



Dans ce numéro :

- **Raconte-nous** 2-3
*Retour à La Bastide d'Armagnac
Petite histoire d'une grande reine :
le vélo de Macmillan*
- **En passant** 3
Et si Eusèbe avait raison ?
- **Journées Brégeron 2011** 4
Balade en pays charentais
- **Point de vue** 5
Soyons courtois
- **Humour** 6
*Des fessiers aux zygomatiques
Doudouche*
- **C'est vous qui le dites** 7
*Les médecins et les médicaments
Faut-il craindre le cholestérol ?*
- **Où irons-nous ?** 8
*En mai fais ce qu'il te plaît
Bienvenue chez les Ch'tis*
- **L'A.C.C. témoigne** 8
Mieux vaut prévenir

Le mot de la présidente

Le printemps est là...

À nous les beaux jours, les coups de soleil et...les coups de pédales. Alors, comme le dit si bien le dicton "En Mai, fais ce qu'il te plaît", il nous faut en profiter au maximum, mais attention à ne pas nous enivrer trop vite ! N'oublions pas les mesures de prudence : notre vélo est-il fin prêt ? Car sans lui, nous ne pouvons pas grand-chose. Et nous-mêmes, où en sommes-nous ? Comment vont nos articulations ? Nous savons très bien que la période d'hivernage provoque souvent, pour ne pas dire toujours, de sérieux blocages. Alors dérouillons le tout avec tact et circonspection. Il faut ce qu'il faut mais point trop n'en faut. Allons-y tout en douceur et n'oublions pas de ménager notre cœur, c'est notre moteur et pour la plupart d'entre nous, il a déjà eu des "loupés".

Retrouvons les bienfaits du grand air, chacun en fonction de ses possibilités. Pensons aux « éclopés » de l'hiver que ce soit les cardiaques ou les autres. Un signe, un coup de fil, c'est peu mais ça remonte tant le moral...

Tous ensemble, chacun aidant l'autre, nous retrouverons la grande forme et la joie de vivre.

Certes, notre objectif premier est de rassurer ceux qui ont besoin de l'être et de témoigner des bienfaits de l'exercice physique en général et du vélo en particulier, mais c'est aussi de profiter au maximum de tous les bons moments passés ensemble.

Josiane Besset ■

Amicale des Cyclos Cardiaques

3, Parc du Belloy Allée Le Nôtre
78600 LE MESNIL LE ROI

☎ 01 39 62 21 34 ou 04 75 76 80 00

E-Mail : contact@cyclocardiaques.org

Josiane Besset : president@cyclocardiaques.org

Jacques Riquier : secretaire@cyclocardiaques.org

Cœur & Vélo

Conception-réalisation: Michel Dautresme

47 avenue de la Baylie 78990 Elancourt

☎ 01 34 82 07 09

E-Mail : coeuretvelo@cyclocardiaques.org



Prévention : FFCT et ACC sur la même ligne

Vingt à vingt cinq décès par an dus à une mort subite enregistrés par la FFCT, soit dix fois plus qu'à la Fédération française de randonnée pédestre (FFRP) et que la moyenne nationale. Comme l'a souligné le Dr Le Van, médecin fédéral, lors de l'assemblée générale de celle-ci, c'est le rôle de tous d'expliquer les risques encourus en roulant dans la zone rouge et de répercuter le message : "se protéger en effectuant son bilan et rouler raisonnablement" (d'après Cyclotourisme, N°598 de janvier dernier)

N'est-ce pas ce message là qu'à l'ACC nous nous efforçons de transmettre depuis des années ? ■

Retour à La Bastide d'Armagnac

Les journées Brégeron 2010 à Samatan (Gers) sont encore bien présentes dans le souvenir de ceux qui y ont participé. On se rappelle parfaitement les paysages, lieux, sites découverts tout au long des routes parcourues. Et, parmi ceux-ci, la remarquable cité qu'est La Bastide d'Armagnac tient une bonne place. Aussi y retournerons volontiers en compagnie de notre ancien président, co-fondateur de l'A.C.C., Christian Saint-Faust, natif de la région. Laissons-nous donc guider par lui.

C'est toujours avec plaisir que je retrouvais La Bastide d'Armagnac quand j'allais m'y approvisionner de temps à autre. Laissez-moi vous dire d'abord quelques mots sur son histoire. En 1291 le Comte d'Armagnac Bernard VI, avec l'autorisation du Roi d'Angleterre Édouard Ier, commença la construction d'une place forte pour se protéger. Ce que voyant les Seigneurs alentour, pour se défendre, bâtirent à leur tour des fortifications qui devinrent les bastides, ces villes fondées entre 1222 et 1273, présentant un certain nombre de caractéristiques communes, notamment architecturales.

