



Cœur et Vélo



N° 46

Mars – Avril 2003

Dans ce numéro :

- **C'est vous qui le dites**
- ▶ En attendant les beaux jours 2
- **L'ACC en marche**
- ▶ D'une région à l'autre 3
- ▶ Les gestes qui sauvent ... 4
- ▶ et les parcours du cœur
- ▶ Journées Maxime Brégeron 4-5
- ▶ Randonnée des six étoiles dans le pays léonard
- **Santé**
- ▶ Quel rythme cardiaque 6
- ▶ pour les premières sorties ?
- ▶ Mesurons nos efforts
- ▶ Margarines anti-cholestérol
- ▶ Mangez des fruits et légumes 7
- **Les « amis de cœur » racontent**
- ▶ Guéri ? Affirmatif ! 8

le mot du président

Quand maillot ACC porteras

Après que l'hiver ait ralenti notre activité cycliste, voici que s'annoncent les beaux jours. Et, avec ceux-ci, les sorties proposées par notre Amicale. Sorties diverses et variées dans nombre de régions et s'adressant à tous, quelles que soient les possibilités physiques, forcément différentes, de chacun d'entre nous.

Nous allons donc nous retrouver avec grand plaisir, revêtus du tee-shirt ou du maillot ACC, ce qui nous vaudra probablement quelques interrogations : « Vous êtes vraiment cardiaques ? N'en faites vous pas trop ? etc. ». Ce qui nous permettra d'expliquer les bienfaits que nous apporte au contraire un exercice physique bien compris. Ainsi contribuerons-nous à diffuser, de manière crédible, une connaissance qui échappe encore à beaucoup.

Peut-être, à partir de là, devrons-nous préciser ce en quoi nous ne sommes pas, à proprement parler, une association de malades. Certes, celles-ci ont leur intérêt. Plusieurs parmi nous appartiennent à certaines. Mais, en ce qui nous concerne, nous nous situons différemment. Nous ne nous regroupons pas en association pour défendre des droits. Et pas davantage pour traiter de nos problèmes de santé, mais pour y faire face ensemble, dans la bonne humeur, en nous prenant nous-mêmes en charge, en toute responsabilité, sans rien demander à personne.

Ainsi, en sus de l'agrément de nos rencontres, apporterons-nous à nos interlocuteurs l'efficacité de notre témoignage.

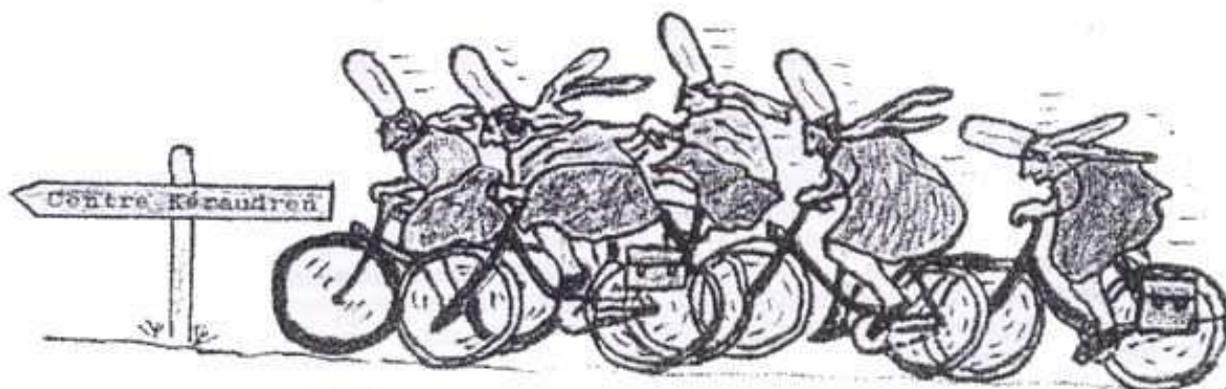
Michel Dautresme ■

Amicale des Cyclos Cardiaques (ACC)

137, avenue Paul Doumer
92500 RUEIL-MALMAISON
☎ 01 47 51 60 43 ou 01 34 82 07 09
Pierre Poisson, secrétaire :
acc.pierre@free.fr
Josiane Besset, trésorière :
acc.contact@wanadoo.fr
Michel Dautresme, président :
micheldautresme@wanadoo.fr

Retrouvez l'ACC sur :

<http://perso.wanadoo.fr/amicalecycloscardiaques>



Hinault ! Hinault ! ...et nous alors ?

(dessin de Daniel Legendre)

En attendant les beaux jours

Comme chaque année en janvier, le renouvellement des adhésions et les souhaits traditionnels accompagnant la naissance d'une nouvelle année nous ont valu un courrier particulièrement abondant. On ne nous en voudra pas de tout citer mais seulement quelques extraits des messages reçus, parmi les plus représentatifs ou ceux apportant des nouvelles (bonnes ou, hélas, moins bonnes) des uns et des autres.

Tout d'abord un grand merci à vous qui nous avez adressé vos vœux par courrier, téléphone ou mail, vœux auxquels nous avons été très sensibles. A vous (et aux autres), malgré la date un peu tardive, nous renouvelons nos souhaits d'une année 2003 remplie de bons moments, notamment en vélo...

Ambiance, vous avez dit ambiance...

A ces bons moments l'ACC entend d'ailleurs contribuer grâce aux sorties qu'elle organise tant au plan régional que national. Comme ce fut le cas l'année écoulée, si on en croit Henri Laffont (Carcassonne - 11) nous écrivant à propos de celle-ci «...qu'elle aura encore été fertile en agréables moments passés au sein de l'ACC... que de chaleur humaine, que d'amitié, de camaraderie dont nous avons tous besoin, nous qui avons été ébranlés au plus profond de nous-mêmes». En attendant de nouvelles rencontres, Henri n'a guère pratiqué le vélo cet hiver : « Je profite de quelques après-midis ensoleillés pour faire, avec trois ou quatre amis, une cinquantaine de km », nous dit-il. Mais, avec son épouse, il a repris la marche et devait aussi retrouver le ski dans les Pyrénées toutes proches.

