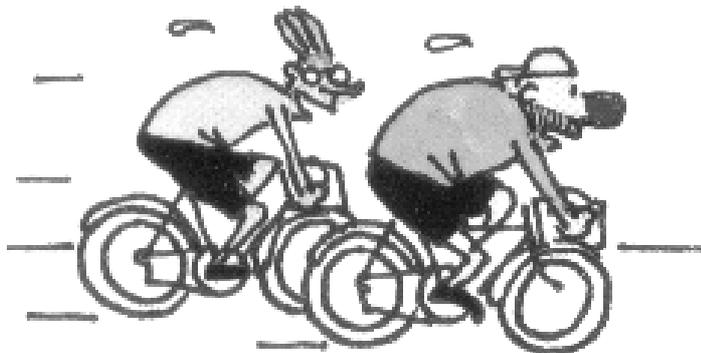




Dans ce numéro :

- **L'A C C en marche**
- ▶ L'Auvergne en vélo et... à table 2
- ▶ Humides Cévennes 2
- ▶ Bien belles journées drômoises 3-4
La randonnée de la Roanne
Haut les cœurs !
Côté marcheurs
- ▶ Sur les routes d'Alsace 5
- ▶ Nouveaux adhérents 5
- ▶ N'oubliez pas... 6
- **Humour**
- ▶ Les mots de Raymond 6
- **Pêle-Mêle**
- ▶ Quand l'ACC se rend utile 7
- ▶ De Pékin à Semur en Auxois 7
- ▶ Prévention à la Semaine fédérale 7
- ▶ En mémoire de Jean Lebeau 7
- ▶ L'ACC invitée d'honneur à St Lô 7
- **Santé**
- ▶ Sauver des vies 8
- ▶ Cœur artificiel, où en est-on ? 8
- ▶ Les cardiaques et le Viagra 8



*- Y'a pas d'cyclos qui peuvent me suivre , ils n'arrivent...
qu'à me doubler !*

Edito

SAUMUR...avant SEMUR

Pour bon nombre d'entre nous, le programme 2008 a été très chargé : sorties régionales de la journée, séjours à Amboise, à Alès, en Auvergne, en Drôme ou en Alsace.... Que de kilomètres parcourus en voiture pour enfin enfourcher nos vélos, découvrir les circuits préparés par nos amis locaux et, surtout, passer ensemble de très bons moments pleins de convivialité et de joie de vivre.

Début août, c'était le rendez-vous habituel à la Semaine fédérale de cyclotourisme, cette année à Saumur. Nous nous y sommes retrouvés une bonne vingtaine pour témoigner des bienfaits de la pratique du vélo, que ce soit sur les circuits ou, en fin d'après midi, sur le stand de l'Amicale. Merci à tous ceux qui ont bien voulu consacrer un peu de leur temps pour le tenir et y mener une action d'information et de prévention (voir page 7).

Par ailleurs, lors de notre repas du jeudi soir, nous avons eu le plaisir de faire la connaissance de plusieurs de nos adhérents récents.

Et la semaine ne pouvait se terminer sans notre participation au défilé de clôture. A la fin, nous nous sommes dispersés un peu rapidement aux dires de certains mais il nous fallait vite repartir car, de retour au bercail, il ne nous reste que bien peu de temps avant de refaire les valises en vue des Journées rencontres Maxime Brégeron de Semur en Auxois où Pierre et Chantal nous ont concocté un programme "d'enfer".

Après quoi la saison ne sera pas encore terminée puisqu'il nous restera, au moins pour certains, à sillonner en octobre les routes vauclusiennes sous la houlette de Roland et Robert.

Qui osera dire après tout cela que les cyclos cardiaques ne sont pas actifs à tous égards ?

Bonne route à tous et à très bientôt.

Josiane Besset ■

Amicale des Cyclos Cardiaques

137, avenue Paul Doumer

92500 RUEIL-MALMAISON

☎ 01 47 51 60 43 ou 04 75 76 80 00

E-Mail : contact@cyclocardiaques.org

Josiane Besset : president@cyclocardiaques.org

Pierre Poisson : secretaire@cyclocardiaques.org

Cœur & Vélo

Responsable : Michel Dautresme

47 avenue de la Baylie 78990 Elancourt

☎ 01 34 82 07 09

E-Mail : coeurvelo@cyclocardiaques.org

Retrouvez toute l'actualité de l'Amicale,

les photos des sorties

effectuées, le programme

de celles à venir,

des informations, des

conseils, le forum, etc.

sur notre site Internet :



www.cyclocardiaques.org

L'Auvergne à vélo et... à table !

Du 16 au 20 juin se sont déroulées les "Journées auvergnates" que nous raconte un des participants, le franco-belge Yves Louineau.

Pour cette 5^{ème} édition, une bonne vingtaine de membres de l'ACC, tous cyclos, s'étaient donné rendez-vous au "Gîte des 4 vents" de la FFCT, entre Courpière et Aubusson d'Auvergne, dans le Puy de Dôme.

