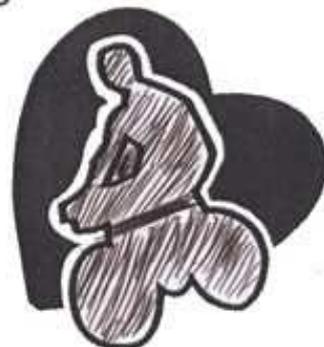


COEUR & VÉLO



Pour vivre mieux : cardiaques, à vos vélos !

A.C.C. 137 Av. Paul Doumer 92500 Rueil-Malmaison ★ N°42 Juillet - Août 2002

le mot du président

Pour tous les goûts



^ Carqueiranne en septembre, côté parcours, il y en aura pour tous les goûts : des longs, des courts, des plats, des accidentés, des faciles, des très faciles, des pas faciles, etc. Promis, juré. Par conséquent, pas de crainte à avoir.

■ Il arrive en effet qu'à l'issue d'une de nos "rencontres sur route" régionales ou nationales, à la satisfaction généralement manifestée par le plus grand nombre répondent les réserves de tel ou tel ayant trouvé la randonnée trop aisée, ou pas assez.

■ Il n'y a là rien que de très normal, compte-tenu de la diversité de nos adhérents, s'agissant de leur âge, de leur condition physique, de leur tempérament aussi. A cet égard, force est de constater que si la majorité d'entre nous savent raison garder, en fonction de leurs possibilités (et de l'avis de leur cardiologue), il s'en trouve aussi dont l'audace peut faire se demander s'ils ne prennent pas des risques excessifs. Alors qu'à l'opposé certains peuvent sembler par trop prudents.

^ condition que chacun fasse l'effort d'écouter l'autre, ces différences de comportement peuvent s'avérer positives, les plus sages pouvant tempérer les plus téméraires. Et ces derniers rassurer, encourager les plus hésitants. N'est-ce d'ailleurs pas là une des raisons d'être de notre Amicale ?

Sachons donc nous enrichir de nos différences comme chacune de nos rencontres nous en donne l'occasion. Ce qui ne doit pas empêcher, au contraire, d'offrir à chacun, lors de celles-ci, ce qu'il est en droit d'en attendre, ce quels que soient ses moyens et ses souhaits. Comme s'y efforcent depuis plusieurs semaines Daniel Legendre et ses amis en nous préparant une panoplie de parcours des plus variés parmi lesquels chacun pourra, à Carqueiranne, choisir ceux lui convenant le mieux. Répétons le, il y en aura vraiment pour tous les goûts !

Michel Dautresme ■

Dans ce numéro	
- L'A.C.C. en marche	
● Echos du "national" (Semaine fédérale - Travail du Bureau - Maillots - Après l'accident cardiaque)	2
● Assemblée générale 2002	2
● A travers les régions (Alsace - Ile de France - Picardie - Grand Ouest - Provence-Côte d'Azur)	3-4
- Vos lettres nous intéressent	
● Exploits en tous genres	4
- Les "amis de cœur" racontent...	
● La "Balade de la Roanne"	5
- Santé	
● Quels efforts pouvons-nous faire ?	6
● Valve artificielle sans chirurgie	6
- Septembre 2002	
● Couleurs provençales	7
● Liste des membres bienfaiteurs	8



Quand des "cyclos cardiaques" se baladent en Camargue (voir page 4)

Echos du "national"

Rendez-vous à la Semaine fédérale

Nous attendons les membres de l'A.C.C. présents à la Semaine fédérale (du 4 au 11 août à Quimper) au stand de notre Amicale, dans le "Village fédéral" à la Permanence.

Et nous comptons sur au moins certains d'eux pour assurer un temps de présence à ce stand.

Le travail du Bureau

Outre la préparation du stand A.C.C. à la Semaine fédérale, la réalisation d'un nouveau dépliant et de nouvelles affichettes (l'un et l'autre en couleurs) en attendant celle d'une nouvelle carte d'adhérent, le Bureau a commencé la recherche de nouvelles possibilités en ce qui concerne la réalisation et l'édition de notre bulletin.

D'autre part, nous avons renégocié notre contrat

Les maillots A.C.C. sont arrivés

Annoncés depuis des semaines, les maillots A.C.C. sont enfin parvenus à ceux (nombreux) les ayant commandés.

Réalisé à partir du choix de nos adhérents à Tourouvre, et de leurs remarques et suggestions,

Après l'accident cardiaque

Dans le N°35 (mai-juin) de *Cœur & Vélo*, Jacques Anoniewski vous invitait à répondre à un questionnaire portant sur votre pratique vélocipédique au regard de votre situation au plan cardiaque. Son but était de dresser un tableau d'ensemble pouvant constituer une précieuse source de renseignements sur le vécu après accident cardiaque.

Par ailleurs, comme c'en est devenu la tradition, nous participerons ensemble au pique-nique du jeudi 8 août. Et à un repas au restaurant le soir de ce même jour, ainsi qu'au défilé de clôture du dimanche (ne pas oublier les maillots).