De même, Marc Guilbaud (Crest - 26), souhaite avec beaucoup d'autres « que l'Amicale continue à vivre dans l'esprit qui est le sien, dans la bonne humeur et la convivialité qui règnent lors de ses rencontres ».

S'il en est un qui, avec d'autres, contribue à cette ambiance (malgré ses 81 ans), c'est bien Jean Delrue (Golfe-Juan - 06). Lui aussi y va de son compliment, disant de l'ACC qu'elle n'est rien moins que sa « seconde famille ». D'où son souhait « que nous ayons la joie de nous retrouver le plus souvent possible ». Ce à quoi ses petits-enfants ne seront pas opposés, eux qui se succèdent pour nous féliciter. Nouveau message de l'un d'eux : « Jean Delrue est mon grand-père, il est un exemple pour ses 28 petits-enfants et 3 arrière-petits-enfants. Merci à l'ACC d'empêcher notre Papy de vieillir ». Jean Delrue, un exemple en effet. Pas seulement pour ses petits-enfants.

Les bons et les mauvais jours

Nous avons évoqué, dans notre dernier numéro, l'accident dont a été victime Hubert Théry (Frévent - 62), « accident maintenant rangé dans le placard aux souvenirs », nous confie-t-il, il m'incitera à une plus grande prudence ». Faute de disposer de son nouveau cycle, pour conserver la forme il a pédalé sur son vélo d'appartement « en regardant un DVD ».

La forme, Jean-Paul Callède, (Rabastens - 81), la connaît. Grand amateur de cols, cela lui a valu de se retrouver, avec un autre membre de l'ACC, Alain Gillodes (Muret - 31), à la concentration des « Cols durs » et des « Cent cols ». Félicitations à tous les deux. Ce qui ne signifie évidemment pas que nous ayons tous à les imiter ! Par ailleurs Jean-Paul se réjouit de ce que nous ayons baptisé nos Journées nationales Journées Maxime Brégeron comme il en avait émis l'idée.

Tout va bien aussi pour Robert Jourdain qui, à Concarneau (29) où il vit sa retraite, a retrouvé sa Bretagne natale après avoir passé sa vie active en région parisienne. On le retrouvera bien sûr en septembre à Brest (et peut-être ailleurs avant...).

« Que devient Roger Lecompte, (L'Hermenault - 85) ? », nous demandent parfois ceux qui l'ont rencontré ici ou là. Qu'ils se rassurent, Roger continue de pérégriner à travers toute la France. L'an passé, il a quitté l'Hermenault le 10 mai pour y rentrer le 11 octobre après un voyage itinérant de ...7815 km sur un vélo chargé comme à l'habitude ! Dans l'attente du plaisir de le revoir un de ces jours, souhaitons lui bon voyage !

Michel Brière, (La Lande Patry - 61) s'est contenté, en ce qui le concerne, de 6300 km sur toute l'année, ce qui n'est pas si mal, on en conviendra, tant sont nombreux parmi nous ceux qui aimeraient pouvoir en faire autant... Egalement à son actif une formation d'animateur cyclo et une autre de secouriste. Et beaucoup d'efforts pour faire connaître notre Amicale. Bravo !

Nul doute que Pierre Bellan (Bastelicaccia - 2A) l'envie quelque peu, lui que des ennuis de santé ont empêché de faire du vélo depuis plusieurs mois. Il espère (et nous avec) être plus fringant pour accueillir et accompagner les participants des « Balades en Corse » du 31 mai au 7 juin. Gageons que celles-ci, la joie d'y revoir des amis, l'ambiance qui, comme toujours, les caractérisera, le remettront sur pied si nécessaire !

Henry Pourcenoux (Rouen - 76) a connu, lui aussi, des problèmes en 2002. Il lui a fallu « une nouvelle fois se résoudre à subir les affres du bistouri » (ndlr : pas pour des raisons cardiaques). « Cela va mieux mais il faut rester calme jusqu'à la mi-février », ainsi qu'il l'écrit. Moyennant quoi, les beaux jours revenus, il pourra à nouveau chevaucher son « fidèle destrier ». Comme nous le lui souhaitons vivement.

Par contre, Guy Renuy (St Hilaire de Brethmas - 30) va bien. Mais sa femme Geneviève, toujours présente à ses côtés lors de nos rencontres, a subi deux interventions chirurgicales, d'où pas mal d'inquiétude pour eux deux. Dieu merci, « elle récupère tout doucement », nous apprend-il. Nous formons tout plein de vœux pour son complet rétablissement.

Un à qui son épouse, gravement atteinte, donne pareillement du souci, c'est François Ferrer, (La Garde - 83), notre tellement agréable accompagnateur (en Kangoo) des « journées-rencontres » de Carqueiranne. Souhaitons lui bon courage et assurons le de toute notre amitié.

Nous avons par ailleurs de bonnes nouvelles de Bernadette Humbert (Olivet - 45), l'épouse du regretté Michel Humbert (« l'inventeur » de la « Cyclo-méridienne 2000 », grand-mère pour la quatrième fois : deux petits-fils et deux petites-filles. « Michel aurait été ravi de cet équilibre garçons-filles », constate-t-elle. Certainement. De bonnes nouvelles aussi de Danielle Brégeron (Bergerac - 24), la femme du non moins regretté Maxime Brégeron dont nos « Journées-rencontres nationales » vont désormais porter le nom.

Pour terminer, un sourire. Celui de Sonia, la petite « mascotte » de nos « Journées » de Carqueiranne. Elle va bien, merci, grandit, est toujours aussi mignonne et fait la joie de ses parents, Dominique et Sylvie Vieubled (Amfreville les Champs - 27). Son papa a hâte de la voir l'accompagner à vélo !

M. D. ■

Demandez le programme ! D'une région ... à l'autre

En Provence-Côte d'Azur, la traditionnelle « Balade des Mimosas » qui s'est déroulée le 9 février, comme à l'habitude de Hyères à Hyères en passant par Bormes-les-Mimosas entre autres, a enregistré une participation record. Nous en reparlerons dans notre prochain numéro.

