des "réunions sur route", randonnées conviviales, et "à la carte", de manière à rouler à la portée de tous, dont la première a eu lieu les 16 et 17 septembre dernier dans le Val de Loire.

Mais, répétons-le, à travers et au-delà de ces activités, il s'agit surtout pour l'A.C.C. de montrer combien une pratique raisonnable et raisonnée du cyclotourisme peut contribuer à la réadaptation des cardiaques à la fois sur les plans physique, moral et social. Ne compte-t-elle pas parmi ses membres, aux côtés de ceux dont le vélo était le sport favori bien avant leur maladie ou accident, d'autres y étant venus seulement après et pour qui ça a été une véritable résurrection !

Amicale des Cyclos Cardiaques (A.C.C.)
18, rue Olier - 75015 Paris - Tél. (1) 45 32 26 65

Assemblée générale : cotisations 1997 non modifiées

Ainsi que nous en rendions compte par ailleurs, l'Assemblée générale tenue à Beangency dans le cadre de nos « journées-rencontre » a notamment apporté quelques modifications au statut, approuvé les comptes de l'exercice, émis des propositions pour nos prochaines rencontres.

Elle aurait également dû renouveler le mandat des membres du Bureau et décider le montant des cotisations 1997. Que ces deux points n'aient pas fait l'objet d'une délibération est bien regrettable. Même si c'est à mettre sur le compte d'une certaine inexpérience, vu qu'il s'agissait d'une « première ».

En conséquence, le Bureau continue de fonctionner à titre provisoire en attendant l'organisation prochaine d'un vote par correspondance.

À cet égard, nous serions heureux que se manifestent des candidatures, le Bureau ayant de toute manière besoin d'être renforcé. En ce qui concerne les cotisations, la question n'ayant pas été abordée, elle reste fixée, pour 1997, à leur montant actuel. Soit 60 F pour les membres actifs et 100 pour les membres bienfaiteurs.

À cet égard, précisons que les cotisations perçues depuis le 1er juillet 1996 valent pour l'année 1997.

Notez-le : prochaines « journées-rencontre » de l'ACC les 13 et 14 septembre 1997

« Devons-nous renouveler de telles « journées-rencontre » l'an prochain ? », avons-nous demandé à l'issue de celles de Beangency. La réponse a été unanime : ce fut un oui franc et massif.

Dès lors se posait la question de la date. Et de l'endroit.

S'agissant de la date, tout le monde s'accorda pour trouver la mi-septembre comme étant le moment le plus favorable.

Quant à l'endroit, on suggéra un lieu différent chaque année et, pourquoi pas, proposé par un adhérent accueillant ces « journées » dans sa ville.

L'idée ayant été retenue, nous avons d'ores et déjà reçu les propositions de deux de nos amis, une de Maxime Brégeron nous invitant à Bergerac, et l'autre d'Emile Malnoë qui peut nous recevoir à Saint-Nazaire.

Le Bureau va se pencher sur ces deux projets et probablement vous les soumettre pour éclairer son choix.

En attendant, n'oubliez pas de réserver les 13 et 14 septembre 1997, date de nos prochaines « journées-rencontre », doublées de notre prochaines Assemblée générale.

L'ACC à la Semaine fédérale

Comme annoncé à Beangency, l'an prochain, l'Amicale des cyclos cardiaques sera présente à la 59e Semaine fédérale internationale de cyclo-tourisme à Albertville (Savoie) du 3 au 10 août.

Sans doute, faute de place, n'aurons-nous pas un stand pour nous seuls et devons-nous partager celui d'une autre « confrérie ». Mais qu'importe, tout au long de cette semaine, nous serons là, au sein du « village fédéral » où défilent des milliers de cyclos...

Notre ami Daniel GAUTHIER s'est chargé de ce dossier.

Cependant, le succès de cette opération — extrêmement importante pour nous faire connaître — implique qu'il se trouve parmi nous suffisamment de « volontaires » pour assurer une permanence au stand.

