



Dans ce numéro :

- **Pêle-mêle**
- ▶ Convocation assemblée générale 2
- ▶ En passant 2
- ▶ Nous avons besoin de vous 2
- ▶ Doudouche 2
- **A l'A C C, ça roule !**
- ▶ Grand Ouest jusqu'en Lorraine 3
- ▶ A la découverte du Limousin 4
- ▶ Du côté de Chambéry 4
- **Journées Maxime Brégeron**
- ▶ Et voici le programme 5
- **Santé**
- ▶ Les médicaments 6
- ▶ Que de progrès ! 7
- ▶ Les gestes qui sauvent 7
- **l'A C C témoigne**
- ▶ A l'Ardéchoise 7
- ▶ Pour de bonnes causes 7
- **C'est vous qui le dites**
- ▶ Bien se nourrir 8



Paroles de Gascon sur marché au gras (voir "Et voici le programme" p. 5)

Le mot de la Présidente

A très bientôt dans le Gers

Notre dernier grand rendez-vous A C C de la saison approche puisque ce sera fin septembre à Samatan. Cette année, il vous faudra être indulgent quant à l'organisation de ces Journées nationales. Nous avons dû en effet remédier au mieux à l'absence de Jean-Paul Callède qui, sur place, s'était proposé de les mettre sur pied. Le Bureau s'est donc partagé les tâches mais agir à distance ne facilite pas les choses.

Quoi qu'il arrive, comme vous allez le constater, les routes du Gers ne sont pas très plates... Les petits développements seront parfois de rigueur pour profiter au maximum de toutes les beautés de la région. Le but, dans nos randonnées n'a jamais été de se faire "mal". Il convient au contraire de se faire plaisir et de profiter au mieux des moments de détente et de convivialité que nous offrent ces journées. Pour cela, il est primordial de savoir "lever le pied" avant de ressentir la moindre gêne ou douleur inhabituelle. Personne ne vous reprochera de vous être arrêté pour prendre une photo ou tout simplement pour souffler un peu.

Quelques petits rappels relatifs à la sécurité s'imposent aussi : tout d'abord respecter le code de la route (feux rouges, stops, etc.), rouler bien à droite et en file (voir "En passant" p.2), ne jamais laisser quelqu'un seul à l'arrière et ne pas oublier d'allumer son téléphone portable.

Une fois de plus, nous aurons l'occasion de démontrer qu'avec des problèmes cardiaques, la pratique du vélo n'est pas interdite. Elle est même fortement conseillée si elle est pratiquée raisonnablement. Qu'importe notre vitesse, le principal est d'arriver en forme !

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

Réalisation : Michel Dautresme

47 avenue de la Baylie 78990 Elancourt

☎ 01 34 82 07 09

E-Mail : coeuretvelo@cyclocardiaques.org

Bon à savoir

D'après le Professeur Jean-François Toussaint, directeur de l'institut de recherche biomédicale et d'épidémiologie du sport :

" La pratique quotidienne du vélo diminue de 25 % les risques de maladies cardio-vasculaires, de 15 % ceux de développer un cancer du sein et de 30% ceux de tomber en dépression "

(Science et Vie, juillet 2010)

Convocation à l'Assemblée Générale

L'assemblée générale aura lieu au Centre Vacancier "Les Rivages" à Samatan (Gers) le dimanche 26 septembre 2010 à 14h, dans le cadre des "Journées-rencontres nationales Maxime Brégeron".

Ordre du jour

- Compte-rendu des activités 2009-2010
- Discussion et vote
- Rapport financier
- Discussion et vote
- Élection 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 CC.....
Donne pouvoir à
pour le représenter et voter en son nom à l'assemblée générale et, le cas échéant, à l'assemblée extraordinaire se tenant au Centre Vacancier à Samatan le 26 septembre 2010.

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 !

En passant

À la queue leu leu

Eusèbe est fier de son nouveau savoir. Il veut m'en faire profiter :

- Tu sais comment on devrait rouler en groupe ? Au club on nous a expliqué l'intérêt de "faire les bordures", de "rouler en éventail" surtout quand il y a du vent. Ce sont là des techniques que nous devrions pratiquer

Je fais la moue et me dis que son enthousiasme risque d'en prendre un coup avec ce que je vais lui dire :

- J'ai effectivement entendu ces termes lors de reportages sur le Tour de France ou autres compétitions cyclistes. Mais celles-ci se déroulent sur des routes neutralisées, ce qui n'est pas le cas pour nous. De plus nous ne cherchons nullement à rouler le plus vite possible. Pour nous ces techniques s'opposent à la sécurité, comme le rappelle la FFCT. Nous, on recommande de rouler en file indienne c'est-à-dire l'un derrière l'autre, en restant bien à droite et en laissant une distance suffisante entre chacun de façon à ne pas risquer de heurter celui qui précède en cas de ralentissement ou arrêt plus ou moins soudain.

