

N° 163

Bulletin Cœur & Vélo
Juillet-Août-Septembre 2025





SOMMAIRE

L'édito de Pierre LESCURE	page 3
Séjour à Moirans en Montagne (Jura)	page 4
Séjour 2025 à Amboise (Val de Loire)	page 5
AG des 30 ans	page 6
Les « 50 ans » de Bernard THEVENET	page 7
Info Santé : le syndrome du cœur brisé	page 8
Voyager à vélo	page 9
Info Santé : Comment combattre le stress	page 10
Les Rencontres du Papotin	page 11
Info : Association De Prévoyance Santé	page 13
Ils nous soutiennent : Henri SANNIER	page 14
Pr. Gérard HELFT : plaidoyer pour la pratique du vélo	page 15
Art & Cyclisme : ELIZA SOUTHWOOD	page 16
Le « Flutter » auriculaire de Frédéric CHAGUE	page 19
Les parcours du cœur	page 21
Ils nous soutiennent : Pierre ROLLAND	page 22
Le poème de Félix LECLERC	page 23
Les conventions Boutiques amies	page 24
Les objectifs 2025 de l'Amicale	page 25
Veillir en beauté et en sagesse	page 26
Les Clubs amis	page 26
Les nouveaux adhérents	page 28
Info Région : Normandie - Bretagne	page 29
Courir Pour La Paix	page 30
Ils nous soutiennent : Guirec SOUDEE	page 31
Mon histoire avec Cœur&Vélo	page 32
Hello -Asso le soutien idéal pour notre association	page 33
Les symptômes de l'AVC	page 34
Infos Association	page 35
FFVélo : Les violences routières	page 36
Dans nos Cœurs	page 37
Les 10 règles de l'équilibre alimentaire	page 38
A bientôt avec Yaroslav YASENEV	page 40

L'Edito de Pierre LESCURE

Chers amis cyclotouristes.

Alors que nous venons de boucler le second trimestre 2025, notre assemblée générale qui marquera les 30 ans de notre amicale approche à grand pas, ce sera un immense plaisir de vous retrouver en Lozère avec la présence exceptionnelle à nos côtés du double vainqueur du Tour de France Bernard THEVENET.

Des évènements passionnants la région Bourgogne Franche-Comté de notre Amicale en aura connue sur le trimestre écoulé.

Nous étions ravis de vous accueillir dans le Jura pour un séjour au cours de la 19^{ième} semaine dans le magnifique Jura. C'était pour l'ensemble des participants une belle opportunité de découvrir des paysages à couper le souffle tout en pratiquant notre activité favorite dans un cadre naturel apaisant.

Nous étions environ 35 adhérents pour cette rencontre pour ces moments de partage et solidarité.

J'étais ravi également d'organiser fin mai les Parcours du Cœur en faveur de la fédération française de cardiologie dans un des 14 villages de la communauté de communes où je réside, il me reste encore des villages à visiter, cette belle initiative qui allie la passion du vélo et d'autres activités marque l'engagement de tous pour la sensibilisation à la santé cardiaque.

Les parcours du cœur sont non seulement une occasion d'être nombreux ensemble, mais aussi de partager des moments de convivialités et de solidarité, la cagnotte récoltée encore cette année apporte la preuve que notre engagement est reconnu de tous.

En tant que délégué régional BFC, vous avez certainement constaté à la lecture du bulletin 162 que région apporte un nombre important d'adhérents à l'Amicale, c'est nécessaire pour l'avenir de notre association et pour le renouvellement des membres du bureau directeur. Toutes les régions ne s'impliquent pas comme nous le souhaiterions mais les 30 ans de l'Amicale devrait booster nos délégués et correspondants à la traîne pour faire prendre la mayonnaise.

Nous avons la chance d'avoir avec Joël GRANDJEAN, un président efficace qui anime depuis 10 années notre groupe de façon exemplaire ; alors comme lui faites battre nos cœurs dans toutes les régions.



De mon côté j'essaie d'assurer une communication claire au sein de l'Amicale, la rédaction de notre bulletin Cœur & vélo, est un des moyens essentiels avec notre site internet que gère de façon remarquable Christian ROBIN pour être toujours en relation avec vous.

Vous tenir informé des actualités de l'Amicale c'est une de nos missions, des conseils santé, des témoignages de nos membres, les informations, des sujets sur l'art, vos idées et vos expériences autant de messages que nous aimons vous faire partager car c'est ensemble que nous pouvons faire grandir notre association.

Je vous souhaite à toutes et à tous de belles sorties vélo, des belles randonnées pédestres et une excellente préparation pour nos évènements à venir.

Prenez toutes et tous soin de vous et de vos cœurs.

Amicalement

Pierre





Séjour en Terre d'Émeraude au Cap MAURIANA à Moirans en Montagne (Jura)

Accueil le 5 mai avec présentation à tout le groupe des deux derniers venus au séjour : Luz MIRIAM et Jean-Claude FEDERAK, suivi du pot de bienvenue offert par le centre Cap Mauriana. Nous sommes 36 participants et l'ambiance est on ne peut plus joviale. Tout le monde se connaît et nous les nouveaux, sommes adoptés rapidement par plusieurs membres. Pour notre premier dîner, nous partageons la table entre autres avec Bernard, Martine et Christian tous du Gard. Je connaissais déjà un peu Martine et Christian du club de St. Jean du Gard.

Les activités journalières partageront les participants entre vélo et marche. Joël, le Président du club local de vélo et Serge un ancien maire de Moirans accompagneront la journée le groupe vélo et Guy et Patrick les marcheurs. Pour les cyclos, un arrêt photo sur les plus beaux panoramas. Pour la première journée, ce seront les hauteurs du Lac de Vouglans, et le Belvédère de Beaume les Messieurs où nous pouvons observer le canyon au fond duquel la ville s'offre à la vue comme le cœur de la vallée ; les falaises alentours dominant la ville avec puissance. Nous sentirons cette sensation montagnarde à plusieurs reprises les jours suivants. Nous descendons vers le centre-ville, un lacet avant notre arrivée, la couverture et structure de l'abbaye s'offrent à notre regard comme pour nous retenir un moment. Mais nous passons trop vite pour cela, en quête d'un lieu abrité pour pique-niquer, chose est faite du côté du camping et sur les bords de la Seille, une charmante rivière où l'on doit pouvoir pêcher la truite, l'eau y étant cristalline. Au cours de ce déjeuner champêtre, les échanges continuent et chacun de nous livre un peu de son histoire personnelle ou de ses occupations hors vélo, ce qui enrichit les conversations. Il en ira de même pour les jours suivants.

Joël et Serge sont aux petits soins pour nous et effectuent quelques changements d'itinéraires, afin de nous faire découvrir au mieux la région. A Pont-de-Poitte, nous faisons un détour aux « marmites de géants », en forme de chaudron. Ces curieuses falaises ayant donné naissance au Saut de la Saisse, formés au fil du temps grâce aux forces combinées des rapides de l'Ain et de galets qui par frottement successifs ont creusé la roche. Le niveau d'eau nous permet de prendre de belles photos en toute saison et souffler un peu.

Une belle journée de partage avec des gens que l'on ne connaissait pas 24 heures auparavant. J'ai déjà retenu pas mal de prénoms et on se tutoie. L'intégration se déroule bien. Ce soir, réception à la mairie et Mr. le Maire de Moirans nous a présenté sa ville aux allures de gros village avec des arguments sur son potentiel de développement et surtout des réalités dépassant toutes mes prévisions. Une ville de 2300 habitants qui effectuent des investissements diversifiés de plusieurs millions d'euros soit l'équivalent d'une ville de 30000 habitants. Moirans, capitale du jouet bois et du plastique Made in France, industries du secteur de la robotique et des automatismes, de la pharmacie, du bois, de l'injection plastique entre autres. Plus de 2000 entreprises y sont installées avec de nombreux Ingénieurs et cadres et 800 enfants scolarisés. Le dernier jour, le musée du jouet nous aura tous surpris par sa richesse et son excellente organisation par famille et époque. A visiter et prévoir 2 bonnes heures.



Jean-Claude FEDERAK, membre actif de l'Amicale et membre du CoDep d'Indre-et-Loire
departement37-tourisme@ffvelo.fr



Séjour à Amboise du 2 au 6 juin 2025

Après notre installation rapide au confortable VVF d'Amboise, nous sommes conviés au briefing du directeur du village et au traditionnel pot d'accueil. Les consignes sont nombreuses et fort complexes, du genre « éconologiques ! ». Un apéro et un bon repas plus tard, nous voici à la présentation cyclo du séjour sous la houlette de Christian, notre gentil organisateur. Deux groupes vélos, un groupe marche ; nous optons pour les grands parcours.

9H15 Mardi 3 juin : branle-bas de combat ; la presse est là pour la photo de groupe, serons-nous à la une de la Nouvelle République demain ?

Filant bon train (vent arrière) vers la vallée de l'Amasse et sous la conduite de Marie José, extracoach locale, voici St-Règle, Souvigny-de-Touraine puis Vallières-les-Grandes au milieu d'une campagne délicieusement vallonnée.

Premier arrêt au km23 ; nous sommes à Pontlevoy où l'on ne voit pas de pont, mais un ancien château devenu collège traditionnel : les garçons d'un côté et les filles de l'autre, par contre uniforme pour tous ; « La fête quoi !!! »

Allez on file en direction de Choussy et sa forêt bien fraîche, puis la vallée du Cher. Voici Thésée puis Bourré où le tuffeau règne en maître. Un peu plus loin Montrichard et son donjon, rive gauche du Cher, un petit café sympa et parcours Gravel jusqu'à Chenonceaux pour une vue **** sur le château ; un arrêt photo s'impose.

Nous quittons bientôt la vallée du Cher pour traverser la forêt d'Amboise pour un petit détour sur l'île d'Or pour un petit coucou à Léonard de Vinci ; juste en face le château royal d'Amboise.

Une courte et sévère côte dans la vieille et magnifique ville nous sépare de notre home Sweet Home ; « Voilà une première journée bien remplie ! ».

9H00 Mercredi 4 juin : le temps est couvert mais cela ne nous fait pas renoncer notre sortie. Jusqu'à Vallières-les-Grandes l'itinéraire est identique à la veille, mais dès la sortie d'Amboise nous sommes cueillis par une première averse. Un peu plus loin, c'est une crevasse surnoise sur une petite route à trous qui ralentit notre progression.

Au km 23, voici Chaumont/Loire, son château et ses jardins ; un arrêt photo sur le pont avec vue sur ce site remarquable. Juste à côté, une vigne pédagogique où trônent de jolies statues en métal : la naïade Meslande suscite quelques quolibets. Mal nous en a pris, la vengeance de Dionysos fut terrible !

Pour notre peine, ce seront 20 km sous la pluie ; arrivés à Dame-Marie-les-Bois, le café-bar « Chez Djé » nous ouvre gentiment ses portes pour le piquenique : « un vrai miracle !!! »

Repus et presque secs, nous repartons sous un ciel plus clément. Juste le temps de faire un petit crochet vers le château de Valmer puis un autre vers Vouvray où la surprise concoctée par Marie José se précise, visite de la cave Halley et dégustation de sa production ; « Royal ! ».

8h45 Jeudi 5 juin : ma grenouille prévoit une journée pluvieuse, mais le Dieu Eole en a décidé autrement. Ce sera juste du vent, de face à l'aller et de dos au retour « Cool ! »

La route bucolique, au-delà de la vallée du Cher, nous conduit à Chedigny, le village des roses. Tout simplement magnifique ! Plus loin au KM40, voici Loches, la Sous-Préfecture de notre coach Marie José : Elle en connaît par cœur tous les secrets : La visite sera menée de main de maître, un régal pour les amateurs de patrimoine.

