



# Cœur et Vélo



N°52

mars-avril 2004

## Dans ce numéro :

- **L'A C C en marche**
- ▶ Bienvenue à Voguë (A.G. + Journées M. Brégeron) 2
- ▶ On vous y attend (Rencontres des prochaines semaines) 3-4
- **Boîte aux lettres**
- ▶ L'appel d'un Amicaliste 4
- **Humour**
- ▶ Souvenir de Keraudren (dessin) 5
- ▶ Histoire vraie 6
- **Infos**
- **Santé**
- ▶ Chirurgie cardiaque et robot 7
- **Les « amis de cœur » racontent**
- ▶ J'ai été ponté, et après ? 8
- ▶ Quand on a du cœur 8

## Edito

### Engagez-vous , rengagez-vous !

Les beaux jours revenus, nous allons, avec nos « montures », une activité nous étant chère, quelque peu ralentie pendant la mauvaise saison.

Au nom du Bureau, j'ai souhaité, lors de notre dernière assemblée générale, que s'intensifient les sorties et autres actions au niveau des régions. Comme je le constatais précédemment, il semble que ce soit en train de se réaliser. Voir à cet égard le nombre et la diversité des projets annoncés dans nos derniers numéros et exposés dans les pages qui suivent, qui vont des rencontres d'une demi-journée ou d'une journée à des organisations comme les Journées de Printemps du Grand Ouest, la Corse du Sud, le Canal du Midi, celui de Nantes à Brest...

Il y en a donc pour tout le monde et pour tous les goûts. C'est ce qui explique sans doute pourquoi certains de ces rendez-vous se trouvent devoir refuser les retardataires. Aussi devient-il prudent de s'inscrire dans les délais conseillés. Ce qui, de plus, facilite la tâche des organisateurs.

Reste que ne pouvoir participer à telle ou telle rencontre, quelle qu'en soit la raison, peut être l'occasion d'aller voir ailleurs, de se décider pour une autre, moins courue. Par ailleurs, n'oublions pas qu'au delà de nos « journées-rencontres » il est d'autres activités qu'il importe de développer. Citons, par exemple, notre participation à des actions comme les « Parcours du Cœur » ( les 13 et 14 mars). A ce sujet, saluons ceux qui, se réclamant de notre Amicale, s'engagent aux côtés des organisateurs de cette manifestation (Jean-Claude Besnard à Rennes, Jean-Louis Wilmès à Juvisy en région parisienne, d'autres aussi sans doute, du moins je l'espère). Ainsi accroîtrons nous le rôle que nous jouons déjà, à notre niveau, en matière de prévention des maladies cardio-vasculaires.

Nous ne sommes pas seulement un groupe de « bons copains ». Même si cet aspect est à non plus ne pas négliger. Il nous faut aussi agir.

Michel Dautresme ■

### Amicale des Cyclos Cardiaques

137, avenue Paul Doumer

92500 RUEIL-MALMAISON

☎ 01 47 51 60 43 ou 01 34 82 07 09

E-Mail : [acc@fr.vu](mailto:acc@fr.vu)

Pierre Poisson, secrétaire : [acc.pierre@free.fr](mailto:acc.pierre@free.fr)

J. Besset, trésorière : [acc.contact@wanadoo.fr](mailto:acc.contact@wanadoo.fr)

M. Dautresme, président :

[micheldautresme@wanadoo.fr](mailto:micheldautresme@wanadoo.fr)

Retrouvez nous, sur notre site Internet :

[www.acc.fr.vu](http://www.acc.fr.vu)

## Sport et Santé

Les médecins qui préconisaient, voici un quart de siècle, le sport à tout prix comme facteur de meilleure santé, affinent désormais leur théorie et recommandent essentiellement des sports d'endurance effectués raisonnablement, sans atteindre le surmenage articulaire ou cardiovasculaire.

D'autre part, une activité physique intense et vigoureuse est dévalorisée par la brièveté du temps qui y est consacré chaque semaine, alors que les exercices modérés, facilement répétés, entraînent finalement une dépense énergétique mieux répartie et quantitativement supérieure.

(extrait d'un article de Jean-Louis Rougier, kinésithérapeute du sport, paru dans Cyclotourisme N°518).



## L'ACC en marche

Assemblée générale et Journées-rencontres Maxime Brégeron

# Bienvenue à Vogüé

A Vogüé, en Ardèche, à proximité d'Aubenas, nous irons donc puisque c'est là que se dérouleront notre assemblée générale et les « Journées Maxime Brégeron » 2004, du 3 au 10 septembre.

Comme nous vous l'avons dit dans notre dernier numéro, le caractère médiéval de Vogüé l'a fait classer « village de caractère » et un des « plus beaux villages de France ».

Le domaine le château des marquis de Vogüé. Les seigneurs de Vogüé se rangeaient parmi les plus grandes familles du Languedoc, sinon de tout le royaume.

La Révolution ne les abattit point, même s'ils y perdirent quelques domaines agricoles. Mais ils réussirent le tour de force de racheter peu à peu toutes les demeures et propriétés évoquant l'histoire de la famille. Aujourd'hui, le château est la propriété du marquis Pierre de Vogüé.

