



Amicale des Cyclos Cardiaques

Cœur et Vélo



N°67

septembre- octobre 2006

Dans ce numéro :

- **Sécurité**
 - ▶ Couvrez-vous ! 2
- **Santé**
 - ▶ Les cyclos cardiaques comme ils vont 3-4
 - ▶ Combattre l'hypertension 5
 - ▶ Le cardiofréquencemètre pour mesurer son effort 5
- **Les "amis de cœur" racontent...**
 - ▶ Au plus près du "Chemin" 6
 - ▶ La surprise de la serveuse 6
- **L'A C C en marche**
 - ▶ Nous étions à Issoire 7
 - ▶ L'A C C distinguée 7
 - ▶ Participez aux "Franciliennes" 7
 - ▶ Séjour dans le Clunisois 8
 - ▶ Nouveaux membres 8
 - ▶ Convocation assemblée générale 8

Amicale des Cyclos Cardiaques

137, avenue Paul Doumer

92500 RUEIL-MALMAISON

☎ 01 47 51 60 43 ou 01 34 82 07 09

E-Mail : contact@cyclocardiaques.org

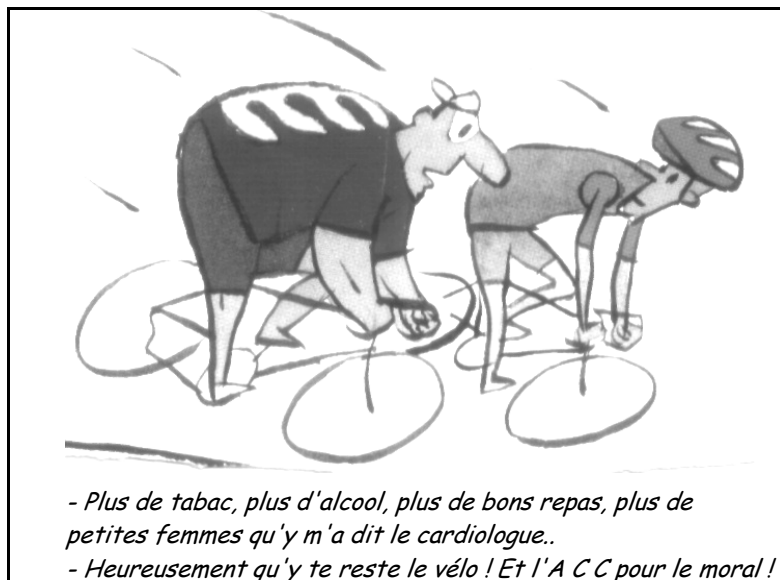
Pierre Poisson : secrétaire@cyclocardiaques.org

J. Besset : tresoriere@cyclocardiaque.org

M.Dautresme : president@cyclocardiaque.org

Retrouvez toute l'actualité de l'Amicale, les photos des sorties effectuées, le programme de celles à venir, des informations, des conseils, etc.. ainsi que les derniers numéros de *Cœur & Vélo* sur notre site Internet :

www.cyclocardiaques.org



- Plus de tabac, plus d'alcool, plus de bons repas, plus de petites femmes qu'y m'a dit le cardiologue..

- Heureusement qu'y te reste le vélo ! Et l'A C C pour le moral !

A Parent, nous vous attendons

Lorsque vous parviendra ce numéro de *Cœur & Vélo* nous serons seulement à quelques jours de nos "Journées nationales Maxime Brégeron".

Une fois encore, nous l'espérons, ce sera la fête. Certes différente de ce qu'elle fut à Dourdan l'an dernier où il s'agissait de marquer le Xe anniversaire de notre association, mais la fête néanmoins. Celle qui consiste dans la joie de se retrouver ou de faire connaissance, qui réside dans les relations, l'amitié, voire la complicité qui nous unissent, dans le plaisir de pédaler ensemble et à notre convenance, dans l'émerveillement que vont nous valoir tellement de sites remarquables.. Pour le reste, gardons-nous d'établir des comparaisons : chaque année nos journées nationales ont leur caractère propre, elles diffèrent des précédentes par tel ou tel aspect et il est bien qu'il en soit ainsi.

Surtout, n'oublions pas l'assemblée générale. C'est un temps fort dans la vie de toute association (ou ça devrait l'être). De la réaction des participants, de leurs questions, remarques, propositions, de leur implication personnelle dans les actions à conduire et les responsabilités à prendre va dépendre – cette année plus que jamais – le devenir de notre Amicale. C'est pourquoi importe tellement la participation active de chacun d'entre vous. C'est également la raison pour laquelle, si vous ne pouvez être présent, vous vous devez de remplir un pouvoir (page 8) accompagné, si possible, de ce que vous aimeriez dire. Nous comptons sur vous.

Michel Dautresme ■

A vos agendas

- La désormais traditionnelle **sortie d'automne en Ile de France** se déroulera **le samedi 30 septembre**. Rendez-vous à 9 h. devant le Restaurant de la Gare, 65 rue Beauvais à Magny en Vexin (sur la N 14 de Pontoise à Rouen). Contact : Maurice Kuhn Münch 5 rue Lamartine 95630 Mériel Tél. : 01 30 36 95 27.

