



L'ÉCHO CYCLO DE VIRY

Le journal des Cyclos Randonneurs de Viry Chatillon

ÉDITION SPÉCIALE INFO N° 23

Juillet / Septembre 2015

La vie du club,

- **Le 5 juillet**, nous avons participé à la 4^{ème} journée du Trophée Route du Comité organisée par le club de Villemoisson.
- En juillet **Joël Clément** est dans les Alpes, il s'entraîne pour le PBP. **Alain**, lui, grimpe le Ventoux suivi un peu plus tard du col de l'Iseran et en août, en Corse, le col de St Eustache. Va-t-il lui aussi nous faire le coup des 100 cols ?
- **Le dimanche 16 août** à 19h 30 **Joël** est au départ du **PBP** ; tout semble bien se passer jusqu'à Brest mais le mardi soir il nous envoie le message suivant : *« J'ai abandonné à Carhaix. J'ai une légère douleur au genou droit. Selon le médecin du contrôle de Brest, il s'agirait d'une tendinite et il faudrait du repos...le moment est tout trouvé ! Néanmoins, j'ai continué, et la douleur ne s'est pas amplifiée mais, étant obligé de mouliner, je constate que je n'avance pas. De plus, je suis trop loin pour le terminer. »*
- **« Fête des Associations » 6 septembre.** La permanence sur le stand s'est bien déroulée avec la présence de plusieurs personnes tout au long de la journée. Comme les autres années nous avons eu plusieurs « touches » ; un cyclo est venu rouler avec nous en semaine mais depuis il n'a pas repris contact.

Le mot du président

Période estivale calme où chacun s'est évadé loin des tumultes de la capitale et, a profité pleinement des joies et paysages variés de notre beau pays.

Quelques-uns sont restés et ont apprécié la tranquillité des routes en cette saison.

La rentrée fut relativement sereine, la Fête des Associations ressemblait à celle passée ! Mais le dernier trimestre va nous permettre compte tenu des faibles kilométrages automnaux de nous retrouver tous ou presque et, début décembre nous fêterons la Soirée Beaujolais à la MJC Aimé-Césaire dans de nouvelles conditions.

En attendant, restons sobres et profitons encore de belles journées pour nous épanouir.

Cécil

La vie du club (suite)

- **Le 6 septembre**, nous avons participé à la 5^{ème} journée du Trophée Route du Comité organisée par le club d'Égly.
- Plusieurs membres du club ont participé à l'organisation du « **VTT Essonnien** » les **samedi 12 et le dimanche 13 septembre**, une manifestation patronnée par le Comité Départemental.
- **Le dimanche 20 septembre**, 17 membres du club de Bondoufle ont réalisé notre Randonnée Permanente « *Le Tour de l'Essonne Cyclotouriste* ».

Des images... des sorties individuelles au cours du trimestre



Pour nous faire rêver...
JOËL sur la Route du Tour, la veille de
son passage, dans les lacets de
Montvernier.
L'Escargot en plus grand !



JUILLET



Alain, en juillet au Ventoux.

En août à l'Iseran
La canicule ? Ici +13°C !

En Corse au col St Eustache.



AOÛT



16 août 18 heures, Joël au
départ du Paris Brest
Paris.

**Certains jours c'est dur de
trouver la motivation...**



**...pis d'autres jours c'est la
motivation qui vous trouve!!!**

Commentaire de Joël :

Domage, il n'y avait pas d'ours en Bretagne pour le PBP...



Rubrique bobos

Les gros problèmes de santé de Fernand.

C'est Salima qui nous a d'abord informés, fin juin, que Fernand était allé passer un bilan sanguin ; au vu des résultats son médecin traitant l'a orienté vers l'hôpital Jacques Cartier à Massy spécialisé dans les maladies cardio-vasculaires ; son état a été jugé assez grave car une opération fut programmée dès le jeudi 02 juillet.

