

N° 155

Bulletin Cœur & Vélo
Juillet - Août – Septembre 2023



Un cyclotouriste n'a pas de palmarès, il n'a que des souvenirs.



Jean TABOUREAU (1879-1970) : militaire et écrivain né à Bligny-les-Beaune



SOMMAIRE

| | |
|--|---------|
| Sommaire | page 2 |
| L'édito de Claude VINCENT (Le mental vs le physique) | page 3 |
| Séjours 2023 : Séjours du Grand Ouest à Madré | page 4 |
| Alain MALANDAIN (Greffé du cœur) | page 5 |
| ANNAD : notre partenaire | page 6 |
| Ils nous soutiennent (Jacques LAFFITE) | page 7 |
| Séjour sur la Côte d'Emeraude | page 8 |
| Jeu | page 9 |
| Info Santé : la goutte | page 10 |
| Ils nous soutiennent (Véronique PECQUEUX ROLLAND) | page 13 |
| Les « tateurs » | page 14 |
| AG 2023 | page 15 |
| Le cyclisme et les timbres postes Français | page 16 |
| Dans La Presse : Les bus du Coeur | page 18 |
| Récit de voyage Denis BOITELLE | page 19 |
| Ils nous soutiennent (Georges CHELON) | page 20 |
| Document : RUSTINES | page 21 |
| Document : Gino BARTALI | page 25 |
| Les clubs amis | page 26 |
| Les nouveaux adhérents | page 29 |
| COREG Centre-Val de Loire | page 31 |
| Semaine Fédérale FFvélo | page 34 |
| Info Presse : Heinrich HAUSSLER | page 35 |
| Bracelet d'identification médicale : Data Vitae | page 35 |
| Info Santé : « Pour faire baisser sa tension ? » | page 36 |
| Info Santé : la cohérence cardiaque | page 38 |
| Ils nous ont quittés | page 39 |
| A bientôt | page 40 |



Le mental vs le physique

Le corps et l'esprit, le mental et le physique, lequel l'emporte, la question se pose ?

Le corps et l'esprit sont bien sûr interconnectés et indissociables, l'un agit sur l'autre et réciproquement. DESCARTES pensait en la suprématie de l'esprit sur le corps, à l'inverse en état de « fringale » (hypoglycémie) n'est-ce pas le corps qui signifie que le carburant est manquant ?

Un grand champion sportif est toujours la rencontre d'un « gros moteur » associé à un mental d'exception. Si Thibaut PINOT à des performances physiques comme 10 coureurs au monde, il aurait un mental comme un million de cyclistes. A l'inverse en 1996, Lance ARMSTRONG était diagnostiqué d'un cancer des testicules métastasé au cerveau, 3 ans plus tard il remportait son premier TdF, même si ses capacités physiques étaient « boostées », seul un psychisme hors du commun a pu permettre de telles performances. La force de vivre l'a emporté sur la maladie, c'est peut-être aussi grâce à son esprit de gagnant voir de « killer » qu'il a développé pendant sa jeunesse dans un contexte familial défavorable.

Une expérience personnelle m'a permis de confirmer que l'esprit « à l'insu de mon plein gré ! » l'emporte sur le corps. Il y a 10 ans, en Haute-Savoie au mois de mai, je rentrais « cuit » d'un entraînement d'environ 100 bornes dont 2 cols au menu, avec la fatigue associée et mes douleurs lombaires chroniques. A quelques km de l'arrivée, dans la dernière partie de la montée, 2 cyclistes me doublent ; dans ces cas-là, l'instinct cycliste est bien sûr de prendre bêtement les roues sans réfléchir. Je m'aperçois alors que ce sont 2 pros de la Cofidis (Adrien PETIT et Julien SIMON). Afin « d'épater les copains », je décide de les photographier ; je récupère dans ma poche centrale du maillot la petite sacoche de protection de mon téléphone, je la « dézippe » avec les dents, puis malgré la sueur et les lunettes de soleil, j'arrive malgré tout à distinguer les touches pour composer mon code secret, je recherche difficilement la fonction appareil photos et prends 3 clichés. Euphorique après cet « exploit » qui m'a pris plusieurs minutes, je range le tout et je les accompagne jusqu'à l'arrivée sans difficulté.



Conclusions : dès l'instant que j'ai « pris leurs roues », la fatigue et les douleurs n'ont plus été prises en compte par le cerveau, et mon esprit était uniquement tourné vers l'objectif de les photographier puis de les suivre. A aucun moment je n'ai ressenti la moindre fatigue ni même un manque de souffle que j'aurais du ressentir si j'avais terminé mon parcours seul et à moindre vitesse.

Si dans la pratique d'un sport et dans le cas particulier du cyclisme, le mental est déterminant pour repousser les limites du corps, pour ne pas mettre pied à terre, pour outrepasser ses « petites douleurs », le mental est aussi déterminant dans la guérison des pathologies.

Une attitude positive a le pouvoir de diminuer le stress et donc de rendre nos défenses immunitaires plus efficaces afin de lutter contre la maladie. Les personnes optimistes ont alors une espérance de vie allongée, un bien-être mental, plus de résistance physique et un risque plus faible de développer des maladies cardiovasculaires.

Nous voici donc au début de l'été où toutes les conditions sont réunies pour pratiquer notre sport préféré, je vous souhaite alors un « mental de champion » non pas pour faire le KOM (King Of Mountain sur STRAVA) du Mont Ventoux mais pour prendre du plaisir, pour affronter les difficultés de la vie comme celles de la route, en produisant un maximum d'endorphine (notre dopant du plaisir).

Bonne Route à toutes et à tous.

Claude VINCENT

Séjour du Grand Ouest à Madré (département de la Mayenne)

38 personnes ont participé à ce séjour. Nous étions hébergés à la Ferme du Grand Chemin qui est à recommander pour l'accueil, la restauration, la tranquillité. C'était la première fois qu'ils recevaient un groupe de cyclos aussi important. Quand nous sommes arrivés, le lundi soir nous avons eu droit à l'apéritif de bienvenue que nous avons partagé avec Mr. BULLOT le président du codep de la Mayenne, que Michel avait invité. Le mardi 3 circuits sur Lassay les Châteaux, Ambrières, Saint –Frambault. Le mercredi vers le Mont des Avaloirs que les coureurs des boucles de la Mayenne ont montés, puis Saint Céneri le Géréts un des plus beaux villages de France, plus de 1180m de dénivelé, les jambes étaient un peu lourdes au retour avec toujours du vent assez fort. Le jeudi vers Bagnoles de l'Orne en passant par la tour de Bonvouloir et le Prieuré Saint Ortaire, ensuite par des petites routes forestières, à l'abri du vent, mais avec un peu de nid de poules. Nous avons eu la visite de Mr Claude ROBILLARD le vice –président de la fédération de cyclotourisme que Michel avait invité pour prendre l'apéritif avec nous. Sur 12 invitations lancées dans les clubs environnants de la Mayenne et de l'Orne seuls 3 nous ont accompagnés. Nous remercions les Cyclos de La Chapelle d'Andaine qui sont venus roulés deux jours, celui de la Ferrière aux Etangs et le couple de cyclos du RCVV de flers qui ont passés une journée avec nous et les présidents de clubs qui ont bien transmis notre invitation. Les marcheurs étaient encadrés par Francine, une rando le mardi en forêt autour de la ferme du grand chemin, le mercredi à Lassay les Châteaux et le Jeudi Bagnoles de l'Orne. Nous avons visités l'écomusée le mardi soir et notre séjour s'est terminé avec la pièce de théâtre « Basile Boitou le tueur de cochons » à se tordre de rire. Des petits cadeaux nous ont été offerts, remercions, Maurice pour la réalisation de ses pommes, Patricia et Patrice pour les shampoings, Mr Moche pour les 20 livres qu'il nous a offert et le conseil général pour les porte-clés. Les clubs cyclos qui recherchent un hébergement peuvent s'adresser à la **Ferme du Chemin à Madré** : tél : 02 43 08 57 03 - legrandchemin@aol.com





Alain MALANDAIN « A cœur vaillant, rien d'impossible ! »

CHAULNES

CP 16-04-2023

À cœur vaillant, rien d'impossible pour Alain Malandain

Greffé du cœur depuis 2012, Alain Malandain, 60 ans, voue désormais sa vie à aider celles des autres qui, comme lui, souffrent de problèmes cardiaques. Hier, il organisait avec la Fédération française de cardiologie et le cyclo-club de Chaulnes une étape du Parcours du cœur.

JULIEN BEKESTEAU-TELLIER

Une centaine de personnes, à pied ou à vélo, ont répondu à l'appel d'Alain Malandain, hier, pour le premier Parcours du cœur organisé à Chaulnes. Le but de cette opération menée par la Fédération française de cardiologie dans l'hexagone est de sensibiliser sur les maladies cardiovasculaires et d'encourager les pratiques de vie plus saines.

« Je veux montrer aux gens que, malgré les épreuves, tout le monde peut le faire. Même après une panne de cœur, on peut remonter sur un vélo », affirme Alain Malandain. Coiffé d'un chapeau de paille et emmitoufflé dans son écharpe alors qu'il sort à peine d'une bronchite, le sexagénaire, représentant de l'Amicale des cyclos cardiaques de la Somme, prépare cet événement depuis des mois.

Alain Malandain a découvert au début des années 2000 qu'il souffrait d'une insuffisance cardiaque. « J'avais une cardiomyopathie dilaté, c'est-à-dire que mon cœur commençait à enfler. Il y a eu un moment où il a fallu me greffer, j'ai attendu deux ans et demi à la Pitié Salpêtrière où j'ai été greffé, puis je suis allé au centre de réadaptation cardiaque de Corbie. »

« Il y a une vie après la greffe, une belle vie »

Nathalie Vélou

Une fois greffé, le Vauvillerois s'est mis au vélo en 2015. Le coup de foudre fut immédiat et, depuis, il n'a jamais cessé de pédaler. Même après avoir subi un grave accident de la route en 2019, où il fut percuté par un camion sur une départementale, alors qu'il était à vélo. Cet accident lui a tout de même valu quatre opérations après avoir contracté plusieurs fractures.

127 BPM MAXIMUM

Depuis, le sexagénaire est remonté sur sa machine. Il roule en moyenne 150 km par semaine, à raison de deux séances sur son home-trainer et une sortie avec le club de cyclo-touriste de Chaulnes le week-end. Alain Malandain a plusieurs contraintes à respecter pour pouvoir pratiquer son sport favori en sécurité. « Je



Alain Malandain a organisé la première édition du Parcours du cœur à Chaulnes, hier.

ne peux pas rouler quand il fait trop froid ou trop chaud, soit à -5°C et à plus de 25°C. Je ne peux pas non plus dépasser 127 pulsations par minute, donc je ne peux pas suivre dans les côtes. » Mais pour ses camarades de route, ce n'est pas grave. « L'essentiel c'est qu'il faut pédaler, explique Jacky Estienne. Il faut faire une activité

physique régulière, sinon c'est la mort ». Avec sa riche expérience, Alain Malandain veut être utile dans les parcours de soins des personnes touchées par une anomalie cardiaque. « C'est quand même effrayant une greffe du cœur. Alors quand le centre de réadaptation de Corbie m'a demandé si je voulais

accompagner des patients, je n'ai pas hésité. »

« DANS NOS PROBLÈMES DE SANTÉ, ON ENRICHIT DE BELLES RENCONTRES »

La première a été Nathalie Vélou. Transplantée cardiaque en 2017 suite à un lymphome, elle est aujourd'hui responsable du club Cœur et santé d'Espeville, qui

propose des cours adaptés pour se remettre au sport. « Dans nos problèmes de santé, on fait de belles rencontres, témoigne-t-elle. Alain en fait partie, foi en cette chance de l'avoir à ce moment-là. C'est important de ne pas se sentir seul, il y a une vie après la greffe, une belle vie. »

En plus des sensibilisations réalisées par Nathalie Vélou et ses collègues, l'événement d'hier se voulait aussi caritatif, avec une collecte de dons pour les orphelins des pompiers et la fédération de cardiologie. ■

1 300 Parcours du cœur dans la région

L'événement de ce samedi à Chaulnes n'est pas un cas isolé. Au total, la région recense 1 300 Parcours du cœur en cette année 2023. Chaque édition propose un programme unique.

À Chaulnes, les cyclistes avaient le choix entre un parcours fleché de 40 km ou 20 km. Alain Malandain avait aussi associé le club de marche chaulnois pour encadrer deux parcours de 6 et 9 km, « pour ne pas oublier les gens qui n'ont pas l'habitude de faire du sport ».