En Ile de France, outre la « Randonnée de Printemps » à Combs-la-Ville (77) le 16 mars, sont prévues la participation au Parcours du cœur de Draveil (91) le 30 mars, une sortie en Seine et Marne en avril ou mai (Contact : Jean-Louis Wilmès ☎ 01 60 60 31 91) et une autre vers Rambouillet le 26 avril (Contact : Maurice KUHNMÜNCH ☎ 01 30 34 15 17).

En Rhône-Alpes, après un « séjour de remise en forme » dans la région de Barcelone (!) du 31 janvier au 7 février, les sorties mensuelles reprennent le 23 mars avec une balade sur « les balcons du Jura », empruntant les vallées de l'Ain et du Suran (Contact : Pascal Viallon ☎ 04 74 39 13 82).

A retenir également la classique « Randonnée de la Roanne ». Si une petite sortie (?) dans la Drôme vous tente, rendez-vous le 18 mai à 8 h 30 à Crest (Drôme) sur le parking Casino. Tout au long de cette journée, quelques amis crestols vous feront découvrir les vallées de la Drôme, de la Roanne et du Roubion au fil d'un circuit de 90 km comportant quelques difficultés mais qui se passent bien si on utilise des développements adaptés. Comme les années précédentes, un pique-nique en commun est prévu à St-Nazaire-le-Désert (Renseignements et inscriptions avant le 10 mai auprès de Josiane Besset ☎ 04 75 76 80 00 E-mail : joro.besset@wanadoo.fr).

N'oublions pas...

En Bretagne, les « Journées-rencontres de printemps » à Carentoir (56) du 3 au 7 mai. Les inscriptions sont closes mais, sait-on jamais, il peut y avoir des défections (Contact : Yves Guégan ☎ 02 40 66 68 21).

En Corse, la « Semaine de ballade » dans l'île de Beauté du 31 mai au 7 juin. La aussi il peut y avoir des défections (Contact : Pierre Bellan ☎ 04 95 20 00 25).

Suivre le canal du Midi

Le canal du Midi à vélo : nous vous avons signalé le projet de Jean-Louis Wilmès dans notre dernier numéro. Un projet qui se précise comme le montrent les informations qui suivent.

Dates

- Départ de Toulouse : **mardi 17 juin matin** ;
- Arrivée à la mer (Gruissan) : **vendredi 20 juin après-midi** ;
- Retour sur Toulouse par le train Narbonne-Toulouse, avec arrivée à Toulouse vers 19 heures.

Le voyage aller à Toulouse est possible en voiture (laquelle pourra rester sur le parking de l'hôtel pendant la randonnée vélo, à moins d'emprunter le train (train de nuit depuis Paris).

La randonnée

Comme déjà indiqué, elle est longue de 220 km à réaliser en quatre étapes, en terrain quasiment plat.

L'itinéraire se situe en grande partie sur chemin de halage non goudronné, ce qui nécessite d'être équipé d'une « randonneuse » chaussée « lourde » (pneus de 28 ou 32 à sculptures) ou d'un VTC, et de sacoches (pas de voiture suiveuse, donc bagages - à prévoir plutôt légers - sur les vélos). L'hébergement est prévu en hôtel une ou deux étoiles. En principe, les repas seront pris le midi « sur le pouce » et le soir

à l'étape (restaurant).

Les étapes et les sites

Les lieux d'étape restent à préciser. A titre indicatif, voici le programme « prévisionnel ».

1 - Toulouse - Castelnaudary

L'aqueduc d'Aiguevives, les écluses, le seuil de Naurouze, etc.

2 - Castelnaudary - Carcassonne

La Cité médiévale, etc.

3 - Carcassonne - Le Somail

Le pont-canal d'Orbiel et celui de Repudre, l'aqueduc d'Argendouble, etc.

4 - Le Somail - Gruissan

Le pont-canal de Cesse, les étangs de Bages et Sigean..., la Méditerranée... (baignade !).

Les inscriptions

Le 15 avril est la date-butoir pour s'inscrire. Mais le nombre de participants étant limité à 10, si vous êtes intéressé, prenez sans tarder une option auprès de Jean-Louis Wilmès 25 avenue Victor Hugo 77380 Combs-la-Ville ☎ 01 60 60 31 91 Pour un premier aperçu sur l'intérêt de cette randonnée, voir le récit de voyage de B. et H. Menou « Deux chaînes sur le même canal » paru dans Cyclotourisme de mars 2002 (Prix Charles Antonin 2001).

Pâques en Provence

Nous vous l'avons dit dans notre dernier numéro, « Pâques en Provence » aura lieu cette année les 19, 20 et 21 avril à Pernes-les-Fontaines (Vaucluse) pour commémorer le 150^e anniversaire de la naissance de Vélocio.

Nous engageons tous ceux qui le peuvent à participer à cette manifestation et leur donnons rendez-vous au stand de l'ACC. (Contact : Claude Martin ☎ 04 90 60 01)

Des nouveaux et des... pas tout-à fait !

Dans la liste publiée dans notre dernier N°, le téléphone de LEGRAND Paul, de BRUZ (35) n'est pas celui indiqué mais le 02 99 36 82 99

D'autre part, il convient d'ajouter à cette liste :

DOBIZE Marc, 15 rue Albert Fririon 92220 BAGNEUX ☎ 01 47 35 20 52 (Que celui-ci veuille bien nous excuser pour l'avoir oublié...)

Ainsi que les nouveaux adhérents suivants :

BELLON Jean-Louis Chemin de Cressay 78650 BEYNES ☎ 01 34 87 45 69

BERJOT Alain 2bis Grande Rue 10150 SAINTE MAURE ☎ 03 25 81 34 02

CABANE Roger St Maxime 38200 VIENNE ☎ 04 74 53 11 70

CHABUT Philippe 19, Avenue Jean Moulin 69310 PIERRE-BENITE ☎ 04 78 51 91 54 (un retour ...)