- A réserver dès maintenant les dates du **séjour de Printemps du Grand Ouest** qui aura lieu **du 5 au 9 mai 2007** à Forges-les-Eaux (Seine Maritime). Précisions et bulletin d'inscription dans notre prochain numéro.

Couvrez-vous !

L'accident de vélo, ça n'arrive pas qu'aux autres, des Amicalistes en on fait l'expérience.

Savez-vous que l'on en dénombre sur une seule année quelques 150 000 ayant donné lieu à une consultation hospitalière en urgence, comme nous le révèle la revue *Tandem* (N°15, janvier 2006) qui s'appuie sur les chiffres du Baromètre santé 2005 Inpes, par BVA.

Parmi eux on en recense 600 qualifiés de graves, entraînant 170 décès environ. Ce qui signifie "qu'un cycliste décède tous les deux jours en France", comme le souligne le Dr Thélot, responsable de l'unité traumatismes à l'Institut de veille sanitaire (InVS).

L'intérêt du casque

Ne nous en prenons pas trop vite aux automobilistes: seulement un accident sur sept est dû à un choc avec un véhicule. Ce qui signifie que six accidents mortels sur sept résultent simplement d'une chute sur la chaussée ou contre un obstacle : bordure de trottoir, mur, mobilier urbain, etc., ainsi que nous l'apprend l'article de *Tandem*.

On comprend dès lors tout l'intérêt du casque. Certains d'entre nous ont d'ailleurs pu le vérifier !

Si tous les cyclistes en portaient un, "le chiffre des tués pourrait être réduit de 85%", estime le Dr Thélot.

Aussi convient-il de l'utiliser chaque fois que l'on enfourche une bicyclette, en le fixant correctement sur la tête (et non pas au bras ou accroché au

guidon, comme le remarque malicieusement *Tandem*). Ce qui vaut pour les coureurs et les cyclos vaut pareillement pour tous les autres, quels que soient la forme et le lieu de leur pratique (promenade, déplacements en ville ou à la campagne, etc..) et leur âge (du jeune enfant à la mamie...).

Le bon choix

Il ne suffit pas de porter un casque, encore faut-il l'avoir bien choisi.

Voici quelques conseils :

- le casque doit être rigide, léger, ventilé pour plus de confort et, bien sûr, résistant aux chocs (les marquages CE et NF EN 1078 constitueront une première garantie) ;
- veillez aussi à ce que sa dimension soit adaptée à la tête de l'utilisateur : il ne doit ni bouger, ni comprimer les tempes;
- le système de fixation doit être réglable et rapide d'utilisation.

Cependant il ne suffit pas d'avoir un bon casque de la bonne taille, encore faut-il le bien positionner et régler la jugulaire afin qu'il ne se déplace pas en cas de chute.

A savoir aussi que tout casque ayant subi un choc important doit être jeté.

Enfin, ne l'oubliez pas : porter un casque ne doit surtout pas inciter à moins de prudence ! ■

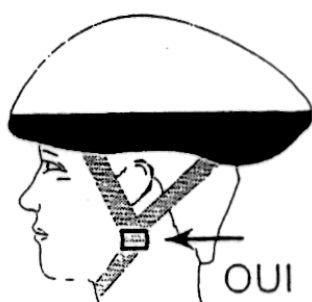


NON

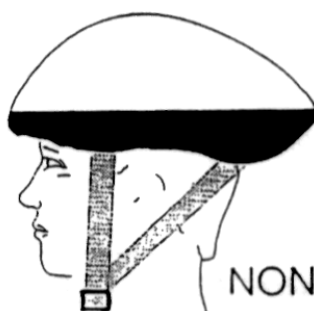
NON

OUI

POSITIONNEMENT SUR LA TÊTE

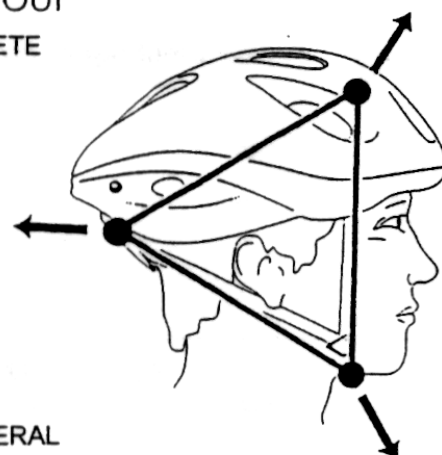


OUI



NON

RÈGLE DU TRIANGLE ÉQUILATERAL

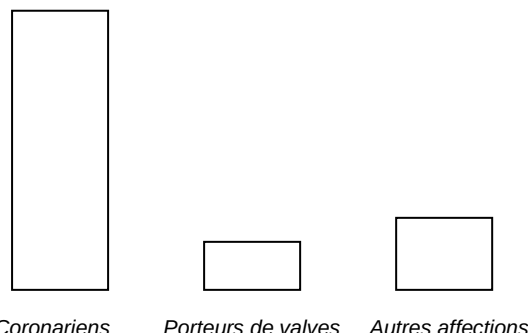


Les " cyclos cardiaques" comme ils vont...

