

Bulletin Cœur & Vélo

Octobre-Novembre-Décembre 2025



« Quand ton moral est bas, quand le jour te paraît sombre, quand le travail devient monotone, quand l'espoir n'y est pas, grimpe sur un vélo et roule sans penser à autre chose que le chemin que tu empruntes »
Arthur Conan Doyle



SOMMAIRE

L'édito de Joël GRANDJEAN	page 3
L'AG des 30 ans de l'AMICALE	page 4
Le Bureau directeur	page 6
Les séjours 2026	page 7
Rencontre Nationale 2026	page 8
Mécénat Chirurgie Cardiaque Enfants du Monde	page 9
Ils nous soutiennent : Ben HEALY	page 10
« Mon 400 ^{ième} Mont Aigoual ! »	page 11
Débridage des VAE, « Attention DANGER ! »	page 12
Entretien des défibrillateurs	page 13
L'Association De Prévoyance Santé (ADPS)	page 14
David Vincent Gonzales Artiste peintre cyclisme	page 15
Ils nous soutiennent : Marine LORPHELIN	page 18
Compatibilité Pacemaker vs Voiture électrique	page 19
Rando La Cœur de Bretagne	page 21
Ils nous soutiennent : Clément VENTURINI	page 22
Les effets bénéfiques du vélo	page 23
La semaine fédérale du Cyclotourisme	page 26
Les Clubs amis	page 27
Les nouveaux adhérents	page 28
Sortie en terre Vellave	page 29
Idée de cadeau originale vélo plexiglass	page 30
Ils nous soutiennent : Gérard LANVIN	page 31
Tranche de vie : Maurice et Hélène ROUILLE	page 32
Sortie région Pays de Loire	page 34
Découvrez la France à vélo	page 35
Conventions vélo Boutiques Amies	page 36
La diététique : une affaire de cœur	page 37
A bientôt avec Pierre BARRAYA	page 40

L'Edito de Joël GRANDJEAN

Chers membres et amis de notre association

Alors que nous nous apprêtons à accueillir l'année 2026, je tiens à prendre un moment pour réfléchir à tout ce que nous avons accompli ensemble et à ce qui nous attend. L'année écoulée a été riche en moments de partage, d'apprentissage et de solidarité. Grâce à votre engagement et à votre passion, nous avons pu réaliser de nombreux projets qui ont renforcé notre communauté.

En 2026, je souhaite que nous continuions sur cette belle lancée. Que cette nouvelle année soit synonyme de joie, de rencontres enrichissantes et de collaborations fructueuses. Ensemble, nous avons le pouvoir de créer des expériences mémorables et de tisser des liens encore plus forts.

Je vous encourage à participer activement à nos événements, à partager vos idées et à vous impliquer dans nos initiatives. Chaque voix compte et chaque contribution est précieuse. Ensemble, faisons de 2026 une année exceptionnelle, pleine de découvertes et de convivialité.

Je vous souhaite à tous une année pleine de bonheur, de santé et de succès. Merci pour votre engagement et votre enthousiasme. Hâte de vous retrouver très bientôt !

Avec toute ma gratitude,

Joël GRANDJEAN, Président de l'Amicale





L'AG DES 30 ANS DE L'AMICALE



La Lozère Naturellement pour nous recevoir

Territoire étonnant, alliant calme et détente, savoir-faire et savoir vivre. Terrain exceptionnel pour les activités de pleine nature, au cœur d'une nature intacte où le granite de la Margeride et le basalte du Val vous invitent à la découverte en toute saison des communes qui fleurissent avec le barrage du lac Naussac.

Le barrage a englouti le village de Naussac qui a été reconstruit sur les hauteurs du lac. Du village enseveli sous les eaux, on a remonté pierre par pierre la tour du vieux château.

Pour les 30 ans de l'Amicale nous avons vraiment trouvé le lieu idéal pour nous accueillir.

Les Terrasses du Lac au pied du lac de Naussac est le lieu idéal pour un séjour cycliste : www.naussac.com

Animé par Margot et son équipe remarquable qui offrent leur sourire à chaque moment de la journée.

Du petit déjeuner au pique-nique jusqu'au repas du soir, ce fut un sans-faute. **L'Amicale recommande vraiment ce lieu pour les séjours avec vos clubs ou en famille.**



Gauche à droite : Francis VALADIER Président du CoDep 48, Bernard THEVENET notre invité d'honneur et délégué de l'amicale pour l'Isère ; Joël GRANDJEAN Président de l'Amicale et Alain GAILLARD maire délégué pour la commune de Naussac.

Remise des deux toiles offertes par le peintre Hugues Panec (voir Cœur&Vélo 159)



Hubert DODARD Lauréat du Loto (Normandie)



Bernard THEVENET invité pour nos 30 ans



Nombreuses étaient les récompenses pour les 30 ans de l'Amicale.



Hommage de Jean-Bernard pour la famille GAUTHIER



Babeth&Bernard SCHAEFFNER



Martine&Christian VIGOUROUX



Jeannie&Georges BAYLE

Un grand merci à nos amis organisateurs pour une semaine très réussie, chargée d'émotion, de dénivelés sympathiques au milieu de paysages fabuleux, sans oublier la pétanque et le loto.

RDV en 2026 en Bretagne !

Composition du comité directeur

Toutes les coordonnées des membres du comité sur le site de l'Amicale :

www.cyclocardiaques.org



Joël GRANDJEAN
Président



Bernard SCHAEFFNER
Vice-Président



Georges LONGY
Secrétaire



Dany MARY
Secrétaire Adjoint



Jean-Bernard LALLIER
Trésorier



Michel BRIERE
Trésorier Adjoint



Pierre LESCURE
Communication



Sylvain GLUSSOT
Adhésions



Christian ROBIN
Webmaster



Bernard DELMAS



Raymond THOME



Rémy COQUELIN



Jean-Claude FEDERAK coopté

Nous avons besoin de plusieurs candidats pour la prochaine AG

Nous comptons tous sur votre investissement à nos côtés pour apporter vos idées et vos compétences



Daniel BUZON
n'est plus au comité directeur mais conserve la gestion des équipements



Jacques HANSSENS, notre délégué régional Champagne Ardennes avec le soutien de ses amis adhérents de l'Amicale nous propose **du lundi 1 juin au vendredi 5 juin (4 nuits)** un séjour au Lac de la forêt d'Orient à l'hôtel Alba à Mesnil-Saint-Père.

Bienvenue à l'hôtel lac d'Orient ! À quelques pas de la plage de Mesnil-Saint-Père, en plein cœur du Parc Naturel Régional de la Forêt d'Orient, l'hôtel est le point de départ idéal pour découvrir la Champagne en vélo.

2 300 hectares d'eau bordée d'une forêt majestueuse, de plages de sable fin et lieu de villégiature des grands oiseaux migrateurs, le Lac d'Orient est, sans s'y méprendre, un incontournable lors de votre séjour sur le Parc.

Le Lac d'Orient est le plus ancien et le plus vaste des trois lacs aubois ; depuis sa création en 1966, ce lac n'a cessé d'évoluer vers toujours plus de naturalité. Suivant les saisons le Lac d'Orient dévoile différentes facettes et permet de nombreuses activités.

Séjour 40 personnes maximum, parking camping-car très proche de l'hôtel.

Jacques nous a dévoilé les informations pour votre réservation au cours de notre AG au Lac de Naussac.

Vous retrouverez la fiche de réservation sur notre site internet : www.cyclocardiaques.org

Et dans Cœur & Vélo N°165, contact : jacques.hanssens@wanadoo.fr – tél : 06 08 31 10 55



Christian MAUGER, avec la collaboration de Michel, Régine, Philippe, Gisèle, Madeleine, nous invite du lundi 22 au vendredi 26 juin à venir flâner avec vos vélos à St. Jean-le-Thomas.

Le petit Nice de la Manche, un village côtier plein de charme et d'authenticité. Niché entre le Mont-St. Michel et Granville, ce joyau offre une escapade paisible et riche en découvertes.

L'Étoile de la mer : sera notre vaste maison d'accueil. Ici, on vous propose un service de restauration simple et familiale qui ravira tout le monde. C'est un endroit verdoyant et reposant, où vous passerez des nuits de rêve au pays de Morphée.

Alors que vous soyez amateur de nature, d'histoire ou de gastronomie ; passionné de pêche à pied ou en mer, de nage, de vélo et de randonnées pédestres, venez **flâner à St. Jean-le-Thomas** et découvrir sa baie, vous ne le regretterez pas. Ce lieu de rencontre pour ce séjour est fait pour vous.

Séjour 40 personnes maximum, parking camping-car très proche de l'Etoile de la mer

Christian nous a dévoilé les informations pour votre réservation au cours de notre AG au Lac de Naussac.

Vous retrouverez la fiche de réservation sur notre site internet : www.cyclocardiaques.org

Et dans Cœur & Vélo N°165, contact : christian.mauger50@gmail.com – tél : 06 68 84 80 00



Rencontre Nationale de l'Amicale : dernière semaine de septembre 2026



Erdeven, au pays des dunes et des mégalithes

Au bord de l'océan Atlantique sur la côte morbihannaise, vivez un séjour sous le signe de la détente, des plages au sable doré à deux pas de la Ria d'Étel au cœur d'Erdeven.

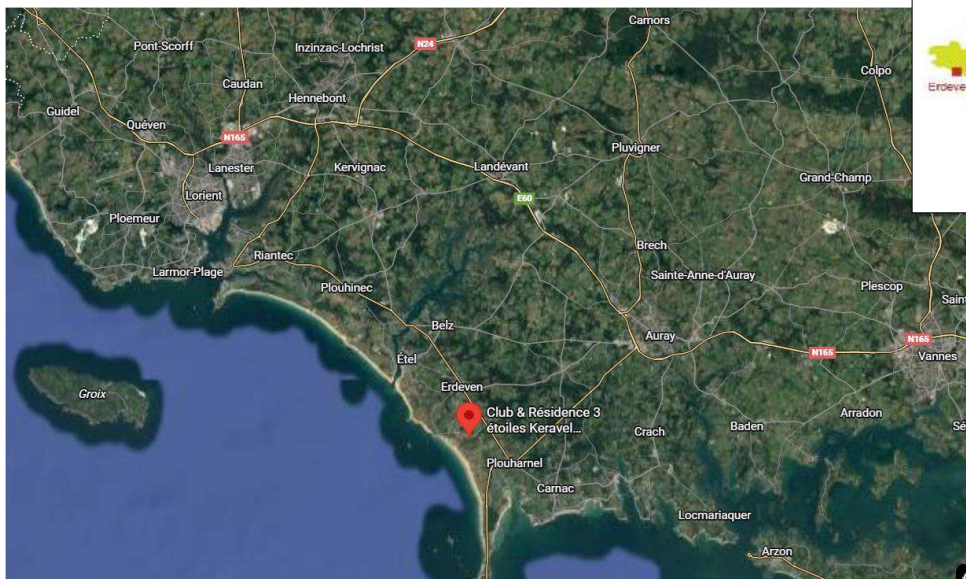
Keravel, votre club de vacances 3 étoiles à Erdeven

À deux pas des plages sauvages d'Erdeven, entre la ria d'Étel et les célèbres alignements de Carnac, Keravel, Club de vacances 3*** mais aussi Camping 4****, s'épanouit au cœur d'un vaste domaine arboré, baigné par l'air marin breton. Dans cette atmosphère à la fois chaleureuse et vivifiante, notre club mêle esprit familial, nature préservée et plaisirs iodés. Petits et grands s'y retrouvent pour y passer des vacances en famille inoubliables en Bretagne sud. Explorez les sentiers côtiers, découvrez les trésors du Morbihan... Ici, on vit des moments suspendus entre ciel et mer !