Si ce château conserve des parties du XI<sup>e</sup> siècle et, dans sa cour intérieure, la base d'un donjon du XII<sup>e</sup> qui s'élevait à 25 mètres de hauteur, ce sont ses quatre tours et poternes du XVII<sup>e</sup> qui lui confèrent son aspect actuel. Il est ouvert au public.

Beaucoup des maisons du village viennent tout droit du Moyen-Age. Parmi elles, La Tourasse est une des premières demeures des De Vogüé. Le moulin seigneurial et la porte Saint Benoît apportent la dernière touche à la vieille cité.

L'église Sainte Marie succède à un prieuré bénédictin

datant vraisemblablement du XI<sup>e</sup> siècle. Le prieuré et l'église furent fortement éprouvés pendant les guerres de religion. Les villageois ont entièrement reconstruit l'église en 1691, avec l'aide de leur seigneur.

A voir à l'intérieur : une tapisserie de 3,65 x 2,9 m, réalisée par les gens du pays. Elle a été inaugurée en 1989. Sa confection a nécessité 6 600 heures de travail et 12 kg de laine.

En suivant le sentier qui grimpe derrière le village, le long de la falaise calcaire, on se retrouve rapidement dans une ambiance de garrigue : thym, chêne vert, genêt scorpion, saponaire de Montpellier...

Au-delà, les randonnées proposées, qu'elles soient cyclos, pédestres ou autres (les « accompagnants » ne seront pas oubliés) vous feront découvrir des sites qui vous émerveilleront.

Après quoi, vous vous rafraîchirez sur la plage de Vogüé, au bord de la rivière Ardèche aux eaux vivifiantes.

Et, pour reconstituer vos forces, irez quérir sur la commune et dans les communes environnantes un large choix de produits du terroir : miel, saucisson, fromage de chèvre, vin... (à consommer avec modération, bien entendu). Il y a une cave vinicole à Vogüé. ■

**Compte tenu de ce que le nombre de places est limité et que déjà beaucoup de réservations nous sont parvenues, ceux d'entre vous qui ne sont encore pas inscrits ont sans doute intérêt à le faire sans plus tarder.**

**Notons que si l'on peut effectivement s'inscrire pour la durée de son choix, il importe d'être présent à l'assemblée générale (le samedi matin 4 septembre) et qu'il est à tous égards préférable de demeurer tout le temps du séjour.**

**Rappelons que, comme à l'habitude, plusieurs parcours de distances et difficultés différentes seront proposés chaque jour au choix de chacun, de façon à permettre la participation de tous.**

**Et que des activités (telles des marches, des visites, etc. sont prévues pour les personnes accompagnatrices.**

### Bulletin de réservation

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

CP : ..... Ville : .....

Tél. : ..... E-mail : ..... N° ACC : .....

Je compte être aux Journées Maxime Brégeron à Vogüé (Ardèche) et arriver le ... vers .....heures.

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

Vendredi 3 le soir	Samedi 4	Dimanche 5	Lundi 6	Mardi 7	Mercredi 8	Jeudi 9	Vendredi 10 midi
-----------------------	----------	------------	---------	---------	------------	---------	---------------------

Je souhaite être hébergé au Village Vacances Vogüé en : chambre seul (c)  chambre à 2 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 Village Vacances Vogüé, lequel est vivement conseillé (coût de la pension complète environ 45 € (tout compris) par jour et par personne en chambre double).

Je serai accompagné de : 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 50 € par personne, à l'ordre de l'ACC, somme qui sera déduite de vos frais de séjour

## On vous y attend...

On vous attend en effet à nos prochaines « journées-rencontres ». A savoir celles que voici :

### Le 4 avril : la vallée de l'Ain et les Balcons du Jura

Cette sortie en région Rhône-Alpes, initialement prévue le 21 mars (notre dernier numéro) est reportée au 4 avril (à cause des élections). Trois circuits sont proposés au choix de chaque participant : un de 93 km (départ à 8 h), un second de 69 km (départ à 9 h) et le troisième de 36 km.

Une randonnée pédestre est également prévue pour ceux qui préfèrent la marche au vélo.

Accueil (avec thé et croissants) à partir de 7 h chez Pascal Viallon Ecole de Turgon 01160 Druilliat.

Repas de midi au restaurant et, au retour, tartes bressanes et pétillant du pays.

Il est possible d'arriver la veille : Gîte ou Hôtel à 3 km du lieu de rendez-vous).

Contact : Pascal Viallon ☎ 04 47 39 13 82 ou 06 82 44 19 62

### Le 18 avril : la Venise provençale

Chaque année en avril, Daniel Legendre, avec la complicité de Stanislas Kowalczyk convie les Amicalistes de la région PACA (et pas seulement eux) à une sortie du côté de la Camargue. En 2004, c'est à Martigues, la « Venise provençale », que le rendez-vous est fixé, sur le parking du

« Casino » à 8 h 30, pour une balade d'une soixantaine de kilomètres (cette fois vers la Crau ?) qui, comme d'habitude, ne manquera certainement pas de charme.

Contact : Daniel Legendre La Caprière B 641 Avenue de Siblas 83000 Toulon ☎ 04 94 91 51 66

### Les 17 et 24 avril : balades en Ile de France

Deux rendez-vous pour les Franciliens (et autres adhérents de l'ACC) : l'un le 17 avril et l'autre le 24.