Au moment où j'écris ces lignes, vous êtes plus d'un adhérent sur deux à avoir répondu au questionnaire joint à notre numéro de mai-juin. Bravo. Il est d'ailleurs encore temps pour ceux qui ne nous l'ont encore pas retourné de le faire. Et si vous l'avez égaré, il suffit de nous le demander. En attendant, voici quelques uns des enseignements tirés des 92 premières réponses.

Quelle maladie ?

Sur ce total, 76% émanent de coronariens (infarctus du myocarde, angine de poitrine...) 11% de porteurs de valves, 13% relevant d'autres affections (arythmie, tachycardie, etc.).



les coronariens

Vous êtes 48% à déclarer avoir été victime d'un infarctus et 52% à avoir souffert (ou souffrir) d'angine de poitrine, le problème étant survenu entre 50 et 60 ans pour 47% d'entre vous, à plus de 60 ans pour 34% et à moins de 50 ans pour 19%.

Même s'il s'est manifesté à 36 ans pour l'un et à 74 ans pour un autre (âges extrêmes), il apparaît donc que **c'est de 50 à 60 ans que le risque coronarien est le plus grand.**

Quant aux causes vous les attribuez en premier lieu au stress, cité par 51% des coronariens. Puis viennent dans l'ordre l'hérédité (47%), le cholestérol (41,5%), loin devant le tabac (27%) et l'hypertension (14%). Un mauvais régime alimentaire n'est cité que dans 6,5% des réponses et la surcharge pondérale dans seulement 2,5%. On note encore le diabète, l'âge, la fatigue, la pollution, etc..⁽¹⁾

Dans la majorité des cas, soit 65%, **les symptômes éprouvés consistent en une gêne, une douleur thoracique (serrement, brûlure...)** souvent accompagnées d'autres manifestations. Sont mentionnés : essoufflement, fatigue, faiblesse (17%), lourdeur dans le bras gauche (12%), malaise, étourdissement (9%), douleur dans la mâchoire (5%), vomissement, jambes douloureuses, hoquet, palpitations, sueurs froides, angoisse...⁽¹⁾

52% des coronariens ayant participé à notre enquête ont reçu un ou plusieurs pontages et 48% ont subi une ou plusieurs angioplasties avec ou sans stent alors que 9% ont seulement un traitement médical.

les porteurs de valves

Dans l'ensemble, les problèmes relatifs aux valves surviennent plus tôt que ceux liés aux coronaires puisque se manifestant avant 50 ans pour 45,5% de ceux les connaissant, alors que peu de cas se sont

manifestés entre 50 et 60 ans : 10%. En revanche on retrouve après 60 ans le même chiffre qu'avant 50 : 45,5%⁽²⁾. Les extrêmes se situent à 25 ans pour l'apparition la plus précoce et à 73 ans pour la plus tardive.

Dans 46% des réponses, les causes sont attribuées à l'hérédité ou une malformation congénitale et dans 36% à des rhumatismes articulaires ou à une infection. Elles restent inconnues pour les 18% restants.

L'essoufflement (45,5% des réponses) et la fatigue (18%) sont les symptômes les plus cités.

D'autres sont également signalés paraissant d'origine plutôt coronarienne (douleur dans la poitrine, oppression...) ainsi que de la fièvre. On retiendra surtout que dans 18% des cas il n'y a pas eu de symptômes.

Quoiqu'il en soit le remède a été le même pour tous, à savoir prothèse valvulaire (mécanique ou biologique) avec traitement anticoagulant.

autres cas

On recense sept cas d'arythmie et tachycardie dont six ont suscité la pose d'un stimulateur et un seul celle d'un défibrillateur.

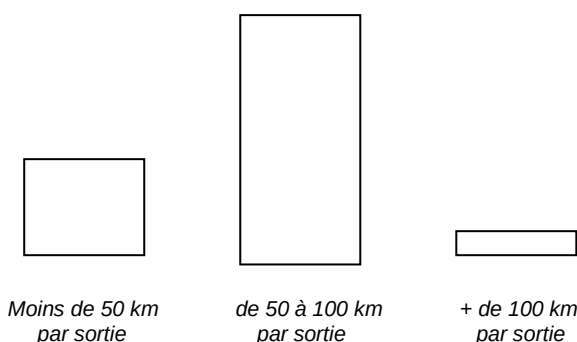
A noter aussi une hypertrophie ventriculaire, une embolie pulmonaire et un myxome (cancer du cœur).

Quelles performances ?

Au traitement qui leur est ordonné nos adhérents ajoutent la pratique du vélo.

Ce sont les 61 à 70 ans (jeunes retraités) qui avalent le plus de bitume : 5 000 km/an en moyenne, certains dépassant les 8 000 ! Les plus âgés font moins de km mais, fait surprenant, c'est également vrai pour les moins de 60 ans, sans doute faute de temps.

