



Dans ce numéro :

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



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

Le mot de la Présidente

A très bientôt dans le Gers

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

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

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

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

Josiane Besset ■

Amicale des Cyclos Cardiaques

137, avenue Paul Doumer
92500 RUEIL-MALMAISON

☎ 01 47 51 60 43 ou 04 75 76 80 00

E-Mail : contact@cyclocardiaques.org

Josiane Besset : president@cyclocardiaques.org

Pierre Poisson : secretaire@cyclocardiaques.org

Cœur & Vélo

Réalisation : Michel Dautresme

47 avenue de la Baylie 78990 Elancourt

☎ 01 34 82 07 09

E-Mail : coeuretvelo@cyclocardiaques.org

Bon à savoir

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

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

(Science et Vie, juillet 2010)