Le 17 avril, c'est dans les Yvelines, à Beynes, Val des 4 Pignons (à proximité de Plaisir), 8 avenue de Mortemai, que nous nous retrouverons pour un départ prévu à 9 h 30 précises. Jean-Pierre Bareth a préparé un très agréable parcours de 41 km le matin. Après le repas de midi (au restaurant), deux itinéraires seront proposés, l'un de 26 km et l'autre de ...5, pour le retour à Beynes.

Contact : Jean-Pierre Bareth 8, avenue de Mortemai 78650

Beynes ☎ 01 34 89 32 47

Le 24 avril, ce sera à Montceaux (sortie 11 de l'autoroute A6) à 8 h 45, pour une balade en Seine et Marne et Essonne qui, après 35 km, conduira les participants à La Ferté Allais (Cerny) où aura lieu le déjeuner, puis la visite du Musée de l'Air JeanSalis.

Après quoi il ne leur restera plus qu'à parcourir 20 km pour retrouver Montceaux vers 17 h.

Contact : Jean-Louis Wilmès 25, avenue Victor Hugo 77380 Combs la Ville ☎ 01 60 60 31 91

### Du 8 au 12 mai : journées-rencontres de Printemps en Vendée

Au moment où nous écrivons ces lignes le programme n'est pas complètement arrêté mais il sera de toute façon calqué sur celui des années précédentes. C'est à dire sortie le matin et l'après-midi plutôt axée sur la découverte. Il est prévu une journée pique-nique à Arçais, dans le Marais Poitevin, avec promenade en bateau.

Les personnes accompagnatrices disposeront d'un grand choix

de sorties dans un rayon de 5 à 30 km aux environs de Longeville.

Le séjour étant d'ores et déjà complet, les derniers inscrits sont sur liste d'attente. Ceux qui ne se sont pas décidés à temps n'ont plus qu'à espérer des défections !

Contact : Claude Pellerin 10bis rue de la Croix Biné 44230 St Sébastien sur Loire ☎ 02 40 34 08 45

### Du 28 mai au 5 juin : sur les routes de la Corse du Sud

Nouvelle formule cette année puisqu'il s'agira essentiellement de parcours en boucle à partir d'un point unique, en l'occurrence Porto-Vecchio.

Des modifications ont été apportées au programme annoncé dans notre numéro 50 de novembre-décembre.

Ainsi ce n'est pas à Ajaccio que débutera le séjour mais à Propriano. Accueil à l'arrivée du bateau (traversée à tarif préférentiel) ou de l'avion (à Ajaccio ou Figari) pour ceux préférant la voie aérienne.

Samedi 29 mai : de Propriano à Porto-Vecchio (85 km) ;

Dimanche 30 et lundi 31, parcours en boucle avec arrivée et départ à Porto-Vecchio (70 km le dimanche et 90 km le lundi) ;

Mardi 1<sup>er</sup> juin : mini-croisière en bateau ;

Mercredi 2 : nouveau parcours en boucle à partir de Porto-Vecchio (90 km) ;

Judi 3 : de Porto-Vecchio à Bonifacio, avec option Sardaigne, et retour (90 km) ;

Vendredi 4 : encore un parcours de Porto-Vecchio à Porto-Vecchio (85 km), suivi d'un repas corse ;

Samedi 5 : de Porto-Vecchio à Propriano : 85 km ...

...et retour en métropole.

Ce séjour sera l'occasion de découvrir ou redécouvrir la magnifique région où il va se dérouler, les sites prestigieux qu'elle recèle :

- Propriano où débarqueront les participants, son port et son étonnant cimetière marin...

- Porto-Vecchio, base du séjour (à quelques mètres de la mer), son golfe, un paysage lagunaire dessiné au pastel, son altièrre citadelle...

- Ospédale, en balcon au-dessus de la plaine de Porto-Vecchio, son étonnante forêt de pins parsemée de chaos rocheux...

- Carbini, sa belle église romane et son gracieux clocher se dressant un peu à l'écart de l'édifice...

- Bonifacio « l'incomparable », sa vieille ville et sa citadelle perchées sur une étroite falaise, ses maisons souvent en surplomb à 65 m. au-dessus de la mer, ses promenades en bateau... Etc.

Bref, encore semaine de rêve !

Contact : Pierre Bellan Villa Santu l'Anu 20129 Bastelicaccia ☎ 04 95 20 00 25

»

# On vous y attend...(suite)

En juin, vous êtes conviés à de pittoresques randonnées le long de bien plaisants canaux.

### Du 7 au 11 juin : le canal du midi et la montagne noire

Jean-Louis Wilmès nous propose cette superbe balade (le Canal du Midi figure au Patrimoine de l'Humanité), variante de celle déjà organisée par lui l'an dernier.

Départ de Toulouse le lundi 7 juin à 8 h. (possibilité arriver de Paris par train de nuit).

Sur le parcours, entre autres : le Seuil de Naurouze - la Rigole de la Plaine - Revel - le lac de St Féréol - la Rigole de la Montagne - Les Cammazes - Montolieu « village du livre » -

Carcassonne - le Canal - Castelnaudary.