Vous êtes 68,5% disant effectuer 50 à 100 km par sortie, 24% moins de 50 km et 5,5% plus de 100, à raison d'une ou deux sorties par semaine pour 65% d'entre vous et de trois sorties ou plus pour 35%. Reste à savoir à quelle allure... »



Les "cyclos cardiaques" comme ils vont (suite)

» Observons en premier lieu que 89% de ceux ayant répondu à l'enquête pratiquaient déjà le vélo avant leur problème cardiovasculaire. Comme quoi le sport, l'activité physique, pour aussi souhaitables qu'ils soient, n'en protègent pas à 100%. Il est vrai que 40% de ceux-là roulaient plutôt à allure "cyclo-sportive", contre 41,5% à allure "randonneur" et 7,5% à allure "promenade".

Les "randonneurs" ou "cyclotouristes" n'ont pas changé leur allure pour 52,5% d'entre eux alors que 47,5% sont passés à l'allure "promenade".

De même 57% de ceux qui se contentaient déjà d'une allure "promenade" l'ont conservée. Mais 29% ont adopté un régime supérieur en pratiquant une allure "cyclotouriste" et, qui plus est, 14% se sont hissés au niveau "cyclo-sportif".

Quant aux 10 qui ne faisaient pas de vélo, 2 roulent maintenant à allure "promenade", 7 à allure "randonneur" et 1 à allure "cyclo-sportive".

Quel régime ?

Le vélo – raisonnablement pratiqué – c'est bien. Mais ça ne suffit pas. Il convient également, si besoin est, de modifier ses habitudes alimentaires. Mais cela aussi la plupart des Amicalistes l'a compris.

- 35% disent avoir réduit ou supprimé les charcuteries, 29% les matières grasses (beurre, crème, fromage, mayonnaise, lait entier, etc.), 29% la viande rouge et les plats en sauce, 17% le sucre, les pâtisseries, les viennoiseries, etc., 9% l'alcool, etc.. etc..

- 51% ont en revanche augmenté leur consommation de légumes, 38% celle de fruits,

32,5% celle de poisson, 19,5% celle de féculents (pâtes, riz, pommes de terre, etc..), 10% celle de produits laitiers.

Ainsi, contrairement à ce que croient certains, nos adhérents ne pensent pas qu'à ce qu'on appelle couramment la "bonne" bouffe (alors qu'elle ne l'est pas tellement!). Même s'ils ne la dédaignent pas une fois de temps en temps (mais seulement une fois de temps en temps).

Quelle conclusion ?

Seulement 3% des Amicalistes ayant retourné le questionnaire ont moins de 50 ans, 12% ont de 51 à 60 ans, 42% de 61 à 70 ans, 33% de 71 à 80 ans. Ce qui, au total, nous donne **un âge moyen proche de 68 ans**. De quoi donner raison à ceux qui nous comparent à un "club du 3^e âge" (et alors ?).

Cela prouve surtout que même après avoir connu un sérieux problème de santé, on peut parfaitement bien vieillir c'est à dire, le plus souvent, en conservant une forme, une joie de vivre que nous envient beaucoup de ceux qui n'ont pourtant pas connu les mêmes "pépins" que nous.

Autre élément on ne peut plus positif : si le dit "pépin" est arrivé il y a moins de 10 ans à 47% de ceux qui ont répondu, **pour 53% il remonte à plus de 10 ans et même à plus de 20 ans pour 10% d'entre eux (34 ans pour un)**.

Comme quoi tous les espoirs nous sont permis !

M. D. ■

⁽¹⁾ Total supérieur à 100% du fait que la question pouvait comporter plusieurs réponses

⁽²⁾ Ces chiffres sont toutefois peu significatifs étant donné le nombre réduit de réponses

Bravo et merci !

Oui, BRAVO d'avoir été si nombreux - près de cent à ce jour - à répondre au « Questionnaire santé ».

L'idée avait germé lors de l'Assemblée Générale de Dourdan lorsque le Dr Bouillerot (médecin fédéral de la FFCT) - qui avait répondu présent à notre invitation - nous fit part de l'intention de la FFCT de mettre la prévention des risques cardiovasculaires à l'ordre du jour dans son discours sur la Sécurité en général et la Prévention en particulier.

Il en parla à notre Président et lui suggéra d'impliquer notre Amicale dans cette démarche, ce que notre Président accepta d'autant que cet objectif est inscrit dans nos statuts.

Depuis, l'idée a fait son chemin et lors de la réunion de Bureau de janvier 2006, nous avons décidé de réaliser un "Questionnaire" orienté vers nos adhérents afin de récolter leurs témoignages.

Notre motivation était double :

- à l'interne, apporter une meilleure connaissance de notre population de cardiaques et, à partir de là, pouvoir mettre en relation ceux de nos membres qui souhaitent un contact avec d'autres Amicalistes au cas semblable ;
- à l'externe, être capable de répondre à toute sollicitation d'un média ou d'un organisme paramédical qui recherche un ou plusieurs témoins ayant connu telle ou telle pathologie et qui, cela va de soi, accepterait de témoigner, ainsi que l'a si bien fait notre ami Antoine.

Cependant, nous craignons de vous importuner en vous demandant de revenir sur des moments pénibles, voire critiques...Il n'en a rien été d'où ce MERCI

Sachez que tous ces renseignements resteront strictement confidentiels et que seul, celui qui l'accepterait pourrait témoigner de son vécu.

Ainsi pourrons-nous renforcer notre crédibilité auprès de nos différents partenaires.