Aussi, nous demandons à tous nos camarades qui envisagent de participer à la Semaine fédérale de bien vouloir se faire

connaître de manière à ce que, le moment venu, nous puissions organiser un « tour ». D'avance, merci à eux.

Vers un tour de Corse des cyclos cardiaques ?

L'idée a germé à Beaugency. Suite au témoignage de Jean DELRUE et Michel DAUTRESME, ayant, l'un et l'autre, effectué un tour de l'île de Beauté, le premier avec la FFCT, le second grâce à l'ACC et à notre ami corse Pierre BELLAN, comme il en a été rendu compte dans le numéro 7 de *Cœur & Vélo*.

Pierre BELLAN n'était pas, cette année, à Beaugency. Mais il nous a fait savoir qu'il restait à notre disposition pour organiser un « tour de Corse » adapté aux cyclos cardiaques.

La balle lancée par Pierre ayant été reprise au bond par quelques-uns, nous envisageons la mise sur pied du « tour de Corse » pour le printemps prochain.

Afin d'éviter des étapes par trop longues, et pour laisser un temps suffisant pour le tourisme et le repos, il s'étalerait sur **deux semaines**. Le parcours serait conçu de façon à éviter les trop grandes difficultés. Un véhicule accompagnateur permettrait à ceux qui ne pourraient accomplir la totalité du parcours à vélo de prendre au besoin place à son bord. Quant au prix, il serait essentiellement fonction des frais **réellement** engagés (toute l'organisation étant bénévole) en matière d'hébergement (en hôtel) et d'alimentation (pique-nique le midi, restaurant le soir), et d'essence pour le véhicule accompagnateur. Ils ne devraient pas dépasser 4000 F tout compris par personne pour les deux semaines (les frais de voyage étant en sus). Pour préciser ce projet, **il nous faut connaître ceux d'entre vous qui seraient éventuellement intéressés.**

À vous, donc, de vous manifester. Sans que cela ait valeur d'engagement ferme et définitif.

Écrire ou téléphoner à Michel DAUTRESME — 47, avenue de la Baylie 78 990 Élancourt ; Tel. : 01 34 82 07 09.

Bienvenue aux « nouveaux »

L'été s'est écoulé sans que se tarissent les adhésions à l'ACC. Nous en avons en effet enregistré neuf nouvelles depuis le dernier *Cœur et Vélo* (celui de juin-juillet-août). Il s'agit de celles de :

• PRAT Michel : "Les Primevères", Chemin du Prieuré 38560 JARRIE (Tel. : 04 76 68 85 30).

• AGUILLAUME Pierre : 49 rue de la Maladière 21160 MARSANNAY-LA-CÔTE (Tel. : 03 80 52 19 00).

• SEPTEMBER Bernard : 128 Chemin Léon Mary 83500 LA SEYNE-SUR-MER (Tel. : 04 94 06 60 54).

• HOUAL Georges : 25 rue de la Profondine 44230 SAINT-SÉBASTIEN-SUR-LOIRE (Tel. : 02 40 34 16 14).

• DESCARTES Jean-Claude : Villa Eloura, Chemin Fabrèges 13510 EGUILLES (Tel. : 04 42 92 36 95).

• PINSON Max : Allée des Peupliers 68280 ANDOLSHEIM (Tel. : 03 89 71 54 74).

• CALLEDE Jean-Paul : 119 rue Émile Marty 81800 RABASTENS (Tel. : 05 63 40 65 69).

• POISSON Pierre : 137 avenue Paul Doumer 92500 RUEIL-MALMAISON (Tel. : 01 47 51 60 43).

• GUEGAN Yves : 84 avenue de la République 44600 SAINT-NAZAIRE (Tel. : 02 40 66 68 21).

À noter que les quatre derniers ont participé à nos « Journées-rencontre » de Beaugency.

À tous ces nouveaux membres actifs, l'ACC souhaite la bienvenue.

Faut-il utiliser un cardio-fréquencemètre ?

Dans le n° 07 de *Cœur et Vélo* (avril-mai 96), nous avons traité de la fréquence cardiaque « à ne pas dépasser ». Et, à ce propos, nous demandions aux adhérents de l'ACC possédant un cardio-fréquencemètre de nous préciser l'utilisation qu'ils en font et le profit qu'ils en retirent.