Arrivée à Toulouse le vendredi 11 en fin d'après midi (possibilité retour vers Paris par train de nuit).

Prévoir, outre quatre nuits en chambre d'hôte ou hôtel, des sacoches et des pneus de 28 ou un VTC.

Dix participants maximum.

Contact : Jean-Louis Wilmès 25, avenue Victor Hugo 77380 Combs la Ville ☎ 01 60 60 31 91 ■

### Du 28 juin au 3 juillet : au fil de l'eau de Nantes à Brest

Il s'agit encore d'un canal. A découvrir au gré de 360 km à vélo par des chemins sablonneux ou bitumés qui vous permettront de traverser la Bretagne d'est en ouest dans un écrin de verdure loin des voitures et autres engins à moteur.

Le canal de Nantes à Brest a été construit sous l'impulsion de Napoléon Bonaparte. Commencé en 1802 et terminé en 1842, il a nécessité d'énormes travaux, l'aménagement de huit rivières (l'Erdre, l'Isac, l'Oust, le Blavet, le Doré, le Kergoat, l'Hyères et l'Aulne), et la construction de trois canaux de jonction.

A cette époque, le canal devait répondre à deux intérêts :

- l'un, stratégique : relier les arsenaux de Brest et Lorient par une voie navigable intérieure pour faire face à la menace de

blocus par les Anglais ;

- l'autre, économique : désenclaver la Bretagne intérieure pour étendre les progrès de l'agriculture, du commerce et de l'industrie.

Des écluses, vous en découvrirez 236 sur les 555 mètres de dénivellé. Et tout le long du parcours vous aurez le plaisir de visiter des villages typiques, des châteaux et des musées.

La randonnée débutera le lundi 28 juin à Nort sur Erdre pour se terminer le 3 juillet à Châteaulin en fin de matinée.

Contact : Jean Mevel 18 Route de Kermat 29400 Guimiliau ☎ 02 98 68 76 16 (bulletin de réservation dans notre dernier numéro). ■

### A ne pas oublier non plus...

Région Rhône-Alpes : le plateau du Retord le 25 avril (Contact : Michel Chappuis ☎ 04 74 75 72 75) et Varomey le 16 mai (Contact : Joseph Cortinovic ☎ 04 74 75 72 74).

Et la désormais fameuse « Balade de la Roanne » le 23 mai (nous en reparlerons), au départ de Crest (Drôme) où s'est

déroulée la Semaine Fédérale 2001 (Contact : Josiane Besset ☎ 04 75 76 80 00).

Région Bretagne : une balade fin avril (Contact : Jean-Claude Besnard ☎ 02 99 36 82 99).

Etc. (voir nos deux derniers numéros). ■

## Boîte aux lettres

# L'appel d'un Amicaliste

En janvier, elle a été bien encombrée notre Boîte aux lettres. A l'occasion de la nouvelle année vous avez en effet été nombreux à envoyer vos vœux à notre Amicale et à ceux qui l'ont actuellement en charge, témoignant par là de votre attachement à la première et de votre amitié aux seconds. Grand merci à vous.

Côté « bulletins de santé », Pierre Bellan (20-Bastelicaccia) a quelque difficulté à se remettre de son opération du pied. Il n'en espère pas moins être tout à fait remis pour le séjour en Corse du Sud dont il est l'organisateur (avec Joël Berthaudière).

Ce n'est pas du pied qu'a été opéré Bernard Decrand (06-Cannes) mais d'une hernie discale. Il en résulte pour lui au moins trois mois sans vélo. Bon courage Bernard.

Par ailleurs, Jean-Jacques Boucher (29-Brest) souhaiterait qu'on l'aide à trouver une solution à son problème. Voici ce dont il s'agit. Ayant subi un triple pontage en 2001 suivi d'une angioplastie trois mois après, depuis deux ans il souffre des côtes au niveau de

l'artère mammaire et de l'écartement effectué lors de l'opération. Au point de devoir recourir au Centre anti-douleur de Brest. C'est seulement couché qu'il a moins mal. Par contre son ECG est bon. Les