CHARLIER Gaston 1, rue de l'Egalité 08000 CHARLEVILLE-MEZIERES ☎ 03 24 57 52 16

COÏC Laurent 19, avenue de Langeais 44800 SAINT-HERBLIN ☎ 02 40 40 01 94

COULMEAU Patrick 2, Place Charles Dullin 38100 GRENOBLE ☎ 04 76 62 81 03 (un autre retour...)

HABLAINVILLE Gilbert 5, rue Jean Moulin 92240 MALAKOFF ☎ 01 46 56 79 53

JUNG Gilbert 8a Chemin du Calabert 69130 ECULLY ☎ 04 78 33 21 79 (et encore un...)

LABBE Francis 7, rue du Fresne 28630 BARJOUVILLE ☎ 02 37 28 75 02

LESCHAUD Jean 7, place Barthol 46100 FIGEAC ☎ 05 65 50 00 92

PESQUEY Dominique 10, chemin de Capet 33770 SALLES ☎ 05 56 88 30 51

Les gestes qui sauvent ...

En 2000-2001, nous vous avons indiqué à plusieurs reprises un numéro de téléphone à appeler pour bénéficier d'une formation gratuite aux « gestes qui sauvent ». En principe...car, en fait, beaucoup de ces appels sont restés sans suite. Beaucoup mais pas tous. En témoignent les lignes suivantes qui nous ont été adressées par Christian Saint-Faust (notre président d'honneur...).

« Les gestes qui sauvent » : ils avaient été pour moi comme pour beaucoup d'entre nous, s'agissant de la formation nous étant proposée, sinon utopiques, du moins improbables.

Puis un jour, coup de téléphone de la Fédération française de cardiologie : « Etes vous toujours intéressé par les trois heures de formation aux gestes qui sauvent ? ». Mais bien sûr ! Alors, tel jour, telle heure rue du Rocher (siège de la F.F.C.).

La confirmation par écrit suit. Cette fois, pas de doute, les choses sont sérieuses.

Nous nous retrouvons douze personnes qui formons quatre groupes de trois. Personnes aux âges et motivations diverses.

Et chacun, à son tour, de jouer soit le malade, soit l'intervenant,

sous l'œil vigilant d'un médecin bénévole. Explication des gestes et manipulations à accomplir sur la victime jusqu'à la réanimation cardio-pulmonaire (R C P). Le tout fort bien expliqué, démontré, appliqué et corrigé.

Vous terminez avec une belle attestation certes mais, surtout pour nous autres cardiaques qui pratiquons le vélo avec d'autres, un premier savoir faire qui peut se révéler fort utile.

Alors, pas d'hésitation, si ce n'est déjà fait, efforcez vous de vous former aux « gestes qui sauvent » et invitez ceux qui vous entourent à vous imiter : cela peut sauver des vies. Et, qui sait, peut être même la vôtre !

Chr. St-F. ■

NDLR : En réalité la Fédération française de cardiologie poursuit son action d'information et de formation du public aux « gestes qui sauvent » avec le soutien des associations de secourisme : plus de 11000 personnes ont déjà été formées gratuitement depuis octobre 2000. Si vous n'êtes pas du nombre mais figurez sur une liste d'attente, votre tour devrait venir. A défaut vous pouvez vous renseigner sur les formations possibles en vous adressant aux pompiers, à la Croix Rouge, etc.

...et les Parcours du Cœur

Parce que l'ACC ce n'est pas seulement nous rencontrer mais aussi mener ou participer à des actions d'information et de prévention, les « animateurs de région » et, avec eux, les adhérents, se doivent d'apporter leur concours aux « Parcours du Cœur » de fédération française de cardiologie. Soit en y participant ou, mieux, en concourant à leur organisation, par exemple en mettant sur pied un petit parcours cycliste à la

portée des néophytes.

Sachez que les maires des communes de plus de 2000 habitants ont reçu en février un courrier les incitant à organiser un « Parcours du Cœur ». Nous vous conseillons donc de prendre contact avec le Maire lui-même ou le service de la mairie concerné, en faisant état de ce courrier de la fédération française de cardiologie. ■

Journées nationales Maxime Brégeron

On le sait, notre assemblée générale et les « journées nationales Maxime Brégeron » ont lieu cette année du vendredi après-midi 5 septembre au vendredi matin 12 septembre au Centre Keraudren à Brest. On peut s'y inscrire pour la durée de son choix. Au choix également les parcours proposés chaque jour, de distances et de difficultés différentes de façon à permettre la participation de chacun en fonction de ses possibilités et souhaits. En ce qui concerne l'hébergement, les capacités du Centre Keraudren n'étant pas illimitées, priorité sera accordée aux membres actifs.



Bulletin de réservation

Nom : Prénom :

Adresse :

CP : Ville :

Tél. : E-mail : N° ACC :

Je compte être aux « Journées-rencontres » ACC à Keraudren-Brest et arriver le : vers heures.

Je serai présent les journées complètes du : (cocher les cases correspondant à vos intentions)

Vendredi 5 le soir	Samedi 6	Dimanche 7	Lundi 8	Mardi 9	Mercredi 10	Jeu. 11	Vendredi 12 midi
-----------------------	----------	------------	---------	---------	-------------	---------	---------------------

Je souhaite être hébergé au Centre Keraudren en : chambre seul (e) chambre à 2 lits ou chambre à 4 lits

Je me logerai : en camping à l'hôtel ou autre moyen (cocher la case correspondant à votre choix).

L'organisation se charge exclusivement des réservations au Centre Keraudren, lequel est vivement conseillé (coût de la pension complète compris entre 38 et 45 € (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 ☎ 04 75 76 80 00, avec un chèque de 40 € par personne, à l'ordre de l'ACC, somme qui sera déduite de vos frais de séjour

Assemblée générale et Journées-rencontres Maxime Brégeron

Randonnée des six étoiles dans le pays léonard

A en juger au nombre des inscriptions qui nous sont déjà parvenues, il semble bien que nous serons nombreux à nous rendre en Bretagne en septembre. Il est vrai que ce qui nous y attend à de quoi séduire. Le Breton Jean Mevel nous en donne un avant-goût.

