Amicale des cyclos cardiaques

CŒUR & VÉLO

Pour vivre mieux : cardiaques, à vos vélos !

Siège social: 18, rue Olier 75015 PARIS — N°14 Août – Septembre – Octobre 1997

Dans ce numéro :

- *Initiatives :* 2
- L'A.C.C. aux "Parcours du Cœur"
- *Vos lettres nous intéressent :* 3 et 4
- Cardiaques peut-être, actifs sûrement !
- Lettre d'Allemagne
- *Humeur :* 4
- Détournement de fonds
- *Nouvelles de l'A.C.C. :* 5
- Bergerac, c'est demain
- L'A.C.C. à Albertville
- Rencontre Ile de France
- *Les "amis de cœur racontent :* 6
- Une leçon de courage
- J'aime la route
- *Humour* 6
- *Glané pour vous :* 7
- De la nécessité d'être sage
- Aux porteurs de stimulateurs

ADHERENTS 1997 (suite)

Nous ont rejoints, depuis notre dernier numéro :

-BOULANGER Lionel
Moulin de Chantrane
87190 **MAGNAC LAVAL**
☎ 05 55 60 16 97

-CAMUS Jacky
7,Rue Vastel (appt 14)
50100 **CHERBOURG**
☎ 02 33 53 53 46

-MALNOË Emile
3,Chemin des Lauriers
44600 **SAINT MARC SUR MER**
☎ 02 40 91 94 53

-PELLERIN Claude
10bis Rue Croix Biné
44230 SAINT SEBASTIEN SUR LOIRE
☎ 02 40 34 08 45

-VILLARD Max
5,Rue Barye - 75017 **PARIS**
☎ 01 47 63 27 35

édito

En attendant Bergerac

Le dimanche 4 Mai, à grand renfort de publicité, s'est déroulé, dans le Bois de Boulogne, le "Parcours du Cœur" de Paris.

Coureurs à pied, marcheurs, cyclistes et autres étaient là. Les flonflons bruyants aussi. Remarque au passage: le croirez-vous, sur le circuit agréable et champêtre à parcourir, il s'est trouvé un participant cycliste pour se balader son téléphone portatif à l'oreille !

Mais revenons à notre propos. Par chance, nos tee-shirts nous avaient été livrés la veille même. Aussi les membres du Bureau les ont inaugurés à cette occasion. Ce signe de reconnaissance nous a d'ailleurs valu au moins une adhésion.

Des membres de l'A.C.C. ont été présents dans d'autres "Parcours du Cœur". Parmi eux, nos amis **Daniel Gauthier, Jacky Camus** et **Jean-Louis Wilmes** (*voir p.2*).. Ce dernier, à Combs la Ville, en Seine et Marne, en a profité pour vanter notre Association. Si bien que le Maire a sollicité la participation, l'an prochain, de toute une délégation de l'Amicale. Bien entendu, nous y serons avec nos tee-shirts et donnerons une information sur celle-ci.

En tant que cardiaques (ou ex-cardiaques !) pratiquant le cyclotourisme, il serait sans doute bon qu'en 1998 tous ceux qui le peuvent soient les représentants de l'A.C.C. dans les "Parcours du Cœur" se déroulant près de chez eux, ce qui peut être un excellent moyen de nous faire connaître. Ce à quoi, dans tous les cas, nos tee-shirts contibuent.

Cela dit, où en êtes-vous en ce qui concerne les kilomètres parcourus ? Certains compteurs en affichent encore peu vu les conditions atmosphériques de ce printemps. Que chacun connaisse maintenant des balades ensoleillées mais n'en oublie pas pour autant notre rendez-vous de Septembre à Bergerac !

A bientôt en Dordogne.

Christian Saint-Faust■

Cœur et Vélo, bulletin de l'*Amicale des Cyclos Cardiaques*, paraît cinq fois par an.
Conception et réalisation: Michel Dautresme.
Avec, pour ce numéro, la participation de Paul Canivenc, Daniel Gauthier, Daniel Legendre, Pierre Poisson et Christian Saint-Faust.

L'A.C.C. AUX "PARCOURS DU CŒUR"

Tous les ans, les "Parcours du Cœur" conçus par la Fédération Française de Cardiologie visent à sensibiliser le public aux bienfaits d'une activité physique pour prévenir les maladies cardio-vasculaires ou éviter des récidives après celles-ci.
Ils se sont déroulés, cette année, les 3 et 4 Mai et, à l'initiative de ses membres, l'A.C.C. y a manifesté sa présence en plusieurs endroits.