Arrivés sous la pluie et la fraîcheur en ce lundi 16 juin dans l'après-midi, après l'installation dans nos chambres, le repas pris en commun a rapidement détendu l'atmosphère et fait oublier la météo.

Le lendemain, pour la 1^{ère} sortie, la grisaille est encore présente et nous accompagnera jusqu'à Vertolaye, lieu du départ réel. Néanmoins la matinée restera ... sèche jusqu'à Ambert, notre destination. Avant les "agapes", une visite guidée du musée de la Papeterie, au moulin Richard de Bas, est prévue. Elle se révélera fort intéressante : démonstration de la fabrication du papier à la main (style Velin, mais aussi papier coloré, à inclusion florale, etc.) sans oublier la demeure rustique, conservée en l'état, des "maîtres papetiers".

Retour à Ambert au restaurant *Les Copains* (dénommé ainsi d'après le roman de Jules Romains) en face de l'étonnante Mairie "ronde" de cette agréable petite cité. Le repas, comme celui des jours suivants, sera excellent. Malheureusement le retour se fera sous la pluie. Dès le jour suivant, changement de décor, le soleil est de retour. La balade nous emmènera vers Thiers, la ville du couteau. Encore un très bon déjeuner, bien mérité, après une descente

mémorable sur la ville, ah ces gravillons, mais il faut bien un peu d'aventure !

Pour la dernière sortie, le beau temps est toujours de rigueur, direction cette fois-ci, le restaurant *La Fantaisie* à St Dier d'Auvergne.

Vous l'aurez compris la bonne cuisine était au menu de ce séjour que l'on peut qualifier de "gastronomique". Mais je retiendrai aussi ces paysages auvergnats verdoyants, magnifiques sous le soleil, avec les monts du Forez et du Livradois, la chaîne des Puys. Région idéale pour pédaler, bien sûr la route n'est pas plane, mais quel plaisir de se balader dans un tel décor. Ce coucher de soleil, un soir, sur le Puy de Dôme, en face des "4 Vents", superbe !

Comme toujours à l'ACC, ce séjour bien organisé, fut convivial et chaleureux, se déroulant sans problème, à la satisfaction de tous les participants (je repense à ces parties de foot de table acharnées, n'est-ce pas Josiane? elles ont eu plus de succès que l'Euro de foot). Tout cela fut possible grâce à Paulette et Bernard. Qu'ils soient remerciés pour leur efficacité, leur

bonne humeur et leur discrétion.

Un mot sur le gîte de la FFCT, qui m'a agréablement surpris. Situé dans un cadre magnifique, avec des chambres fonctionnelles, d'excellents repas, c'est un endroit sympa, idéal pour la pratique du cyclotourisme et la détente.

En conclusion, ce fut encore quelques belles journées passées ensemble. Espérons qu'elles se rééditeront ! ■



Thiers - Le Pirou

Humides Cévennes

Voici ce que nous dit Josiane de ce deuxième séjour à St Jean du Pin (Gard), du 23 au 25 mai.

Geneviève et Guy avaient tout prévu : très bon accueil, circuits vélo et pédestres accompagnés, différentes visites.....Tout était au top. Mais, comme dans la majorité des régions de France à ce moment là, le beau temps n'était pas au rendez-vous. Madame la pluie s'est imposée.

Qu'importe, nous avons passé un très bon week-end dans le gîte si sympathique de Marie Claude et Serge. Rires, convivialité, amitié, bref, tout ce qu'il faut pour en redemander.

Vous aurez plus de détails dans un autre numéro. Merci Guy et Geneviève. ■

Balade en Normandie

Dans notre dernier numéro, l'article relatant la balade ayant eu lieu en Normandie le 19 avril déplorait la présence de seulement deux représentants de cette région sur les 17 participants. Un de ces derniers nous fait remarquer à juste titre qu'il y en avait en réalité quatre. Que nos amis Normands veuillent bien nous pardonner cette involontaire erreur.

De bien belles journées drômoises

Les "Journées drômoises" s'étaient cette année du jeudi 5 juin au lundi suivant compris, soit sur cinq jours consécutifs, une durée plus longue que les précédentes. Elles n'en sont pas moins paru bien courtes à leurs participants tellement, une fois encore, elles ont été réussies.

La réputation de ces journées annuelles n'est plus à faire, tant en ce qui concerne l'accueil et l'organisation que les parcours. Il est vrai que, s'agissant de ces derniers, la région s'y prête. Ses routes, souvent accidentées mais sans excès, ont permis à chacun de choisir parmi les itinéraires de distance et difficulté différentes proposés chaque jour celui le plus à sa mesure. Avec l'assurance, dans tous les cas, de voir se dérouler de superbes paysages et de découvrir de pittoresques villages, dont certains véritablement remarquables, tels Rochebaudin, La Garde-Adhémar, etc...

