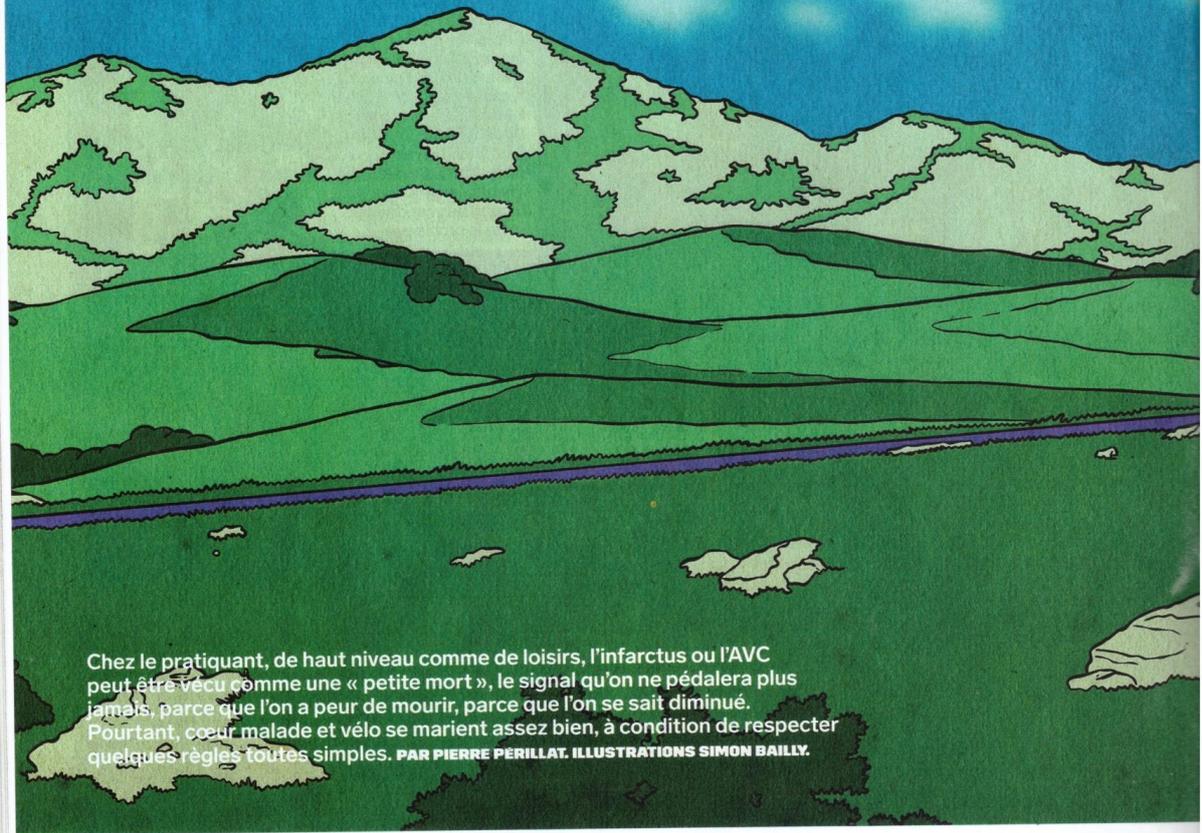


LE VÉLO APRÈS UN ACCIDENT CARDIAQUE



Chez le pratiquant, de haut niveau comme de loisirs, l'infarctus ou l'AVC peut être vécu comme une « petite mort », le signal qu'on ne pédalera plus jamais, parce que l'on a peur de mourir, parce que l'on se sait diminué. Pourtant, cœur malade et vélo se marient assez bien, à condition de respecter quelques règles toutes simples. **PAR PIERRE PÉRILLAT. ILLUSTRATIONS SIMON BAILLY.**