- On peut quand même rouler à deux de front, je suppose ?

- Certes, mais seulement quand les circonstances le permettent ce qui, à bien y regarder, n'est pas si fréquent : typographie du parcours et conditions météo offrant une visibilité de la route sur une bonne distance, voie empruntée suffisamment large, trafic routier réduit, etc..

- Là je t'arrête : la file indienne peut, par sa longueur, représenter une gêne pour l'automobiliste voulant la doubler. Surtout sur une route un peu étroite pour peu que survienne une voiture en face..

- C'est pourquoi il convient de la scinder en sous-groupes d'une dizaine maximum quand le groupe dépasse ce chiffre. C'est ce que nous préconisons lors de nos rassemblements tels les "Journées Brégeron". Pour, autant que possible, éviter tout accident venant assombrir la joyeuse humeur régnant ordinairement lors de ces rencontres.

Eusèbe conformera-t-il son attitude à ces quelques consignes de bon sens ? On en aura idée à Samatan si il y est !

Emdé ■

Nous avons besoin de vous !

Cœur & Vélo est le bulletin des membres de l'A.C.C. Ce qui veut dire qu'il est fait POUR VOUS mais aussi PAR VOUS afin de constituer un lien ENTRE VOUS.

C'est la raison pour laquelle nous avons besoin de vos articles (une demi-page à deux pages maxi) traitant de sujets relatifs aux rencontres et actions de l'ACC auxquelles vous avez participé, à vos activités vélocipédiques, aux problèmes liés à la santé cardiovasculaire, etc..

Sur ces mêmes thèmes vous pouvez aussi nous envoyer des dessins ou des photos.

Nous comptons sur votre participation. Merci. ■

Doudouche



"Mets ton casque ! OK, j'obtempère mais n'en vois pas l'intérêt : je ne vois plus rien de tout !"

Le Grand Ouest jusqu'en...Lorraine !

Les "Journées de Printemps", dites du "Grand Ouest", se sont en effet déroulées cette année, du 29 mai au 1^{er} juin, dans le pays de Bitche (Moselle). Elles n'en ont pas moins été très réussies comme en témoignent Gérard et Ginette Lécureuil dans les lignes qui suivent.

Ce sont Claude, Robert et leurs épouses qui nous ont peaufiné l'organisation de ce séjour à Bitche où, pendant plus de trois jours, se sont retrouvés une trentaine de membres de l'A.C.C. Pour nous, c'est notre première participation à ces "Journées de Printemps" et nous n'avons pas été déçus.

Une leçon d'histoire

Après nous être rassemblés sur le parking de la Citadelle de Bitche, nous entamons la visite commentée de celle-ci, ce qui nous replonge dans l'Histoire et nous montre qu'à certaines époques (relativement récentes) la vie des frontaliers de cette région ne fut ni facile, ni évidente. Les lieux sont austères et glaciaux ce qui ne nous empêche pas, au contraire, d'être très sensibles aux commentaires accompagnant les vidéos et d'éprouver beaucoup de respect pour nos anciens !

A la sortie, un ciel voilé nous réchauffe, nous sommes à nouveau dans le présent et retrouvons le sourire. Nous rejoignons maintenant le V.V.F "L'Étang de Hasselfurth" où les participants s'installent dans les chalets et prennent leurs repères.

Au moment du repas, la direction nous convie à un apéritif. Les discussions vont bon train, nous avons les uns et les autres tellement de choses à nous dire après cet hiver qui n'en finissait pas !

Calme et volupté

Dès le lendemain les parcours à vélo nous font découvrir des sites surprenants par leur beauté, leur calme mais

aussi des routes pentues qui nous rappellent que tout se mérite ! Nous traversons de jolis villages aux noms bien difficiles à prononcer. Heureusement nous sommes en possession d'une carte et, la plupart du temps, accompagnés par un "régional de l'étape" pour nous guider (sauf Monique qui, avec son sens de l'orientation avancé, se débrouille parfaitement seule !!!). Nos charmants organisateurs jubilent, ils sont heureux de nous faire connaître une région qu'ils affectionnent. Nous avons pu contempler les fameuses "forêts cathédrales" dont j'avais entendu parler et je me suis rendu compte que le terme n'est pas exagéré car les arbres sont beaucoup plus hauts qu'ailleurs ce qui donne une luminosité particulière, parfois assez sombre, procurant un havre de paix à la faune et à la flore. Nous ne pouvons résister au muguet qui semble se pencher sur notre chemin et dont la fraîcheur du parfum nous interpelle.