Penn ar bed (Finistère) veut dire le bout de la terre, c'est bien vrai quand on regarde vers l'Ouest. Après nous, c'est le grand Océan jusqu'aux Amériques

Pour vous y rendre, rien de plus facile. Après avoir traversé Rennes où vous présenterez votre passeport, c'est-à-dire votre inscription aux journées rencontres, vous voici à **Morlaix**, cité d'art et d'histoire dont les armes représentent un lion face à un léopard anglais avec, pour devise : *s'ils te mordent, mords-les*. Puis, c'est **Landivisiau**, pays du cheval, et enfin **Landerneau** où vous pourrez déjà entendre le tonnerre de **Brest** (depuis la forteresse, le coup de canon tiré lors de l'évasion d'un forçat pour prévenir la population et qui retentit à plusieurs kilomètres à la ronde, c'est l'histoire du tonnerre de Brest).

Et une fois arrivés ?

Pour les sportifs : de belles balades entre terre et mer.

Pour les accompagnateurs : des points de rencontres tout au long du parcours.

Sites, points de vue, curiosités seront au programme car le cyclotourisme, c'est encore plus vrai pour nous cyclo-cardiaques, c'est se faire plaisir et faire plaisir.

Au fil des jours :

Samedi 7 Septembre :

► Mise en jambes aux alentours de Brest.

Dimanche 8 Septembre :

► **Le pays léonard** (approche voitures jusqu'à Landivisiau)
► **Saint-Thégonnec** avec son enclos paroissial, sa chaire à prêcher et ses retables. **Morlaix** : sa vieille ville et son viaduc de 58 m de haut et 285 m de long, sa rivière séparant le **Léon** du **Trégor**, sa baie avec le **château du Taureau** (ancienne prison); **Saint-Pol de Léon** avec sa **chapelle du Kreisker** surmontée d'une flèche de 77 m, région des primeurs : choux-fleurs, artichauts, échalotes, carottes... **Roscoff** et son port en eau profonde d'où partent les ferries reliant l'Angleterre et l'Irlande. Retour par les **châteaux de Kergournadeac'h et Kerjean**.

Lundi 9 Septembre :

► **La Pointe St-Mathieu - Le Conquet** d'où vous pourrez embarquer pour **l'île Molène** où toutes les horloges sont réglées à l'heure solaire. Alors, pour la restauration, soyez patients et pensez au petit encas. Cela ressemble à la Corse avec un parcours très accidenté, peut-être un peu moins de soleil mais la marée en plus!... Retour par **la Pointe du Corson** d'où l'on apercevra **l'île d'Ouessant**.

Mardi 10 Septembre :

► **Le pays pagan** (pays païen) : il doit son nom au latin « paganus » traduit à tort par « païens ». Il est célèbre pour ses pilleurs d'épaves. Des pêcheurs-paysans très pauvres savaient attirer les navires en allumant des feux sur la côte. En l'espace de quelques heures, ils faisaient disparaître les cargaisons des

nombreux bateaux échoués sur les brisants de cette côte farouche.

Mercredi 11 Septembre :

► **Circuit des Enclos** (approche voitures) : **Sizun** avec son arc de triomphe, **Lampaul-Guimiliau** avec sa poutre de gloire sculptée sur les deux faces et son confessionnal, **Guimiliau** avec son calvaire, ses fonds baptismaux, sa tribune et son buffet d'orgues... Ces enclos paroissiaux ont de nombreux points communs mais chaque enclos rivalisait d'orgueil avec la paroisse voisine.

Retour par la vallée de l'**Elom**.

Jeudi 12 Septembre :

► **Le pays des Abers** entre l'**Aber Benoît** et l'**Aber Ildut**. **La Côte des Légendes** est située au Nord Ouest du Finistère là où la mer rencontre la terre. Notre région vous séduira par une grande variété de paysages et une multitude de monuments.

► **Les Abers Wrac'h, Benoît et Ildut**, longs bras de mer qui étreignent la terre sont des havres de paix soumis aux mouvements des marées. **Fest Noz** (fête de nuit), pardons, battages à l'ancienne, fête de la mer ou du goémon sont autant de manifestations qui témoignent de traditions toujours vivantes.

Et en soirée...

Entre autres animations, place à la **danse bretonne** pour celles et ceux qui le désirent. Le folklore ne sera d'ailleurs jamais absent pendant la durée du séjour... ■

Rectifications...

En parcourant le dernier *Cœur & Vélo*, l'ami Jo a failli s'étrangler : « Qui donc, nom de dioussé, a pu écrire cette sottise ? ». Qui, en effet, a pu rédiger, à propos de nos journées-rencontres de Brest, que ce serait pour nous l'occasion de « découvrir ou redécouvrir la Bretagne, la vraie, celle du pays bigouden » ? Faut-il que ce rédacteur soit ignare pour confondre à ce point le pays bigouden, au sud du Finistère, avec le Léon qui se situe au nord... Qui plus est et aggrave son cas, selon lui seul le pays bigouden représente « la vraie Bretagne » ! Ce faisant, ne laisse-t-il pas entendre qu'il n'en va pas de même pour Brest et le nord Finistère ? Ce qui revient à insinuer que Jo et ses congénères ne sont pas de « vrais Bretons » ! On comprend « le coup de sang » de ceux-ci quand ils ont lu de telles inepties. Aussi la rédaction de *Cœur & Vélo* se sent-elle obligée de leur présenter ses plus plates excuses. Il est tellement évident que la Bretagne, la vraie, c'est celle du nord Finistère et que les Bretons, les seuls, les vrais, ce sont les natifs de ce coin là ! Aussi déplorons nous vivement le dessin de la première page, qui affuble les Bretonnes de « bigoudens », coiffes de la région de Pont-l'Abbé. Encore des ennuis en perspective... ■

Quand on se met ou remet au vélo

Quel rythme cardiaque pour les premières sorties ?