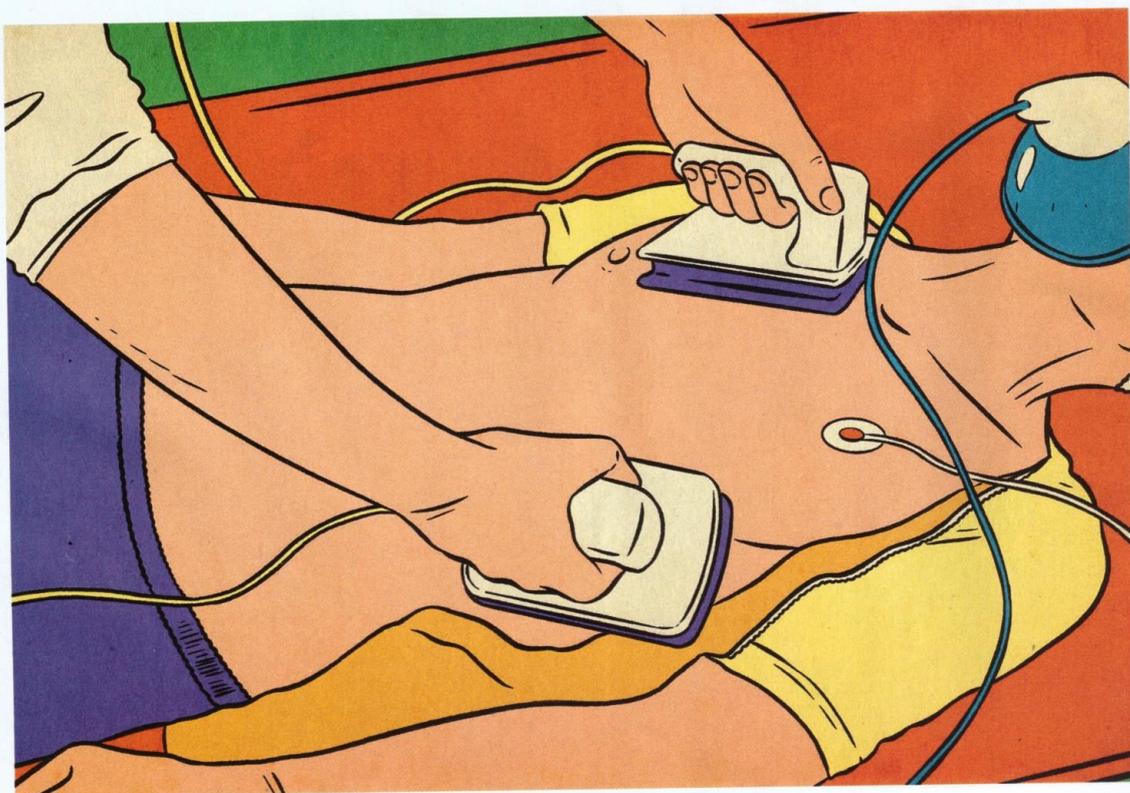
Apriori, Pierre Lescure et Bernard Thévenet n'ont rien en commun. Excepté l'année de naissance (1948) et de retrait simultanée des pelotons en 1981. Sportivement, un monde sépare le directeur commercial dans l'agroalimentaire – rien à voir avec son célèbre homonyme – à la retraite, honnête coureur amateur au niveau régional en son temps, et le double vainqueur du Tour de France. Pourtant, tous deux ont vécu une expérience similaire et douloureuse : l'infarctus à vélo. Survenu sans préavis. « C'était en février 2005, resitue Lescure. J'effectuais une sortie en groupe. Dans une bosse de 2 km que je connais par cœur, j'ai vu les copains partir. J'étais oppressé, une douleur dans la poitrine. Dans un virage, les forces m'ont lâché. Je suis tombé... J'étais en rase campagne. Heureusement, ne me voyant pas arriver, les autres ont fait demi-tour. » Diagnostic : artères bouchées, arrêt cardiaque. Traitement : double pontage. Bernard Thévenet a pour sa part commencé à se sentir mal immédiatement après une balade en tandem en marge du Tour du Loir-et-Cher 2013. « Nous avions crevé, pose l'ancien Maillot Jaune. J'ai achevé le circuit à moto, le tandem sur l'épaule. Quand les douleurs sont apparues, j'ai d'abord cru à une elongation. Mais j'avais de plus en plus mal en dessous de la clavicule gauche... » Thévenet est allé voir le médecin de la course, qui a pratiqué un rapide électrocardiogramme « pour voir ». C'était tout vu : « Tu es en train de faire un infarctus, Bernard. » Hélicoptère à l'hôpital de Tours, Thé-