Ainsi donc naquit La Bastide d'Armagnac, entourée de murailles et de tours. Quatre voies partaient de la Place Royale, dans les directions nord-sud et est-ouest.

Son église du XIIe siècle et son temple calviniste de 1607 récemment restauré ouvrent cette place de style géométrique qui inspira Henri IV pour sa Place des Vosges à Paris.

En 1355, le Prince Noir, fils du Roi d'Angleterre, avec sa puissante armée ravage le Sud-ouest et s'empare de La Bastide d'Armagnac.

En 1445, le Roi d'Angleterre, vaincu par le Roi de France, confirme la dotation faite aux Comtes d'Armagnac des places de La Bastide d'Armagnac et de Cazaubon.

En 1454, Jean V d'Armagnac vend les baronnies

La Bastide d'Armagnac fut une des localités protestantes les plus importantes des Landes., la Réforme ayant été introduite dans le pays par Nérac. Prise et reprise durant les guerres de Religion, La Bastide resta une place forte protestante jusque vers 1684. Henri de Navarre, futur Henri IV, y vint entre 1582 et 1587. Il séjournait chez le Capitaine Malartic, dans une maison située au coin de la Place Royale. Après la révocation de l'Édit de Nantes (1685) les protestants de La Bastide conservèrent leur foi mais perdirent peu à peu de leur influence.

d'Auzon à son frère Le Bastard d'Armagnac. Puis Georges d'Amboise, héritier par mariage avec Madeleine d'Armagnac en 1484, vend au Marquis de Maniban les seigneuries de Cazaubon, Mauléon, Monclar, Marguestau et La Bastide. Jean de Maniban fait de cette dernière la capitale de ses domaines et son œuvre est si bien poursuivie par son fils Joseph Gaspar de Maniban, premier président du Parlement de Toulouse, que La bastide compte 2 à 3000 habitants au cours du XVIIe siècle.

Avec la Révolution qui supprime l'ancienne juridiction commence le lent déclin de la cité. Laquelle, au dernier recensement, comptait 714 habitants. Mais elle reste une vieille cité armagnacaise au charme particulier qui enchante toujours les visiteurs.

C. St-F. ■

La Chapelle des Cyclistes, toute une Histoire

A 5 km de La Bastide, sur la route de Cazaubon, au lieu-dit Géou, l'actuelle Chapelle N.D. des Cyclistes occupe un site gallo-romain des premiers siècles de notre ère, reconnu au XIXe siècle et partiellement exploité en 1960-61, un ensemble de mosaïques ayant alors été mis à jour.

Vers 1140, les Templiers s'établissent dans les environs et notamment à Géou. Rappelons qu'il s'agit d'un ordre, mi militaire, mi religieux, fondé pour défendre les pèlerins se rendant en Palestine. Ils fortifient le site par une ceinture de murailles et de tours. Odon Malvin, Seigneur de Juliac, voyant ses domaines peu à peu encerclés par les Templiers, obtient du Roi d'Angleterre, devenu maître de la région de par son mariage avec Éléonore d'Aquitaine, que Géou devienne fief de la couronne d'Angleterre sous le titre de Vicomté de Juliac. Par représailles les Templiers détruisent le Pouy de Juliac et le donjon.



En 1355, la chevauchée du Prince Noir l'ayant conduit à La Bastide et ses environs, la Citadelle de Géou est rasée.

La chapelle, érigée à la fin du XIe siècle sur les fondations d'une villa gallo-romaine, est tout ce qu'il reste de l'ancienne forteresse des Templiers.

Devenue église paroissiale dans les années 1270 elle connut ensuite des fortunes diverses pour finalement tomber en sommeil jusqu'à ce jour de 1958 où l'Abbé Massie, curé de Créon d'Armagnac et de Mauvezin d'Armagnac fut amené à y célébrer une messe pour une colonie de vacances. C'est à cette occasion qu'il eut l'idée d'en faire "une chapelle pour les cyclistes, comme en Italie...".

Celle-ci, devenue Notre Dame des Cyclistes, a été inaugurée et dédiée à Notre Dame de la Visitation le 18 mai 1959 en présence

de l'Évêque du Diocèse des Landes, avec l'approbation du Pape Jean XXIII.

Elle reçoit depuis de nombreux visiteurs, cyclistes surtout mais pas seulement. Parmi eux, l'an dernier, les participants des "Journées Brégeron" qui ont pu y admirer notamment les nombreux maillots exposés, dont ceux des champions les plus prestigieux et ...celui de l'A.C.C. !

