



CŒUR & VÉLO



Pour vivre mieux : cardiaques, à vos vélos !

A.C.C. 137 Av. Paul Doumer 92500 Rueil-Malmaison ★ N°27 Janvier-Février 2000

Dans ce numéro	
- Vos lettres nous intéressent	
● Ainsi va la vie !	2
- Points de vue	
● Un peu de tolérance	3
● A chacun sa vérité	3
● Merci à Max et ses amis	3
- Nouvelles de l'A.C.C.	
● En route pour la "Méridienne"	4
● Jean-Paul nous attend ...	5
● Dernière sortie des Franciliens	5
● Bientôt la "Balade des Mimosas"	5
- Connaître	
● l'A.F.D.O.C.	5
- Humour	
● J'ai fait un beau rêve	5
- Santé	
● Le saviez-vous ?	6
● Conseils de lecture	6
● Liste des adhérents de l'A.C.C.	7-8
- Portrait	
● Une vie à changements de vitesse	8

le mot du président

L'an 2000 et nous

Tant l'a-t-on annoncé, rêvé pour certains, redouté pour d'autres, tant a-t-on fantasmé à son sujet qu'il finit par arriver, l'an 2000 ! Et qu'on en est maintenant à le célébrer. Peut-être de manière moins extraordinaire que prévu, la baudruche paraissant se dégonfler quelque peu. Une fois de plus se vérifie l'adage selon lequel le vrai jour de la fête c'est ... la veille, c'est-à-dire son attente, qui s'avère parfois plus excitante que la fête elle-même.

Il ne saurait cependant en être ainsi en ce qui nous concerne. Pour marquer l'an 2000 à notre manière, sans faste exagéré mais avec originalité, Michel Humbert nous a proposé la "Cyclo-méridienne 2000" et nous avons souscrit à son projet avec enthousiasme. Le moment est maintenant venu de le concrétiser, de passer à l'acte en remplissant le cadre qui nous a été tracé. Cela exige la mobilisation de tous. Le Bureau a élaboré une première réalisation (voir page 4). D'autres suivront. A nos "animateurs région" d'en imaginer également de leur côté, à l'intention de leurs troupes. Et à chacun d'entre nous de voir ce qu'il peut faire, en solo ou avec d'autres.

Il importe que la "Cyclo-méridienne 2000" soit un succès. De par la participation du plus grand nombre, grâce à quoi nous pourrions montrer encore une fois que, souvent, on peut oublier la maladie, voire la vaincre, en se prenant soi-même en charge sans en laisser toute la responsabilité aux seuls médecins.

Que nous parvenions à faire de mieux en mieux passer ce message, tel est le vœu que je forme à la veille de l'an 2000, sinon du nouveau millénaire qui, comme chacun le sait ou ne le sait pas, ne commencera vraiment qu'en 2001 !

Michel Dautresme ■

Appel des cotisations 2000

Vous avez réglé votre cotisation depuis le 1er juillet dernier ? Alors, parfait, vous êtes à jour. Si tel n'est pas le cas, merci de vous en acquitter sans tarder.

Réalisation Cœur & Vélo : M. Dautresme

Bulletin d'adhésion (ou ré-adhésion) 2000

Nom.....Prénom.....Adresse.....

Tél. Date de naissance.....Problème cardiaque.....

Si licence cyclotourisme, N°.....Fédération.....

membre actif (80 F minimum) bienfaiteur (100 F minimum)

(membre bienfaiteur: non cardiaque ou non "cyclo" soutenant l'A.C.C.)

A retourner à Pierre POISSON 137, Av. Paul Doumer 92500 RUEIL-MALMAISON avec chèque correspondant, à l'ordre de l'Amicale des Cyclos Cardiaques.

Ainsi va la vie !

Cet automne, votre courrier a pris les couleurs que revêt souvent le ciel en cette saison : des nuages parfois mais aussi, fort heureusement, des éclaircies. Vivement le printemps !

après l'Alsace

Notons tout d'abord les échos de nos "Journées-Rencontres 99". Impression excellente dans l'ensemble. Ont été, semble-t-il, particulièrement appréciés les parcours et le soin avec lequel ils ont été préparés par Max Pinson. Et tout un chacun de vanter les charmes de l'Alsace.... Bref, tous ceux qui nous ont fait part de leur sentiment nous assurent garder un bon, un très bon souvenir de leur séjour. Voilà de quoi faire plaisir à Max. Ainsi qu'à "l'ambassadrice" du C.C. Colmar auprès de nous, Rosy Fleith.

De son côté, celle-ci nous écrit : " J'ai (...) pris du plaisir à faire un bout de route avec les cyclos cardiaques, d'autant plus que nous menons le même combat contre la maladie et la laisser-aller".

En effet, depuis 1960, Rosy lutte contre un diabète qui, selon un chef de service hospitalier, devait la condamner à la chaise roulante à très court terme. C'est son mari qui l'a incitée à faire du vélo, lui promettant même de lui offrir un diamant si elle réussissait à gravir un col de 2000 m. Elle a relevé le défi et, quinze ans plus tard, elle réalisait l'ascension du Lautaret (2056 m). Rosy a raconté sa belle histoire dans le bulletin du C.C.Colmar et son "papier" a été repris en partie dans *Cyclotourisme*. Il le méritait bien.

terrible maladie

Le petit Martin s'est battu lui aussi contre la maladie, en l'occurrence une redoutable leucémie. Son grand-père, Pierre Aguillaume, de Marsannay-la-Côte (Côte d'Or), nous en parlait avec émotion lorsqu'il nous retrouvait au stand A.C.C. aux Semaines Fédérales dont il est un habitué. Avec les parents de Martin, ses enfants, il passait successivement par des phases d'espoir puis de doute selon l'évolution de la maladie. Hélas, celle-ci a gagné, le petit Martin n'est plus. Et on comprend et partage la douleur de ses proches. La mort d'un enfant est toujours un scandale.

admirable Mme Humbert

Nous partageons aussi la peine de Mme Humbert. Laquelle, dans une très belle lettre, nous apprend les circonstances de la disparition de son mari.

