



Dans ce numéro :

- **L'ACC en marche**
- ▶ Et d'un : canal du Midi 2
- ▶ Et de deux : canal Nantes-Brest 3
- ▶ Collines de l'Artois 4
- ▶ Sortie en Vaucluse
- ▶ En région Rhône-Alpes 5
- ▶ A prévoir dès maintenant
- **Santé**
- ▶ Après un accident cardiaque 6
- ▶ Faut-il un cardiofréquencemètre ?
- ▶ Apprenez les gestes qui sauvent
- **Les "amis de cœur" racontent...**
- ▶ Pour le don d'organes 7
- ▶ Sorties imprévues
- ▶ Un test ... sans effort !
- **Pêle-mêle**
- ▶ Humour : Où le tréma ? 8
- ▶ Livre : Pannes de cœur
- ▶ Nouveaux adhérents

Edito

A la Semaine Fédérale

- M a femme est cardiaque !

- Ça ne se dit pas... , rétorque l'épouse.

C'était pendant la Semaine Fédérale. Nous étions sur la route et ce sont nos maillots ACC qui avaient suscité ces remarques d'un couple nous dépassant. A partir de quoi un dialogue s'établit avec nous. Pourquoi devrait-on cacher son état de cardiaque ? Serait-ce un sujet tabou ? Si nous n'avons pas à nous monter fiers de ce qui nous est arrivé nous n'avons pas non plus à en être honteux. La conversation se poursuit, qui nous permet de faire part de notre expérience, enrichie de celles des autres membres de l'ACC.

Deux ou trois jours plus tard, nous revîmes la dame. Elle nous confia alors combien nos propos l'avaient réconfortée, combien nous lui avions redonné le "moral".

Des anecdotes comme celle-ci, nous pourrions en raconter des dizaines. Qui toutes mettent en évidence le rôle que peut et doit jouer notre Amicale. Laquelle n'est pas, à proprement parler, une association de malades ni seulement un club de bons amis aimant se rencontrer pour pédaler ensemble mais a aussi -et peut-être surtout- pour fonction de témoigner, informer et, ce faisant, rassurer ceux qui, atteints sur le plan cardio-vasculaire, ont besoin de l'être, tout en mettant en garde d'autres qui, se croyant à l'abri, prennent inconsciemment des risques ("Ça n'arrive pas qu'aux autres !").

C'est ce que, une fois de plus, nous nous sommes efforcés de faire à Cernay dans le cadre de la Semaine Fédérale.

A cet égard, il nous faut féliciter les Amicalistes qui, ayant compris qu'adhérer à l'ACC c'est aussi s'engager à mener une telle action, l'ont mise en pratique en assurant un temps de permanence à notre stand, en portant nos couleurs au milieu des milliers de cyclos ayant encombré les routes alsaciennes pendant toute une semaine, et en participant au défilé de clôture.

Au moment où j'écris ces lignes, nous ne sommes plus qu'à quelques jours de nos "Journées Maxime Brégeron" de Vogüé. Puissions-nous, là aussi, en mettant en évidence aux yeux de tous les bienfaits d'un exercice physique bien compris (le sport pour le meilleur...et sans le pire) transmettre un message d'optimisme.

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

Pierre Poisson, secrétaire : acc.pierre@free.fr

J. Besset, trésorière : acc.contact@wanadoo.fr

M. Dautresme, président :

micheldautresme@wanadoo.fr

Retrouvez nous sur notre site Internet :

www.acc.fr.vu

"Le cardiaque guéri ou stabilisé doit éviter deux dangers : en faire trop pour se prouver à lui-même qu'il a retrouvé la forme et qu'il n'est pas "fini", et répondre aux défis de bons amis, ou de plus jeunes, dont les bonnes intentions sont parfois... dangereuses".
(d'après Cœur & Santé)



L'habituelle "Sortie d'Automne" en région parisienne

aura lieu le **samedi 2 octobre**

Rendez-vous à 9h30, parking centre commercial Leclerc à Chambly (Oise).

C'est sur la N1 entre Paris et Beauvais.

Amis d'Ile de France (et d'ailleurs), nous vous y attendons !

Contact : Maurice Kuhn münchen 5, rue Lamartine 95630 Mériel ☎ 01 30 36 95 27

Ça s'est passé dans les régions

Et d'un : le canal du Midi

Pour cette seconde édition (au parcours incluant cette fois la rigole de la Plaine et celle de la Montagne), Jean-Louis Wilmès avait tout prévu. Sauf... qu'il n'en serait pas, son épouse ayant malheureusement dû être hospitalisée les jours précédents. Que les (trop rares) participants lui soient reconnaissants d'avoir tellement bien préparé cette superbe balade suffira-t-il à le consoler ? Christian Saint-Faust nous dit ce qu'elle fut pour lui.