La dernière journée, le matin nous visiterons le fort de "Simserhof" qui faisait partie de la ligne Maginot, pique-niquerons sur le site et poursuivrons notre itinéraire l'après-midi. Nous sommes prévenus : pour la visite il faudra être à

l'heure, se couvrir chaudement et, d'autre part, le parcours ne sera pas facile...À bon entendeur...

Monter pour ...s'enfoncer

Dès le départ, le ton est donné. La côte que nous apercevons lors de la visite de la Citadelle et dont nous nous disions tous "Celle-là, elle n'est pas pour nous", eh bien si, elle l'a été ! Après quoi nous arrivons sur le site où là, par groupes, nous pénétrons dans les entrailles de la forteresse dont la température nous glace mais aussi l'idée qui nous est donnée des conditions de vie des hommes qui l'occupaient, coupés du monde et du jour. Nous poursuivons la visite des lieux accompagnés de guides et, pour finir, dans le petit train traversant ce qui était la réserve de munitions. Impressionnant ! Nos organisateurs nous ont concocté une belle révision de l'Histoire récente de notre Pays.

Vous avez dit crevaison ?

A la sortie, un rayon de soleil nous accompagne pour le pique-nique et semble nous passer le message "prenez des forces car vous en aurez besoin !".



La bonne humeur est là. Michel est victime d'une "crevaison lente". Pendant qu'il démonte le pneu, Jean et quelques autres le regardent avec un sourire en coin. Et pour cause : pendant le repas une équipe de joyeux lurons a remplacé sa chambre à air (qui n'était pas crevée) par seulement un morceau d'une autre !

Finie la rigolade, nous devons rejoindre le V.V.F. par la forêt de Mouterhouse,

mais pour y parvenir il y a quelques grimpettes dont nous viendrons à bout ...en mettant pied à terre pour certains. L'arrivée proche et le paysage toujours aussi verdoyant nous font oublier nos misères, malgré une météo incertaine durant le séjour.

Comme tout a une fin, nous nous séparons chaleureusement en se disant à très bientôt !

Nous remercions à nouveau nos amis qui ont préparé ce séjour avec minutie.

G.G. Lécureuil ■

Quelques membres de l'A.C.C. , profitant de l'occasion que leur offrait ce séjour à Bitche, se sont retrouvés les jours précédents celui-ci pour parcourir les chemins de halage admirablement aménagés de la vallée du Doubs et canal du Rhône au Rhin. Ils ont ainsi pédalé dans un décor aussi ravissant que bucolique (et...facile) pour rejoindre et visiter (rapidement...) Baume les Dames, Besançon, Montbéliard et Mulhouse. En résumé une superbe balade sur ce qui constitue doré et déjà une section de la véloroute "Eurovélo 6" destinée à relier l'Atlantique (Nantes) à la Mer Noire (Budapest). Nous en reparlerons dans le N°92.

À la découverte du Limousin

Sous la responsabilité de Jeannie et Georges Bayle l'A.C.C. organisait un séjour dans le Limousin –Périgord du 21 au 25 juin 2010. Récit de Bernard Schaeffner dont c'était le premier séjour avec les "cardiaques".

Nous nous sommes retrouvés 28 participants, dont 4 invités, au Centre "Le Souffle vert" de Cussac, en Haute Vienne, lieu de retrouvailles pour certain et de chaleureux accueil pour les nouveaux adhérents dont j'étais. Pendant les trois journées de ce séjour nous avons sillonné les routes difficiles, mais oh combien magnifiques, des circuits cyclotouristiques concoctés à travers la Dordogne la Haute Vienne et les Charentes par le Georges local. Pendant ces jours de balades nous avons pu découvrir la richesse du patrimoine régional en utilisant certaines routes empruntées jadis par Richard Cœur de Lion et où se dressent encore de magnifiques témoins de cette époque (châteaux, ponts, églises, etc....).



Petite halte devant le château de Montbrun

Dans cette région l'eau ne manque pas, aussi durant ces randonnées nous avons apprécié de rouler le long de belles rivières, de lacs, d'étangs, le tout agrémenté d'un soleil radieux.