DANS LA MANCHE

Jacky Camus et **Daniel Gauthier** ont participé à l'un de ces "Parcours du Cœur" dans la Manche. Voici le récit qu'ils nous en font:

Dans la Manche, deux "Parcours du Cœur" étaient organisés par les Clubs Cœur et Santé du département(relais de la Fédération Française de Cardiologie):
-l'un à Equeurdreville (près de Cherbourg);
-l'autre au Centre de rééducation cardio-vasculaire William Harvey à St Martin d'Aubigny, au cœur du Parc Régional des Marais du Cotentin et du Bessin.
S'agissant de ce dernier, à l'initiative de l'Amicale des Cyclos Cardiaques, le Comité Départemental de Cyclotourisme, aux côtés de l'ADAME des Marais (Association pour le Développement , l'Animation et l'Eveil des Marais), s'était associé à l'organisateur, le Club Cœur et Santé de Saint Lô, pour apporter un contingent de cyclistes (ceux-ci ne s'étaient pas manifestés l'an passé).
Cette alliance des diverses Associations a été une réussite puisqu'elle a porté à 150 personnes (dont 2 des 3 "cyclos cardiaques" de la Manche!) le nombre des participants (30 en 1996).
L'organisation comportait exclusivement des parcours familiaux conduits sous information et contrôles médicaux et permettant la visite "relaxe" du patrimoine local (Etang des Sarcelles - Maison des Marais - Petit Train).
Retour à midi à la salle d'accueil au bord de l'étang pour un déjeuner organisé par l'ADAME et dont la "rigueur" diététique était largement compensée par une ambiance de chaude convivialité.
En conclusion, une journée qui alliait le soutien à une grande cause nationale au plaisir de prendre un bon bol d'air en famille et entre amis.
Bien entendu, le rendez-vous de 1998 est pris par les "Cyclos cardiaques" !

EN SEINE ET MARNE

A Combs-la-Ville , c'est **Jean-Pierre Wilmes** qui représentait l'A.C.C. On ne plus sportivement puisque notre ami a contribué à établir deux records:
-24 Heures à la marche, par relais de 400 m., **Jean-Louis** en ayant assuré pour sa part trois, et accompli le meilleur temps sur un tour de piste (au total plus de 240 Km parcourus par plus de 400 relayeurs);
-1000 lancers de poids, où **Jean-Louis** s'est également distingué avec un jet de 10,64 m. Félicitations !

A PARIS

Au "Parcours du Cœur" qui se déroulait dans le Bois de Boulogne se sont retrouvés **Christian Saint-Faust**, **Pierre Poisson** et **Michel Dautresme**.
Les tee-shirts au logo de notre Amicale (venant tout juste d'être livrés) qu'ils arboraient fièrement ont attiré l'attention. Ce qui a permis à nos représentants de donner une information à des participants intéressés et leur a valu d'être filmés et interviewés par *France 3* et *M 6*.

Comme le suggère notre Président dans son "édito", ne peut-on pas envisager, pour l'an prochain, la participation aux "Parcours du Cœur" des "Cyclos cardiaques" dans tous les départements où il s'en trouve ?
Cela serait en parfaite correspondance avec les objectifs de notre Association visant à témoigner des bienfaits d'une activité physique et à contribuer à des actions de prévention.

AVIS AUX CYCLOS CARDIAQUES LECTEURS

Les Editions Denoël viennent d'avoir la bonne idée de rééditer, en un seul volume cartonné, les réjouissantes "chroniques cyclistes" de **Jacques Faizant** :

"ALBINA ET LA BICYCLETTE" et "ALBINA ROULE EN TÊTE"

Incontournable ! Pour ceux qui veulent renouveler leurs vieux exemplaires, faire des cadeaux (ou en recevoir !) ou qui ne connaissent pas encore ! **(en vente chez tous les bons libraires)**

Cardiaques peut-être, actifs sûrement !

C'est ce qui, à travers votre courrier, apparaît nettement. Merci à vous qui nous donnez de vos nouvelles, nous faites part de vos réalisations et projets, nous communiquez vos remarques et suggestions. Merci aussi de faire parfois écho aux lettres citées, ce qui tisse entre les uns et les autres un tissu relationnel amical.