Il a subi une lourde opération cardiaque, la greffe d'une valve mitrale, un pontage, la pose de plusieurs stents et l'implantation d'un pacemaker, plus tard au cours de son séjour.

Après avoir passé quelques jours dans le service de réanimation il a été dirigé vers le service de cardiologie. Victime de maladie nosocomiale, il a dû retourner dans le service de réanimation plusieurs jours et ce n'est que le 25 août qu'il quittera l'hôpital pour se rendre en réadaptation au centre hospitalier de Bligny à Briis sous Forges.

Après quatre mois d'absence il a regagné son domicile le lundi 5 octobre où une aide lui est nécessaire pour les besoins de la vie quotidienne.

Notez sur vos agendas

- Le samedi 10 octobre :
« *Sortie Famille* » à Provins.
- Le vendredi 4 décembre :
« *Soirée Beaujolais* » ; cette année, cette soirée amicale et familiale se déroulera dans une salle de la MJC Aimé Césaire.
- Les réunions mensuelles, les vendredis 2 octobre et 6 novembre au local.
- La prochaine réunion des membres du CA est prévue le mercredi 16 décembre.

Rubrique SANTÉ

Avec modération...

En effet, depuis quelques années, les diététiciens soulignent les effets bénéfiques du vin rouge sur la prévention des maladies cardio-vasculaires. Une étude hollandaise portant sur 25 000 sujets a démontré que les buveurs de vin à dose modérée présentaient une mortalité réduite de 33 % par rapport aux non-buveurs d'alcool.

Les effets bénéfiques du vin ne sont pas liés à l'alcool qu'il contient, mais à quelques-uns des 2000 autres composés qu'il recèle.

On cite plus particulièrement les **polyphénols**, dont les acides phénoliques, et surtout les flavonoïdes, possèdent des propriétés intéressantes ; notamment les **polyphénols** qui limitent l'oxydation des tissus organiques en captant les radicaux libres. Ils sont des milliers de fois plus puissants que la vitamine E, jusqu'à présent considérée comme l'une des substances anti-radicalaires les plus performantes. Au niveau de la peau, ils améliorent la microcirculation de surface. Ils stabilisent les fibres de collagène servant de soutien aux vaisseaux sanguins, les rendant ainsi plus toniques et plus imperméables (la phytothérapie préconise la vigne rouge depuis des siècles pour améliorer la circulation veineuse). Autre propriété, la consommation modérée de vin contribue à l'augmentation de la fraction HDL (la bonne) du cholestérol circulant et limite l'action nocive du mauvais cholestérol.

Le vin rouge protège !

Enfin, les vins rouges contiennent des concentrés de **polyphénols**, famille chimique à l'intérieur de laquelle on trouvera des **flavanols**, des **proanthocyanidines**, des **flavanones**, des **anthocyanes** et des **stilbènes**, comme le **resvératrol**, en quantité variable suivant les crus.

Ces substances proviennent des peaux de raisin et des pépins et se libèrent dans le vin lors de la macération de la vendange dans le jus. Je ne peux pas vous conseiller de mettre du Margaux ou du Pécharmant dans votre bidon avant d'aller grimper votre col favori, cependant la consommation modérée de bon vin rouge ne nuira pas à l'efficacité de votre coup de pédale. Cette consommation devra être régulière, quotidienne si possible, et non pas regroupée sur un ou deux jours par semaine. Pour fixer les idées, ne dépassez pas un verre en cours de repas, et fuyez les excès qui, eux, seront à coup sûr préjudiciables.

polyphénols : tanin végétal

flavanols : pigmentation, responsable de la coloration des fruits

proanthocyanidines : classe des polyphénols

flavones : jus de raisin avec la peau, substance extraite du péricarpe des agrumes et possédant une action vitaminique P.

stilbènes : ce sont des polyphénols naturels

resvératrol : est également un polyphénol présent dans le raisin.