Le retour vers Amboise se fera à allure rapide, vent dans le dos pour échapper à la pluie. Mission réussie sur toute la ligne, « une très belle journée de pur cyclotourisme ! »

Pour Monique et moi-même, ce séjour fut une belle découverte. Il est sûr que l'on reviendra pédaler avec nos amis cyclocardiaques.

Merci Christian pour cette belle organisation !

Monique et Jean Claude SPRONI nouveaux adhérents d'Orléans





AG DES 30 ANS

L'AG des 30 ans au lac de Naussac du 13 au 20 septembre 2025



Babeth & Bernard SCHAEFFNER



Martine & Christian VIGOUROUX



Jeannie & Georges BAYLE

3 couples de l'Amicale qui ont fait le nécessaire pour offrir aux cyclistes et aux marcheurs (euses) de notre Amicale un séjour digne des 30 ans de notre association.

Un grand merci à eux !

Vous serez COMME À LA MAISON !

En Lozère, au bord du Grand Lac de Naussac, une semaine de vacances, marche vélo et un repos actif les pieds dans l'eau sans oublier notre Assemblée Générale le Mercredi.

Reconnectez avec l'extérieur et faites le plein d'énergie et de vitalité dans ce lieu privilégié, au bord de notre mer intérieure : un lac de 1050 ha.

L'amicale est heureuse de vous accueillir pour un bol de grand air entre lac et moyenne montagne pour une cure de bleu et de vert.

Le projet des 30 ans, nos 3 couples ont mis tous leurs cœurs pour le préparer, amoureux de la nature, du grand air et des grands espaces, ce lieu de rêve est fait pour nous.

Simplicité, partage et bonheur le lieu idéal pour recevoir le grand champion Bernard THEVENET.



Bernard THEVENET célèbre en 2025 les 50ans de sa première victoire sur le TdF Il sera notre l'invité d'honneur pour les 30 ans de notre Amicale

Bernard THEVENET est né le 10 janvier 1948 à Saint-Julien-de-Civry (**au lieu-dit Le Guidon**) en Saône-et-Loire, coureur cycliste, il a notamment remporté le Tour de France à deux reprises : en 1975 devant Eddy MERCKX et en 1977 devant Hennie Kuiper et bien d'autres victoires.

Coureur Professionnel de 1970 à 1981, il a fait presque toute sa carrière au sein de l'équipe professionnelle PEUGEOT, sauf ses deux dernières saisons en 1980 dans l'équipe espagnole Teka et en 1981 dans l'équipe PUCH-WOLBER.

Excellent grimpeur, il reste dans l'histoire du cyclisme comme « **le tombeur d'Eddy MERCKX** » lors de la 15^{ème} étape du Tour de France 1975 arrivée à Pra-Loup qui vit pour la première fois fléchir le « Cannibale ». Il remporte une seconde fois le Tour de France en 1977 pour 48 secondes seulement devant Hennie Kuiper.

Bernard est né dans une famille d'agriculteurs en Saône-et-Loire il grandit à Saint-Julien-de-Civry, au lieu-dit le Guidon. C'est là qu'en 1961 il voit passer pour la première fois le Tour de France, lors de l'étape Chalon/Saône - Saint-Étienne. Bernard est alors un enfant de chœur de l'église. Il raconte que : « *Le prêtre avait avancé l'heure de la messe pour que nous puissions regarder les coureurs passer* ». Fait rare pour une commune située en dehors des massifs montagneux, le hameau du Guidon retrouve le Tour l'année suivante, à l'occasion de Lyon-Nevers. De quoi renforcer l'amour de Bernard pour cette course.

Dès l'âge de six ans, il se rend à l'école avec le vélo de sa sœur. Il obtient son propre vélo un an plus tard et roule environ dix kilomètres par jour autour de son village. Son premier vélo d'adulte, qui n'est pas encore un vélo de compétition, il l'obtient à 14 ans pour avoir réussi ses examens scolaires. Ses parents ayant besoin de lui à la ferme, il ne pouvait vivre pleinement sa passion pour le cyclisme, ce qui n'empêchait pas ses parents de connaître les ambitions de leur fils. Thévenet participe à sa première course et ses parents ne l'apprennent que grâce au journal local. Une dispute oblige le président du club à intervenir. Il propose aux parents de venir voir leur fils lors d'une course. Ils acceptent et Bernard remporte l'épreuve.

Il devient par la suite Champion de Bourgogne en 1965 et 1966 et remporte le championnat de France juniors.

A 22 ans, il devient professionnel avec l'équipe PEUGEOT-BP-Michelin en 1970. Il dispute son premier Tour de France dès sa première année, et remporte l'étape du 14 juillet qui se termine à la station de ski de La Mongie. Cette victoire lui donne la confiance nécessaire pour faire carrière dans le cyclisme. L'année suivante, plus régulier, il réédite sa performance en remportant la dixième étape, mais en prenant cette fois la quatrième place du classement général.



1975



1977

En 2006, Bernard rentre chez ASO avec un rôle important dans les relations publiques, pour accompagner les VIP.

Il est aussi notre correspondant de l'amicale dans le département de l'Isère ou il réside.

Le syndrome du cœur brisé ou quand le stress paralyse le cœur

A l'occasion d'une émotion intense, une dose de stress trop importante peut paralyser une partie du cœur. Deux cardiologues attirent l'attention sur la détection rapide des symptômes de cet incident.

RICHARD FONSAÏ

Stéphanie a 55 ans lorsqu'un jour, à son bureau, une collègue l'agresse verbalement pour un incident qui lui paraît sans importance. « J'ai ressenti comme un choc physique, mais je n'y ai pas prêté attention », raconte-t-elle. « J'ai eu mal dans la poitrine et dans le bras gauche pendant deux ou trois jours, mais la douleur ne m'a pas alarmée. Puis, un soir, j'étais en train de lire et ma vue s'est troublée. J'avais une sensation étrange, je ne réussissais plus à parler... A l'hôpital, on m'a fait un électrocardiogramme et on m'a d'abord dit que c'était un infarctus. Pourtant, je n'ai jamais fumé. J'ai eu une échographie du cœur puis une coronarographie, et les médecins m'ont annoncé qu'en fait, je faisais un tako-tsubo. »

Tako-tsubo ? Au Japon, un tako-tsubo est une sorte d'amphore avec un large fond circulaire et un col étroit, qui servait de piège pour attraper les pieuvres (tako). L'analogie avec ce vase japonais joue sur un parallélisme entre sa forme et celle que prend le ventricule gauche du cœur lorsqu'une personne est prise d'un syndrome du tako-tsubo, aussi appelé « syndrome du cœur brisé » en français.

La professeure Claire Mounier-Vehier est cardiologue au CHU de Lille. Elle est cofondatrice de la fondation Agir pour le cœur des femmes, pour laquelle témoigne Stéphanie. La cardiologue explique : « Sous l'effet d'une li-

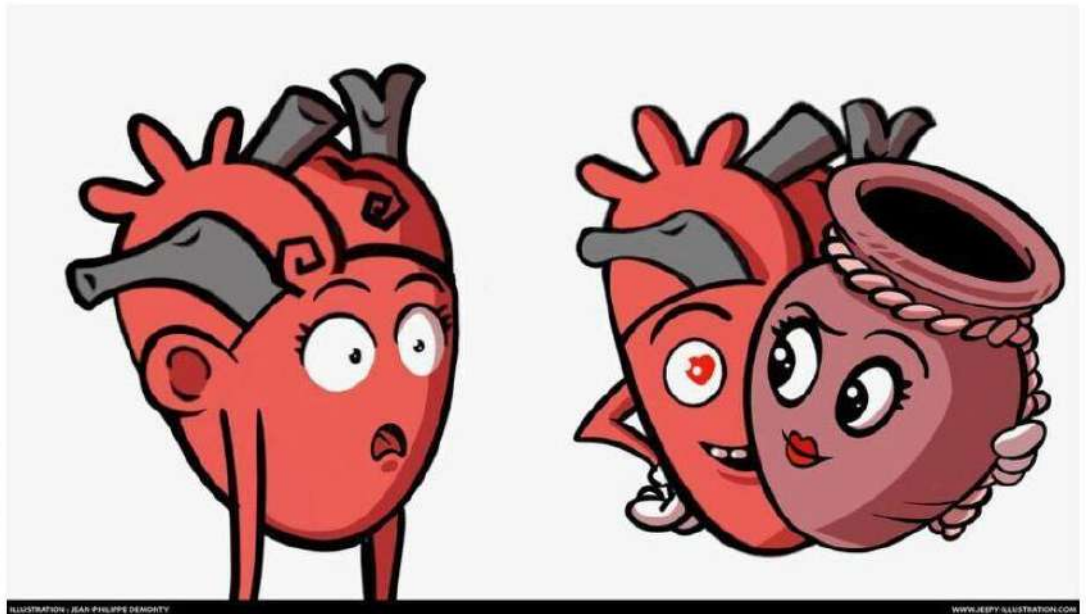


ILLUSTRATION : JEAN-PIERRE DENOÏTY

WWW.KEPT-ILLUSTRATION.COM

bération massive d'hormones de stress, une partie du cœur peut ne plus se contracter. Elle se ballonne et prend cette forme d'amphore. »

Les symptômes les plus fréquents

Lors d'un syndrome du cœur brisé, le cœur se met dans un état de sidération face à un événement intense, souvent un stress émotionnel ou une vive douleur. « La sécrétion d'une énorme quantité de catécholamines (des hormones du stress, NDLR) peut également être provoquée par un effort extrême », ajoute le professeur Edouard Benit, chef du service de cardiologie invasive et interventionnelle à l'hôpital Jessazh d'Hasselt. « On pense que les catécholamines ont un effet toxique sur le cœur. »

Heureusement, le syndrome du cœur brisé ne serait fatal que lorsqu'il n'est pas pris en charge rapidement. Claire Mounier-Vehier, également professeure de médecine vasculaire à l'Université

de Lille, liste les symptômes les plus fréquents qui doivent alarmer la victime : « Essoufflement, douleur brutale en étau dans la poitrine, mimant celle de l'infarctus, irradiant dans le bras et la mâchoire, palpitations, perte de connaissance, malaise vagal... La bonne nouvelle est que cette forme d'insuffisance cardiaque aiguë est le plus souvent totalement réversible quand la prise en charge cardiologique est précoce. »

C'est l'issue qu'a empruntée l'accident cardiovasculaire de Stéphanie : « Je suis restée deux jours en soins intensifs cardiologiques, puis je suis rentrée chez moi avec un gros traitement. J'étais très fatiguée et je ne suis pas sortie pendant une dizaine de jours, traumatisée. Pendant mon arrêt de travail de six semaines, j'étais comme vidée de mon énergie. C'était un bon avertissement... Depuis, j'essaie de prendre davantage soin de moi et je me fais aider pour mieux gérer mon stress. »

Les femmes les plus touchées

Dans neuf cas sur dix, la victime d'un syndrome du cœur brisé est une femme. La médecine n'en a pas encore identifié la raison avec certitude.

Le professeur Edouard Benit s'interroge et envisage plusieurs possibilités : « Les femmes produisent-elles plus d'hormones de stress que les hommes dans les situations stressantes ? Les hommes sont-ils mieux protégés contre le stress ? Les artères féminines sont-elles plus sensibles aux hormones du stress ? » La professeure Claire Mounier-Vehier va dans le sens de cette dernière hypothèse et confirme que les artères féminines se spasmant plus facilement. Elle avertit : « Une femme de plus de 50 ans, ménopausée, en situation de rupture, ne doit surtout pas sous-estimer les premiers symptômes liés à un stress émotionnel aigu. Le tako-tsubo se manifeste principalement chez la femme plutôt anxieuse, plus particulièrement au moment de la ménopause, et chez les personnes en situation de précarité. » R.F.Y.