"Michel a pu mettre en forme ce projet de Cyclo-Méridienne de l'an 2000. Et il était très heureux de le réaliser sur son vélo (...). Quand je l'ai retrouvé le samedi 28 août à La Courtine, après huit jours de randonnée, il était en pleine forme (...). Alors, il a décidé de continuer, car

au départ il pensait s'arrêter à mi-trajet (...). Le mercredi 1er septembre, après un arrêt à la Basilique, Michel est parti de Conques vers 9h30 et il est arrivé à 19h30 à Valence d'Albigeois (...). L'étape a été très longue (probablement 100 km) avec plusieurs forts dénivelés, toute la journée sous la chaleur. Le soir, il était très fatigué, il ne s'est pas réveillé le jeudi matin".

Mme Humbert poursuit : "il était vraiment enthousiasmé de mener à terme ce nouveau projet. Les dernières photos prises à Ussel le montrent très souriant, détendu, les traits un peu tirés peut-être, mais tellement heureux". Elle ajoute : "Le départ de mon mari (...) aura été très brutal mais il n'a pas souffert et vraiment ce dernier mois en vélo (...) aura été très enrichissant pour de nombreuses raisons. Entre autres les régions de France traversées, Tarn, Aveyron, étaient très belles, le parcours magnifique...". Sans doute autant de consolations pour elle. Pour nous aussi.

Par ailleurs, Mme Humbert nous assure lire "avec grand intérêt les numéros de Cœur et Vélo". Aussi elle demande à continuer de recevoir notre bulletin, ce qui lui permettra "d'être au courant des activités de l'A.C.C.", et prévoit de devenir "membre bienfaiteur". Admirable Mme Humbert ! Quand on vous dit que pour lui, et pour elle, il nous faut participer nombreux à la "Cyclo-Méridienne 2000" dont il est le concepteur. Nous leur devons bien ça !

bulletins de santé

Après un double pontage et plusieurs angioplasties (dilatations), François Ferrer (Var) a du être à nouveau opéré (carotides). Souhaitons lui de retrouver bientôt la forme...

Et formons le même vœu à l'intention de Robert Fernandez (également du Var) qui a connu, lui aussi, quelques ennuis de santé.

Quant à Gérard Bernardet (Jura) qui nous avait dit, lors de nos "Journées-Rencontres" alsaciennes, ressentir de légères douleurs, il est rassuré. La coronarographie et la scintigraphie qu'il a passées depuis ont en effet montré qu'en réalité tout allait bien. On s'en réjouit avec lui.

De son côté, Gilbert Foreau (Bouches du Rhône) s'est fort bien remis d'une nouvelle angioplastie.

De bonnes nouvelles également de Jean Delrue (Alpes Maritimes), toujours aussi "jeune" qui, après l'Alsace, est allé accompagner son épouse en cure en Savoie.

De bonnes nouvelles encore de notre ami corse Pierre Belan. L'opération de la hanche qu'il a subie en 1998 lui a été du plus heureux effet. Il a repris le vélo et apprécie. Il nous dit rester prêt à organiser un Tour de Corse de l'A.C.C. ■

Un peu de tolérance . . .

Le point de vue exprimé par notre vice-président Daniel Legendre dans notre dernier numéro à propos du comportement, d'après lui trop "sportif", de certains lors de nos dernières "Journées-rencontres" a suscité quelques réactions. Voici, parmi d'autres, celle de Jean-Paul Callède (Tarn) qui les résume assez bien.

C'est toujours avec beaucoup de plaisir que je reçois notre *Cœur & Vélo*, mais aujourd'hui un article de notre ami Daniel Legendre m'oblige à prendre la plume.

Je voudrais dire à Daniel : "Un peu de tolérance s'il te plaît".

Le vélo, c'est la liberté, aussi bien dans nos clubs qu'à l'A.C.C.

En conséquence, que chacun roule en fonction de ses moyens physiques et matériels (vélo de course, randonneuse, V T C et, pourquoi pas, V T T ou B M X) !

Que chacun choisisse ses parcours : longs, courts, plats, vallonnés !

C'est le but de notre sport. Il me semble d'ailleurs que lors de nos dernières "Journées-rencontres", les organisateurs avaient constitué des groupes chaque jour afin que tout le monde y trouve son compte.

Pour ma part, je voudrais dire que ce séjour m'a laissé d'excellents souvenirs et que pour une fois, justement, l'appellation "cyclotourisme" y a pris tout son sens.

Encore une fois, merci à Max Pinson et ses amis du C.C.Colmar, ainsi qu'au Bureau de l'A.C.C., pour ces merveilleux moments.

En espérant que notre ami Daniel trouvera encore beaucoup de bonheur dans la pratique du vélo. ■

A chacun sa vérité !