P. P. ■

Nutrition et prévention cardiovasculaire

Combattre l'hypertension artérielle

Comme pour bien d'autres affections les médicaments, quelle que soit leur efficacité, ne sont pas les seuls moyens de lutte contre l'hypertension artérielle. S'y ajoute un régime nutritionnel adéquat ainsi que le rappelle le Dr Jacques Blacher, de l'Hôtel-Dieu de Paris.

L'hypertension artérielle représente le facteur de risque cardiovasculaire le plus fortement prévalent dans le monde puisqu'un milliard d'individus en sont atteints. De plus, cette épidémiologie est en progression puisque l'on estime que dans vingt ans il y aura un milliard cinq cents millions d'hypertendus dans le monde. Cette affection touche aussi bien les pays industrialisés que les pays en voie de développement. Cette épidémiologie explique que l'hypertension artérielle soit classée première au hit parade du nombre de décès attribuables !

Trois facteurs nutritionnels sont très étroitement associés à l'hypertension artérielle, à la fois au niveau de la population et au niveau individuel : **il s'agit de la consommation de sel, de la surcharge pondérale et de la consommation d'alcool.** Pour prendre l'exemple du sel, la relation à l'échelle des populations est bien décrite dans l'étude "Intersalt" où les pays à forte consommation sodée ont une prévalence d'hypertension artérielle plus importante

que les pays à faible consommation sodée. Ces paramètres nutritionnels n'ont pas qu'un intérêt descriptif. Ils sont aussi pertinents en matière interventionnelle ; en effet, pour prendre l'exemple du poids, il a clairement été montré que la réduction pondérale réduisait de façon substantielle le niveau de pression artérielle et donc l'incidence de l'hypertension artérielle.

A côté de ces trois facteurs majeurs, il existe d'autres facteurs nutritionnels associés à l'hypertension artérielle. Il s'agit d'une alimentation de type DASH (augmentation de la consommation de fruits et de légumes et introduction d'aliments allégés en lipides), de l'importance de la consommation de calcium, de magnésium, de potassium, d'ail, d'acide folique ou encore de peptides de lait.

Finalement, en matière d'hypertension artérielle, le traitement ne se limite pas aux médicaments anti-

hypertenseurs. Les nombreuses mesures non médicamenteuses apparaissent encore plus diversifiées que les possibilités pharmacologiques. ■



Le cardiofréquencemètre pour mesurer son effort

Comme beaucoup parmi nous le savent, le cardiofréquencemètre est un instrument précieux pour évaluer le niveau de l'effort et vérifier que votre rythme cardiaque est conforme à ce qui vous a été recommandé. Une dizaine de fabricants proposent ces petits équipements dont le prix varie de 40 à plusieurs centaines d'euros*.

Tous sont composés :

- d'une petite ceinture élastique comportant un émetteur thoracique, laquelle se place autour du thorax ;
- d'une montre bracelet qui affiche le rythme cardiaque (et différentes autres valeurs).

Souvent un support permet aux cyclistes de fixer la montre sur le guidon.

Des réglages simples permettent d'alerter l'utilisateur en cas de dépassement de la limite fixée : une sonnerie se déclenche alors vous indiquant que vous devez ralentir votre effort.

A cela s'ajoute une fonction chronomètre sur pratiquement tous les cardiofréquencemètres, y compris les moins chers.

Les modèles les plus sophistiqués enregistrent les temps intermédiaires ou mémorisent les différentes valeurs de votre rythme cardiaque pendant l'effort.

Il existe même des modèles équipés d'un GPS (système de positionnement par satellite). Ils permettent de connaître la distance parcourue mais aussi la vitesse instantanée et la vitesse moyenne (ils dispensent donc d'un compteur).

Avec un cardiofréquencemètre vous avez un outil pour une activité physique raisonnable, adaptée, pratiquée avec mesure et conforme aux conseils de votre médecin.

(d'après Pascal Pommier – Cœur & Santé N°149)

* En vente dans les grandes surfaces, magasins spécialisés dans l'activité physique

Au plus près du "Chemin"

Décidément ils se succèdent sur le Chemin de Saint-Jacques de Compostelle, les "cyclos cardiaques" ! Après Jean Lebeau (Somme) et Jean-François Le Morvan (Oise), et peut-être d'autres, les années passées, en cet an 2006 ils sont au moins cinq à avoir accompli le Camino à vélo : Jean-Claude Besnard (Ille et Vilaine) et, ensemble, Françoise Champrond (Savoie) et Maurice Kuhnsmüch (Val d'Oise) accompagnés de Nicole Sérafini (Rhône) et Edmond Boix (Savoie), deux membres bienfaiteurs.

Au retour du périple de cette "bande des quatre", Françoise nous a adressé les lignes suivantes.

Dimanche 28 mai 2006, nous sommes quatre à partir de Chambéry en cyclo-camping avec l'espoir de rallier Santiago puis le cap Finistère pour revenir ensuite par le Camino del Norte.