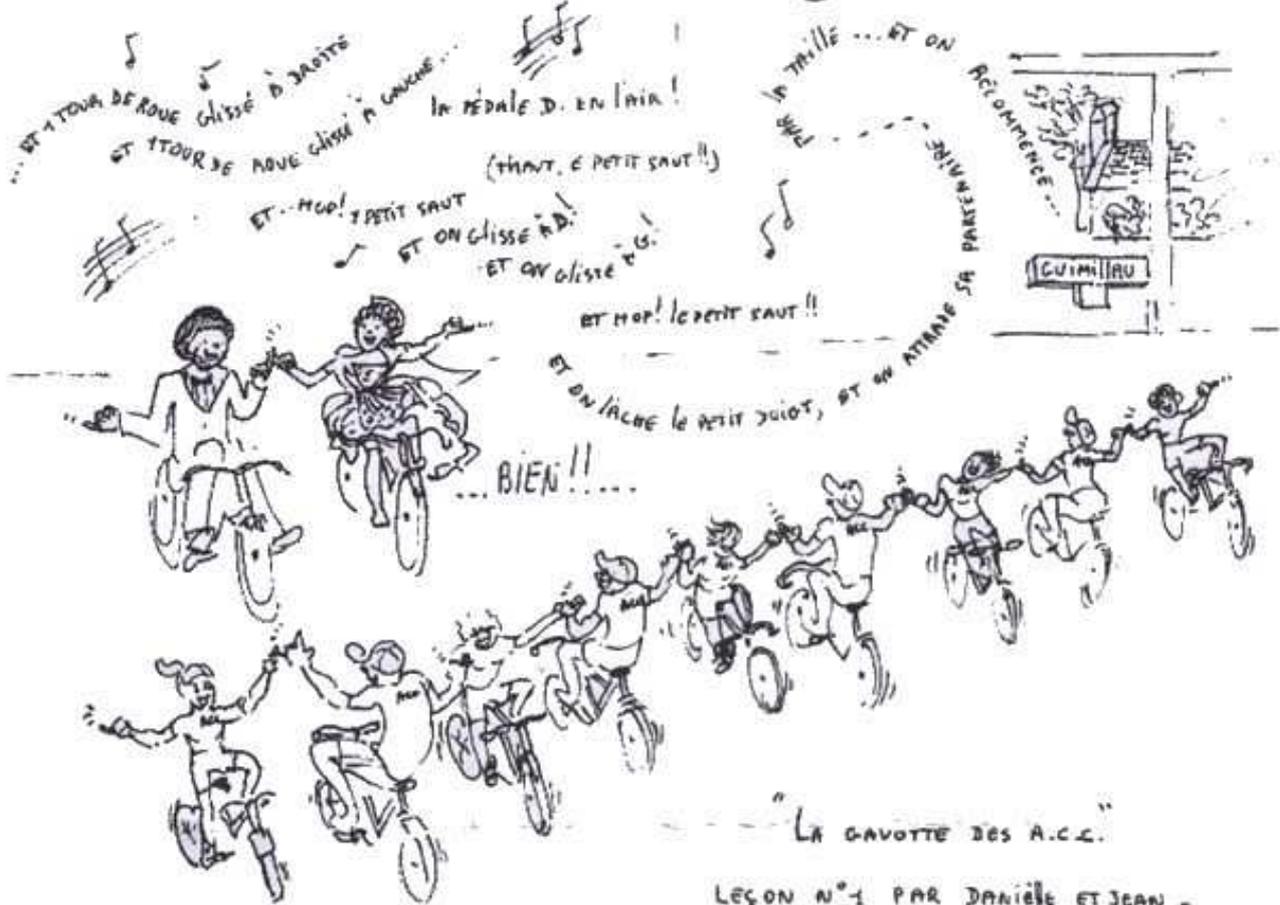
médecins ne comprennent pas et se contentent de lui donner des calmants qu'il estime trop forts.

Aussi Jean-Jacques aimerait savoir si, parmi les Amicalistes ou leurs connaissances, il s'en trouve dans le même cas (ou approchant). Et quel traitement ils suivent.

Ce serait « chouette » que vous soyez au moins quelques uns à entrer en relation avec lui. Ne serait-ce que pour son moral. Voici ses coordonnées : Jean-Jacques Boucher 12, rue Isabey Appt. 37 29200 Brest tél. : 02 98 12 18 99. Il compte sur vous.



## En attendant Voguë...



"LA GAVOTTE DES A.C.C."

LEÇON N°1 PAR DANIELLE ET JEAN -

KERAUDREN . SEPT. 03 .

(VUE PAR UDILE RICHMAN)

## ... souvenir de Kéraudren

### Histoire vraie

Voici une « amusante histoire locale », ainsi que la qualifie Lucien Amblard (07 - Privat) qui nous l'a envoyée.

La scène se passe dans une chambre d'hôpital mal éclairée.

Deux lits mais un seul occupant : Monsieur Jean. Survient un nouvel arrivant.

Monsieur Jean :

- Bonjour Monsieur

- Bonjour Monsieur, répond le nouveau.

Un pesant silence envahit la pièce après ces civilités.

Mais voici que Monsieur Jean sursaute et, tel un pantin, se retrouve assis sur son lit, bouche bée apte à gober un œuf entier...avec la coquille !

De son côté, l'autre, sourcils foncés surplombant deux yeux écarquillés fouillant la pénombre de la chambre :

- Hein, quoi ?

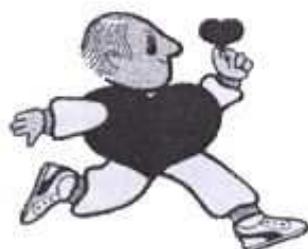
- Pas vrai, mais c'est Monsieur Paul ?

- Hé, oui Monsieur Jean, c'est moi, victime d'une échelle mouvante.

Voisins de rue. Et maintenant voisins de lit. Même jour, même cause, même punition. Seul le nombre de broches différera.

Peut-être même ont-ils emprunté la même ambulance pour le retour à la maison, je ne sais.

Le dernier mot appartient à la municipalité qui, désireuse de rebaptiser le lieu des deux drames, hésite : le « Pont Vieux » doit-il devenir « Le Pont des Brochés » ou « Le Pont des Bras Cassés » ? ■



### Participez aux « Parcours du Cœur »

Comme annoncé dans notre dernier numéro, les « Parcours du Cœur » 2004 sont avancés au week-end des 13 et 14 mars, ce en raison des élections.