C. St-F. ■

Petite histoire d'une grande reine (suite)

4 – Le vélo de Macmillan

En 1842, Kirkpatrick Macmillan roula sur une bicyclette conçue et construite par ses soins le long des 60 km qui séparaient son domicile de la ville de Glasgow, ce qui lui valut une mention amusée dans la presse locale et une amende de cinq shillings pour avoir renversé un enfant.

Ce forgeron écossais est l'auteur d'un cycle qui, pour la première fois, possède tous les éléments essentiels des bicyclettes : une roue avant avec une fourche externe qui donne de la stabilité à la direction, et un système de propulsion avec lequel il n'est plus nécessaire, comme avant, de poser les pieds au sol, grâce à d'ingénieuses bielles reliées à la pédale et à un système de transmission connecté à la roue arrière. Le cadre principal est en bois, avec une tête de cheval ornant l'avant. Les pédales et les roues sont aussi en bois, bien que ces dernières soient recouvertes d'une bande métallique. Le guidon, les manivelles des pédales et les tiges des connexions sont en fer forgé, tandis que la selle repose sur un ressort très primitif. La roue arrière conserve son garde boue d'origine.



Macmillan ne réalisa qu'une seule bicyclette et son invention ne lui survécut pas. Si son inventivité fut saluée, les critiques de l'époque doutaient qu'un tel artefact puisse remplacer le chemin de fer. Aujourd'hui certains spécialistes, anglais pour la plupart, lui attribuent l'invention de la pédale. Mais beaucoup de pays en revendiquent la paternité, à commencer par la France, qui reste la piste la plus reconnue. C'est aussi celle qui me paraît la plus crédible.

Bernard Taillade ■

Prochain article : le vélo de Michaux et l'invention de la pédale (ndlr : annoncé par erreur pour ce numéro)

Et si Eusèbe avait raison ?

Eusèbe m'aborde en prenant un air de conspirateur et, à mi-voix, me rapporte ce qu'il a entendu dire par certains membres de l'Amicale.

Ils ne sont pas trop d'accord avec les circuits proposés lors de nos rencontres, les séjours surtout. Qu'entendent-ils par là ? Ils les trouvent trop longs ? Pas assez ? Trop pentus ou pas suffisamment ?

- Pour moi pas de problème, tu le sais. Mais il y en a qui les trouvent trop durs voire, ces derniers temps, de plus en plus difficiles

- C'est peut-être parce qu'ils vieillissent. De toute façon où que l'on se trouve, mis à part quelques rares secteurs, on ne peut guère éviter les "grimpettes"...

- Oui, mais ceux dont je te parle ont l'impression qu'on les recherche. Pour eux il ne s'agit vraiment pas de parcours pour les cardiaques

- Réponds-leur que c'est à eux de bien évaluer ce qu'ils peuvent faire ou pas, de gérer leur effort en conséquence en choisissant les braquets adéquats, en mettant pied à terre au besoin comme on ne cesse de le répéter

- Sans doute, mais tous ne sont pas aptes à le comprendre et, parfois, veulent rester dans les roues de plus forts ou plus jeunes qu'eux

- Dommage

- Certainement. N'empêche qu'à mon avis il faut tenir compte de ce qu'ils disent en évitant à l'avenir des parcours par trop durs. Car si, par malheur, l'un de nous connaissait un accident cardiaque lors d'une sortie ACC sur un tel parcours que n'entendrait-on pas ? Et quelles conséquences en résulteraient pour notre Amicale ?

Ces derniers propos d'Eusèbe me donnent à réfléchir. Et si, pour une fois il avait raison ? Il me faudra en parler à nos responsables.

Emdé ■

Un de nos adhérents, **Hubert Delesalle**, de Bondues (59), vous invite à partager son expérience de cyclo sur :

- son blog : jerandonne.blogspot.com/

- son site web : randonnee-cyclo.com/

- ses albums photos :

picasaweb.google.com/hubert.delesalle

Ses autres blogs :

BPF : monbpf.blogspot.com/

Drôles de vélos : velosdroles.blogspot.com/

Cad战略ans solaires : cadrans-solaires.blogspot.com/

Moulins à vent : moulins-a-vent-hd.blogspot.com/

Moulins à eau : moulins-a-eau.blogspot.com/

C'est à voir. Félicitations à notre ami.

Balade en pays charentais

Souvenez-vous, dans *Cœur et Vélo* de mars-avril nous nous étions arrêtés à Saintes. Il est vrai que nous pouvions nous attarder dans la souriante capitale de la Saintonge tant elle propose d'attachantes découvertes.

Et si de Saintes nous rejoignons Cognac ainsi que nous le suggérons alors ? **Cognac**, ce n'est pas seulement le fameux breuvage à la réputation mondiale, encore que la visite d'un chai et une dégustation ne soient pas à dédaigner... Avec ses maisons typiques, son centre ancien, les berges de la Charente et son "espace découverte en pays de Cognac", la ville mérite que l'on fasse davantage sa connaissance.