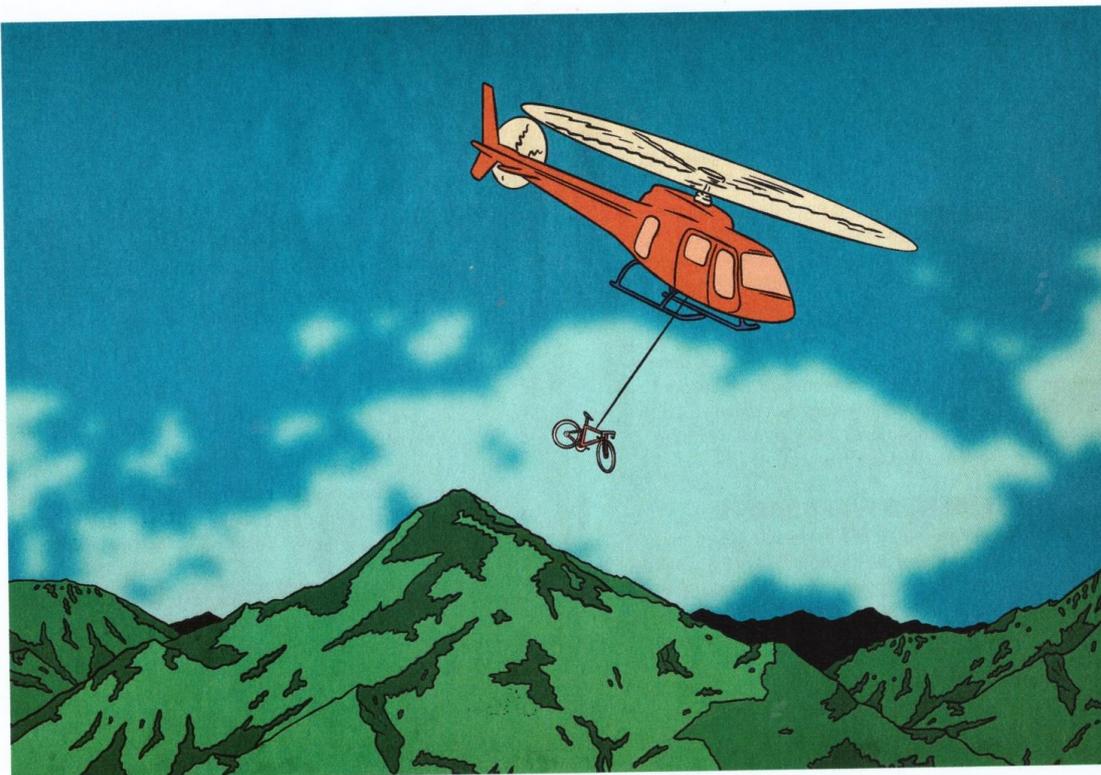
venet a subi avec succès une intervention chirurgicale consistant à lui poser deux stents, ces petits ressorts permettant de garder l'artère ouverte, comme une armature. Bernard et Pierre sont aujourd'hui en bonne santé. Et s'ils pédalent toujours avec appétit, il y aura un avant et un après l'accident qui aurait pu leur coûter la vie. Cardiologue du sport au CHU de Dijon, le docteur Frédéric Chagué soigne les cœurs des pédaleurs – « un tiers des victimes d'infarctus à l'effort sont des cyclistes, âge moyen 62 ans » – et connaît parfaitement les états d'âme de ses patients. « Sur le plan psychologique, un accident cardiaque constitue toujours un choc. Il génère un stress post-traumatique. »