Telle est la conclusion qu'apporte notre secrétaire au débat provoqué par Daniel, conclusion que voici.

Je comprends les réactions à l'article de Daniel, mais sa remarque n'est pas sans fondement lorsqu'il évoque l'absence d'échanges entre nous lors de nos sorties. Mais c'était peut-être dû à la discipline imposée par notre capitaine de route qui, pensant à la sécurité, nous imposait parfois, non sans raison, de rouler en file indienne. Pas facile, dans ce cas, de bavarder... Ce serait même dangereux.

Conclusion : à chacun sa vérité ! La difficulté étant de satisfaire tout le monde...

Aussi est-ce à chacun de faire un petit effort en

mettant sa goutte d'huile dans les rouages* plutôt que son grain de sable.

Ce serait paradoxal d'attendre de l'A.C.C. qu'elle propose des parcours "à risques (cardiovasculaires)" précisément lors de nos "Journées-rencontres". C'est pourquoi le Bureau demande désormais à l'organisateur régional de ces rencontres de concocter deux ou trois parcours de longueurs et difficultés variées.

Avec l'inconvénient d'éclater le goupe... Rien de parfait ici-bas...

* NDLR : du pédalier bien entendu.

Merci à Max et ses amis cyclos de Colmar

Le point de vue (contesté) exprimé par Daniel Legendre ne l'empêche nullement d'avoir, lui aussi, apprécié comme il se doit nos "Journées-rencontres" alsaciennes. En témoignent les lignes suivantes qu'il nous a adressées.

En septembre dernier, le rendez-vous des membres de l'Amicale des Cyclos Cardiaques à Mittelwhir en Alsace, merveilleux pays d'ordre, de propreté et de beauté, a été un vrai bonheur. C'est formidable de rouler au milieu des vignes, d'y découvrir des parcours exceptionnels sur des pistes cyclables, à l'abri de la grande circulation régnant sur la "Route du Vin" et des vapeurs d'essence en résultant.

Comme chaque année, tous les participants ont été heureux de se retrouver dans la très bonne ambiance régnant entre amis A.C.Cistes, et tout autant de faire la connaissance des "nouveaux", lesquels ont été vite "intégrés", ce qui est important.

Notre seul regret réside dans l'absence des deux amis qui nous ont, hélas, quitté en cette année

1999. Maxime Brégeron et Michel Humbert nous ont manqué et nous manqueront encore, tout comme Lionel Boulanger. Ils n'en demeureront que davantage présents dans nos pensées et notre souvenir.

Max et ses amis cyclos de Colmar nous ont accueillis chaleureusement et ont tout fait afin que notre séjour se déroule au mieux. Nos guides nous ont expliqué ce qui est à connaître pour apprécier comme il convient tout ce que nous avons découvert. Bref, c'était très bien. Merci à toi Max, et merci à tes amis. Dans tous les groupes, il y a toujours de grands "Y'a qu'à..." ou râleurs de service, dont il ne faut pas tenir compte. S'ils se sont arrêtés sur de petits problèmes d'intendance, ce n'est pas très grave au regard des programmes mis en place. ■

En route pour la "Cyclo-Méridienne 2000"

Cette fois, ça y est, l'an 2000 est là. Le temps n'est plus aux vagues promesses, aux vagues projets. Il nous faut, sans plus attendre, concrétiser ceux-ci.

Faut-il préciser, une fois encore, qu'il s'agit d'accomplir seul ou à plusieurs, en ligne ou en aller et retour, en relais, etc., n'importe quand (mais impérativement en l'an 2000) et sur n'importe quelle distance (minimum 100 km), une randonnée suivant au plus près le tracé du Méridien de Paris selon un parcours fourni, à réception de votre inscription, avec la "carte de route" à faire pointer pour homologation.

L'initiative revient maintenant à chacun d'entre vous, ainsi qu'aux "animateurs de région" dont nous attendons qu'ils organisent en cours d'année au moins une sortie "Cyclo-méridienne 2000".

Dans le cadre de cette dernière, pour montrer le chemin, le bureau de l'A.C.C. a, de son côté, décidé de mettre lui-même sur pied une première randonnée (qui sera suivie d'autres) à l'intention de tous les A.C.Cistes intéressés.

Un sème, l'autre récolte. Ainsi en est-il de notre "Cyclo-Méridienne".

Le semeur a été Michel Humbert. Il a même tracé le premier sillon, un sillon qui l'a conduit vers d'autres cieux, là où les cyclos connaissent la félicité : pas de départ matinal sous une pluie glaciale, pas de crevaisons à répétition, pas de coups de pompe ni de crainte pour leur cœur.

C'est, bien entendu, pour lui rendre un hommage qu'il mérite que notre Président-fondateur honoraire a insisté, lors de notre Assemblée Générale de septembre 1999 à Mittelwhir, pour

De Dunkerque à Paris

Le projet avance, tout au moins sur la partie Nord du trajet, de Dunkerque à Paris et même un peu au-delà.

Nous avons retenu les dates du 6 au 9 avril 2000, c'est à dire une époque où l'on peut espérer un adoucissement des conditions climatiques et un entraînement suffisant des participants.