Maurice, Nicole, Edmond et moi avons atteint Roncevaux en 10 jours et couvert 995 km en suivant au plus près le Camino. Nous faisons halte le soir dans les campings. Bien que nous "descendions" en Espagne, nous avons dû hisser au sommet de nombreux cols nos randonneuses, chargées de tout ce qui est nécessaire pour randonner en autonomie, et n'oublions pas Roncevaux gravi entre midi et seize heures, ni notre nuit à l'Auberge de Jeunesse spécialement réservée aux pèlerins cyclos.

Nous voilà en Espagne. Nous traverserons la Navarre, la Rioja, la plaine de Castille et ses immenses champs de céréales, les Asturies et la Galice où nous attend Santiago. Là, après huit jours de route et 842 km parcourus dans la péninsule ibérique, nous nous accordons 24 heures de repos et de visite avant d'aller voir, comme nos ancêtres pèlerins, comment la terre "finit" dans la mer, brûler nos haillons sur la plage de Fisterra et ramener un coquillage. Nous avons vu et là, à la "fin de la terre", nous avons changé de cap, changé de Camino.

Après avoir suivi depuis Roncevaux le "Camino française" jusqu'au cap Finistère, nous empruntons pour le retour le Camino del Norte qui suit la Costa Verde de la Mare Cantabrique en traversant la Corûna, Aviles, Gijou, Santander, Bilbao, Gernika, San Sébastien et Hendaye (fin du voyage). Toujours en route de crête, nous roulons avec les yeux rivés sur les côtes découpées et les rochers battus par les flots. Un dépaysement pour nous qui sommes de l'intérieur des terres.

C'est dans la première moitié du IX^{ème} siècle qu'un ermite Pélagie découvrait aux confins du monde la tombe de l'apôtre Jacques. Cette découverte fût le début d'un immense mouvement de foule en pèlerinage... jusqu'à nos jours.

Le 3 décembre 1998, l'UNESCO inscrivait les chemins de St Jacques au patrimoine mondial de l'humanité

Lundi 25 juin 2006, à Hendaye notre randonnée prenait fin après 30 jours de découvertes, de joies partagées, de peines vite oubliées et 2857 km parcourus sur des routes qui croisaient au plus près les chemins empruntés par les pèlerins à pied et que nous retrouvions le soir à l'étape dans les Albergues de pègrinos ■

La surprise de la serveuse

C'est une histoire vécue. Une histoire que j'aime rappeler à ceux qui en furent témoins. Et raconter aux autres. Tellement elle me paraît exemplaire.

C'était au tout début de notre Amicale. Au terme de notre première assemblée générale tenue à l'Auberge de Jeunesse de Beaugency, nous étions restés à quelques uns. A table, nous discutons des randonnées que nous avons accomplies. Il nous arrivait aussi d'échanger quelques mots à propos des ennuis de santé auxquels nous avons été confrontés. Saisissant quelques bribes de notre conversation, l'aimable personne qui nous servait réalisa soudain que nous avions les uns et les autres connu de graves problèmes d'ordre cardio-vasculaire et que plusieurs d'entre nous avaient été opérés. Ce qui ne nous empêchait nullement d'accomplir pas mal de kilomètres à vélo. La foudre eut à cet instant tombé à ses pieds qu'elle n'aurait pas été davantage stupéfaite !

- *Comment ? Vous avez été opérés et vous faites autant de vélo ? Ce n'est pas possible !*

- *Mais si, chère Madame, ça l'est, vous l'avez constaté. Et ça n'a rien d'extraordinaire.*

Et, elle, de poursuivre :

- *Mon ami a, lui aussi, été opéré. Un « pontage ». Mais je lui interdis tout effort. J'étais persuadée qu'il devait en être ainsi et personne jusque là ne m'avait détrompée... Maintenant que je vous ai vus, je pense qu'il lui faut au contraire « bouger ».*

Cette petite anecdote (et je pourrais en raconter bien d'autres de la même veine) n'est-elle pas significative ? S'agissant, d'une part, du rôle (positif ou négatif) joué par l'entourage du « cardiaque ». Et, d'autre part, de ce que nous pouvons apporter aux autres (surtout quand nous sommes en groupe) sans même le rechercher. Tellement il est vrai que l'exemple que représentent notre forme physique (même quand elle est un peu diminuée) et notre joie de vivre valent tous les « discours » et tous les conseils.

M. D. ■

Nous étions à Issoire

Comme à "Pâques en Provence", comme au Village "Cœur & Santé" à Paris le 2 avril dernier, comme à la Semaine fédérale à Châteauroux du 30 juillet au 5 août (nous en reparlerons), comme à nouveau à Paris, à la Défense, à l'occasion des "Franciliennes" les 23 et 24 septembre prochain (voir plus bas), l'A C C avait son stand les 5 et 6 juillet à Issoire (Puy de Dôme) dans le cadre d'un Forum Santé organisé par l'association de consommateurs "U F C – Que Choisir" de l'endroit.

D'une manière générale il s'agit moins pour nous de "recruter" de nouveaux adhérents que de faire œuvre de prévention de par notre témoignage et les documents que nous remettons à nos visiteurs. Las,

peu de gens en auront profité à Issoire tant l'affluence fut maigre. Dommage car l'idée de ce Forum était bonne. Il reste que nous aurons au moins pu nous faire connaître des autres associations présentes, ce qui n'est pas négligeable.