Le petit groupe d'accompagnatrices ne participant pas à l'activité vélo n'en a pas moins également profité du patrimoine régional grâce à des visites, randonnées pédestres et balades en bateau.

Le soir, tout le monde se retrouvait avant le repas pour évoquer sa journée et, malgré la fatigue, il régnait une ambiance très agréable et très conviviale.

Après le repas une activité était proposée. Ainsi Jeannie et Georges ont pu nous faire découvrir au cours d'une de ces soirées leur périple au Népal à plus de 5000m.

De ce séjour dans le Limousin on ne peut qu'être satisfait : hébergement de qualité, région ne manquant pas d'intérêt et, par-dessus le marché, soleil de la partie. Les nouveaux adhérents présents ont pu apprécier les valeurs et qualités morales de tout le groupe, lequel a permis leur facile intégration.

Pour tout cela nous remercions sincèrement Jeannie et Georges pour avoir organisé, avec tout leur dévouement, cette nouvelle rencontre.

Bernard Schaeffner ■

Du côté de Chambéry (Savoie)

Ça devient une tradition en région Rhône-Alpes qu'une sortie autour du lac du Bourget. Françoise Champrond nous en entretient.

Thème de Chambéry cette année : "2010 année du vélo". Un peu logique car le mercredi 14 juillet la ville accueille le Tour de France pour le départ de l'étape Chambéry – Gap. Pour éviter toute confusion, le départ de la randonnée des Cyclos Cardiaques pour le tour du Lac du Bourget est programmé le jeudi 15.

Dès le mardi soir les premiers Acécistes sont arrivés pour être certains d'avoir une bonne place sur le passage de la caravane et des coureurs.

Donc mercredi matin nous allons, qui à vélo, qui à pied, nous plonger dans l'ambiance "Départ du Tour de France". Deux heures avant le départ certains d'entre nous rejoignent les utilisateurs de vélo chambériens pour une traversée de la ville en empruntant le parcours de la caravane et des coureurs tandis que d'autres découvrent Chambéry en fête. A 12h50 les coureurs prennent le départ sous l'œil blasé des éléphants puis nous regagnons la maison d'Edmond pour un repas composé des produits de son jardin et du terroir.

Pendant ce temps, d'autres moins intéressés par le Tour ont préféré le cyclotourisme et choisi la randonnée pour rallier Chambéry et faire l'ascension du col du Chat dans les deux sens (vous savez bien, quand une femme monte un col, ce n'est jamais du bon côté ! Alors là aucune contestation, d'un côté à l'aller, de l'autre au retour).

Jeudi à 8 heures arrivent encore des participants. Après les derniers préparatifs de vélos et un "petit noir", à 8h30, par une matinée déjà chaude, c'est par les pistes cyclables que le groupe se dirige vers le Lac du Bourget puis prend de la hauteur avec l'ascension du col du Chat pour mieux l'apprécier (le lac) ; arrêtet au belvédère en aplomb de l'Abbaye d'Hautecombe et vue sur Aix les Bains. Passée la difficulté du jour, nous nous laissons "glisser" jusqu'à la plage de Conjux qui marque l'extrémité du lac et où nous pique-niquons. Avant d'affronter à nouveau le soleil, une petite sieste sous les arbres est fort appréciée. A 13h00, en selle pour le retour par le canal de Savière puis Chindrieux. Avant d'atteindre Aix-les-Bains la tentation est trop forte pour les amoureux de la baignade qui ne peuvent résister à l'appel de la petite sirène : nous faisons une halte à la pointe de l'Arde dans un bel espace aménagé et c'est avec le cuissard mouillé, mais heureux, que certains remontent sur le vélo. Le retour se fait à l'ombre sur la piste cyclable longeant la rivière jusqu'à Chambéry. Après 80 km sous un ciel radieux, le cidre, les glaces, les gâteaux et petits fours nous attendent pour un goûter bien mérité pour les douze amis cyclos qui ont répondu présent à l'invitation d'Edmond et Françoise.

Françoise Champrond ■

Prochains rendez-vous en Rhône-Alpes

Dimanche 19 septembre : L'Albanais au départ de Rumilly (Haute-Savoie). Contact : Robert Angelloz-Nicoud Tél. 04 50 23 04 74

Samedi 16 octobre après-midi : Le Val de Saône au départ de Collonges-au-Mont d'Or (Rhône). Contact : Daniel Souzy Tél. 06 86 44 01 48 / 04 78 30 73 83

Et voici le programme !