Rémy et Joël vont nous dévoiler les informations pour votre réservation au cours de notre AG au Lac de Naussac.

Contacts : Rémy COQUELIN - tél : 06 13 55 44 15 : Joël GRANDJEAN – tél : 06 67 21 22 00

Vous retrouverez la fiche de réservation sur notre site internet : www.cyclocardiaques.org et dans le prochain Cœur&Vélo 165.



MECENAT
CHIRURGIE
CARDIAQUE



enfants du monde



#JE ROULE
SOLIDAIRE

AU PROFIT DES ENFANTS CARDIAQUES

Mécénat Chirurgie Cardiaque,
association historique du Tour de France

**35 ENFANTS CARDIAQUES
SAUVÉS SUR LE TOUR DE FRANCE
ET LE TOUR DE FRANCE FEMMES AVEC ZWIFT**



Comment la générosité nous a permis
d'arriver à ce magnifique résultat ? ➔



**1^{ère} édition :
2 enfants sauvés !**

Nous sommes très heureux de prendre en charge 2 petits cœurs
grâce aux collectes de nos 19 Coureurs du Cœur
inscrits sur cette toute nouvelle course.



A.S.O.
Amateur Sport Organisation

Nous avons la chance de
compter sur le soutien et la
fidélité d'A.S.O., l'organisateur
du Tour de France.

Ils nous permettent :

- d'être présents dans la caravane,
- d'organiser l'Étape du Cœur,
- d'avoir des dossards solidaires
sur l'Étape du Tour,
- et de sauver un enfant grâce
à un don.

438 ♥
enfants sauvés
au total depuis 2003



200 000 ♥
goodies offerts

Si vous avez vu notre caravane passer sur les routes
du Tour de France, vous avez sans doute reçu l'un des
goodies offerts par nos partenaires Haribo, E.Leclerc,
Škoda, Parc Astérix, Mondial Relay, Jules ou Rexel.



Nos caravaniers sont bénévoles !

Cette incroyable équipe donne de son temps pour faire
rayonner notre caravane sur les routes de France
et elle est hébergée chaque soir gratuitement chez l'habitant.

Ils ont collecté et mouillé le maillot !

+ de 400 Coureurs du Cœur ont pris le départ
de l'Étape du Tour avec un dossard solidaire !

Ils l'ont obtenu en collectant un minimum de 800 € chacun. Grâce à
l'effort de tous, à ceux qui ont poussé leur collecte encore plus loin et à
nos entreprises partenaires, nous avons battu un record de générosité
sur cet événement !



27 ENFANTS SAUVÉS
MERCI AUX
COUREURS DU CŒUR !

Un grand élan de générosité
nous permet de consacrer un maximum de la collecte
à l'opération d'enfants cardiaques !

Prêts de véhicules, hébergements pour l'Étape du Cœur, tenues
des caravaniers, dons financiers ou de matériel, aide logistique...
La générosité de nos partenaires est essentielle pour que nous
puissions sauver des enfants sur le Tour de France.



MERCI

Nous avons lancé le défi de collecter pour sauver
32 enfants cardiaques et la générosité a dépassé
nos attentes car nous allons opérer 35 enfants
grâce à l'édition 2025 du Tour de France et du
Tour de France Femmes avec Zwift !





La ballade irlandaise de Ben HEALY

Ben HEALY, né le 11 septembre 2000 à Kingswinford en Angleterre, est un coureur cycliste irlandais, membre de l'équipe EF Education-EasyPost depuis 2022.

En 2022, il devient champion d'Irlande du contre-la-montre et se classe troisième de la course en ligne, deux mois plus tard, il termine sixième du championnat d'Europe du contre-la-montre.

Pur la saison 2023, il remporte la 8^e étape du Tour d'Italie à Fossombrone au terme d'une échappée solitaire de 50km. Il termine également deuxième de la 15^e étape, mène le classement de la montagne pendant deux jours et termine 55^e au classement général. Le 25 juin, il remporte pour la deuxième fois les championnats d'Irlande de cyclisme sur route à Dungannon en Irlande du Nord, après un raid en solitaire de 100 km.

La saison 2024 s'avèrera moins prolifique avec qu'une seule victoire lors de la dernière étape du Tour de Slovénie.

Le feu d'artifice 2025, Ben HEALY applique une routine qui lui réussit si bien : une attaque lointaine, un brin filoute, puis un long raid en solitaire avec son style gigoteur, son pédalage frénétique et au bout, un exploit. La méthode de l'Irlandais lui a permis le jeudi 10 juillet de décrocher sa première victoire sur le Tour de France après un exceptionnel numéro de panache lors de la sixième étape entre Bayeux et Vire Normandie.

Déjà vainqueur de la 6^e étape, **Ben Healy** (EF Education EasyPost) n'est pas passé loin de récidiver sur la 16^e étape du Tour de France en haut du Ventoux. Encore une fois très fort lorsque la course est devenue difficile, l'Irlandais a été battu par un « énorme » Valentin PARET-PEINTRE qui l'a donc privé d'une seconde victoire sur ce **TdF**. Très en jambe, l'ancien maillot jaune s'est consolé avec le prix de la combativité, mais reste déçu d'être passé si près de la victoire.

Juste avant son magnifique TdF, Ben avait signé de très belles performances : 4^{ème} des Strade Bianche, 3^{ème} de Liège Bastogne-Liège et 5^{ème} de la Flèche Wallonne. Il gagne le jeudi 31 juillet le Critérium de Dijon.

Ce champion Irlandais très sympathique apporte son soutien à l'Amicale des cyclos cardiaques



« Mon 400^{ième} Mont AIGOUAL ! »

Janvier 2024, une fois les fêtes passées, je me penche sur le récapitulatif 2024 de mon année vélo. Je compte « *Mes Aigoual* » (depuis 1977), et au compteur 390 ; il ne m'en manque plus que 10.

Mon objectif 2025 : « atteindre 400 Aigoual » ; le 28 juillet 2024, après mon 399^{ième} passage à l'Aigoual, j'ai envie de faire partager à mes copains de vélo ma 400^{ième}, une date est alors fixée : « *ce sera pour le 15 septembre 2024* ».

Pour moi c'est long et cela veut dire que je n'irai plus à l'Aigoual jusqu'à cette date-là, mon Rdvs du 4 septembre chez mon cardiologue va malheureusement modifier mes projets. L'opération qui depuis plusieurs années était envisagée est devenue imminente et il m'est interdit de faire du vélo jusqu'à l'intervention fixée à la date du 19 septembre.

À partir de ce jour-là, tout va très vite, le Rdvs chez le chirurgien, la prise de sang, un coroscanner, etc.

Mon entretien avec le chirurgien a été très rassurant, pour lui, c'est une intervention classique, ses explications sont claires. À partir de ce moment, j'ai hâte que cela soit fait.

Le 19 septembre, c'est l'opération avec un changement de la valve aortique et un pontage sur l'artère ventriculaire gauche, et tout se passe bien.

Au fur et à mesure que les jours passent, je fais des progrès, je récupère de mieux en mieux ; mon traitement est allégé, je n'ai plus besoin de bétabloquant.

Après 4 semaines de rééducation qui me permettent de reprendre confiance en moi, j'ai le feu vert pour reprendre toutes mes activités sans limite. Je repense de mon 400^{ième} Aigoual mais nous sommes au mois de janvier 2025 et le temps ne permet pas d'y aller tout de suite ; il va donc falloir encore patienter.

Le 17 mai 2025, une belle journée est annoncée, tous les amis du club sont présents. Ce que j'ignore, c'est qu'ils ont eu le temps de me préparer des surprises que je découvre tout au long du parcours.

Départ à 8h du matin de St. Jean, je suis heureux comme si c'était la première fois que j'allais à l'Aigoual car cela fait 10 mois que je n'y suis pas allé.

Au sommet, les copains m'attendent, ils m'ont préparé une banderole « **400^{ième} Aigoual** », je passe en premier comme une star, suivi de mes amis cyclos. Discours et Cadeaux sont au rendez-vous, je suis intronisé « **ROI DE L'AIGOUAL** », et un cadeau royal m'est offert : « un trône en bois », fabriqué par mes ami(e)s.

Moi aussi, je leur ai préparé des surprises : fougasses, sacristains, bugnes, tarte aux myrtilles.

Une journée conviviale très sympathique comme je les aime. Quelques jours après, un livre photos m'a été offert en souvenir de cette belle journée.





Débridage, attention danger !



" La puissance et la vitesse des moteurs de VAE étant limitées, certains utilisateurs sont tentés de les débrider. Ils prennent alors de gros risques et les professionnels qui les aideraient dans cette tâche, prennent aussi une très lourde responsabilité ! "

Les vélos à assistance électrique (VAE) sont considérés comme des cycles à partir du moment où ils respectent ces exigences techniques : le moteur ne peut fournir l'assistance quand la vitesse dépasse les 25 km/h. Et sa puissance doit être inférieure à 250Watt. Toutefois, afin d'augmenter la vitesse sous assistance des VAE, une modification de ces limites est possible en changeant les paramètres logiciels des moteurs.

Véhicule non homologué.

Mais s'il est facile de se procurer un kit de débridage, un tel bricolage expose l'utilisateur à des risques juridiques. L'utilisation dans un espace public d'un VAE débridé est en effet illégal car cela revient à le transformer en cyclomoteur non homologué.

Surtout, il expose son pilote à de gros risques en matière de sécurité. Les systèmes de sécurité d'un VAE (freins, suspension...) risquent en effet d'être inefficaces, le débridage augmente notamment la distance de freinage et sa structure mécanique ainsi soumise à des contraintes importantes pour lesquelles elle n'avait pas été conçue, cela augmentera la probabilité d'accident. Dans ce cas, l'assureur qui détecterait le débridage subit par le vélo pourrait ne pas couvrir les dommages.