Ce premier tronçon sera divisé en quatre étapes :

- le 6 avril : Dunkerque → St-Pol s/ Ternoise, soit environ 80 km.
- le 7 : St-Pol s/Ternoise → Breteuil (ou plus au sud de cette localité), soit 110 à 130 km.
- le 8 : Breteuil (ou un peu plus au sud) → Paris (Porte de St Ouen), soit 90 à 110 km., avec possibilité de réduire cette étape avant l'arrivée si la traversée de la banlieue parisienne s'avérait trop difficile, voire dangereuse, un samedi après-midi.
- le 9 (un dimanche) : traversée de Paris et de

que nous menions ce séduisant projet à son terme. Mais ATTENTION : nous n'avons que jusqu'à la fin 2000 pour le réaliser dans le cadre de l'ACC et des CVL (Cyclos Voyageurs de la Loire). Il existe en effet par ailleurs une "randonnée permanente" qui suit également le tracé du méridien de Paris. Notre "Cyclo-Méridienne" est sensiblement différente et s'inscrit dans le cadre des festivités prévues pour célébrer l'an 2000 (d'où la date butoir).

Robert Jourdain nous présente la proposition qu'il a élaborée à la demande du Bureau.

la banlieue sud.

Deux rendez-vous de départ possibles : soit Dunkerque, soit Paris (endroits et horaires précisés aux participants). En effet, si le nombre des intéressés le justifie, nous louerons un minibus au départ de Paris pour rallier Dunkerque dans la matinée du 6. Le coût de location de ce véhicule est de 1800 F auxquels il convient d'ajouter les frais de carburant et péage, ce qui représente un coût moyen par personne se situant entre 250 et 370 F selon le nombre des utilisateurs.

L'hébergement des 6 et 7 se fera en gîte ou hôtel selon les disponibilités aux étapes.

Pour la suite de cette "Méridienne", à l'occasion du week-end à Bourges évoqué en Alsace, nous prévoyons de couvrir un autre tronçon, selon des modalités qui restent à définir et pour lesquelles vos idées seront les bienvenues, de même qu'en ce qui concerne la partie méridionale de la France. ■

Ceci est un premier projet concret. Nous en attendons maintenant d'autres. De vous !



Bulletin d'engagement Dunkerque-Paris

Nom Prénom

Adresse Tél.

S'engage à participer, dans le cadre de la "Cyclo-Méridienne 2000", au Dunkerque-Paris des 6 au 9 avril et choisit le rendez-vous de départ suivant : Paris - Dunkerque (barrer la mention inutile).

A envoyer, avant le 29 février, à Robert Jourdain 33, Boulevard Pasteur 93320 Pavillons sous Bois (Tél. 01 48 48 53 66) avec 8 timbres à 3 F pour envoi "mode d'emploi" et "carte de route" (seulement dans le cas où vous ne les auriez pas déjà).

Jean-Paul nous attend à Saint-Affrique

A 27 km au Sud-Ouest de Millau (Aveyron), Saint-Affrique est une petite ville industrielle qui tient son activité des moutons et brebis, richesse essentielle du Causse. A l'invitation de Jean-Paul Callède, c'est là que nous serons accueillis pour nos "Journées Rencontres" et Assemblée Générale 2000.

En septembre dernier, c'est avec regret que nous avons quitté Mittelwihr, son soleil automnal, ses maisons à colombages et ses petites routes dans les vignobles. Encore un grand merci à Max de nous avoir préparé d'aussi jolis parcours. Maintenant, cap au sud !

Voici que s'offre à nous l'occasion de découvrir une région dans la France profonde, au terroir très marqué, au relief très différent des doux vallonnements de l'Alsace. Ses cols calcaires ont été creusés par des rivières dont nous suivrons sagement les méandres pour, de temps en temps, grimper sur les plateaux (en faisant usage de notre petit plateau à nous...).

Dernière sortie des Franciliens

Elle est bien jolie la forêt de Rambouillet (Yvelines), surtout quand la baigne le soleil, comme c'était le cas ce samedi 4 septembre, date du dernier rendez-vous de la saison pour les A.C.Cistes d'Ile-de-France.

Qu'elles sont agréables les petites routes forestières qui la parcourent et les pistes cyclables qui serpentent entre les arbres. Et qu'il fut convivial le pique-nique dans le plaisant décor

Bientôt la "Balade des Mimosas"

La deuxième édition de cette sortie organisée par notre ami Daniel Legendre se déroulera le 20 février prochain.

Daniel compte non seulement sur la participation des A.C.Cistes de la Provence - Côte d'Azur, mais il invite également ceux d'ailleurs.

Contact : Daniel Legendre "La Caprière" 641 Av. de Siblas 83000 Toulon (04 94 91 51 66); Comme Daniel Legendre, animateurs de région

Pas de souci avec le Centre d'hébergement, parfaitement équipé, où nous sont réservées les meilleures conditions d'accueil.

La région ne manque ni de sites touristiques, ni de caves... de Roquefort, ce qui changera un peu nos habitudes gustatives, mais il est prévu qu'on s'y arrête au moins une fois.

Alors, notez bien la date sur votre agenda : du 8 au 15 septembre 2000.

Car Jean-Paul Callède et Lucette nous y attendent de pied ferme !

P. P. ■

Dans notre prochain numéro : un aperçu du programme, les prix et un bulletin d'inscription.

offert par les étangs de Hollande. Pas étonnant si les participants de cette sortie en redemandent ! Peut-être seront-ils plus nombreux la prochaine fois...