En Picardie, plusieurs éditions ont déjà eu lieu, mais d'autres restent à venir. Dans la Somme, ils sont programmés à Mers-les-Bains le 29 avril ; à Corbie, le

13 mai ; à Ailly-le-Haut-Clocher et Belfoy-sur-Somme, le 14 mai ; à Aulx, le 20 mai et à Amiens, le 3 juin. Dans l'Oise, il est possible de se rendre à Villers-Saint-Paul, le 6 mai ; à Labryère, le 7 mai ; à Saint-Sulpice, Saint-Crépin-Boisvillers et Neuilly-sur-Clermont, le 14 mai.

Dans l'Aisne, rendez-vous à Besmont le 30 avril ; à Saint-Quentin, Esquéhères ou Fesle-Tardenois, le 11 mai ; à Bouconville-Vaudain, le 14 mai ; à Soissons, le 15 mai ; à Vailly-sur-Aisne, le 22 mai ; à Neuilly-Saint-Front, le 1^{er} juin ; à Condé-en-Brie, le 8 juin et à Charly-sur-Marne, le 16 juin.

Retrouvez notre vidéo en scannant ce QR code ou en vous rendant sur courrierpicard.fr



TRANSFORMEZ VOTRE **VÉLO**
EN **VÉLO ÉLECTRIQUE** EN
MOINS D'UNE HEURE

ANNAD

ET VOTRE VÉLO DEVIENT ÉLECTRIQUE !



Découvrez notre **moteur roue arrière** monté sur **jante neuve** avec un rapport **poids-puissance** inégalé !

LA PROMESSE DU KIT VAE ANNAD :

- **SUR-MESURE**
- **PERFORMANCE**
- **LÉGÈRETÉ & DISCRÉTION**
- **HOMOLOGUÉ CODE DE LA ROUTE**

Chez Annad, spécialiste français de la conversion électrique, nous soutenons le sport santé, parce que nous croyons profondément que faire du vélo devrait rester un plaisir et non un risque pour votre cœur. Notre système d'électrification vous accompagne dans toutes vos sorties et vos projets. Nos kits VAE garantis 2 ans peuvent être montés par vous-mêmes ou par l'un de nos 60 revendeurs en France.

**-10% SUR LE SITE AVEC LE CODE :
COEURETVÉLO2023**



ANNAD.FR



09.80.37.11.62



Jacques LAFFITE

Jacques LAFFITE né le 21 novembre 1943 à Paris, était un grand pilote de F1. Il a notamment disputé 176 Grands Prix et remporté six victoires entre 1974 et 1986.

De 1997 à 2012, il commente en qualité de consultant pour la chaîne TF1 les Grands prix de F1.

Initié tardivement à la compétition, il s'est bâti rapidement une solide réputation dans les formules de promotion, son ascension rapide lui ouvre les portes de la formule Renault et de la formule 3. Les bons résultats s'enchaînent et lui permettent d'accéder à 31 ans à la formule 1 au sein de l'écurie Williams.

« à 43 ans, je pouvais encore me battre avec PROST et SENNA ! »

Pourtant rien ne le prédestinait à faire de la F1. A une époque où, pour débiter en sport auto, il fallait, être jeune, riche ou fils de pilote, lui avait déjà 25 ans, pas d'argent et son père n'avait même pas le permis de conduire ! Le talent lui aura ouvert les portes apparemment inaccessibles pour faire de lui un des meilleurs pilotes Français de sa génération.

Sa fille Margot se lance elle aussi dans une carrière de pilote, elle participe à plusieurs Trophee Andros dont elle remporte en 2005 le trophée féminin. Aujourd'hui nous pouvons apprécier les commentaires de Margot à la télévision comme animatrice sur les Grands Prix sur Canal+.



Jacques LAFFITE en compagnie de Margot apporte son soutien à l'amicale.

Séjour sur la Côte d'Emeraude du 1^{er} au 7 juin 2023

Joël avait organisé de main de maître cette semaine sportive, dont la météo a favorisé la réussite. Si les températures restaient fraîches, et le vent conforme à la réputation des côtes bretonnes, le soleil a brillé sans discontinuer. Conditions idéales pour se retrouver au camping de la Touesse après les efforts du jour, dans un vaste espace clos entre les camping-cars. Apéros, fête des mères marquées par une rose offerte à chaque féminine, anniversaire de Josiane, tous les prétextes ont été mis à profit pour mieux se connaître, partager quelques délices liquides ou solides, et se mettre en boîte à l'occasion...

Deux couples goûtaient pour la première fois à cette fameuse convivialité de l'A.C.C. : Dany et Emile GEFREY, de St Malo, Jocelyne et Gérard GUILLET de St. Cyr sur Loire.

Nous avons exploré les 3 points cardinaux accessibles : à l'est St Malo, la pointe du Grouin, la baie de Cancale ; au sud la vallée de la Rance, jusqu'à St André des Eaux et Languenan avec une concentration de voitures anciennes ; à l'ouest le cap Fréhel, la presqu'île de St Jacut, le château du Guildo, Matignon : des circuits bien pensés pour contenter tous les cyclos, quel que soit leur courage et leur état de santé.

Le dimanche, nous avons participé à l'opération « Pleurtuit se bouge », l'occasion de côtoyer des sportifs aiguisés, des randonneurs à pied ou à vélo, des familles au grand complet, tous accueillis par des bénévoles dynamiques. Une tombola a permis à quelques-uns de gagner des surprises (dont une pochette de feutres au prix indiqué en francs... et qui écrivaient encore !). Joël nous a fait découvrir ses routes d'entraînement, dont le fameux anneau de Pleslin-Trigavou, où nous nous sommes offert des sensations de champions.

Joël a dorloté les accompagnateurs : les Sables-d'Or, le sentier des douaniers, la chapelle Sainte Anne en baie du Mont Saint-Michel, de jolis marchés, la découverte de la mytiliculture au Vivier sur Mer, et l'île des Ebihens (où certains ont fait trempette de façon imprévue, après un passage en bateau mouvementé). L'organisateur n'a pas lésiné sur les sensations fortes, leur offrant à Cancale un passage de la Patrouille de France ! Bon, la présence du Président MACRON dans la région y était peut-être pour quelque chose, qui nous a valu une forte concentration de gendarmes sur les ponts.

La restauration, assurée avec dynamisme et humour par Yasmina, Nicolas et leurs enfants, était au top. Pour finir en apothéose (plutôt qu'entre arthrose et cirrhose), en plus d'un dîner de gala, le talentueux chœur marin « Vents et Marées » de Dinard a égayé la dernière soirée, prouvant que les chants de marins sont toujours vivaces, avec leurs auteurs et compositeurs contemporains très inspirés.

Nous nous sommes séparés en se promettant de nous retrouver, qui à Millau, qui à Oléron, et le plus souvent possible, enthousiasmés par les bienfaits de ces séjours sur la santé et le moral !

Amitiés, Nadou.



Mots cachés

Les accessoires
du cycliste



Retrouver tous les mots cachés dans la grille de lettres

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| p | o | c | a | p | e | b | e | t | o | n | c |
| b | c | r | p | c | i | c | i | o | a | d | u |
| a | i | p | s | c | a | a | s | q | u | e | i |
| b | e | d | o | m | u | s | e | t | t | e | s |
| i | i | n | n | m | d | q | q | r | a | t | s |
| d | s | v | n | a | p | u | u | u | s | é | a |
| o | t | r | e | f | l | e | c | t | e | u | r |
| n | n | m | t | o | l | l | i | a | m | é | d |
| a | a | o | t | u | j | d | n | e | i | r | e |
| r | g | r | e | l | o | g | u | e | n | u | a |
| a | a | l | u | n | e | t | t | e | s | t | v |
| c | a | b | i | t | i | r | u | c | u | s | e |

bidon - casque - cuissard - gants - lunettes
maillot - musette - pompe - reflecteur - sonnette

La goutte, la maladie des rois et des bourgeois



Les traitements de la goutte ont-ils un bénéfice cardiovasculaire ?

La goutte s'associe très fréquemment à de nombreuses comorbidités, notamment cardiovasculaires, qui expliquent en grande partie l'augmentation de la mortalité observée au cours de cette maladie. De nombreuses études, mais pas toutes, ont suggéré que l'hyperuricémie et/ou la goutte étaient des facteurs de risque d'insuffisance coronarienne, d'insuffisance cardiaque et d'hypertension artérielle. C'est la raison pour laquelle la connaissance des effets cardiovasculaires des différents traitements de cette maladie est primordiale pour le clinicien. Parmi les hypouricémiants, c'est surtout l'allopurinol qui a été étudié. Deux études d'intervention ont démontré que cet inhibiteur de la xanthine oxydase pouvait améliorer l'insuffisance coronarienne et diminuer les chiffres de tension artérielle chez les adolescents obèses avec hyperuricémie. Par ailleurs, plusieurs études pharmaco-épidémiologiques ont suggéré que la prise d'allopurinol diminuait le risque d'infarctus du myocarde. En revanche, l'impact de l'allopurinol sur l'insuffisance cardiaque semble nul.

L'inflammation est un acteur important dans la genèse des lésions athéromateuses. Récemment, deux essais randomisés ont conclu que de petites doses de colchicine pouvaient diminuer l'incidence des événements cardiovasculaires majeurs dans une population de patients coronariens.

Introduction

La goutte entretient des relations complexes avec les comorbidités qui lui sont fréquemment associées. Ainsi, l'insuffisance cardiaque et l'insuffisance rénale participent toutes deux à l'élévation de l'uricémie du fait d'une diminution de l'excrétion urinaire de l'acide urique et de l'usage fréquent des diurétiques au cours de ces pathologies. Par ailleurs, l'hyperuricémie pourrait être un facteur de risque de maladies cardiovasculaires, notamment insuffisance coronarienne et cardiaque, accidents vasculaires cérébraux mais aussi hypertension artérielle. Il faut toutefois noter que ces données, issues d'études épidémiologiques pour la plupart, sont remises en question par d'autres travaux plus récents, ayant utilisé une randomisation mendélienne pour s'affranchir des biais de causalité rencontrés en épidémiologie classique.

Reste que la goutte est associée à un surcroît de mortalité d'origine cardiovasculaire, en partie liée à ces comorbidités, peut-être aussi du fait de l'hyperuricémie, mais aussi de l'inflammation de bas grade qui caractérise cette maladie, indépendamment des accès aigus goutteux. La connaissance des effets cardiovasculaires des différents traitements de la goutte apparaît donc comme primordiale pour le clinicien.

Colchicine

La démonstration d'un bénéfice cardiovasculaire de la colchicine vient de deux études récentes randomisées, l'une conduite chez des patients coronariens stables, et l'autre chez des patients diabétiques ayant un stent.

La première étude a randomisé 532 patients ayant une maladie coronarienne stable, traités par aspirine et statine dans l'immense majorité des cas, de façon à recevoir ou non de petites doses de colchicine (0,5 mg par jour). Ces patients ont été suivis durant 3 années, à l'issue desquelles le critère principal de cet essai était recueilli : survenue d'un événement cardiovasculaire majeur, c'est-à-dire accident coronarien aigu, arrêt cardiorespiratoire ou accident ischémique cérébral. Ce premier critère est survenu chez 5,3 % des patients ayant reçu de la colchicine, et chez 16 % des patients de l'autre groupe. La diminution du risque d'événements cardiovasculaires majeurs observés dans cet essai est proche de celui rapporté lorsqu'un anti-agrégant plaquettaire est prescrit à des patients coronariens en prévention secondaire.

La seconde étude avait pour objectif d'évaluer l'efficacité de la colchicine sur le risque de nouvelle sténose coronarienne chez des patients diabétiques préalablement stentés, ce qui représente la complication la plus redoutée chez ces patients. Cet essai conduit en double aveugle a randomisé 196 patients en deux groupes : le premier recevait 1 mg journalier de colchicine, tandis que le deuxième prenait un placebo. À 6 mois, la fréquence des sténoses mises en évidence au cours d'une coronarographie était de 16 % dans le groupe colchicine et de 33 % dans le groupe témoin.

Les mécanismes par lesquels la colchicine pourrait avoir un effet cardioprotecteur demeurent hypothétiques. A été avancée comme explication sa capacité à diminuer l'inflammation systémique de bas grade et surtout locale dont on sait qu'elle joue un rôle majeur dans la déstabilisation de la plaque athéromateuse, facteur causal de l'ischémie aiguë coronarienne. Cependant, il faut noter que les résultats issus de ces deux études récentes contrastent avec les données d'essais plus anciens qui n'étaient pas aussi convaincantes, selon les conclusions d'une méta-analyse récente. Enfin, la colchicine ne semble pas avoir d'effet bénéfique chez les patients insuffisants cardiaques.