Il s'agit, rappelons-le, au travers d'activités sportives comme la marche, la course

à pied, le cyclisme, le roller, etc., conviviales et accessibles à tous, d'informer le public des bienfaits d'une activité physique régulière et adaptée pour la santé du cœur.

L'an dernier, c'est près de 146 000 personnes réparties sur plus

de 600 parcours qui ont participé à cette action de la Fédération Française de Cardiologie à laquelle nous demandons à chacun d'entre vous de s'associer.

Pour cela vous pouvez au moins vous rendre les 13 ou 14 mars sur le « Parcours du Cœur » le plus proche de votre domicile. Et en profiter pour faire connaître notre Amicale et ses activités aux organisateurs et participants ( se munir à cet effet d'affiches, dépliants, etc. que nous vous ferons parvenir sur votre demande).

Mieux encore, vous pouvez offrir vos services aux responsables, ne serait-ce que pour la mise en place d'un circuit vélo par exemple. Sinon pour cette année, au moins pour celles à venir. ■

Pour connaître les lieux et dates des « Parcours du Cœur » 2004, il suffit d'appeler le 0 825 00 15 18 (N° Indigo : 0,15 € la minute) ou de consulter le site Internet [www.fedecardio.com](http://www.fedecardio.com)

Si possible, tenez nous au courant de ce que vous aurez fait. Merci.

### Amicalistes sur les « Flèches de l'Ouest »

*Jean-Claude Besnard (Rennes) n'est pas seulement notre animateur régional Bretagne sud, il multiplie les activités et engagements au sein de la grande famille cyclotouriste dont il est, de ce fait, une figure marquante.*

On lui doit, entre autres, les fameuses « Flèches de l'Ouest ». Rappelons qu'il s'agit d'une randonnée permanente comportant 19 itinéraires de 75 à 430 km, soit environ 4000 km au total, reliant Rennes à 19 grandes villes de l'Ouest, accomplis dans un sens ou dans l'autre, sur des routes secondaires à l'attrait touristique certain : Pointe du Raz, Monts d'Arrée, presque île de Crozon, Carnac et Quiberon, Mont Saint Michel, presque île de Cotentin, Omaha Beach, Touraine et Pays de Loire, etc.

Après Roger Lecompte (Vendée) en 2002, un autre Acéciste, Laurent Coïc (Loire Atlantique), figure au palmarès des « Flèches de l'Ouest » (participants les ayant parcourues en totalité). Ajoutons leur Jean-Claude Besnard lui-même, « Fléchard » 1998 et ... « Super Fléchard » 2003. Compliments. Comme quoi « on peut être cardiaque et faire de belles choses avec un vélo », ainsi que le souligne Jean-Claude et l'aura démontré Laurent dans son intervention lors de la réunion annuelle des participants des « Flèches » qui s'est tenue le 14 janvier dernier.

**Renseignements : J.- C. Besnard 63, Boulevard de Strasbourg 35000 Rennes, contre enveloppe 16X23 timbrée à 0,75.**

### Distinction

Un de nos adhérents, le Haut Savoyard Joseph Périllat (dit P'tit Jo), a reçu la médaille d'Argent de la Jeunesse et des Sports, médaille méritée s'il en est, vu ses nombreux engagements et son dévouement au service des autres.

Moniteur fédéral, ancien responsable des commissions jeunes du CoDep de la Haute Savoie, P'tit Jo est notamment à l'origine

de l'école de cyclotourisme du club des Cyclos de la Vallée de Thônes et en a été l'infatigable animateur. Mais il a bien d'autres engagements associatifs.

Aux nombreuses félicitations qui lui ont fort justement été adressées, nous joignons les nôtres on ne peut plus chaleureuses. ■

### Liste adhérents

Des erreurs et omissions se sont glissées dans la liste de nos adhérents publiée dans notre dernier numéro. A cette liste, il faut ajouter :

- DE LAUBIER François 5, rue du Lac 69003 LYON ☎ 04 78 95 36 32
- GAU Jacques 30, rue Amiral de Loria 34350 VALRAS-PLAGE ☎ 04 67 37 09 45
- LARDÉ Jean-Paul 14, rue Maryse Bastié 62930 WIMEREUX ☎ 03 21 92 69 12
- MONNET Claude 57, rue Jean Bart 26500 BOURG-LES-VALENCE ☎ 04 75 42 71 35
- RIFFARD Yves Masse Panier 26400 CREST ☎ 04 75 25 35 07

D'autre part :

- ANDRE Maurice ( de Boissise le Roi 77510 ST FARGEAU PONT-THIERRY) peut être joint au 06 83 67 01 08
- et HELLE Michel ( d'Avignon) au 04 90 82 50 63
- BARROIS Henri habite à BETHENVILLE (51490)
- et BEAUSSIEU Philippe à CHEVREUSE (78460)
- DARRENOUGUE, de JURANÇON (64100), se prénomme Auguste
- PAVIA François n'habite pas à LYON mais à NANTES
- enfin le code postal de PRESSINS où habite SEVEYRAT Jean n'est pas 38400 mais 38480

#### Changements d'adresse :

- DESPLACES Michel 11, place Bir Hakeim 69003 LYON ☎ 04 78 62 09 75
- GADY Yves rue des Petits Champs 16400 VOEUIL ET GIGET ☎ 05 45 65 47 74
- PONS René 10, Impasse de l'Ensoleillée 13330 PELISSANNE ☎ 04 90 55 08 91



## Chirurgie cardiaque et robot : où en sommes nous ?

Notre ami Fernand Findeli est aussi très impliqué dans l'OCOVAS (Association des Opérés du Cœur et des Vaisseaux à Strasbourg). Il nous a transmis un article du professeur Eisenmann, cardiologue à l'hôpital civil de Strasbourg, dont voici quelques extraits.