Rien n'est plus pareil

Peut-être se souvient-on des craintes exprimées dans notre N°12 par **Dominique Vieubled** (Eure) inquiet de "*rentrer complètement épuisé après une randonnée de 100 km*".

Notre ami ayant depuis, en accord avec son médecin, changé de cardiologue, rien n'est plus pareil. Le nouveau, un sportif convaincu, "*a répondu à pas mal de mes interrogations,* écrit **Dominique**, *notamment pourquoi au bout de 80 km j'étais aussi fatigué. Réponse: la fringale*". Encore fallait-il y penser ! Depuis il fait des balades entre 40 et 120 km et il n'a plus "*le moral dans les chaussettes*" comme il dit. Voilà qui nous fait plaisir.

Un homme occupé

Maxime Brégeron (Dordogne) est très occupé. Non seulement il lui revient d'accueillir nos "Journées-Rencontres" des 13 et 14 Septembre, mais il est aussi mobilisé par le "Séjour Cyrano" organisé par son Club la semaine du 20 au 27 Juillet. Et, auparavant, il avait activement participé à la campagne électorale. En conséquence de quoi il n'arrive pas à faire autant de vélo qu'il le voudrait. "*Depuis près de trois semaines, je n'ai pas roulé*", nous confiait-il en Mai. "*Résultat, j'ai perdu tout le bénéfice de ce que j'avais emmagasiné pendant mon séjour dans le Vaucluse*".. C'était en Avril et, à défaut d'avoir pu vaincre le Ventoux, cela avait été pour lui l'occasion de gravir une dizaine de cols de 600 à 1000 m. "*Ce qui n'est pas si mal pour un vieux !*", commente-t-il. En effet, Mais ton activité le prouve, tu es encore jeune, **Maxime** !

Par ailleurs, à propos du dernier *Cœur et Vélo*, il nous dit "*avoir beaucoup apprécié le dessin humoristique du pont de Saint-Nazaire*". *Et* il en profite "*pour saluer Mimile et lui dire combien nous serons heureux l'année prochaine d'aller faire nos "Journées-Rencontre" à Saint-Nazaire afin de connaître nous aussi le pont !*".

Des compliments encore

Daniel Legendre (Var), un de nos plus fidèles correspondants a, lui aussi, "*bien aimé le dessin de **Daniel Gauthier***" et il félicite ce dernier: "*C'est bien, **Daniel** !*".

Notre ami varois "*est toujours aussi heureux de recevoir* Cœur et Vélo *et de le lire*". Aussi il remercie l'A.C.C. "*de nous apporter autant*". Il se réjouit de voir notre Amicale se construire "*sur des bases aussi solides que la solidarité et l'amitié*", cela "*en toute simplicité, comme dans une grande famille*"." *Et, il faut le souligner, c'est une chose rare à notre époque*" , estime notre ami.

De même, **Dominique Vieubled**, déjà cité, dit "*encore une fois bravo à ceux qui contribuent à la rédaction de* Cœur et Vélo, *source de motivation chaque fois*".

"*Votre bulletin m'a paru sympathique*" écrit de son côté **Lionel Boulanger** (Haute Vienne) qui, du coup, a décidé d'adhérer à notre Association.

Nous transmettons l'ensemble de ces compliments à tous ceux qui, de par leurs envois (textes, dessins, voire simples lettres) font de notre organe de liaison ce qu'il est.

Suggestions

Revenons à **Daniel Legendre**. Après avoir organisé une première "Rencontre sur route" dans sa région (voir notre dernier numéro), il en prévoit une seconde à l'occasion de la visite qu'il compte faire à notre ami Belge **André Quoilin** dans le Vaucluse. Il s'agirait cette fois de rien moins que l'ascension du Mont Ventoux qu'il projette de réaliser en compagnie de **Bernard September**, **Lucien Amblard** et **Jean Delrue**. Cependant, **prudence** Messieurs, le Mont Ventoux, ce n'est pas une plaisantèrie, alors **n'en faites pas trop** !