Un grand merci aux Amicalistes venus nous prêter une "main forte" dont nous n'avons guère eu besoin, ou simplement nous rencontrer : Jean-Claude Gauthier (et Madame), Alain Rischmann (également accompagné de son épouse), Marcel Bernard, Daniel Brunon, avec une mention spéciale à Jean Longueville et Georges Sicard qui ont assuré la permanence la totalité des deux jours. ■

L'A. C. C. distinguée

L'Amicale des Cyclos Cardiaques vient de se voir décerner le **Trophée d'Or Alptis** * pour la région Ile de France. Et se trouve de ce fait qualifiée pour l'attribution des Trophées nationaux (qui aura lieu en octobre à Lyon lors de l'assemblée générale d'Alptis).

Ces Trophées visent à soutenir, valoriser et récompenser les initiatives les plus remarquables par leur efficacité et leur innovation dans le domaine de la prévention santé.

C'est donc pour l'originalité et l'efficacité de notre action que le jury – qui comprenait des représentants du monde de l'assurance, de la santé, de l'Education Nationale, du sport, etc.. – nous a décerné la plus haute récompense.

Celle-ci a été remise à Lille le 19 juin aux représentants de l'A C C pour la circonstance, à savoir les "régionaux" Pierre Dozière, Daniel Hainaut et Gérard Caron (accompagné de son épouse).

Voilà qui met en valeur le rôle que nous jouons dans le domaine de la prévention et ne peut que renforcer notre volonté d'intensifier nos actions en la matière.

M. D. ■

* Alptis est le sigle de l'Association Lyonnaise de prévoyance des Travailleurs indépendants et des salariés isolés, laquelle est un acteur reconnu dans le monde de la prévoyance et de la prévention (150 000 familles adhérentes).

Participez aux "Franciliennes"

Au risque d'en décevoir quelques uns, il ne s'agit pas de la gente féminine dont l'élégance a fait la réputation de notre belle capitale... Il s'agit plus simplement d'un événement cyclotouristique, **auquel l'A C C est associée**, qui cible surtout le grand public de l'Île-de-France mais n'exclut pas pour autant les Provinciaux, bien au contraire.

Notons bien les dates : **23 et 24 septembre**, soit le week-end qui suit les Journées Maxime Brégeron à Parent.

L'idée est de montrer qu'il est possible de faire d'agréables petites ou grandes balades à vélo dans et autour de Paris. Ceux qui ont eu la bonne idée de venir à Dourdan en septembre 2005 ne le démentiront pas : l'Île-de-France offre une large palette de parcours pour le cyclo qui pratique le tourisme.

Ainsi seront proposés des circuits à partir de huit **Points d'Accueil** (qui servent aussi bien de bases de départ que d'arrivée) :

- dans **Paris** : place de Stalingrad (dans le 19^{ème}, M° Stalingrad ou Jaurès).

- au sud : **Dourdan** (ça tombe bien, on connaît !) où notre ami Jacques Joulia est maître d'œuvre, raison de plus pour s'y rendre !

- à l'ouest : **Maurepas** que Michel Dautresme connaît bien, étant

membre du club cyclo local.

- au nord-ouest, **l'Isle-Adam** où Maurice Kuhn Münch se fera un plaisir de renseigner ceux que notre présence interpellera ;

- à l'est, **Noisy-le-Grand** et **Champigny sur Marne** ;

- au sud-est **Cesson** près de Melun et de la forêt de Fontainebleau ;

- enfin près de Paris : **l'esplanade de la Défense** où **l'ACC aura un stand** tenu par les Franciliens de l'Amicale et où **tous les Acécistes sont conviés, bien entendu !**

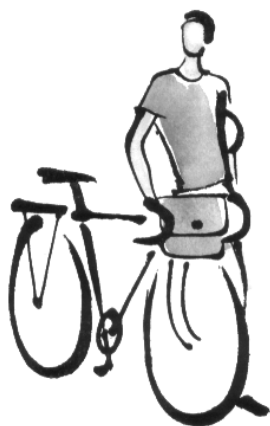
Autour de chaque point d'accueil sera proposé un petit parcours facile (de 20 à 25 km) à caractère touristique pouvant être pratiqué en famille.

Pour les plus entraînés, il sera possible de relier deux ou plusieurs points d'accueil (de 10 à 80 km selon les liaisons) voire, pour les costauds, de faire les liaisons en aller-retour entre les départements (jusqu'à 180 km).

Pour notre part nous souhaitons que tous ceux qui le pourront se rendent, soit le 23 ou le 24 ou les deux jours, à l'un ou l'autre des Points d'Accueil (avec le maillot A C C) et y amènent famille et amis. Nous vous attendons notamment à notre stand de la Défense.

C'est en effet là une occasion unique de démontrer – par notre présence – notre vitalité, de témoigner des bienfaits du vélo pour la santé et de faire connaître notre Amicale, en particulier auprès des médias présents.

Aussi, faites nous le plaisir de venir nous rejoindre. ■



Séjour dans le Clunisois

Du mois de juin, côté "rencontres sur route", on retiendra surtout le séjour "à la découverte du Clunisois" en Bourgogne du 12 au 16 juin. Josiane Besset nous dit ce qu'il en a été.