C'est déjà presque demain, disons fin septembre que nous irons à Samatan, "cité du foie gras", conjuguer plaisirs du cyclotourisme, de la gastronomie et de la convivialité.

Nous sillonnerons les terres du seigneur féodal Gaston III dit Fébus où Phébus et de Charles de Batz-Castelmore, comte d'Artagnan, célèbre mousquetaire du Roi.

Cette charmante commune fait partie du pays du Savès et du pays Portes de Gascogne sur la Save (affluent de la Garonne).

Des collines, par temps clair, donnent une vue admirable sur les Pyrénées, avec dans l'axe de la vallée les pics de l'Arbizon et du Midi de Bigorre.

Dans un paysage harmonieux et varié, verdoyant calme et tranquille, sur d'agréables routes relativement vallonnées nous découvrirons de typiques villages gascons avec maisons à colombages, des châteaux et églises fortifiées ainsi que la plus petite mairie de France, le tout au milieu d'un damier de cultures.

Quant au programme des "réjouissances", en voici un aperçu :

Samedi 25 septembre

Accueil à partir de 16 heures, installation dans vos appartements avant l'apéritif d'accueil.

Après le souper, un cyclo local nous présentera sa région.

Dimanche 26 septembre

Le matin, mise en jambes en direction de l'Isle Jourdain (25,35 ou 45 km) passant par Cazaux-Saves où les cyclos pourront découvrir le château de Caumont et un élevage d'escargots et les randonneurs le circuit de Campan..

L'après-midi, ce sera notre Assemblée Générale annuelle, moment important dans la vie de notre Amicale, avec la présentation du bilan de l'année écoulée, les propositions relatives aux orientations et actions de l'année 2011 et l'élection de ceux qui devront les mettre en œuvre..

Pour clôturer cette journée dominicale, dîner festif gascon.

A partir de lundi, tous les repas de midi seront pris sous forme de pique-nique individuel (prévoir à cet effet une sacoche de vélo ou un sac à dos)

Lundi 27 septembre

Le matin, la visite du typique "marché au gras" de Samatan est vivement conseillée.

Ensuite, randonnée vélo dans les Gorges de Save. Trois circuits au choix de chacun : 33, 66 ou 91 km.

A Lombez, Cathédrale Ste Marie. Aux marcheurs, le circuit des crêtes sera proposé.

Mardi 28 septembre

Vous apprécierez la vallée de la Gimone (54, 70 ou 85 km) qui nous fera traverser, entre autres, Simorre (Eglise fortifiée, Ferme de la Manon et Musée Paysan d'Emile). Pour les marcheurs, le circuit de Roncevaux. Après dîner, soirée folklorique présentée par un groupe local.

Mercredi 29 septembre :

Journée de repos. Néanmoins trois circuits, au départ d'Eauze, sont prévus (70, 80 ou 95 km) à l'intention de ceux qui voudront effectuer à vélo au moins une partie du parcours pour se rendre à la mythique "Chapelle des Cyclistes" (libre à vous de vous y rendre uniquement en voiture si vos jambes vous font défaut).

Jeudi 30 septembre

Circuit Jésus Caciado (45, 69 ou 86 km). Nous contournerons Gimont (Abbaye de Planselve, fabrication de croustades). A Puymaurens, musée botanique du "Jamais vu". Quant aux randonneurs pédestres, ils arpenteront le circuit de La Trillotte.



Abbaye de Planselve

Après dîner, notre incontournable soirée privée : les gais lurons Acécistes font leur Show. Chacun à un talent caché de musicien, chanteur, mime, narrateur ou autre,... Les organisateurs comptent sur vous...!

Vendredi 1er octobre :

Trois possibilités au choix pour découvrir le circuit "Cabas Loumasses" (53, 66 ou 93 km) passant par Castelneau-Barbarens (village typique gascon dominant la vallée de l'Arrats et les vestiges de l'ancien château fort des comtes d'Astarac). Circuit du château de La Tour pour les marcheurs.

Ainsi se clôturera notre semaine gersoise, sauf pour les inconditionnels du vélo qui pourront la prolonger le

samedi 2 octobre en parcourant le circuit Montesquieu et Volestre (51, 71, 88 ou 107 km).

Ce programme ne vous met-il pas en appétit ?