D'autre part, à Combs-la-Ville (Seine et Marne), grâce à Jean-Louis Wilmès qui y habite, l'A.C.C. était présente à la "Journée des Associations". Elle y partageait le stand du Cyclo-club local. Merci à celui-ci ■

envoyez-nous au moins deux mois ou, mieux, trois mois à l'avance, les informations relatives aux rencontres que vous organisez. Ainsi pourrions-nous les annoncer dans Cœur & Vélo, permettant ainsi à des A.C.Cistes d'autres régions d'y participer éventuellement. ■

Adressez vos communiqués à M. Dautresme 47 Av. de la Baylie 78990 Elancourt (01 34 82 07 09).

connaître

I.A.F.D.O.C.

Ayant été malade du cœur ou opéré à cœur ouvert, vous n'êtes pas sans connaître l'Association Française des Opérés du Cœur (A.F.D.O.C.).

Fondée en 1976, elle se propose, en sus de l'entraide morale entre malades tant avant qu'après l'opération, de répondre aux multiples problèmes que peuvent se poser les opérés.

Elle édite une revue trimestrielle : *Amicœur*. Articulée en délégations régionales qui proposent leurs services appropriés aux intéressés, l'A.F.D.O.C. se trouve représentée sur l'ensemble du territoire.

S'adresser à : l'A.F.D.O.C. 36, rue Revel
38000 Grenoble - tél. 04 76 49 76 08

humour

J'ai fait un beau rêve !



(envoi de Roger Leconte)

Le saviez-vous ?

L'infarctus tue moins

En dix ans, la mortalité moyenne par infarctus du myocarde a diminué de 27% chez les hommes et de 21% chez les femmes. C'est ce que révèle une étude de l'O M S (Organisation Mondiale de la Santé) portant sur 7,2 millions de personnes originaires de 21 pays différents, situés sur quatre

C'est l'hiver, attention au froid !

"Sortir, bouger sont des atouts pour rester en forme...", indique le bulletin de l'AG 2 R (Caisse de retraite). Qui mieux que nous le sait ? Cependant, ainsi qu'on peut le lire dans le même article, "les cardiaques doivent observer la plus grande prudence l'hiver, particulièrement s'il y a du vent. Ils doivent absolument en parler à leur cardiologue. Car, avec le froid, notre cœur bat

Médicaments contre maladies cardio-vasculaires

Les stimulateurs cardiaques permettent de régulariser les battements cardiaques lorsque l'influx électrique qui les commande se fait mal et provoque une arytmie.

Or, une découverte récente laisse espérer la mise au point de médicaments spécifiques qui, en agissant sur cet influx électrique, permettraient d'éviter l'implantation d'un pacemaker chez bon nombre de patients.

D'autre part, on a mis en évidence, chez la

A propos du cardio-fréquencemètre

Pour Jean-Louis Rougier, kinésithérapeute du sport, collaborateur régulier de *Cyclotourisme*,

"le cardiofréquencemètre est un instrument utile dans la surveillance des performances cardiaques (...) il permettra de ne pas dépasser la fréquence recommandée par l'entourage médical". Il ajoute: "La zone anaérobie et la zone rouge constituent des allures qui n'ont rien d'obligatoire dans la pratique du cyclotourisme. On les y observe néanmoins et force est de constater qu'elles génèrent incidents et accidents de fonctionnement,

continents.

En France, les plus fortes diminutions de fréquence ont été observées à Strasbourg, alors que la situation est presque stationnaire à Lille et que, à Toulouse, la fréquence des infarctus figure parmi les plus basses du monde. ■

plus vite et lorsqu'il s'agit en plus de marcher

(NDLR : ou de pédaler) contre le vent, cela peut devenir dangereux pour les personnes souffrant (NDLR : ou ayant souffert) de troubles cardiaques".

Un rappel qui n'est peut-être pas inutile. Couvrons-nous donc suffisamment. Et, plus que jamais, l'hiver soyons prudents ! ■

souris, l'influence des infections dans le développement de l'athérosclérose (laquelle, en obstruant les artères, est à l'origine de la plupart des maladies cardio-vasculaires), ainsi que le rôle protecteur de l'interleukine-10, molécule intervenant dans les processus inflammatoires.

Reste à savoir si cela vaut également pour l'homme. Si tel était le cas, l'interleukine-10 pourrait traiter l'athérosclérose. ■

avec des conséquences parfois dramatiques".

Rappelons que la Fédération française de cardiologie recommande de ne pas dépasser 70 à 85 % de la "fréquence maximum théorique" (FMT), laquelle correspond à 220 - l'âge du sujet. La zone anaérobie correspond à 80 à 90 % de la FMT et la zone rouge à 90 à 100 % de la FMT.

Et Jean-Louis Rougier de conclure : "...il convient d'adopter une attitude prudente vis-à-vis de son cœur". On ne saurait mieux dire. ■



Les conseils de lecture de Daniel Gauthier

La Méridienne

de Denis GUEDJ Ed. Robert Laffont F. 139

Sous une forme romancée, qui n'exclut absolument pas l'information scientifique et historique, Denis Guedj conte les aventures des astronomes Pierre Méchain et Jean-Baptiste Delambre qui furent chargés par l'Assemblée Nationale en 1792 de mesurer le méridien entre Dunkerque et Barcelonne, afin de donner "pour

tous les temps, pour tous les hommes, comme le dit Condorcet, une mesure universelle : le mètre".

A lire par tous ceux qui voudront avoir une idée complète de cet événement dont la commémoration marquera l'an 2000.