Jean-Marc BRUSSON, de Compiègne (Oise), et Daniel LEGENDRE, de Toulon (Var), ont répondu à notre appel. Le premier écrit :

« J'ai un cardio-fréquencemètre de marque "Polar" qui permet, par affichage, de connaître un certain nombre de renseignements : le pouls en permanence, le chrono, l'heure.... bref les fonctions normales.

« Ce que j'apprécie et qui me sert, c'est de pouvoir afficher un battement plancher et un battement plafond. Cela me permet de savoir si mon allure de sortie est profitable, car me permettant de brûler les graisses, mais surtout, et c'est le plus important, d'éviter de me mettre dans le rouge. Un rouge que j'ai calculer de la façon suivante :

$$220 - 48 = 172^1$$

$$172 - 10\% = 155^2$$

« Lorsque j'approche de cette fréquence, je sais devoir mettre une ou deux dents supplémentaires : je retrouve un rythme adapté, les chiffres arrêtent de clignoter et l'alarme de retentir.

« Je suis convaincu de l'utilité de ce matériel que j'ai payé malgré tout 950 Francs il y a maintenant quatre ans. Le marché ayant évolué, il doit être possible de trouver plus simple et moins cher.

De son côté, Daniel LEGENDRE nous dit « être pour à cent pour cent ». Il ajoute : « La preuve, c'est que j'en suis à mon deuxième ». Et il explique :

« J'ai acheté le premier, un "Pulse Monitor PU 801" juste après mon opération, sur les conseils de mon kiné, au prix de 890 Francs. Il était très bien, mais compliqué et sans notice en français. De plus, il n'était pas étanche, donc sans utilité par jour de pluie. Je l'ai gardé quatre ans.

« En début d'année, j'ai acheté un "Polar" tout simple mais étanche, que l'on peut mettre au poignet ou au guidon, au prix de 499 francs. »

Commentaire de Daniel quant à l'utilité du cardio-fréquencemètre :

« Certains vous disent qu'ils se connaissent et qu'ils n'en n'ont pas besoin. Je réponds que c'est faux. Au cours d'une sortie en Bretagne où je roulais avec d'autres cyclos, je me sentais très bien, alors que nous montions une côte difficile, quand je me suis aperçu que j'avais dépassé la fréquence fixée par mon cardiologue, c'est-à-dire 130 pulsations. J'étais à 150 et, je le répète, je me sentais très bien. »

Autrement dit, sans son cardio-fréquencemètre, Daniel prendrait des risques réels sans s'en rendre compte.

Merci à Jean-Marc et Daniel pour leurs témoignages. Nous souhaitons qu'ils en suscitent d'autres, favorables ou non, de façon à ce que chacun puisse se faire une opinion sur la réelle utilité de cet instrument, conseillé par certains cardiologues mais que d'autres, apparemment, ignorent.

À paraître dans notre prochain numéro le témoignage très complet et très instructif de notre ami Pierre POISSON, qui nous est parvenu trop tard pour figurer dans ce numéro.

¹ 47 correspond certainement à l'âge de Jean-Marc.

² Autrement dit, Jean-Marc fixe la fréquence cardiaque à ne pas dépasser à 90 % de sa fréquence maximum théorique. En ce qui la concerne, la Fédération française de cardiologie conseille de ne pas aller au-delà de 70 à 85 % de cette fréquence.

Secouez-vous, vous vivrez mieux !

Dans notre dernier numéro, nous faisons état d'une lettre de Daniel LEGENDRE, de Toulon, attirant notre attention sur l'intérêt de la carte d'invalidité.

Depuis, il nous a apporté quelques précisions sur la manière de l'obtenir. D'abord demander un « imprimé vert » à l'Action sociale de la ville de résidence, imprimé à remettre au cardiologue qui le restitue sous pli cacheté à joindre au dossier destiné à la CODOREP du département. Suivra une visite médicale pour laquelle il vaut mieux se munir de tout son dossier médical.