Les médicaments, c'est pas marrant

Si l'activité physique telle que nous la pratiquons avec le vélo constitue en elle-même un médicament, comme le rappelle le Dr Uzon en introduction d'un article publié dans Cyclo-Passion elle ne saurait suffire à nous protéger de toute récurrence. C'est pourquoi nous prenons d'autres remèdes, d'autant moins agréables que certains ne vont pas sans inconvénients, notamment pour notre pratique vélocipédique. C'est ce dont traite le Dr Uzon dans son article.

Après nous avoir prévenus que l'absorption et l'efficacité des médicaments sont influencées par les adaptations cardiovasculaires à l'effort (débit cardiaque, état d'hydratation du pratiquant, etc.) il passe en revue les différentes catégories de médicaments pouvant nous être prescrits.

Les bêtabloquants

Ils ralentissent le rythme cardiaque, d'où le risque de se sentir "bridé", notamment dans les sprints (mais cela ne devrait pas nous concerner) et dans les ascensions. D'autant que, d'après le Dr Uzon, "ils jouent en partie sur l'utilisation des carburants nécessaires à l'effort (les sucres et les graisses)".

Quoique figurant parmi les substances dopantes, ce ne sont donc pas des médicaments propres à faciliter notre pratique. Mais peut-être empêchent-ils du même coup certains de faire des bêtises ?

Ajoutons que, d'autre part, ils sont formellement contre indiqués chez les asthmatiques.

Les diurétiques

Surtout utilisés contre l'hypertension, eux aussi sont interdits en compétition (parce que masquant la prise de produits dopants).

Comme leur nom l'indique ils influent l'état d'hydratation à cause de leur effet rénal et urinaire.

Aux dires du Dr Uzon, ils sont donc plutôt à déconseiller dans le cas de "sorties longues avec des températures extérieures élevées". Il précise que, par contre, "la plupart des autres antihypertenseurs sont utilisables et bien tolérés en loisir et en compétition".

Les anti-arythmiques

Ce sont les plus délicats à doser. En effet, explique le docteur, "d'une part la pratique sportive augmente le rythme d'arythmie, d'autre part le comportement des anti-arythmiques à l'effort est parfois difficile à prévoir". D'où la nécessité de traiter au cas par cas et, surtout, de contrôler leur efficacité en situation (épreuve d'effort, enregistrement du rythme par un holter). Et d'utiliser un cardiofréquence-mètre afin de rester dans les limites de la fréquence cardiaque à respecter.

Les fluidifiants sanguins

Leur inconvénient majeur réside dans le risque de saignement plus important, en particulier en cas de chute. L'impératif de sécurité s'impose alors encore davantage.

Il en va de même en ce qui concerne la nécessité de "boire avant d'avoir soif" car l'effet du fluidifiant augmente avec la déshydratation.

Sachons enfin que "la prise d'anti-inflammatoires pour d'éventuelles petites douleurs articulaires est particulièrement dangereuse".

Les statines

Le Dr Uzon n'en parle pas. Ces médicaments utilisés pour combattre le mauvais cholestérol ont pourtant la réputation (fondée ou non) de provoquer des douleurs musculaires. Mais ce n'est pas leur seul inconvénient. Des études récentes nous apprennent qu'elles augmentent aussi le risque de diabète, cependant dans une proportion qui, fort heureusement, apparaît très limitée. On conseille néanmoins aux patients sous statines de faire surveiller leur foie et de procéder au dépistage du diabète, tout particulièrement chez les plus de 60 ans.

Plus d'avantages que d'inconvénients

Cela dit, tous les médicaments présentent des effets secondaires. Ils n'en sont pas moins indispensables. Ils ont permis des progrès spectaculaires, notamment en ce qui concerne le traitement des maladies cardiovasculaires.

Il importe avant tout d'évaluer le rapport bénéfice/risque. Or celui-ci est dans la plupart des cas extrêmement significatif.

Ainsi, s'agissant des statines par exemple, statistiquement pour 1000 patients traités pendant 4 ans, le risque se limite à un diabète de plus. Alors qu'on aura évité dix morts (cinq par infarctus, cinq par AVC).

Continuez donc à prendre régulièrement vos médicaments,

même si cela représente une contrainte et peut présenter quelques inconvénients, en fait minimes au regard du bénéfice que vous en tirez.