Bientôt, ce sera le printemps, saison adéquate s'il en est pour se mettre ou se remettre au vélo. D'où l'intérêt des conseils qui suivent, tirés en grande partie d'un article du Dr Jean-Pierre Mondenar, spécialiste de médecine et traumatologie du sport, grand sportif lui-même. A noter que d'autres que les cyclistes qui débutent ou reprennent le vélo peuvent en tirer profit.

La bicyclette à allure libre a pour principal effet de développer le muscle cardiaque et, par là même, ses performances. Pour obtenir ce résultat, il est indispensable de la pratiquer progressivement.

De l'endurance avant tout

Un organisme qui débute ou qui reprend l'entraînement après une « longue absence », une blessure, une maladie ou après avoir fondu de 10 kg doit toujours, et de façon impérative, commencer par une activité foncière de type aérobie, c'est à dire avec l'oxygène de l'air que l'on respire.

Ce type d'entraînement s'appelle **endurance**. Celle-ci est définie comme l'aptitude à maintenir pendant une longue durée un effort continu d'intensité modérée au cours duquel l'apport sanguin en oxygène couvre les besoins du muscle.

Les médecins ont apporté une précision objective en tenant compte du rythme cardiaque. Lorsque l'on fait de l'endurance, le pouls doit être compris en moyenne entre 120/140 pulsations par minute suivant l'âge et le degré d'entraînement. C'est un peu la même chose que sur l'autoroute où il ne faut pas dépasser le 130. Sur le plan pratique, lorsqu'on pédale à plusieurs, on doit être capable de discuter sans essoufflement particulier, mais si on accélère l'essoufflement apparaît. Dès que la pratique initiale du cyclisme provoque une dyspnée permanente (difficulté de la respiration) type train à vapeur, il est urgent de ralentir.

La fréquence cardiaque d'effort

Cependant, grâce aux progrès de la télémétrie, cette théorie selon laquelle on fait de l'aérobie ou endurance si l'on peut

parler aisément pendant la randonnée a été infirmée. En effet, beaucoup d'individus sont capables de parler facilement à 150 pulsations par minute et certains peuvent atteindre 180 tout en parlant.

C'est pourquoi, pour être sûr de faire de l'endurance, il est nécessaire de connaître son pouls. D'où l'utilité d'un cardiofréquencemètre. Faut-il rappeler que la fréquence cardiaque maximum théorique (FMT) correspond à 220 (226 pour les femmes) moins l'âge et qu'il convient de ne pas dépasser 70 à 85% de cette FMT ?

Deux exemples pris en dehors de l'effort musculaire permettent de mieux assimiler cette notion de « cours de santé » :

- une voiture neuve doit effectuer un certain nombre de kilomètres avant toute sollicitation intense ;
- un immeuble type « gratte-ciel » implique des fondations importantes avant que soient mis en place les murs et le toit.

Un entraînement physique sur deux roues se construit de la même façon : en premier lieu on bâtit des fondations solides (entraînement foncier dit aérobie, dit en endurance), le reste de la construction (entraînement plus intense, dit anaérobie, dit en résistance) venant après.

Pour un débutant habituellement sédentaire ou quelqu'un qui reprend le vélo, sans les autres facteurs de risque associés (problèmes de nature cardio-vasculaire, hypertension artérielle, surpoids, etc.), la vitesse moyenne idéale se situera aux alentours de 15 à 18 km, sans trop de pentes, avec des pauses toutes les 45 minutes.

(d'après le Dr Mondenar)

Vos animateurs régionaux

ALSACE : José SÖHNLEN 5a rue du Rossignol 68170 RIXHEIM Tél. 03 89 63 70 16
 AUVERGNE : Bernard TAILLADE 6, rue des Acacias 63510 MALINTRAT Tél. 04 73 61 01 92
 BOURGONE : Pierre AGUILLAUME 49, rue de la Maladière 21160 MARSANAY LA CÔTE Tél. 03 80 52 19 00
 BRETAGNE : Joseph CORRE 69, rue Le Gonidec 29960 PLOUVIEN Tél. 02 98 40 01 19
 CENTRE : Jean-Claude CHARETON 17, rue Paul Renouard 41190 CHAMBON SUR CISSE Tél. 02 54 70 02 26
 CHAMPAGNE-ARDENNES : Henri BARROIS 9, rue de Merlan 51490 BETHENVILLE Tél. 02 26 03 75 19
 CORSE : Pierre BELLAN Villa « Sentu l'Anu » 20129 BASTELICACCIA Tél. 04 95 20 00 25
 FRANCHE-COMTÉ : Gérard BERNARDET 5bis rue Colin 25300 PONTARLIER Tél. 03 81 39 62 35
 ILE-DE-FRANCE (Nord-Ouest) : Maurice KUHNMÜNCH 54, rue des Martyrs 95660 CHAMPAGNE SUR OISE Tél. 01 30 34 15 17
 ILE-DE-FRANCE (Sud-Est) : Jean-Louis WILMÉS 25, avenue Victor Hugo 77380 COMBS LA VILLE Tél. 01 60 60 31 91
 LANG.-ROUSSILLON (Nord) : Guy RENUY 165 Chemin du Caragon 30560 ST HILAIRE DE BRETHMAS Tél. 04 66 56 85 15
 LANG.-ROUSSILLON (Sud) : Henri LAFFONT 14, avenue Joliot-Curie 11000 CARCASSONNE Tél. 04 68 71 06 90
 LORRAINE : André KUBLER 43, route de Rinting 57380 BEBING Tél. 03 87 25 01 31
 MIDI-PYRÉNÉES : Jean-Paul CALLÉDE 19, rue Emile Marty 81800 RABASTENS Tél. 05 63 40 65 69
 NORD- PAS DE CALAIS : Hubert THÉRY 17, rue du 8 Mai 62270 FRÉVENT Tél. 03 21 03 68 71
 NORMANDIE : Michel LEBRETON 107, rue Pierre François 76120 LE GRAND QUEVILLY Tél. 02 35 68 15 30
 PAYS DE LOIRE : Claude PELLERIN 10bis, rue de la Croix Biné 44230 ST SÉBASTIEN SUR LOIRE Tél. 02 40 34 08 45
 PICARDIE : Jean LEBEAU 20/C, 105 rue du Port 80000 AMIENS Tél. 03 22 91 30 90
 POITOU-CHARENTES : Yves GADY Rue des Petits Champs 16400 VÉEL ET GIGET Tél. 05 45 65 47 74
 PROV.-ALP.-CÔTE D'AZUR : Daniel LEGENDRE « La Caprière » 641, av. de Siblas 83000 TOULON Tél. 04 94 91 51 66
 RHÔNE-ALPES (Nord) : Pascal VIALON Ecole de Turgon 01160 DRUILLAT Tél. 04 74 39 13 82
 RHÔNE-ALPES (Sud) : Josiane BESSET « Les Meaux » 26400 EURRE Tél. 04 75 76 80 00

