



## LES CYCLOS CARDIAQUES SUR LES ROUTES DE FRANCE PORTENT LEUR MESSAGE SUR LES BIENFAITS D'UNE ACTIVITÉ POUR LA SANTÉ DU COEUR

### PRESENTATION :

Nous sommes une association nationale loi de 1901, qui a vu le jour en 1995 à l'initiative d'un groupe de cyclos qui ont connu un accident cardiaque.

Une animation, qui est exclusivement assurée par des bénévoles issus de ses adhérents.

### NOS PARTENAIRES :



#### **La FFCT dont nous sommes une confrérie.**

Nous ne délivrons pas de licence, nous sommes des partenaires et non concurrents des clubs de Cyclotourisme.  
Nous sommes présents à la semaine fédérale et à l'assemblée générale de la FFCT



#### **La Fédération Française de Cardiologie, qui par son parrainage valide notre démarche et nos valeurs :**

- Mise à disposition de supports et de plaquettes d'informations.
- Participation aux parcours du Cœur.
- Mise à disposition en son siège à Paris d'une salle pour y tenir les réunions de notre comité directeur.

## LES OBJECTIFS QUE NOUS VISIONS :

(RASSURER, TEMOIGNER, PREVENIR)

### 1. RASSURER :

Les personnes qui ont connu ou qui connaissent un problème cardiovasculaire que pratiquer une activité sportive a un effet favorable sur la santé tant au niveau physique que psychique.

- Contrairement aux idées reçues, la plupart des personnes atteintes d'une maladie cardiaque (maladie coronaire, arythmie, insuffisance cardiaque stable, cardiopathie congénitale ...) ou ayant été victimes d'un accident (infarctus du myocarde) peuvent pratiquer un sport d'intensité faible à modérée. C'est même fortement recommandé.
- Sauf cas exceptionnel, l'activité physique n'est pas dangereuse pour un malade cardiaque : elle permet de rendre plus performant le cœur, de le protéger plus longtemps et de prévenir un nouvel accident cardiaque.
- Attention tout de même, il est indispensable de consulter son cardiologue avant de se lancer dans la pratique sportive. le patient cardiaque doit passer en amont toute une série d'exams comme l'électrocardiogramme, test d'effort afin que le cardiologue puisse établir un diagnostic et préconiser les activités physiques les plus adaptées à sa cardiopathie, la durée et l'intensité des sessions de sport dépendront de ces critères.



### LES SPORTS A PRIVILEGIER :

- Les sports d'endurance tels que la **marche**, le **cyclisme**, le **jogging**, la **natation** sont particulièrement bénéfiques. On préconise généralement un sport d'intensité faible à modérée 20 à 30 minutes par jour trois fois par semaine, ce qui est préférable à une activité de 2h une fois par semaine.
- Les sports trop intenses, violents et à risque traumatique tels que (tennis, football, basket, squash, boxe, plongée) sont fortement contre-indiqués.

## 2. TÉMOIGNER



**A Partir de nos propres expériences des possibilités de réadaptation qu'offre la pratique régulière et raisonnable d'une activité physique en général et du cyclotourisme en particulier et de la marche aussi, que nous pratiquons lors de nos séjours.**

**Faire tomber les doutes que peuvent avoir les nouveaux adhérents qui à notre contact retrouvent confiance en eux.**

**Notre membre le plus emblématique ponté à 47 ans, aujourd'hui à 89 ans et toujours sur son vélo, c'est ce message que nous portons, la pratique d'une activité physique régulière et raisonnée est le meilleur médicament.**

**Il y en a d'autres dont nous usons sans modération c'est la convivialité,  
L'amitié et la solidarité qui nous unit.**

**La bonne humeur, la joie de vivre qui nous anime.**

**Ainsi va l'Amicale, ainsi vont les « cyclos et marcheurs cardiaques » sur les routes de France.**

**Certes nous avons eu des pannes, des accros, des pépins.**

**Mais nous ne nous estimons pas malades pour autant.**

**Ce faisant nous souhaitons délivrer ce message d'espoir et d'optimisme.**



**LA PREUVE NOUS PEDALONS ET MARCHONS**

### 3. PRÉVENIR :

**Les biens portant et ceux qui pratiquent le sport d'une manière intensive qu'ils ne sont pas à l'abri d'un accident cardiovasculaire.**



Ce risque est majoré chez les sujets atteints d'une maladie cardiaque ou ayant eu un infarctus. Durant cette seconde phase trop intense, il n'y a pas d'effet bénéfique.