Jean-Louis m'accompagne gare d'Austérlitz, voiture 47, couchette 23. Sommeil jusqu'à Montabiau (gare de Toulouse). La machine à café est en panne, tant pis. Rendez-vous à Ramonville (sur le canal, à la sortie de Toulouse) où m'attendent Michel et Monique, Daniel et une autre Monique qui sont arrivés la veille par la route. Et nous voici pédalant de concert sur le chemin de halage. C'est assez roulant mais le seigneur Autan (vent du sud) s'est levé et, avec les sacoches, ça "tire" pas mal !

Premier arrêt prévu, l'écluse de Negra où arrive Albert, un ami de Jean-Louis, avec 4 x 4 et remorque pour les vélos afin de nous emmener déjeuner chez lui à quelques km de là, au sommet d'un coteau. Ce qui vaut à Monique N° 2, repartie chercher sa voiture, de ne pas nous retrouver ! Bien sympathique repas (mais sans elle !).

Un accueil plein de ...promesses !

De cette "expédition" sur chemins de halage, nous retiendrons tout particulièrement la chaleur de l'accueil nous ayant été réservé. Ce à quoi nous ne nous attendions absolument pas, d'autant que nous ne réalisions en rien un exploit.

Nous nous souviendrons du repas chez Albert, l'ami de Jean-Louis, et de la joyeuse soirée dans le jardin d'Henri. Tout comme de l'accueil du club cyclo de Revel et de la réception qui nous fut faite à Castelnaudary.

A noter qu'à Revel on est prêt à recevoir une prochaine assemblée générale de l'A.C.C. Le lieu d'accueil existe, nous a-t-on affirmé, et parcours et accompagnement seraient assurés. Il en va de même à Castelnaudary où non seulement nous pourrions compter sur le concours du club local mais également sur le soutien de la Ville.

Propositions à retenir ?

Après quoi, sous un soleil de plomb, nous redescendons en vélo vers le canal, son chemin de halage, ses superbes platanes et toujours le vent d'Autan. Direction le Seuil de Naurouze, ligne de partage des eaux. Arrivée vers 18 heures au Gîte ... où la "brebis perdue" nous attend. Ouf !

Après le canal, les rigoles

Le lendemain mardi nous abandonnons le canal pour emprunter le sentier tout en courbes suivant fidèlement la rigole de la Plaine. C'est tout autre chose : chemin de terre où abondent ornières, racines et autres embûches que cachent parfois en partie les herbes. Mieux vaut tenir fermement son guidon et scruter ce qui se présente devant sa roue. Il fait un temps merveilleux et, à l'ombre d'arbres

splendides, loin de tout, on se croirait dans un autre univers. Une première chute, sans gravité, c'est moi. Une autre chute, se traduit par quelques contusions qui n'empêchent pas Michel de continuer. Nous arrivons enfin à Revel et sa halle (classée) où nous attendent, leur charmante présidente en tête, les adhérents du club cyclo local. Pot d'accueil et échanges sympas. Déjeuner, puis direction St Ferréol, via Durfort, charmant village d'artisans. Mais le vent d'Autan est toujours là qui vous "plaque".

Mercredi, nous nous dirigeons vers Les Camazes. Là, nous trouvons l'autre rigole, celle de la Montagne qui, à cet endroit, passe sous la route : c'est la Voûte de Vauban. Le chemin longeant cette rigole tout aussi superbement ombragée que la précédente est très carrossable. De ci, de là, un petit pont de briques pointu ajoute au charme de la rigole.

Arrive le moment où, presque à regret nous quittons ce délicieux chemin pour retrouver la route qui descend vers Saissac, village médiéval aux magnifiques points de vue, et Montolieu, village du livre. L'Amicaliste Henri Laffont nous a rejoints. L'abbaye de Villelongue, Alzonne et ... Carcassonne, la ville d'Henri. Lui aussi nous invite. Repas animé, préparé par sa charmante épouse, qui se terminera à la lueur d'une lampe à pétrole dans le jardin avant qu'Henri nous fasse découvrir la fameuse Cité tout illuminée.

Jeudi matin, un responsable du club cyclo de Castelnaudary, Jean-Pierre Bourgeau, vient nous chercher à notre hôtel, avec son vélo, pour nous accompagner, par le chemin de halage, jusqu'à sa ville.

La fête continue

Réception l'après-midi à la Mairie où le représentant du Maire nous attend pour (encore) un pot d'accueil. Jean-Pierre nous emmène ensuite chez lui et, le soir, dans un restaurant de la ville où, comme il se doit ici, nous partageons avec son épouse et lui un succulent cassoulet. Encore une étape dont nous nous souviendrons.

Mais tout a une fin et le parcours de la dernière journée, toujours le long du canal, nous ramène sans problème jusqu'à Toulouse et la gare Montabiau où j'ai mon train pour Paris. Mes "collègues" m'y accompagnent sympathiquement avant de revenir à Ramonville (pour y retrouver leurs voitures), après un détour par la célèbre Place du Capitole.