Comme d'habitude, le summum a été atteint le dimanche avec la désormais traditionnelle "Randonnée de la Roanne". A la séduction d'un parcours dont on ne se lasse pas, même après l'avoir accompli plusieurs fois, s'ajoute le plaisir de la dégustation d'un pique-nique hors du commun tout comme du chaleureux moment de convivialité qui en découle.

Comment ne pas féliciter et remercier ceux à qui on doit ces tellement bonnes journées : notre présidente Josiane, son époux Roger et tous ceux qui, tels les membres de l'association "Cœur et Santé", ont contribué au succès de ces journées !

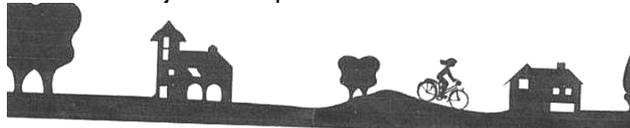
La "Randonnée de la Roanne"

vue par un participant

De toutes les balades que comportent les "Journées drômoises", la plus renommée demeure, nous l'avons dit, celle du dimanche, au parcours immuable, dite "Randonnée de la Roanne". Celle de cette année a inspiré à Jean Loux, un des participants "locaux", les lignes qui suivent.

D'année en année, on a pratiquement tout dit sur cette sortie cyclo. Pourtant, ce dimanche 8 juin, il y avait un petit quelque chose en plus. Pas le circuit, resté le même avec, comme toujours l'arrêt casse croûte à Saint Benoit en Diois et le pique nique « gargantuesque » magnifiquement organisé à Saint Nazaire le Désert (où le nouveau maire est venu nous saluer), les 10 km de montée pour atteindre le col de Lescou, la descente sur Bouvières avant de retrouver le vent du nord de face, pas trop gênant puisque ça descend jusqu'à Saoû, puis la dernière difficulté du jour, le Pas de Lauzun, où tout le monde se retrouve pour dévaler « plein pot » sur Aouste avant de rejoindre le point de départ où nous attendent boissons et gâteaux pour recharger la « chaudière ». Non, tout cela nous l'avons connu dans les précédentes éditions. Par contre la nouveauté, le fameux petit quelque chose, c'est cette Roanne qui s'était fait une beauté, car grossie par les dernières pluies, elle remplissait bien son lit de sa superbe eau de couleur turquoise et nous ne nous lassions pas de l'admirer, en longeant son cours tumultueux.

Le lundi, pour clore les "Journées drômoises 2008", nos amis acécistes sont venus nous rejoindre à Montboucher et refait, à quelques variantes près, le circuit de "la Drôme Provençale" que j'avais précédemment organisé. Bref de quoi encore pédaler sur près de 80 km et prendre quelques raideurs de plus dans les jambes ! Après celles récoltées les journées précédentes... ■



Haut les cœurs !

témoignage d'un nouvel adhérent

Il ne fait pas très beau . Je ne connais personne . Je regarde autour de moi : trente cyclos sont réunis au départ d'une sortie. Un gars s'avance et dit :

- Bon , moi j'accompagne le groupe des forts pour 60 ou 70 km

Je le hèle :

- Qu'est-ce que tu entends par fort ? Tu roules ?

- Je roule ? Je roule quoi ! Bon , allez on y va !

Je me décide , j'embraye avec le groupe des forts (les TGV comme ils disent...)

Dès les premières rampes , comme hier , comme avant-hier , comme depuis plus d'un an , je suis largué . De plus il se met à pleuvoir . Il fait triste .

Tiens , c'est pas vrai ! Je remonte , puis je rattrape un gars : ça fait bien longtemps que je n'ai pas monté une bosse avec quelqu'un !

On parle un peu , son prénom est Maurice . On rejoint un groupe : les gars et les filles se connaissent , parlent de leurs dernières sorties 110 , 130 km, sur le chemin de St Jacques , des conversations de cyclos , quoi !

Au sommet de la bosse , surprise ! Le reste des costauds nous attend sous la pluie . Puis c'est la descente et le retour en peloton : c'est la première fois depuis plus d'un an que je n'avais pas roulé en groupe . Aujourd'hui des gars et des filles m'ont attendu : j'ai retrouvé la chaleur et la sécurité du groupe . C'est bon !

Ainsi se termine ma première sortie avec des cyclos qui comme moi , sont malades cardiaques

Il y en aura ainsi quatre autres effectuées dans la joie et la bonne humeur , l'entraide et le respect de l'autre .

Et puis ce sont de vraies sorties : jusqu'à 90 , 95 , 125 km pour certaines, des bosses , du froid , du vent mais aussi du soleil pour les deux dernières .

Et puis ce sont de vrais cardiaques : stents , simples, doubles , triples pontages , valves en plastique....C'est ainsi que s'est passé mon séjour dans la Drôme avec un groupe de cyclos. ►►

De bien belles journées drômoises (suite)

Haut les cœurs (suite)

» Séjour qui m'a redonné sourire, confiance en moi et optimisme

Dire qu'il y a seulement quelques jours, j'étais en plein doute un peu plus d'un an après un infarctus. Je suis rentré chez moi apaisé et rassuré: on peut vivre très bien en étant cardiaque. On arrive même à l'oublier complètement.