Prenez en outre quelques précautions :

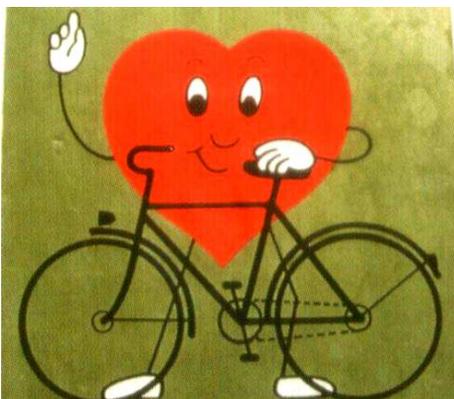
- en ne voulant pas être plus performant que la prudence ne l'exige ;
- en étant attentif aux réactions de votre corps ;
- en vous hydratant abondamment ;
- en respectant les périodes d'échauffement et de récupération.

Le reste est affaire de relations entre votre cardiologue et vous.

Et d'optimisme, de joie de vivre !

M. D. ■

Remerciements à Olivier Guillaume et Pierre Lescure grâce à qui j'ai pu rédiger cet article.



Maladies cardiovasculaires

Que de progrès !

On n'en finirait pas d'énumérer les avancées réalisées ces vingt dernières années dans le domaine cardiovasculaire, qu'il s'agisse du diagnostic (plus précoce et précis grâce aux progrès de l'imagerie médicale : échographie, IRM, scanner, scintigraphie,...), des dispositifs médicaux implantables (comme, par exemple, les stimulateurs cardiaques), des techniques chirurgicales.

A cet égard on connaissait déjà, dans les cas de rétrécissements artériels, les "stents", ces petits ressorts qu'on introduit par cathéter et sous anesthésie locale à travers les vaisseaux jusqu'à l'endroit à traiter. Ce qui, souvent, évite le "pontage", opération beaucoup plus lourde. Or, on arrive maintenant à utiliser une technique comparable pour les patients souffrant d'une maladie des valves cardiaques, laquelle nécessite la plupart du temps une intervention chirurgicale consistant dans le remplacement de la valve malade par une valve artificielle. Cependant un certain nombre de patients, pour des raisons diverses, ne peuvent pas être opérés. Aussi on a tenté et réussi un nouveau traitement consistant à déposer la valve artificielle non pas chirurgicalement mais en la glissant, comme on le fait avec les "stents", grâce à un cathéter, en général à partir de l'artère fémorale au niveau de l'aîne pour ensuite remonter vers le cœur, sous contrôle radio et sous anesthésie locale ;

Comme pour les "stents", c'est plus rapide et le malade s'en remet plus vite. C'est donc un réel espoir pour les patients ne pouvant pas être opérés, en particulier les malades âgés.

Mais attention : pour ceux qui peuvent supporter l'opération, la chirurgie reste le traitement de référence.

(d'après l'émission médicale de RTL "On se refait une santé" de Frédérique Prabonnaud)

L'ACC à l'Ardéchoise

Dans le cadre de ses actions de prévention, comme en 2009 l'Amicale était présente à l'Ardéchoise 2010 à Saint-Félicien (Ardèche) où, malgré le mauvais temps, plus de 13 000 cyclistes s'étaient donné rendez-vous.



et plusieurs contacts ont été pris.

De plus Josiane ne s'est pas fait prier pour aider aux prises de tension et d'IMG !

Du mardi 15 au samedi 19 juin, nous disposons d'un espace dans le stand de la Fédération Française de Cardiologie pour communiquer sur le thème "ça n'arrive pas qu'aux autres". C'est donc essentiellement dans cet objectif d'information préventive que, durant les quatre jours, trois cyclos cardiaques se sont relayés sur le site aux côtés des bénévoles de la fédération de cardiologie. Bon nombre des participants sont passés au stand

**Pour de bonnes causes**

Histoire de faire connaître l'ACC et son message et apporter de surcroît leur contribution à une bonne œuvre les Normands Michel Brière et Gérard Pettini, revêtus du maillot de l'Amicale, ont participé à l'inauguration de l'autoroute A88 Argentan-Falaise au bénéfice de l'association "Vaincre la mucoviscidose".

Cette manifestation qui réunissait cyclistes, rollers et piétons sur cette nouvelle autoroute avant qu'elle leur soit interdite consistait, pour les 340 cyclistes présents, en un aller et retour de 45 km entre deux échangeurs. Michel et Gérard l'ont effectué en compagnie d'un possible futur adhérent dont c'était la première sortie en vélo après un infarctus.

Commentaire de Michel à l'intention des lecteurs de *Cœur et Vélo* : "Nous autres cardiaques avons la chance d'avoir été remis sur pied et de vivre normalement alors que les personnes atteintes de mucoviscidose n'ont pas beaucoup d'espoir de guérison. Je pense que l'on peut consacrer un peu de temps pour de bonnes causes comme celle-ci. Si vous avez l'occasion de le faire, vous ne le regretterez pas !"