En conclusion, balade éminemment originale, par chemins et sentiers, pour ne pas dire hors du commun. Mais nécessitant un vélo solide, en parfait état, et un minimum de bagages. ■

Ça s'est passé dans les régions (suite)

Et de deux : le canal de Nantes à Brest

Après le canal du Midi, celui de Nantes à Brest. Annie Kubler accompagnait son mari André sur cette randonnée (organisée par Danielle et Jean Mevel), la première à laquelle elle participait dans le cadre de l'ACC. Elle nous en donne un compte-rendu.

Lundi 28 juin, 9 h : 15 cyclos prennent le départ à Nort sur Erdre (Loire Atlantique) pour rejoindre l'écluse N° 1, début du canal de Nantes à Brest. La maison de l'éclusier est remarquablement fleurie. Les écluses suivantes ne le seront pas moins. Au passage, nous admirons le château de Blain. Au terme de cette première étape, nous avons parcouru 72 km d'agréable chemin de halage. Deuxième jour : Guenrouet - Malestroit, 66 km. Sur le parcours, nous visitons un petit musée qui nous apprend plein de choses sur le canal. Les rives de celui-ci sont toujours aussi agréables et les écluses toujours aussi richement fleuries.

De surprise en surprise

La journée suivante, alors que nous nous rendons de Malestroit à Pontivy, 78 km, nous avons droit à une variante. Abandonnant un moment le chemin de halage, devenu parfois mauvais, sous la conduite de Jean-Claude Besnard (qui est du pays) nous empruntons une section de la "Voie verte" (ancienne voie de chemin de fer aménagée en piste cyclable) et parvenons dans le petit village typiquement breton de Guillac. Nous visitons son église, dédiée à St Gobrien*. C'est une des plus anciennes du Morbihan.

Puis nous retrouvons le canal et là, surprise : l'épouse de Jean-Claude nous y attend pour nous servir l'apéritif ! Jean-Claude nous emmène à la découverte d'un étroit passage souterrain au-dessous d'une ancienne voie ferrée. C'est par là qu'arrivaient les forçats qui, dans des conditions épouvantables, ont creusé le canal. Ainsi évitait-on la traversée des voies et les accidents ou suicides pouvant en résulter.

Ayant repris notre route (ou, plutôt, chemin...), nous arrivons à Josselin, ancienne ville forte au célèbre château. Puis à Pontivy, terme de cette troisième étape, après avoir parcouru 78 km.

Jeudi 1^{er} juillet. Nous devons rejoindre Glomel (Côtes d'Armor), ce qui nous fera faire 78 km. Le chemin de halage est meilleur et c'est pourtant là que Marcel Boisteau chute lourdement, sa roue avant s'étant bloquée, vraisemblablement à cause d'une branche. Pas de fracture mais de profondes blessures au visage, ce qui lui vaudra deux jours à l'hôpital et quelques semaines pour que disparaissent les cicatrices. Dans notre groupe jusque là joyeux, cet accident jette un certain froid.

Nous rejoignons ensuite l'Abbaye de Bon-Repos, lieu du pique-nique de ce jour, par un charmant chemin dominant la lac de Guerlédan. Puis nous retrouvons le chemin de halage un moment

interrompu à cause du barrage E d F ayant donné naissance à ce lac.

A notre arrivée à Glomel, nous sommes accueillis sur un air d'accordéon par l'ami Raymond Jarno, n'ayant rien perdu de sa gouaille.

Le chemin de halage est généralement "roulant" ou "assez roulant", mais ça n'est pas toujours le cas, notamment dans les parties en réfection (financement de l'Union Européenne), là où le chemin de terre initial est recouvert de sable, de gravillons ou de pierres type ballast des voies de chemin de fer. Ce sera parfait quand ce sera terminé, mais en attendant cela manque un peu de confort !

Quant au fleurissement des écluses et maisons des éclusiers, en tous points remarquable dans la première partie du parcours, il s'estompe ensuite pour disparaître complètement en approchant du terme de notre périple, les écluses étant abandonnées.

A noter enfin que le Canal de Nantes à Brest ayant été réalisé à partir de rivières aménagées et reliées entre elles par trois canaux de jonction, il en résulte une appréciable variété des rives. Des paysages aussi, vu la diversité des régions naturelles traversées. Ce qui rend cette balade particulièrement agréable.

A Glomel une autre surprise nous attend avec l'Hôtel restaurant "La Cascade", aux chambres remarquablement meublées, décorées, personnalisées. Cet établissement vaut d'autant plus le détour que le rapport qualité-prix y est imbattable.

Tout a une fin

Vendredi, dernière étape. Elle nous conduit de Glomel à Châteauneuf du Faou et Châteaulin, où se termine le chemin de halage, en compagnie de Jeanne et Jo Corre venus à notre rencontre.