Nous ne disposons que de peu d'études ayant évalué le bénéfice cardiovasculaire de la colchicine chez les patients goutteux. Aucune n'est randomisée ni contrôlée, et leur niveau de preuve est donc plus faible que celles précédemment citées. Grâce à la base de données américaines : **Electronic Medical Record and Salomon** ont évalué le risque d'infarctus du myocarde et d'accident vasculaire cérébral dans une cohorte de patients goutteux prenant de la colchicine, sur une période de 16 mois. L'incidence des événements cardiovasculaires a été réduite de moitié dans le groupe de patients prenant la colchicine. Enfin et surtout, la prise de colchicine a aussi été associée à une réduction majeure de la mortalité. L'ensemble de ces données, ajoutées à celles similaires rapportées dans une étude précédente, suggère donc que le traitement prophylactique prescrit par colchicine lors de l'initiation d'un hypouricémiant pourrait être cardioprotecteur.

Traitements hypouricémiants, effets chez l'insuffisant coronarien

La plupart des études pharmaco-épidémiologiques qui ont évalué les effets cardiovasculaires de l'allopurinol ont rapporté une diminution du risque d'infarctus du myocarde chez les patients traités par cet inhibiteur de la xanthine oxydase. Ainsi, les deux études transversales les plus récentes, ayant adopté la même méthodologie, ont rapporté une diminution du risque d'infarctus d'environ 30 % chez les patients traités par comparaison aux non traités, chiffre proche de celui rapporté dans une étude prospective de cohorte danoise, mais non confirmé dans une cohorte américaine.

Les résultats de la seule étude randomisée et contrôlée conduite chez des patients coronariens stables ont confirmé le bénéfice cardiovasculaire de l'allopurinol observé dans les études épidémiologiques. En effet, dans cet essai en *cross-over*, l'allopurinol, à fortes doses (600 mg/jour) et donné pendant 6 semaines a amélioré de façon significative *versus* placebo les données électrocardiographiques recueillies lors d'un test d'effort. Les mécanismes qui sous-tendent cet effet sont certainement multiples et sont peut-être indépendants de la diminution de l'uricémie. En effet, l'inhibition de la xanthine oxydase améliore la teneur intratissulaire en oxygène et diminue le stress oxydatif de l'endothélium vasculaire.

Il n'existe pas de données publiées robustes sur les effets cardiovasculaires du **Fébuxostat**. Étonnamment, les deux essais pivots d'efficacité de phase 3 avaient mis en évidence une augmentation numérique du nombre d'événements cardiovasculaires chez les patients ayant reçu le **Fébuxostat** par comparaison à ceux ayant reçu de petites doses d'allopurinol (300 mg/jour), sans toutefois de différence statistiquement significative. Cette différence de tolérance n'a d'ailleurs pas été rapportée dans l'essai CONFIRM, ayant randomisé 2269 patients avec l'un ou l'autre de ces deux inhibiteurs de la xanthine. La seule étude randomisée dont l'objectif est de comparer la tolérance cardiovasculaire du **Fébuxostat** avec celle de l'allopurinol est en cours.

Effets sur l'hypertension artérielle

Les effets hypotenseurs de l'allopurinol ont été décrits dans une population bien particulière, celle d'adolescents hyperuricémies et hypertendus. Dans les modèles animaux, l'élévation de l'uricémie précède l'élévation des chiffres diastoliques et systoliques selon deux phases qui se succèdent dans le temps. L'élévation de l'uricémie active rapidement le système rénine-angiotensine, à l'origine d'une vasoconstriction rénale et d'une diminution des taux circulants de monoxyde d'azote. La diminution de l'uricémie durant cette phase permet la normalisation des chiffres tensionnels. Suit une deuxième phase au cours de laquelle l'hyperuricémie persistante génère une prolifération des cellules musculaires lisses et une Athérosclérose. L'hypertension est alors dépendante de la natriurèse et n'est plus réversible.

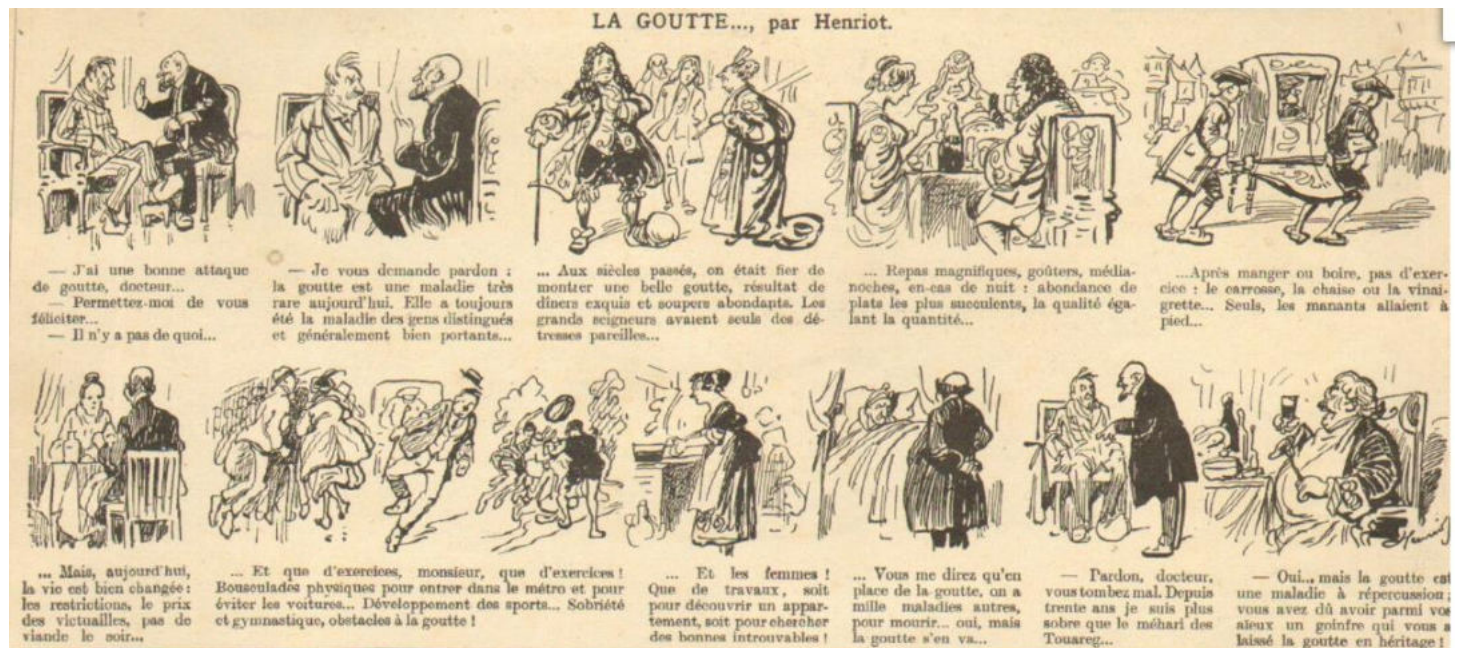
Effets sur l'insuffisance cardiaque

L'étude EXACT-HF, de très bonne méthodologie, répond à la question du bénéfice de l'allopurinol chez les patients ayant une insuffisance cardiaque et une hyperuricémie. L'allopurinol, pris pendant 24 semaines à la posologie de 600 mg/jour, n'améliorait pas significativement les signes cliniques, la qualité de vie ou la fraction d'éjection comparativement au placebo.

Conclusions

L'ensemble de ces données laisse à penser que certains traitements classiques de la goutte, notamment allopurinol et colchicine, ont un intérêt chez l'adulte souffrant de maladie coronarienne. En revanche, l'allopurinol est dénué d'effet bénéfique chez l'insuffisant cardiaque. Il faut souligner que le nombre d'essais conduits dans ce domaine est peu important. Il faudra donc attendre les données issues d'essais de grande ampleur afin de conclure définitivement ou non quant à l'efficacité des traitements de la goutte le domaine cardiovasculaire. Vous venez de lire le chapitre 20 Les traitements de la goutte ont-ils un bénéfice cardiovasculaire ?

Ouvrage l'Actualité rhumatologique 2016



Chers Amis,

Vous avez rendez-vous chaque trimestre avec notre bulletin Cœur & Vélo remis par votre facteur. Nous espérons que la découverte de ce document que nous élaborons pour vous, correspond à vos attentes, nous restons à l'écoute de toute remarque ou suggestion dont vous pourriez nous faire part.

La rédaction.



Véronique PECQUEUX-ROLLAND pivot de légende du Handball mondial

Evoluant au poste de pivot, Véro a été une des meilleures joueuses du monde à ce poste.

301 sélections en équipe de France avec autant de Marseillaises chantées 🙌😊.

Avec 917 buts en équipe de France, elle sera élue meilleure pivot des jeux olympiques en 2000 et 2004 et nommée à trois reprises dans l'élection de la meilleure joueuse de l'année 2002, 2004 et 2006.

Championne du monde en 2003, riche d'un palmarès avec des nombreuses médailles or, argent ou bronze, Véro prend du recul avec l'équipe de France de mars 2005 à mars 2006, puis elle revient et complète son palmarès avec une seconde médaille de bronze au Championnat d'Europe 2006, elle termine sa carrière internationale sur deux cinquièmes places au Championnat du monde 2007 en France puis aux Jeux olympiques de 2008 à Pékin.

Elle prend sa retraite internationale à l'issue de cette compétition puis met un terme à sa carrière en avril 2009.

Une reconversion professionnelle réussie pour cette battante exemplaire, elle est désormais directrice de centres commerciaux, actuellement en poste du côté de Toulouse Fenouillet.



« Quel immense plaisir pour notre Amicale de recevoir le soutien d'une championne d'exception ! »

Connaissez-vous les « tateurs » ?



Certaines personnes n'ont jamais envie d'aider ou de participer à quoi que ce soit, elles préfèrent regarder les autres agir, on les appelle les **SPECTATEURS**

D'autres ne proposent jamais leur aide, mais ils sont très doués pour critiquer ceux qui agissent : on les appelle les **COMMENTATEURS**

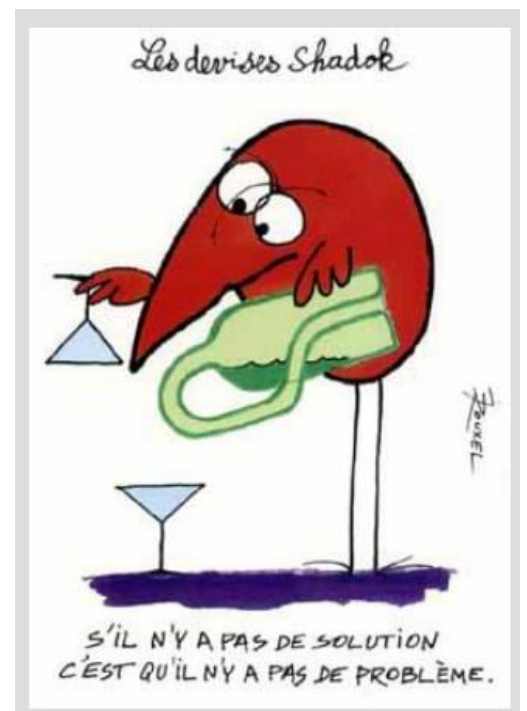
Puis il y a des autoritaires qui aiment donner des ordres et dire aux autres ce qu'il faut faire, sans jamais mettre eux-mêmes la main à la pâte, on les appelle les **DICTATEURS**

Certains aiment semer la zizanie en entraînant les autres dans la médisance et la critique. Pour eux c'est toujours trop chaud ou trop froid, trop tôt ou trop tard, on les appelle les **AGITATEURS**

Il y a ceux qui voudraient bien faire quelque chose, mais ils n'arrivent jamais à tenir leurs engagements, ou ils se désistent au dernier moment, on les appelle les **HESITATEURS**

Enfin il y a ceux qui regardent chacun avec affection et qui tiennent parole quand ils s'engagent. Ils sont toujours prêts quand il faut donner un coup de main ou organiser une rencontre un séjour. Ceux qui mettent du soleil dans nos vies, on les appelle :