Je m'adresse à toi, cardiaque: fais du vélo lentement mais sûrement, et ton moral montera en flèche!

Ah, au fait: les cyclos avec qui j'étais entre le cinq et le dix juin de cette année appartiennent à une amicale: l'Amicale des Cyclos Cardiaques.

Rejoins y nous: tu ne le regretteras pas.

Oui, à vous tous avec qui j'ai passé quelques jours, moi que vous ne connaissez pour ainsi dire pas, sachez qu'entre le cinq et le dix juin 2008, j'ai été un homme heureux.

André Guyot (nouveau membre de l'ACC) ■

Côté marcheurs

Les "Journées drômoises" réunissent des cyclos cardiaques de toute la France. Cette année, même un couple de "vrais faux" Belges y participait! Plusieurs circuits leur étaient proposés qu'ils choisissaient en fonction de leurs possibilités. S'y ajoutaient des balades pédestres pour les accompagnateurs (trices) ou même, éventuellement, les cyclos souhaitant varier les plaisirs.

Nous, les marcheurs, étions guidés par Joël et Michel qui connaissent bien leur région.

Jeudi après-midi, jour de notre arrivée, mise en jambes avec départ de Mirabel et Blacons. Très joli paysage, un temple bien remis en état, une sorte de château que le propriétaire habite et restaure très bien, des ruines, tables d'orientation et retour avec supplément de parcours par des collines, à travers garrigues et flore sauvage. A notre arrivée, avec les cyclos nous faisons honneur à la "Clairette de Die" offerte par le camping.

Le lendemain nous partons pour la journée. Temps couvert mais pas de pluie. Il nous faut éviter une propriété privée ce dont, de toute façon, nous dissuade un peu sympathique molosse. Nous pique-niquons auprès d'une bâtisse de l'ONF assez bien entretenue et y disposons, pour nous distraire, d'une balançoire à bascule. L'après-midi, nous poursuivons notre périple par une visite à la Chapelle St Christophe. Avons-nous suffisamment

invoqué ce saint? Sans doute car, à ma connaissance, tout s'est bien passé tout au long de notre séjour. En cours d'après-midi, nos "trois Grâces" (les femmes de notre groupe) se sont entraînées pour former un chœur (un "cœur"?) destiné à notre Présidente dont c'est, ce jour-là, l'anniversaire. A cette occasion, celle-ci nous a comblés en nous offrant à son tour l'apéro. Bon anniversaire Josiane, et merci pour la Clairette.

Samedi nous continuons nos pérégrinations pédestres après une approche en voiture par une route de montagne. Nous passons près de fours à charbon de bois et d'un abri mis à la disposition des passants. Nos guides nous proposent de grimper jusqu'à une chapelle dédiée à St Médard. Ils estiment à 45 minutes la durée de la montée. Soyons humbles: ce sera presque le double pour nous. Mais nous avons une excuse, un chien bien mal en point nous accompagnait, il ne fallait pas le fatiguer! Arrivés au sommet, nous bénéficions d'une vue remarquable sur les environs. Pour pique-niquer nous descendons jusqu'aux ruines d'un monastère. Notre compagnon imprévu se délecte de nos surplus. Et c'est le retour (en descente) aux voitures. Au camping, nous dégustons un bon chocolat et nos guides un Markus. Ce fut une bonne journée.

Dimanche, c'est le jour de "La Roanne", très beau périple pour les cyclos, avec des pentes mais aussi un excellent ravitaillement à St Benoît en Diois puis, après de nouvelles montées, un délicieux et copieux pique-nique à St Nazaire le Désert dont les marcheurs, qui ont arpenté les environs, profitent

également. Visite de Monsieur le Maire lequel, en septembre, va retrouver à St Nazaire (44) les représentants de tous les St Nazaire de France. L'après-midi les marcheurs visiteront quelques villages typiques de la région avec Joël. Alors que moi je prépare mes bagages car je dois repartir (pour raisons médicales, hélas).

Je ne participerai donc pas pas à la sortie pédestre du lendemain lundi sur les alpages de Combeaux.

Très bon séjour dans l'ensemble, comme à l'habitude. Merci aux Besset, à Joël et Michel, nos guides, à l'association "Cœur et Vie" qui assurait l'intendance lors

de "La Roanne" le dimanche, à tous les bénévoles qui ont contribué au succès de ces journées.

Et rendez-vous en septembre à Semur en Auxois où d'autres balades cyclistes et pédestres nous attendent.

Emile Malnoë ■



Une semaine sur les routes d'Alsace

C'est Robert Renard qui a bien voulu nous confier comment, avec les autres participants, il a vécu ce séjour itinérant.