Nous avons parcouru près de 400 km au total et Annie avoue être "pleine de courbatures mais néanmoins contente de cette première sortie avec l'ACC" ! Avec André et les autres participants, elle adresse un grand merci aux organisateurs, Jean et Danielle Mevel, ainsi qu'aux dames (celles qui ne roulaient pas) qui ont aidé Danielle pour la préparation des pique-niques, et à Pierre Le Dœuf pour avoir ramené les vélos de Châteaulin à Nort-sur-Erdre. ■

* St Gobrien, honoré à Guillac, est réputé avoir guéri nombre de malades atteints du "mal des ardents", sorte de peste bubonique (inflammation des ganglions périphériques)

A l'issue de la randonnée, les époux Kubler ont poursuivi en voiture leur découverte de la Bretagne, de la Pointe St Mathieu au Mont St Michel, ce en trois jours. Ils disent s'en être trouvés plus fatigués qu'à vélo !

Ça s'est passé dans les régions (suite)

Côte ou Cote 145 ?

Sortie ACC le 12 juin en région Nord-Pas de Calais, dans "les collines de l'Artois". Parmi les participants, Pierre Poisson, à qui nous devons les lignes qui suivent.

Côte ou Cote 145 ? Je laisserai les linguistes en débattre car les deux versions sont acceptées par les dictionnaires. L'important n'est d'ailleurs pas là.

En effet, grâce à la bonne volonté de Pierre Dozières et à la coopération de son ami -et le nôtre- Daniel Hainaut, nous étions six Acécistes à ce rendez-vous : trois Ch'timis et trois Franciliens.

Fait intéressant, sur les six, il y avait deux nouveaux membres : Gérard Caron, de Béthune, et Marie-Christine Paillet, de Nanterre.

Autant la journée s'est bien passée pour Gérard dont la position sur le vélo montre à l'évidence qu'il a fait de la compétition naguère, autant la reprise du vélo fut "délicate" pour Marie-Christine car moteur et machine avaient fait chambre à air à part pendant quatre ans... D'autant que son destrier, trop brusquement exhumé de sa cave où il pensait poursuivre une retraite pépère, s'est révélé avoir les garde-boue de guingois, le dérailleur paresseux et la manivelle gauche brinquebalante... Ce qui nécessitait un "arrêt-resserrage de vis" tous les deux à trois kilomètres... Donc rodage assez laborieux. Mais cela était prévu et, à tour de rôle, Jean-François Le Morvan ou l'un ou l'autre de nos sympathiques accompagnateurs des "Randonneurs du Douaisis" (qui, sur l'invitation de Pierre, avaient accepté de nous guider) se relayèrent pour aider Marie-Christine dès qu'elle était en difficulté.

Cela ne nous a pas empêchés de respecter le programme à la lettre, en commençant par visiter

l'impressionnant Mémorial Canadien de Vimy, à la fameuse cote 145, laquelle fut conquise par quatre de leurs divisions le 9 avril 1917 au prix du sacrifice de 3598 d'entre eux... Ce fut pour nous un moment fort et nous avons pu ainsi nous associer, étant le 12 juin, donc tout proche de ce célèbre 6 juin, au devoir de mémoire que nous devons à ceux grâce auxquels nous sommes encore dans un pays libre.

Du point culminant de cette crête, dont on comprend alors l'intérêt stratégique, on découvre l'immense plaine des bassins houillers avec ses terils en direction de Lens.

Second point fort : l'arrêt au "Cabaret Rouge". Non pour y voir un spectacle de french-cancan, mais seulement pour s'y restaurer puisque c'est une simple auberge de campagne mais qui mérite le détour : sangria, ficelle picarde, poulet à la bière, salade, fromage, pâtisserie, café et vin, le tout pour 16,50 € !

Quant à Pierre, retenu le matin contre son gré, il nous y a rejoint en voiture, ce qui lui a permis de véhiculer notre co-équipière et son engin récalcitrant.

Une dernière pause près d'Arras pour observer les ébats des canoéistes sur un parcours analogue à celui d'un torrent, cours d'eau artificiel alimenté par la Scarpe. Et enfin retour à Gavrelle où le président des "Randonneurs du Douaisis" nous attendait pour nous offrir le verre de l'amitié. Quel accueil !

Merci Pierre et Daniel, et à l'an prochain (en plus grand nombre, sans doute) ! ■

Sortie en Vaucluse

Ce dimanche 20 juin à Carpentras, rencontre ACC en Vaucluse. Daniel Legendre nous la raconte.

Départ à 8h30 du parking de la Cafétéria Casino. N'ayant pas très bien étudié le calendrier, je n'avais pas vu que c'était le jour de la Fête des Pères, pardonnez moi Mesdames ! Nous sommes tout de même douze présents et le soleil est, lui aussi, au rendez-vous, mais accompagné d'un assez fort petit vent. Il en faut cependant plus pour décourager des "cyclos cardiaques" comme nous !