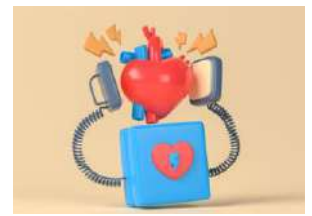
Pour les mêmes raisons, les professionnels ont tout intérêt à ne pas inciter leurs clients à se mettre en danger et à rester à l'écart du business du débridage. La vente ou revente d'un cyclomoteur non homologué, donc non immatriculé, est passible de prison et est en effet plus lourdement sanctionnée lorsqu'elle est faite par un professionnel.



« De lourdes sanctions ! »

Débrider un VAE le transforme en véhicule à moteur non homologué, qui doit être déclaré au ministère de l'Intérieur, immatriculé et assuré. Toute non déclaration est soumise à une amende de 750€, la non immatriculation de motocyclette est sanctionnée de 7 500€ et la conduite sans assurance de 1 500€.

La vente ou la location d'un cyclomoteur non homologué est une infraction passible de six mois d'emprisonnement et de 7 500€ d'amende pour les non professionnels et punie de deux ans d'emprisonnement et 30 000€ d'amende lorsqu'elle est commise par un professionnel.



Comment sont entretenus les défibrillateurs ?

La mise en place d'un défibrillateur doit être accompagnée d'une maintenance appropriée. Celle-ci est prévue par le Code de la santé publique, les défibrillateurs étant des dispositifs médicaux. S'ajoute à cette réglementation celle issue du Code du travail lorsque les appareils sont installés en milieu professionnel et celle issue du Code de la construction et de l'habitation pour certains établissements recevant du public.

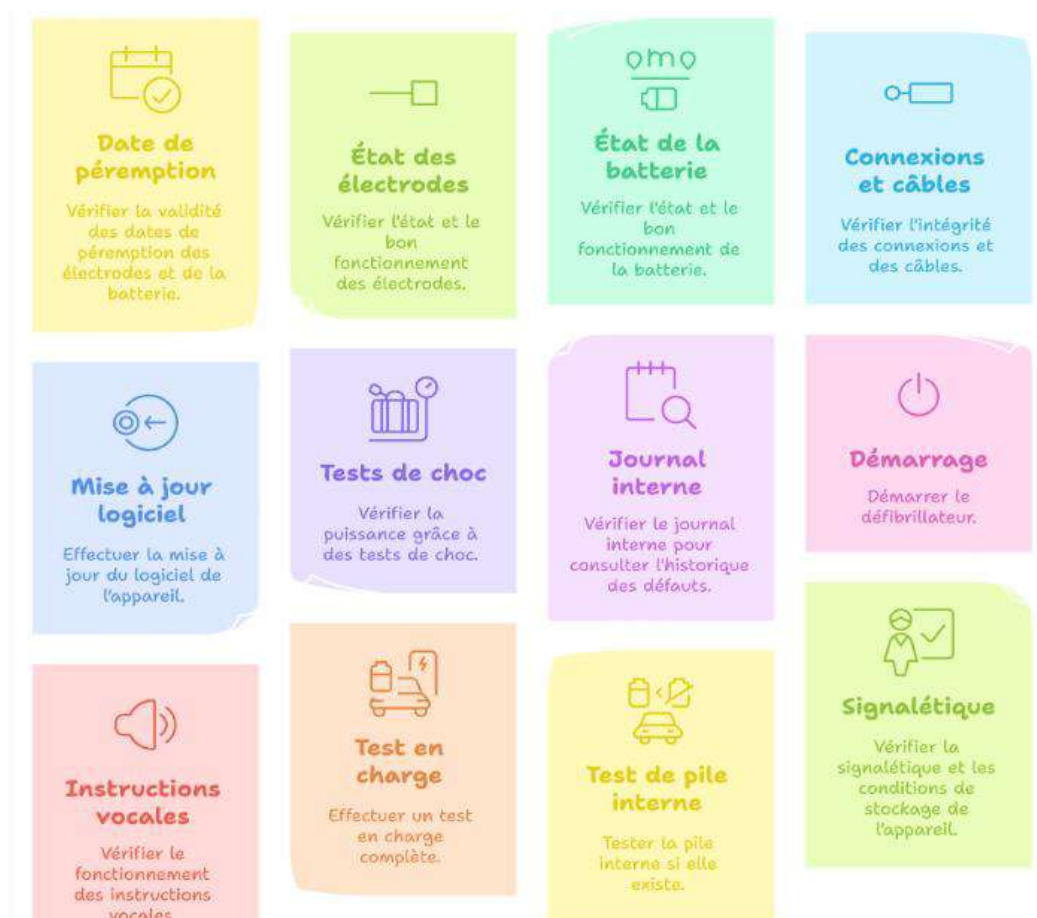
Le Code de la santé publique dispose à son article R.5212-25 que « *L'exploitant veille à la mise en œuvre de la maintenance et des contrôles de qualité prévus pour les dispositifs médicaux qu'il exploite. La maintenance est réalisée soit par le fabricant ou sous sa responsabilité, soit par un fournisseur de tierce maintenance, soit par l'exploitant lui-même* ».

Le Code du travail prévoit quant à lui une obligation générale pesant sur l'employeur d'organiser la prévention des risques et les moyens de secours dans son entreprise.

Il précise à son article R.4224-17 que « *Les installations et dispositifs techniques et de sécurité des lieux de travail sont entretenus et vérifiés suivant une périodicité appropriée. Toute défectuosité susceptible d'affecter la santé et la sécurité des travailleurs est éliminée le plus rapidement possible. La périodicité des contrôles et les interventions sont consignées dans un dossier* ».

Le Code de la construction et de l'habitation rappelle par son article R.123-60 aux exploitants d'établissements recevant du public l'obligation de maintenance posée par le Code de la santé publique.

Les opérations de maintenance d'un défibrillateur :



Une initiative Santé & Prévoyance originale pour vous accompagner



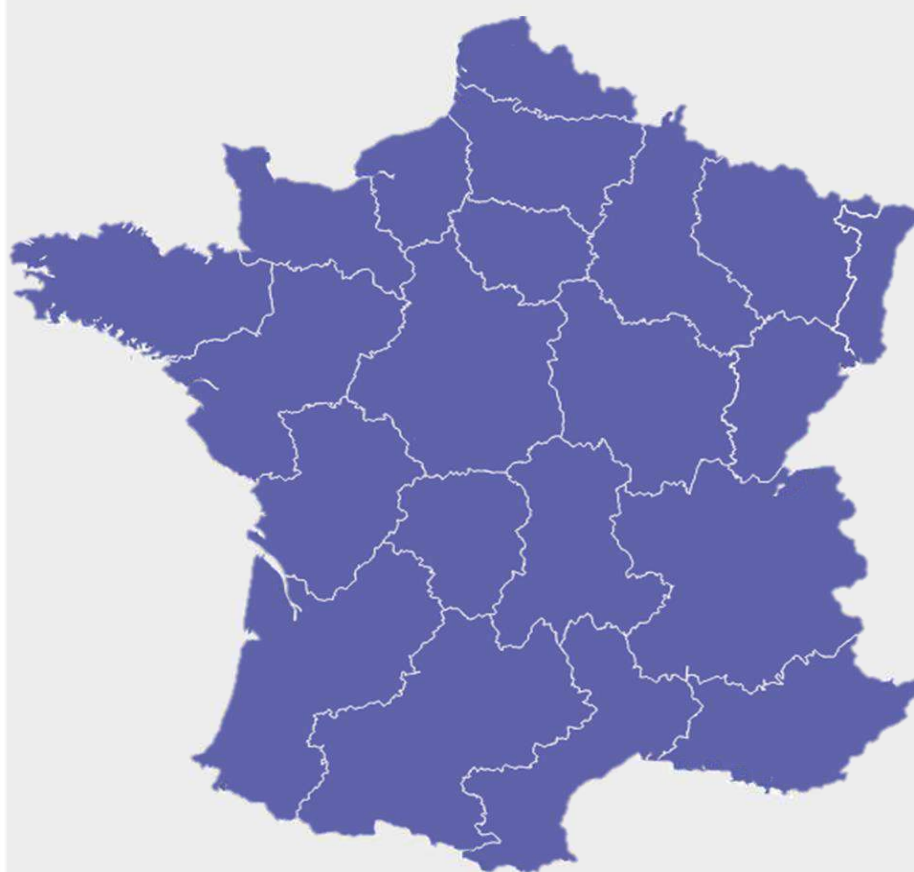
ASSOCIATION DE PRÉVOYANCE SANTÉ

#Bien vivre pour
bien vieillir !

NOS ACTUALITÉS ESPACE ENTREPRISE ESPACE PARTENAIRES NOTRE ASSOCIATION NOTRE MÉDIATHÈQUE



LES 20 DÉLÉGATIONS RÉGIONALES



- Alsace
- Aquitaine
- Auvergne
- Basse-Normandie
- Bourgogne-Franche Comté
- Bretagne
- Centre
- Champagne-Ardenne
- Haute-Normandie
- Île-de-France
- Languedoc-Roussillon
- Limousin
- Lorraine
- Midi-Pyrénées
- Nord-Pas-de-Calais
- Pays de la Loire
- Picardie
- Poitou-Charentes
- Provence-Alpes-Côte d'Azur
- Rhône-Alpes

Dans le cadre de l'amicale, vous pouvez présenter votre projet concernant la Prévoyance Santé aux délégués de votre région et si votre initiative reçoit la validation du responsable régional, vous contribuerez ainsi au développement de notre amicale tant d'un point de vue de notre raison d'être : **Rassurer – Témoigner – Prévenir**, qu'à donner de l'oxygène à la trésorerie de l'amicale.

Nous vous invitons à consulter le site d'ADPS : <https://adps-sante.fr>

Merci pour vos idées et projets



David VINCENT

David Vincent Gonzales : Brève déclaration de l'artiste

Quand j'avais un an, j'ai failli être écrasé par un camion en Allemagne et c'est un cycliste qui a « plongé » pour me sauver. Mes parents avaient tourné le dos pendant un instant, la poussette dans laquelle j'étais a roulé sur le trottoir et allait me confronter à un destin fatal. Mes parents en état de stupéfaction sont devenus hystériques, puis après avoir réalisé que j'allais bien ont remercié l'homme sur le vélo.

« C'est après avoir remporté le concours d'affiches artistiques en 2015 pour le « USA Pro Challenge » dans le Colorado que cette histoire m'est revenue en mémoire. Depuis lors, cela a approfondi mon lien avec le cyclisme avec la réalisation de plusieurs toiles ».