NI « INDESTRUCTIBLE », NI « IMMORTELE »

Liste non exhaustive des sentiments éprouvés, dans le désordre. La colère, la révolte, même : « Je fais du vélo pour être en bonne santé, et voilà ce qui arrive ! » Le déni : « Je vais repartir aussi fort. » Le désenchantement : « Au début, je me disais : "À présent que c'est débouché, je peux reprendre à fond", soupire Pierre Lescure. En réalité, j'étais toujours dans le rouge. Je ne pouvais plus suivre... » La douloureuse prise de conscience de sa propre fragilité : « Et pourtant, je me croyais indestructible... », lâche Lescure. « Je suis redescendue de mon piédestal, je ne suis pas immortelle », embraie la championne de France Audrey Cordon-Ragot, victime d'un AVC le

1/3
des victimes
d'infarctus à
l'effort sont des
cyclistes. L'âge
moyen est de
62 ans.





11 septembre 2022. La peur d'y retourner : et si cette fois on y passait pour de bon ? Chez les survivants, l'expérience de mort imminente laisse des souvenirs tenaces, difficiles à chasser. En état de semi-conscience au moment des faits, le Grenoblois Serge Masson décrit par flashes son malaise survenu en 2010, à l'âge de 54 ans : l'appel désespéré aux pompiers, l'hélicoptère se posant à même le bitume de la montée de Chamrousse, la piqûre de l'urgentiste, la « résurrection » à coups d'électrochocs, l'infirmière en larmes – « elle tenait la main d'un mort-vivant ». Lorsque, par bonheur, la « machine » repart, les cyclistes à l'arrêt entament une longue rééducation après l'intervention chirurgicale ; le protocole médical prévoit 24 séances, à base de relaxation, de renforcement musculaire, d'exercices de marche sur un tapis roulant et... du home-trainer. Ils se plient à un régime alimentaire adapté : mollo sur l'alcool, « pas d'abats, pas de gibier, réduire le beurre et la crème, égrèner le docteur Chagué. Privilégier la viande blanche, les légumes et fruits, les noisettes, les amandes, les graines. »

CYCLE VERTUEUX

Ils découvrent les joies des bêtabloquants, ces comprimés qui empêchent le palpitant de s'emballer. Serge en gobe « huit par jour, et c'est pour la vie. Je suis une usine chimique ! » Toujours sur soi, une bombe de trinitrine, 0,30 milligramme pour pulvérisation buccale, à actionner au déclenchement de l'alerte. Ce vasodilatateur, les cyclistes cardiaques le glissent dans la poche du maillot. Car, bonne nouvelle, il n'y a pas de contre-indication à

enfourcher sa machine suite à un « pépin », pour reprendre l'euphémisme cher à Frédéric Chagué. Serge Masson, l'ancien chef d'entreprise stressé et peu sportif à l'origine, s'y était même mis après deux premiers infarctus attribués à sa suractivité professionnelle, sur les conseils de ses médecins lui vantant « un sport d'endurance, bon pour la santé ». Le docteur Chagué ne contredira pas ses confrères : « J'encourage les patients à faire de l'exercice physique dès lors que les voyants sont au vert : plus de douleur à l'effort, plus de troubles du rythme. » Pierre Lescure s'enorgueillit « d'en avoir convaincu plusieurs de dépasser leurs peurs initiales » dans le cadre de ses fonctions de délégué régional Bourgogne-Franche-Comté de l'Amicale des cyclos cardiaques.