NDLR : Cet ouvrage a fait l'objet d'un fort intéressant article du regretté Michel Humbert, paru page 5 de notre N° 25 (septembre-octobre 99).

Voici des ailes

de Maurice Leblanc Ed. Phébus F. 85

Très joli roman de jeunesse du père d'Arsène Lupin, constituant un véritable chant d'amour à la gloire de la fée bicyclette.

LES ADHERENTS DE L'A.C.C.

*Comme chaque année, voici les adresses des adhérents de l'A.C.C. (au 1er Décembre).
Avec le souhait que cette liste favorise échanges et contacts entre les uns et les autres.*

- AGUILLAUME Pierre 49, Rue de la Maladière 21160 MARSANNAY-LA-COTE ☎ 03 80 52 19 00
- AMBLARD Lucien Quartier Lacoste 07200 SAINT-PRIVAT ☎ 04 75 93 64 27
- ANTONIEWSKI Jacques 47, Rue du Petit Parc 78120 RAMBOUILLET ☎ 01 30 41 13 16
- AZAIS Jean-Jacques 02bis Rue des Passiflores 77140 MONCOURT-FROMONVILLE ☎ 01 64 28 81 99
- BARROIS Henri 9, Rue de Merlan 51490 BETHENVILLE ☎ 03 26 03 75 19
- BELLAN Pierre Villa "Santu l'Anu" 20129 BASTELICACCIA ☎ 04 95 20 00 25
- BENOIT Gérard 15, Rue Hector Berlioz 69009 LYON ☎ 04 78 83 26 10
- BERNARDET Gérard 5bis, Rue Colin 25300 PONTARLIER ☎ 03 81 39 62 35
- BESNARD Jean-Claude 63, Bd de Strasbourg 35700 RENNES ☎ 02 99 36 82 99
- BESSET Josiane Les Meaux 26400 EURRE ☎ 04 75 76 80 00
- BIDEAU Pierre 2, Place des Fauvettes 29720 PLONBOUR-LANVERN ☎ 02 98 87 64 04
- BOULNOIS Marie-Thérèse 7, Cité Emile Verroye 59250 HALLUIN ☎ 03 20 23 97 21
- BIZERAY Jacques Appt 218 1, Avenue d'Oradour 94380 BONNEUIL-SUR-MARNE ☎ 01 43 99 57 09
- BLU Geneviève 17, Route de Château-Gonthier 53400 CRAON ☎ 02 43 06 26 44
- BON Jean-Claude 35, Route des Feuilles 58300 DECIZE ☎ 03 86 25 05 07
- BRASSET Jean-Claude 2, Rue de Salamine 35200 RENNES ☎ 02 99 32 47 77
- BRIAND Pierre "La Renoncée" 26250 LIVRON ☎ 04 75 61 49 13
- BRUSSON Jean-Marc 9, Rue des Francs Bourgeois 35000 RENNES ☎ 02 99 38 28 55
- CABARET Henri 11, Allée Louis XIII 59600 MAUBEUGE ☎ (N° non communiqué)
- CALLEDE Jean-Paul 19, Rue Emile Marty 81800 RABASTENS ☎ 05 63 40 65 69
- CANIVENC Paul 3, Rue Pasteur 37270 MONTLOUIS-SUR-LOIRE ☎ 02 47 50 88 65
- CASASOLA Jean-Léon Liguane RN 7 N° 5975 13540 PUYRICARD ☎ 04 42 28 22 82
- CASSOU Claude 61, Rue Soljenitsyne 91000 EVRY ☎ 01 60 78 22 11
- CHABUT Philippe 1, Allée des Bruyères 69530 BRIGNAIS ☎ 04 78 05 18 82
- CHALUMOT Gervais 33, lot. Mireille Chemin de Seyères 13990 FONTVIEILLE ☎ 04 90 54 76 44
- CHARETON Jean-Claude 17, Rue Paul Renouard 41190 CHAMBON-SUR-CISSE ☎ 02 54 70 02 66
- CORRE Joseph 69, Rue Le Gonidec 29860 PLOUVIEN ☎ 02 98 40 01 19
- COULMEAU Patrick 2, Place Charles Dullin 38100 GRENOBLE ☎ 04 76 62 81 03
- COUTURET Guy Le Bois Ravat 01390 CIVRIEUX ☎ 04 78 98 30 07
- DA SILVA Jean-Baptiste Rue Auguste Chenu 26400 AOUSTE-SUR-SYE ☎ 04 75 25 45 52
- DAGNAUD Yannick Le Bourg 16480 SAUVIGNAC ☎ 05 45 98 24 14
- DARRENOUGUE Auguste 18, rue Paul Sézanne 64100 JURANÇON ☎ 05 59 06 18 82
- DAUTRESME Michel 47, Avenue de la Baylie 78990 ELANCOURT ☎ 01 34 82 07 09