Le syndrome du cœur brisé, Tako-tsubo ou cardiomyopathie de stress, peut survenir lorsque vous vivez une émotion intense. Tout à coup votre cœur se met en état de sidération. C'est l'événement de trop, qui aurait pu être anodin en d'autres circonstances.

Il se manifeste par des symptômes proches de l'infarctus, principalement chez la femme plutôt anxieuse, plus particulièrement au moment de la ménopause et chez les personnes en situation de précarité.

Le syndrome du cœur brisé concerne essentiellement les femmes : 9 femmes pour 1 homme. Leurs artères sont particulièrement sensibles aux effets des hormones du stress et se spasmant plus facilement.

Parmi les symptômes les plus fréquents : essoufflement, douleur brutale dans la poitrine en étau mimant celle de l'infarctus irradiant dans le bras et la mâchoire, palpitations, perte de connaissance, malaise vagal. Une femme de plus de 50 ans, ménopausée, en situation de rupture, ne doit surtout pas sous-estimer les premiers symptômes liés à un stress émotionnel aigu.

Une partie du cœur ne se contracte plus, sous l'effet d'une libération massive d'hormones de stress. Elle se ballonne et prend une forme d'amphore. Tako-tsubo veut dire piège à poulpe en japonais. Le syndrome de Tako-tsubo nécessite une hospitalisation en urgence, pour éviter des complications graves et permettre une prise en charge en unités de soins intensifs cardiologiques.

Heureusement, cette forme d'insuffisance cardiaque aiguë est la plupart du temps totalement réversible, quand la prise en charge cardiologique est précoce.



Voyager à vélo : Comment s'équiper

LA LISTE DE MATÉRIEL

En route !

POUR LE VÉLO

- Un casque
- Des sacoches étanches
- Une chambre à air de rechange
- Un multi-outils
- Une pompe
- Des rayons de rechange
- Une clef à rayons
- Quelques rustines
- Des éclairages
- Une patte de dérailleur
- Câbles de rechange
- Huile pour la chaîne

HABILLEMENT

- 2 T-shirts à manches courtes
- 2 T-shirts à manches longues
- 1 sous-vêtement de cyclisme
- 1 tenue de pluie
- 1 polaire / pull chaud
- 1 veste chaude
- 1 veste coupe vent
- 1 paire de chaussures de randonnée (ou cyclisme)
- 1 paire de sandales
- 2 leggings ou pantalons
- 2 shorts
- 4 sous-vêtements

POUR LE BIVOUAC

- Une tente
- Un sac de couchage
- Un sac à viande
- Un matelas de sol
- Une bâche
- Une popote
- Des couverts
- Un Opinel
- Un réchaud
- Un filtre à eau

TOILETTE & SANTÉ

- 1 trousse de toilette
- 1 savon de Marseille
- 1 shampoing solide
- 1 serviette micro-fibres
- 1 trousse de secours
- Médicaments basiques
- De la crème cicatrisante

MATÉRIEL INFORMATIQUE

- 1 ordinateur ou tablette
- 1 chargeur externe (ou solaire)
- 1 appareil photo / caméra
- 1 trépied
- 1 disque dur externe
- Des housses de protection pour chaque appareil

OPTIONS + OU - UTILES

- 1 maillot de bain
- Des sacs de rangement pour les vêtements
- Du fil et des pinces à linge
- 1 sac à dos pliable
- 2 bâtons de marche
- Des tendeuses
- 1 lampe frontale
- 1 petit carnet de notes
- 1 chaise pliable
- 1 bouilloire / poêle
- 1 canne à pêche

Le stress : comment le combattre

Le stress n'est pas une fatalité, nous avons les moyens de le maîtriser, avant qu'il ait des effets dévastateurs sur notre corps et notre santé.

La première chose à faire est de pratiquer une activité physique régulière, c'est essentiel. Mais il y a beaucoup d'autres actions anti-stress : s'accorder des moments de détente, écouter de la musique, créer du lien social, éviter l'alcool et le tabac, faire une sieste rapide après le repas du midi, pratiquer la cohérence cardiaque (respiration cadencée) ou la méditation en pleine conscience, rire plusieurs fois par jour, dormir 7 à 8 heures par nuit, manger équilibré en respectant les heures des repas pris en famille.

Au-delà d'être l'un des tout premiers facteurs de risque cardiovasculaire, le stress est néfaste sur l'ensemble de l'organisme !

Les femmes y sont plutôt plus sensibles : elles doivent être encore plus attentives à bien le gérer.

Les personnes sujettes au stress chronique ont tendance à négliger l'activité physique et à trouver du réconfort dans le tabac et l'alcool. Ils sont de faux amis : ils donnent l'impression d'une détente, mais génèrent en fait davantage de stress. **C'est un cercle vicieux duquel il faut sortir.**





Les Rencontres du Papotin est une émission de télévision française où une personnalité répond à des questions de journalistes non-professionnels porteurs d'un trouble du spectre autistique. L'échange est animé par Julien BANCILHON, rédacteur en chef de la publication et psychologue.

Si vous ne connaissez pas, je vous invite à découvrir ce bijou que distille la télévision.

Elle est diffusée certains samedis à 20 h 30 sur France 2, après le journal de 20h. L'émission adapte le journal **Le Papotin** sur l'idée des réalisateurs Olivier NAKACHE et Éric TOLEDANO en invitant une personnalité médiatique face aux journalistes de la rédaction du journal.

Voici quelques une des rencontres :





« Les Rencontres du Papotin » :
une émission unique qui bouscule les codes

ADPS : Association De Prévoyance Santé

L'association poursuit plusieurs objectifs :

L'ADPS soutient en particulier des actions de prévention visant à inciter les individus à préserver leur capital santé. Autour du thème « **Bien Vivre pour Bien Vieillir** », l'ADPS cherche à favoriser l'adoption par chacun de bons comportements de santé, qui vont aider à vieillir en bonne santé.



Actions favorisant l'activité physique



Une nutrition équilibrée



Maintien du lien social

La solidité et l'ambition de l'ADPS repose d'abord sur ses hommes et ses femmes, un ensemble solidaire de bénévoles investis et engagés dans son organisation, ses activités et enjeux pour satisfaire ses adhérents.

Une association de proximité tournée vers ses adhérents :

L'ADPS souscrit auprès de l'assureur partenaire **Allianz** des contrats d'assurance de groupe à adhésion individuelle et facultative pour répondre aux besoins de santé et de prévoyance de ses adhérents et représente ses adhérents dans la relation avec l'assureur dans le développement et l'évolution de ces mêmes contrats.

Une association engagée dans la promotion d'actions de mécénat santé ou social :

L'ADPS développe localement de nombreuses actions en partenariat avec les associations locales de proximité qui s'investissent partout en France dans des projets sociaux et solidaires, pour favoriser la préservation et le maintien du lien social (accompagnement dans le handicap, la maladie, le vieillissement).

Une association engagée dans le soutien à la recherche médicale :

L'ADPS joue un rôle actif dans le soutien à la recherche médicale afin de participer à l'émergence d'applications thérapeutiques innovantes sur le thème « **Bien vivre pour bien vieillir** », en cela l'ADPS :

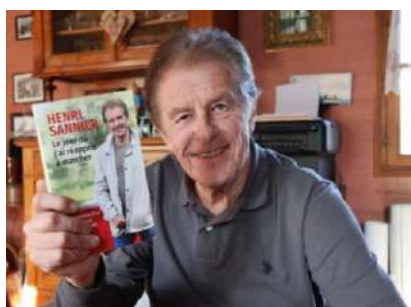
- encourage une dynamique d'ouverture à des actions de recherches sur la prévention du vieillissement en collaboration avec des organismes scientifiques et des chercheurs,
- soutient des projets permettant d'accélérer la valorisation d'une découverte scientifique en application concrète et rapide par la mise en œuvre de traitements au bénéfice et en proximité des malades.

L'ADPS apporte son soutien à l'amicale des cyclos cardiaques BFC pour l'organisation des parcours du cœur 2025 :



Photo de la remise du chèque à l'attention de notre Amicale, de Patrick GOLDSZTAUB délégué régional ADPS en présence de Madame Marie Elizabeth CHAUVELOT déléguée régionale ADPS pour la région BFC. Pour l'Amicale Antoinette FRANCESCHI, Claude RANDEZ et Pierre LESCURE.

Henri SANNIER : Journaliste, présentateur, maire et cycliste



Henri SANNIER est un homme de télévision français, né le 7 septembre 1947, à Puteaux (Hauts-de-Seine).

L'ancien journaliste qui a présenté le journal télévisé sur France 3 et France 2 et grand passionné de cyclisme raconte dans un livre intitulé « **Le jour où j'ai réappris à marcher** » son combat contre une maladie auto-immune rare : la Polyradiculonévrite Chronique.

Une maladie orpheline qui l'a cloué dans un fauteuil roulant pendant plus d'un an. Ne pouvant plus marcher, privé de l'usage de ses mains, Henri SANNIER n'était plus que l'ombre de lui-même, un enfer pour ce septuagénaire hyperactif.

« *Au début, je ne pouvais plus me regarder dans un miroir tellement j'avais changé physiquement !* » confie le maire d'Eaucourt-sur-Somme près d'Abbeville qui a remporté un long et dur combat que beaucoup auraient perdu.

« *J'ai eu la chance d'être extrêmement bien entouré par ma femme Sylviane qui a joué le rôle d'aidante !* ».

Dans un ouvrage touchant : « **Le jour où j'ai réappris à marcher** » aux éditions du Rocher (février 2025), plein de courage et d'espoir, Henri SANNIER évoque les ingrédients d'une recette qui lui a permis de se relever.

« *Sans le mental, on ne peut pas s'en sortir. On peut vite se laisser aller et ne pas survivre. Ma famille a également joué un rôle important avec ma femme omniprésente et mes petits-enfants qui ont été une véritable thérapie.* ».

Maire de son village depuis 1977 : âgé de 77 ans et maire d'Eaucourt-sur-Somme depuis mars 1977 après avoir succédé à son père André, Henri SANNIER s'est fait un devoir de poursuivre sa mission d'élu.

Son Objectif : refaire du vélo, après être sorti vainqueur de ce combat contre la maladie. Henri SANNIER a comme objectif de vivre, de profiter des siens et de renouer avec sa grande passion : **le cyclisme**.

Un grand merci à Monsieur SANNIER pour son soutien à notre amicale.

Pr. Gérard HELFT : plaidoyer pour la pratique du vélo



Ce qui rend le vélo particulièrement attrayant, c'est son adaptabilité. Il s'adresse à des personnes de tous niveaux de condition physique et peut être pratiqué en intérieur ou en extérieur, ce qui en fait une option durable pour la santé à long terme. Le mouvement rythmé et régulier du vélo sollicite le cœur et les poumons tout en favorisant l'équilibre et l'endurance.

Au-delà de ses bienfaits physiques, le cyclisme favorise la santé mentale, réduit le stress et améliore le bien-être émotionnel, nous détaillons dans ce document les nombreux bienfaits du cyclisme.

