

De l'Atlantique à la mer Noire : 4500 kilomètres en vélo pour le don d'organe !

Je m'appelle Jean-Michel Leligny. J'ai 65 ans et j'habite près de Caen en Normandie. Je vis depuis plus de 34 ans avec le cœur d'une autre personne grâce à une transplantation cardiaque réalisée en 1990 à l'hôpital de la Pitié Salpêtrière. Grâce à ce cœur reçu à l'âge de 30 ans, j'ai pu mener une vie normale, avoir des enfants, travailler toute ma carrière comme photographe et journaliste. Je suis un ardent défenseur de la pratique sportive comme aide thérapeutique. Que ce soit avant ou après la greffe j'ai pratiqué de nombreux sports, tennis, badminton, alpinisme, ski, course à pied, vélo, aviron. Je suis convaincu que c'est d'une aide précieuse contre les effets secondaires des traitements antirejet, et pour l'acceptation de l'organe greffé.

Lorsque j'ai été greffé, l'espérance de vie avec un cœur greffé était de 10 ans. 34 ans plus tard je suis là pour témoigner que la greffe est devenue une réussite pour beaucoup de personnes qui, sans cela, seraient décédées.

En France, il y a chaque année entre 5000 et 6000 greffes tous organes confondus, dont environ 400 cardiaques. Malgré cela, il y a toujours de nombreuses personnes en liste d'attente, plus de 21000 au premier janvier 2024. On estime à 1000 le nombre de personnes qui décèdent chaque année faute d'avoir un organe à temps. Une des raisons invoquées est l'augmentation du nombre de refus. La loi dit que toute personne non inscrite sur le registre national des refus du don d'organe, est donneur potentiel. Mais dans les faits, les équipes médicales demandent toujours l'avis aux familles. C'est une décision très difficile à prendre lorsque l'on ne connaît pas la volonté du défunt. C'est pourquoi il est important d'en avoir parlé avant en famille ou entre amis. Chaque réponse favorable peut sauver jusqu'à six personnes, une pour chaque organe prélevé.

Pour fêter mes 35 ans de greffe ainsi que mes 65 ans, j'ai décidé d'entreprendre un voyage en vélo et en autonomie entre l'océan Atlantique et la mer Noire. 4530 km à la force des mollets en suivant les fleuves, la Loire, le Rhône et le Rhin, de Saint-Brévin-les-Pins en Loire-Atlantique jusqu'à Constanta en Roumanie. Le but est double, montrer la réussite de la greffe, et sensibiliser au don d'organe. La durée prévisionnelle est de 43 jours, plus quelques pauses touristiques.

Itinéraire :

Eurovélo 6 : Brévin-les-Pins, Nantes, Angers, Tours, Orléans, Nevers, Besançon, Mulhouse, Bâle, Ulm, Ingolstadt, Regensburg, Linz, Vienne, Bratislava, Győr, Budapest, Osijek, Novisad, Běograd, Vidin, Contanta

10 pays traversés

France, Suisse, Allemagne, Autriche, Slovaquie, Hongrie, Croatie, Serbie, Bulgarie, Roumanie

Départ prévu le 12 avril 2025

Ce projet est réalisé avec le soutien de l'association normande des greffés cardiaques

Quelques exemples projets déjà effectués :

2024 : traversée du Portugal en vélo pour participer au 12^e jeux des transplantés à Lisbonne

2023 : pèlerinage des 88 temples à Shikoku, Japon. 1200 km à pied autour de l'île de Shikoku en 45 jours.

2018 : traversée des Pyrénées en autonomie de la Méditerranée à l'Atlantique par la Haute Route des Pyrénées. 800 km et 50000 mètres de D+ en 40 jours.

1994 à 2015 : Participation à de nombreuses courses à pied dont 6 marathons tous terminés (meilleur temps 3h54 à Barcelone).

1999 : Kungsleden en ski nordique en Laponie suédoise au-delà du cercle polaire. Raid 10 jours dans le Grand Nord avec d'autres transplantés du cœur

1997 : Ascension du Mont-Blanc avec 4 autres transplantés du cœur. (Première mondiale)



Traversée Portugal 2024



Traversée des Pyrénées par la haute route 2018

Contact : Jean-Michel Leligny, tel : 33 (0)6 07 36 28 09, mail : jmligny@free.fr