A bientôt donc à Quimper. ■

d'assurance avec la MACIF de façon à en accroître les garanties.

Dans un autre domaine, le Bureau a suscité l'organisation d'une première "rencontre sur route" en région Nord-Picardie.

Et, bien entendu, nous continuons de suivre activement, en lien avec Daniel Legendre, la préparation de l'assemblée générale et des "journées-rencontres" de Carqueiranne. ■

ce maillot aux teintes voyantes (bon pour la sécurité) a, croyons-nous, de quoi séduire. Voilà en tout cas qui va mettre de la couleur dans nos rencontres sur route. Et susciter la jalousie de ceux n'en possédant encore pas ! ■

Jacques a réalisé une synthèse des réponses reçues. Malheureusement celles-ci n'ont pas été suffisamment nombreuses pour être significatives. Aussi le Bureau a décidé de relancer cette enquête. **Dores et déjà nous prions ceux d'entre vous n'y ayant pas participé à nous demander le questionnaire.** Merci de répondre positivement à cet appel. ■

Assemblée générale ordinaire de l'A.C.C.

L'assemblée générale ordinaire de l'Amicale des Cyclos Cardiaques aura lieu au Centre "Vacanciel" à Carqueiranne (Var) le samedi 14 septembre 2002, à 9 heures, dans le cadre de nos "Journées-Rencontres" nationales annuelles.

ordre du jour

- Compte rendu des activités 2001-2002
- Rapport financier
- Approbation de l'un et de l'autre
- Election du Bureau
- Rapport d'orientation, discussion et décisions relatives aux activités et actions à poursuivre ou à entreprendre

Le présent avis tient lieu de convocation.

Dans le cas où vous seriez dans l'impossibilité de participer à cette assemblée générale, veuillez nous retourner, après l'avoir rempli ou recopié, le pouvoir ci-contre établi au bénéfice d'un membre actif de l'Association (y compris le Président ou tout membre du Bureau).

pouvoir

(à remettre à un membre actif présent à l'A.C. ou à retourner à l'A.C.C. 137 Avenue Paul Doumer 92500 RUEIL-MALMAISON)

Nom.....Prénom.....

Adresse.....

N° carte adhérent A.C.C.....

donne pouvoir à

pour le représenter à l'assemblée générale ordinaire à Carqueiranne le 14 septembre 2002.

A.....le.....

Signature :

appel de candidatures

Pour fonctionner, l'A.C.C. a besoin de responsables. Et tout membre actif peut le devenir en présentant sa candidature au Bureau. Pourquoi pas vous ? Il suffit de nous le faire savoir avant l'assemblée générale. ■

A travers les régions

Alsace-Lorraine

Pour le cœur

Roland Findelli, membre de l'A.C.C., mais aussi responsable de la Commission Sport et Loisirs de l'Association des Opérés du Cœur et des Vaisseaux (OCOVAS) de Strasbourg, a organisé, pendant le week-end pascal, une marche de nuit le vendredi soir puis, en collaboration avec le

"Randonneur Club" de Huttenheim, les "Randonnées benfeldoises du cœur" à vélo. Trois circuits, soit deux dans le Ried (25 et 50 km) et un troisième (75 km), plus vallonné, à travers les vignes, ont été empruntés par les 350 participants de cette sympathique manifestation. ■

Ile de France

Balade forestière

Neuf heures. Le parking de la gare des Essarts, désormais traditionnel lieu de rendez-vous de cette balade printanière. Ça commence à arriver. Tiens, un "nouveau". De qualité : il s'agit de Marc Daubise, ancien président de la F.F.C.T. Les "anciens", Paul, Maurice, Roger, Josiane et les autres sont là, fidèles (même si tous les habitués n'ont pu venir).

Neuf heures quinze. Un appel sur le portable de Jean-Pierre, c'est Jean-Louis (Wilmès) : on a volé les quatre roues de sa voiture, il se débat entre police, assurance et mécano.

Neuf heures trente. Tous les participants sont là.

Départ. Les sites aux noms poétiques se succèdent:

Deux jours de balade "Forêts et Etangs"

À l'initiative de Jean-Louis Wilmès, des Amicalistes de l'Ile de France se sont retrouvés pendant deux jours sur les routes de Sologne. Nous

les Rochers d'Angennes, la Roche aux Loups, la piste du Haut Planet que nous découvrons cette fois-ci sous un ciel clair, les Etangs de Hollande. Midi trente. Nous arrivons au restaurant "La Venerie" pour le repas. Tablee de seize convives. Comme d'habitude, ambiance cordiale et ...bruyante.

Quinze heures et des poussières. Sauf pour les membres du Bureau qui restent sur place pour une séance de travail (c'est ce qu'ils ont dit...), retour tranquille vers Les Essarts où nous retrouvons nos véhicules.

Au total, 55 km de balade attrayante et sympa.

Christian Saint-Faust ■

Les gestes qui sauvent

En région parisienne, l'A.C.C. invite ses adhérents à participer, à partir d'octobre prochain, à une formation gratuite de trois heures mise en place par l'Association de Cardiologie d'Ile-de-France.