Forte de 250 membres, cette association loi 1901 s'est donnée pour but de « prévenir, rassurer, témoigner ». À travers ses actions dans les hôpitaux et ses séjours cyclistes dans toute la France, l'Amicale a permis à des cyclos échaudés de renouer avec leur pratique. Même si la première sortie est légitimement source d'angoisse. Pour tous, compétiteurs aguerris compris. Décidée à y aller « très progressivement, il ne faut pas mettre la charrie avant les bœufs », Audrey Cordon-Ragot a effectué 9 km en compagnie d'enfants en octobre dernier, lors de son épreuve gentleman. Avec « l'impression de ne plus savoir pédaler. Cinq semaines d'arrêt, c'est long », assure la coureuse professionnelle, encline à encourager les victimes de panne de cœur à y aller, car rien ne sert de se morfondre sur le canapé. « J'ai eu l'opération qu'il fallait, mais ça peut revenir. Le corps va décider, je ne pourrai al-

ler à son encontre, je vivrai avec cette épée de Damoclès.» Suivie psychologiquement, Audrey a toujours voulu se remettre en selle, et invite les cyclistes à le faire. « Si l'avis médical est favorable, bougez-vous, n'ayez pas peur. Car arrêter, devenir sédentaire, c'est s'exposer à d'autres pathologies. Et on n'a pas envie de ça. » Recruté par les cyclos cardiaques, dont il est le référent pour l'Isère, Bernard Thévenet semble attaché à cette idée de cycle vertueux qui s'enclenche en alignant les kilomètres, « car pédaler donne envie de prendre soin de soi, de son alimentation, faire attention à sa ligne ». Chasser le cholestérol ennemi. « Une paire de pantoufles est plus dangereuse qu'un vélo ! », renchérit Frédéric Chagué, dont les registres de consultations ne font état que d'un seul patient ayant tout stoppé après un « pépin ». Aux dires du praticien, « les gens s'adaptent volontiers ».

115 BATTEMENTS PAR MINUTE

Adaptation : le maître-mot de Pierre Lescure et ses amis cyclos, résolu à composer avec leurs limites. « On ne fait plus de sport, dans le sens "performance". Mais de l'activité physique, à intensité modérée. Il faut accepter de rouler différemment », souffle le septuagénaire, équipé lors des sorties du cardiofréquencemètre réglementaire. L'outil indispensable du cycliste en délicatesse avec son cœur, dont Bernard Thévenet, s'il en possédait un, ne s'était jamais servi auparavant. Cet anneau thoracique est imposé par le cardiologue, qui a défini un seuil de pulsations maximal, au-delà duquel il faudra lever le pied, ou descendre de machine. Suivi à Grenoble par l'ancien médecin de l'équipe RMO, Thévenet s'était soumis au test d'effort. « Je faisais monter le cœur par paliers. Quand j'ai atteint 115 pulsations/minute, le docteur a dit stop. Je lui dis : "Je peux monter encore !" "Non, tu t'en tiens là". » Plus tard, Bernard a obtenu la permission de 135. Il n'en abuse pas. « Je roule tranquille, sur le plat. » À la seule force de ses jambes, sauf une fois, lorsqu'il a entrepris de gravir le pentu Relais du Chat, la promesse de dépasser les 135 pulsations fatidiques. « J'ai emprunté un vélo à assistance électrique. Un VTT lourd, mais j'ai été bluffé par la puissance développée. Une super invention. Le VAE va permettre à des tas de gens de refaire du vélo, ceux qui hésitent ou n'osent plus. Peut-être l'adopterais-je pour de bon, plus tard... »

Pierre Lescure accomplit ses 5 200 bornes annuelles tout en VAE « grâce auquel j'arrive en haut des ascensions à 90 battements par minute ; sans, je grimperais à 150 ! » Il y a autre chose que le docteur Frédéric Chagué a observé : « Certains se mettent à faire plus de vélo après leur infarctus. » Et marchent aussi bien, parfois mieux ; grâce à une meilleure hygiène de vie. « Je connais un patient de 82 ans qui affiche 5 000 km par an. Il m'attendrait en haut des bosses ! » Passé outre les réserves de l'entourage, Serge Masson a recommencé à bouffer du bitume six mois après l'épisode de Chamrousse. À raison de 6 000 km annuels, il a bouclé honorablement l'Étape du Tour, petit exploit. Après ce troisième infarctus, le Rhônalpin avait pourtant perdu 30 % de ses capacités cardiaques. « Je suis parvenu, à force de rééducation, à récupérer 100 %. Le corps humain est hyper bien

