

CYCLOTOURISME ET SANTE

LE VELO EST BENEFIQUE POUR NOTRE SANTE

Aujourd'hui il est admis et prouvé que l'activité physique régulière est bénéfique pour la santé, notamment pour prévenir ou contribuer au traitement de certaines maladies chroniques, la relation entre activité physique ou sportive et santé est réelle mais beaucoup plus complexe qu'il n'y paraît.

Cette relation dépend en effet de nombreux paramètres individuels tels que l'âge, le sexe, l'état de santé, les déterminants psychosociologiques mais également des caractéristiques de l'activité elle-même, son volume et sa fréquence de pratique.

L'INSERM a mené une grande étude permettant de prouver le bénéfice d'une activité physique régulière : 30 minutes par jour (minimum) permet d'augmenter l'espérance de vie des pratiquants par rapport aux sédentaires. Il existe un rapport entre la quantité d'exercice et l'espérance de vie.

Cette institution a recensé les **impacts de cette activité physique sur notre santé**, les avantages sont nombreux.

Diminution des maladies cardio-vasculaires grâce à la réduction des facteurs de risque qui favorisent ces pathologies :

- Le mauvais cholestérol
- L'hypertension - qui peut se normaliser avec l'exercice-
- Le surpoids, - Diminution ou stabilisation -
- Action favorable sur le diabète

Mais d'autres actions favorables sur notre santé ont été démontrées

- Prévention de l'ostéoporose
- Renforcement de l'immunité
- Amélioration de la fonction pulmonaire
- Réduction du stress
- Amélioration de la qualité de vie
- Réduction de certains cancers

LES INCONVENIENTS ne doivent pas être négligés

Pratiqué de façon trop intense, au dessus des limites personnelles, le sport peut présenter des risques. En particulier à partir d'un certain âge, il existe un risque cardiovasculaire accru ; des accidents surviennent bien souvent à l'occasion d'efforts très (trop) intenses.

La commission médicale parle de sécurité-santé car c'est bien de cela qu'il s'agit : éviter les accidents et décès au cours de l'effort

Pour rouler en sécurité :

Il faut passer régulièrement une visite médicale pour dépister les facteurs de risque et pour mieux se connaître, c'est essentiel ; Les facteurs de risque sont aujourd'hui bien connus les principaux sont :

- Les antécédents familiaux (parents ayant un souci cardiovasculaire avant 45 ans et l'âge
- Le tabagisme ; actif ou passif
- L'hypercholestérolémie ; c'est le mauvais cholestérol LDL qui est nocif (bouche les vaisseaux)
- L'hypertension artérielle qui fatigue le cœur et abime les vaisseaux - idéalement sous 13,5/8,5
- Le diabète, taux de sucre trop élevé dans le sang sup à 1,3 gr abime également les vaisseaux
- La sédentarité (étude INSERM)
- Le surpoids ; il faut calculer l'IMC [poids en kg / taille en m au carré] la « normale se situe entre 19 et 25. Entre 25 et 30 = surpoids – entre 30 et 35 = obésité au dessus de 35 = obésité morbide.
- Le stress : aigu ou chronique est un facteur important accroissant les accidents cardiaques.

QUEL BILAN MEDICAL doit être réalisé

Un examen médical annuel est très fortement conseillé. Il comprendra la recherche des facteurs de risque : un interrogatoire, le poids, la taille permettant de déterminer l'IMC, le périmètre abdominal,

Un examen cardio vasculaire avec auscultation, mesure de la TA. Puis un bilan biologique sera prescrit

Enfin il ne faudra pas oublier la vue et l'audition bien utiles pour un cyclotouriste.

Ce n'est qu'avec les résultats de ces examens que le médecin décidera de l'utilité ou non de réaliser **un ECG d'EFFORT** : plus il y a de facteurs de risque et plus on sera enclin à le faire réaliser

Cet examen consiste à enregistrer l'activité électrique du cœur et surtout de dépister une anomalie de type « ischémique » ou un trouble du rythme – qui ne peuvent être diagnostiqués que lors d'un effort

CE SONT CES ANOMALIES QUI PEUVENT CONDUITRE A LA MORT SUBITE

La commission médicale de la FFCT a proposé la fiche « examen médical du cyclotouriste » qui reprend les principaux facteurs de risque. Utilisez-la pour aller consulter votre médecin !

POURQUOI CETTE CAMPAGNE

Si l'on étudie le nombre des décès au cours des années 1989 à 2010 on s'aperçoit que le nombre total des décès accident de la route + accident cardiovasculaire est en augmentation depuis les années 2000 mais cette augmentation n'est pas due aux accidents de la circulation mais aux décès par mort subite ! 20 décès par an dans notre fédération c'est trop !

D'autre part l'incidence de ces décès est beaucoup plus élevé que dans d'autres fédérations (données MMA) il est inquiétant de voir que nous aurions environ 10 fois plus de décès que la FFRP

Enfin un point est tout particulièrement instructif : nous avons constaté lors de la préparation des deux voyages Paris / Pékin et Pékin Paris Londres que des candidats au voyage présentent des anomalies cardio vasculaires contre indiquant les activités physiques très intenses (ischémie à l'épreuve d'effort ou troubles du rythme). Le taux est de 2 à 3 % des personnes examinées. Rapporté au nombre total des licenciés, plusieurs milliers d'entre nous seraient porteurs d'une pathologie cardio vasculaire ischémique ignorée (alors qu'ils s'estiment en parfaite santé)

LA PREVENTION

Il faut en premier lieu informer (réunions, documents, recherche de médecins pour les ligues ou Codeps,

Tenir compte des signes prémonitoires : douleur thoracique d'effort, palpitations, malaises, fatigue anormale, baisse des performances, affolement du cardio sans raison.

Il faut surtout savoir rouler raisonnablement surtout lorsque le bilan proposé n'a pas été réalisé !

RAPPEL PHYSIOLOGIQUE :

Nous l'avons déjà dit, c'est lors des efforts maximaux ou très intenses que surviennent beaucoup d'accidents cardiaques

L'intensité de l'effort est proportionnel (et quantifiable) à l'aide de la fréquence cardiaque : plus l'effort augmente plus la fréquence augmente également – dans une certaine limite-

Les différentes zones d'intensité de l'effort peuvent être définies en fonction de la fréquence cardiaque maximale Fc Max

La FC max peut être déterminée par calcul $220 - \text{âge}$ pour l'homme et $226 - \text{âge}$ pour la femme +/- 10

Méthode très approximative ; l'idéal est de la déterminer au cours d'un test d'effort !

Il est également intéressant et facile de déterminer la Fc de repos (le matin avant toute activité)

Deux méthodes s'affrontent pour calculer les zones d'effort

La première est un %age de la FC max

La seconde tient compte de la fréquence de réserve : $Fc \text{ réserve} = Fc \text{ Max} - Fc \text{ repos}$

La Intérêt de l'utilisation du CFM – cardio-fréquence mètre ! voir fiche suivante