Retour vers la Côte



Et maintenant, après ce détour, retour vers la Côte, direction **Marennes**. Un clocher de 80 mètres signale au loin cette petite cité sympathique dont les huitres produites tout au long de l'estuaire de la Seudre font la célébrité. Ne serait-ce pas là l'occasion de s'instruire sur cette production et ceux qui la pratiquent, en visitant le musée ostréicole ? Et pourquoi pas une dégustation aussi ? Après quoi les marcheurs pourront s'élancer sur le Chemin des Claires, sentier balisé sillonnant le marais, sa faune, sa flore.

Haut-lieu touristique, **Oléron**, la plus grande des îles métropolitaines après la Corse avec ses 30 km de long pour une largeur se 8 km maximum, est reliée au continent depuis 1966 par un pont routier de 3 km. En raison de son fort taux d'ensoleillement tout au long de l'année, elle est surnommée "la lumineuse". En en faisant le tour nous allons côtoyer des paysages variés, des plages bordées de

grandes forêts de pins maritimes ou de chênes verts et ceinturées de dunes tapissées de toute une végétation plus ou moins fleurie. De la pointe de Chassiron, nous pouvons admirer le fort Boyard et l'île de Ré. Arrêtons-nous maintenant à Saint Pierre d'Oléron, capitale géographique de l'île, puis au Château d'Oléron, sa capitale "historique" à l'habitat ancien groupé autour de l'ancienne citadelle.

Petite plongée dans l'Histoire

Après cette belle balade, nous ne pouvons manquer **Brouage** qui n'est plus aujourd'hui qu'une curiosité touristique mais une des plus étranges. Après avoir été un des plus anciens et actifs ports de commerce de France, avoir connu une extraordinaire richesse, puis être devenue ville de garnison et camp de concentration sous la Révolution, Brouage n'est plus aujourd'hui qu'une sorte de ville fantôme où flotte encore le souvenir de Marie Mancini, le premier et grand amour de Louis le quatorzième ;

Non loin de là, immortalisée par le film de Jacques Demy, **Rochefort** doit aussi et surtout sa notoriété à son arsenal et à sa corderie royale. A l'arsenal se préparaient les grandes expéditions et des centaines de navires de la Marine Royale y ont été construits. C'est de là qu'en 1780 est parti pour Boston *l'Hermine* avec à son bord La Fayette. On reconstruit la réplique exacte de cette frégate et c'est un chantier à visiter. Comme l'est aussi le dernier pont transbordeur de France qui domine la Charente de ses 50 mètres de hauteur

Rendez-vous au prochain numéro

Mais voilà qu'il se fait tard. Notre journée a été bien remplie et nous ne pourrions pas aller plus loin pour cette fois. Si vous le voulez bien nous poursuivrons notre périple dans le prochain *Cœur et Vélo*, il y a tant à voir dans cette merveilleuse région. Et nous ne faisons ici qu'évoquer les lieux les plus connus. Tout au long des circuits et visites qui seront proposée tant aux cyclos qu'aux marcheurs vous aurez bien d'autres occasions d'écarquiller les yeux et de vous émerveiller, soyez-en convaincus.

Alors, si vous n'êtes pas encore inscrits, ne tardez plus pour n'avoir pas à regretter ensuite de ne l'avoir point fait à temps !

(infos recueillies par Michel Dautresme) ■

Il va de soi que la randonnée tracée dans ce numéro et le précédent n'est là que pour vous donner une idée des sites à visiter dans la région où vont se dérouler les Journées Brégeron en septembre prochain et dont vous serez amenés à découvrir certains sur les différents parcours (3 au choix) proposés chaque jour.

"Journées M. Brégeron" du 17 au 24 septembre 2011 à St-Georges de Didonne (Charente Maritime)

Bulletin de réservation

Nom.....Prénom..... Adresse.....

Ville..... C.P..... Tel : e-mail : N° carte ACC :

Je compte participer aux "Journées Brégeron" et arriver le..... vers..... heures et souhaite être hébergé à

Vacancier en chambre seul chambre à 2 lits - Camping - Autre (cocher la case correspondant à vos désirs)

Nota : l'organisation se charge exclusivement des réservations au centre "**Vacancier**" (vivement conseillé). Coût de pension complète environ 46 € par jour et par personne. (en chambre double)

Je serai accompagné de :

Bulletin à découper ou photocopier ou copier et à retourner dans les meilleurs délais à Josiane Besset "Les Meaux" 26400 Eurre avec un chèque de 100 € par personne à l'ordre de l'A.C.C., somme qui sera déduite des frais de séjour.