Une fois de plus, nous engageons les "animateurs" et adhérents des autres régions à prendre de leur côté tous contacts utiles afin de connaître, voire de susciter ce type de formation (cf. notre dernier numéro). Et nous leur demandons de nous tenir au

courant. Merci.

N'oublions pas qu'on enregistre chaque année quelques 1500 morts subites lors de la pratique d'un sport. Or, seulement 6% des Français connaissent les gestes à faire en cas d'urgence. Voilà qui justifie pleinement, s'il en était besoin, la participation de l'A.C.C. (c'est à dire de nous tous) aux actions de prévention de la Fédération Française de Cardiologie tels les "Parcours du Cœur" et la campagne "les gestes qui sauvent". ■

Grand Ouest (Bretagne + Pays de Loire)

Les cardiaques en selle !

Du 4 au 8 mai ce sont près près de 30 cyclos "cardiaques" qui, à l'invitation de Claude Pellerin (parfait organisateur), ont sillonné la très belle région de Saumur.

Aux amis du "grand ouest" s'étaient joints des Amicalistes venus d'ailleurs et même de Corse.

A noter l'excellent accueil des participants au domaine de la Blairie (à St-Martin-de-la-Place) qui assurait le gîte et le couvert. Et la précieuse collaboration des responsables des cyclos de Saumur.

Au total, un séjour pleinement réussi ayant enchanté les participants et sur lequel nous reviendrons dans un prochain numéro.

En attendant, voici quelques extraits d'un article paru dans le *Courrier de l'Ouest* :

"Le vélo ça refait le cœur (...). Les avez vous

vus, entre le 4 et le 8 mai des cyclotouristes ont circulé dans un secteur compris entre La Ménitrie, Chinon et Doué-la-Fontaine. Il s'agissait de "cyclos cardiaques" (...). Autrement dit d'hommes et de femmes qui ont connu il y a quelque temps l'angoisse d'une alerte cardio-vasculaire et qui ont décidé d'ajouter le vélo aux médicaments prescrits par leur cardiologue. (...) Leur message aux gens de notre région, c'est que la vie ne s'arrête pas avec l'accident cardio-vasculaire. La reprise d'une activité physique, notamment le vélo, est indispensable et bénéfique. Avec une bonne hygiène de vie (nourriture peu grasse, pas de tabac, activité physique régulière) la vie retrouve sa saveur".

Voilà qui montre l'intérêt de notre expérience pour les autres. A condition de la faire connaître ■

A travers les régions

Provence – Côte d'Azur

Qu'elle est belle la Camargue !

La pluie pendant près d'une semaine et, miracle, le retour du soleil le 14 avril au matin, seulement un petit mistral. Nous sommes une quinzaine de cyclos au rendez-vous de Stanislas Kowalczyk à Port-St-Louis, en Camargue.

Nous partons avec un peu de retard car nous avons attendu un Acéciste, d'où un début assez rapide pour ne pas rater le bac de Barcarin (gratuit pour les vélos, ce qu'il faut signaler, c'est si rare). Nous bénéficions des commentaires de notre ami Stanislas qui connaît parfaitement son affaire. Un sacré bonhomme ce Stani, président des cyclos de Martigues, et qui sait recevoir sur son territoire. Merci l'ami !

Un parcours totalement plat, par de petites routes très calmes. Nous admirons la beauté du paysage. De l'eau partout et, bien entendu, la faune camarguaise : chevaux, taureaux, flamands, hérons cendrés, canards col vert, moutons, chèvres, ragondins, lamas..., sans oublier tous les oiseaux de mer. Cela tout au long de la route. Un petit coin de paradis.

Je tiens à remercier les cyclos présents qui, tous,

se sont inquiétés de ma santé. Ils savaient que trois semaines plus tôt je me trouvais à l'hôpital. Mention spéciale à notre doyen du jour, Gilbert Foreau, ce pédaleur de charme à la Hugo Koblet malgré ses 80 printemps. Et à Geneviève Renuy qui, une fois de plus, nous accompagnait sur tout le parcours avec sa voiture. Elle nous précédait avant chaque bifurcation pour nous indiquer la bonne direction. Bravo et merci Geneviève.

Après l'effort, le réconfort. Stanislas nous a trouvé un restaurant très sympa, avec une grande table spécialement pour nous. Ce qui nous a permis de terminer cette journée de manière on ne peut plus conviviale en pensant renouveler cette belle et bonne sortie l'an prochain.

Notre dévouée trésorière Josiane Besset a vendu écussons et tee-shirts de l'A.C.C.. C'est une chance de l'avoir au Bureau. Sachons l'apprécier. Le 14 avril restera une journée mémorable, malgré l'absence d'un personnage important de l'A.C.C. Sud-Est, ce sacré Jean Delrue. Du coup, pas d'histoire de "la poule plate"!

Daniel Legendre ■

vos lettres nous intéressent

Exploits en tous genres !