Nous avons tous vu des films dans lesquels l'être humain était soigné...et guéri grâce à des robots.

Chaque fois, le résultat était miraculeux. Grâce à l'introduction dans le corps d'une « tige », le remède était amené là où il le fallait, avec une efficacité redoutable, au prix d'une simple ponction cutanée. Dans le meilleur des cas, il n'y avait même pas de ponction, mais un « fluide » ou un rayonnement salvateur.

### Alors, où en sommes-nous ?

En fait, nous sommes loin de cet idéal et beaucoup de chemin reste à parcourir, si on doit y parvenir un jour.

En effet, la chirurgie cardiaque est complexe : tout opéré du cœur peut présenter des singularités en cours d'opération et la technologie actuelle ne permet pas d'y faire face en toutes circonstances.

### À quoi sert le robot à ce jour ?

Il a permis d'effectuer surtout des pontages coronariens, quelques interventions sur la valve mitrale et quelques autres pour cardiopathie congénitale.

Pour le pontage coronarien, le robot agit classiquement par l'intermédiaire de trois bras manipulateurs introduits dans la cage thoracique au travers de trois orifices très réduits (environ 10 à 15 mm) et qui assurent l'éclairage intra-thoracique, la possibilité de préhension (type pince à disséquer) et la réalisation d'un geste (section, suture, coagulation, etc.). Ces trois éléments sont indispensables et peuvent être suffisants si le cœur est arrêté.

À ce jour, la chirurgie robotique n'est véritablement applicable qu'à des situations assez rares où une seule artère coronaire (sur les trois) est atteinte, ou susceptible d'être pontée.

L'intervention sous robot peut durer jusqu'à huit heures alors que la chirurgie conventionnelle, dans ce cas précis, demande deux à trois heures.

L'acquisition d'un robot reste encore très onéreuse et il faut du matériel sophistiqué et coûteux pour chaque intervention.

### Que faut-il en penser ?

Nul ne sait exactement à quoi ressemblera la chirurgie du cœur dans dix ans, et des innovations spectaculaires peuvent entraîner la diffusion, ou même l'explosion de la chirurgie robotique.

Ne pas devoir faire une incision de 40 cm, éviter les douleurs (aujourd'hui maîtrisées), tout ceci n'est pas négligeable. Le robot ne tremble pas, il ne se fatigue pas, il permet dans de nombreuses situations une vue exceptionnelle, etc.

Pour le moment, le robot autorise une chirurgie mini-invasive.

Plus accessoirement on peut le guider à (très grande) distance.

Ce n'est pas suffisant. Il faudra qu'il y ait d'autres apports, en termes de performance opératoire, de sécurité...

Enfin, il ne faudrait pas oublier qu'à l'heure actuelle, le robot sans l'homme, sans un chirurgien, ne peut rien faire.

P. P. ■

## Les meilleurs poissons

Selon une information rapportée par Jean-Louis Rougier dans *Cyclotourisme* de mars 2003, le poisson, pourtant riche en acides gras poly-insaturés, pourrait ne pas être aussi bénéfique qu'on le croyait en matière de prévention cardiovasculaire.

Cela tiendrait à sa teneur en mercure de plus en plus élevée. Or, contrairement aux acides gras poly-insaturés, le mercure accroît le risque cardiovasculaire. Mieux vaudrait donc éviter la consommation exclusive de daurade, espadon, marlin, requin et thon, pêchés en mer. En revanche le maquereau, le hareng et le saumon, espèces les plus riches en acides gras poly-insaturés (dont le fameux Oméga 3) restent recommandés, surtout s'ils proviennent d'élevages.

## Stimulateur et téléphone portable

Beaucoup de porteurs de stimulateurs cardiaques se demandent s'ils peuvent utiliser un téléphone portable.

D'après le docteur Anne Lavergne, cardiologue, il semble bien que si, à condition toutefois « de ne pas ranger l'appareil dans une poche plaquée sur la poitrine et de téléphoner avec l'oreille située de côté opposé au stimulateur (une distance d'au moins 15 cm doit être respectée) ».

## A vos rasoirs !

Les femmes présentent moins de risques cardiovasculaires que les hommes, on le sait. Et, pour l'expliquer, on avance diverses raisons. Mais en voici une à laquelle on ne s'attendait pas.

Selon une revue scientifique britannique, des travaux de chercheurs anglo-saxons démontrent que les hommes qui ne se rasent pas tous les jours ont un taux de mortalité cardio-vasculaire plus élevé que les autres ! Ce qui tiendrait à ce qu'ils ont sans doute un système pileux moins développé, conséquence de leur taux d'hormones sexuelles, lequel jouerait également sur leur santé.