- DE OLIVEIRA Manuel 17, Avenue de la Bourdonnais 75007 PARIS ☎ 01 47 53 74 57
- DECRAND Bernard 14, Rue de Turckheim 06400 CANNES ☎ 04 93 38 02 48
- DEDIEU André Chemin de la Hout Barrade 31800 SAINT-GAUDENS ☎ 05 61 89 08 89
- DELRUE Jean 499, Chemin des Courcettes 06220 GOLFE-JUAN ☎ 04 93 63 74 57
- DEPRET Marcel 290, Av. Paul Doumer 92500 RUEIL-MALMAISON ☎ 01 47 49 66 18
- DIDA Jean-Claude 20, Rue Arthur Fontaines 35000 RENNES ☎ 02 99 32 36 39
- EXCOFFIER Henri Le Luxembourg-Av.G.Pompidou 06220 GOLFE-JUAN ☎ 04 93 63 75 16
- FABREGUES Michel 8, Rue du Salut 15000 AURILLAC ☎ 04 71 48 05 39
- FANTINI Pierre 17 Avenue de Linburg 69110 STE FOY-LES-LYON ☎ 04 78 59 34 18
- FERNANDEZ Robert 6, Rue du Colombier 83340 FLASSANS-SUR-ISOLE ☎ 06 09 09 38 42
- FERRER François 101, Rue du Dr Baissade 83130 LA GARDE ☎ (N° non communiqué)
- FLAMME Gérard 11, Rue Estanques 59600 DOUAI ☎ 03 27 96 97 02
- FOREAU Gilbert Cour Etienne Bd de Narvik 13600 LA CIOTAT ☎ 04 42 08 05 10
- GALIMANT Jean 7, Rue du Docteur Vasselle 80480 DURY ☎ 03 22 95 10 60
- GAUDU Marcel 16bis Rue Verte 76450 CANY-BARVILLE ☎ 02 35 97 90 24
- GAUTHIER Daniel "La Boulottière" 50810 NOTRE-DAME D'ELLE ☎ 02 33 55 60 31
- GAYOT André 134, Rue du Docteur Locard 69005 LYON ☎ 04 78 25 50 98
- GIACOLETTO Louis 109, Impasse des Jonquilles 73200 ALBERTVILLE ☎ 04 79 32 60 22
- GUEGAN Yves 84, Av. de la République 44600 SAINT-NAZAIRE ☎ 02 40 66 68 21
- HERLIN Albert 1209, Rue de Rumilly 59400 CAMBRAI ☎ 03 27 74 97 87
- JACQUET Georges Le Chapeland 01290 ST-ANDRE D'HUIRIAT ☎ 04 74 50 05 33
- JARNO Raymond 14, Rue des Noës 44980 STE-LUCE-SUR-LOIRE ☎ 02 40 25 94 99
- JOURDAIN Robert 33, Boulevard Pasteur 93320 PAVILLONS-SOUS-BOIS ☎ 01 48 48 53 66
- KOWALCZYK Stanis 10, Allée Barère de Vieuzac 13500 MARTIGUES ☎ 04 42 42 12 31
- KUBLER André 43, Route du Rinting 57830 BEBING ☎ 03 87 25 01 31
- LAFFONT Henri 14, Avenue Pierre Curie 11000 CARCASSONNE ☎ 04 68 71 06 90
- LE LAN Maurice 9, Rue Vivier Louis 35830 BETTON ☎ 02 89 55 80 11
- LE MENE Louis 20, Rue Toulouse-Lautrec 44600 SAINT-NAZAIRE ☎ 02 40 66 19 36
- LE MINOUS Claude 69, Rue Mansart 22000 SAINT-BRIEUC ☎ 02 96 94 44 03
- LE MORVAN Jean-François 4, Rue du Coude 95360 MONTMAGNY ☎ 01 39 83 95 90
- LE MOULEC Rémi Chemin des Centimes 26400 CREST ☎ 04 75 40 65 26
- LEBEAU Jean 20/c 105 Boulevard du Port 80000 AMIENS ☎ 03 22 91 30 90
- LECOMPTE Roger 39, Rue de la Rouette 85570 L'HERMENAULT ☎ (N° non communiqué)
- LEGENDRE Daniel 641, Avenue de Sibles 83000 TOULON ☎ 04 94 91 51 66
- LEGRAND Paul 18, Rue Mozart 35170 BRUZ ☎ 02 99 36 82 99
- LENABLE Jean 21, Rue Jules Lopard 77450 ESBLY ☎ 01 60 04 26 95
- LONGUET André 17a, Rue de Robertsau 67800 BISCHHEIM ☎ 03 88 83 14 99
- LONGUEVILLE Jean "Les Egaux" 69290 POLLIGNONNAY ☎ 04 78 48 13 57
- LOPEZ Dominique 27, Rue Jacques Monod 64000 PAU ☎ 05 59 02 57 63
- LUGUEL Paul 3, Rue Michel-Ange 94370 SUCY-EN-BRIE ☎ 01 45 90 38 87
- LUMMAUX Octave 25, Route de Maillas 33840 CAPTIEUX ☎ 05 56 65 61 86