Soyons davantage courtois !

Les voitures ceci, les voitures cela, nous n'avons pas de mots trop durs pour qualifier le comportement des automobilistes à notre endroit. Souvent avec raison. Cela ne doit cependant pas nous empêcher de nous interroger sur notre propre comportement. Sommes nous nous mêmes toujours irréprochables ?

Ceux qui, parmi vous, sont abonnés à *Cyclotourisme*, la revue de la FFCT, ont pu y lire l'an passé un article signé Stève Jackson qui énonce quelques vérités à ce sujet..

Ce que dit le Code

L'auteur cite tout d'abord l'article R. 431-7) du Code de la Route :

"Les cyclistes ne doivent jamais rouler à plus de deux de front sur la chaussée. Ils doivent se mettre en file simple dans tous les cas où les conditions de la circulation l'exigent, notamment lorsqu'un véhicule voulant les dépasser annonce son approche".

Il n'est pas rare en effet qu'un automobiliste éprouve les pires difficultés pour doubler un groupe de cyclos qui occupent la moitié de la chaussée. C'est pourquoi, au-delà d'un certain nombre, il vaut mieux scinder le groupe. Même si cela reste insuffisant sans un peu plus de discipline de la part de ceux qui ont tendance à rouler ou se déporter à gauche.

Car, constate Stève Jackson, la circulation se faisant de plus en plus dense, y compris sur les routes secondaires, nous devenons réellement gênants pour les autres usagers, il nous faut en avoir conscience.

"Imaginons un instant que nous sommes en voiture et que nous essayons de rentrer chez nous. La route est tortueuse et nous rencontrons plusieurs groupes de cyclistes qui ne font aucun effort pour nous laisser doubler. Le seuil de tolérance est rapidement atteint", écrit-il fort justement.

Respecter les autres usagers

Nous ne pouvons pas demander le partage de la route si nous-mêmes nous ennuyons les autres usagers.

Comment les automobilistes pourraient-ils nous respecter si nous ne les respectons pas ?

Il ne s'agit pas d'excuser ceux, trop nombreux, qui s'avèrent "irascibles ou dangereux". Mais nous faut-il pour autant les insulter, les traiter de tous les noms d'oiseaux, leur envoyer des gestes obscènes ? Surtout, cela ne sert à rien, et en tout cas pas la cause ni l'image des cyclos en général mais plutôt jette le discrédit sur eux.

"Si nous énervons un conducteur, il risque de se comporter encore moins bien dès qu'il trouvera d'autres cyclistes sur son chemin", observe Stève Jackson.

Tout au plus, si on a l'occasion de retrouver un tel automobiliste (au feu rouge suivant, par exemple), pourra-t-on lui expliquer en quoi son comportement peut être dangereux. A condition toutefois de rester calme et poli, même et surtout si notre interlocuteur ne l'est pas. Nous avons tout à gagner à agir ainsi.

Par ailleurs, ainsi que nous le conseille également Stève Jackson, sachons *"encourager les bons comportements en remerciant les automobilistes qui font preuve de courtoisie à notre égard"*. Et il donne en exemple le camion qui n'arrive pas à doubler sans que son conducteur manifeste pour autant son impatience : *"Pourquoi l'ennuyer jusqu'en haut de la côte? Serrons-nous et faisons de notre mieux pour le laisser passer"*.

Il nous demande également de penser aux piétons et aux rollers qui ne nous entendent pas arriver, particulièrement sur les pistes cyclables et les voies vertes. A défaut d'un coup de sonnette (nous en sommes généralement dépourvus), on peut tousser, lancer un *"bonjour sympathique"* plutôt qu'un sifflement strident ou un hurlement qui risque de leur faire peur.

En résumé, en vélo comme en voiture, sur la route comme dans la vie, sachons être courtois.

M. D. ■



Rappelons encore une fois que vous pouvez, au choix, recevoir **Cœur & Vélo** soit :

- par la Poste (édition papier)
- ou par Internet (pour l'avoir **en couleurs** et participer à la bonne gestion de l'Amicale en lui faisant réaliser **des économies**)
- ou encore à la fois par la Poste et par Internet.

Si vous optez pour la seconde ou la troisième option il vous faut nous le signaler en précisant votre choix par un message à notre adresse mail figurant p.1

Des fessiers aux zygomatiques

Tous ceux qui le connaissent (et ils sont nombreux) le savent : Raymond Jarno aime partager avec ses amis de l'A.C.C. tout ce qui le fait rire. D'où les lignes qui suivent.