Daniel, qui a commandé plusieurs tee-shirts A.C.C., nous suggère de réaliser maintenant un maillot. Il n'est pas le seul. D'autres avant lui l'avaient déjà fait, tel **Gérard Benoit** (Lyon), lequel nous écrit: "*Je trouve que votre idée de tee-shirt est formidable (...). Mais pourquoi ne pas faire des maillots, voire des cuissards ?*". Sans doute. Mais cela parait difficile dans l'immédiat, l'A.C.C. n'ayant pas actuellement les moyens de consentir l'importante avance de fonds nécessaire.

Plus accessible serait peut-être la réalisation d'autocollants "*dans le genre, par exemple, de celui de la F.F.C.T. ou de celui des Demi-Siècle*", comme le suggère **Marcel Gaucher** (Seine Maritime), lequel, soit dit en passant, qualifie l'A.C.C. de "*merveilleuse association*" (rien que ça !).

Quoiqu'il en soit, toutes les propositions sont les bienvenues et nous les prenons en compte.

vos lettres nous intéressent

→En ce qui concerne la confection de maillots, c'est seulement lorsque nous serons plus nombreux que l'on pourra l'envisager. Dans l'immédiat, satisfaisons-nous des tee-shirts (quitte à les endosser par dessus le maillot). Et n'hésitons pas à en commander pour nous et, pourquoi pas, les membres de notre famille et nos amis.

Aide au développement

A ce que nous devenions plus nombreux **Gérard Benoit** veut justement contribuer. A cet effet, il a pris contact avec le Centre où il a effectué sa rééducation, les kinés, les médecins. Pour nous faire connaître, il nous demande affichettes et tracts à déposer dans ce Centre, mais également dans d'autres locaux médicaux ou para-médicaux ainsi que chez des vélocistes. Un exemple à suivre. Pas seulement pour nous amener de nouveaux adhérents mais parce que faire connaître l'existence de notre association, c'est montrer à d'autres que l'on peut parfaitement retrouver une vie active après une maladie ou un accident cardio-vasculaire.

Daniel Gauthier (Manche) agit également en ce sens. Il a diffusé, au travers du CoDép 50 (1100 cyclos) une invitation pour les "Journées-Rencontres" de Bergerac à destination des cyclos cardiaques (ou ex-cardiaques) ne connaissant encore pas l'A.C.C. Il a transmis la même invitation aux "Cyclos Demi-Siècle" des Côtes d'Armor avec qui il participait à un rendez-vous. Ses prochaines rencontres: une "Journée des retraités cyclos" à Pont l'Evêque et un grand rassemblement de randonneurs (3000 prévus) dans le sud Manche. Comme il dit: *"Ça bouge !"*.

Projets

Des projets vous en avez, votre courrier le prouve. A cet égard, après **Daniel Legendre** dont nous avons dit plus haut qu'il envisage l'ascension du Mont Ventoux, citons **Michel Humbert** (Loiret). Au fait, peut-on le situer dans ce département ? En effet, il y réside seulement *"quelques mois d'hiver (Novembre, Décembre) et quelques semaines par ci, par là"*. Le reste du temps , *"Niçois en début d'année, jusqu'en Avril généralement, j'aurai plaisir à faire connaissance avec nos amis Varois"*, nous confie-t-il. Avant de nous demander si l'A.C.C. compte des adhérents dans le sud haut-marnais où il réside au printemps. Non, cher **Michel**, nous n'avons encore pas de membres dans cette région. Mais ça va sûrement venir, pour peu que tu y fasses de l'information à notre sujet !

Michel n'arrête pas là ses pérégrinations. Il projetait de se rendre en Juillet à la Semaine A.I.T. à Anvers et de prolonger celle-ci en participant ensuite à la Semaine fédérale...suédoise ! Bon voyage ! ■

LETTRE D'ALLEMAGNE

Suite à l'interview de **Michel Dautresme** dans le magazine *Pleine Vie*, nous avons reçu une lettre d'une Allemande d'origine finlandaise ayant subi un pontage coronarien il y a 13 ans (elle avait alors 37 ans).

Cette dame désire correspondre avec quelqu'un ayant également été "ponté".

Elle *"souhaite une longue vie à tous* (ses) *copains de cœur"* et ajoute: *"Nous avons tous reçu une chance extraordinaire et moi j'ai maintenant plus de bonnes heures qu'avant mon opération"*.