Nous étions prêts pour le départ lorsque nous est arrivée à bord d'une voiture belge une très agréable surprise : notre ami André Quoilin en compagnie de son épouse. André, membre éminent de la fédération belge de cyclotourisme, est adhérent de l'ACC depuis longtemps. Nous avons tous été très heureux de le connaître enfin, mais hélas, n'ayant pas son vélo il n'a pu rouler avec nous. Dommage et, nous l'espérons, ce n'est que partie remise.

Compte-tenu du vent, nous avons décidé au départ de prendre à l'envers le circuit prévu et de nous

répartir en deux groupes. Donc direction Carpentras, Monteux, Bedarrides, Jonquières, Camaret sur Aigues, Violes, Vasqueras, Beaume de Venise, Aubignan, Lorient du Comtat, Monteux et Carpentras, cela pour le premier groupe.

En ce qui concerne le second groupe, où je me trouvais, sous la conduite de Roger Seignon nous avons réduit un peu la distance.

Au passage à Aubignan, Robert Durand et son épouse nous ont invité à faire une petite halte à leur domicile, une belle demeure dans un cadre magnifique. Invitation appréciée et...rafraîchissante. Merci à eux.

Au retour, repas à la Cafétéria où Madame Seignon avait retenu une table pour nous. Très bonne ambiance pendant ce repas, avec promesse de recommencer l'année prochaine, plus nombreux, je l'espère. Mieux nous nous connaissons, plus nous nous apprécions, c'est une bonne raison. ■

"L'ACC ne m'a pas empêché de prendre des années mais elle m'a évité de vieillir !" (Jean Delrue, 83 ans)

Ça s'est passé dans les régions (suite)

A vélo et en canoë

Pascal Viallon nous adresse le récit de deux sorties réalisées dans sa région Rhône-Alpes.

"L'Iséroise"

Cette sortie était organisée par les époux Isérable, le 20 juin, dans la région du Vercors, haut lieu de la Résistance, le rendez vous étant fixé à 8h à leur domicile où toute la famille nous attendait pour un petit déjeuner copieux.

Une dizaine de cyclistes au départ accompagné d'un petit crachin (breton ?) pour un circuit de 80 km, parsemé de quelques bosses propres au terroir local. Côté marcheurs, c'est aussi une dizaine de personnes qui se sont élancées pour la « Martinet »,

5 à 6 Km autour d'un lac sans difficultés majeures.

À 13h, tout ce petit monde avait rendez vous pour un excellent repas, avant de repartir sous un soleil radieux pour rallier le point de départ. Comme à chaque fois, nous avons terminé autour du "pétillant" et, cela va de soi, accompagné de la célèbre "Pogne" de Romans (délicieuse brioche)

Merci à Jeannine et Noël pour cette belle journée, et à leurs enfants qui nous ont accompagnés soit en vélo, soit avec la voiture suiveuse. ■

Descente de l'Ain en canoë

Le 18 juillet, nous nous retrouvons à 9h sur les bords de l'Ain, à la base de location, pour les directives de sécurité avant de prendre possession des canoës. Après quoi la descente de 22 km a commencé sous un ciel agréable, et avec des Acécistes plus agiles sur un vélo que sur l'eau : la moitié des embarcations ont chaviré et la palme est revenue à l'organisateur de cette journée, mais nous tairons les noms ! Cela n'empêcha pas, au contraire, la bonne humeur et à la joie de régner chez la dizaine de participants.

Aux canoëistes s'ajoutaient deux cyclistes, Joseph Cortinovis et Jean Pierre Martzolf, partis pour une

randonnée solitaire et que nous avons retrouvés au pique-nique au bord de la rivière, à mi-chemin de la descente. Puis tout le monde a terminé son périple avant de se retrouver chez moi en soirée pour commenter les nombreuses anecdotes de la journée, sans oublier les douleurs dans les bras et les épaules, les jambes de la plupart d'entre nous étant, pour une fois, restées au repos.

Beau succès de cette traditionnelle descente de l'Ain, inscrite au calendrier des sorties ACC au mois de juillet. Merci à tous les participants pour cette amitié qui contribue à la réussite de ces rencontres. Et à l'année prochaine, sûrement ! ■

Sorties à venir

Printemps 2005 : à prévoir maintenant !

Si, comme c'en est désormais devenu la tradition, vous souhaitez fêter le prochain printemps en compagnie de vos amis membres de l'ACC du Grand Ouest, sachez doré et déjà que ce sera **du samedi 30 avril à 12 heures au mercredi 4 mai après le petit-déjeuner**. Et que ces journées se dérouleront cette fois **en Normandie** puisque à partir du charmant petit village de **Saint Fraimbault**, dans l'Orne (à la limite de la Mayenne).

Dans le gîte où nous serons accueillis, les chambres sont avec douche et toilettes et nous y disposerons d'un garage fermé pour les vélos ainsi que d'un terrain pouvant accueillir quatre caravanes ou campings-cars (ce n'est pas un camping aménagé).