1. Renforcement du muscle cardiaque
2. Amélioration de la circulation sanguine
3. Diminution de la pression artérielle
4. Diminution du cholestérol
5. Amélioration de la fonction ventilatoire pulmonaire
6. Effet favorable sur le poids
7. Favorise l'équilibre glycémique
8. Renforcement de la puissance et de l'endurance
9. Amélioration de la récupération active
10. Diminution du stress
11. Amélioration de l'humeur
12. Combat l'inflammation
13. Diminution du risque de maladies cardio-vasculaires
14. Améliore la longévité
15. Favorise l'adoption d'une habitude durable en matière de remise en forme

Conclusions :

Le vélo est l'un des moyens les plus efficaces de renforcer votre système cardiovasculaire tout en profitant des nombreux avantages physiques et mentaux d'un exercice régulier. De la réduction de la tension artérielle et du cholestérol à l'amélioration de la fonction pulmonaire et de l'endurance, le cyclisme contribue à tous les aspects de la santé cardiaque. Sa capacité d'adaptation en fait un excellent choix pour les personnes de tous les niveaux de condition physique, car il permet d'adopter un rythme personnalisé.

En intégrant le vélo à son mode de vie, on augmente la probabilité d'avoir un cœur plus sain, un corps plus puissant et un esprit plus calme. Que le vélo se pratique à l'extérieur pour profiter de l'air ou à l'intérieur pour des raisons de commodité, la clé de sa pratique reste la régularité.

Allez : « Offrez du vélo à votre santé, partez ! »



ELIZA SOUTHWOOD de l'architecture à l'illustration

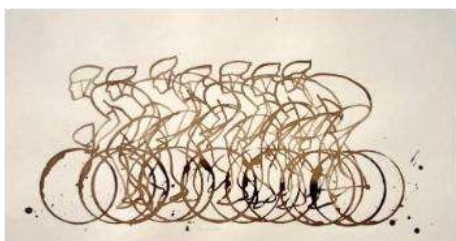


Eliza SOUTHWOOD est née en Espagne où elle a grandi avant de partir vers l'Italie puis l'Écosse. Diplômée d'architecture à la Glasgow School of Art, elle commence une carrière d'architecte spécialisée dans les infrastructures sportives. Le dessin faisait déjà partie de son travail mais il se voulait uniquement représentatif. Alors qu'elle devait réaliser un guide sur la conception des piscines, elle s'est d'abord penchée sur la réalisation du visuel de couverture et des illustrations intérieures. C'est à ce moment-là qu'elle a décidé de changer d'activité, en prenant conscience que sa véritable passion était le dessin et l'illustration représentant des cyclistes, inspirées du Tour de France.

Eliza est spécialisée dans la gravure, la peinture et l'illustration. Elle commence son travail par un dessin au crayon, puis à l'encre, avant de passer à la couleur sur ordinateur. Ce travail est très important car Eliza est obsédée par les couleurs et leur emplacement sur le dessin. En numérique, chaque aplats subit de nombreuses permutations avant de trouver sa place. Il s'agit de tester l'apparence sur l'ordinateur et ensuite les couleurs sont appliquées à la main sur le dessin en commençant par la plus légère. Les aplats sont uniformes et lisses. Ils délimitent les contours, suggèrent des matières et offrent à l'image une grande douceur.

Le cyclisme mais pas que...

Les thèmes abordés par Eliza sont nombreux, paysages, animaux, villes, et surtout les cyclistes, avec une période favorite, celle des années 80 et 90, époque « élégante » selon elle. Pour Eliza c'est également encore une fois une question de couleurs qu'elle trouve plus brillantes durant ces deux décennies. Les dessins de pelotons, de cyclistes seuls, connus ou inconnus, sont la majorité de sa production. Eliza est désormais considérée comme l'artiste des cyclistes, même si elle s'intéresse à de nombreux autres thèmes comme celui des Droits de l'Homme.





Tour des Flandres



La Vuelta



Milan San Remo



Flèche Wallonne



Liège-Bastogne-Liège



Le Stelvio



Tour du Yorkshire



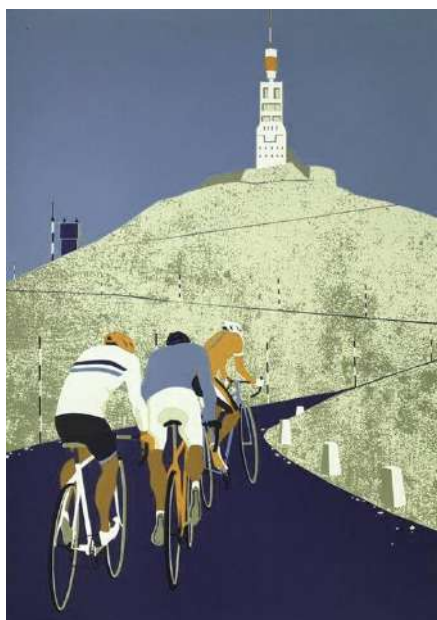
Le vieux Quaremont



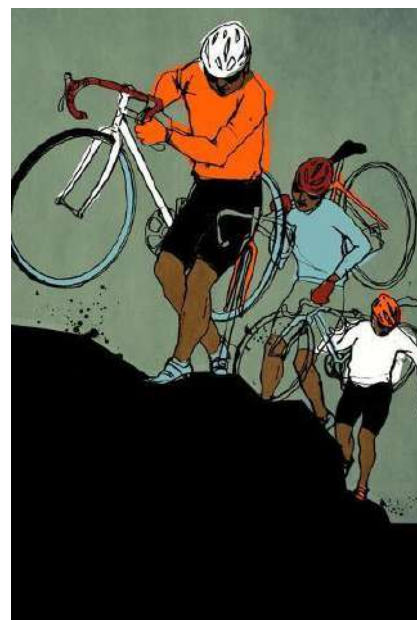
Le Mur de Huy



Amstel Gold Race



Mont Ventoux



Cyclo-Cross



Bayonne Luchon



Lac de Covadonga



Montée dans les bois



Tour de France dans les Alpes



Jour de pluie sur le TdF



Reprise de l'échappée

Le « Flutter » auriculaire (oreillette du cœur)

Cet anglicisme – signifiant dans la langue de Shakespeare « battement » mais aussi « palpitation », « flottement » est un terme médical correspondant à un trouble du rythme auriculaire (bien que le terme flutter ventriculaire existe également, correspondant à une entité totalement différente, tant sur le plan épidémiologique que pronostique).

Ce trouble rythmique, lié à une circulation anormale de l'influx électrique dans les oreillettes expose à plusieurs complications, au premier chef le risque d'embolie - notamment cérébrale ainsi qu'un risque d'intolérance liée à une altération du débit cardiaque, avec risque de malaise voire en cas d'accès prolongé à celui d'insuffisance cardiaque. Sur l'électrocardiogramme, son aspect classique est très caractéristique avec une activité électrique auriculaire « en toit d'usine » (Image 1).

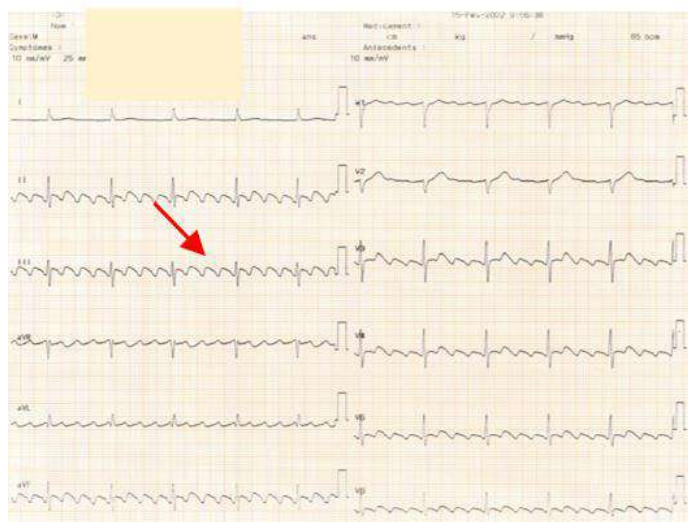
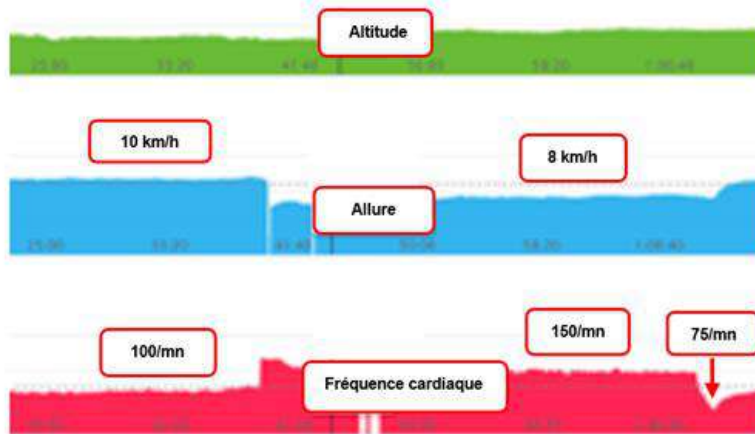


Image 1 : tracé de flutter avec aspect « en toit d'usine » (flèche)

Plusieurs particularités sont à noter dans le cadre de la pratique sportive :

- En ce qui concerne l'épidémiologie, ce trouble du rythme - comme d'ailleurs sa cousine la fibrillation auriculaire, est plus fréquent chez le grand sportif endurant ; une très belle étude scandinave etc. Il est toutefois indispensable de noter qu'à dose « raisonnable », l'activité physique est protectrice non seulement contre la pathologie coronarienne mais également contre les troubles du rythme auriculaire,
- La symptomatologie lors de la survenue du flutter peut être particulière chez le sportif. Lorsque l'accès débute au repos, le sujet ressent volontiers des palpitations ; s'il prend son pouls, celui-ci sera rapide, classiquement à 150 par minute ; s'il en est équipé, l'idéal serait qu'il enregistre l'accès au moyen d'une montre connectée. En cas de survenue à l'effort, il est rare que le sportif ressente des palpitations, son rythme cardiaque étant déjà élevé du fait de l'exercice. Plus souvent, il ressentira un essoufflement inhabituel pour une même intensité d'effort, une difficulté à maintenir l'allure voire une sensation également inhabituelle de « jambes coupées ». S'il en est équipé, la consultation de sa courbe de fréquence cardiaque sur son cardiofréquencemètre sera volontiers riche de renseignement, avec d'une part une accélération brutale du rythme cardiaque et d'autre part une baisse de son allure en miroir (Image 2).



(Adapté d'un tracé dû à l'obligeance du Docteur Christophe HEDON, CHU de Montpellier).

Exemple d'un trouble du rythme auriculaire survenu lors d'un jogging. Noter l'évolution en miroir des courbes d'allure de course et de fréquence cardiaque. Noter également le démarrage et la fin abrupts des courbes, avec lorsque l'accès se termine une diminution très brutale de fréquence cardiaque ce qui peut occasionner un malaise.

- Nous devons ici rappeler – lors de l'utilisation à l'effort, la beaucoup plus grande fiabilité des montres connectées avec capteur utilisant une ceinture thoracique comparativement aux montres connectées avec capteur au poignet. Il n'est pas rare que l'accès de trouble du rythme démarre en récupération, et à ce moment-là le sujet pourra ressentir des palpitations voire présenter un malaise lors de cette phase d'hypertonie vagale ; une telle symptomatologie de malaise - allant parfois à la syncope, peut également survenir lorsque l'arrêt de la crise de flutter survient lors de cette récupération, la reprise d'un rythme cardiaque normal se faisant volontiers après une pause. Autre éventualité chez le sportif, la fréquence cardiaque peut être plus rapide que 150 à la faveur de l'imprégnation en adrénaline induite par l'exercice ; de telles fréquences très élevées sont également favorisées – et pas seulement chez le sportif, par la présence d'une malformation du tissu électrique cardiaque voire la prise de certaines substances notamment médicamenteuses. Là encore, la disponibilité d'un objet connecté permettant l'enregistrement de la fréquence cardiaque voire d'un authentique électrocardiogramme en crise sera d'un grand intérêt diagnostique. Dans certains cas très particuliers le diagnostic de flutter paroxystique – c'est à dire survenant pourra être établi par des enregistrements électrocardiographiques au moyen d'un appareil appelé communément « Holter », le plus souvent au moyen d'un boîtier externe, beaucoup plus rarement au moyen d'un tel dispositif implanté sous la peau, permettant l'enregistrement sur plusieurs années.
- **Pour ce qui est du traitement, plusieurs particularités de ces troubles du rythme chez les sportifs sont à envisager :**
 - o D'une part, l'utilisation de certains traitements antiarythmiques peut être limitée par leur fréquence cardiaque de repos qui est volontiers basse
 - o D'autre part, en cas de chute, l'anticoagulation augmente le risque de saignement grave, notamment intracrânien, ce surrisque n'étant pas annihilé par le port du casque.