Ayant un peu perdu l'envie de manifester mon désir de rigolomanie naturelle à cause d'ennuis et soucis de santé, ma réaction à cette morosité inhabituelle est de lutter contre elle. Pour cela je me suis inspiré de certains humoristes d'après lesquels "le rire étant le propre de l'homme, ne le salissons pas !" ou "le rire est à l'homme ce que la bière est à la pression !". Rions donc !

Mais savez-vous que nous l'avons échappé belle ? Parce que le rire, comme chacun le sait ou ne le sait pas, est une énergie, une énergie contenue qui se libère rapidement et qui, en se libérant, fait vibrer les muscles les plus fragiles, les plus vulnérables qui se trouvent être les zygomatiques : HA ! HA ! HA ! Eh bien supposez que d'autres muscles, ceux qu'on appelle les fessiers, soient plus vulnérables que les zygomatiques, rire serait se taper le derrière par terre, ou sur une chaise. Imaginez, à un spectacle, toute une salle qui rit : HA ! HA ! HA !, je pouffe !!

Comment faisaient nos ancêtres, les primitifs, l'homme des cavernes pour exprimer le rire aux éclats ? Le rire crispé ? Le rire "caverneux" ? (ça n'a rien à voir). Nos ancêtres riaient comme ça ! Je n'ai rien contre les primitifs (oh, hé, grand dieu !), ils ont tout inventé. La pierre taillée, qui a inventé la pierre taillée ? Un primitif ! Et le feu ? Un primitif ! C'était peut-être l'innocent du village. Un jour qu'il ne savait pas quoi faire de ses dix doigts, il a pris deux pierres, une dans chaque main. Normal : aux innocents les mains pleines ! Puis il a frotté les deux pierres l'une contre l'autre, ZIM ! ZIM ! et ça a fait des étincelles... Alors le Chef, un primitif aussi (primitif mais Chef, ce n'est pas incompatible) n'a tout d'abord vu que du feu, c'est-à-dire qu'il a vu que de la fumée. Mais comme il n'y a pas de fumée sans feu ;, il a dit : "Allez chercher le sorcier !". Le sorcier est arrivé (un sacré primitif aussi). Il a dit : "Qu'est-ce qu'il y a ?". Alors le Chef a dit au sorcier : "C'est l'innocent". Et il a dit à l'innocent : "Refais devant le sorcier ce que tu nous as fait tout à l'heure". Et l'innocent, avec ses deux petites pierres - ZIM ! ZIM ! - a refait une petite flambée. Alors le sorcier a dit : "Feu de Dieu ! Ça sent le roussi, il a joué avec mes amulettes, il faut le brûler !." Le Chef a dit : "Avec quoi ?". Et l'innocent a répondu "Avec ça" en faisant le geste de

frotter les deux pierres. Rassurez-vous Amicalistes, il ne s'agit pas de nos deux pierres à nous (Lescure et Poisson) mais de celles qu'il avait en main. ZIM ! ZIM !, il a mis le feu au bûcher que l'on venait de dresser pour lui !

Connaissant bien le site préhistorique où cela s'est passé, je peux vous le décrire. C'est en Bretagne à environ 15 km de Redon. Il s'agit d'un dolmen de granit pur, couché, ayant servi de siège collectif, et de grand pouf pour les manifestations de l'époque. Il y a également des blocs plus petits, poufs individuels disposés en cercle, face à la tribune. Voilà pour le décor.

Nous en étions donc à la mise à feu, par et pour l'innocent. Ne sachant pas que le feu était chaud, il est monté tout en haut du bûcher, en se brûlant les pieds. Ce qui l'a fait gesticuler dans tous les sens. Les primitifs spectateurs ont éclaté de rire, de la façon dont vous savez, c'est-à-dire en se tapant le derrière sur leurs poufs de granit. Alors, des réflexions : "Heureusement qu'il n'a pas inventé la poudre parce que en plus de le brûler il aurait fallu le faire sauter !" Il y en a un qui devait se taper le derrière plus fort que les autres, ça lui a durci les fessiers qui, de ce fait, sont devenus moins vulnérables que les zygomatiques. En quelque sorte le rire lui est monté à la gorge. Et il a fait HA ! HA ! HA ! Ainsi est apparu le rire sonore, on venait de passer du rire muet au rire parlant!

Les primitifs, ils ont tout inventé ! TOUT, vous dis-je. Et moi qui suis évolué, qu'ai-je inventé ? RIEN. Même pas l'histoire que vous venez de lire car elle n'est pas de moi mais d'un autre Raymond, le regretté Raymond Devos.

Je vous souhaite une bonne bosse (de rire !). Que ce soit en pouffant, en silence ou ...sous cape !