Les premières œuvres de Gonzales reflètent son héritage, riche en traditions culturelles amérindiennes et hispaniques, mais s'est rapidement élargi pour inclure de nombreux styles et une multitude de médiums. À l'aide d'huiles, d'acryliques, d'aquarelles, de crayons, de pastels, de bois et de bronze, GONZALES a créé des pièces en 2 et 3 dimensions allant du photo-réalisme à l'abstrait.









Marine LORPHELIN, Reine de Beauté, Médecin et Animatrice TV

Marine LORPHELIN née le 16 mars 1993 à Mâcon est médecin, ancienne Miss France 2013 et 1^{ère} Dauphine de Miss monde 2013 ainsi qu'animatrice TV.

Elle est la Miss France la plus titrée depuis la création du concours, ayant reçu également le titre de Miss World Europe par le comité Miss Monde, la considérant ainsi comme l'ambassadrice légitime de l'Europe et de la beauté européenne.

Si elle figure parmi les Miss France les plus appréciées du public, c'est parce que Marine LORPHELIN a réussi à conjuguer une vie de Miss avec celle d'étudiante en médecine avec brio.

A 31 ans, Marine LORPHELIN clôture ses études de médecine en beauté en soutenant sa thèse devant un jury de la faculté de santé de l'université Paris-Cité.

Grâce à son travail sur la prévention et l'évaluation des sportifs, Marine LORPHELIN s'est vu attribuer le précieux diplôme d'Etat de docteur en médecine avec la mention « très honorable ». Jury qui a en plus demandé à la faculté qu'il lui soit attribué un prix de thèse, « médaille de bronze », avec publication de son travail dans une revue française. C'est avec surprise et émotion que Marine LORPHELIN a accepté son prix, sous les applaudissements de ses proches. Officiellement docteur, l'ancienne Miss a terminé sa soutenance en prononçant le traditionnel serment d'Hippocrate.

Marine LORPHELIN succède à Michel CYMES dans l'émission à la télévision "**Prenez soin de vous**" qui est diffusée en prime sur France 5 ; un nouveau défi qu'elle se réjouit de pouvoir relever.

L'Amicale des Cyclos Cardiaques est fière de recevoir le soutien de Marine





Peut-on conduire une voiture électrique avec un pacemaker ?

Vous envisagez l'achat d'une voiture électrique mais vous portez un pacemaker ? Découvrez si les deux sont compatibles.



Par Marie LIZAK _ Publié le 16 avril 2025 document AutoPlus

EN BREF

- Les stimulateurs cardiaques peuvent être affectés par les champs électromagnétiques des véhicules électriques, suscitant des inquiétudes chez les utilisateurs.
- Des études montrent que les champs électromagnétiques des voitures électriques ne perturbent pas significativement les pacemakers ou défibrillateurs.
- Consultez votre médecin pour des conseils personnalisés avant d'utiliser un véhicule électrique avec un stimulateur cardiaque.

Les stimulateurs cardiaques implantables, tels que les **pacemakers** et les défibrillateurs, jouent un rôle essentiel dans la gestion des troubles du rythme cardiaque. Cependant, leur fonctionnement peut potentiellement être perturbé par des champs électromagnétiques. Avec l'essor des technologies modernes, notamment des véhicules électriques, il est naturel de se poser des questions. Notamment sur la compatibilité entre ces dispositifs médicaux et les sources d'émissions électromagnétiques. En effet, certains automobilistes craignent de ne pas pouvoir conduire de voiture électrique. Et cela au risque de mettre leur santé en danger. Mais qu'en est-il vraiment ? On vous explique tout dans notre article ci-dessous !

Voiture électrique et pacemaker : vraiment incompatibles ?

En fait, ce qui pose problème ici, ce sont les **champs magnétiques**. Ces derniers, sont aussi connus sous l'acronyme CEM. Il s'agit de phénomènes invisibles que la circulation de courants électriques génère. Ils sont omniprésents dans notre environnement, émanant d'appareils électroniques comme **les smartphones**, **les ordinateurs**, les plaques à induction ou encore les véhicules électriques. Bien que ces champs soient souvent faibles, leur effet cumulatif sur certains dispositifs sensibles, comme les stimulateurs cardiaques, suscite des interrogations. Les pacemakers et **défibrillateurs implantables** sont conçus pour surveiller et réguler les battements du cœur.

Toute interférence externe pourrait potentiellement perturber leur fonctionnement. Ce qui induit des comportements non prévus, comme des **décharges inappropriées** ou des interruptions de stimulation. C'est pourquoi les fabricants de ces dispositifs médicaux intègrent des systèmes de protection contre les interférences électromagnétiques dans leur conception. Les véhicules électriques utilisent des moteurs alimentés par des batteries haute capacité. Ces moteurs génèrent des champs électromagnétiques lors de leur fonctionnement, notamment dans les phases d'accélération et de freinage régénératif. Bien que ces champs soient présents, leur intensité est strictement contrôlée pour respecter les normes de sécurité établies au niveau international.

Quelques recommandations à connaître

Des scientifiques ont mené des études pour évaluer l'impact des CEM émis par les voitures électriques sur **les dispositifs médicaux implantés**. Et bonne nouvelle, les résultats sont rassurants : les chercheurs n'ont observé aucun effet néfaste significatif. Les champs électromagnétiques émis restent bien en deçà des seuils susceptibles de perturber les pacemakers ou les défibrillateurs. Quoi qu'il en soit, si vous êtes porteur d'un **stimulateur cardiaque** ou d'un défibrillateur implantable, il est important de suivre certaines précautions générales. Et cela afin de minimiser tout risque potentiel.

Ainsi, avant d'adopter un véhicule électrique, discutez avec votre médecin. Celui-ci pourra **évaluer votre situation personnelle** et vous fournir des conseils adaptés. Lisez également les recommandations du fabricant. Car ces derniers fournissent des informations précises sur les types d'équipements à éviter ou les distances de sécurité à respecter. Par ailleurs, maintenez une distance « raisonnable » des sources électromagnétiques puissantes. Bien que les véhicules électriques soient sûrs, évitez de rester trop longtemps près des composants émetteurs, comme **les batteries ou les moteurs**. Enfin, soyez attentif à tout symptôme anormal.

Si vous ressentez **des palpitations, des étourdissements** ou d'autres signes inhabituels en utilisant un véhicule électrique, consultez immédiatement votre médecin. Pour plus d'informations, n'hésitez pas à consulter le site du fabricant de votre dispositif médical ou à poser vos questions à votre équipe médicale en cas de doute.

Document ci-dessous : livret de bienvenue page 80 à voiture électrique C3

Informations pratiques



Avertissement

Véhicule immobilisé plus de 1 mois

En cas de non-utilisation du véhicule pendant une longue période (plus de 4 semaines) sans possibilité de le recharger au redémarrage, la décharge automatique peut rendre impossible le redémarrage si le niveau de charge de la batterie de traction est faible ou très faible, spécialement à des températures ambiantes négatives. TOUJOURS s'assurer que la charge de la batterie de traction est comprise entre 20 et 40 % si l'on prévoit de ne pas utiliser le véhicule pendant plusieurs semaines. Ne pas brancher le câble de charge. Toujours stationner le véhicule dans un lieu ayant des températures comprises entre -10°C et 30°C (le stationnement dans un lieu ayant des températures extrêmes peut endommager la batterie de traction). Débrancher le câble de la borne (+) de la batterie d'accessoires dans le compartiment moteur. Brancher un chargeur de batterie de 12 V aux bornes (+) et (-) de la batterie d'accessoires environ tous les 3 mois afin de recharger la batterie d'accessoires et conserver une tension de service.

Utilisation après une longue période d'inutilisation

Le véhicule doit être chargé à 100% en charge lente AC (mode 2). Après une longue période d'inutilisation, ne pas utiliser le véhicule sans l'avoir chargé.

Précautions

Nos véhicules électriques ont été développés dans le respect des recommandations relatives aux limites de champs électromagnétiques maximales établies par l'ICNIRP (International Commission on Non-Ionizing Radiation Protection - Directives 1998).

Porteur d'un pacemaker ou équivalent



Se renseigner auprès de son médecin sur les précautions à prendre ou demander au fabricant de l'appareil électromédical implanté si son fonctionnement est garanti dans un environnement respectant les recommandations de l'ICNIRP.



Avertissement En cas de doute

Domestique : ne pas rester à l'intérieur ni à proximité du véhicule, du câble de charge ou encore du boîtier de charge, même pour une courte durée.

Charge rapide DC : ne pas l'utiliser soi-même et éviter de s'approcher d'un chargeur rapide public. Quitter la zone et demander à une tierce personne de recharger le véhicule.

Pour la charge domestique ou accélérée



Avertissement Avant la charge

Selon le contexte :

- Faire vérifier par un professionnel que l'installation électrique à utiliser est aux normes et compatible avec le véhicule.
 - Faire installer par un professionnel une prise domestique dédiée compatible avec le véhicule.
- Privilégier l'utilisation du câble de charge disponible en accessoire. Pour plus d'informations, consulter un concessionnaire CITROËN.



Avertissement Pendant la charge

Charge en cours, le déverrouillage du véhicule entraîne l'arrêt de la charge. Sans action sur un des ouvrants (porte ou coffre) ou sur le pistolet de charge, le véhicule se verrouille au bout de 30 secondes et la charge reprend automatiquement. Ne jamais intervenir sous le capot :
- Certaines zones restent très chaudes même une heure après la fin de la charge - Risque de brûlure ! - Le ventilateur peut se mettre en marche à tout moment - Risque de coupure ou d'étranglement !



Avertissement Après la charge

Vérifier la fermeture de la trappe de charge. Ne pas laisser le câble branché sur la prise domestique - Risque de court-circuit ou d'électrocution en cas de contact ou d'immersion dans l'eau !



La cœur de Bretagne : <https://lacoeurdebretagne.org/>

La Cœur de Bretagne est une belle manifestation sportive regroupant épreuve cyclo-sportive, randonnée cycliste et randonnée pédestre, organisée en faveur de l'Autisme. Elle a lieu chaque année depuis 2006 début juillet à Malestroit (classé second au concours «Village préféré des français 2025») dans le Morbihan. Une organisation minutieuse, avec de nombreux bénévoles sur le parcours, cafés et ravitaillements sont offerts. Tout est au Top et il y a vraiment de quoi être impressionné par la qualité du travail fourni ; « *Chapeau !* ».

Après une année sans, grâce à l'efficacité des gentilles personnes préposées à cette mission, je m'inscris rapidement sur le plus petit parcours proposé aux pédaleurs du dimanche.

En arrivant tranquillement sur la ligne 5 minutes avant le départ de 8h45, je me retrouve en queue du peloton ; les compétiteurs chronométrés sont déjà partis depuis quelques minutes.