#### **Conditions défavorables qui majorent les risques.**

Il y en a trois principales. 1. Une chaleur très forte ; au-dessus de 30 °C. Elle va augmenter excessivement la température du corps l'organisme aura du mal à équilibrer son refroidissement et l'apport de sang nécessaire aux muscles en activité. 2. Un grand froid ; - 5°C les vaisseaux ont du mal à s'ouvrir pour éviter le refroidissement du corps, ce qui gêne la circulation sanguine, entraînant un possible manque d'oxygène au niveau du cœur. 3. Découverte récente ; la pollution urbaine, les pics peuvent, en cas d'effort intensif, favoriser la survenue d'arythmie chez les sujets fragiles.

- **Quant une pratique sportive devient trop intense :**

Il y a deux phases dans l'effort. Durant la première, ces sportifs sont modérément essoufflés. Ils peuvent parler siffloter mais sont obligés par moments de s'arrêter pour que leur organisme s'adapte à davantage de besoins en oxygène. La seconde, présente des risques. Très essoufflés, ils vont maintenant contraindre leur corps à libérer beaucoup trop d'adrénalines laquelle peut provoquer une arythmie cardiaque, et, dans les cas les plus graves une mort subite.

#### **Les causes les plus fréquentes d'accidents ?**

L'âge est un facteur important. Après 35 ans, il s'agit le plus souvent de la rupture d'une plaque d'athérome pendant l'effort. Elle bouche une artère qui apporte le sang au cœur, lequel, privé d'oxygène, va alors souffrir d'arythmie, pouvant se compliquer d'une fibrillation ventriculaire responsable des morts subites.

- **Symptômes qui doivent impérativement conduire à l'arrêt de l'activité ?**

Une douleur dans la poitrine, des palpitations, des sensations de vertige, malaise, imposent un arrêt immédiat et plus tard une consultation chez son médecin. Trop d'hommes sont persuadés que leur cœur est immunisé par la pratique régulière, et quand un symptôme apparaît, ils pensent que l'origine est ailleurs ; 50 % en moyenne des accidents cardiaques surviennent chez des sportifs ayant négligé les symptômes d'alerte.

#### 4. **EN CONCLUSION :**

La pratique sportive doit bien évidemment être encouragée chez les biens portant et les patients porteurs d'une pathologie cardiaque ses bénéfices ne sont plus à démontrer. Toutefois, celle-ci doit être encadrée. Une anamnèse soignée, un examen clinique, un état des lieux et le choix d'un sport adapté sont nécessaire pour minimiser les risques encourus lors de la pratique sportive. Une règle générale pourrait être, que la pratique sportive ne doit jamais mettre les pratiquants dans des situations qui pourraient constituer un danger ou avoir un risque potentiel.

#### **Délégué pour la Région des Pays De La Loire :**

**Gérard Lécureuil**

Résidence Le Prestre  
4, Avenue Vauban  
49000 ANGERS

Port. 06 84 70 25 53    [lecureuil.gerard@orange.fr](mailto:lecureuil.gerard@orange.fr)

**Amicale des Cyclos Cardiaques** – Association Loi 1901 (JO du 19/04/95) Siège social : Launay Briand 35730 Pleurtuit  
Siret : 878 193 143 00012 Site internet : [www.cyclocardiaques.org](http://www.cyclocardiaques.org) Courriel : [contact@cyclocardiaques.org](mailto:contact@cyclocardiaques.org)