Les ANIMATEURS - Les INITIATEURS - Les ORGANISATEURS

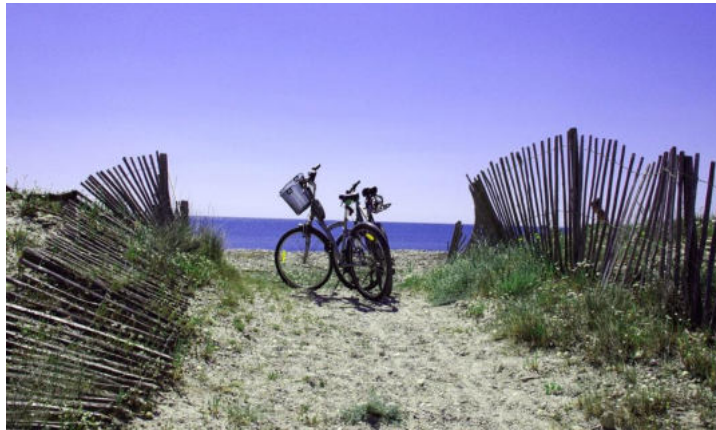


Semaine Nationale des cyclos cardiaques 15 au 22 septembre 2023



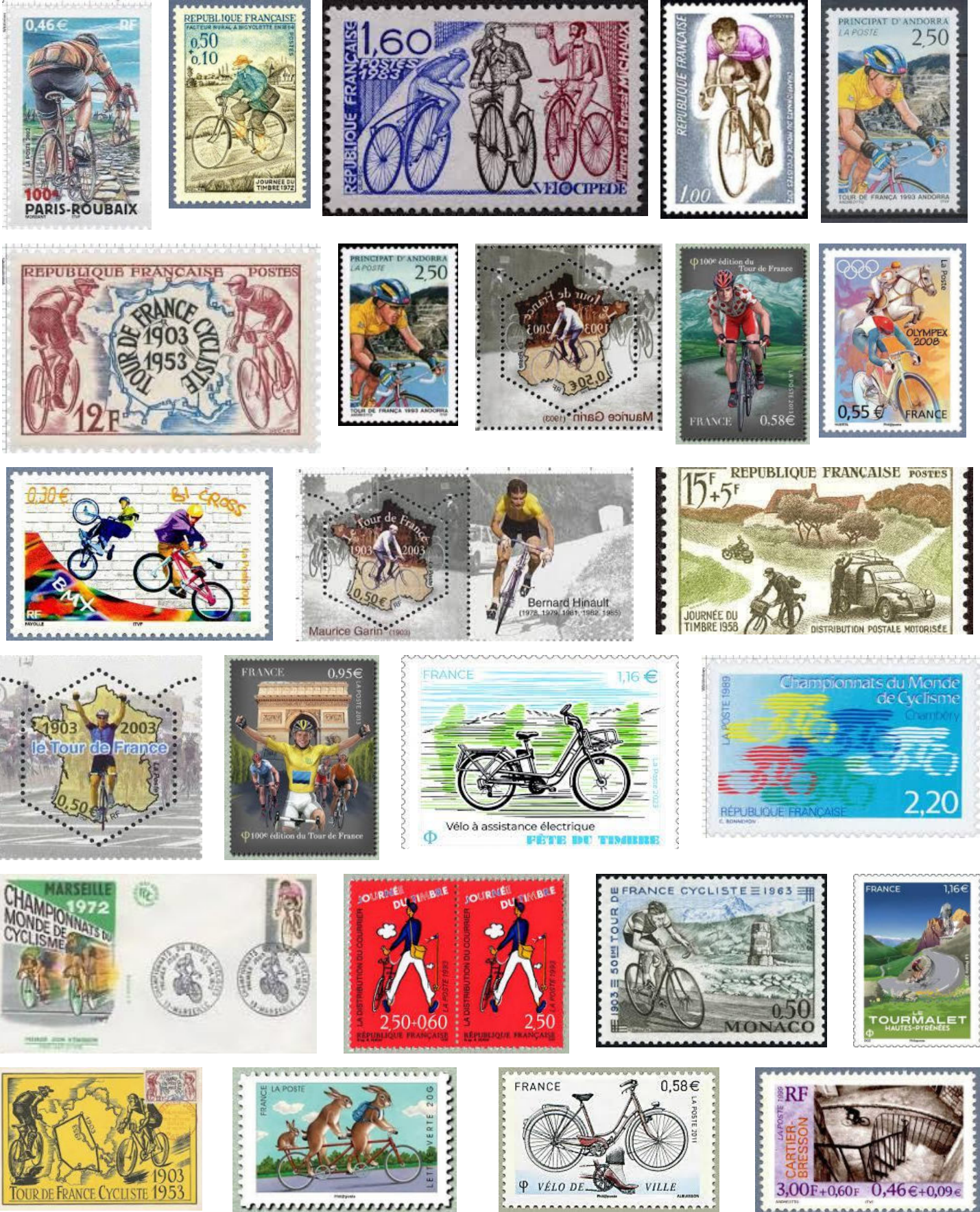
Bulletin d'inscription et document assurance sur notre site :

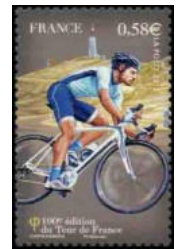
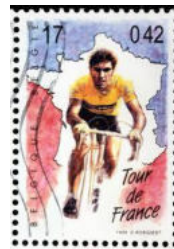
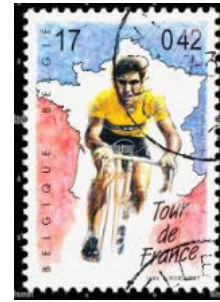
www.cyclocardiaques.org



« Nous avons hâte de vous retrouver en septembre à l'île d'Oléron ! »

Le Cyclisme et les Timbres Poste Français





Les Bus du Coeur



Agir pour le Coeur des Femmes lance les Bus du Coeur, une grande opération itinérante d'information, de sensibilisation et de prévention sur les maladies cardio-vasculaires. L'objectif est de déployer des bus équipés dans les quartiers défavorisés des plus grandes villes de France et d'aller à la rencontre des femmes en situation de précarité sanitaire et sociale.

Avec le Bus du Coeur des Femmes, le fond de dotation **#agirpourlecoeurdesfemmes** met en place la plus vaste opération de dépistage et de repérage jamais réalisée sur le territoire. Déjà plus de 5000 femmes dépistées et un objectif de sauver la vie de 10 000 femmes à 5 ans.

Parce que les maladies cardiovasculaires sont la première cause de décès féminin en France tuant 200 femmes par jour, parce que dans 8 cas sur 10, l'accident est évitable par une prévention efficace, ensemble nous pouvons sauver des vies !

Merci aux villes engagées, aux professionnels de santé qui se mobilisent bénévolement, l'ensemble des associations dans les territoires ainsi que les mécènes qui soutiennent notre action : tous unis dans un écosystème de bienveillance pour combattre cette urgence sociétale et médicale.



contact@agirpourlecoeurdesfemmes.com

« Avec Claire MOUNIER-VEHIER, rejoignez-nous en devenant des colibris de la prévention ! »



Un cyclo cardiaque en Laponie Suédoise



Cette expédition organisée par l'**Astro Club de France**, dont je suis membre, a permis de réaliser mon vieux rêve : atteindre le cercle polaire pour y contempler les aurores boréales et observer les étoiles sous un angle inhabituel ; ce fût le cas et par la même occasion de vivre le quotidien des chasseurs d'aurores et d'éclaircies qui étudiaient toutes les chances d'admirer et immortaliser ces événements célestes exceptionnels. Je me souviens d'une nuit où à 5 dans la voiture nous avons parcouru quelques 400 km sur des routes enneigées, pour finalement faire demi-tour faute de trouver l'éclaircie recherchée ; au grès du parcours nous avons eu la chance de croiser le passage de rennes et élans en totale liberté.

Merci à **Philippe MOREL**, son Président, de nous avoir fait profiter de cette expérience et bénéficier de ses appareils de pointe pour mémoriser toutes les observations ; images et vidéos sont consultables sur le site YouTube : tapez observatoire Charles FEHRENBACH, cliquez sur Aurore boréale du 21 février 2023 (nous étions logés juste en dessous) et autres de ses observations.



Ceci m'a permis aussi de vivre la cohabitation des 5 participants pendant 12 jours et 11 nuits, dans un chalet d'une vingtaine de m² au milieu des bois et constater la belle fluidité qui s'est aussitôt créée : **Sébastien** notre chauffeur, aux fourneaux, **Valérie** pour les courses, **Catherine** et moi à la « pluche », mon savoir-faire pour allumer les feux à bois et **Philippe** pour immortaliser vidéos et images. Un très beau souvenir que je recommande à tous.

La Laponie suédoise est une région sans égal.

Le pays du soleil de minuit et des Aurores Boréales abrite montagnes, forêts, marais, rivières et archipels sauvages. S'étendant depuis Sorsele et Skellefteå, dans la région du Västerbotten, jusqu'aux confins nord de la Suède, ce territoire arctique couvre un quart du pays.



Denis BOITELLE, correspondant A.C.C. pour le Nord-Pas de Calais.

Georges CHELON : l'orfèvre des mots

Né en 1943 Georges CHELON apparaît dans le paysage de la chanson française en 1965 en pleine vague yéyé avec des chansons à texte.

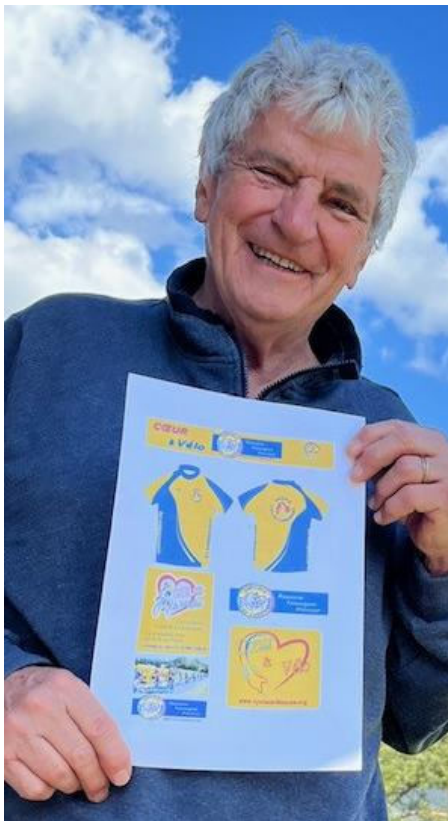
Georges est remarqué à l'occasion d'un radio crochet au milieu des années 60 par Pathé-Marconi qui lui permet d'enregistrer son premier 45 tours. Suit un premier 33 tours, "**Père prodigue**", un titre autobiographique qui séduit un large public, je ne dispose pas du talent de l'auteur, mais il m'arrive de reprendre cette chanson qui s'avère être une vraie découverte pour les moins de 40 ans.

En 1967, l'artiste est à Bobino. Un récital qui fait l'objet d'un troisième album. L'année suivante, c'est la sortie de "**Sampa**", l'histoire d'un chien "bavard", qui deviendra par la suite un grand classique de Georges CHELON. Les titres "Girouette", une ode à l'amour, ou encore "Rue des carrières", une chanson humoristique sur le thème de l'aménagement, connaissent également le même succès.

Il reçoit le prix de l'académie Charles-Cros du disque français en 1966, il sera nommé Chevalier des Arts et Lettres en 1985 et Chevalier de l'ordre national du Mérite en 2011.

Il est l'auteur et compositeur de plus de quatre cents chansons. Après l'attentat contre Charlie Hebdo, il écrit notamment la chanson **La Belle endormie** rendant hommage aux victimes.

Plus de 400 chansons à son actif, Georges CHELON, auteur compositeur, interprète et guitariste, privilégie la mise en musique de textes poétiques.



Le soutien de Georges CHELON en faveur de notre amicale nous va droit au cœur, vous pouvez le rencontrer du côté de Fontainebleau sur son VAE.

« **Comme on dit, comme on dit, c'est la vie qui court...** » ; une des très belles chansons de Georges CHELON.

RUSTINES : une marque centenaire aux services des cyclistes

Connue à travers le monde entier pour pallier les crevaisons de chambres à air, la rustine a fêté ses 100 ans en 2022 ! Un produit toujours fabriqué dans le sud de la Sarthe, mais en bien moindre quantité que dans les années 50.



Louis RUSTIN, inventeur et créateur de la marque RUSTINES®

Louis Désiré Auguste RUSTIN (1880-1954) est l'inventeur de la Rustine, un système pratique, rapide et économique permettant de fixer des pièces de caoutchouc sur les chambres à air percées. Ce passionné de cyclisme nous fait avancer depuis plus d'un siècle.

Le XXe siècle : le temps du perfectionnement

La bicyclette l'emporte sur tous ses prédécesseurs : draisienne, grand-bi et bicycle, à l'issue du remarquable mouvement d'inventions du XIX^e siècle. Vers 1900, la bicyclette est parfaitement adaptée à une gamme diversifiée d'usages : du déplacement professionnel ou touristique, au sport. La simplicité de ses mécanismes, sa facilité d'emploi, sa sécurité et son confort attirent un nombre croissant d'usagers.