Compter, pour le séjour, un prix de l'ordre de 170 € par personne en pension complète (seul le linge de toilette n'est pas fourni).

Le gîte pouvant nous offrir seulement 30 places, il est prudent de s'inscrire au plus tôt (déjà, cette année, à Longeville sur Mer, des inscriptions ont dû être refusées...).

x

Bulletin de réservation « Journées de Printemps 2005 » du 30 avril au 4 mai à Saint Fraimbault (Orne)

Nom : Prénom :
Adresse :
Code postal : Ville :
Tél. : e-mail : N° ACC :
Nombre de personnes :
Hébergement souhaité : Gîte Caravane

Bulletin à retourner à Michel Brière 27 Route du Mesnil 61100 LA LANDE PATRY (Tél. : 02 33 65 62 50)
accompagné d'un chèque de 40 € par personne (à son ordre).

Après un accident cardiaque

Dans un article sur l'infarctus paru dans le N° de février dernier de *Cyclotourisme*, l'excellente revue de la FFCT, Jean-Louis Rougier (kinésithérapeute du sport) donne les conseils suivants relatifs à la reprise (souhaitable) d'une activité sportive :

" Si vous pratiquiez déjà le vélo, recommencez par des sorties de 20 km sur terrain plat, abrité du vent. Sortez deux à trois fois par semaine et roulez en compagnie de gens qui sauront s'adapter à votre rythme. N'essayez pas de suivre les plus rapides.

Augmentez petit à petit la distance des sorties, de 5 km toutes les semaines par exemple. Si vous sortez seul, munissez vous d'un portable pour prévenir les secours en cas de malaise. Si tout va bien, au cours du deuxième mois, vous pourrez corser les circuits en ajoutant quelques côtes que vous gravirez tranquillement. La suite de la progression s'enchaînera alors logiquement, toujours sous surveillance médicale régulière. Oubliez toute notion de performance et roulez à l'écoute de votre corps et de vos sensations, tout en vous faisant plaisir". ■

Faut-il un cardiofréquencemètre ?

Cette question semblera saugrenue à la plupart d'entre nous tellement l'utilisation de cet instrument a été prônée et nous paraît indispensable. Il constitue en effet le meilleur moyen de vérifier sa fréquence cardiaque. Certains modèles comportent une alarme signalant le franchissement d'un seuil préalablement défini (en principe 70 à 85 % de la fréquence cardiaque maximum, laquelle est égale à 220 moins l'âge). Ainsi évite-t-on de « se mettre dans le rouge » en atteignant un niveau d'effort insupportable pour le cœur.

Cependant, la revue *Cœur & Santé*, éditée par la Fédération française de cardiologie, dans son numéro de mai-juin 2003, nous dit : *"En pratique, ce qui renseigne avec le plus de fidélité sur le niveau d'effort, c'est la fréquence respiratoire et la notion d'essoufflement qui l'accompagne. Point n'est besoin de compter son rythme cardiaque pour percevoir qu'on est à l'aise, qu'on commence à peiner, qu'on peine réellement ou que c'est*

impossible de continuer ; le traitement bêta-bloquant, banalisé, fausse les données de la fréquence cardiaque"

Dans son numéro du 2 avril 2004, le magazine *Sport* dit de son côté que *" le débutant a tendance à garder les yeux fixés sur sa montre (le cardiofréquencemètre), écoute moins les sensations de son corps et perturbe le bon déroulé de sa sortie". Ce qui est encore plus vrai "pour les anxieux, obnubilés par la fréquence affichée et stressés à chaque « bip » les avertissant qu'ils poussent trop le moteur".*

En fait, le cardiofréquencemètre serait surtout intéressant pour ...les coureurs. Car à eux, selon le Dr Renault, il *"apprend à maîtriser son allure de course et calibrer sa progression sans prendre de risque". Ce qui, "pour des entraînements intensifs, est franchement efficace".*

Mais lui aussi pense que, pour une pratique tranquille, on peut s'en passer.

Alors, cardiofréquencemètre ou pas ? ■

Apprenez les gestes qui sauvent...

Selon *Cœur & Santé*, la revue de la Fédération Française de Cardiologie, dans le cas de l'arrêt cardiaque, une minute perdue est égale à 10% de survie en moins. Or, moins d'un témoin sur sept entreprend des gestes de survie. Le pronostic vital pourrait passer d'environ 2% de survie à près de 30% si l'alerte était immédiatement donnée, les gestes élémentaires de survie et les soins spécialisés mis en œuvre ! D'où l'intérêt de connaître « les gestes qui sauvent ».

De nombreuses associations assurent cette formation : la Croix Rouge, la Protection Civile, les associations de sapeurs pompiers, la fédération française de secourisme et de sauvetage, l'Ordre de Malte... Ces associations organisent des formations de dix heures pour obtenir l'attestation de formation aux premiers secours.