Nous étions 698 participants dont 520 cyclos. Merci à tous les sportifs du jour, qui ont du cœur ! ❤️

Le Parcours est bien vallonné, mais c'est normal, nous sommes dans la vallée de l'Oust et ses méandres, autour de la cité aux Besants d'Or. Une première belle bosse arrive très vite, dès le 16^{ème} km, à peine eu le temps de s'échauffer... Les signaleurs préviennent à chaque passage dangereux, les virages difficiles, les croisements... Merci à tous ces sympathiques bénévoles ! Note : cela, malheureusement, ne fera pas éviter quelques chutes sans trop de gravité, mais faisant tout de même un peu mal aux mains de ceux qui se refusent à porter des gants !

Le temps est agréable pour cette rando, très souvent couvert avec quelques nuages, et de petits crachins bretons pour nous rafraîchir et salir les vélos.

J'essaie d'accrocher un bon wagon, mais ça roule à un bon rythme. Petite pause au 35^{ème} pour un ravitaillement qui arrive à point nommé. Tout est parfait encore une fois, pour boire un verre d'eau et manger quelques pruneaux, abricots ou morceaux de banane.

À l'arrivée, après 67 km (28 de moyenne) je me sens un peu fatigué, mais très content de ma nouvelle participation à cette randonnée. Rangement rapide du vélo dans la voiture avec changement de tenue pendant une petite averse et je file attendre les amis en buvant une petite bière offerte avec l'inscription. Puis, je passe prendre le plateau-repas avec un temps d'attente très court. C'est le moment de convivialité du jour avec des conversations sympathiques avec les copains de Ploëren et les collègues de Plescop.

Pour répondre à la demande de mon ami Rémi de l'ACC, j'ai demandé à un responsable de l'organisation, l'autorisation de prendre la parole ; ma démarche étant acceptée, je présente notre association ainsi que notre beau maillot. Je félicite ensuite les organisateurs et les bénévoles, puis j'explique à l'assemblée ce qui m'était arrivé il y a 2 ans sur cette rando. « Suite à une panne de jambes dans la première côte, je rends visite à mon cardiologue ; le verdict tombe : valve aortique à remplacer » ... Et me voilà maintenant ici, en pleine forme, car j'ai eu la chance d'être opéré au CHU de Nantes par un bon chirurgien dans un super service.

« Je conseille donc à tous ceux qui ont une alerte quelconque de prendre rendez-vous avec leur médecin et ensuite d'adhérer à l'ACC ! »

À l'année prochaine, Patrick BOULLE





Clément VENTURINI : cyclocrossman et plus



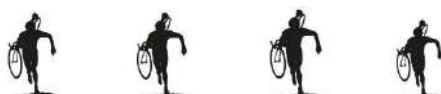
Clément VENTURINI, né le 16 octobre 1993 à Villeurbanne (Rhône), est un coureur cycliste français, spécialiste du cyclo-cross. Il est septuple champion de France de cyclo-cross (2017, 2019, 2020, 2021, 2023, 2024 et 2025).

Membre de l'équipe junior du club de 2010 à 2011, il est champion du monde de cyclo-cross juniors en 2011 ; Durant la même saison, il remporte également la manche de Coupe du monde junior de Pontchâteau.

Le Champion de France de cyclo-cross, Clément VENTURINI retrouve avec ARKEA-B&B HOTELS sa discipline de prédilection. Considéré à juste titre comme l'un des meilleurs spécialistes mondiaux de la discipline, le Lyonnais entend briller dans les sous-bois, mais pas seulement. Il souhaite en effet renouer avec les succès sur la route sous le maillot ARKEA-B&B HOTELS. Puncheur-sprinteur, l'ancien champion du Monde juniors de cyclo-cross compte étoffer encore davantage son palmarès de routier qui compte à l'heure actuelle : le classement général des 4 Jours de Dunkerque 2017, deux étapes au Tour d'Autriche (2016 et 2017) et une étape sur la Route d'Occitanie (2018).

Coureur pro de 2013 à 2017 dans l'équipe Cofidis, de 2018 à 2023 chez AG2R La Mondiale et en 2024, il signe chez ARKEA. En attendant Clément vient d'enrichir la carte des Pizzas de ses amis Fabio et Anto les gérants de deux établissements à Lyon avec la spéciale VENTURINI (base mozzarella, crème de Pecorino truffée, roquette burrata, jambon blanc truffé, tomates cerises, basilic et origan).

A la veille de la nouvelle saison de cyclo-cross Clément apporte son soutien à notre Amicale.





Tous
ensemble
au **cœur**
de l'action ↓

Plaidoyer du Pr Gérard HELFT en faveur de 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 cet article de nombreux bienfaits du cyclisme

1. Renforcement du muscle cardiaque

Le cyclisme est l'un des meilleurs exercices pour renforcer le muscle cardiaque. Lorsque vous pédalez, votre rythme cardiaque augmente, ce qui oblige votre cœur à pomper plus de sang dans tout votre corps. Au fil du temps, ce processus conditionne votre cœur, le rendant plus efficace pour pomper le sang avec moins d'effort.

Un cœur plus puissant réduit la pression exercée sur votre système cardiovasculaire lors des activités quotidiennes, telles que la marche, la montée des escaliers ou même le repos. En intégrant la pratique régulière du vélo dans sa routine, le risque de crise cardiaque et d'accidents vasculaires cérébraux diminue, tout en améliorant l'endurance générale.

2. Amélioration de la circulation sanguine

Le mouvement rythmique du vélo améliore considérablement la circulation sanguine. Chaque coup de pédale agit comme une pompe, encourageant le flux sanguin vers et depuis le cœur. Cette circulation accrue garantit que l'oxygène et les nutriments sont acheminés plus efficacement vers les muscles et les organes, tout en contribuant à l'élimination des déchets comme le dioxyde de carbone.

L'amélioration de la circulation est bénéfique pour l'ensemble du corps, favorisant une récupération musculaire plus rapide et même un meilleur fonctionnement du cerveau. Au fil du temps, cette amélioration de la circulation sanguine contribue à maintenir l'élasticité des vaisseaux sanguins, réduisant ainsi le risque d'affections telles que l'athérosclérose.

3. Diminution de la pression artérielle

L'hypertension artérielle est un facteur de risque important pour les maladies cardiovasculaires, mais la pratique régulière du vélo est un excellent moyen de la gérer à côté des médicaments si nécessaire. La nature aérobique du cyclisme renforce le cœur et le rend plus efficace pour pomper le sang, ce qui contribue à abaisser naturellement la tension artérielle. Le cyclisme améliore également la souplesse des vaisseaux sanguins, ce qui permet au sang de circuler plus facilement.

Le maintien d'une tension artérielle basse réduit le risque de crise cardiaque, d'accident vasculaire cérébral et de maladie rénale. En vous engageant à faire régulièrement du vélo, vous protégez votre système cardiovasculaire.

4. Diminution du cholestérol

Le cyclisme aide à gérer le taux de cholestérol en augmentant le HDL (bon cholestérol) et en réduisant le LDL (mauvais cholestérol). Le cholestérol LDL peut s'accumuler dans les artères, entraînant des anomalies de la paroi artérielle qui augmentent le risque de crise cardiaque ou d'accident vasculaire cérébral. La capacité du cyclisme à favoriser une meilleure circulation sanguine aide à éliminer le cholestérol de la circulation sanguine, réduisant ainsi ces risques.

5. Amélioration de la fonction ventilatoire pulmonaire

En tant qu'exercice aérobique, le cyclisme sollicite les poumons et améliore leur capacité au fil du temps. Chaque séance de vélo exige des poumons qu'ils travaillent plus fort pour fournir de l'oxygène à vos muscles, ce qui renforce le système respiratoire et améliore l'efficacité de l'échange d'oxygène.

L'amélioration de la fonction pulmonaire soutient votre système cardiovasculaire en veillant à ce que votre cœur reçoive l'oxygène dont il a besoin pour pomper efficacement le sang. Au fur et à mesure que la capacité pulmonaire augmente une meilleure endurance et une diminution de l'essoufflement en seront la conséquence.

6. Effet favorable sur le poids

L'excès de poids peut exercer une pression inutile sur le cœur, augmentant ainsi le risque de maladie cardiovasculaire. Le vélo est un moyen très efficace de brûler des calories, de développer des muscles et de gérer son poids. L'activité sollicite les grands groupes musculaires des jambes, ce qui stimule le métabolisme et favorise la perte de graisse.

Lorsque vous perdez du poids, votre cœur n'a plus besoin de travailler autant pour pomper le sang, ce qui réduit le stress sur le système cardiovasculaire. En outre, le maintien d'un poids idéal favorise l'amélioration de la tension artérielle et du taux de cholestérol, créant ainsi un cycle positif pour la santé cardiaque.

7. Favorise l'équilibre glycémique

Le cyclisme aide à réguler la glycémie en encourageant les muscles à utiliser le glucose comme carburant. Cette amélioration du métabolisme du glucose réduit le risque de résistance à l'insuline et de diabète de type 2, tous deux étroitement liés aux maladies cardiovasculaires.

Un taux de glycémie équilibré permet également d'éviter les baisses d'énergie et de maintenir des performances constantes pendant les activités physiques.

8. Renforcement de la puissance et de l'endurance

Le cyclisme développe le renforcement cardiovasculaire et l'endurance musculaire en améliorant la capacité du cœur à pomper du sang riche en oxygène vers les muscles. En pratiquant régulièrement le vélo, cela permet d'effectuer des activités physiques pendant de plus longues périodes sans fatigue.

Cette augmentation de l'endurance se traduit par une amélioration des performances, tant dans l'exercice physique que dans les tâches quotidiennes. Un cœur plus puissant et une plus grande endurance contribuent à un mode de vie actif et indépendant qui favorise le bien-être à long terme.

9. Amélioration de la récupération active

Le vélo est une excellente forme d'exercice à faible impact pour la récupération active. Après des séances d'entraînement intenses, le vélo peut favoriser la circulation sanguine dans les muscles endoloris, leur apportant les nutriments dont ils ont besoin pour se réparer et réduisant les douleurs musculaires. Cette amélioration de la récupération permet au système cardiovasculaire de rester actif sans effort excessif.

L'intégration du vélo dans un programme de récupération peut aider à rebondir plus rapidement après des activités intenses, ce qui permet de rester cohérent avec des objectifs de remise en forme et de préservation de la santé cardiaque à long terme.

10. Diminution du stress

Le cyclisme a de profonds effets bénéfiques sur le mental qui améliorent indirectement la santé cardiovasculaire. L'exercice physique libère des endorphines, des substances naturelles qui soulagent le stress et contribuent à réduire le taux de cortisol (l'hormone du stress). Un taux élevé de cortisol peut avoir un impact négatif sur la santé cardiaque en augmentant la pression artérielle et l'inflammation. En réduisant le stress, le vélo favorise un état plus apaisé et un cœur plus sain.