L'industrie du cycle connaît dès lors une extension internationale. D'abord fabriquée de manière artisanale, la bicyclette est produite en petite série, puis, à partir du début du XX^e siècle, en grande série, en particulier aux Etats-Unis. Son prix diminuant elle devient accessible aux ouvriers et employés.

A partir de 1880, la bicyclette connaît une expansion très forte. Ainsi à la fin du XIX^e siècle le gouvernement français autorise la libre circulation des bicyclettes à condition de posséder une carte : le nombre de vélos est estimé à 130 000 en 1893, à 500 000 en 1898.

En 1900, 975 878 cycles sont déclarés et soumis à l'impôt en France. Le nombre de vélos en circulation en 1908 est évalué à 2,5 millions et à 3,5 en 1914. En 1940, la bicyclette est taxée en France comme les automobiles.

Par ailleurs, son coût n'a cessé de baisser depuis le début du siècle (800 h de salaire d'un ouvrier en 1900, 200 h en 1920 et 100 h en 1938).

D'un point de vue sociologique le XX^e siècle consacre la popularisation du vélo : on entre dans l'ère du cyclotourisme, des congés payés et du vélo comme véhicule quotidien. Enfin, le retour aux valeurs du développement durable favorise une nouvelle génération d'utilisateur de la petite reine dans les centres urbains.

En 1903, sportif passionné, Louis RUSTIN, coureur cycliste amateur connaissait tous les aléas des crevaisons qui, à cette époque, étaient nombreux comptes tenus de l'état des routes en France. C'est en 1903, dans le XVII^e arrondissement de Paris que Louis RUSTIN et son associé Jean LARROQUE ouvre une boutique atelier de réparation et rechapage en pneumatique, rue Truffaut. A cette époque les réparations de chambre à air étaient bien aléatoires, de plus, elles occasionnaient une immobilisation du véhicule en temps et en coût. Le désagrément des crevaisons, si nombreuses, devait pouvoir trouver une solution

Louis RUSTIN, avec son ami Paul DOUMENJOU ingénieur chimiste commence ses recherches pour un système de réparation rapide et économique. Puis dans les années 1905-1910, il s'installe à Clichy en louant à Jules LOYAUTE des locaux au 16 de la rue du bois (actuelle rue Henri BARBUSSE). Dès 1908 Louis RUSTIN propose avec son associé Jean LARROQUE, un dispositif pour éviter les éclatements des pneumatiques pour tous les véhicules : une bande de cuir à coller à l'intérieur de l'enveloppe des pneumatiques (Brevet français n° 397 424 déposé le 15/12/1908 - "Dispositif pour éviter les éclatements des pneumatiques pour tous les véhicules").

Après la Première Guerre Mondiale qui interrompt ses recherches, Louis repris ces études pour finaliser l'œuvre de sa vie, en partant en virée avec femme et enfants afin de tester les petites pastilles autocollantes. Cette trouvaille est définitivement mise au point et il dépose le brevet de ces petites rondelles ainsi que la marque en 1922.

Cette modeste mais astucieuse invention devient vite un accessoire indispensable, et l'action commerciale n'est pas en reste, de très nombreuses publicités réalisées par M. GAUBERTI fleurissent dans la presse spécialisée et sur les murs de Paris. Dans le genre provoc : "**Vous pouvez crever !**" ou plus poétique : "**Bien sûr que j'en ai !**".

Aux six jours de Paris, Louis RUSTIN paye les places dans chaque courbe aux jeunes des clubs cyclistes avec un casse-croute. Quand une crevaison se produit sur la piste en parquet, un virage siffle : « **PSCHIIIIIIIIIIITTTTT !** » et l'autre répond en criant : « **RUSTINES – RUSTINES – RUSTINES** », bref du marketing avant l'heure. Louis RUSTIN sponsorise de nombreux coureurs comme Andrée LEDUC, immense champion d'avant-guerre. Les publicités n'hésitent pas à citer des rapports scientifiques sur les "**RUSTINES®**" et le procédé de vulcanisation à froid qui constitue une grande première. Mais ce sont surtout les héros du Tour de France qui feront la renommée de la Marque. La création du "**Trophée RUSTINES®**" au sein de la grande boucle, mais également les courses comme Bordeaux-Paris, Paris-Tours, le Critérium national de la route, et le kilomètre Rustines avec ses grands champions comme Daniel MORELON, Gilles TRENTIN...

Au-delà de ce positionnement commercial, c'est bien la publicité qui fait que Rustines" est un produit populaire. Un peu à la manière de MICHELIN, les dirigeants ont donné une personnalité au produit avec le personnage des "siamois". **RUSTINES®** est tellement populaire qu'elle a même été mise en chanson par Bourvil "**La même RUSTINES**" pour devenir un produit intemporel.

Le développement est donc fulgurant, et l'affaire nécessite bientôt l'ouverture de trois ateliers, toujours à Clichy sur Seine.

Et comment nommer cette petite pastille adhésive de caoutchouc, permettant de réparer une crevaison sur une chambre à air par vulcanisation à froid, autrement que par la marque déposée de **RUSTINES®**.

Jusqu'en 1950, la principale activité de la société consistera dans les réparations à chaud et à froid pour les deux ou quatre roues, la fabrication des colles et dissolutions, des patins de freins, blocs de pédales en caoutchouc, attaches pour porte-bagages, tuyaux de circulation d'eau, presse à résistance électrique, etc. Soit plus de 200 brevets et marques déposés comme Siamoises, Tubextens, Dissolutine, Coupagine...

Toujours à l'avant-garde, Louis Rustin délocalise dans la Sarthe sa production, sur le site d'une ancienne filature de coton à l'abandon depuis 1917. La passion de la pêche et le besoin d'eau font que les **Rustines®** finirent par être produites dans la vallée du Loir, à une cadence de 30 millions d'unités par mois dans les années 50.

Louis RUSTIN, propriétaire des 9 et 11, rue Castérès à Clichy, mais également de son usine de Crousilles de 21 000 m², a installé ses bureaux administratifs et commerciaux aux 9 rue Castérès. Inventeur dans l'âme, il se fait un atelier dans un coin de son appartement. Il y décédera le 19 juin 1954, dans sa 75^{ème} année, toujours en activité.

Depuis, l'entreprise a diversifié sa production, le nom RUSTIN est toujours présent à travers son arrière-petit-fils, Louis, qui met un point d'honneur à tout fabriquer en France... mais ceci est une autre histoire.

Le succès de **RUSTINES®** est tel que les Etablissements RUSTIN ne modifieront en quatre-vingt ans ni l'aspect de l'emballage ni le slogan de la marque "**Unis pour la vie !**".

Nous vous invitons, à retrouver les rééditions de certains de nos produits qui sont tous de fabrication Française, dans le respect des normes environnementales et sociales.

ILS ROULENT SANS SOUCI
car... ELLES TIENNENT
TOUJOURS
LES.

RUSTINES A TIRETTE POUR VÉLO

Le charme du cyclotourisme réside dans le maximum de sécurité.
Dans vos randonnées, emportez les fameuses **RUSTINES A TIRETTE** pour vélo. Elles se posent sans dissolution, **SANS ESSENCE, SANS RIEN** et assurent la réparation rapide et définitive des chambres à air.
La **TIRETTE** facilite la manipulation et évite tout gaspillage. Les **RUSTINES A TIRETTE** sont moins chères que les imitations, mais exigez bien les **RUSTINES A TIRETTE**, les vraies, celles qui portent la marque.

A DECOUPER
et à adresser aux
**RUSTINES, 17^{ter}, rue
Castérés, CLICHY (Seine)**
Veuillez m'adresser franco
échantillon de **RUSTINES**,
spécifier **VÉLO** : 1 fr. ;
MOTO ou **AUTO** : 2 frs ;
ainsi que votre brochure
**L'ENTRETIEN DES PNEU-
MATIQUES** Montant inclus

Nom _____
Adresse _____

RUSTINES
AUTO MOTO V.F.O.

17^{ter}, rue Castérés - CLICHY (Seine)

Publicité revue technique 1938

IL Y A TOUJOURS UNE SOLUTION "RUSTINES"!

RUSTINES
1^{er} VULCANISATION A FROID

Dessin Jacques Faizant

Bien sûr que j'en ai!...

*Mais exigez bien
les Rustines
celles qui portent
la marque*

RUSTINES
VELO. AUTO. MOTO

RUSTINES
RUSTINES
RUSTINE

RUSTINES

La Boutique Rustines
Nécessaire pour système de pneux en tube

LA RUSTINES, COMBAT LES CLOUS DEPUIS 100 ANS !!

Zoom sur l'Épopée de la Rustines

Cliquez pour voir!

RUSTINES - Non Féminin
(marque déposée).
Petite rondelle de caoutchouc servant à réparer une chambre à air de bicyclette.

RUSTINES de VULCANISER à FROID!

En Rustines, n'offrez pas!

Cliquez pour écouter le son!

Accueil | La boutique Rustines | L'Épopée Rustines | Les offices Rustines | Conditions de ventes | Aide à la commande | FAQ | Contact | Mentions légales



" Nous sommes des passionnés du caoutchouc !" - Louis RUSTIN, le patron de RUSTINES®.

Désormais, l'entreprise produit des pièces en caoutchouc pour le secteur ferroviaire, le secteur aérien ou encore le secteur des transports frigorifiques : **" Nous sommes le leader européen [des joints] pour la chaîne du froid sur route ! "** affirme Louis RUSTIN. Des pièces techniques avec des recettes particulières, **" héritières de la rustine "** assure le chef d'entreprise.

Une industrie qui marche puisque le carnet de commandes est plein pour les cinq prochaines années. Rustin a ouvert en 2021 une nouvelle unité de production en Indre-et-Loire et cherche désormais une trentaine d'opérateurs pour tenir les délais de livraison.

Mais cette croissance pourrait être stoppée nette si la flambée des prix de l'énergie se poursuit. "Nous sommes une entreprise énergivore. Notre facture d'électricité est multipliée par huit pour l'an prochain. Nous passons de 180.000 à 900.000 euros, c'est un choc historique, jamais connu", détaille Louis RUSTIN.

Le chef d'entreprise l'assure : il a coupé des lignes de production, tente de réduire de 10 % sa consommation, "mais une entreprise en croissance ne peut pas réduire sa consommation" poursuit Louis RUSTIN. **" Avoir une énergie qui coûte huit à dix fois plus, ça ne peut pas durer, il faut trouver des solutions ! "**



Louis RUSTIN, le patron des établissements RUSTIN

Radio France - François BRETON

Dossier Rustines : Suggestion de Jean -Bernard Lallier.



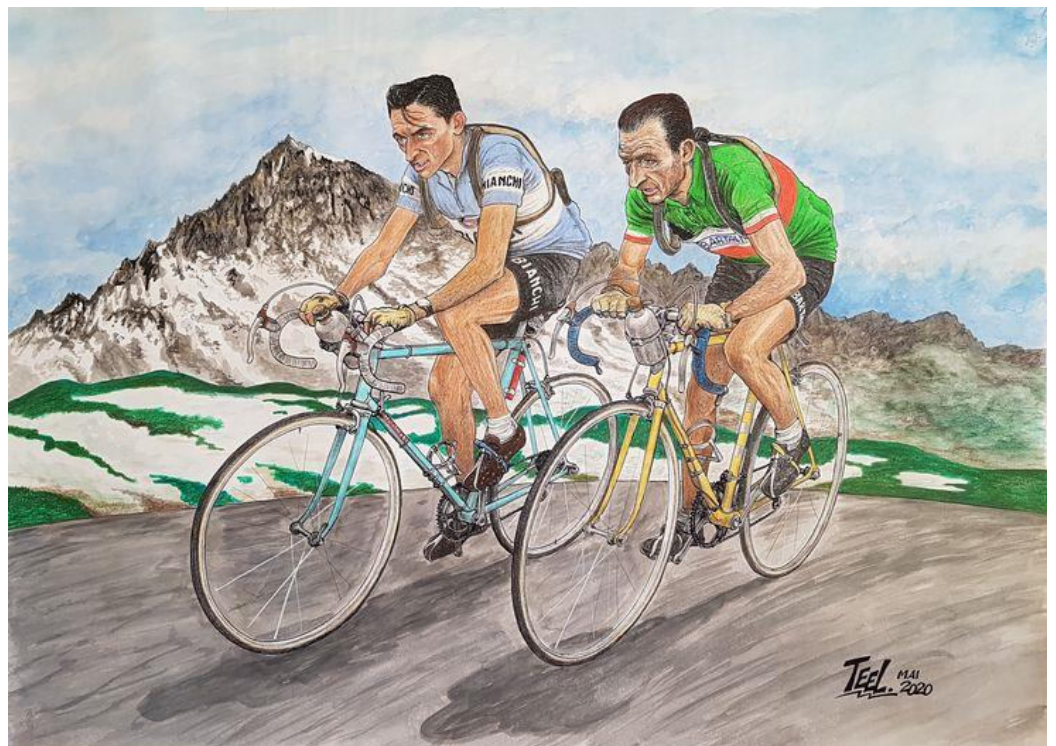
Gino BARTALI : Gino Le Pieux

D'Albert LONDRES à Antoine Blondin, le cyclisme a toujours inspiré les écrivains. Notre collaborateur Pierre VAVASSEUR, passionné de livres et de vélo, nous propose de raconter quotidiennement ce rapport intime et de (re)découvrir quelques pépites.