Raymond Jarno ■

Doudouche



"Je vais devoir me séparer de mon vieux vélo....il monte de plus en plus mal les côtes !"

Les médecins et les médicaments

L'article sur les médicaments paru dans notre numéro 91 a inspiré à Jean-Louis Wilmès les remarques que voici.

Certains médecins ont tendance, faute de prendre le temps d'un examen clinique sérieux (interrogatoire, auscultation) d'appliquer l'équation : un symptôme → un médicament.

Les statines

Les Français sont recordmen du monde de leur consommation (comme pour les antidépresseurs). Or un bon rapport LDL/HDL peut résulter d'une alimentation saine et d'exercice régulier.

Les bêtabloquants

Ils ralentissent le rythme cardiaque, abaissent la tension. Cependant la pratique assidue d'une activité en endurance aboutit au même résultat. Pendant trois ans, un spécialiste m'a prescrit un bêtabloquant alors que mon rythme est de 55, ma tension de 12/7. Jusqu'à ce qu'un cardiologue (de province), au terme d'un examen attentif (plus de 30 minutes) m'en libère.

Les anti-arythmiques

Suite à un épisode d'arythmie (deux jours), prescription ne tenant pas compte de mon intolérance à l'iode. Arrêt sur avis du pharmacien. Un hypnotique léger me plonge dans un sommeil profond de 10 heures. Plus d'arythmie (dont la cause était une période de fatigue et de tension).

Conclusion :

Votre santé c'est votre affaire.

Prenez plusieurs avis.

Écoutez votre corps. "Le malade est le seul à sentir ce qui se passe en lui", m'a dit un professeur. ■

Ndlr : Même si ces réflexions n'engagent que leur auteur, force est de constater qu'elles ne sont pas dénuées de tout fondement. Voir à cet égard l'article ci-dessous à propos du cholestérol.

Faut-il craindre le cholestérol ?

Une de nos adhérentes, Régine Grandin, nous adresse de son côté un article de presse qui, à propos du cholestérol, reprend des arguments qui rejoignent les propos de Jean-Louis.

Cet article s'appuie sur des affirmations de médecins, telles celles du Dr Michel Lecerf. Selon celui-ci la prise de médicaments anti-cholestérol se justifie seulement dans le cas **d'analyses anormales chez une personne à haut risque**, c'est-à-dire souffrant d'antécédents d'AVC ou d'infarctus, d'une atteinte des coronaires, d'artérite, de diabète ou d'une hypercholestérolémie d'origine génétique. Autrement dit, si les analyses donnent des taux normaux un traitement anti-cholestérol ne s'impose pas, même en présence d'un "haut risque". Ce que, d'une certaine manière, l'assurance maladie confirme puisque, d'après elle, 30% des Français prendraient des statines alors qu'ils n'en ont pas besoin.

Par ailleurs, se préoccuper seulement du cholestérol en tant que tel ne suffit pas. Il convient d'agir à la fois sur les taux de HDL (bon cholestérol), de LDL (mauvais cholestérol) et des triglycérides. Globalement le cholestérol total doit rester inférieur à 2,50 g/l, le LDL acceptable est de 2,2 g/l avant 55 ans, de 1,9g passé cet âge et se situe entre 1 et 1,6 g/l si l'on présente d'autres facteurs de risque (tabac, surpoids, alimentation). D'autre part le HDL ne devrait pas descendre au dessous de 0,40 g/l pour les hommes et 0,60 g/l pour les femmes.

Cependant il semblerait qu'avoir un faible taux de cholestérol n'évite pas forcément l'accident

vasculaire puisque au moins la moitié de ceux qui en sont victimes sont dans ce cas.

Quoiqu'il en soit, pour ramener un niveau de cholestérol dans les limites réputées souhaitables, le traitement doit toujours commencer par une meilleure alimentation. Le Dr Lecerf affirme que l'on peut faire baisser le cholestérol de 10 à 30% en diminuant la consommation de graisses saturées (beurre, fromage, viande...) et en augmentant la part des fibres (légumes, fruits, céréales...), des légumineuses (lentilles, fèves, haricots secs, soja...), des antioxydants (épinard, asperge, betterave...). L'Afssaps (Agence française de sécurité sanitaire des produits de santé) ne dit pas autre chose : "Les médicaments anti-cholestérol doivent être prescrits uniquement quand, au bout de trois mois, l'effort diététique ne suffit pas à ramener le cholestérol à la normale".

Perdre du poids et faire de l'exercice physique contribuent aussi grandement à la normalisation du HDL cholestérol et des triglycérides. Et ce sans effets secondaires comme c'est parfois le cas avec les fibrates (troubles musculaires notamment).