Qu'est-il donc arrivé à Jean Delrue (06-Juan les Pins) ? On ne l'a vu à aucune des dernières sorties de l'A.C.C. auxquelles il devait participer. C'est à cause d'une fourche. Pas de bicyclette, il s'agit de l'instrument agricole. Que l'ami Jean transportait sur son vélo (lequel n'est pas prévu pour ça). D'où, patatras, une chute. Et un poignet cassé. Cependant, rassurez-vous, Jean s'étant mis au home-trainer pour ne pas perdre la forme, il sera des nôtres à Carqueiranne où certains se proposent de lui donner des cours théoriques et pratiques en matière de transport d'objets dangereux sur deux roues.

Autres exploits, plus sérieux, ceux accomplis par Françoise Champrond (73-Chambéry). On vous le disait dans notre dernier numéro : Françoise est une baroudeuse. Elle nous le démontre dans les lignes qui suivent :

"Faire le Tour de France itinérant, en autonomie à vélo, était un rêve. Il est devenu réalité le samedi 30 juin 2001. A 8 heures, c'est le départ devant la mairie de Cognin pour une transversale Chambéry - La Baule, une verticale La Baule - St-Jean-de-Luz, une horizontale St-Jean-de-Luz - Narbonne et la tangente sur la Semaine fédérale de Crest (Drôme). 34 jours non-stop, environ 3248 km, 25 cols, 20 jours de pluie, et un grand bonheur de pédaler.

Si vous m'avez bien suivie, vous avez remarqué que ce n'est qu'un demi-tour de France. J'ai

gardé l'autre moitié, le nord, pour l'année 2002 avec l'arrivée sur Quimper où se déroule la Semaine fédérale cette année".

Ajoutons que Françoise se propose de rejoindre ensuite Carqueiranne à vélo depuis sa bonne ville de Chambéry. Bravo, Françoise. Et bonne route !

Peut-on maintenant parler d'exploit à propos de ce qui est arrivé à Louis Le Méné (dit "P'tit Louis") ? Suite aux résultats peu satisfaisants d'un test d'effort, son cardiologue a souhaité voir de plus près ses coronaires (de *sous marque*", comme le dit l'intéressé). Coronarographie. Puis, dans la foulée, deux angioplasties (dilatations) et pose d'un stent. "Tout s'est très bien passé", nous a appris "P'tit Louis" à sa sortie de l'hôpital le 1er juin. Mais cela lui a valu un mois sans effort, donc sans vélo. Cependant, nous le retrouverons (avec grand plaisir) à la Semaine fédérale à Quimper. En pleine forme, sûrement !

Auparavant, Jean-Claude Besnard (35-Rennes) avait, lui aussi, connu des problèmes de la même nature. Qui se sont traduits, en ce qui le concerne, par un double pontage coronarien. Moyennant quoi, après un mois en centre de réadaptation, il a pu nous dire "retrouver l'énergie qui (lui) permet de croire que demain tout ira mieux qu'hier". Un optimisme parfaitement fondé si on en juge par la forme affichée par la plupart des "pontés" que compte l'A.C.C. Alors, à toi aussi Jean-Claude, rendez-vous à Quimper. ■

Une magnifique "Balade de la Roanne"

Cette rencontre drômoise connaît un succès grandissant au fil des années, comme l'a démontré sa dernière édition le 12 mai. Des participants témoignent.

Daniel Legendre : la Drôme, c'est sport

A notre arrivée au rendez-vous le matin, le ciel n'était pas très clair et il ne faisait pas très chaud mais nos chers disparus au Paradis des cyclos près du Tout-Puissant sont certainement intervenus car les choses se sont bien arrangées par la suite : nous avons eu un vrai temps pour le vélo. Ce dans le décor splendide des vallées de la Drôme, de la Roanne et du Roubion, de quoi faire rêver les cyclos des mornes plaines. Juste après les ponts de Saillans et d'Espenel, les choses sérieuses ont commencé sous un beau soleil nous permettant d'apprécier au mieux le décor majestueux. St Benoît-en-Diois, première halte casse-croûte (très, très bien). Puis en route pour le fameux St Nazaire-le-Désert, lieu du pique-

nique. Tout simplement formidables le repas et l'ambiance. Ah, ils ont la santé ces "cardiaques" ! Mais il fallait repartir pour le col de Lescout, 829 m. Dur, dur après un aussi bon repas. Pour ma part, je l'avoue, ce n'était pas la grande forme mais j'ai eu la chance et le privilège d'une escorte de choix en les personnes de Josiane, Bernard, Guy, Jacques et bien d'autres. Merci les amis ! Au sommet du col, je me suis placé sous la protection de Geneviève, dans la *Zafira*, pour le retour à Crest. J'essaierai de faire mieux la prochaine fois...

Merci Josiane, Roger et vos amies et amis si dévoués pour cette belle et bonne journée. *La Drôme c'est sport, la Drôme c'est fort !* ■

Ce qu'en dit son organisatrice Josiane Besset (notre trésorière). En l'espace d'une demi-heure, le parking du Casino s'est animé, une trentaine d'Acécistes (actifs et bienfaiteurs) s'y retrouvant pour la randonnée drômoise. Quel plaisir de se revoir... Comme les années précédentes, plusieurs amis de "Cœur et Vie" sont venus se joindre aux accompagnateurs pour nous soutenir et aider à la logistique. Préférant la marche, Michel (sympathisant lyonnais) a découvert les alentours de St Nazaire (le Désert) avec ses congénères.