11. Amélioration de l'humeur

L'activité physique comme le cyclisme stimule la libération de sérotonine et de dopamine, des neurotransmetteurs qui favorisent le bonheur. Ces modifications biochimiques peuvent améliorer l'humeur, réduire l'anxiété et favoriser la concentration.

Le cyclisme n'est pas seulement bénéfique pour votre cœur, il nourrit également votre bien-être émotionnel.

12. Combat Inflammation

L'inflammation chronique est un facteur important des maladies cardiaques, mais le cyclisme peut aider à la combattre. L'activité réduit les niveaux de marqueurs inflammatoires dans l'organisme, ce qui favorise la santé cardiovasculaire globale et réduit le risque de maladies connexes.

Une inflammation réduite signifie des artères plus saines, une meilleure circulation et un système immunitaire plus fort, autant d'éléments qui contribuent à un cœur plus sain et à une vie plus longue.

13. Diminution du risque de maladies cardio-vasculaires

L'un des principaux avantages du cyclisme est sa capacité à réduire le risque de maladie cardiaque. La pratique régulière du vélo diminue les principaux facteurs de risque tels que l'hypertension artérielle, l'obésité et l'hypercholestérolémie. Il améliore également l'efficacité cardiovasculaire globale, rendant le cœur plus puissant.

Les études montrent que les personnes qui font du vélo régulièrement ont un risque plus faible de maladie cardiaque et de complications en rapport

14. Améliore la longévité

La pratique régulière du vélo est liée à l'allongement de l'espérance de vie. En réduisant les facteurs de risque des maladies cardiovasculaires, en améliorant la condition physique et en renforçant la santé mentale, le cyclisme vous aide à vivre plus longtemps et en meilleure santé.

La combinaison de la santé cardio-vasculaire, de la gestion du poids et du bien-être mental permet non seulement d'allonger votre durée de vie, mais aussi d'en améliorer la qualité.

15. Favorise l'adoption d'une habitude durable en matière de remise en forme

Le vélo est agréable, polyvalent et adaptable, ce qui fait qu'il est facile de s'y tenir à long terme. Que ce soit pour le loisir, le transport ou la mise en forme, le vélo devient une habitude durable qui favorise la santé cardiovasculaire tout au long de l'année.

La régularité de la pratique du vélo favorise l'amélioration à long terme de la santé cardiaque.

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.

A vos vélos, partez !

Pr Gérard HELFT, Président de la Fédération Française de Cardiologie





Orléans accueillait cette année la Semaine Internationale du Cyclotourisme

En plus de notre stand traditionnel, l'Amicale des Cyclos Cardiaques était particulièrement impliquée dans l'organisation de cette manifestation phare de la FF Vélo au travers de nos deux correspondants départementaux, Marie-Jo DUBOËL (37) et Jean-Claude SPRONI (45). La première, par ailleurs trésorière de la Fédération, tenait le stand du Centre Nature des Quatre Vents et le second, libéré de sa tâche de gestion des inscriptions en amont de l'évènement était, durant la semaine, mobilisé sur tous les fronts dans un rôle de « bouche-trou ».

Nous avons adoré l'accueil chaleureux et la disponibilité de tous les bénévoles mobilisés pour l'occasion avec une reconnaissance particulière pour ceux qui, postés aux carrefours pour nous guider, ont passé des après-midi difficiles sous un soleil de plomb.

Nous avons très apprécié la visite de Lydie CHENOT, la souriante présidente de la FF Vélo ; elle connaît parfaitement l'Amicale et Bernard HAUSSEUR notre délégué régional Grand Est.

Nous n'avons pas dédaigné de pouvoir rouler sur le plat, sur des routes généralement ombragées et les levées du bord de Loire.

J'ai personnellement détesté le nid de poule surnois, car dissimulé dans l'ombre, qui a détruit ma jante arrière me privant ainsi de 2 journées de vélo.

Nous avons pu constater au travers des visites que nous avons eues que les affections cardiovasculaires étaient très répandues dans la population vieillissante des cyclotouristes. Il y a donc un vivier énorme pour recruter de futurs adhérents à l'ACC. Certains nous ont déclaré vouloir nous rejoindre. Il y a aussi un travail considérable d'information à mener auprès de tous les inconscients qui mettent leurs vies en danger.

Une vingtaine d'amicalistes présents à Orléans sont venus nous saluer. Parmi eux, Hélène et Maurice ROUILLE, qui ont profité de la présence des nombreux équipementiers pour faire installer une assistance électrique sur leurs vélos. Ils ont pu apprécier l'aide apportée au pédalage (surtout avec une batterie chargée !).

Château-Gontier et la Mayenne nous attendent l'an prochain. On parle de Redon pour 2028, mais pour 2027, il n'y a pas de candidature déclarée. Marie-Jo DUBOËL nous a laissé entendre qu'il y aurait peut-être quelques pistes. Mais, comme c'est une amie, nous n'avons pas voulu la torturer pour savoir.

Georges LONGY



Georges LONGY et Lydie CHENOT



Pierre ROLLAND parrain SFIC2026

A l'occasion de la journée des Parcours du cœur à Troyes du 8 juin dernier, notre délégué régional Jacques HANSSENS a profité de cette journée pour faire signer notre convention club ami avec Jean-Claude LEHALLIER, président du **vélo club Sancéen** à St. Julien les Lilas. Sur la photo de gauche à droite Eddie BROSSARD, président de la fédération de cardiologie de l'Aube et Gérald PAILLARD, président du CoDep de Aube et Jacques.

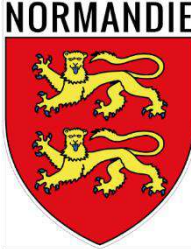
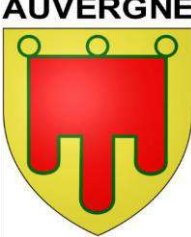


Claude BOUCHET adhérent et **nouveau correspondant de l'Amicale pour le département de l'Eure** a fait signer son club le **VC Vernonnais** présidé par Denis COLLONNIER créée en 1934 le club comporte aujourd'hui plus de 100 licenciés ; « **Félicitations Claude !** ».



Juste avant les premiers jours de l'été Alain MALANDAIN notre correspondant du département de la somme nous apporte la convention du club **des Marcassins d'Hornoy le Bourg**. Notre ami Alain récidive avec la **section cyclo et VTT d'Airbus Atlantic Chés Avionneux** présidé par David BAUDELOT.



	ALLIER 	Bernard AGRIMONTI : membre actif. 3 rue Pablo Picasso 03400 Yzeure tél : 06 51 51 29 63 - b.agrimonti@orange.fr <i>Comme notre membre du bureau Raymond THOME, il est dans le club ami « la Roue d'Or d'Izeure » et c'est naturellement qu'il adhère en qualité de membre actif à notre Amicale.</i>
	GARD 	Pascal VARIS : membre actif 85 chemin du pic d'Etienne 30600 Vauvert tél : 06 45 26 84 93 - p-varis@orange.fr <i>Nos amis de St. Jean du Gard : Martine et Christian avait un petit stand de l'amicale au cours de la sortie organisée par le club d'Aubord (30) et suite à la rencontre avec Pascal ils reviennent avec son adhésion.</i>
	NORMANDIE 	Francis PONTIER : membre actif 15 résidence les jardins 27510 Tilly tél : 06 20 87 38 29 ou 02 32 52 12 85 - francis.pontier@orange.fr <i>Francis à fait la connaissance de l'Amicale avec la revue de la fédération, et avec son ami Claude BOUCHET adhérent de notre association. Francis est licencié au VC VERNON (dépt 27)</i>
	AUVERGNE 	François BONNAUD : membre actif 3 rue Jacques Prévert 63540 Romagnat tél : 06 32 89 74 82 - francois.bonnaud63540@gmail.com <i>« Je suis licencié dans le club d'Aulnat où roulent Paulette et Bernard TAILLADE »</i>
	GERS 	Alban BATAILLE : membre actif 2087 Chemin de Monferran 32260 Monferran-Plaves tél : 06 10 35 67 31 - alban.bataille.ab@gmail.com <i>Alban est président du Club Cyclo CT Massylvain à Masseube. Suite à sa visite sur le stand de l'Amicale à la semaine fédérale Alban adhère en qualité de membre actif aux cyclos cardiaques. Il accepte également suite à ma proposition la mission de correspondant de l'Amicale pour le département du GERS.</i>

Sortie Amicale des Cyclos Cardiaques en terre Vellave (Haute Loire)

Le Rdvs était le jeudi 12 juin 2025 à Chavaniac Lafayette (43), haut lieu historique où naquit **Gilbert du Motier** marquis de La Fayette, né au château de Chavaniac près de St. Georges-d'Aurac (Auvergne) héros de la Révolution américaine et française.

Nous nous retrouvons 12 cyclos : Bernard, Paulette, François, Claude (Club Aulnat), deux Christian, Ghislain, Hubert, Raymond, Thierry, Catherine, Pierre (AC Vals club ami). A 9 h 00 c'est parti avec une entame vraiment « mal plate » de 5 km avec des passages à 10 % sous les ombrages appréciés de la forêt du Sapet, suivi d'un léger faux plat et rebelotte les bosses.



Nos 12 cyclos prêts pour la rando



Le château de Chavaniac

Une halte gourmande à Siaugues St. Romain, sous les ombrages des tilleuls du restaurant « La Maison » (cuisine entièrement faite maison) est la bienvenue. Accueil et service au top.

Une bonne bière, offerte par le Club de Vals près-le Puy, nous tend les bras à notre arrivée. Il faut dire que les vaillants cyclistes se sont comportés dignement, à l'identique que sur le vélo.

Une belle tranche de pâté en croûte, une cuisse de pintade sauce au poivre vert accompagnée d'un gratin dauphinois, fromage sec ou frais, une part de framboisier, le tout accompagné de vin rosé et rouge et café sont au menu.

Cet excellent et copieux menu et la forte chaleur causeront quelques ravages (sans conséquences graves) aux organismes sur la route du retour par 40°C en plein cagnard.

Et c'est au bout de 52 km et près de 900 m de dénivelé que se termine cette sortie sympa et conviviale.

Rendez -vous l'an prochain dans la région Clermontoise.

Pierre SIRET



Une idée de cadeau originale de vélo en Plexiglass

Le lycée Gustave EIFFEL, par l'intermédiaire de la plateforme IASP de Dijon, ses étudiants et enseignants réalisent des prestations techniques pour le compte d'entreprises et d'associations.