Comme chez le sujet non-sportif, un traitement radical par une méthode utilisant l'application d'ondes de radiofréquence sur la zone impliquée par l'anomalie électrique est souvent possible, réalisé dans un Centre spécialisé en utilisant une simple ponction de la veine fémorale souvent sous simple anesthésie locale.

Pour conclure, nous dirons que ce trouble du rythme est plus fréquent chez le sportif endurant ayant beaucoup pratiqué, notamment si cette activité est poursuivie dans des tranches d'âge « respectables ». La pratique de sportive et notamment celle de la bicyclette confère certaines particularités en ce qui concerne l'expression clinique de ce trouble du rythme et les modalités de son traitement. N'oublions pas que la pratique au long cours de l'exercice est un traitement formidable mais comme l'écrivait Hippocrate « Tout ce qui est en excès est contraire à la nature ».

Frédéric CHAGUE : Médecin cardiologue CHU Dijon

<https://www.clubcardiosport.com>



Club des
Cardiologues
du Sport



Le samedi 17 mai, se déroulait le Parcours du Cœur à Limoges ; c'était la 47^{ème} édition. Une bonne pub dans la presse locale et une météo engageante nous laissaient espérer une belle affluence. Les organisateurs et les associations présentes ont été déçues. Nous n'avons vu défiler que très peu de monde, moins que l'an passé où il avait plu toute la journée, sans qu'on comprenne les raisons. Il n'y avait pourtant aucune manifestation concurrente sur l'agglomération. A la base nautique, sur des bords de Vienne qui ont été joliment aménagés, nous étions idéalement placés. Quelques politiques sont venus nous serrer la main mais, à la fin de la journée, un sentiment de découragement prévalait dans nos rangs.

Georges LONGY



Le mardi 10 juin a eu lieu la remise du chèque de 6240€ de l'Amicale à la Fédération Française de cardiologie suite au Parcours du cœur d'Asnières-les-Dijon du 24 mai (Organisation Amicale des cyclos cardiaques).



P. LESCURE, Dr. F.CHAGUE, Pr. L.ROCHETTE, Pr. Y.COTTIN, P.GOURMAND, L.ROCHETTE

« Un km à vélo, c'est un euro de coût de santé évité »

Le vélo, c'est bon pour la santé, les finances publiques et le climat, confirme Kévin Jean, épidémiologiste et coauteur d'une étude sur le sujet, alors que se déroule le challenge Tout à vélo.

Propos recueillis par Bruno Salaün

« Un kilomètre à vélo, c'est un euro de coût de santé évité. » Comment êtes-vous arrivé à cette conclusion ? Nous sommes partis d'une méta-analyse de 2014, autrement dit d'une synthèse réalisée par une équipe internationale de chercheurs, qui se basait sur une vingtaine d'études épidémiologiques faisant le lien entre l'activité physique générée par le vélo et des risques pour la santé. Ces chercheurs ont chiffré que, quand on fait une heure quarante de vélo par semaine, le risque de décès, toutes causes confondues, diminue de 10 %. Nous avons connecté cela à l'enquête décennale



de l'Insee la plus récente sur les moyens de déplacement des Français. En 2019, ils ont pratiqué près de cinq milliards de kilomètres, en moyenne, à vélo, ce qui a permis d'éviter 2 000 décès par an et 6 000 cas de maladies chroniques. Nous avons calculé que cela générerait 200 millions d'euros d'économie annuelle pour l'Assurance-maladie,

en couverture de dépenses de santé. Et nous avons évalué une partie des coûts cachés, des coûts sociaux liés à la santé. Et là, on arrive presque à cinq milliards d'euros d'économies. Autrement dit, un kilomètre à vélo, c'est un euro de coût de santé évité !

Entre 2019 et 2023, la pratique du vélo a progressé de 37 % en France,

puis s'est stabilisé en 2024. Un réel potentiel de bénéfices associés, non ?

Oui, c'est allé au-delà des projections. Cela montre que c'est possible lorsque les infrastructures cyclables accompagnent le mouvement ! Mais on part de très loin, avec moins de dix minutes de vélo par semaine et par Français, en moyenne, en 2019. C'est cinq à dix fois moins que les Néerlandais de plus de 75 ans !

La France vise 12 % d'ici à 2030, un cap illusoire mais prometteur !

Si l'on suit la trajectoire actuelle de la stratégie nationale bas-carbone, l'activité physique issue des pratiques cyclables permettrait de prévenir environ 5 000 décès en 2030, par rapport à 2019. Cependant, si on atteignait, en 2030, les niveaux de vélo de nos homologues danois ou néerlandais, on doublerait, voire quadruplerait ces bénéfices. Dans l'immédiat, si on parcourait à vélo un quart des 5 km de nos trajets domicile-travail réalisés actuellement en voiture, on aboutirait à 2,5 milliards d'euros d'économie annuelle. Sans oublier le fait, évidemment, que ces déplacements à vélo contribuent à éviter plusieurs centaines de milliers de tonnes d'émissions de CO₂, à moins puiser dans les ressources, à moins manger d'espaces.

Pierre ROLLAND : coureur cycliste devenu consultant sur l'Equipe TV

Pierre Rolland, né le 10 octobre 1986 à Gien (Loiret) a été coureur cycliste professionnel de 2007 à 2022. Il remporte l'étape de l'Alpe d'Huez et le classement du meilleur jeune lors du Tour de France 2011, puis celle de La Toussuire lors du Tour de France 2012, qu'il termine à la huitième place du classement général. Il se classe quatrième du Tour d'Italie 2014, il remporte également une étape du Tour d'Italie 2017.

Un très beau parcours dans le cyclisme professionnel dans les équipes en commençant de 2007 à 2008 avec le Crédit Agricole, de 2009 à 2010 chez Bbox Bouygues Telecom puis de 2011 à 2015 chez Europcar, de 2016 à 2017 Cannondale qui devient en 2018 EF (Education First), en 2019 Vital Concept B&B Hôtels, 2020 à 2022 B&B Hôtels KTM.

Sa fin de carrière sera précipitée par la faillite de sa dernière équipe avec qui il venait de prolonger son contrat.

Pierre reste une source d'inspiration pour de nombreux jeunes cyclistes, qui admirent son talent, son dévouement et sa ténacité sur les routes montagneuses les plus exigeantes du monde.

Après cette carrière très bien remplie, en janvier 2023, Pierre annonce qu'il sera consultant pour L'Équipe TV, très bonne décision pour la chaîne de télévision sportive car Pierre, infatigable attaquant de tous les instants suivant l'adage bien connu : « **Attaque de Pierre ROLLAND !!!** » apporte son expérience du cyclisme français et international, il bénéficie de multiples entrées dans le milieu professionnel et n'hésite pas non plus, quand cela est nécessaire, de dénoncer les erreurs tactiques de ces anciens confrères du peloton.



Photo 1 : photo du 23 mai, juste après les reportages du Tour des Alpes et de la Flèche Wallonne

Photo 2 : présentation du TdF à Paris 2011

Photo 3 : 2019 Pierre en photo avec son oncle Gérard Caron qui est le délégué régional des Hauts de France de l'**Amicale des Cyclos Cardiaques**



Merci beaucoup Pierre pour ton soutien à notre Amicale



Poème de Félix LECLERC sur la vieillesse



VIEILLIR EN BEAUTÉ... ET EN SAGESSE

« Ce n'est pas parce que je suis un vieux pommier que je donne de vieilles pommes. »

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son cœur,
Sans remords, sans regret, sans regarder l'heure

Aller de l'avant, arrêter d'avoir peur,
Car à chaque âge se rattache un bonheur

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son corps,
Le garder sain en dedans, beau en dehors

Ne jamais abdiquer devant un effort,
L'âge n'a rien à voir avec la mort

Vieillir en beauté, c'est donner un coup de pouce
À ceux qui se sentent perdus dans la brousse

Qui ne croient plus que la vie peut être douce
Et qu'il y a toujours quelqu'un à la rescousse

Vieillir en beauté, c'est vieillir positivement,
Ne pas pleurer sur ses souvenirs d'antan

Être fier d'avoir les cheveux blancs,
Car pour être heureux, on a encore le temps

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec amour,
Savoir donner sans rien attendre en retour

Car où que l'on soit, à l'aube du jour,
Il y a quelqu'un à qui dire bonjour

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec espoir,
Être content de soi en se couchant le soir

Et lorsque viendra le point de non-recevoir,
Se dire qu'au fond, ce n'est qu'un au revoir !

Ne regrette pas de vieillir, c'est un privilège refusé à beaucoup !



CONVENTIONS BOUTIQUES VELO AMIES

Venez découvrir sur www.cyclocardiaques.org la nouvelle convention de l'amicale

Éric DEISS correspondant de l'Amicale pour les départements 17 et 54 aura la charge de faire évoluer favorablement cette nouvelle convention en étant le relais pour communiquer avec Joël GRANDJEAN notre président, Jean-Bernard pour les besoins de facturation, avec Christian pour la mise en avant des nouvelles boutiques cycle amie sur notre site internet et Pierre pour le faire savoir sur notre bulletin Cœur & Vélo.

Nos délégués régionaux devront faire remonter **les accords des boutiques avec leurs logos à Éric** qui sera le contact afin de faciliter la mise en place de cette convention. C'est un levier très important à promouvoir dans nos départements pour la reconnaissance de notre Amicale dans des lieux où nous avons tous l'occasion de venir faire des achats pour nos vélos et prendre soin de notre santé.

Merci à tous

Votre contact : **Éric DEISS** - tél : 06 09 92 56 99 - vintage.velo.tour@gmail.com

			
4bis rue d'Alsace 88150 Thaon-les-Vosges tél : 03 29 39 93 10 www.cafevelo.echappeebleue.fr	ZAC de la Napré Route de Jeandelaincourt 54610 Nomeny tél : 03 83 31 17 29 https://www.luxebikes.fr/	1 avenue de Dallas 21000 Dijon tél : 07 66 02 23 15 www.materiel-velo.com	39 avenue Général Leclerc 10440 La Rivière De Corps tél : 07 68 34 24 33 latelier.velaube@gmail.com
			

Une très belle initiative qui mérite votre attention et un tout petit investissement de votre part
Dans vos départements, vous avez tous un vélociste sympathique ou vous avez vos habitudes
Alors c'est le moment de lui faire la proposition de venir rejoindre notre Amicale en signant

La convention Boutique Amie

Profitez des journées où le temps vous empêche de rouler pour vite filer à sa boutique
Si vous n'essayez pas, c'est sûr que notre compte boutique amie restera sur les 4 ci-dessus
Alors merci à tous de faire un petit effort pour le bien de notre Amicale

Nous comptons sur vous.





Bernard SCHAEFFNER, délégué régional région Languedoc Limousin était présent à l'AG du CoDep de la Drôme. Il apporte à l'Amicale une convention club Ami avec le **Cyclo-Club d'Alixan** du président Michel DELARBRE et celle du club **Vélo Touristique Romains Péageois** dans la Drôme présidé par Nadine LE BAILLY.