A 13-14 heures, c'est la pause pique-nique arrosé du petit rosé bien frais que nous offre Bernard Bonnet (cela devient une tradition). Bon moment de détente et de rires avant de reprendre la route.

Tout au long de la journée, le groupe de cyclos a su gérer ses efforts, se comporter raisonnablement tout en se faisant plaisir.

Je remercie encore tous ceux qui m'ont fait la joie de venir de Savoie, du Rhône, du Var et d'ailleurs, ainsi que Fatima, Annick et toutes les autres amies qui m'ont donné un sacré coup de main.

Ce fut une magnifique journée, pleine de joie, de bonne humeur. Et c'est encore avec un petit pincement au cœur que j'ai vu repartir tous mes amis.

Il nous a manqué Jean (Delrue), notre "mascotte", pour cause de poignet cassé. Quant à Jeannot (Guérin), trop pris par le ravatement de sa façade, il s'est trompé de date... il comptait venir le 19 (il se serait trouvé bien seul !).

Emile Malnoë : la "Roanne 2002" , j'y étais !

J'en avais entendu parler, de visu je l'ai constaté. Et j'ai été emballé !

A 9 h15, parmi la trentaine de cyclos s'élançant sur le circuit beaucoup de visages connus. Et de cyclotes et cyclos de Crest : seraient-ils tous cardiaques ? Ce sont des membres bienfaiteurs de l'A.C.C. Merci à eux de nous avoir accompagnés et fait connaître leur région.

Des adhérents de "Cœur et Vie", association de malades du cœur, sont aussi présents. Ils ne pédalent pas mais sont prêts à apporter leur aide aux cyclos qui seraient en difficulté. Et, avec eux, pas de souci pour l'intendance.

A propos d'intendance, le casse-croûte à St Benoît-en-Diois était plus que copieux : boisson, chocolat, gâteaux maison, nous étions gavés pour attaquer la première difficulté de la journée avant le pique-nique à St Nazaire (mais "le Désert" et non le mien, celui de la Loire-Atlantique) : apéro, pizza, cake salé, pâté de poisson, crudités, salade et j'en passe, avec jus de fruits, rosé, rouge, café. Sans oublier les cerises dont nous

ont abondamment approvisionné les gens de "Cœur et Vie".

Pour nous aider à digérer nous attendait, sur la route du retour, le col de Lescout. Regroupement en haut avant une descente de 4 km sur Bouvières où une fontaine nous permet de faire le plein de nos bidons. C'en est fini des plus grosses difficultés, mis à part le col de Lunel, assez facile. Nouveau regroupement et ensuite ça descend un peu. Mais, hélas, un intrus vient à notre rencontre, un zéphir dénommé Mistral ! Nous retrouvons notre lieu de départ. Avec, à nouveau, nourriture et boissons. Et les cerises de "Cœur et Vie".

Merci Josiane pour tout le travail fourni. Et aussi à tes aides ainsi qu'aux accompagnatrices (teurs) prêts à intervenir sur le parcours à la moindre défaillance. Et à toi Roger, bon capitaine de route n'hésitant pas à redescendre pour encourager les attardés dans les montées.

Rendez-vous à la "Roanne 2003". Et, d'ici là, à Carqueiranne en septembre. ■

Nous ne verrons plus Gérard MATHIEU (30-SAZE) à nos rencontres. Il nous a quittés le 26 avril. C'était un ami formidable, très apprécié de tout le groupe Sud-Est. Nos condoléances à son épouse et sa famille.

Quels efforts pouvons-nous faire ?

A quelles conditions un cardiaque peut-il, sans inconvénients, pratiquer la randonnée pédestre en montagne "à vaches" (1000 à 2500 m d'altitude) ? Dans le numéro de mai - juin de Cœur & Santé, l'excellente revue de la Fédération française de cardiologie, le professeur Jean-Paul Broustet, cardiologue, apporte des éléments de réponse. Et ce qu'il dit peut aussi, nous semble-t-il, intéresser les randonneurs... à vélo ! Extraits.

le débit cardiaque à l'effort

"Le débit cardiaque/minute est d'environ cinq litres au repos; chez des sujets jeunes et normaux, il peut s'élever de vingt à vingt-cinq litres; au-dessus, il s'agit d'athlètes entraînés.