La plateforme IASP à partir des ressources humaines et techniques du lycée Gustave EIFFEL vous propose du prototypage rapide (Impression 3D, découpe et gravure laser, découpe jet d'eau et usinage divers).

Confiez-nous ainsi vos réalisations de trophées, de médailles ou de vecteurs de communication personnalisables à votre image et pour chacune de vos manifestations.

Des exemples de réalisations pour les manifestations de cette année :



Trophées en plexiglass rétroéclairés



Trophée en médium découpé et gravé

Confier vos projets aux étudiants de la plateforme, c'est réaliser des projets à moindre coût pour votre association et participer à la formation de nos jeunes et futurs collaborateurs.

Plateforme IASP, 15 avenue Champollion, 21000 DIJON



03 80 60 42 12



christophe.pantzer@ac-dijon.fr



pierre.maurice@ac-dijon.fr

Gérard LANVIN, un Grand acteur français

Après des débuts au café-théâtre au sein de la troupe du Café de la Gare, dans l'entourage de Coluche et Martin LAMOTTE, il accède à son premier rôle important au cinéma dans le film culte : « **Vous n'aurez pas l'Alsace et la Lorraine (1977)** ». Remarqué dans « **Une étrange affaire (1982)** », qui lui vaut le prix Jean GABIN, il s'impose ensuite dans des rôles virils et devient un nouveau héros d'action français succédant à Jean-Paul BELMONDO et Alain DELON, notamment dans « **Le Choix des Armes (1981)** », « **Tir groupé (1982)** », « **Le Prix du danger (1983)** » et « **Les Spécialistes (1984)** », ainsi que plus tardivement dans « **L'Ennemi public n° 1 (2008)** » et « **Les Lyonnais (2011)** ».

La comédie l'emploie également avec succès en duo dans « **Marche à l'ombre (1984)** » avec Michel BLANC, « **Les Frères Pétard (1986)** » avec Jacques VILLERET, « **Mes meilleurs copains (1989)** », « **Camping (2006)** » avec Franck DUBOSC, « **Le Prix à payer (2007)** », « **Envoyés très spéciaux** » avec Gérard JUGNOT ou « **Erreur de la banque en votre faveur (2009)** » avec Jean-Pierre DARROUSSIN. Gérard LANVIN obtient le César du meilleur acteur en 1995 pour « **Le Fils préféré** » de Nicole GARCIA et celui du meilleur acteur dans un second rôle en 2001 pour « **Le Goût des autres** » d'Agnès JAOUÏ, après une nomination dans chaque catégorie. En 2010 il joue avec Alain MARCHAL : « **Le fis à Jo** » où il nous fait entrer dans le monde du rugby.

À l'occasion de la journée internationale des femmes le 8 mars 2021, Gérard LANVIN sort le single « **Appel à l'aide** » dont les bénéfices sont reversés à l'Union nationale des familles de féminicide. Texte écrit pendant le premier confinement au printemps 2020 et mis en musique et produit par son fils Manu LANVIN, il est extrait de son premier album studio qui sort le 21 mai 2021. Cet album est un constat social, « *On aurait d'ailleurs pu l'appeler l'an 20* », explique Gérard. « *Quand Manu m'a dit j'ai composé dix musiques, sors tes carnets de notes et faisons ensemble des chansons, j'ai écrit dix textes sur la situation sociale d'aujourd'hui. Et les violences faites aux femmes en font malheureusement partie* »

En 2021, Gérard Lanvin participe à une manifestation de soutien aux forces de l'ordre, durant laquelle il prend la parole et dit en s'adressant aux policiers : « *Merci d'exister pour nous et de nous protéger au risque de vos vies* ».

Un grand Merci Monsieur LANVIN pour votre soutien en faveur de notre Amicale.





Hélène et Maurice, un jeune couple adhérent de l'amicale depuis 2023

Ma première expérience à vélo, c'était au collège distant de 6km, car le ramassage scolaire n'existait pas à l'époque. Puis, pendant une petite année avant de partir au service militaire, j'ai effectué un remplacement de facteur à vélo dans mon Centre Bretagne ; une tournée vallonnée pour desservir les hameaux de la commune. Un vélo alourdi par le portage du quotidien Ouest France, sans compter la pèlerine trempée et bien lourde les jours de pluie ; ces conditions me permettaient d'être « affuté ».

En 1965, le travail m'amène en Région Parisienne et plus de vélo. Une rencontre avec un cycliste amateur en 1971 va tout changer ; je m'achète un beau vélo de course orange de marque « Oscar EGG », « *Tu ne bois pas, tu ne fumes pas, fais-toi plaisir comme dit le vélociste* » ; je découvre alors le vélo plaisir. Sans tarder, je prends une licence au COB (Comité Olympique de Billancourt) ; les sorties se font principalement dans la Vallée de Chevreuse, brevets, quelques cyclosporives. Je m'amuse un peu en allant titiller des pelotons de cyclistes autour de l'hippodrome de Longchamp ; j'ai toujours ce vélo vintage, il est sorti cette année lors d'une manifestation « Cyclos d'hier et d'aujourd'hui » organisée par notre club.

En 1976, nous sommes mutés à Rennes ; sans tarder je m'inscris à l'USSG (Union Sportive de Saint-Gilles) le club où je suis toujours licencié et où nous habitons. Par manque de temps, le vélo se résumera à des sorties le dimanche matin avec les copains du club en faisant un peu notre course. En 1981, je ne me sens pas très bien au retour d'une sortie ; le mot « infarctus » est alors prononcé après électrocardiogramme et coronarographie ; j'ai alors 36 ans et mes enfants sont petits. Puis, j'aurai le feu vert pour continuer le vélo et sans traitement. Toutefois, je garderai toujours un traumatisme et je ferai une épreuve d'effort en médecine sportive régulièrement.

Quelques années plus tard, Hélène mon épouse, s'inscrit également au Club ; ce sera encore des sorties club de quelques heures et parfois à la journée. Nous essayons aussi les Flèches de l'Ouest au départ de Rennes sur un week-end et prenons goût à ces randonnées plus longues. Nous nous sommes alors équipés de randonneuses mais pas de cyclo-camping. A la retraite nous avons terminé un cycle des flèches, au nombre de 19 avec aller et retour. D'ailleurs nous en refaisons de temps en temps, pour compter une centaine à présent. En 2006, comme nous étions un peu aguerris, nous avons effectué un voyage à vélo ralliant Saint-Malo à Saint-Jacques de Compostelle ; c'est au cours de ce périple que j'ai rencontré Bernard KAUFELER.

En 2009, en rentrant d'une sortie assez difficile, je ne me sens pas bien malgré tout, « *Cela se passe !* » Il faut dire que j'ai dû soulever une très lourde charge sitôt rentré ; en était-ce la raison ? Quelques jours plus tard, au bout d'une trentaine de kilomètres sur le vélo, je ressens la même gêne ; je lève le pied, la sortie suivante se limitera à 5 km, ça devient sérieux. Je n'ai pas eu d'intervention chirurgicale, mon traitement se limitera à la prise de bêtabloquants (Kardégic, Statine, comme beaucoup d'entre vous, je suppose). Je rencontre mon cardiologue tous les ans et j'ai droit à une épreuve d'effort. Recommandations : surtout ne pas arrêter le vélo, c'est aussi un bon traitement, surveiller son rythme cardiaque et ne pas rouler seul ; « *Pour cela j'ai mon binôme* ».

Nous nous sommes lancés dans d'autres Randonnées permanentes, « *C'est un peu notre dada* ». Nous sillonnons les 4 coins de France ou chez les voisins ; lorsque nous partons avec le camping-car, les vélos font toujours partie du voyage.

Nous consultons Vélo en France ou bien nous traçons nos circuits selon le lieu où nous séjournons ; le GPS reste bien utile. Chez nous, ce sera les sorties club avec les copains, groupe du samedi. Nous roulons en général une à deux fois par semaine. Si parfois le rythme est un peu rapide, nous coupons et nous nous retrouvons pour « l'after » ; le club étant très convivial. Nous participons également aux différentes concentrations cyclos dont les Semaines Fédérales.

C'est au cours de celle de Pont-à-Mousson en 2023 que j'ai rencontré Joël et Georges qui tenaient la permanence de l'ACC au village fédéral. Nous étions accompagnés d'Annie et Guy LE GALL, déjà adhérents. J'ai eu un excellent accueil et j'ai adhéré de suite à l'Amicale. Mon seul regret est de ne pas l'avoir fait plus tôt.

Depuis cette date, nous avons effectué 4 séjours, toujours avec autant de plaisir. La compagnie est agréable avec une très bonne ambiance, nous partons sur les grands circuits et le rythme nous convient.

J'ai eu 80 ans et j'avoue être fatigué après des sorties avec du dénivelé. Nous allons équiper nos vélos très prochainement d'un kit ANNAD, ainsi nous serons moins limités dans le choix de nos randonnées. Nous espérons encore quelques belles années à vélo et regarder l'ODO afficher au moins 5200 km en fin d'année.

Maurice et Hélène ROUILLE



Citadelle Château d'Oléron séjour 2023



Arrivée à Saint-Jacques de Compostelle en 2006



Pont du Gard 2024



Séjour cyclos cardiaques à St. Jean du Gard 2024



Beaulieu les Loches séjour Amboise 2025

Escapade en mai des Amicalistes en Pays de Loire

Le 22 mai dernier, la réunion printanière des adhérents des Pays de la Loire avait pour rendez-vous le Camping du Vieux Château à Tharon-Plage idéalement situé en bord de mer entre Nantes et Saint-Nazaire, avec en perspective la visite de la Pointe St. Gildas et la côte de Jade cette belle région côtière du département de Loire-Atlantique offrant 43 km de rivage avec des plages de sable fin. Région idéale pour les plaisirs de la plage, les plaisirs nautiques, les randonnées en vélo et la douceur de vivre.

Cette rencontre s'étalant sur 3 jours, nous avons souhaité la bienvenue aux nouveaux adhérents de l'amicale. Les parcours avaient été élaborés et reconnus auparavant par Gérard et Raymonde, Marcel et Marie-Jeanne. Les hébergements et des points de restauration étaient à la charge de Ginette et Gérard.

18 participants répartis en 2 groupes marcheurs et cyclos emmenés par nos guides pour découvrir St. Brévin, Préfailles, la pointe St. Gildas, pour nous retrouver ensemble pour partager les repas du midi.

Malgré les imprévus, le soleil radieux de la Côte de Jade nous a contraint à garder notre bonne humeur pour contempler ces merveilleux paysages de bord de mer.