Au soir du lundi 30 juin, les participants de ce voyage itinérant dû à l'initiative de Claude et Suzanne Pellerin se sont retrouvés, comme prévu, à l'Hôtel Oberlai à Kilstett, village situé à une quinzaine de kilomètres au nord de Strasbourg.

Mardi, voitures garées pour la semaine sur le parking de l'hôtel, bagages chargés dans les deux camping-cars nous accompagnant, Germaine au volant de sa voiture avec pour passagères les deux Jacqueline, c'est le départ des cyclos pour une randonnée de six jours, le retour étant prévu le dimanche 6 juillet.

Les deux premières étapes seront parcourues sous la canicule. Il en résultera une consommation d'eau impressionnante, notamment le premier soir au dîner. Au cours de ces deux journées, nous aurons visité Strasbourg, la cathédrale et sa fameuse horloge, la "Petite France", suivi les bords de l'Ill, couché à Erstein, admiré l'église abbatiale d'Ebersmunster (souvenir, pour certains, d'un merveilleux concert d'orgue en ce lieu lors de l'assemblée générale de Mittelwihr), le château du Haut-Kœnigsbourg jusqu'où il nous a fallu monter, la volerie des aigles... Au soir du second jour, hébergement à Kintzheim.

Le troisième jour, chute impressionnante du thermomètre et la pluie nous accompagne sur la route des vins (un comble!). C'est trempés et frigorifiés que nous traversons Bergheim et visitons Kaysersberg où est né Albert Schweitzer, deux cités typiques, fleuries comme il se doit en Alsace. Et, à nouveau, Kintzheim.

Le soleil sera de retour pour nos trois dernières journées, d'abord sur la route des vins : Dambach et sa chapelle St Sébastien, haut perchée (y'a pas de honte à mettre pied à terre !), Andlau, Barr, Gertwiller et son pain d'épices, Obernai, Mutzig enfin, ville de garnison et étape pour nous, où se prépare un 14 juillet rien moins que "révolutionnaire". Autant de villes et villages pittoresques, coquets et abondamment fleuris, avec presque toujours la vigne pour décor.



Strasbourg : la Petite France

Nous ferons ensuite une incursion en Moselle en passant par le col de Valsberg, Dabo et son rocher (encore "tout à gauche", voire "pied à terre"), le plan incliné d'Arzviller (ascenseur à péniches), et le plaisant village de Lutzelbourg où nous ferons étape.

Dimanche 6 juillet, dernier jour de notre périple, retour en Alsace avec, au passage, la visite de Saverne, ville on ne peut plus agréable et, par la "voie verte" longeant le canal de la Marne au Rhin, nous regagnons notre point de départ.

Craignant les repas sur l'herbe par mauvais temps, Claude avait réservé des "assiettes randonneurs" dans des auberges situées sur notre parcours. Ce qui nous a permis de déjeuner le midi à l'abri et au chaud quand il a plu et fait froid (une seule journée) au frais et confortablement attablés quand le soleil a donné (les autres jours), ce qui a ravi tout le monde. Bref, encore un voyage super-organisé, dans une région aussi caractéristique que séduisante. Un grand merci à ceux à qui nous le devons, Claude et Suzanne, ainsi qu'à Danielle, Jean, Jacqueline, et Francis pour s'être chargés de nos bagages, également à Germaine pour avoir convoyé les "accompagnantes" non cyclistes. ■

A noter l'accueil fort sympa de la plupart des hôteliers et restaurateurs (dont certains nous ont dit être eux-mêmes cardiaques).

Nous nous souviendrons tout particulièrement de l'Hôtel Obernai, à Kilstett, au rapport qualité-prix inégalé et qui, à bien des égards, est à recommander. Une adresse à retenir, si vous passez par l'Alsace...

Nouveaux membres actifs

GEFFRAY Joël Les Nee 35290 GAEL Tél. 02 99 07 71 06

IMBERT Raymonde 8, rue des Cupressus ST SEBASTIEN SUR LOIRE Tél. : 02 40 33 11 33

MILLE Joël 30, rue Guy Moquet 51530 MARDEUIL Tél. : 03 26 51 07 12 06 87 13 42 19

PRADIÉ Daniel 65, rue St Lazare 58200 COSNE SUR LOIRE Tél. : 03 86 28 53 92

RIQUIER Jacques 3, Parc du Belloy-Allée Le Notre 78600 MESNIL LE ROI Tél. : 01 39 62 21 34

VORGEAT Jérôme 44, rue Victor Hugo 92800 PUTEAUX Tél. : 06 12 28 01 14

Erratum

Dans l'adresse de CROC Marcel figurant dans la liste des membres actifs publiée dans notre numéro de janvier-février 2008, modifier le numéro de la rue, lequel n'est pas le 135 mais le 153.