On l'appelait **Gino Le Pieux**, l'huile dans laquelle il baignait n'était pas celle de son dérailleur. Avant chaque départ d'étape, Gino BARTALI courait déjà, mais à l'église. Il y égrenait son chapelet avec ferveur comme un chronomètre les secondes d'un contre-la-montre. Dans la préface de « Gino le Juste », de Jean-Paul VESPINI, un livre doublement récompensé en mai dernier à Saumur par les prix Louis NUCERA et Antoine BLONDIN, son fils Andrea raconte que le Toscan, engagé dans l'ordre des carmélites avant celui de ses victoires, avait fait souder sur son vélo une petite médaille de **sainte Thérèse de Lisieux**, une « Madonna » française, qui le protégeait toute la sainte journée contre les attaques de la vie et celles de Fausto COPPI. Humble et courbé sur l'ouvrage ainsi vont les pédaleurs. BARTALI, deux Tours de France et trois Tours d'Italie au compteur, se tenait droit dans la vie. Quand MUSSOLINI voulut le prendre dans son équipe, non sans lui avoir adjoint de gagner le Giro contre 20 000 livres de récompense (le directeur du Parti national fasciste ajoutait une prime de 10 000 livres), Gino refusa d'être à sa botte.

Voici la guerre, adieu les compétitions, affecté, très affecté, au 50e bataillon d'infanterie territoriale, Gino est chargé de distribuer le courrier à vélo. Ce sera un facteur déterminant pour la suite. VESPINI raconte comment BARTALI, après avoir manqué d'être fusillé par le régime, achemina dans les tubes de son vélo de faux papiers destinés à un couvent d'Assise. Résultat des courses, 800 juifs furent sauvés !

Source : Le Parisien 12 juillet 2015



Une rivalité exacerbée COPPI vs BARTALI divisa l'Italie d'après guerre

Gino BARTALI, vainqueur de 5 grands tours : Tour de France 1938 et 1948 et le Tour d'Italie 1936, 1937 et 1946

« Peut-être le plus grand palmarès de tous les temps sans la guerre 39-45 ? »

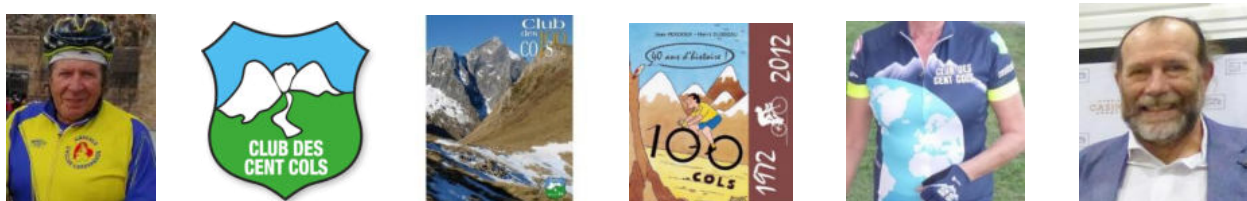
Christian ROBIN, notre Webmaster et délégué régional Centre Val de Loire relance une nouvelle centaine avec la signature de la convention des clubs amis, voici le numéro 101 signature de **Jean Claude SPRONI** président de l'Avenir cyclotourisme Ormois, et comme il est en pleine forme il ajoute le cyclo-club Vierzonnais avec la signature du président **Patrick COCU** et le club Aubigny cyclotourisme avec la présidente **Marie-Line SANDRIN**, **Christian** clôture février avec l'AS Baugy cyclo et son président **Patrick Le SAUX** et dans la foulée il ouvre le mois de mars avec l'Amicale cyclo Florentaise et son président **Daniel MAROLLEAU** et le cyclo club Sainte Solange avec **Annie VILBOIS** et comme il en voulait encore il coche maintenant le Codep de l'Indre avec le président **Jean-Pierre JOUHAUD** et fait ainsi le carton plein avec les 6 Codeps dans sa région Centre Val de Loire., il inaugure ensuite avec l'arrivée le 8 mars dans les clubs amis le premier club du département 41, le cyclo Faveroles Montrichard du président **Philippe MORIN**.

L'arrivée du printemps donne des ailes à Christian qui ajoute l'Amicale cyclo ST Florentaise, l'union sportive de Mereau et le CE MBDA Bourges du président **Jean-Pierre LESTARGIE** le SLD Fussy Cyclotourisme de **Jean-Paul BUSSET**.

Il n'arrête plus Christian avec la signature du président **Christian LAOT** du club Oucques cyclo.



Le 18 février **Joël Grandjean** a reçu la convention du club des 100 cols signée par le président **Enricu Alberini** cette confrérie FFCT riche de plus de 2000 adhérents est spécialisée dans la catégorie des cyclos grimpeurs du moment qu'ils sont propulsés par la seule force musculaire, la condition pour être membre et d'avoir grimpé 100 cols différents dont 5 à plus de 2000 m.



Christian VIGOUROUX notre correspondant pour le département du Gard apporte à l'Amicale une nouvelle convention Ami, le 16 février le cyclo club les Angles et son président **Gérard JOLY** sera donc le 103 clubs amis de l'amicale.



Joel GRANDJEAN fait bouger la région Nouvelle Aquitaine avec la signature du codep des Deux Sèvres et son président **Régis LECOT** à qui le tour dans cette grande région ?



Gérard Lecureuil ajoute un club ami à la région pays de loire avec le club cyclo AS Avrillé , signature du 21 février avec le président **Etienne Maubert** et il signe le 1 mars avec le vélo loisirs du Saosnois avec le président **Christian Goré** et le 9 mars le premier club du dept 53 le cyclo club Mayennais avec le président **Christian Monnier**. Le 24 mars **Gérard** signe **Jean-Noel Boulevard** président des Randonneurs Cyclos de l'Anjou notre convention .



Notre délégué régional **Michel BRIERE** pour la Normandie ajoute le 28 mars la convention club ami avec **Fabien ROBERT** président du Stade Valeriquais cyclotourisme.



Dany MARY correspondant de l'Amicale pour la Nièvre ajoute un club ami à son département avec **Christine BOEUVÉ** la présidente du club cyclo sport des Amognes. Avec cette nouvelle signature nous sommes à 120 clubs amis.



Raymond THOMÉ correspondant départemental de l'Allier apporte à sa région en date du 15 avril l'amicale des randonneurs Lapalissois avec la signature du président **Joseph ALBERT**



Jacques HANSSENS correspondant départemental de l'Aube apporte à sa région en date du 24 avril le club ES BO Cyclo de Bouilly avec la signature du président **Henri BAGATTO**



Comme nous le faisons depuis des années, l'Amicale était présente dans plusieurs de nos régions pour être aux côtés de la fédération Française de cardiologie.





LES NOUVEAUX ADHERENTS







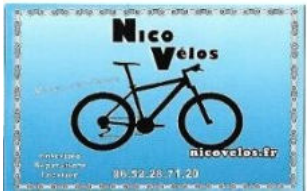
| | | |
|--|---|---|
|  |  | <p>John CAMPBELL (membre bienfaiteur)</p> <p>11 Cami de Haunoy 65190 Bernadets Dessus</p> <p>tél : 05 62 33 13 13 - jgcnfrance@yahoo.fr</p> |
|--|---|---|

| | | |
|--|---|---|
|  |  <p>Danielle GEFROY (membre actif)</p> <p>Emile GEFROY (membre actif)</p> <p>15 rue Bonneville, 35400 Saint Malo</p> <p>tél : 06 88 22 79 44 ou 02 90 04 06 02</p> <p>geffroy.danielle@sfr.fr ou egeffroy@club-internet.fr</p> |  |
|--|---|---|

| | | |
|---|--|---|
|  |  | <p>Marie-Paule TRICHET (amie bienfaitrice) épouse de Rémy membre actif</p> <p>8 rue jules VEDRINES 85100 les Sables d'Olonne</p> <p>tél. : 06 80 37 94 64 - remytrichet@orange.fr</p> |
|---|--|---|

| | | |
|--|---|--|
|  |  | <p>Jean-Claude SPRONI (membre actif)</p> <p>Appartement 211, 4 rue de Chambord 45000 Orléans</p> <p>tél : 06 12 93 88 08 - jcsproni@orange.fr</p> |
|--|---|--|

| | | |
|--|---|---|
|  |  | <p>Denis BIANCHI (membre actif)</p> <p>Lieu-Dit Chevannes, 58270 Billy-Chevannes</p> <p>tél : 03 86 60 26 47 ou 03 86 60 26 47 - denis.bianchi@orange.fr</p> <p>Denis est trésorier du Codep 58</p> |
|--|---|---|

| | | |
|--|--|---|
|  |  <p>Nicolas BILLIARD (membre actif)</p> <p>12A Route de Notre Dame d'Etang 21370 Velars-Sur-Ouche</p> <p>tél : 06 52 28 71 20 - nicovelos21@gmail.com</p> |  |
|--|--|---|

| | | |
|--|---|---|
|  |  | <p>Jean-Marie SANSEIGNE (membre actif)</p> <p>37 rue du collège 25480 Pirey</p> <p>tél : 03 81 59 96 39 - Jm.sanseigne@wanadoo.fr</p> |
|  |  | <p>Denis LEYRIT (membre actif)</p> <p>10 avenue de Verdun 75010 Paris</p> <p>tél : 06 08 49 75 02 - denisleyrit@free.fr</p> |
|  |  | <p>Alain LHOMEL (membre actif)</p> <p>82 avenue Joseph DECANTER 59114 Terdeghem</p> <p>tél : 06 88 30 90 55 - alain.lhomel@sfr.fr</p> |
|  |  | <p>Yonel CAPRON (membre actif)</p> <p>7 allée Paul CEZANNE 26400 Crest</p> <p>tél : 06 88 96 22 64 - annie.yonel.capron@orange.fr</p> |
|  |  | <p>Gérard HAMON (membre bienfaiteur)</p> <p>6 allée des tilleuls 49360 Toutlemonde</p> <p>tél : 02 45 55 06 37 - gerard.amon6@wanadoo.fr</p> |
|  |  | <p>Mélanie CUVELIER (membre bienfaitrice) épouse de Jean-Louis membre actif</p> <p>40 avenue Jean Jaurès 10440 Troyes</p> <p>tél : 06 70 77 73 78 - mel.k@orange.fr</p> |
|  |  | <p>Marcel HONRUBIA (membre actif)</p> <p>12 lot les sarments 30390 Aramon</p> <p>tél : 06 29 65 37 25 - manugene30@hotmail.fr</p> |

« Bienvenue en région Centre-Val de Loire ! »

La région Centre-Val de Loire n'a pas été impactée par la dernière réforme territoriale. Ses frontières continuent d'héberger 6 départements pour nos pointages du Brevet de Cyclotourisme National (BCN) constituant 3 provinces pour le Brevet des Provinces Françaises (BPF) (le Berry avec le Cher et l'Indre, l'Orléanais avec l'Eure-et-Loir, le Loir-et-Cher et le Loiret, et la Touraine avec l'Indre-et-Loire).

En Centre-Val de Loire, pas de limites maritimes, ni de cols, à mettre sous vos roues. Par contre, ne vous privez pas de parcourir la Loire à vélo, de traverser nos 3 parcs naturels (Brenne, Loire-Anjou-Touraine et Perche) ou la Sologne. Et ne négligez pas la visite des châteaux de la Loire (Chambord, Chenonceau, Chaumont sur Loire, Azay-le-Rideau...). Profitez-en pour déguster la gastronomie régionale : le Pithiviers, la lentille du Berry, les fromages de Chavignol, de Valençay ou de Ste Maure de Touraine, les vins de Sancerre ou de St Nicolas de Bourgueil.

Venez rouler sur les traces de Rabelais, George Sand, Descartes, Ronsard....

Rappelez-vous du 8 mai 1429 quand Jeanne d'Arc délivra Orléans.