Nous sommes sûrement nombreux à penser comme elle. Soyons au moins quelques uns à le lui dire. Son adresse:

Eira RICHERT Hans-Schrödter-Veg 8
78183 HÜFINGEN Allemagne

humeur

Détournement de fonds

Bien qu'il ne puisse plus guère faire de vélo, notre ami belge **André Quoilin** a, en temps opportun, renouvelé son adhésion à l'A.C.C. pour 1997. Et, par sympathie pour notre association, comme un certain nombre d'autres, il a arrondi à 100 F (français) le montant de la cotisation. Il nous a donc adressé un chèque de cette somme.

Seulement voilà, comme il s'agissait d'un chèque international (forcément), les chèques postaux auprès de qui nous l'avons encaissé ont commencé par prélever 20 F à leur profit. Il ne restait donc plus que 80 F. Nous n'étions cependant pas au bout de nos surprises. En effet un nouveau relevé nous étant parvenu quelques jours plus tard nous apprenait que la Banque de France s'était servie elle aussi, s'octroyant la modeste somme de ...41,50 F (sur les 100 F ou...ce qu'il en restait). Soit davantage que ce qui est en définitive revenu à l'A.C.C., laquelle aura perçu en tout et pour tout...38,50 F !

André croyait faire un geste en faveur de notre Amicale. C'est la Poste et, surtout, la Banque de France qui en ont profité.

Vivement l'Euro ! ■

"Sous l'angle de l'expression humaine, la bicyclette est un instrument aussi appréciable que le "Concorde".
Ce qui compte n'est pas que l'outil soit prodigieux, c'est la qualité de ce qu'il nous permet de produire et de faire qui importe."

Yves Bernabeu■
(Extrait de son livre "*Le procès du Dakar*")

Bergerac, c'est demain !

Quelques semaines seulement nous séparent de notre rendez-vous de Septembre. Lequel s'annonce, à tous égards, sous les meilleurs auspices. Si vous n'avez encore pas envoyé votre inscription, dépêchez-vous, il ne vous reste plus guère de jours pour le faire.

Combien serons-nous à Bergerac pour nos troisièmes "Journées-Rencontres" les 13 et 14 Septembre ? Au moment où nous écrivons ces lignes, il est trop tôt pour le savoir. Mais nous devrions être plus nombreux qu'à Beaugency l'an dernier. Normal, puisque les effectifs de l'A.C.C. continuent de progresser.

Autre constat, une proportion non négligeable de ceux dont nous avons reçu l'inscription manifestent l'intention de prolonger de quelques journées leur séjour. Ce qui s'explique étant donné ce que représente le déplacement pour nombre d'entre eux. Mais, s'agissant des participants des "Journées" de Beaugency, cela ne tient-il pas également à l'excellent souvenir qu'ils en conservent ? Quoiqu'il en soit, il devrait en résulter un "plus" pour notre rencontre de cette année.

Voir le programme des "Journées-Rencontres" des 13 et 14 Septembre à Bergerac, ainsi que le bulletin d'inscription, dans le dernier numéro de **Cœur et Vélo.**

Maxime Brégeron et son épouse Danielle, avec le Président Saint-Faust et les membres du Bureau, ont hâte de vous accueillir dans la cité de Cyrano et nous savons que ceux d'entre vous qui se sont connus à Beaugency en 96 sont pareillement impatients de se retrouver sur les rives de la Dordogne, en même temps que de s'y faire de nouveaux amis.

Bergerac sera en effet l'occasion de tisser des liens entre nous tous, anciens et nouveaux participants, d'échanger nos expériences, des informations, des "tuyaux"...D'élaborer aussi des projets. Projets personnels et projets pour l'Amicale. L'Assemblée Générale qui se tient le 13 en soirée devrait, de ce point de vue, constituer un temps fort et marquer une nouvelle étape dans le développement de notre Association, qu'il s'agisse du nombre de ses adhérents ou de l'éventail de ses activités.

Bergerac, ce sera aussi le plaisir de pédaler ensemble, entre amis et en touristes, sur les routes pittoresques du Périgord de Jacquou le Croquant, de découvrir, ou redécouvrir, ses bastides, ses châteaux, ses vignobles...

Bergerac, ce sera encore le moyen de témoigner de ce que l'on peut avoir été victime d'un accident de santé (sur le plan cardiaque notamment) et parfaitement "s'en sortir", retrouver une vie tout à fait normale, active, parfois même plus active "qu'avant".