L'A C C en marche

N'oubliez pas...

le séjour au pied du Ventoux du 2 au 7 octobre

Voir notre dernier numéro. Il y a **peut-être** encore possibilité de s'inscrire. **Contact** : Robert Durand 368 Chemin de Patin 84810 AUBIGNAN Tél.: 04 90 12 59 22

la rencontre Ile de France du 27 septembre

Sortie sur une petite journée, dans les Yvelines. Rendez-vous pour le départ à 8h45 à Boinville en Mantois (au sud de Mantes, entre Guerville et Goussonville). Repas de midi à Septeuil.

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

Courriel : kuhn munch.maurice@wanadoo.fr

Humour

Les mots de Raymond

Dès l'ouverture des Journées de Printemps du Grand Ouest (voir notre dernier numéro), après le mot de bienvenue de leur organisateur Claude Pellerin, notre Raymond Devos à nous (Raymond Jarno) s'est adressé aux participants en jouant avec leurs noms et ceux des lieux qu'ils étaient appelés à parcourir.

Je vais à mon tour vous souhaiter un excellent séjour en **Indre** et **Loire** et non pas en **Inde** et **Gange** : ici l'indigène n'est pas un doux sans pour cela être un dur ! Je vous invite donc à être courtois avec les autochtones afin de laisser une bonne image de ce que nous représentons, c'est à dire la bonne humeur, la joie de vivre !

Notre Claude a certainement concocté des itinéraires intéressants traversant de beaux villages aux noms éloquents. C'est **Civray** que nous irons à **Lasseau**, car d'Amboise à Montlouis ça **Monteaux**. J'a **Vouvray** que faire un **Tours** par **Fourre** St Martin le Beau, ça **Montrichard** et Marcel, Claude, Robert, Josiane, Jacqueline, enfin pour tout le monde ! Quant à moi, je ne peux **Bléré** ces montées qui, prises à l'envers, descendent. Attention, Messieurs, pensez bien à la vitesse qui, ajoutée à l'imprudence, pourrait faire des **Veuves** !! Une escapade s'impose à Onzain, traversé par la Cisse, belle rivière parallèle à la Loire. C'est à 18 km d'Amboise : normal car 11, 1 et 6 font 18; **Onzain et Cisse** ? 18 ! Comme c'est drôle !!!

En **Corre** que le **Renard** peut **Le Méné** au coin **Delrue** et le **Pellerin** en **Brière** qui **Boisteau**, très tôt, un blanc **Doëuf** pour **Besset** la tension (**Coïc**!!). Je termine car André, Kuhn münchen, Jarno, Garnier (que **Dautresme**) sont des noms difficiles à caser. Ah, j'oubliais, nous sommes en mai et, en Touraine, les bovidés femelles en mai vèlent, mais oui, bien sûr, **Mével** !!!

Alors, Mesdames et Messieurs, tout à l'heure nous lèverons nos verres en formant le vœu sincère et légitime de voir bientôt ce peloton aux couleurs de l'A C C, qu'il soit compact ou pas, être le reflet de gens qui continueront, dans un proche et lumineux avenir chargé de promesses, de prouver qu'il ne faut pas se laisser abattre !

Restons soudés en appliquant cette fameuse devise: tous pour un, un pour tous, et ..99 pour 100! Vive les cyclos cardiaques, vive l'A C C.!!!

Raymond Jarno ■



Cœur & Vélo vous tient au courant des activités de l'A.C.C., vous apporte des informations relatives à la pratique cycliste, à la santé cardio-vasculaire, etc.. Mais il ne paraît que tous les deux mois alors que notre site Internet (www.cyclocardiaques.org) est constamment mis à jour. Aussi est-il indiqué de le consulter régulièrement, d'autant qu'on y trouve ce qui ne figure pas dans ce bulletin, notamment des photos de nos rencontres, et qu'on peut y participer à un forum (nous souhaitons que vous soyez plus nombreux à le faire).

D'autre part, vous avez la possibilité de vous adresser par mail non seulement à l'A.C.C. en tant que telle mais aussi directement à la présidente, au secrétaire, au responsable du bulletin (voir adresses en première page).

Rappelons encore que l'on peut recevoir Cœur & Vélo au choix : 1) par la Poste (édition papier), 2) sur Internet, 3) à la fois par la Poste et sur Internet.

Si vous souhaitez opter pour la formule 2 ou la formule 3 et ne nous l'avez encore pas signalé, faites le nous savoir. ■

Quand l'A C C se rend utile

Revenons sur "Le cœur à la rame", cette initiative originale née au Centre de ré-éducation cardio-vasculaire IRIS que nous vous avons présentée dans notre dernier numéro et à laquelle a collaboré l'A C C de Rhône-Alpes.

Après quelques entraînements, une évaluation avec ECG et Vo2 sur rameur concept à IRIS, ce sont 8 cardiaques qui participaient, les 9 et 10 mai, à la descente du Rhône, d'Arles aux Stes-Maries de la Mer, avec un bateau d'aviron et deux barques de sauvetage.

L'ACC ayant été sollicitée pour encadrer les accompagnateurs qui effectueraient, en parallèle, la descente à vélo, cinq Amicalistes ont rejoint le groupe à Arles et fait la connaissance des organisateurs, rameurs et accompagnateurs.