Si vous ne la possédez encore pas, pensez à acquérir – et à faire acquérir – une telle formation. Ne serait-ce que pour n'avoir pas à regretter un jour de n'avoir pas su quoi faire devant une personne victime d'un accident cardiaque. ■

La chaîne des secours est prête à intervenir



Porter un casque n'est pas obligatoire, c'est seulement indispensable !

Pour le don d'organes

A l'invitation de son ami Acéciste Roger Seignon, Daniel Legendre a participé au 7^{ème} Rallye de l'Espoir à Montoux (Vaucluse). Récit.

Roger nous avait donné rendez-vous le dimanche 23 mai à Montoux où, avec l'aide du club cyclo de l'endroit, il organisait une sortie vélo comportant quatre parcours différents (100, 65, 45 km, et 30 km pour les familles) au profit de l'Association des Dons d'Organes et de Tissus Humains du département du Vaucluse.



En arrivant à Montoux, j'ai retrouvé Guy Renuy et Madame, très attachés à cette cause. On se souvient en effet du Tour de France qu'ils ont réalisé pour, justement, le don d'organes.

Pour l'aider dans sa tâche, notre ami Roger avait mis "dans le coup" toute sa famille. Ainsi, pour la

préparation du repas, son beau-fils avait pris le tablier de cuisinier quoi que n'étant pas du métier. Quelle belle famille !

Avec Guy nous avons choisi le parcours de 65 km. J'ai eu un guide très appréciable en sa personne. Le temps était très beau, sans trop de vent, ce qui est rare dans le Vaucluse. De plus, la région est magnifique. Il y avait un point ravitaillement très bien organisé et qui a été fort apprécié par Guy qui a trouvé le casse-croûte très à son goût.

Après un parcours sans problème, dans une salle des fêtes de Montoux nous était proposé le repas confectionné avec dextérité par le gendre de Roger. Un grand coup de chapeau à ce "chef" aussi talentueux... qu'improvisé !

Un grand regret pour moi : c'était le jour de "La Roanne" à laquelle j'aurais tellement voulu participer. Mais impossible de me trouver en deux endroits à la fois. Ce sera donc pour l'année prochaine. ■

Sorties imprévues

Il n'y a pas que les sorties figurant à notre calendrier. Bien des Amicalistes improvisent des balades à quelques-uns. Ainsi, en Rhône-Alpes...

Suite à un coup de téléphone de notre ami Georges, nous nous sommes retrouvés une poignée d'Acécistes, un dimanche de juillet à St André d'Huiat (Ain) pour une sortie vagabonde de 45 km le long des bords de Saône. Cette balade sous un ciel bleu a enchanté tous les participants, d'autant qu'elle s'est terminée sur la terrasse ombragée d'une guinguette. Mais il manquait le son de l'accordéon pour faire valser nos participantes. Très belle réussite pour cette promenade buissonnière et impromptue.

Nouveau coup de téléphone pour un rendez-vous chez Georges ce samedi 24 juillet. Départ de Châtillon sur Chalaronne à 9h 30 pour une balade à travers les étangs de la Dombes. Nous étions cinq à sillonner cette magnifique partie du département de l'Ain, riche de son passé et de son patrimoine.

Au gré de petites routes ombragées, nous avons effectué un parcours à un rythme de touristes en vacances. Au fil des kilomètres, nous n'avons pas cessés de plaisanter... Mais que cela a fait du bien à tous !

Ces sorties improvisées, entre amis, ravissent souvent les participants, même en comité restreint. Merci Georges pour ces journées imprévues.

Pascal Viallon ■



Un test ...sans effort !

Un bilan cardio-vasculaire sans test d'effort, étonnant non ? Pourtant c'est ce qui s'est passé pour l'un de nous...

Comme la plupart d'entre nous, je dois me livrer de temps à autre à des examens de contrôle. Et, bien évidemment, au nombre de ceux-ci figurait le classique électrocardiogramme d'effort. J'écris "figurait" parce que, en juin dernier, lors d'un bilan complet (électrocardiogramme normal, échographie, doppler, etc.), je n'ai pas eu à me livrer à cet exercice, donc pas eu à courir sur un tapis roulant ou à pédaler sur un cycle ergonomique jusqu'à...épuisement. En fait, en guise



"d'effort", je n'ai eu qu'à m'allonger (position plutôt reposante) pour subir, sous perfusion, des injections de Dobutamine, produit ayant pour effet d'accélérer le rythme cardiaque tout comme le ferait un exercice physique intense mais, différence appréciable, sans avoir à le fournir. Ainsi, en ce qui me concerne, a-t-on pu constater que je pouvais atteindre ma fréquence maximale théorique (220 - l'âge) sans "douleurs" ni effets indésirables constatés à l'échographie comme à l'électrocardiogramme effectués dans le même temps. Résultat plutôt rassurant.

Bref, cet examen, appelé "Echocardiogramme de stress" donne les mêmes indications qu'un électro d'effort (aux dires du médecin qui l'a réalisé, elles seraient même plus "fines"). Simplement, avec cette méthode, l'accélération du rythme cardiaque est obtenue non pas de façon naturelle par un effort mais de manière artificielle par la Dobutamine).