N'hésitez surtout pas à vous adresser à l'animateur de votre région, y compris pour lui proposer l'organisation de rencontres ou autres activités

Margarines anti-cholestérol

Que penser des margarines anti-cholestérol ?

Il s'agit de « Pro-Activ », de Fruit d'Or, et de « Ilo » de St-Hubert, deux margarines qui prétendent combattre le cholestérol.

Or, « que les choses soient claires, est-il précisé dans *Cœur & Santé*, la revue de la Fédération française de cardiologie, ces margarines ne sont efficaces que dans le cadre d'une alimentation équilibrée, elle-même réductrice de cholestérol et/ou en appoint d'un traitement médicamenteux destiné à abaisser le mauvais cholestérol ».

Dans ces conditions, et à raison de 20 à 25 grammes (de ces margarines) par jour, soit 2 à 3 cuillères à soupe, toujours d'après *Cœur & Santé*, on pourrait escompter une réduction du mauvais cholestérol L D L de 10 à 12% au bout de deux à trois semaines.

Mangez des fruits et des légumes

Une étude américaine auprès de 10000 adultes suivis pendant 19 ans en moyenne montre que la consommation de fruits et de légumes joue un rôle bénéfique en matière de maladies cardio-vasculaires.



Entre les personnes qui mangeaient plus de trois fois par jour des végétaux et celles qui en consommaient moins d'une fois, l'écart était de 42% pour la mortalité par accident vasculaire cérébral et de 27% pour la mortalité cardio-vasculaire.

Ces bienfaits de la consommation de fruits et légumes s'ajoutent à ceux, connus depuis longtemps, relatifs à la prévention de la plupart des cancers.

(d'après *Que choisir* ?)

Mesurons nos efforts

Dans notre dernier numéro, suite à une conférence donnée par le Dr Verdier dans le cadre du Salon Cœur & Santé, Pierre Poisson nous a expliqué la « proprioception ». Il persiste en signant maintenant les lignes qui suivent sur la « classification des sports » (d'après Mitchell).

Dans le sport de compétition, ce qui n'est certes pas notre domaine, les efforts que nécessite chaque activité sont gradués de « faible » à « fort » selon deux critères principaux qui s'interpénètrent selon deux axes :

- un axe horizontal qui mesure les efforts dynamiques
- un axe vertical qui mesure les efforts statiques.

A titre indicatif :

- la pétanque est classée « faible » tant en statique qu'en dynamique,
- l'haltérophilie est classée « forte » en statique mais « faible » en dynamique,
- la boxe est classée « faible » en statique mais forte en « dynamique »,
- le cyclisme est classé « fort » en statique ainsi qu'en « dynamique ».

A notre niveau, on peut situer notre pratique du vélo comme étant « moyenne » à la fois en « statique » et en « dynamique ».

L'intérêt du M.E.T.

Il reste à mettre des chiffres derrière ces notions assez vagues de « faible », « moyen » et « fort ».

Ils existent : l'unité utilisée est le M.E.T. (*Metabolic Equivalent Task*)

Kek cek ça ??

C'est la « dépense minimale d'énergie de notre organisme au repos pour assurer sa survie »

Bon, je vous l'accorde, si vous êtes comme moi, il est bon de relire cette définition deux fois (ce qui fera trois au total) pour bien l'assimiler...

Son intérêt est que grâce au M.E.T. on peut mesurer l'importance des efforts produits lors de certaines activités.

A titre d'exemple, voici quelques chiffres :

Vélo : à 50 W → 3 M.E.T. à 100 W → 5,5 M.E.T. à 150 W → 7 M.E.T.

Course : jogging → 7 M.E.T. à 8 km/h → 8 M.E.T. à 9 km/h → 10 M.E.T.

Rando : à 2500 m → 150 W → 7 M.E.T. à 3500 W → 11 M.E.T.

Sexe : partenaire habituel(le) → 100 W → 5,5 M.E.T.

partenaire inhabituel(le) → 150 W → 7 M.E.T.

Conséquences pratiques

Dans sa prescription, le thérapeute va préconiser une reprise d'activité physique en partant de deux niveaux d'approche, l'un d'ordre général, l'autre adapté au cas particulier :

1/ Prescriptions « standard » pour le cœur :

- 2 à 3 séances d'exercices par semaine
- durée de 20 à 60 mn par séance
- pas de compétition
- travailler en sécurité (en fonction de l'épreuve d'effort)
- travailler efficacement (zone de travail sur le cardiofréquencemètre bien définie).

2/ Prescriptions « sur mesure » :

- sur le plan cardiaque, prendre en compte les pathologies spécifiques
- tenir compte de l'état pulmonaire, de l'appareil locomoteur (muscles et articulations), de la culture du patient (passé sportif ou sédentaire), de son environnement (familial, professionnel, de son habitat).

A chacun de se demander s'il suit bien les prescriptions de son cardiologue ! (NDLR : ou si son cardiologue tient effectivement compte de toutes ces indications !).

P. P. ■

Guéri ? Affirmatif....

En matière d'accident cardiaque, chaque cas est un cas particulier, voire très particulier. Claude Cassou, de Saulx-le-Duc (Côte d'Or), nous décrit le sien, pas banal.