Les gestes qui sauvent

Si vous voyez quelqu'un perdre complètement connaissance ou si vous découvrez quelqu'un d'inanimé – et sans réaction – c'est le plus souvent un arrêt cardiaque.

Appelez le 15, le 18 ou le 112 depuis un téléphone fixe ou portable

Allongez la victime sur le dos. Mettez vous à genoux, vos deux mains l'une sur l'autre sur le milieu de la poitrine. Appuyez et relâchez au moins une fois par seconde sans arrêt jusqu'à l'arrivée des secours

Commencez immédiatement, vous pouvez l'empêcher de mourir !



Bien se nourrir

Gérard, qui est bien placé pour cela, souhaite nous faire bénéficier de ce qu'il a appris en matière de diététique.



Je voudrais faire partager ce que j'ai appris depuis ma dernière intervention chirurgicale cardiaque, la cinquième (suite à une malformation congénitale premières interventions en 1957 et 1962 -deux consécutives cette année là- et en 1991 nouvelle intervention pour "repandre" les trois précédentes qui, au fil des années, s'étaient 'défaites' puis, en 2009, une cinquième, conséquence de la malformation initiale pouvant entraîner un "risque de rupture de l'aorte". Cette opération difficile a, semble-t-il, réussi mais j'ai eu très peur et, cette fois, j'entends "lever le pied" très sérieusement, notamment en matière d'alimentation. Ce à quoi m'aident les réunions préventives auxquelles je participe au CHU de Dijon. Je sais, ça n'est pas simple pour le commun des mortels que nous sommes, beaucoup d'entre nous ayant eu l'habitude de manger gras, salé et sucré, sans oublier l'alcool associé aux petits fours ! Cependant, pas question de tout supprimer comme certains diététiciens ou médecins sembleraient le souhaiter parfois. D'une manière générale, on peut manger de tout un peu, ce en fonction de sa pathologie et des conseils des médecins car chaque

personne représente un cas différent d'où un régime approprié pour chacun. Cela dit, et pour information, voici quelques conseils simples issus du service diététique de l'unité de réadaptation cardiaque du CHU de Dijon .

Consommer suffisamment de fibres :

Crudités → 150 g par jour
Légumes verts cuits → 300 g minimum par jour
Féculeux/céréales → 200 g par jour
Pain → 100g à 200g par jour
Fruits → 2 à 3 par jour.

Réduire les sucres simples:

Sucre, boissons sucrées, bonbons, confitures, glaces...

Boire beaucoup d'eau et ...contrôler sa consommation d'alcool

1 verre de vin par repas
1 apéritif par semaine

Faire des repas consistants pour éviter les grignotages

Petit-déjeuner primordial
Déjeuner et dîner complémentaires

Équilibrer ses menus sur une semaine

Boeuf 2 fois, porc 1 fois, volailles souvent, poisson 4 fois, 3 œufs
Féculeux à midi, légumes verts le soir ou inversement
Beaucoup de fromages frais (yaourts, fromage blanc, etc.)
Une crudité par repas.

Ajoutons pour notre part que, comme il y est fait allusion plus haut, il convient également de réduire les matières grasses, de préférer les huiles de colza et d'olive au beurre (régime méditerranéen) et de ne pas abuser du sel. Adaptez vos recettes en conséquence ainsi que vos modes de cuisson (vapeur, four, etc.)

Mais, encore une fois, et pour les raisons indiquées plus haut, si ces conseils ne sont pas tous à prendre au pied de la lettre, ils n'en indiquent pas moins dans quelle direction aller. ■

Nouveaux membres actifs

GAUTIER Maurice 18, rue de la Juiverie 61000 ALENÇON Tél. 02 33 26 78 21
LANDRÉAT Jacques "Chantegrel" 24290 AURIAC DU PÉRIGORD Tél.:05 53 50 21 74 - 06 87 41 16 77
COLLIAS Michel 1, rue Champs Saint Georges 14700 FALAISE Tél. 02 31 90 16 20
HUET Stéphane 24, rue du Clos des Noisetiers 61000 ST GERMAIN DU CORBEIS
Tél. 02 33 26 45 28

Nouveau numéro de portable de Denis Boitelle : 06.68.23.78.64

Erratum :

Une erreur s'étant malencontreusement glissée dans l'adresse mail de **Pierre Bellan** figurant en bas de page 1 de notre dernier numéro il convient de la modifier comme suit : **peyot2a@orange.fr**