Bien, mais nous posons à nouveau la question : « quand on a été opéré pour une affection cardiaque, est-on pour autant un invalide ? »

À cette question, Max PINSON, d'Andolsheim (Haut-Rhin), répond avoir été « un peu choqué » par la précédente lettre de Daniel parce qu'elle peut apparaître comme « un appel à l'invalidité ». Il regrette que de semblables propos soient « souvent tenus, hélas, par des opérés du cœur qui ne veulent pas prendre conscience de leur état réel après l'opération ». Il s'affirme « plutôt enclin à leur dire : secouez-vous, vous vivrez mieux ».

Nous partageons tout à fait le point de vue de Max. Cependant Daniel, même s'il possède une carte d'invalidité, ne se considère et ne se comporte pas, loin s'en faut, comme en étant vraiment un. Il le prouve en particulier sur son vélo. N'est-ce pas là l'essentiel ?

Autre remarque intéressante de Max, allant d'ailleurs dans le même sens que la précédente. S'agissant des opérés, au mot « cardiaque », il préfère l'expression « *ami de cœur* » car, dit-il, « *l'opération subie a effacé l'état précédent* ».

Il a raison. Mais si nous sommes effectivement, au sein de l'Amicale, des « amis de cœur », comment pourrions-nous nous faire comprendre hors de celle-ci sans utiliser le terme « cardiaque » ?

Daniel LEGENDRE (revenons à lui) qui nous avait déjà exprimé tout le plaisir qu'il avait eu à rencontrer Jean DELRUE, de Golfe-Juan, nous dit avoir fait aussi la connaissance d'un autre adhérent de l'ACC, en l'occurrence Bernard SEPTEMBER, de la Seyne-sur-Mer, avec qui il a projeté une sortie. C'était avant nos « journées-rencontre ».

À celles-ci, Bernard SEPTEMBER n'a d'ailleurs pu participer. Mais le fidèle Jean DELRUE était là, après avoir parcouru 900 km pour nous rejoindre. Il nous avait auparavant envoyé de ses nouvelles, nous disant notamment s'être rendu, avec le club de Vichy où il est licencié, en cinq jours à Samatan, dans le Gers. Le parcours très accidenté accompli par temps froid, lui fait ajouter que cette randonnée « *n'est plus à refaire* » par lui. Il lui préfère les petites sorties, de 50 km environ, qu'il pratique deux ou trois fois par semaine « *avec un copain* ». Raisonnable, l'ami Jean. Il n'en est pas moins candidat à un tour de Corse des cyclos cardiaques (oh, pardon, des « amis de cœur »!). Il a d'ailleurs déjà accompli le tour de l'île de Beauté en compagnie de cyclos ne l'étant pas (cardiaques). Comme quoi Jean est surtout un modeste qui sait « se secouer ». Sans dépasser certaines limites tout de même.

Donnez-nous vous aussi de vos nouvelles. Pour en faire profiter tous les amis. C'est pour cela que « vos lettres nous intéressent ».

Balade sur les sommets

Quinze kilomètres de plat dans les jambes, juste de quoi s'échauffer, accomplis en souplesse, avant d'aborder les premiers lacets de la côte Turkheim-Trois-Épis, connue pour ses courses de côte automobiles. C'est un parcours tout en virages que j'aime bien grimper, pente régulière, revêtement parfait.

Voici trois ans, les extrasystoles devenaient insupportables, le cœur très dilaté pesait dans la poitrine, je me retrouvai devant un cardiologue nouvelle génération, ayant abandonné depuis longtemps les conseillers du genre « faites-vous suivre » sans vous apporter autre chose que des coups de déprime. Le dialogue s'ouvre, clair, direct : « Cela va très mal, me dit-il, après les examens d'usage et un exposé sur mon état cardiaque, nous allons commencer par réguler le rythme de votre cœur et nous verrons l'évolution dans deux mois.