Il faut que je vous conte une histoire personnelle. Pour me situer dans le temps, je vais donner des dates. Je suis né en 1936.

Je pratique sportivement et avec grand plaisir le vélo depuis 1950. C'était l'époque héroïque des voyages à bicyclette... Imaginez le peu de considération qu'on avait en arrivant dans un hôtel, un restaurant et en tenue cyclo ! Celui qui ne voyageait pas en voiture mais à bicyclette était pris pour un original ou un pauvre type.

En 1990 je suis en grande forme physique et « intellectuelle »... mais en allant dans un Centre d'examen de santé (médecine du travail), on me trouve un cholestérol total de 2,82 g/l. Mon médecin traitant me donne alors un vague régime anti-graisses animales puisque j'étais en hypercholestérolémie.

Je suis mort !

Dans les revues vélo, je lis que le sport fait baisser le mauvais cholestérol, alors tout va bien : je continue le vélo. Je me suis inscrit pour le Tour de France 1994 organisé par la FFCT et je m'entraîne sérieusement lorsque, un soir de février 1994 et après une après-midi de ski de fond, j'ai des vertiges, la tête me tourne. Je me couche et je meurs dans mon sommeil après avoir émis des râles. J'avais entendu parler de récits de personnes mortes et ressuscitées et qui comme moi se sont vues entraîner dans leur sommeil, ou leur coma, dans un abîme tourbillonnaire et aérien. Pour moi c'était aussi planant et très agréable. J'étais bien dans mon sommeil. Vraiment mort ? Pas mort ? En réalité je n'en sais rien. Quand on m'a réveillé en me secouant parce que, après avoir râlé, je ne respirais plus et que mon cœur s'était vraisemblablement arrêté de battre, je me suis réveillé mais impossible de bouger. J'étais bien. Très bien. Et pourquoi ce réveil ? Je venais d'être victime d'un infarctus postérieur du myocarde avec nécrose inférieure... Pourtant je n'ai jamais ressenti les signes classiques de l'infarctus (forte douleur dans la poitrine, douleur en étai, etc.). Rien à part des vertiges.

Par la suite, soins pratiqués : coronarographie puis angioplastie. Super l'ambiance à l'hôpital parce que pris en charge, et l'horreur en sortant car il y avait la menace d'une possible récurrence (sur 30% des cas) de reformation des plaques d'athérome... Evidemment, j'imaginai le pire. Je n'avais jamais eu peur de la mort, mais depuis cet accident, j'étais devenu obsédé par elle. Période pénible avec crises d'angoisse et début de dépression nerveuse. Six mois dans cette angoisse de fin du monde...

La résurrection

Je reprends le vélo assez vite par envie et avec l'aide d'un cardiofréquence-mètre et, catastrophe, je vois qu'il marque 80 puis 100 puis 150 et même 220 pulsations par minute, et je descends de vélo complètement désespéré... C'était une fausse alerte, le cardio marquait bien ces mesures mais c'était le compteur du vélo qui perturbait avec son émetteur le récepteur du cardio... Cela a été un choc supplémentaire.

Une association comme « l'Amicale des Cyclos Cardiaques » m'aurait aidé à sortir de cette ambiance morbide. Je me suis abonné à *Cœur & Santé* de la Fédération Française de Cardiologie, mais je n'ai pas vu l'existence des Clubs Cœur et Santé... Cela m'aurait aidé à retrouver la joie de vivre plus rapidement.

Et encore du vélo. Je me suis dit : ça passe ou ça casse. Contre l'avis médical, en avril 1995, je me suis laissé embarquer dans une balade de 260 km dans la journée, avec des pointes à 35 km/h et le cardio à 150 et plus, car on a beau dire aux copains qu'on est un peu fragile, on n'est pas écouté longtemps et il faut bien suivre et c'est tant mieux peut-être ?...

L'intérêt des « gestes qui sauvent »

Lors d'un diplôme de moniteur fédéral, j'ai fait une « formation aux premiers secours » et, quelque temps après, j'ai eu l'occasion de la mettre en pratique en sauvant un cyclo qui a eu un infarctus grave puisque qu'on a été obligé de lui pratiquer une trachéotomie en urgence. Apprendre les premiers gestes qui sauvent c'est très utile et enrichissant.

Je suis d'accord, le vélo est un excellent moyen de récupérer après un accident cardiaque. Encore faut-il pratiquer ce sport en préférant l'endurance à la résistance. Un cardiofréquence-mètre est l'appareil magique pour surveiller intelligemment ses efforts, mieux qu'un compteur de vitesse...

Et moi, comment je vais maintenant ? Beaucoup mieux évidemment... C'est vrai, quand on est d'une nature sensible il est difficile de bien réagir dans la situation tendant à rabâcher son accident cardiaque et à s'isoler du reste du monde. Il est préférable de ne pas rester replié sur soi-même mais d'aller vers les autres. Ce n'est pas évident.

Evidemment je n'ai pas pu participer au Tour de France de la Fédé en 1994. Je me suis fait engager en 1995 comme accompagnateur et, en 2002, j'en étais à ma sixième participation. J'aime beaucoup l'ambiance qui y règne même dans sa nouvelle appellation de Tour Cyclotouriste FFCT !

Et maintenant ?

En juillet 2001, j'ai participé aux « Six jours » de Vars. Il y avait tous les jours plusieurs cols à escalader. Pour cela, je m'étais bien entraîné. En respectant son rythme cardiaque, c'est possible mais pas facile car il y avait au programme : le col de Vars (2111m), le col du Galibier (2642m), le col d'Izoard (2361m), le col d'Allos (2244m) et bien d'autres...

Le but final de cet article n'a pas été de parler de mon cas personnel. Ce n'est qu'un témoignage du vécu d'un accidenté du cœur et de ses conséquences et comment il est revenu à une vie normale.

Ce n'est pas évident de renaître après un tel choc physique et moral. J'y suis arrivé.

Et vive la vie !....

Claude Cassou ■

(Les « inters » sont de la rédaction)