Tels sont quelques uns des aspects que revêtiront nos prochaines "Journées-Rencontres". Avec, bien sûr, votre concours

Si vous vous trouvez malheureusement dans l'impossibilité de participer aux "Journées-Rencontres" de Bergerac les 13 et 14 Septembre, n'oubliez surtout pas de nous adresser, après l'avoir complété et signé, le pouvoir figurant dans notre dernier numéro, afin que l' Assemblée Générale puisse, le cas échéant, délibérer valablement.

L'A.C.C. A ALBERTVILLE

La première semaine d'août à Albertville (Savoie), la "Semaine Fédérale Internationale de Cyclotourisme" va réunir des milliers de participants. Tous passeront par le "Square Fédéral" et y découvriront le stand de l'A.C.C. (que nous nous efforçons de rendre le plus attractif possible). Beaucoup sans doute apprendront ainsi l'existence de notre Association et nous serons là pour les informer sur son rôle et ses activités. Des contacts s'établiront et nous en attendons de nombreuses retombées positives. Nous vous en parlerons à Bergerac et dans notre prochain numéro.

RENCONTRE ILE DE FRANCE

Ce dimanche 6 juillet ils étaient là les 6 Franciliens membres de l'A.C.C. et, avec eux, **Dominique Vieubled** venu de l'Eure et **Lionel Boulanger** arrivé, lui, du...Limousin ! Tous fidèles au rendez-vous que leur avait donné **Jean-Louis Wilmès** pour une superbe balade sur les routes de Seine et Marne. L'accueil réservé par **Jean-Louis** et son épouse aux participants, le repas offert, l'ambiance ont fait de cette seconde rencontre régionale (après celle de l'Ardèche en mars, voir notre dernier N°) une réussite totale. Aussi d'autres rencontres sont envisagées en Ile de France. A qui le tour ailleurs ? ■

Une leçon de courage

"Vous êtes bien courageux!" Qui ne nous n'a entendu cette réflexion sur son passage lors d'une sortie? Courageux nous? Allons donc, il y a plus courageux que nous. Comme le montre ce cas, parmi d'autres, que nous livre notre ami Daniel Legendre.

Un dimanche matin, malgré un vent d'Est très violent, je suis parti faire ma sortie à vélo. En me voyant mes voisins ont certainement pensé: "*Sortir par un temps pareil, il est fada !* ". Mais qu'importe ce que les autres pensent, chacun a sa façon de voir les choses. Je dois reconnaître honnêtement qu'en arrivant en bord de mer, il était très difficile de faire du vélo. Néanmoins, je décidai de continuer ma route.

En parvenant à la Lande des Maures, après avoir parcouru une bonne trentaine de kilomètres avec le vent défavorable, j'arrivai à un Stop et je mis pied à terre. Sur la route prioritaire circulait un cycliste avec lequel je décidai de faire un petit bout de chemin. Ce cycliste me voyant dans sa roue ralentit son allure, puis me dit: "*Roulez derrière et reposez-vous!* ".

En le suivant, j'ai d'abord observé sa façon de rouler, son vélo ainsi que son équipement. Il avait une belle allure et il était bien équipé. Je décidai de prendre un relais. Alors que j'arrivais à sa hauteur, il remarqua mon cardiofréquencemètre et me posa cette question: "*Vous avez eu des problèmes?*". Et moi de répondre que j'avais eu deux pontages. Il me dit qu'il était kiné, qu'il me fallait continuer ainsi et que j'avais du courage.

Il prit à son tour un relais et c'est alors que je remarquai que, sous son collant long, sa cheville droite semblait anormale. Comme nous étions en confiance, je le questionnai sur ce que je venais de constater. "*Ah, oui, j'ai eu un pied coupé à la suite d'un accident de moto, mais suis équipé d'une très bonne prothèse!*". Puis il me salua en me disant: "*Je suis arrivé, je tourne à gauche*".

Ma surprise fut grande et je restai médusé et en même temps ravi car je venais de prendre une bonne leçon de courage, mais aussi de modestie, comme la vie nous en apporte de temps en temps. Ce jour là, j'ai poursuivi ma route en me sentant très bien malgré le vent.

Merci, Monsieur. A une autre fois, peut-être.

Daniel Legendre (Var)

J'aime la route...

...nous dit notre ami "rimailleur" Paul Canivenc.

J'aime la grand'route bordée de peupliers
Qui s'en va traversant la forêt et la plaine,
Route Nationale, bitume régulier
Où l'on roule sans heurt en appuyant à peine.