1
Il est fortement
conseillé
d'effectuer un test
à l'effort par an
lorsque l'on a déjà
subi un accident
du cœur.

foutu. Le reste du cœur a réussi à compenser. » Le suivi médical y est pour beaucoup : un accidenté du cœur n'est pas lâché dans la nature sitôt son rétablissement constaté. Le doc préconise « une consultation à trois mois, une à six mois, une autre à un an. Ensuite, une évaluation à l'effort chaque année. Même si ce n'est pas une assurance tous risques, on dépistera le rétrécissement coronaire. » Le milieu médical est aussi revenu de certaines croyances. « Autrefois, après un infarctus, la compétition était proscrite, rappelle Chagué. La pose d'un stent entraînait l'interdiction de sport à intensité élevée. Aujourd'hui, quand le malade a été bien suivi et rééduqué, on laisse faire, voire on encourage. Épingler un dossard devient possible, sous réserve d'un bilan. Si le cœur présente un problème au ventricule droit, la compétition n'est pas raisonnable. Sinon, on peut discuter... » Idem pour les bêtabloquants qui, comme leur nom l'indique, empêchent de débrider le moteur : « Sous certaines conditions, on peut les réduire, et même les arrêter. »

THÉVENET S'OFFRE UN EXTRA

Adeptes des « dix règles d'or du club des cardiologues du sport », parmi lesquelles s'échauffer correctement, s'hydrater, signaler tout essoufflement, s'abstenir en cas de températures extrêmes et/ou de pollution*, Chagué énonce des règles simples : « On ne roule pas seul. Si ça ne va pas, on s'arrête, on prévient les copains et on compose le 15. » Pour avoir enfreint ces principes de bon sens, Serge Masson a failli y rester lors de sa montée de Chamrousse. Ces signaux d'alerte, il ne les connaissait pourtant que trop : souffle saccadé, jambes coupées, transpiration, pas la gniaque, « problèmes de perception au niveau de l'esprit », sensation d'oppression « comme si quelqu'un met le poing sur ton plexus et appuie, appuie, appuie. » Serge n'a pas tenu compte de ces voyants rouges clignotants, ayant même omis de se munir de son spray de trinitrine avant de partir. La frayeur éprouvée lui a servi de leçon. « Jamais je n'aurais dû continuer ce jour-là. Lors d'une sortie collective, il règne une émulation à laquelle il n'est pas toujours évident de résister... À présent, au moindre signe, je fais demi-tour. Mon corps m'envoie des signaux : des petites vibrations, des picotements au niveau de la poitrine. » Serge pense parfois à ses potes cyclistes et cardiaques, morts en selle pour avoir repris le vélo.

Pour autant, rouler avec toutes les précautions d'usage en vaut la peine. « Le tout est d'arriver à bien se connaître. Tenter, tester. Ne pas insister si ça ne va pas. » Chaque mois de mars, avant que la saison ne débute, Serge sacrifie au rituel du test d'effort, son passeport pour s'adonner d'une passion dont il aurait du mal à se priver « car je suis tombé dans la marmite... » Saine addiction. L'autre jour, à la faveur d'une côte près de chez lui, Bernard Thévenet, emporté par son élan, s'est surpris à dépasser la limite autorisée des 135 pulsations. Le référent Isère de l'Amicale des cyclos cardiaques en infraction ! Bernard a préféré taire l'incartade à son cardiologue. « Un extra, ça va. Non ? » ●

*Consultables sur www.clubcardiosport.com