Dès les premières pentes, je prends une allure de croisière de façon à grimper en souplesse sur un grand développement ; surtout ne pas puiser dans les réserves, ni me faire mal aux jambes, la montée sera longue. Les deux premiers kilomètres, il me faut peser plus sur les pédales que la semaine précédente. La veille, au colloque de Reims, un repas arrosé modérément, une soirée au restaurant, la route du retour ne prédisposent pas à un début de grimpe facile. Pourtant, en progressant en montée, la pédalée devient plus aisée et s'assouplira encore. Parfois, dans un lacet, la forêt laisse échapper une vue furtive mais superbe sur la plaine d'Alsace, légèrement embrumée en ce premier du mois de juin. Mon compagnon de route, plus jeune et coureur cycliste dans sa jeunesse, a des fourmis dans les jambes et prend le train d'autres cyclistes. Pas de fausse honte, je conserve ma pédalée, sachant, connaissant bien cette côte, pouvoir arriver aux Trois-Épis encore frais, l'objectif de la matinée étant plus ambitieux.

Deux mois plus tard, échographie chez mon cardiologue, toujours pessimiste sur mon cas. Pour cacher mon angoisse, je prends les devants et questionne : quelle solution apporter ? Médecine, chirurgie ou adopter une autre façon de vivre ? Pour cela oui, par la suite, j'ai adopté une autre façon de vivre. Le verdict tombe brutalement et sans appel : « chirurgie ». Mal informé encore des extraordinaires prouesses de la chirurgie cardiaque (plus tard je ne négligerai aucun moyen de m'instruire) j'encaisse mal. La valve aortique ne vaut plus grand chose et la mitrale est plus que douteuse. Le délai au terme duquel je dois me faire opérer est annoncé pour trois ou quatre ans. Je respire, j'ai le temps de voir venir, croyais-je. Et pourtant, je suis toujours très actif, j'ai délaissé la voile depuis quelques années pour la bicyclette, modestement, je ne dépassais pas le piémont alsacien, du fait que le moteur rechignait pour poursuivre au-delà.

Mon ami retrouvé aux Trois-Épis après sept kilomètres de montée régulière, quelques minutes pour se rafraîchir, je suis en nage, nous repartons vers Labaroche, altitude 850. La route, bien que ne cessant pas de grimper, devient plus facile, vallonnée. Une dernière grimpe, celle qui casse les jambes, avalée, nous décidons de grimper encore en nous dirigeant vers le col du Linge. Voici treize kilomètres que nous cessons de monter et il nous en reste six d'une route sinueuse, toujours montante, parfois des faux plats qui nous permettent de récupérer, parfois des raidillons qui font mal aux jambes.

À la troisième visite chez mon cardiologue, c'est le grand jour des décisions, l'échéance annoncée précédemment se rapproche. Au plus tôt six mois, c'est le délai d'inscription au service de chirurgie cardiovasculaire de l'hôpital de Strasbourg, dix-huit mois au plus tard, la double insuffisance vasculaire risquant à tout moment d'amener une dégradation irréversible du muscle cardiaque. Quelques minutes seul dans la salle d'examen pour réfléchir sur toutes les conséquences familiales, professionnelles, financières, de la décision que je vais prendre. Ce n'est pas simple, architecte libéral, il ne me suffit pas de prendre un congé. L'état de mes projets, de mes chantiers, mon personnel livré à lui même, bref. Ces réflexions

défilent très vite. Mon employé arrive en fin d'année au terme de son contrat et part au régiment, cela tombe bien. Un gros chantier se terminera au printemps prochain, un autre très difficile ouvrira pour un temps très court en février et ainsi de suite. L'état de mes finances fait aussi l'objet de mes réflexions, l'administration dans ses retards chroniques à me payer va pour une fois me rendre service, les sommes en retard permettront d'assurer une continuité de revenus aux miens. Me remettre d'aplomb au printemps, repartir avec les beaux jours, c'est ce qui influencera le plus ma décision. Ce sera janvier, au terme le plus court, je maîtrise bien ma situation matérielle dans les six mois à venir, et pourquoi différer. Trois amis de la profession prendront les relais et avec l'aide de mon épouse et secrétaire, tout finalement se passera très bien et je retrouverai mon atelier après deux mois d'interruption avec des projets à mettre sur la planche et des propositions de contrat, ce qui sera de bon augure.