J'aime aussi le chemin que l'on nomme V.C.
Moins large, moins roulant, mais déjà plus tranquille]
En suivant son tracé il est doux de glisser
Sous les ombrages frais vers la petite ville.

J'aime encore le V.O. malgré ses creux, ses bosses,]
Qu'importent les cailloux, le sable et les ornières
Et tant pis si parfois ma jante s'y cabosse,
Car le chemin conduit sans faire de manières
Au cœur de la campagne jusqu'aux petits hameaux
Flirtant avec le cours des modestes ruisseaux.

J'aime surtout j'avoue, le chemin muletier
S'accrochant sur le flanc de la montagne aride.
Parmi les éboulis il n'est plus qu'un sentier,
Qu'à peine m'indique "Michelin" ou "Taride".
Pour le vaincre je dois mettre pied à terre
Et sur mon dos souvent je hisse ma monture
Tellement il est raide, mais dans cette galère,
Je jouis et me complais à vaincre la nature.

Paul Canivenc (Indre et Loire)

humour

Voilà qui rappelle quelque chose à pas mal d'entre-nous, non ?

De la nécessité d'être sage...

Aux règles de prudence que nous impose notre passé cardiaque s'ajoutent, pour un certain nombre d'entre nous, celles résultant ...de l'âge !
Dans son numéro de Décembre 1996, Le Cycle *a publié, à ce sujet, un très intéressant article du Docteur Porte.*

Tout d'abord, le **Docteur Porte** rappelle les effets négatifs de l'avancée en âge: diminution des performances cardiaques et respiratoires, diminution de la fréquence cardiaque maximum, difficulté d'adaptation aux changements de rythme, réduction de la souplesse des articulations, fragilisation des os, etc.
Face à ces méfaits du vieillissement, "*la pratique régulière et raisonnable des activités physiques et sportives va constituer le meilleur moyen de lutte possible*", précise-t-il. De quoi nous rassurer un peu.

Les bienfaits du sport

En effet, "*le sport améliore la dynamique cardiaque et respiratoire. Il réduit l'essoufflement à l'effort. Les sollicitations au niveau de l'os permettent d'entretenir le capital osseux (diminution des risques de fractures), les muscles perdent moins de volume et de force, la souplesse articulaire est maintenue, ainsi que les réflexes, le tonus général...*", poursuit le **Docteur Porte.**
A cet égard, toujours selon lui, le cyclisme constitue "*l'un des meilleurs sports*". Parce que "*sport porté où, par conséquent, les membres inférieurs travaillent en décharge relative sans être victimes de micro-traumatismes répétés*". Et aussi, sur le plan cardio-vasculaire (ce qui nous intéresse tout particulièrement) parce qu'il s'agit d'un sport "*où le rythme peut être régulier, sans à-coup, que l'effort est prolongé, favorable à une bonne adaptation cardio-vasculaire*".
A condition toutefois de rouler **raisonnablement.** Car, prévient le **Docteur Porte,** ce qui est bon peut devenir dangereux "*si le sujet pratique à une intensité trop élevée, si les changements de rythme sont trop fréquents...*". Qu'on se le dise !
Le **Docteur Porte** préconise un suivi médical. Pour chacun de nous, c'est déjà le cas. Mais il conseille à juste titre: "*Si possible, faites-vous examiner par un médecin qui connaît le sport, et tout particulièrement le vélo, car il faut reconnaître que certains médecins "anti-sport" ont parfois tendance à déconseiller à tort toute pratique des activités physiques (...) par prudence excessive et par méconnaissance des bienfaits...*".

Sachons nous modérer

Surtout, le **Docteur Porte** insiste sur la nécessité d'être **raisonnable.** Comme il le constate, "*chacun sait que toute sortie cycliste en groupe se transforme pratiquement toujours en course à un moment ou un autre*". "*Il est donc nécessaire,* poursuit-il, *de rouler avec des cyclistes de même niveau, de ne plus faire la course,* ***de ne pas essayer de suivre plus fort ou plus jeune que soi,*** *de ne plus chercher à pousser des grands développements qui conduisent inévitablement à l'essoufflement, de bien tourner les jambes en utilisant les bons braquets, de bien choisir ses parcours en fonction du relief, du vent - attention au vent contraire - de la longueur (ne pas se laisser prendre au piège par un parcours beaucoup plus long que celui prévu initialement).* Il écrit encore : "*Evitez de vous accrocher à tout prix, et par conséquent, sachez lever le pied, voire même vous arrêter devant tout signe inhabituel: douleur dans la poitrine, palpitations, cœur battant plus fort qu'à l'habitude, essoufflement important, frissons en plein effort, transpiration inhabituelle, sensation de malaise, de vertige, d'épuisement, de syncope, d'évanouissement, douleurs musculaires ou articulaires; crampes...*". Mieux vaut en effet ne pas aller jusque là !

