

# Pédaler pour la santé

Samedi après-midi, l'équipe de responsables du club Coeur et santé d'Obernai a eu l'occasion de rappeler les bienfaits de l'effort physique pour garder ou recouvrer la santé.

Anciens malades ou sujets à risques sont les bienvenus.

Bernard Goetzinger, animateur-responsable de Coeur et santé devait rappeler, pour les nouveaux membres venus à l'assemblée générale, les objectifs du club. Coeur et santé fait partie de l'Association de cardiologie d'Alsace dont le rôle est de prolonger et d'adapter sur le terrain les actions de la Fédération française de cardiologie.

**Il faut toujours être au moins  
à deux dans le local, pour  
prévenir en cas d'incident**

La première mission du club est la prévention par le biais de dépliants, l'organisation de conférences et la participation aux campagnes annuelles de sensibilisation et aux parcours du coeur. Sa seconde mission se situe après l'hospitalisation avec le réentraînement à l'effort. A Obernai, les membres du club peuvent suivre un entraînement à l'effort. La méthode vise à améliorer les capacités cardio-vasculaires des personnes présentant des facteurs de risque ou qui ont des antécédents cardiaques.

En fonction des normes limites fixées par leur cardiologue, les membres « travaillent » sur leur vélo ou un autre appareil. Les débutants suivent obligatoirement plusieurs cours, encadrés par des infirmières ou du personnel qualifié.

Par la suite, ils ont la possibilité de s'entraîner librement, à la condition expresse de ne pas être seul dans le local. L'un des responsables précise en effet : « Il faut toujours être au moins à deux pour alerter en cas d'incident ».

Pour contrôler en permanence la fréquence cardiaque sur l'écran du vélo, chaque pratiquant porte un cardio-fréquencemètre. Ces données sont enregistrées sur une feuille individuelle que chaque patient emmène chez son médecin ou cardiologue.

Parmi les autres activités figure la gymnastique, encadrée par des kinésithérapeutes et qui se pratique les lundis et mardis dans la salle du centre socio-culturel Arthur-Rimbaud. L'effectif du club est de 81 membres dont 26 nouveaux adhérents. La tranche d'âge la plus nombreuse est celle des 61 à 70 ans avec 36 membres. Il y a 14% de 50 ans et moins, 27 % de 51 à 60 ans et 15 % de plus de 70 ans.

Le président a profité de l'assemblée générale pour rappeler certains conseils : bannir la sédentarité et pratiquer de l'endurance. Deux à trois heures hebdomadaires sont recommandées. Au chapitre des projets figurent l'acquisition de nouveaux matériels et l'organisation d'un parcours du coeur.

**P.S.**



A Obernai, pour les membres, un entraînement à l'effort pour les cardiaques ainsi que pour les sujets présentant des risques cardio-vasculaires. (Photo DNA)