Une fois les embarcations mises à l'eau, c'est au tour des 12 cyclistes (accompagnateurs et Accécistes) de s'élancer afin d'atteindre, par de petites routes et des chemins, les berges du petit Rhône où ils retrouvent les rameurs et les véhicules de la "logistique" pour le pique-nique.

L'après-midi, direction Saliers, près de St-Gilles, où la nuit se passe en bungalow au Camping du Crin Blanc, après une soirée barbecue.

Le lendemain, c'est en sillonnant à travers les rizières que nos cyclistes rejoignent les bateaux au pont de Sylvéreal pour le pique-nique, puis direction les Saintes-Maries de la Mer où s'achève la descente.

Séjour des plus sympathiques seulement perturbé par les piqûres de moustiques, nombreux dans cette région. ■

Françoise Champrond :

De Pékin à Semur en Auxois

Françoise Champrond, notre valeureuse représentante sur le Paris-Pékin, en a maintenant terminé avec l'extraordinaire expédition à laquelle elle a crânement participé. On imagine son bonheur à l'arrivée à Pékin, sa fierté d'avoir réussi après tellement de difficultés affrontées, d'obstacles franchis, ce dont les échos que nous avons pu avoir via Internet et les reportages parus dans la presse ne peuvent donner une réelle idée.

D'où l'intérêt de la présence de notre "héroïne" aux Journées Maxime Brégeron à Semur en Auxois. Au moment où nous écrivons ces lignes, nous n'en sommes plus qu'à quelques jours et, déjà, nous nous doutons de l'abondance des questions auxquelles elle aura à répondre, des faits (petits et grands) qu'elle aura à relater. Et, surtout, des compliments et de l'admiration (oh, combien mérités) dont elle va être l'objet. ■

A la Semaine fédérale l'A C C a fait de la prévention

Cette année les participants de la Semaine fédérale (à Saumur du 3 au 10 juin) ont reçu avec leur dossier le dépliant *Ça n'arrive pas qu'aux autres* conçu par notre Amicale et publié et diffusé par la FFCT.

Ce dépliant destiné en premier lieu aux cyclos, rappelons-le, veut alerter sur le risque cardiovasculaire que beaucoup ignorent.

Il a également été distribué à notre stand où des Amicalistes ont assuré à tour de rôle un temps de présence pour informer les visiteurs sur les problèmes cardiovasculaires et répondre à leurs questions.

Enfin, ceux qui étaient encore là le dimanche matin ont porté les couleurs de l'A C C au défilé de clôture, témoignant par là des effets bénéfiques pour la santé d'un cyclotourisme bien compris.

Ainsi la Semaine fédérale aura-t-elle été une fois encore l'occasion pour nous de mener une importante action de prévention, ce qui est un de nos rôles essentiels.

Ce dont nos membres y ayant participé ont pu se féliciter lors du très convivial repas pris ensemble le jeudi soir. ■

En mémoire de Jean Lebeau

Comme annoncé dans notre dernier numéro, le dimanche 29 juin, les Cyclos Randonneurs Picards ont voulu associer leur habituelle sortie dominicale au souvenir de Jean Lebeau. Aussi, ce matin là, se sont-ils retrouvés plus nombreux que de coutume au rendez-vous de départ, ce qui témoigne de l'estime et de l'affection dont il jouissait en leur sein. Quatre représentants de notre Amicale s'étaient joints à eux.

C'est donc un peloton aussi fourni qu'éclectique qui, par une de ces routes bucoliques qu'affectionnait Jean, s'est rendu au parc de Samara. Là, en présence de sa compagne, un dernier et émouvant hommage a été rendu par ses compagnons de route à notre regretté ami dont les cendres seront dispersées au col de la Bonnette par deux d'entre eux, comme il l'avait souhaité. Tout comme il avait souhaité la collecte réalisée au profit de l'A.C.C. à l'issue de cette petite cérémonie. ■

Notre Amicale invitée d'honneur à St Lô

L'Union des cyclotouristes de St Lô, bien connue du milieu cyclo notamment grâce à ses concentrations passées, en organise une nouvelle les 18-19 octobre prochain qu'elle place sous le double signe du "vélo découverte" et du "vélo santé". C'est ce pourquoi elle a souhaité faire de notre Amicale son "invitée d'honneur", en vue de porter l'accent non

seulement sur le vélo "prévention" mais aussi (et peut-être surtout) sur le vélo "réparation".