Pour les cyclotouristes du Centre-Val de Loire, leur histoire a pris forme en 1962 : le 1^{er} juin, les membres du conseil d'administration de la Fédération Française de Cyclotourisme décidèrent la création de nouvelles ligues. Cette décision faisant suite à un arrêté ministériel stipulant que le territoire d'une académie devait délimiter celui d'une ligue régionale sportive. *Avant 1962, Le club des Cyclo Touristes Berruyers dépendait de la Ligue Auvergne-Berry, celui de Vierzon de la Ligue Ile de France, ainsi qu'Orléans, tandis que Tours appartenait à la Ligue Anjou.*

La décision fédérale de juin 1962 ne pouvait pas aboutir sans l'engagement des acteurs locaux. C'est ainsi que le 3 septembre 1962, les clubs rassemblés à la Concentration d'Apremont – Le Guétin (18) organisée par les Cyclo Touristes Berruyers, décidèrent de ne pas attendre plus longtemps pour concrétiser la création de la ligue. Il s'agissait des clubs de Bourges, Châteauroux, Issoudun, Orléans et Vierzon. *Est-ce lors du vin d'honneur servi par la municipalité d'Apremont, ou en contemplant le magnifique panorama du Bec d'Allier, à moins que ce soit lors du repas de fritures de Loire servi à l'Auberge du Pont Canal au Guétin que la décision fut prise ? Une chose est certaine, c'est dans ce cadre idyllique entre Allier et Loire, lors de cette concentration du 3 septembre 1962, que la décision fut prise.*

Jacques LANGROGNET d'Orléans, se chargea d'organiser une réunion d'information le 11 novembre 1962 à Mur de Sologne (41) avec tous les clubs affiliés à la FFCT. Cette réunion se transforma en Assemblée Générale. La proposition de Ligue Val de Loire suggérée par la FFCT, ne fut pas acceptée, c'est à l'unanimité qu'il fut décidé de la nommer "Ligue de l'Orléanais".

C'est l'Orléanais Jacques LANGROGNET qui fut élu le 1^{er} président de la Ligue Orléanais de Cyclotourisme, ligue constituée par 11 clubs répartis dans les 6 départements de l'Académie : Bourges, Vierzon (pour le Cher), Dreux, Chartres, Châteaudun (pour l'Eure et Loir), Châteauroux, Issoudun (pour l'Indre), Tours (pour l'Indre et Loire), Vendôme (pour le Loir et Cher), Orléans et Montargis (pour le Loiret).

De 11 clubs en 1962, nous sommes passés à 149 en 2022 pour 4744 licenciés, avec un engouement important entre les années 1990-2000 qui est un peu retombé, la Covid de 2020 ayant accentué le phénomène.

Dès 1962, les jeunes auront été une priorité à la ligue de l'Orléanais. Sous l'impulsion de Jacques LANGROGNET, le président de ligue et élu au conseil d'Administration de la FFCT, les jeunes de l'Orléanais ont brillé au Critérium National du Jeune Cyclotouriste.

Des voyages internationaux seront organisés au sein de la Ligue afin de les récompenser. (Le Danemark et Orléans-Innsbruck...).

Jacques LANGROGNET, préparait un critérium national à Sancerre pour 1969, mais il disparut brutalement à l'âge de 48 ans. C'est Roger FERRAT qui prit le relais de la présidence.

A ce jour, les jeunes de la Ligue devenue Comité régional Centre - Val-de-Loire continuent à participer au Critérium National et à être présents à la semaine nationale des Jeunes avec leurs encadrants.

Le premier rassemblement régional des jeunes de la Ligue a vu le jour en 1983, près de Bourges, une semaine nationale des jeunes s'est déroulée en 2012 au village de Goule à Bessais le Fromental dans le Cher.

Dès 1963, la montée des effectifs jeunes était telle (plus de 20%) qu'elle nécessite de procéder à la formation des cadres et futurs dirigeants. Des stages régionaux seront organisés. Mme Carmen BONNIN des Cyclo Touristes Vierzonnais devint Instructrice Fédérale en 1965.

Cet axe a toujours été privilégié, Yves-Marie MARCHAIS qui fut président de Ligue, a assuré la présidence de la commission nationale de formation à la FFCT au début des années 2000 (2004 à 2011).

En 1972, la création de comités départementaux est préconisée par la fédération. Sous la conduite de Roger BAYET, puis de Daniel MERLET, ce sera chose faite pour nos six départements, entre 1975 et 1978.

En 1975, afin d'appuyer la politique fédérale, les membres de la Ligue commencent à travailler avec les services Départementaux de l'Équipement afin de dénoncer les points dangereux, et parler pistes cyclables. Plus tard, Samuel NEULET s'est énormément investi dans le domaine de la sécurité, aussi bien en tant que Président de Ligue qu'en tant qu'élu fédéral *dont il assura la présidence nationale de la Commission dans les années 2000 (entre 1997 et 2002).*

Fin 1975, Pierre CAZALIERES et son ami Daniel MERLET, président de Ligue, furent à l'initiative de la création du Challenge du Centre, la première édition eu lieu dans le Cher en avril 1977 à Plaimpied-Givaudins. Il fut ensuite créée la concentration Louis Jeffredo qui consiste à rejoindre à vélo le lieu de la randonnée du Challenge du Centre en partant du siège social de son club.

Dès 1978 l'informatique commence à faire une timide apparition dans le but de faciliter la transmission des informations aux clubs. En 1989 elle sera utilisée pour la première fois dans une organisation régionale, à Puiseaux dans le Loiret lors du critérium des Jeunes. 2004 a vu la création du site internet de la Ligue. Après un essai à Mainvilliers en 2008, il faudra attendre 2009 pour que le Programme Sécurisé de Gestion des Inscriptions (PSGI) soit utilisé lors du challenge du Centre.

Suite au succès de "toutes à Paris" en 2012, Claude ROUZIER et son équipe organiseront en 2015 le premier rassemblement féminin de la ligue, 171 femmes de la région se sont retrouvées au Mont-St-Michel. Puis ce sera l'organisation de plusieurs voyages itinérants au départ de la région avec à chaque fois une centaine de participantes : Strasbourg 2016, La Rochelle en 2019, Toulouse en 2021 et un projet à Aubusson d'Auvergne pour 2023.

En 2013 La Ligue de l'Orléanais est devenue Ligue du Centre de Cyclotourisme. En 2016, suite à la réforme territoriale, elle devient Comité Régional de Cyclotourisme Centre-Val de Loire.

Pendant toutes ces années écoulées, de nombreuses manifestations nationales se sont déroulées en Centre-Val de Loire :

- 6 concentrations nationales de Pentecôte,
- 1 concentration nationale d'Ascension,
- 1 concentration nationale de Pâques.
- 2 concentrations des chérubins,
- 2 concentrations nationales de cyclo-camping,
- 1 semaine nationale des Jeunes,
- 8 accueils d'étapes du Tour de France cyclotouristes,
- 2 congrès fédéraux,
- 2 semaines fédérales (une troisième en préparation pour 2025),
- 1 semaine Européenne.

En soixante années, 10 présidents se sont succédés : Jacques LANGROGNET *d'Orléans Cyclotouriste (45)*, Roger FERRAT *d'Orléans Cyclotouriste*, Roger BAYET *du Vélo Sport Drouais (Dreux - 28)*, Daniel MERLET *d'Orléans Cyclotouriste*, Pierre CAZALIERES du Cher, *son dernier Club était Vierzon Rando Loisirs*, Samuel NEULET *d'Orléans Cyclotouriste*, Yves-Marie MARCHAIS *de Saint Jean de la Ruelle (45)*, Joël CHASSIER *de l'ASL Orchaise (41)*, Claude ROUZIER *du Vélo Club Dunois (Châteaudun – 28)* avant le président actuel Benoît GROSJEAN des Cyclo Randonneurs de Pointe de Courpin (St Hilaire St Mesmin – 45).

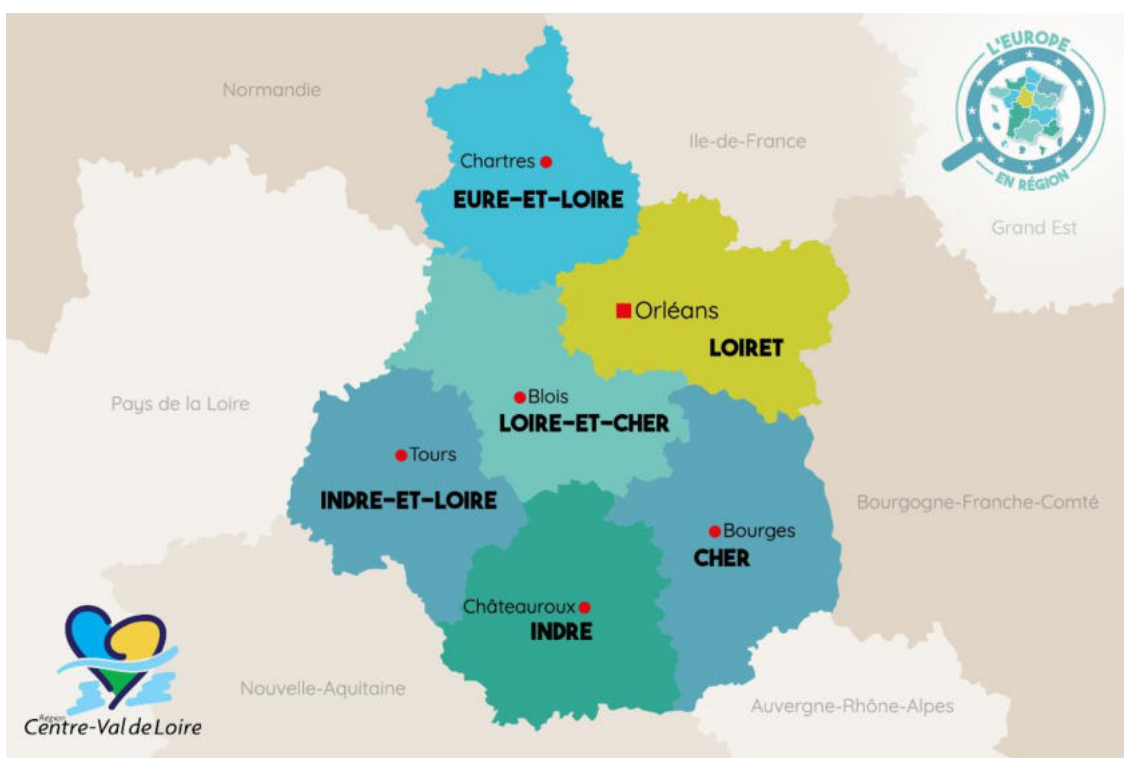
Nous pouvons être fiers du travail accompli par nos prédécesseurs, un grand merci à toutes ces personnes qui ont œuvrés pour faire vivre et évoluer le cyclotourisme régional.

Nous aurons une pensée particulière pour notre ami Pierre CAZALIERES qui nous a quitté en février 2022. Chacun d'entre nous a en mémoire ses 45 années de bénévolat au service du Challenge du Centre, désormais intitulé Challenge du Centre - Souvenir Pierre CAZALIERES.

Durant la mandature actuelle, les élus régionaux Centre-Val de Loire mettent l'accent sur la numérisation des processus de gestion des activités, le développement des Territoires Vélo et des bases VTT et Gravel, sans oublier de promouvoir la pratique des féminines et des jeunes, en Ecole Française de Vélo ou en dehors.

Et n'oublions pas, en Centre-Val de Loire : « **A vélo tout est plus beau !** ».

Benoît GROSJEAN, président du CoReg Centre-Val de Loire avec la complicité de Martine BAUCHER





SEMAINE FEDERALE

84^e Semaine Fédérale Internationale de Cyclotourisme

<http://sf2023-ffvelo.fr/>

PONT-À-MOUSSON 23-30 juillet 2023



Fédération Française de Cyclotourisme



La Région
Grand Est

Basin de
Pont-à-Mousson
Municipalité de Pont-à-Mousson

Heinrich HAUSSLER vient d'arrêter sa carrière avec effet immédiat

Mauvaise nouvelle pour l'Australien **Heinrich HAUSSLER**, ce dernier a ainsi décidé de mettre un terme à sa carrière avec effet immédiat. Le coureur de 39 ans est aux prises avec des problèmes cardiaques et est donc obligé de quitter le monde professionnel. À la fin de l'année dernière, il a dû se rendre à l'hôpital pour un examen cardiaque. Ce qui semblait alors n'être qu'un contrôle de routine s'est avéré complètement différent. L'analyse était différente de la normale et une enquête plus approfondie était nécessaire. Après un autre examen cardiologique, des problèmes cardiaques ont été diagnostiqués.