Un grand Merci aux organisateurs de cette belle rencontre en Pays de la Loire



Découvrez la France à vélo



FRANCE VÉLO TOURISME - DOSSIER DE PRESSE 2025

LA FRANCE SE DÉCOUVRE À VÉLO



Contact Presse : Florent Tijou [florent.tijou\(@\)francevelotourisme.com](mailto:florent.tijou(@)francevelotourisme.com) - 02 53 35 38 35

Chiffres du tourisme à vélo

Aménagement

**21 655 km de
véloroutes
nationales
aménagées**

83,6 % du schéma réalisé
dont 46% sans voitures

**88 000 km de
sentiers VTT** qualifiés
et balisés

**9000 services
Accueil Vélo**

Économique

2^e destination

mondiale du tourisme à vélo -
Objectif : 1^{ère} en 2030

22 millions

de français font du vélo
pendant leurs vacances

15%

d'entre eux pratiquent le vélo
en itinérance



Un impact économique fort par rapport à la dépense moyenne des touristes français. Une activité pour booster les ailes de saison touristique. En 2019 c'est 4,2 Milliards de retombées directes en France.

68€/j

dépense moyenne par jour et
par touriste à vélo (contre 55€/j
pour un touriste "classique")

65 km

distance moyenne journalière
parcourue à vélo par un
itinérant

20%

des touristes à vélo sont
étrangers (Allemagne et Pays-Bas, 2
premiers marchés)



CONVENTIONS BOUTIQUES VELO AMIES

Un échec est un succès si on en retient quelque chose !

Éric DEISS, correspondant de l'Amicale pour les départements 17 et 54 était à l'origine de cette convention qui ne semble pas avoir retenue votre attention, la sagesse nous impose de reconnaître la fin de cette opération.

Au cours de notre AG, nous avons décidé de poursuivre cette opération : " Une boutique amie par département ".

Nous sollicitons votre engagement afin que vous établissiez une convention par département.

Sans votre engagement pour faire vivre cette convention, nous stopperons la démarche.

Nous comptons sur vous.

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

Éric revient avec une nouvelle opportunité pour les membres de l'ACC

- 10 % pour elle...

www.lifestick.fr

Code ACC10

- 10 % pour lui...

Votre sécurité n'a pas de prix alors ayez le réflexe Life-Stick !



« La diététique, une affaire de cœur » par Dr. Bénédicte VERGES

La diététique, une affaire de cœur : un guide pratique pour prendre soin de sa santé

La docteure Bénédicte VERGES, cardiologue à la retraite est une spécialiste de la réadaptation et prévention cardiaque et cardiovasculaire. Elle a écrit un ouvrage, « **La diététique, une affaire de cœur** », en collaboration avec deux diététiciennes nutritionnistes, une psychologue et une illustratrice pour apprendre à prendre soin de son cœur à travers des habitudes saines, en commençant par notre assiette.

Propos recueillis par Amandine ROBERT – Le Bien Public



La docteure Bénédicte VERGES, autrice et cardiologue à la retraite réédite son ouvrage en y ajoutant encore plus d'informations pratiques et accessibles à tous sur le cœur et les facteurs de risque pour sa santé.

La prévention, on le sait, c'est la clef pour éviter bon nombre de soucis de santé, en matière cardio-vasculaire des gestes et habitudes simples peuvent faire une réelle différence en s'appuyant sur deux piliers : l'activité physique et la nutrition.

Encore faut-il connaître son cœur, les risques encourus et comment le protéger. À travers son ouvrage réédité et complété, la cardiologue Bénédicte Vergès nous donne les clefs pour passer à l'action.

Un livre en deux parties, avec d'un côté les informations médicales illustrées, très accessibles, agrémentés de quiz et feuillets dépliant pour retenir l'essentiel. De l'autre, des recettes adaptées. Un ouvrage simple et radicalement efficace à mettre entre toutes les mains.

Le dernier facteur de risque a été négligé pendant des décennies et pourtant il est crucial : le stress psycho-social

Quel est l'ennemi numéro 1 ?

« Ce sont les maladies athéromateuses, les fameuses artères bouchées, que ce soit au niveau du cœur, du cou ou des jambes. Il existe plusieurs facteurs de risque, dont six principaux* : l'obésité abdominale, qui est une graisse particulière dans le ventre qui sécrète plein d'hormones liées à l'apparition du diabète de type 2, du prédiabète et de l'insulino-résistance. Vient ensuite le prédiabète, l'hypercholestérolémie (le mauvais cholestérol : le LDL), l'hypertension artérielle, sans oublier le tabagisme. Le dernier facteur de risque a été négligé pendant des décennies et pourtant il est crucial : le stress psycho-social. La bonne nouvelle c'est que ces facteurs sont modifiables et il y a deux grands boucliers de protection : l'activité physique et la diététique. »

On ne parle pas d'un énième régime ?

« Surtout pas ! Il s'agit d'un art de vivre qui prend en compte le sport, le repos, la socialisation et le temps sacré des repas. On doit se faire plaisir, l'équilibre alimentaire ne se fait pas sur un repas mais sur le long terme. La diététique est un des axes les plus efficaces permettant de lutter contre les facteurs de risques qui entraînent les maladies cardio-vasculaires. Ce livre (dont c'est la 4^e réédition) synthétise mon expérience professionnelle au service de la rééducation cardiaque et de la prévention. Cette dernière version est plus large, j'y ai ajouté des explications sur les maladies que l'on cherche à éviter. Je suis persuadée que pour avoir envie d'agir, il faut d'abord comprendre son cœur et ce que l'on mange. Le livre est très concret pour connaître les bonnes options, savoir quoi choisir en faisant ses courses, comment les accommoder. En la matière, il faut opter pour une assiette simple, la moins transformée possible. »

Cela implique un changement de vie, pas toujours simple ?

« Oui, on sait que c'est compliqué, que cela va être dur et qu'il y aura des rechutes. Mais se baser sur la nutrition et l'activité physique c'est efficace très vite. Le fait de modifier une habitude, de changer quelque chose même *a minima*, c'est à chaque fois un cap de franchi sans retour en arrière. Il suffit de démarrer petit, par ce qui nous demandera le moins d'effort, pour enclencher un effet boule de neige. Cela peut être de démarrer un sport ou plus simplement faire quelques pas entre deux réunions, monter les escaliers ou s'activer à la maison autour du ménage. Toutes les portes d'entrées sont valables pour passer d'un cercle vicieux à un effet vertueux vers une bonne santé. En décrivant les bienfaits de certains aliments et ce qu'il se passe dans notre corps lorsque l'on bouge, j'espère donner envie aux gens de passer à l'action. »

On doit se faire plaisir, l'équilibre alimentaire ne se fait pas sur un repas mais sur le long terme.

Un livre renversant, mais comment se le procurer ?

Un livre coécrit par la docteure Bénédicte VERGES cardiologue, Claire FOUALLY et Caroline PAGOT, diététiciennes-nutritionnistes, et la contribution de Marie LIND, psychologue spécialisée dans le comportement alimentaire.

Recettes : 140 propositions saines et savoureuses

Réalisé en deux parties, il offre côté recto : comprendre, prévenir et agir. Côté verso : « Au cœur des recettes », avec 140 propositions saines et savoureuses. « Parce que bien manger peut aussi rimer avec se faire du bien, et que la prévention passe par l'assiette », d'après Bénédicte VERGES.

Réalisé en deux parties, il offre côté recto : comprendre, prévenir et agir, côté verso : « Au cœur des L'ouvrage édité à compte d'auteur était initialement dédié aux professionnels de santé et aux patients. Aujourd'hui réédité et complété, il s'adresse au grand public qui souhaite prévenir plutôt que guérir.

Derrière le projet, il y a l'association C.A.P cœur 21, fondée en 1996 et présidée par Bénédicte VERGES. C'est elle qu'il faut contacter pour obtenir un exemplaire du guide.

La diététique, une affaire de cœur, au : www.capcoeur21.fr



Madame VERGES était intervenue durant le séjour Cyclo cardiaque organisé par le région BFC au centre de vacances des Mines Domaniales des Potasses d'Alsace à Messigny (Côte d'Or) il y a 10 ans et sur les Parcours du Cœur organisés dans le village de la com-com Norges et Tille de Clénay en 2019.

Le réchauffement climatique en France

TOUR DE FRANCE DES CONSÉQUENCES DU CHANGEMENT CLIMATIQUE



ALPES



D'ici 2100, **tous les glaciers**
des Alpes auront disparu



Des milliers d'hectares
de forêts partis en fumée
à cause du changement climatique



VAR



PARIS

50 °C et 
d'ici la fin du siècle lors
des jours de fortes chaleurs



1/3 des entreprises de l'agroalimentaire
ont déjà dû **limiter leur production** à
cause de la **sécheresse**



GRAND EST



NORMANDIE

60 à 90 jours de fortes chaleurs
chaque année dans les terres normandes d'ici 2100
(contre 15 à 30 jours actuellement)



Hausse du niveau de la mer de
+ 1 m d'ici 2100, et 2 m d'ici 2150
dans les meilleurs scénarios



BRETAGNE



ANTILLES

La violence du cyclone Irma (2017),
une norme
dans les prochaines décennies





Pierre BARRAYA, Artiste Peintre - <http://barraya.free.fr/choix.html>

Entre rêve et réalité : 17 ans après avoir exposé ses œuvres dans le cadre de Dijon, Pierre BARRAYA revient dans la capitale des ducs de Bourgogne avec sa vision si parfaite et tellement organisée qu'elle semble sortir de l'ailleurs, de l'imaginaire.

Poète BARRAYA ? Certes, mais il ne tombe pas pour autant dans l'angélisme écologique: le travail de l'homme et son génie technologique sont au cœur de son art. Avec lui, le sens du détail apporte un réalisme excessif tout en laissant une large place à la représentation délirante. Il lui suffit ainsi de casser le mur d'un hôtel particulier à Dijon pour laisser apparaître les couleurs éclatantes d'une plage devant le bleu immaculé de la mer et du ciel.



Représentant minutieusement le toit de la poste Grangier, BARRAYA se plaît aussi à y ajouter une poule rousse narguant le fier coq français tricolore peint sur frontispice de l'honorable bâtiment. Il a y a quelque chose de délicieusement barré chez BARRAYA.

Cet hyperréaliste doit sa précision à la photographie dont il s'inspire et au métier d'architecte qui l'a nourri. C'est l'hémisphère droit de son pinceau, le plus créatif, qui le fait voyager en même temps. Le vélo fait régulièrement partie de son décor. C'est magnifique.





NOS OUTILS DE COMMUNICATION

Webmaster : Christian Robin




webmaster@cyclocardiaques.org

Cœur & Vélo : Pierre Lescure




pierrelescur@hotmai.com

Lettre aux adhérents : Joël Grandjean




Joel.grandjean2@gmail.com

Site web de l'Amicale

www.cyclocardiaques.org