## J'ai été « ponté », et après ?

Opéré de relativement fraîche date, Emile Malnoë (83000- Toulon) nous livre ses impressions.

Lors de ma première rencontre A C C, à Beaugency en 1995, une douzaine d'adhérents étaient réunis et, au cours d'un tour de table, chacun avait évoqué ses ennuis cardiaques et les diverses opérations qui en avaient découlé : pontages, angioplasties, etc.

Je me sentais privilégié, n'ayant subi aucune opération mais seulement un traitement léger à suivre (Cardégic 60 mg). Que faisais-je parmi tous ces « handicapés » ?

Au terme de dix années sans trop de problèmes, en 2001 sérieux rappel à la réalité. Cependant, après une perte de punch assez prolongée, mon état s'était bien amélioré. Je ne m'attendais donc pas au sort qui m'était réservé.

Mardi 18 février 2003 : test d'effort. « C'est bien, me dit mon cardiologue, mais une coronarographie ne serait peut-être pas inutile ? ». Alors, allons-y !

Samedi 22 et dimanche 23 février, je roule très, très bien. Le lendemain 24 c'est la « coronaro », sans appréhension du résultat que j'attends satisfaisant. Le verdict est tout autre, test au thallium et le diagnostic tombe : « Nécessité d'un pontage ».

Néanmoins, je continue à faire du vélo, mais j'ai perdu confiance : est-ce que je ne ressens pas des douleurs dans la région du cœur ? En attendant, adieu le séjour en Corse pour lequel je m'étais inscrit.

Lundi 19 mai, je rentre à l'Hôpital St-Joseph de Marseille. Le 23 mai, c'est le jour « J », histoire de fêter le deuxième anniversaire de mon arrivée à Toulon.

La préparation au coma artificiel se passe dans une très bonne ambiance, suscitée par une discussion sur celles et ceux qui se font greffer fesses, seins... « Ouvrez bien la bouche ! » et c'est le grand saut. De 10h30 à 20h - 20h30, sommeil profond. Alors qu'un rêve ludique me transporte dans un pré de

mon enfance, j'en suis arraché par deux charmantes voix et jolis visages qui m'ordonnent d'ouvrir les yeux, de remuer mes doigts de pied, de lever ma tête. Tout fonctionne normalement mais sans que je puisse prononcer une parole vu « l'engin » qui obstrue ma gorge.

Adieu le joli rêve, je suis opéré, branché de partout, seul dans une grande pièce et cela pendant deux jours et demi. A tous les futurs patients, je recommande de prévoir un bon livre, voire deux, car la pendule avance très lentement. Cependant, aucune douleur, c'est « le pied ».

Lundi 26 mai, je quitte la « réa » pour rejoindre une chambre en hospitalisation. Là je peux me lever, marcher. Je suis libre.

Samedi 31 mai, je rentre dans un centre de rééducation (non surveillée) à Hyères, à 20 km de mon domicile. Chambre à un seul lit, une belle salle d'eau, vue sur la presqu'île de Gien, grand balcon (avec tables et chaises) sur toute la longueur du bâtiment : c'est de plus en plus « le pied » ! Trois semaines d'exercices respiratoires, plus vélo d'appartement, le tout sous le contrôle de « kinés » très attentionnés. A quoi s'ajoutent quelques marches dans le parc, au frais, soit le matin ou le soir car, en pleine chaleur, c'est intenable.

Vendredi 20 juin, je regagne mon domicile. Dès le lendemain, je monte sur mon vélo : 25 km à allure modérée. Le dimanche, un peu plus, 31 km. Et le jeudi 26, c'est 61 km avec mes collègues A C C de Toulon, Daniel et François. Bien sûr, je veille à ne pas trop accélérer mon rythme cardiaque, dans les montées il faut y aller « moderato ».

A tous les futurs opérés, je dis « Confiance ! ». Personnellement, je n'ai ressenti aucune douleur après mon opération et j'espère me retrouver en pleine forme d'ici peu.

A bientôt, les copains !

Emile Malnoë ■

## Quand on a du cœur

Un club ami me propose de rouler pendant 24 heures pour le téléthon 2002, sachant que j'aime (que j'aimais) rouler longtemps et de nuit. Ce club organisateur et ami, c'est le club des "hôpitaux nantais". Il s'agit de rouler de 18 heures le vendredi à 18 heures le samedi sur un circuit sécurisé (à double titre) et animé autour du CHU Nord de Nantes pour récolter des fonds. Je réussis à parcourir 498 kilomètres, soit 453 fois le tour du CHU (la piste faisant 1,100 kilomètre) pour la bonne cause. Je pensais que j'étais heureux et j'avais de la

la compassion pour les malades autour desquels je tournais sans les voir.

Six mois plus tard c'est l'hospitalisation pour mon syndrome de Wolf Parkinson White dans ce même établissement et, là, je pensais au bonheur que j'avais éprouvé sur ma bicyclette tout au long de ces 24 heures du téléthon...

CONCLUSION : A force de tourner autour du pot, on finit par tomber dedans !!!

Louis Butault ■