►►

Les adhérents de l'A.C.C. (suite)

- MALNOË Emile 3, Chemin des Lauriers 44600 SAINT MARC-SUR-MER ☎ 02 40 91 94 53
- MARTZOLF Jean-Pierre Le Bochet 01500 BETTANT ☎ 04 74 34 67 64
- MOULET Georges 18, Clos des Aulnes 95350 SAINT-BRICE ☎ 01 34 19 10 20
- PASSERON René 89, Rue de la Forêt 26000 VALENCE ☎ (N° non communiqué)
- PELLISSIER Jacques 57, Allée des Bougainvillées 83220 LE PRADET ☎ 04 94 21 00 28
- PELLERIN Claude 10bis Rue de la Croix Biné 44230 ST SEBASTIEN-SUR-LOIRE ☎ 02 40 34 08 45
- PERILLAT-BOITEUX Joseph Glapigny 74230 THONES ☎ 04 50 02 96 79
- PIERROTTI Emo Terrasses Aguillon 5, Rue Amiral Nomy 83000 TOULON ☎ 04 94 42 32 27
- PINSON Max Allée des Peupliers 68280 ANDOLSHEIM ☎ 03 89 71 54 74
- POISSON Pierre 137, Avenue Paul Doumer RUEIL-MALMAISON ☎ 01 47 51 60 43
- POUBLAN Henri 56, Avenue de Tarbes 64230 LESCAR ☎ 05 59 81 14 93
- POURCENOUX Henri Panorama N°2 2, Rue Geuffroy 76100 ROUEN ☎ 02 35 03 76 10
- PRAT Michel Chemin du Prieuré 38560 JARRIE ☎ 04 76 68 85 30
- QUOILIN André 1, Avenue de l'Emulation 4120 NEUPRE (BELGIQUE)
- RAYNAL Maurice 25, Place des Bruyères 78260 ACHERES ☎ 01 39 11 13 57
- RENARD Robert 30, Rue Aristide Briand 78540 VERNOUILLET ☎ 01 39 71 12 41
- RENUY Guy 20, Rue de Wisques 62570 WIZERNES ☎ 03 21 93 26 04
- RIEME Jacques 11, Avenue Jean Giono 04860 PIERREVERT ☎ 04 92 72 81 11
- ROUSSEAU Christian 20, Rue St-Christophe 76410 FRENEUSE ☎ 02 35 78 98 70
- ROUXEL Philippe La Route 50700 HEMEVEZ ☎ 02 33 41 11 29
- SAINT FAUST Christian 18, Rue Olier 75015 PARIS ☎ 01 45 32 26 65
- SEPTEMBER Bernard 128, Chemin Léon Mary 83500 LA SEYNE-SUR-MER ☎ 04 94 06 60 54
- SOEHLNLEN Joseph 5a Rue du Rossignol 68170 RIXHEIM ☎ 03 89 63 70 16
- STEINHETZ Rolande 59, Rue des Lilas 57570 BOUST ☎ (N° non communiqué)
- STOYTCHTVA Anatasova Nevamia 57bis, Av. Théophile Gauthier 75016 PARIS ☎ (N° non communiqué)
- THERY Hubert 17, Rue du 8 Mai 62270 FREVENT ☎ 03 21 03 68 71
- THERY Michel 21bis Rue de la Gare 59246 MONS-EN-PEVELE ☎ 03 20 59 63 95
- TROTOUX Le Saint Paul 17, Avenue Docteur Donat 06800 CAGNES SUR MER ☎ 04 93 20 47 29
- VIEUBLED Dominique 511, Rue de la Mairie 27380 AMFREVILLE-LES-CHAMPS ☎ 02 32 49 07 99
- VILLARD Max 5, Rue Barye 75017 PARIS ☎ 01 47 63 27 35
- WILMES Jean-Louis 25, Avenue Victor Hugo 77380 COMBS-LA-VILLE ☎ 01 60 60 31 91

portrait

Une vie à changements de vitesse !

- Il est né peu de temps après la fin de la première guerre mondiale.
- Il faisait déjà du vélo en 1920 ?
- Mais non ! Le cyclotourisme, il y est venu très tard, après son pépin cardiaque... en thérapie des jolis paysages, quoi.
Il démarre ouvrier agricole : dur à la tâche, penché sur les mancherons comme aujourd'hui sur son guidon...
- Et c'est à cause de cette fonction sociale qu'il n'est pas parti en Allemagne au travail obligatoire ?
- Tout juste. Et après son mariage, il passe déjà la visière de sa casquette par derrière, retrousse ses manches, achète un terrain et devient producteur de fleurs et marchand fleuriste...
- Attiré par le beau et les couleurs, il se devait d'adhérer un jour, plus tard, à l'A.C.C. !
- Oui. Mais en attendant, nouveau changement de vitesse vers la cinquantaine : pépin et nécessité de quitter les brumes des Flandres pour les rochers déchiquetés de la Côte d'Azur...
- C'est une diagonale à lui tout seul, ce gars là !
- ...et nouveau métier, le voilà devenu salarié pendant quinze ans. Il veut passer un nouveau braquet : après cultivateur retraité, commerçant retraité, 52 x 14, ce sera salarié retraité. Mais catastrophe, procès contre son employeur pendant huit ans et - comme finale - il gagne... en roue libre !
- C'est l'un d'entre nous ? Ça ne seraient pas ces grands yeux rieurs, ce regard candide, cette main offerte... ?
- Si, c'est lui. Notre exemple. On va bien lui donner un nom, on va l'appeler ... Jean*. Ça lui va bien.
- Ce destin, Jean l'assume...

... tous l'admirent, et...

Roger le conte ! ■

* NDLR : tous ceux qui l'ont approché reconnaîtront facilement cet A.C.C.iste dont la joie de vivre communicative symbolise on ne peut mieux l'esprit de notre Amicale.

T-shirts, écussons, auto-collants A.C.C.

A commander à Josiane Besset "Les Meaux" 26400 EURRE (Tél. 04 75 76 80 00)
T-shirts : 60 F l'unité (préciser ancien ou nouveau modèle et taille : M, L, XL, XXL)
Écussons : 20 F l'unité
Auto-collants : 5 F l'unité (commande minimum : 10 unités - envoi possible 2 unités contre 4 timbres à 3 F).