Je précise que j'ai connu "l'écho de stress", pratique semble-t-il encore peu répandue, dans le service cardiologie de l'Hôpital St Antoine à Paris.

M. D. ■

Humour

Où le tréma, si tréma il y a ?

Ce mois de septembre, nous nous retrouvons héroïquement à **Vogüé** selon Michelin, à **Voguë** ou **Vogüé** pour Josiane (Besset). Et **voguë** la galère !

Libres propos en toute **incongruité** où le tréma peine à trouver la place qui lui est **due** - et non pas **dûe** - et nous plonge dans la...**circonflexité** !

Le Larousse en deux volumes (1923) mentionne le Marquis Melchior de **Vogüé** (1829-1916) mais le même en sept volumes cite Léonce **Voguë** (1805-1877).

Ne pas compter sur le créateur du métro parisien, Fulgence **Bienvenüe** (1852-1936), pour nous éclairer, le tréma inutile venant semer la pagaye (**pagaië**) : ah que la **ciguë** eût été la...**bienvenue** ! toute honte **Cimabuë** (peintre italien), la digue (la **diguë** ?) du **qû** (de **piqûre**).

Ça évoque incoerciblement (sans tréma ? incohérent !) un souvenir funeste, la dictée de Mérimée, vexé d'avoir fait huit fautes dans la dite dictée (version N° 3) : " Pour parler sans **ambiguïté**... .Quelles que soient, quelque **exiguës** qu'aient pu paraître, à côté de la somme due, les **arrhes** qu'étaient censés avoir **données** la douairière et le marguillier... ". **Léopard**, ça va, mais **les arrhes**, masculin ou féminin, ça déplace trois fautes au moins ! Pressé par le temps, j'ai opté pour le masculin. Plus tard j'ai réalisé mon erreur, non pas de français (j'avais une chance sur deux) mais de jugeotte : il n'y a, pour la dictée, problème vraiment que pour la place du tréma sur **exiguës** ou **exigües**, il n'y a en effet aucun suspense ni aucun tréma sur **exigus**, donc les arrhes sont féminin !

Il y a aussi les lâches qui esquivent : la rivière **Aiguë** (?) qui se jette dans le Rhône à Orange s'écrit **Algues** dans le Vaucluse et **Eygues** en Drôme. **Aïe**, **aïe**, **aï** (paresseux), **aye-aye** lémurien à voir.

A propos, savez-vous que le château de **Chenonceau** est situé sur la commune de **Chenonceaux** ? (du moins dans les Guides Verts Michelin).

Voguë la galère, on vous dit !

André Rischmann

Livre

Pannes de cœur

Non, ce n'est pas notre histoire, mais un "polar" - palpitant (forcément ... le cœur) et un peu inquiétant - dans un décor que nous connaissons (trop ?) bien : les services de cardiologie. Des pacemakers défectueux qui "achèvent" leurs porteurs ... un médecin que la cupidité pousse à prélever des pacemakers sur des cadavres pour les réimplanter (tout bénéfique) ... : rassurez-vous, ça n'est pas courant mais c'est vraiment arrivé au moins une fois !

Journaliste



d'investigation, Eric Giacometti s'est servi d'enquêtes bien réelles pour planter le décor et donner le "petit frisson" ... sans aller jusqu'à la paranoïa.

Chemin faisant, on apprend (ou revoit) pas mal de choses sur l'organe qui nous est le plus cher, ses "pannes" et leurs traitements. Un discret côté pédagogique (encouragé par la Mutualité Française qui supervise la collection) qui donne une bonne raison d'investir 18 € de pure distraction.

J-L. W. ■

(Editions Fleuve Noir)

Nouveaux membres actifs

DURAND Robert Chemin de Patin 84810 AUBIGNAN ☎ 04 90 12 59 22
RONGIER Danielle Chemin de la Balme 01250 JORNANS ☎ 04 74 42 65 26
HAGNEAUX André 26, rue du Bérrou 27220 PREY ☎ 02 32 37 96 05
LONGY Georges 10, rue Jean de la Fontaine 87220 FEYTIAT ☎ 05 55 48 33 38
MICHEL Gilbert 941 route de Rumilly 74540 SAINT-FELIX ☎ 04 50 60 98 21
VIVES Roger 39, rue La Fontaine 75016 PARIS ☎ 01 42 88 24 30

Changement d'adresse

Michel THERY a quitté Mons en Pévèle (Nord) et habite désormais Résidence des Cardinaux - Bât. A - Appt 12 - 16 Place Richelieu 37400 AMBOISE ☎ 02 47 23 09 71

Retrouvez toute l'actualité de l'Amicale, les photos des sorties effectuées, le programme de celles à venir, des informations, des conseils, etc. sur notre Site Internet : www.acc.fr/vu