Nous demandons aux membres de l'A.C.C. acceptant de représenter notre association à cette manifestation de se faire connaître auprès de Pierre Poisson 137 av. Paul Doumer 92500 Rueil-Malmaison Tél.: 01 47 51 60 43 Courriel : secretaire@cyclocardiaques.org ■

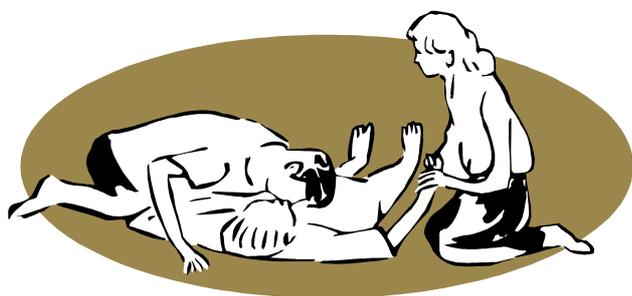
Sauver des vies avec le défibrillateur

Savez-vous que sur les 120 000 personnes environ décédant chaque année d'un arrêt cardiaque pendant la crise, un tiers pourrait être sauvé avec l'utilisation d'un défibrillateur externe ?

Le défibrillateur automatique externe, ou DAE, est à ne pas confondre avec le défibrillateur "implantable", petit boîtier placé directement sous la peau chez des personnes à haut risque (il s'en trouve parmi nos adhérents qui en portent un).

Celui dont nous parlons est un appareil comportant un condensateur pourvu de deux électrodes que l'on pose sur la poitrine de la victime d'un malaise cardiaque et qui délivre une petite décharge électrique qui permet au cœur de repartir.

On commence à en trouver dans des lieux publics tels que gares, administrations, centres sportifs, musées, bibliothèques, ainsi que dans des



entreprises, des hôtels...

Reste à mettre en place une formation adaptée à leur utilisation et au massage cardiaque. C'est la raison d'une information sur le sujet prévue lors des Journées Maxime Brégeron à Semur en Auxois.

En fait, devant une personne victime d'un malaise accompagné de pâleur et dont on ne perçoit plus le pouls au poignet, chacun peut utiliser un DAE. On pose les électrodes sur la poitrine de la victime au niveau du sternum et sur le côté gauche et on appuie sur le bouton d'envoi du choc électrique. Ce qui, au demeurant, ne délivrera aucune décharge si l'appareil ne perçoit pas un état de défibrillation ventriculaire. Autrement dit, il n'y a pas de risque dans le cas d'erreur sur le diagnostic d'arrêt cardiaque. Encore faut-il qu'il se trouve un appareil à proximité.

En attendant qu'un tiers l'amène, il faut prévenir le 15 puis pratiquer un massage cardiaque à raison de 60 compressions par minute environ. Les trois premières minutes sont déterminantes, ne l'oublions pas, le cerveau ne pouvant tolérer un arrêt plus long. ■

Cœur artificiel, où en est-on ?

En cas d'insuffisance cardiaque aiguë et faute d'organe immédiatement disponible, le patient est condamné. A moins d'un moyen de suppléance mécanique du cœur, sorte de "cœur artificiel" permettant l'attente d'une transplantation.

Àu début, le matériel était volumineux et peu confortable pour le patient, tributaire d'une source d'énergie à l'air comprimé.

Peu à peu s'est développée une deuxième génération de ventricules mécaniques dépendant d'une source d'énergie, devenus implantables sous les côtes quoi qu'en soit encore lourds et volumineux.

C'est en 2004 qu'est apparue une troisième génération d'appareils plus petits, plus faciles à implanter et mieux tolérés car moins volumineux (80 à 150 g contre plus d'un kg pour les précédents). Ils permettent au malade de se livrer à ses activités quotidiennes chez lui en attendant la greffe.

Toutefois l'utilisation de ce type de pompe n'est encore justifiée que pour certains patients, ne serait-ce que du fait qu'elle remplace seulement le

ventricule gauche, ce qui suppose un ventricule droit fonctionnant à peu près normalement. Cela explique que pour d'autres indications les pompes de première génération soient encore utilisées.

Cependant les progrès réalisés font que, de solution d'attente de la transplantation, la pompe est en train de devenir une alternative à celle-ci, au moins dans certains cas et pour la durée de vie de l'appareil estimée à environ cinq ans.

Grâce à ce "cœur artificiel", déjà une dizaine de personnes en France mènent une existence quasi normale avec, pour seule contrainte, le port permanent d'un petit sac à dos contenant les batteries d'alimentation.

(d'après une information du mois de juin, émanant du CHU de Nantes) ■

Les cardiaques et le Viagra

On se souvient de l'inquiétude suscitée par plusieurs accidents cardiaques chez des patients traités par le sildafénil. Pourtant, le Pr Nicolas Danchin, président de la Société française de cardiologie, se veut rassurant : on peut, selon lui, comparer l'effort d'une activité sexuelle à la montée de deux étages.

Surtout s'il a subi un test d'effort satisfaisant, un homme peut reprendre une vie sexuelle normale, **même après un accident cardiaque**. Voilà de quoi rassurer quelques-uns...

(d'après une information parue dans Le Figaro Magazine) ■

Le message de Françoise Champrond aux "cyclos cardiaques"

Sur la route de Pékin, Françoise nous avait adressé ce message destiné aux membres de notre Amicale:

"Je porte les couleurs de l'A C C et je suis portée par vous !"