Chez les cardiaques, la réserve de débit est plus ou moins abaissée: peu ou pas après un petit infarctus, une angioplastie ou des pontages sur un cœur indemne d'infarctus, plus nettement après un infarctus étendu ou plusieurs infarctus, ou si la douleur d'angine de poitrine vient interrompre l'effort. Les rétrécissements et insuffisances valvulaires peuvent avoir un retentissement insignifiant ou majeur sur le débit cardiaque d'effort. Après un remplacement valvulaire, un certain nombre récupère d'excellentes capacités".

les effets du froid

"Le froid provoque une vasoconstriction (resserrement) des vaisseaux cutanés (de la peau) et musculaires qui augmente le travail du cœur; l'échauffement progressif est indispensable au départ d'une montée; après 50 ans, il faut plus de vingt minutes pour atteindre une vasodilatation adéquate; il n'est pas rare d'observer chez les coronariens une gêne rétro-sternale (en arrière du sternum) en début de balade; elle doit être prévenue par l'usage de trinitrine sublinguale qui a le même effet vasodilatateur que vingt minutes d'échauffement musculaire".

l'épreuve d'effort

"Elle permet de connaître objectivement la capacité d'effort et si possible la VO₂ max. : en deça de 180 watts ou de 30 ml/kilo de poids, la marche prolongée en pente raide ou en terrain difficile est trop pénible.

L'épreuve d'effort peut aussi dépister des troubles de rythme déclenchés par l'effort : des salves d'extrasystoles ventriculaires ou auriculaires ou des épisodes de fibrillation auriculaires amèneront à déconseiller la pratique de la randonnée tant

qu'un traitement n'aura pas démontré son efficacité préventive lors d'épreuves d'effort comparatives".

l'effet des bêtabloquants

"Un problème particulier est constitué par la prise de médicaments bêtabloquants : ils sont utiles pour prévenir les troubles du rythme et l'angine de poitrine d'effort chez ceux qui y sont sujets, mais ils diminuent très sensiblement la fréquence cardiaque à l'effort et le débit cardiaque, ce qui provoque souvent une fatigabilité lors des efforts soutenus; il sera donc utile de vérifier que la fréquence cardiaque maximum d'effort atteint au moins 85% du maximum théorique (220 - âge + ou - 10%) et d'ajuster la dose si elle est trop forte".

Recommandations

Pour conclure son article, le professeur Broustet énonce quelques conseils destinés, rappelons-le, aux randonneurs pédestres cardiaques mais dont les cyclos cardiaques peuvent certainement également tirer profit :

- une bonne préparation physique hivernale et printanière : marche ou vélo en côte et marche en plaine pendant plusieurs heures pour avoir quelques garanties sur l'aptitude à supporter une effort prolongé ;
- une mise en action progressive parfois sous couvert de trinitrine sublinguale utilisée comme "starter" avant que l'échauffement musculaire ne devienne effectif ;
- ne pas partir seul et si possible avoir un téléphone portable ; annoncer l'itinéraire prévu à l'entourage ;
- une progression régulière dans la durée de la randonnée et en dénivèlement; (...) l'entraînement est capital et toujours efficace ; l'essoufflement et les courbatures musculaires (...) diminuent régulièrement avec la répétition des balades". ■

Pose d'une valve artificielle sans chirurgie

En matière de médecine et chirurgie cardio-vasculaire, on n'arrête pas le progrès. Qui s'en plaindrait ? Certainement pas nous qui lui devons beaucoup.

Ainsi en avril dernier au CHU de Rouen, le professeur Alain Gribier a implanté, sur un patient inopérable et condamné à brève échéance, une valve artificielle sans recourir à la chirurgie ni à l'anesthésie générale. Ce qui constitue une

première mondiale.

La technique consiste à introduire la valve artificielle par une veine fémorale puis à la guider jusqu'au cœur.

Cependant, comme l'a précisé lui-même le chirurgien, il n'est pas question de généraliser ce type d'intervention à réserver en dernier recours à des malades trop faibles pour être opérés à cœur ouvert. ■

Couleurs provençales

Nous allons donc tous (?) nous retrouver à Carqueiranne, sur la côte varoise, en septembre. Dans nos précédents numéros Daniel Legendre, notre hôte, a célébré les enchantements de cette région. Ils sont si nombreux qu'il a encore beaucoup à en dire...

Le Var est un pays tout bleu et tout vert, un pays contrasté où chacun des sens est perpétuellement sollicité.

Les yeux sont envahis par une farandole de couleurs : violet profond de la lavande, jaune parfumé du mimosa, camaïeu de jaune des fleurs d'agaves et de genêts, ocre des façades, bleus crus et immenses du ciel, indigo de la mer, gris argenté des oliviers, verts d'une végétation luxuriante et porphyres grenats de la roche.

Bercés par le chant des cigales et le bruissement des fontaines, vous humerez la résine et les embruns, les fragrances aromatiques du thym et du romarin, le parfum enivrant de la lavande et de multiples essences.

Département le plus ensoleillé de France, le Var jouit d'une lumière exceptionnelle baignant des paysages très divers entre mer et montagne. Son littoral, au pied des massifs de la Sainte Baume, des Maures et de l'Esterel, est isolé de l'arrière pays au cachet rural où des villages s'accrochent à flanc de coteau.

Le Var possède également des sites grandioses comme les gorges du Verdon, l'archipel des Iles d'Or ou encore le célèbre golfe de Saint-Tropez.

Deuxième forêt de France après les Landes, le Var cultive d'autre part un tiers des fleurs produites en France.