Ce 12 juin, nous sommes neuf à avoir répondu à l'invitation de Georges et Odile Menez. Ils nous attendent lundi en fin d'après midi à la maison familiale de Charly à Mazille, près de Cluny. Après un petit rafraîchissement accompagné de biscuits, nous prenons possession de nos appartements. En attendant le repas servi à 19 heures, il est convenu, sur les conseils de notre hôte Georges, de démarrer tôt le matin, donc rendez-vous à six heures trente "pétantes" pour le petit déjeuner.

Mardi, nous partons tous les onze ensemble sur le circuit du Tournugeois. C'est le premier jour et tout le monde est en forme, nous resterons donc groupés. En fin d'après midi, nous rentrons tous très satisfaits avec en tête les beaux paysages de la région mais, il faut le dire, assez fatigués car il a fait très chaud et il y avait aussi de sereuses "petites côtes". Cependant, après une bonne douche et un bon repas, certains ont encore assez d'énergie pour aller marcher un peu.

Le mercredi, on constitue deux groupes. Les paysages sont différents mais toujours aussi beaux. Et ce jour-là j'ai même pensé à me reconverter car je n'ai jamais autant visité d'églises

appréciées non seulement pour leur spécificité mais aussi pour leur fraîcheur bienfaisante.

Maintenant les groupes sont formés : le premier est celui des cyclos visiteurs et contemplatifs et le second celui des un peu plus véloce, ce qui prouve qu'à l'ACC il y en a pour tous les goûts.

Encore un séjour bien réussi. Tout était bien orchestré : hébergement, repas, circuits et même soleil à outrance. Bref, le Beaujolais, le Mâconnais et le Tournugeois n'ont presque plus de secrets pour nous maintenant. Que de pittoresques villages, de belles églises romanes, de magnifiques châteaux, de merveilleux paysages...Un seul regret : que nous n'ayons pas été plus nombreux à en profiter !

Vendredi après-midi, après la dernière balade, on se quitte avec un petit pincement au cœur, sans oublier de se donner rendez-vous à Parent pour l'assemblée générale

Plusieurs d'entre nous, se sont retrouvés le dimanche suivant pour une sortie en Isère préparée par Noël Isérable, sortie quelque peu raccourcie par le temps mitigé. ■

Nouveaux membres actifs

BORONAT Paul 34, rue du Vivier 31130 FLORENS ☎ 06 85 42 48 46
DELOCHE Jean-François 392, Av. Victor Hugo Résidence Antares 26000 VALENCE ☎ 06 76 83 24 94
GABERT Roland 4, chemin des Passadoires 84420 PIOLENC ☎ (liste rouge)
GUERIN Jean 35, quai Magellan 44000 NANTES ☎ 02 40 47 08 72
LESCURE Pierre 6, rue des Jacobins 21490 NORGES LA VILLE ☎ 08 74 58 02 85
LEVECQUE Jean-Marc 112, rue de la Paix 78500 SARTROUVILLE ☎ 01 61 04 02 54
MORAND Raymonde 8, rue Pierre Amelot 03300 CREUZIER LE VIEUX ☎ 04 70 31 13 17
NICOTERA Franco Francesco 3, rue René Thomas 38130 ECHIROLLES ☎ 04 76 22 51 59

Changement d'adresse

GIBERT Alain n'habite plus 1 rue Ernest Renan mais 23 rue Jean-Baptiste Rivory, toujours à ST CHAMOND (42400)

Erratum

RIGAudeau Gérard n'habite pas à "Maubusson" 35150 RENNES comme indiqué par erreur dans la liste parue dans notre numéro de janvier-février mais à "Maubusson" 35150 BRIE.

Convocation à l'Assemblée Générale

L'assemblée générale aura lieu au Centre VAL à Parent (Puy de Dôme) le dimanche 9 septembre 2006, à 14h30, dans le cadre des "Journées-rencontres nationales Maxime Brégeron".

Ordre du jour

- Compte-rendu des activités 2005-2006
- Discussion et vote
- Rapport financier
- Discussion et vote
- Election du Bureau
- Rapport d'orientation, discussion et informations et décisions relatives aux activités et actions à poursuivre ou entreprendre.

IMPORTANT : dans le cas où vous seriez dans l'impossibilité de participer à cette assemblée générale, remettez le pouvoir ci-contre à un membre actif qui y sera présent ou, à défaut, le retourner, établi au bénéfice d'un membre actif (y compris le président ou tout membre du Bureau), à l'A C C 137, avenue Paul Doumer 92500 Rueil-Malmaison.

Pouvoir

(A découper, photocopier ou copier)

Nom.....Prénom.....
Adresse.....
Code postal.....Ville.....
N° carte adhérent A C C.....
Donne pouvoir à
pour le représenter et voter en son nom à
l'assemblée générale qui se tiendra au Centre VAL à
Parent (Puy de Dôme) le 9 septembre 2006.
A.....le.....
Signature :

Appel de candidatures

Pour fonctionner, l'A C C a besoin de responsables. Et tout membre actif peut le devenir en présentant sa candidature pour le Bureau. Pourquoi pas vous ? Pensez-y !