Le Samedi 19 avril, nos amis Babeth et Bernard SCHAEFFNER étaient à « Pâques en Provence » organisé cette année par le club ami de l'amicale **Cyclo Bollénois**, toujours efficace ils reviennent avec la signature club ami du Président François LALLANDE le **Vélo Club Fosséen(13)** et celle du **CoDep 84** que préside Claude BOERI.



Lundi soir 3 mars, au cours de la réunion mensuelle club Abeille Cyclo de Rueil Malmaison 92 (club partenaire), le **président du CoDep 92** Gérard GREZE a signé une convention de partenariat avec notre ami Robert RENARD.



Jean-Claude COULON, notre correspondant pour le département des Deux Sèvres était présent à l'AG du **club de Saint Symphorien** le 21 mars, ce club compte presque 200 adhérents, Cyclo – VTT – Marche – Bénévoles. Il a mis à profit sa présence pour faire signer par le président Francis THIBAUDAULT notre convention club ami.



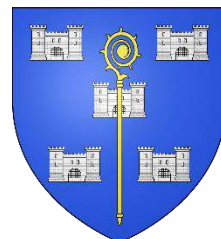
Notre ami Christian ROBIN, webmaster de l'Amicale, nous apporte aujourd'hui la convention club ami du **VC Etampes** du président Cédric SALOU dans le département 91.



Notre Ami Alain MALANDAIN, très actif dans la région des Hauts de France apporte aujourd'hui à l'Amicale la signature **CoDep ami du département de l'Aisne** présidé par Claudie REBOURS.



Au parcours du cœur Jacques HANSSENS notre délégué régional était présent dans l'agglomération Troyenne pour les Parcours du Cœur, une bonne participation 250 personnes ,marcheurs et cyclistes. Il ajoute une nouvelle convention club ami signé avec le **club cyclo de l'Amicale Germinoise** de l'Agglo Troyenne présidé par François CESCARELLI. L'amicale sera présente le 8 juin au Parcours du Cœur de Troyes.



En butinant au cours de leur randonnée annuelle du début mai à Saint Jean du Gard, nos amis Martine et Christian VIGOUROUX récoltent le miel de deux clubs amis du département 37, **les Cyclos Richelais** présidés par Isabelle ROBIN et les **cyclos randonneurs Chinonais** présidés par Nicolas MERIGUET.

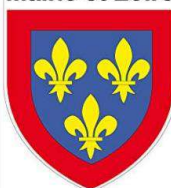
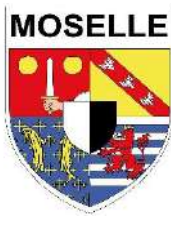


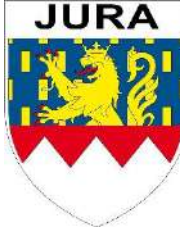
Faites-nous connaître des cyclos de votre entourage accablés par une affection cardio-vasculaire.

**Et vous si c'est votre cas !
Venez nous rejoindre .
Merci**

**Toutes les informations sur notre site.
www.cyclocardiaques.org**



	DROME 	 LUU Nelly et PHUC (2 Membres bienfaiteurs) tél. : 07 67 67 80 05 ou 04 69 26 49 08 luupn@orange.fr 87 Chemin des contrebandiers, 26200 Montélimar « Nous connaissons l'Amicale grâce à notre voisin Alain POUZET »
	Maine et Loire 	Yolande FROGER (Membre actif) 3 impasse des varennes Pellouailles les vignes 49112 Verrière en Anjou. tél. : 06 41 03 07 64 - yolande.froger@gmail.com « C'est Marie-Hélène DUPORT qui m'a fait connaître l'Amicale »
	MOSELLE 	Michel MUSSOT (Membre bienfaiteur) Espace Weasy, 29 avenue Foch, 57000 Metz tél : +352 691 129 034 (Luxembourg) - coach.michel@yahoo.com « En relation avec Éric DEISS notre correspondant pour le dépt 59, quand le courant passe bien le reste est une formalité » 
	YVELINES 	Catherine BOURDALE (Membre actif) 4 rue de Bretagne, 78450 Villepreux tél. : 06 45 90 33 42 Rectification adresse mail : bourdale.catherine@free.fr
		Dominique DELVERT (Membre actif) 891 route des vignes, 46130 Glanes tél : 06 77 80 29 35 mail - dominique.delvert@orange.fr « C'est un ami proche d' Éric DEISS , nous pouvons dire qu'il est de sa famille »
	JURA 	Alain SARRAZIN (Membre Bienfaiteur) 7 En Rochelle, 39190 Val-Sonnnette tél : 06 47 68 31 13 - alainsarrazin@gmail.com « Alain est un ami de notre adhérent Gilles RICHARD qui lui a fait connaître l'Amicale, il est venu une journée à Moirans en Montagne »

		Patricia PALARDI (Membre Bienfaiteur) 2 Impasse du Stade, 79270 St Symphorien tél : 06 79 33 89 85 - pmenlat.palardi@gmail.com <i>« Patricia PALARDI a fait connaissance de notre Amicale suite à l'AG de son club et à l'intervention de Jean-Claude COULON notre correspondant pour le département des Deux- Sèvres »</i>
		Stéphane DORIER (Membre actif) 1425 route de Marsanne, 26450 Roynac tél : 06 86 61 89 84 - stef.dorier@wanadoo.fr <i>« C'est dans le cadre de la deuxième édition de la fête du vélo à Puy-Saint-Martin organisé par le CCPSM dans le cadre de l'initiative nationale Mai à vélo, que Stéphane a fait connaissance avec l'Amicale »</i>
		Serge LACROIX (Membre actif) 16 route de l'étang, 39260 Crenans tél : 06 82 90 30 46 - slacroixcrenans@gmail.com <i>« Serge a fait connaissance de l'Amicale durant le séjour de Moirans en Montagne où il était l'accompagnateur du groupe le jeudi 8 mai. Serge était maire de Moirans et il est membre du club Jura Sud Bike »</i>



Sortie du mardi 20 mai 2025 à l'attention des Cyclos Cardiaques Normandie - Bretagne. **Francine et Claude MACE** avaient sans doute porté des œufs à Sainte Claire (coutume bretonne promettant le beau temps) à l'occasion de cette sortie car le temps ensoleillé ne nous a pas fait défaut. 14 cyclos et 7 accompagnants ont ainsi découvert les lieux incontournables de cette région du bocage normand des environs d'Isigny le Buat. Claude a eu la très bonne idée de faire appel à ses amis du club de Ducey pour étoffer le groupe et pallier les défections de certains, la convivialité et la bonne humeur éclairaient les visages. Nous avons tous enfilé le maillot aux couleurs de l'Amicale afin de susciter des vocations chez les « étrangers ». Dès 8h30, les participants étaient réunis sur le parking d'une salle communale où le café et les madeleines préparées par nos hôtes nous attendaient. On nous promettait 60km et 600m de dénivelé et on n'a pas été déçu. Une première halte à Mortain nous faisait découvrir la grande cascade, la plus haute de l'Ouest, puis direction la cote 314, haut lieu de résistance des GI américains lors du débarquement. Ce fut aussi l'occasion pour les cyclistes de prouver leurs talents de grimpeurs pour accéder au sommet de cette colline. La descente vers Notre Dame du Touchet et son restaurant Le Viking fut un jeu d'enfant. Le repas, copieux et apprécié de tous, nous redonnait les forces nécessaires pour regagner Isigny par la voie verte. Claude leur a remis des flyers de notre Amicale pour la faire connaître et peut-être de futures adhérents, car ils l'ont découverte pendant toute cette journée. Les accompagnantes ont fait du shopping avant de nous rejoindre pour le repas, guidées par Francine pour une promenade au plan d'eau de Saint Hilaire du Harcouet, Nous ne pouvions pas nous quitter sans le pot de l'amitié servi chez Francine et Claude où les cakes de Paulette et Madeleine et le poiré de Michel mettaient un point final à cette amicale journée.

Bernard KAUF



« Courir Pour La Paix »



Courir Pour La Paix du samedi 2 août 2025 - <https://www.courirpouurlapaix.com>

Dans les années 80, un industriel japonais, Yasuhiko SATA, au cours d'un voyage touristique en Bourgogne, découvrit le Château de Chailly/Armançon (Côte d'Or), un château qui se trouvait en très mauvais état, il l'acquit en 1987 pour le restaurer et le transformer en Hôtel Golf 4*.

En 2001, Yasuhiko SATA créa une fondation « The Madonna of Nagasaki » (www.madonnagasaki.org), cette fondation est une organisation à but non-lucratif dont l'objectif humaniste est d'aider à la construction et la pérennité d'un monde meilleur et plus humain par le renforcement de la compréhension au sein des peuples de toutes cultures, croyances et religions de la valeur de la Paix, et du respect des droits de l'Homme, ainsi que la mise à disposition des meilleurs soins de santé aux citoyens du monde. Son intention n'est ni de propager une doctrine politique, ni une culture, ni une foi religieuse particulières. Pour atteindre son objectif, la Fondation SATA soutient les organisations supportant les droits de l'homme universellement reconnus, les aides à même de fournir des soins de Santé abordables aux plus démunis et celles susceptibles de soulager les souffrances des enfants dans les zones déchirées par la guerre.

En 2004, Yasuhiko SATA, passionné de vélo, voulu organiser un évènement autour du cyclisme et demanda par l'intermédiaire de François PATRIAT, actuellement sénateur et député à l'époque, au président du Sprinter Club Olympique Dijonnais (SCODijon), Bernard MARY d'organiser une épreuve cycliste, avec un champion prestigieux. C'est ainsi que naquit la Cyclosportive Courir Pour La Paix en 2005 avec Bernard HINAULT comme parrain, puis en 2014, un autre parrain, Francesco MOSER rejoignit l'évènement.

En cette année 2025, ce samedi 2 août, Courir Pour La Paix fêtera son XX^{ième} Anniversaire avec : la présence de ses 2 parrains Bernard HINAULT et Francesco MOSER, les 3 parcours Cyclosportifs : Hiroshima de 132km, Nagasaki de 107km, Tohoku de 74km, un parcours VAE de 74km, ainsi qu'une Rando découverte de l'Auxois de 40km et une Rando Vélo Vintage de 60km.



Les 2 parrains avec Yasuhiko SATA



Courir Pour La Paix 2025



La Rando Vélo Vintage

Inscription par internet



<https://sportsnconnect.com/>



La Madonna de Nagasaki (emblème de l'épreuve) désigne le buste d'une ancienne statue en bois représentant la Vierge Marie. En octobre 1945, celui-ci, miraculeusement préservé, est redécouvert parmi les décombres de la cathédrale d'Urakami, détruite lors du bombardement atomique de la ville de Nagasaki, le 9 août précédent.



Claude VINCENT, organisateur de CPLP et membre actif de l'Amicale

Guirec SOUDEE : navigateur aventurier avec sa poule Monique

Guirec SOUDEE, né le 3 janvier 1992, est un navigateur et aventurier français. Il est connu pour son périple de cinq ans à la voile, autour du monde, accompagné de sa poule Monique et pour sa double traversée à la rame de l'océan Atlantique. En 2021, il achète un voilier Imoca et s'initie à la course au large en vue de participer au **Vendée Globe 2024**. Qualifié parmi les 40 participants admis au départ, il boucle son tour du monde le 8 février 2025, à la 23ème place, en 89 jours - 20 h - 16 mn - 20s.



Guirec a une solide expérience de la mer et une remarquable notoriété dans le monde maritime et de l'aventure sportive puisqu'à 21 ans, le jeune breton entreprend un tour du monde à la voile par les 2 pôles, long de 5 ans, durant lequel il réalise un hivernage de 130 jours enfermé dans les glaces du Groenland sans assistance, sans communication, en autarcie complète. Très beau reportage à la télévision.