Le littoral est jalonné de criques turquoises et de calanques. Malgré l'affluence que connaît en été la côte varoise, celle-ci reste en partie sauvage et, par endroits, accessible uniquement à pied.

Dans le Var se cultive un art de vivre ancestral teinté d'épicurisme. On peut y apprécier une gastronomie riche faite de produits de qualité et, comme nous l'avons déjà dit, un vignoble reconnu depuis 2600 ans.

Les Grecs ont introduit l'olivier en Provence au VI^e siècle avant J.C. mais ce sont les Romains qui achevèrent son implantation et développèrent sa culture. La région Provence-Côte d'Azur assure 74% de la production nationale d'huile d'olive, dont 15% dans le Var.

L'olivier est porteur d'une grande richesse symbolique à travers les différentes civilisations et religions: paix, fécondité, purification, force, victoire et récompense lui sont généralement associés. Peut-être en ramènerons-nous quelques rameaux (à défaut d'une couronne) de notre séjour à Carqueiranne en septembre ? ■

Si vous ne l'avez encore pas fait, retournez nous vite votre bulletin de réservation !

Vous n'êtes encore pas inscrit ? Alors faites le d'urgence : le nombre de places n'est pas illimité ! Faut-il vous rappeler que le lieu d'accueil et sa région sont, à tous égards, idylliques et que, côté vélo, il y en aura véritablement pour tous les goûts (voir en première page). Arrivée conseillée le vendredi 13 (ça porte chance !) après-midi. Nous vous attendons.

Journées-Rencontres nationales septembre 2002 BULLETIN DE RÉSERVATION

Nom : Prénom:

Adresse:

Tél.: e-mail : Numéro carte A.C.C. :

Je compte participer aux "Journées-Rencontres" A.C.C. à Carqueiranne et arriver le vers heures. Je serai présent les journées complètes du : (cocher les cases correspondant à vos intentions)

Samedi 14	Dimanche 15	Lundi 16	Mardi 17	Mercredi 18	Jeudi 19	Vendredi 20
-----------	-------------	----------	----------	-------------	----------	-------------

Nota : si vous repartez le vendredi 20 (même si c'est le matin) cochez la case correspondant à cette date.

Hébergement : au Centre "Vacanciel" en gîtes (TV, sanitaires complets)

Hôtel Camping Autre

L'organisation se charge exclusivement des réservations au Centre "Vacanciel", lequel est vivement conseillé. Coût de pension complète de l'ordre de 38 euros (tout compris) par jour et par personne.

Je serai accompagné des personnes suivantes : Nom.....Prénom.....

Nom.....Prénom.....

Bulletin à retourner dans les meilleurs délais à Josiane BESSET "Les Meaux" 26400 EURRE (tél. : 04 75 76 80 00) avec un chèque de 30 euros par personne, somme qui sera déduite de vos frais de séjour.

Liste des membres bienfaiteurs de l'A.C.C.

Les membres bienfaiteurs sont des personnes qui, tout en n'étant pas cardiaques ou ne pratiquant pas le vélo, apportent leur soutien à notre association.