(d'après un article de "Dossier Familial" de mai 2010) ■

NDLR. Personne ne conteste les bienfaits d'une alimentation saine et d'une activité d'endurance. Peuvent-elles pour autant se substituer complètement aux médicaments ? En la matière une certaine prudence s'impose. N'oublions pas que chaque cas est un cas particulier (ce que beaucoup de médecins semblent parfois oublier).

Pour en savoir plus, deux ouvrages du Dr Michel Lorgeril, cardiologue et chercheur au CNRS, aux éditions Thierry Souccar. :

- "Dites à votre médecin que le cholestérol est innocent, il vous soignera sans médicament"

- "Cholestérol, mensonge et propagande"

Pour sa part, Jean-Louis Wilmès conseille les livres (nombreux) du Dr Jean-Pierre Wilem.

En mai (et pas seulement), fais ce qu'il te plaît...

...et ce qu'il te plaît c'est, nous en sommes sûrs, l'un ou l'autre des séjours que te propose l'A.C.C. , sinon plusieurs ou même ...tous !

A condition toutefois que tu t'y sois inscrit à temps. En effet, s'agissant de la **presqu'île de Crozon du 7 au 11 mai**, du **séjour en Ardèche du 1^{er} au 5 juin**, des **journées auvergnates du 26 juin au 1^{er} juillet**, c'est trop tard. À moins de défections toujours possibles (pour plus de renseignements sur ces séjours, voir nos derniers numéros).

Cependant il reste encore des places pour le séjour au lac du Der en Haute-Marne, du 5 au 9 juillet (les dates ont été avancées d'un jour).

Renseignements et inscriptions auprès d'André Lavie 13 rue Toulouse Lautrec 52000 Chaumont. Tél. 03 25 03 55 12

Et n'oublions pas les rencontres sur une journée comme celle ayant eu lieu en Ile de France le 23 avril. Ou celles qui se déroulent périodiquement en Rhône-Alpes. ■

Bienvenue chez les Ch'tis

A noter tout particulièrement la sortie organisée par notre ami Gérard Caron dans le Nord-Pas de Calais, à partir de **Béthune le samedi 4 juin** avec possibilité de participer à une autre randonnée le lendemain.

Le rendez-vous est fixé sur le parking du magasin Décathlon (à la sortie de l'autoroute) à 8h30 pour un départ à 9 h. en direction du Mont Noir (balade d'environ 70-80 km). Prévoir 15 à 20 € pour le repas de midi dans un restaurant.

On peut réserver une chambre à l'hôtel "1^{ère} classe" ou "Campanile", l'un et l'autre proches du parking.

Il est souhaitable que des Amicalistes d'autres régions se joignent aux gens de "ch'nord", ne serait-ce que pour les mieux connaître et apprécier leur sens de l'hospitalité. Et il y a par ailleurs tellement à voir dans cette belle région comme ont pu s'en rendre compte ceux qui ont participé à la Semaine fédérale de St-Omer il y a deux ans.

Renseignements et inscriptions auprès de Gérard Caron 18,rue de Schwertes 62400 Béthune. Tél. : 03 21 01 31 08



L'A C C témoigne

Mieux vaut prévenir

C'est à la suite d'une action de communication lancée par Jacques – notre nouveau secrétaire – vers les CODEP de France et de Navarre que, parmi ceux qui ont donné suite, celui du Val d'Oise a pris la balle au bond.

En effet, sa vice-présidente avait invité les « Acécistes » d'Ile de France à participer à leur concentration printanière le 20 mars dans le très beau cadre champêtre de l'abbaye de Maubuisson à St Ouen-l'Aumône.

Robert, notre nouveau correspondant régional, s'est

chargé des invitations et c'est ainsi que sept Franciliens (dont deux du "95": Philippe et Maurice, et Claude adhérent de fraîche date) ont été présents sur le stand de l'Amicale.

Si la fréquentation n'a rien eu d'exceptionnel, un premier jalon a été planté et notre action de prévention, puisque tel était le but, pourra ainsi se poursuivre.

Et comme un homme averti en vaut deux, cela fera tache d'huile !

P. P. ■

Nouveaux membres actifs

MALGOUYRES Philippe 112 rue Max Mousseron App.45 34000 MONTPELIER Tél. 04 67 54 08 66

ROZE Christian 8,Impasse du Champ du Coq 21490 VARIOIS ET CHAIGNOT Tél. 03 80 47 56 95

FOUACHE Claude Chemin du Jas de Nordon 04230 CRUIS Tél. 04 92 77 05 44

Changements ou compléments d'adresse :

PUGNOT Danielle 32, le Val des Roses-290 Route de la Steida 38490 AOSTE

LAMOULLER Dominique : 2, route de Plouaret 22420 LANVELLEC