★ ★ ★

Empreints de bon sens, tous ces conseils adressés aux cyclos vieillissants valent davantage encore pour les "ex-cardiaques" que nous sommes, y compris les encore relativement jeunes...A plus forte raison pour ceux qui le sont moins ! ■

Aux porteurs de stimulateurs cardiaques et défibrillateurs

Dans son N°de Mars dernier, *Le Particulier pratique* rapporte un avis de la Commission de sécurité des consommateurs relatif aux "*interactions entre les stimulateurs cardiaques et les émissions électromagnétiques qui nous environnent*". La Commission "*insiste sur le danger des portiques de détection de vol des magasins, souvent installés près des caisses, à un endroit où le client est appelé à passer un certain moment (...) . Sous l'effet des interférences, le stimulateur cardiaque risque en effet de se déprogrammer et le défibrillateur de mal interpréter le signal reçu*". Elle rappelle aux implantés qu'ils doivent aussi éviter de trop approcher du cœur les appareils émetteurs de champ électromagnétique comme les cuisinières à induction, les téléphones cellulaires, les perceuses et, d'une façon générale, les moteurs électriques. Leur est également déconseillé, pour les mêmes raisons, le port d'un cardiofréquencemètre. ■

Charade

Mon premier est une élégante silhouette de cyclo,
Mon second est un cœur rouge et généreux,
Mon troisième, en bleu ourlé de noir, résume notre Confrérie,
Mon tout, porté fièrement, sera notre signe de ralliement.
Que suis-je ?

Vous l'avez deviné, je suis le T-shirt de l'A.C.C. et j'espère que vous n'hésiterez pas à m'acquérir (60 F franco de port).
Je suis très photogénique et j'ai déjà été remarqué par les cméramen de M6 et FR3 le 4 Mai sur le Parcours du Cœur organisé par la Fédération Française de Cardiologie.
Bref, je compte être largement présent sur les photos à Bergerac.

AMICALE CYCLOS CARDIAQUES

Ce qu'en pensent ceux qui ont déjà passé commande

"J'ai bien reçu le "Ticheurte" A.C.C.. Mes impressions: très beau logo plein de signification (bravo l'artiste). Il est tellement bien que j'aimerais en recevoir un autre pour utiliser pendant que le premier est au sale. Merci d'avance !"

D. G. (Manche)

"Merci pour les deux tee-shirts qui viennent de m'arriver par courrier. Je dirai simplement qu'ils sont plus que bien, ils sont formidables !".

D. L. (Var)

✂----------

BON DE COMMANDE

à envoyer à l'**Amicale des Cyclos Cardiaques 18 rue Olier 75015 Paris** (Tél. 01 45 32 26 65)

NOM.....Prénom.....
Commande :
.....T-shirt(s) taille M × 60 F =.....F .....T-shirt(s) taille L × 60 F =.....F
.....T-shirt(s) taille XL × 60 F =.....F .....T-shirt(s) taille XXL × 60 F =.....F
à expédier à l'**ADRESSE SUIVANTE** :.....
.....
Ci-joint un chèque de .....F (représentant le montant total de ma commande), établi à l'ordre de l'**Amicale des Cyclos Cardiaques.**

✂----------

BULLETIN D'ADHESION(*)

NOM .....Prénom .....
ADRESSE POSTALE COMPLETE (en lettres capitales S V P) .....
.....
N° de téléphone ..... Date de naissance .....
Problème cardiaque rencontré .....
Si vous possédez une licence de cyclotourisme : N°.....Fédération.....
A retourner à l'A.C.C. (18, Rue Olier-75015 PARIS) **avec un chèque de 60 F minimum à l'ordre de l'Amicale des Cyclos Cardiaques .** (*) Ne concerne pas les titulaires de la carte 1997.