Il passe ensuite plusieurs années à naviguer sur les différentes mers du globe et devient le plus jeune marin au monde à emprunter le passage du Nord-Ouest, avant de rejoindre le Cap Horn et le pôle Sud. En 2021, il se lance un nouveau challenge : une double traversée de l'Atlantique à la rame.

Guirec SOUDEE s'est ensuite attelé à constituer une équipe expérimentée, avec notamment Sébastien AUDIGANE comme boat-captain qui l'accompagne sur l'ensemble de la préparation de son IMOCA et courra la saison 2023 avec Corentin DOUGUET.

Durant sa saison en Classe IMOCA, Guirec s'est imposé comme un skipper au franc-parler affirmé et à la détermination sans faille. Aventurier dans l'âme, il l'a encore prouvé lors du Vendée Globe en plongeant dans les eaux glaciales du cap Horn pour libérer une voile enroulée autour de sa quille.



L'Amicale des cyclos cardiaques accueille avec un plaisir non dissimulé le soutien de Guirec.

Mon histoire de Cœur&Vélo

Je vous livre aujourd'hui mon histoire avec notre rendez-vous trimestriel depuis que j'ai accepté de reprendre la suite de Joël avec le numéro 137. A vrai dire, j'avais des craintes pour mener à bien cette mission, mais au fil du temps, c'est plutôt du plaisir que j'ai éprouvé, ce qui m'a motivé à poursuivre pour vous la rédaction de Cœur & Vélo.

Au début, pour la mise en action des premières pages, c'est ma fille Marie-Laure qui venait en support pour la réalisation. Sa vie professionnelle intense et familiale l'a conduite à renoncer à poursuivre son soutien, ce qui était logique et facile à comprendre. J'avais une autre idée avec un ami Dijonnais journaliste membre actif à l'amicale, mais pour différentes raisons, cela n'a pas été possible pour lui. En faisant un point autour de moi, j'ai eu l'idée de demander à mon ami Claude VINCENT qui aujourd'hui est devenu cyclos cardiaques de m'accompagner dans cette mission et il m'a tout de suite donné son accord.

Alors voici comment Cœur & Vélo arrive dans vos boîtes aux lettres :

Avant chaque numéro, je commence à rédiger le sommaire de 40 pages qui fluctue en fonction de mes nouvelles idées et des messages reçus de votre part.

Puis, je passe à la rédaction, parfois, il m'arrive d'avoir des rubriques prêtes pour le numéro suivant, c'est toujours mieux d'avoir un coup d'avance. Parfois aussi je ne conserve pas un document que j'avais eu pourtant plaisir à rédiger, problème de place ou il ne me donne plus satisfaction !!!

Ensuite, je fais parvenir à Claude les 40 pages que j'ai rédigées soit au compte-gouttes soit en 1 seule fois avec " **WeTransfer** " pour qu'il les réorganise, mais avant il procède à la correction de mes nombreuses fautes d'orthographe.

Par principe, je fais en sorte que notre bulletin soit bouclé à la fin du second mois pour ne plus y retoucher, « **c'est une règle que je me suis fixé, sinon ça devient trop difficile à gérer !** ». J'ai aussi parfois le secours de Brigitte, une amie cycliste qui était informaticienne et qui, au besoin, affine les tableaux que j'ai mis en place pour leur donner un aspect plus présentable.

On continue l'histoire de la création d'un numéro, celui-ci passe ensuite chez un imprimeur (en ayant pris soin de chercher toujours le meilleur et le moins cher), qui le fait alors parvenir directement à une entreprise de routage que j'ai sélectionnée dans la région Dijonnaise, « **Le routage groupé est moins onéreux que le timbrage postal** ».

Cette entreprise a la charge de mettre sous enveloppe, de mettre vos adresses et d'affranchir au tarif groupage pour que le numéro en cours arrive dans vos boîtes aux lettres, si vous êtes à jour de votre modeste adhésion annuelle de 20 euros à l'Amicale.

Voilà, vous savez tout sur la naissance d'un numéro qui trône maintenant sur un coin de table dans votre salon.

Une précision importante Joël me laisse une liberté totale pour la rédaction d'un numéro, comme vous il le découvre au fil des 4 saisons d'une année qui passe souvent très vite.

J'ai toujours beaucoup de satisfaction à le réaliser pour vous, tout en essayant de m'améliorer pour le numéro suivant. C'est aussi pour cela que j'aimerais recevoir vos remarques et observations, positives ou négatives pour rester au plus près de vos attentes.

Pierre





INFO ASSOCIATION



ADHESION OU RENOUVELLEMENT



Vous avez certainement constaté une nouveauté dans le site internet de l'Amicale des Cyclos Cardiaques en haut à droite de la page d'accueil. www.cyclocardiaques.org

Adhésion/ré-adhésion et règlement en ligne

Une nouveauté, pour adhérer ou renouveler votre adhésion en ligne [cliquez ICI](#)



Adhérer ou Donner

Il s'agit de la possibilité d'adhérer en ligne pour la campagne d'adhésion 2025/2026 et de payer cette adhésion par carte bancaire. Cette évolution devient nécessaire et plus en accord avec notre monde d'aujourd'hui et répond à la demande d'un grand nombre d'entre vous.

Cette nouvelle possibilité offerte à tous les adhérents ou sympathisants et Amis devrait amener plus de fluidité et de simplicité pour encaisser vos adhésions. En ce qui concerne les dons, le reçu fiscal est établi à la suite du don. Les personnes concernées par cette gestion vous en remercient d'avance.

Ainsi comme environ 350 000 associations, nous avons rejoint Hello Association pour la gestion de nos adhérents offrant ainsi le maximum de sécurité à toutes nos transactions.

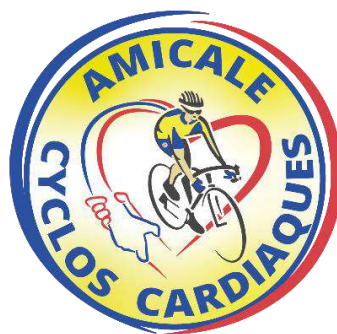
Alors osez comme notre trésorier adhérer en ligne pour 2025/2026.

Les dons sont également payables par carte bancaire sur le site après les adhésions.

Pour plus de souplesse, nous avons également maintenu les adhésions papier comme par le passé.

Merci d'avance de participer à cette évolution.

Merci!
À tous ♥



Les symptômes d'un AVC

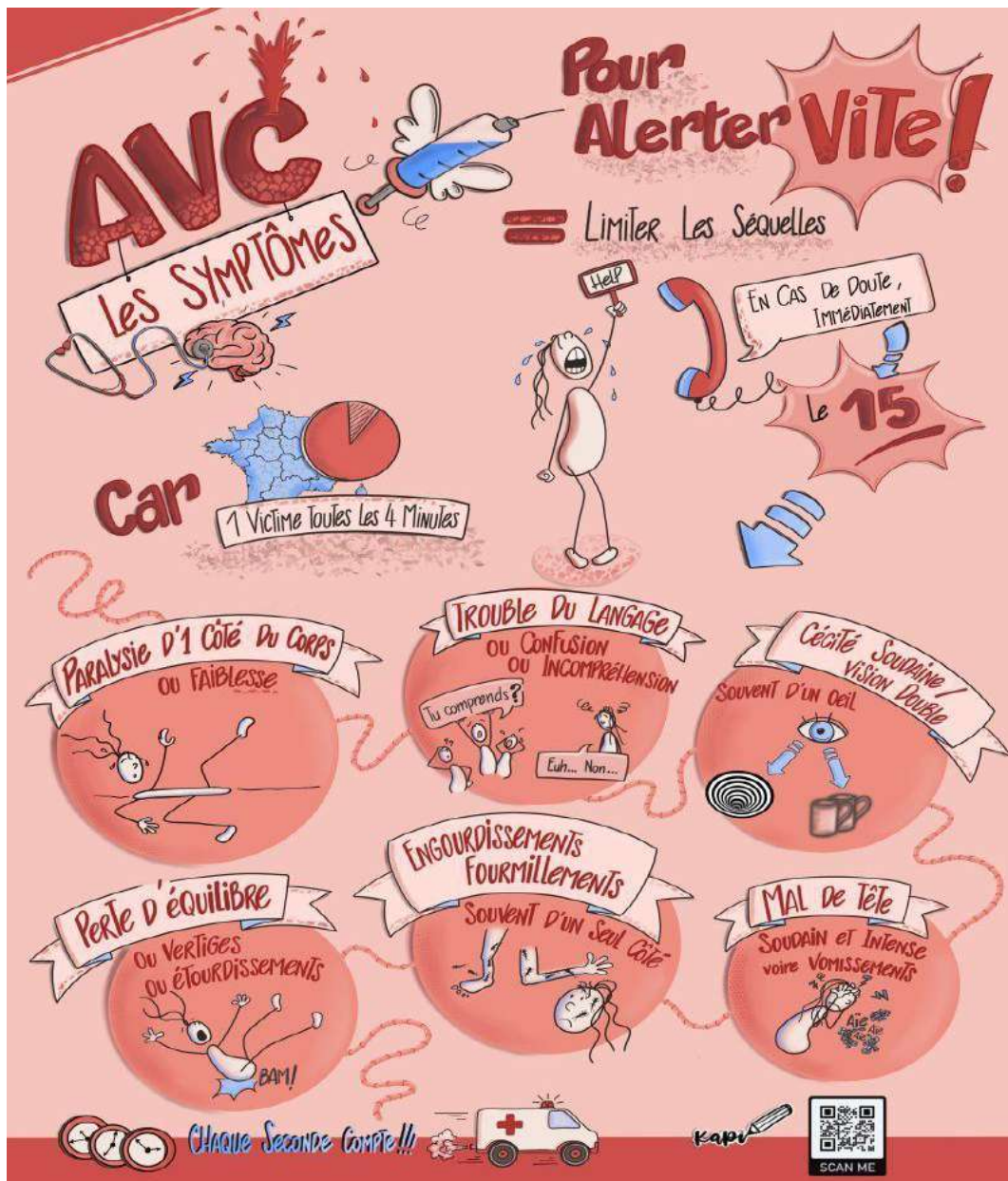
L'Accident Vasculaire Cérébral reste l'une des principales causes de décès en France et une source de handicap. Il se produit lorsque la circulation sanguine vers ou dans le cerveau est interrompue par un vaisseau sanguin bouché (AVC ischémique), le plus fréquent, ou par un vaisseau sanguin rompu (AVC hémorragique), dans moins de 15% des cas.

L'AVC se manifeste soudainement par :

1. une déformation de la bouche (ex : lorsque la personne sourit le sourire n'est pas symétrique)
2. une faiblesse d'un côté du corps, bras ou jambe (ex : lorsqu'on demande à la personne de lever les deux bras devant elle, l'un des bras ne peut être levé ou rester en hauteur, il retombe)
3. des troubles de la parole (ex : lorsqu'on demande à la personne de répéter une phrase, elle a des difficultés à parler ou à comprendre)

Ces 3 signes d'alerte peuvent être accompagnés, tout aussi soudainement, de troubles de l'équilibre, de maux de tête intenses ou d'une baisse de vision

Si vous êtes témoin de l'un de ces 3 signes, appelez immédiatement le 15.



Mise à jour de vos données



Nous vous demandons, afin que vos informations soient à jour dans nos fichiers informatiques, de bien vouloir tenir informé Joël et Sylvain dans le cadre d'un changement d'adresse postale ou d'adresse mail.

Merci à tous, c'est important pour éviter les retards de nos informations.