Heinrich HAUSSLER, né le 25 février 1984 à Inverell en Australie, Il est passé professionnel en 2005 dans l'équipe Gerolsteiner. Il évolue en 2009 et 2010 au sein de l'équipe Cervélo Test Team, puis en 2011 et 2012 chez Garmin, de 2013 à 2016 dans l'équipe IAM et enfin chez Bahrain Victorious jusqu'à l'arrêt brutal de sa carrière suite à des problèmes cardiaques. Bon sprinteur, il remporte notamment une étape du Tour d'Espagne 2005 et du Tour de France 2009 ainsi que le championnat d'Australie sur route en 2015.



BRACELET D'IDENTIFICATION, BRACELET MEDICAL

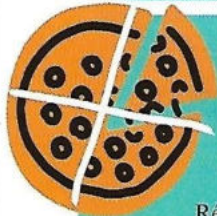
LE BRACELET SOS POUR VOTRE SÉCURITÉ !



Petits changements, grande différence

✓ **Je troque le sel contre des épices.**

Le sodium qu'il contient favorise l'hypertension. Alors, on y va mollo en cuisine et à table. Pour éviter que les plats ne soient fades, on ruse avec des herbes, des épices et des aromates. Objectif : 6 g de sel par jour, pas plus.



✓ **Je sélectionne les plats cuisinés.**

Le sel renforce l'appétence, améliore la conservation et augmente la rentabilité (il accroît le poids, car il retient l'eau). Résultat : les industriels en abusent ! Avant d'acheter une pizza ou un cassoulet, on convertit la teneur en sodium en sel en multipliant par 2,5 (1 g de sodium = 2,5 g de sel) et on choisit ceux qui contiennent moins de 1 g de sel par portion.

✓ **Je rince les légumes en conserve.**

Ce geste permet d'éliminer une partie du sel nécessaire à leur conservation. Mieux, on préfère les surgelés nature qui, eux, n'en contiennent pas.



✓ **Je privilégie les fromages frais.**

Ils sont souvent moins salés et moins gras. On limite ceux à pâte dure (comté, cantal...) et persillées (roquefort...), les plus riches en sodium. Et on alterne avec d'autres produits laitiers demi-crémés (yaourts...).



**JE PROTÈGE
MON CŒUR**

10 conseils POUR FAIRE BAISSER SA TENSION

Surveiller son poids, diminuer les apports en sel et contrôler la consommation d'alcool peuvent contribuer à abaisser votre tension. 10 conseils à adopter sans tarder.

Caroline Henry

Notre expert

Pr Jacques Blacher

cardiologue, unité d'hypertension artérielle à l'Hôtel-Dieu, Paris

✓ **Je consomme des légumes à chaque repas.**

On sait qu'ils ont un effet bénéfique sur la tension artérielle. De plus, les légumes sont riches en potassium, un minéral qui s'oppose aux effets néfastes du sodium. On en prévoit à chaque repas, crus ou cuits et on complète avec un fruit.



EVKATERINA KAPRANOVA / ISTOCK (R)

SE SOIGNER PAR L'ALIMENTATION



C'EST QUOI UNE TENSION NORMALE ?
La tension artérielle mesure la pression exercée par le sang sur la paroi des artères. Elle s'exprime par deux valeurs, mesurées à l'aide d'un tensiomètre. La première correspond à la pression au moment de la contraction du cœur, elle est habituellement comprise entre 10 et 14 centimètres de mercure ; la seconde correspond à la pression au moment du relâchement du cœur, elle est habituellement comprise entre 6 et 9. On parle d'hypertension quand le maximum dépasse 14 et/ou le minimum dépasse 9.

✓ **J'emporte ma boîte-déjeuner.**
Les formules sur le pouce cumulent les ingrédients salés. Un cheeseburger = 2 g ; jambon/beurre/emmental = 3,5 g de sel ; un hot-dog = 5 g ; un croque-monsieur = 4 g. Mieux vaut une salade composée ou un plat maison, avec des légumes.



✓ **Je réhabilite les fruits séchés.**
Figues, abricots, raisins... secs sont parmi les aliments les plus riches en potassium, un minéral qui contrebalance les effets néfastes du sodium. Idéal au petit déjeuner ou au goûter, sans abuser car ils sont très sucrés.

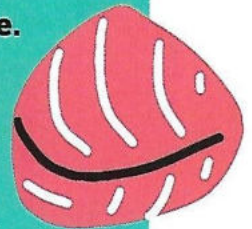
✓ **J'adapte mes apéros.**
Évite chips (100 g = 1,5 g de sel), crackers (2 à 2,5 g), olives (7,5 g pour les noires), rondelles de saucisson (5 g de sel) et cacahuètes (1 g)! On prépare des crudités avec une sauce fromage blanc/herbes/citron, des toasts de chèvre frais, des verrines de légumes mixés.



✓ **Je compte les verres.**
Pas plus de 10 verres d'alcool par semaine et pas plus de 2 verres par jour (avec 2 jours sans alcool) pour un homme ou une femme. Un verre standard = 10 g d'alcool = 1 ballon de vin = 1 demi de bière = 1 flûte de champagne...



✓ **Je préfère le saumon frais à sa version fumée.**
Comme les charcuteries, les poissons préparés en fumaison sont très salés. Ainsi, 100 g de saumon fumé contiennent 3 g de sel contre 0,1 g pour le frais! À consommer avec grande modération, ainsi que les anchois, harengs et haddocks fumés.

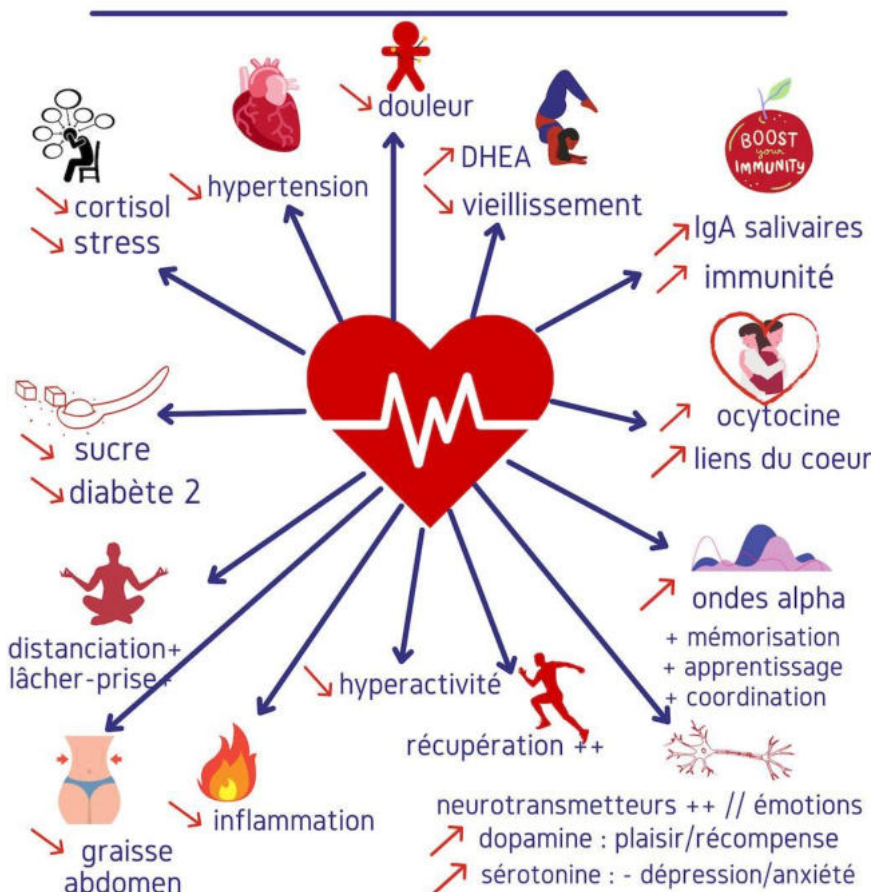




La cohérence cardiaque

Avec des exercices de respiration pour contrôler la fréquence cardiaque, la cohérence cardiaque a de multiples bienfaits, en agissant sur le stress et la tension artérielle... Les liens entre cœur et cerveau sont réciproques : calmer les battements du cœur permet de réduire le stress. Par exemple, prendre une grande inspiration lorsque l'on est énervé permet de ralentir la fréquence cardiaque, mais aussi de ramener le cerveau vers un état plus serein. Il est possible d'agir sur son rythme cardiaque de manière indirecte, en travaillant sa respiration. Nous respirons généralement entre 8 et 20 fois par minute. En abaissant notre respiration à 6 fois par minute, nous diminuons notre rythme cardiaque et nous obtenons une bonne résonance de rythme entre notre cœur et nos poumons. Il s'agit d'inspirer pendant 5 secondes, d'expirer pendant 5 secondes, le tout pendant 5 minutes et 3 fois par jour. C'est ce que l'on appelle la méthode 365 : 3 fois par jour, 6 respirations par minute et pendant 5 minutes. Un stress maîtrisé permet de mieux dormir, diminuer le risque cardiovasculaire, réduire le risque de dépression, renforcer le système immunitaire, être moins énervé, mieux se concentrer, adopter une alimentation équilibrée.

Pr. Claire MOUNIER-VEHIER





Jacques SEIVE 93 ans nous à quitter au mois d'avril, grand serviteur du cyclotourisme qu'il avait pratiqué depuis l'âge de 18 ans, membre FFCT depuis 1949 et de l'amicale depuis 2010. Il fut successivement président du Touring club de France, de la ligue du lyonnais et président des cyclos du demi-siècle.

Auteur de nombreux reportages dans la revue cyclotourisme et aussi organisateur de nombreux séjours.

« *Reposes en Paix Jacques !* »



REMERCIEMENTS :

« *J'ai été très touché par vos marques de sympathie lors de la disparition brutale d'Anne. Vos petits mots et vos présences à la cérémonie m'ont beaucoup ému et réconforté dans ce moment très difficile !* »



Si vous passez en Bourgogne et plus particulièrement dans les environs de Gevrey-Chambertin, n'hésitez pas de venir me faire un petit coucou à la maison. Je vous recevrai comme au bon vieux temps et je vous ferai déguster les produits maison que nous faisons avec Anne et que je perpétue. Certes, les cochonnailles (jambon cru, pâté, pancetta, etc..) le saumon fumé à froid ou à chaud et les breuvages régionaux ne font pas bon ménage avec notre cœur, mais qu'est-ce qu'ils font du bien pour les retrouvailles et l'AMITIE.

Grand merci à tous et à bientôt sur nos destriers à pédales qu'il faut ménager.

Alain CAPELLI

**L'ACCIDENT CARDIO-VASCULAIRE, ÇA N'ARRIVE PAS QU'AUX AUTRES...
OFFREZ DU VÉLO À VOTRE COEUR !**

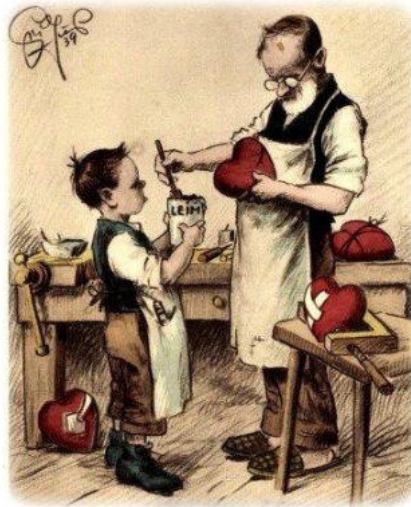
L'Amicale des Cyclos Cardiaques est née en 1995 à l'initiative de cyclos ayant eu un problème cardiaque. Au-delà de son rôle de prévention, l'association propose de partager lors de ses rencontres l'expérience de ses adhérents pour **retrouver ensemble forme et joie de vivre...**

RASSURER | TÉMOIGNER | PRÉVENIR

amicale cyclo-cardiaques | contact@cyclocardiaques.org | WWW.CYCLOCARDIAQUES.ORG



À BIENTÔT



Heinz GEILFUS (1890-1956) était un graphiste et dessinateur allemand, il avait une façon bien à lui de mettre en scène des cœurs, je ne sais pas trop comment l'interpréter. Comme il n'était pas chirurgien, et encore moins adhérent de l'amicale des cyclos cardiaques, l'artiste devait avoir eu des chagrins d'amour. En tous les cas, ça me plait beaucoup et ça me fait plaisir de partager ces gravures avec vous.



Rassurer
Témoigner
Prévenir



Webmaster
Christian ROBIN
webmaster@cyclocardiaques.org

Lettre aux adhérents



Rédacteur : Joël GRANDJEAN
joel.grandjean2@gmail.com

Cœur & Vélo



Rédacteur : Pierre LESCURE
pierrelescure@hotmail.com



www.cyclocardiaques.org