Nous arrivons au col du Linge, lieu d'accrochages sévère lors de la guerre de 14-18, altitude 983 m, le franchissement de l'altitude 1000 se fera quelques jours plus tard. Je ne suis pas à l'aise, mélange de transpiration et de sensation de froid. Au fur et à mesure de la montée, les températures fraîchissent et là-haut il ne doit pas faire plus de 5°. Nous sommes en petite culotte et maillot, un blouson autour des reins. Pause avant la descente pour se reconstituer avec du chocolat, des figues et jus de fruit. Les touristes défilent en car, le mémorial étant très visité. Des groupes de cyclistes débouchent au sommet venant de l'autre versant. Malgré la froideur de ce premier jour de juin, l'activité est vive là-haut, sportive ou méditation les deux vont souvent de pair.

Ce n'est pas venu spontanément, cette fringale d'escalade. Dès ma sortie d'hôpital, marche, séances de gymnastique, contrôlées, et au printemps reprise du vélo en plaine, entraînement en salle en automne.

Je n'étais pas brillant. Jean-Paul le moniteur, ancien champion d'Alsace de cyclo-cross, à qui j'avais avoué avoir été opéré, n'était pas très rassuré et ne cessait de m'observer. La séance se termine après plus d'une heure de mouvement varié par un footing en salle réduit à deux minutes en mon honneur. Qu'elles étaient longues ces deux minutes, je n'avais pas encore appris à adapter ma respiration à l'effort ni à trouver la bonne foulée. Le souffle court, les jambes douloureuses, je m'accroche et je termine. Les exercices de respiration, décontraction et relaxation qui suivent, vont me faire retrouver un souffle régulier et le rythme cardiaque s'abaisse rapidement. Par la suite, Jean-Paul durcira les exercices progressivement et au printemps tout me paraîtra facile.

Un couple d'amis m'a pris en charge. Claude, médecin généraliste m'informe des moindres détails de l'opération qui va suivre, sauf pour les complications possibles tenues sous silence et que je découvrirais à son insu dans sa bibliothèque sans y attacher trop d'attention, l'exploit chirurgical d'une telle intervention polarisant mon attention. Avec Ulla, devenue passionnée d'architecture depuis la construction de leur "maison bleue", nous avons de longues conversations philosophiques sur ces deux thèmes, et d'autres qui me feront entrevoir cette échéance avec beaucoup de calme et de sérénité, ce qui me permettra de maintenir une pleine activité jusqu'à la veille de mon départ pour l'hôpital et d'y arriver avec un moral à toute épreuve.

La descente vers le versant nord est glaciale, le vent traverse mon blouson, l'onglet me prend, me gênant pour freiner, je dois de temps à autre ralentir et pédaler pour me réchauffer. Heureusement qu'en arrivant à Orbey, l'air est plus chaud et nous cessons de grelotter. Un bain chaud à l'arrivée me remettra d'aplomb.

Visite de contrôle chez mon cardiologue peu après. Son sourire à la lecture de mon électrocardiogramme me renseigne tout de suite sur mon état cardiaque. Après plus de deux ans, le sport aidant, le cœur continue régulièrement de récupérer, son volume tendant à approcher la normale. Je peux continuer et progresser.

D'autres montées suivront régulièrement, seul ou avec Jean-Paul qui m'apprendra des « trucs » et me fera découvrir de remarquables paysages vosgiens. J'aime aussi ces longues chevauchées solitaires en montagne, et l'altitude 1000 sera dépassée par le franchissement de 1000 m de dénivelés avec l'ascension d'une seule traite du col du Tanet sur la route des crêtes, soit par le col du Bonhomme, soit par le col de la Schucht. Au cours de mes balades sur les sommets, j'ai attrapé le « virus de la montagne », pour longtemps j'espère.

Max PINSON (d'Andolsheim, Haut-Rhin).