Séjours 2026



Vous ne gardez certainement que des bons souvenirs des organisateurs de nos séjours régionaux, vous avez apprécié le choix des parcours, l'accueil, les conseils, la découverte des lieux que vous ne seriez certainement pas venus visiter, des séjours inspirés par nos adhérents sur leur terre avec les savoirs faire différents en fonction de l'histoire de chacun.

Un moment privilégié que nous aimerions partager avec vous sur votre séjour de l'Amicale en 2026.

C'est peut-être vous le prochain organisateur d'un séjour cyclos cardiaques 2026 ?



Nous sommes à l'écoute de vos projets





COMMUNIQUÉ DE PRESSE
LE 28 AVRIL 2025

Les violences routières contre les cyclistes, ça suffit !



Drame de la route à Noailhac : la Fédération française de cyclotourisme appelle à une action urgente pour la sécurité des cyclistes.

La Fédération française de cyclotourisme adresse ses plus sincères condoléances à la famille du cyclotouriste décédé dans un tragique accident survenu ce vendredi 25 avril à Noailhac (81), lors d'une sortie de l'Union des cyclotouristes revélois. Elle exprime également tout son soutien à son compagnon de route, gravement blessé, à qui elle souhaite un prompt rétablissement. Dix membres du l'UCR participaient à une sortie de groupe lorsqu'un automobiliste a effectué un dépassement, dans un virage, percutant les deux cyclistes de tête. Selon les premiers éléments de l'enquête, l'automobiliste mis en cause présentait un taux d'alcoolémie positif.

Ce nouveau drame s'ajoute à une longue série d'accidents et de violences volontaires visant des cyclistes, et touche directement notre Fédération et ses licenciés.

Alors que le Gouvernement et le collectif d'association s'apprêtent à recevoir le rapport confié à Emmanuel Barbe sur la sécurité routière, la Fédération française de cyclotourisme appelle les pouvoirs publics à agir.

Parmi les 14 propositions que nous avons faites, nous demandons :

- la prise en compte d'une mise en situation à vélo en circulation réelle pour les futurs conducteurs et pour les collégiens dans les contenus de l'Attestation scolaire de sécurité routière (ASSR) ;
- des mesures réglementaires pour faciliter l'usage du vélo et la compréhension par les usagers motorisés par :
 - o des panneaux routiers explicites sur la circulation des cyclistes
 - o une réduction de la vitesse autorisée sur certaines routes
 - o des règles claires sur les priorités pour les usagers vulnérables

La délinquance routière que nous constatons va à l'encontre du développement du vélo voulu par l'État et met en danger l'apprentissage du vélo pour les jeunes dans le cadre du Savoir rouler à vélo, dans nos Écoles française de vélo, et pour la remise en selle des adultes.

L'augmentation du nombre de cyclistes et la diversification des pratiques, qu'elles soient quotidiennes, sportives, de loisirs ou professionnelles, nécessitent une acceptation collective du partage de la route et une réponse des pouvoirs publics à la hauteur.

La Fédération Française de CycloTourisme, comme d'autres organisations d'usagers, réitère au gouvernement, sa demande de tenue d'une réunion d'urgence, pour évoquer les dix propositions qui ont fait l'objet d'un courrier collectif adressé au ministre des Transports le 26 mars dernier.

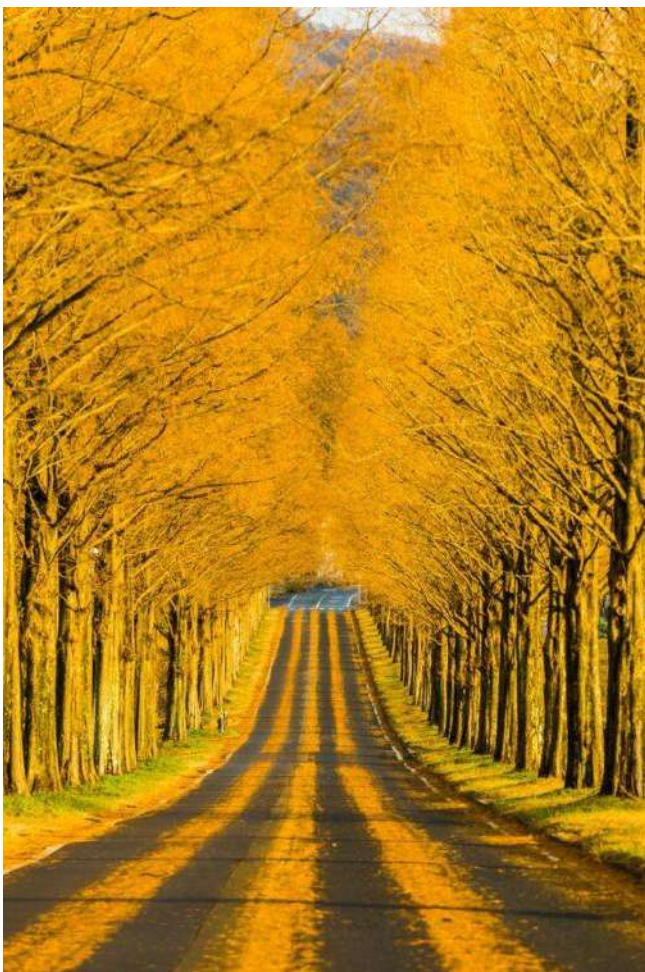
La Fédération française de cyclotourisme demande l'organisation d'un Grenelle de la sécurité des cyclistes, réunissant tous les acteurs de la route pour définir des mesures concrètes.

La sécurité des cyclistes n'est pas une option, c'est une urgence !
Pour en parler ou approfondir le sujet ensemble, contactez-nous :
Attachée de presse : **Anissa SIDI-MOUSSA : 06 74 01 15 30**



Chers amis, c'est avec une grande tristesse que nous vous faisons part du décès de **Gérald PRIAN** survenu le 16 avril à l'âge de 86 ans. Il était ORL dans la région lyonnaise, collectionneur de ce qui touche au cyclisme et adhérent de notre amicale en qualité de membre actif dans la région Rhône-Alpes. Il a participé à plusieurs de nos séjours et il était apprécié de tous, il aimait la guitare, nous avons eu le plaisir de l'écouter jouer à plusieurs occasions. Son départ nous touche, nos pensées vont en ces moments difficiles à toute sa famille à qui nous adressons nos plus sincères condoléances.

L'Amicale des cyclos cardiaques.



Quelqu'un meurt,
Et c'est comme des pas
Qui s'arrêtent.
Mais si c'était un départ
Pour un nouveau voyage...
Quelqu'un meurt,
Et c'est comme une porte
Qui claque.
Mais si c'était un passage
S'ouvrant sur d'autres paysages...
Quelqu'un meurt,
Et c'est comme un arbre
Qui tombe,
Mais si c'était une graine
Germant dans une terre nouvelle...
Quelqu'un meurt,
Et c'est comme un silence
Qui hurle.
Mais s'il nous aidait à entendre
La fragile musique de la vie...

Benoît MARCHON

Les 10 Règles de l'équilibre alimentaire



RÈGLE N° 1 - 3 repas par jour

Petit-déjeuner, déjeuner, dîner (plus un goûter si vous en ressentez le besoin) : c'est le rythme pour bien répartir les apports alimentaires tout au long de la journée.



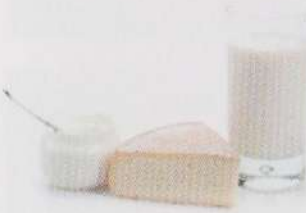
RÈGLE N° 2 - Fruits et légumes : au moins 5 par jour

Les fruits et légumes sont riches en minéraux, en vitamines et en fibres. Peu caloriques, les fruits remplacent avantageusement les pâtisseries en dessert et sont la solution idéale en cas de petit creux entre les repas.



RÈGLE N° 3 - Pain, céréales, pommes de terre ou légumes secs : à chaque repas

Ils contiennent des sucres lents qui sont plus énergétiques que les sucres raffinés. Privilégier les aliments complets (pain, pâtes et riz...) : ils sont riches en fibres, en minéraux et vitamines. Penser aux légumineuses (lentilles, fèves, pois chiches, pois cassés...), très riches en protéines, fibres, minéraux et vitamines.



RÈGLE N° 4 - Lait et produits laitiers : 3 ou 4 fois par jour

Ils sont une source essentielle de calcium. Ils apportent aussi de la vitamine D ainsi que des protéines animales, ce qui est important si l'on mange peu de viande, de poissons ou d'œufs. Privilégier les produits nature, les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés : lait, yaourt, fromage blanc... Éviter le lait entier et les fromages au lait entier.



RÈGLE N° 5 - Viande, poisson, produits de la pêche, œufs : 1 à 2 fois par jour

Ils apportent des protéines animales ainsi que certaines vitamines essentielles comme la vitamine D. Privilégier les viandes maigres, et manger du poisson au moins deux fois par semaine. Limiter les préparations frites et panées. Éviter la charcuterie, très riche en graisses.

RÈGLE N° 6 - Matières grasses ajoutées : à limiter

Les matières grasses sont indispensables, mais en petite quantité. Privilégier celles qui sont végétales (huile d'olive, de colza, de noix...). Limiter celles qui sont d'origine animale (beurre, crème fraîche). Éviter les matières grasses cuites (plats en sauce, cuisson au beurre ou à l'huile, viennoiseries, pâtisseries, charcuterie...). Préférer les modes de cuisson sans ajout de gras : vapeur, papillote, grillé, rôti.



RÈGLE N° 7 - Sucres raffinés : à limiter

Il n'y a pas de raison de s'en priver, mais il est nécessaire d'éviter les excès de pâtisseries, de confiseries, de confitures et de boissons avec sucre ajouté.



RÈGLE N° 8 - Eau : 1 litre à 1,5 litre par jour

Boire de l'eau est très important pour assurer le bon fonctionnement du corps (travail des reins, régulation thermique, hydratation de la peau) et favoriser le transit intestinal. Elle est à boire telle quelle ou sous forme de potages et de boissons chaudes. Attention, il est nécessaire de boire même sans soif, surtout en période de forte chaleur, sous peine de déshydratation.



RÈGLE N° 9 - Boissons alcoolisées : à limiter

Pas plus de 2 verres de vin par jour pour les femmes et 3 verres pour les hommes. Un verre de vin de 10 cl équivaut à 1 demi de bière ou à 3 cl d'alcool fort.



RÈGLE N° 10 - Sel : à limiter

Saler sans excès. Préférer le sel iodé. Limiter la consommation de produits salés : charcuterie, biscuits apéritifs, eaux gazeuses riches en sodium... Recourir aux aromates et fines herbes pour relever le goût des plats.





Yaroslav YASENEV : artiste ukrainien de Street Art Urbain sur toile



L'œuvre montre un cycliste qui roule rapidement dans la rue au coucher du soleil en Floride. En cette chaude journée d'été, il roule avec la brise. Le cycliste est détendu et roule vers la plage. Les rayons du soleil gardent tout le monde au chaud en cette belle journée d'été. L'arrière-plan est une abstraction moderne et lumineuse symbolisant l'été en ville.

Yaroslav YASENEV est un artiste ukrainien primé dont les œuvres ont été largement exposées au niveau national, ainsi qu'en Slovaquie et en Chine. « Dans mes peintures, j'utilise mon propre style que j'appelle le street art urbain sur toile ! ».



À BIENTÔT

NOS OUTILS DE COMMUNICATION

Webmaster : Christian Robin

webmaster@cyclocardiaques.org

Christian Robin

www.cyclocardiaques.org

Rédacteur : Joël Grandjean
Président de l'ACC

joel.grandjean2@gmail.com

Rédacteur : Pierre Lescure
Communication et rédaction cœur & vélo

pierreslature@hotmail.com