- ANTONIEWSKI Marguerite 47, Rue du Petit Parc 78120 RAMBOUILLET
- BACONNIER Colette et Gérard 38, Rue Pierre Termier 69450 SAINT-CYR-MONT-D'OR
- BELLAN Bernard Domaine des Garandes 11, Rue Louise Michel 78280 GUYANCOURT
- BERGERON Michel 35, Parc du Déhes 33480 CASTELNAU-DE-MEDOC
- BERNARDET Renée 5bis Rue Colin 25300 PONTARLIER
- BERTAUDIÈRE Jacqueline Place Mascharo 20118 CAURO
- BIANCHETTI Jacques Clos Capitoro Pisciatella, route de Sartène 20166 PORTICCIO
- BIDEAU Jean-Pierre 2, Allée Samuel de Champlain 29000 QUIMPER
- BOISTEAU Marie-Joséphine 9, Rue Plessis-Maillard 44980 STE-LUCE-SUR-LOIRE
- BRIANÇON Laurence Quartier Nichon 26400 MIRABEL ET BLACONS
- CABARET Nicole 11, Allée Louis XIII 59600 MAUBEUGE
- CALLEDE Lucette 19, Rue Emile Marty 81800 RABASTENS
- CORRE Jeanne 69, Rue Le Gonidec 29860 PLOUVIEN
- COTTIN (Mme) 6, Allée Roland de Lassus 44300 NANTES
- CUTAJA Robert 358, Avenue Franklin Roosevelt 83000 TOULON
- DAUTRESME Monique 47, Avenue de la Baylie 78990 ELANCOURT
- DECRAND Michèle 14, Rue de Turkheim 06400 CANNES
- DELRUE (Mme) 499, Chemin des Courcettes 06220 GOLFE-JUAN
- DEPRET Thérèse 290, Avenue Napoléon-Bonaparte 92500 RUEIL-MALMAISON
- DUBOIS Yvette Cour Etienne Bd de Narvik 13600 LA CIOTAT
- DUCATEL Michel 125, Rue d'Hesdin 62270 PREVENT
- FAGGIANELLI Jean-Claude Marine Diffusion 20166 PORTICCIO
- FIESCHI Jean-Marcel Rés. Parc de Porticcio 20166 PORTICCIO
- FILIPI Jean Villa "Les Arbousiers" Molini 20166 PORTICCIO
- FOULON Gérard 48, rue Boulevard Raspail 84000 AVIGNON
- FRANÇOIS Anne-Marie L'Île Verte 11, Chemin des Carrières 13014 MARSEILLE
- GERANTON Pascale 240, Quartier Chalieu 07300 TOURNON
- GONTARD Jacqueline 98, Chemin des Chênes 95620 PARMAIN
- GONTIER René et Simone 60, Rue Léopold Bouvat 26400 CREST
- GRANDIN Agnès 35, Rue Château-Gaillard 69100 VILLEURBANNE
- GUILBAUD Marc 15, Cour Jourbenon 26400 CREST
- GILLEMAUD Danielle Le Chapeland 01290 St-ANDRE-D'HUIRAT
- HUMBERT Bernadette 138, Avenue Saint-Michel 45160 OLIVET
- ISÉRABLE Jeanine Lotissement Grand Pré 38160 SAINT-ROMANS
- JACQUET Anita Le Chapeland 01290 SAINT-ANDRE D'HUIRAT
- LAFFONT Nicole 14, Avenue Pierre Curie 11000 CARCASSONNE
- LANNES Françoise 1, Route de Beyrie Bourgaber 64230 LESCAR
- LE MENE Germaine 20, Rue Toulouse-Lautrec 44600 SAINT-NAZAIRE
- LEBRETON Yolande 107, Rue Pierre Lefrançois 76120 LE GRAND-QUEVILLY
- LEGROS Laurence 21, Rue de Fontaineval 76330 NOTRE-DAME-DE-GRAVENCHON
- LENABLE Nicole 21, Rue J. Lopard 77450 ESBLY
- LONGUET M. Madeleine 17a Rue de la Robertsau 67800 BISCHHEIM
- MARLOT Jacques 27, Rue Gagarine 39100 DOLE
- MARTZOLF Gisèle Le Bochet 01500 BETTANT
- MAUREL Jean-Pierre (Maître) Aiglon 1 Rue Maurice Choury 20000 AJACCIO
- MENEZ Odile 25, Chemin de Saint-Just 38200 VIENNE
- MERCIER Maurice Rue Mancy Bertrand 26400 CREST
- MEVEL Danielle 18, Route de Kermac 29400 GUIMILIAU
- MINAC Alain 185, Chemin de la Calade 83140 SIX-FOURS-LES-PLAGES
- MORLOT Jacques 72bis Rue Gagarine 39100 DOLE
- MUGNIER Eliane 79, Rue Cuvier 69006 LYON
- PARAVISINI François (Dr) Rés. Diamant 1 Place du Général de Gaulle 20000 AJACCIO
- PELLERIN Suzanne 10bis, Rue de la Croix Biné 44230 SAINT-SEBASTIEN-SUR-LOIRE
- PIGNOL Simone 13, Rue Henri Matisse 81000 ALBI
- PINSON Mathilde 4, Allée des Peupliers 68280 ANDOLSHEIM
- POISSON Monique 137, avenue Paul Doumer 92500 RUEIL-MALMAISON
- PONS Suzanne 6, Rue Benjamin Sauri 34350 VALRAS-PLAGE
- RAMES Michel La Caprière A - 641, avenue de Siblas 83000 TOULON
- RAYNAL Elise 25, Place des Bruyères 78260 ACHÈRES
- RENARD Jacqueline 30, Rue Aristide Briand 78540 VERNOUILLET
- RENUY Geneviève 274, Chemin de Carboussède Sauvagnac 30520 ST-MARTIN-DE-VALGALGUES
- RIEME Jacqueline 11, Avenue Jean Giono 04860 PIERREVERT
- SCHUSTER Odette 7, Rue des Vosges 57445 REDING
- SIMONGIOVANNI Pela Conachia 20129 BASTELICACCTA
- SIMONOT Odette 15, Rue Hector Berlioz 69009 LYON
- STOCK Joseph 8, Rue Division Leclerc 57445 REDING
- TAEGER Sylvie 13, Rue Dammartin Montbrioux 77580 GUERARD
- THAVEL Pierre Route de Crest 26400 AOUSTE-SUR-SYE
- Mme THERY Michel 21 bis Rue de la Gare 59246 MONS-EN-PEVELLE
- TRONCHON Michel Quartier Mi-voie 26400 AOUSTE-SUR-SYE
- VAILLANT André Parc Thalassa 130, Traverse des Galets 83140 SIX-FOURS-LES-PLAGES
- VEIRY Pierre 30, Cours Napoléon 20000 AJACCIO
- VIALLO Lucienne Ecole de Turgon 01160 DRUILLAT
- VILHET Fabrice 1024 Chemin de Bellegarde La Barthelasse 84000 AVIGNON
- **Membre bienfaiteur associé (qualité conférée par le Bureau)**
- BESSET Roger Les Meaux 26400 EURRE