

Cyclotourisme et santé



Pratiquer le cyclotourisme

**en dehors de tout esprit de
compétition**

est bénéfique pour la santé

Les études menées par l'INSERM le
confirment

Réf : *Activité physique – Contextes et effets sur la santé - mars 2008*

le tourisme à vélo



Réduction de la mortalité



- Une activité physique régulière permet de réduire la mortalité des pratiquants par rapport à des sédentaires.
- Le bénéfice concerne de nombreuses fonctions et organes, expliquant cette réduction de la mortalité.



Les bienfaits du sport



- Diminution des maladies cardiovasculaires.
- Amélioration du profil lipidique (diminution du « mauvais » LDL cholestérol).
- Limitation et contrôle du poids.
- Action favorable sur le diabète de type 2.
- Diminution ou normalisation de la tension artérielle.
- Diminution de la fréquence cardiaque au repos



Autres bénéfices constatés



- *Maintien du capital osseux et prévention des maladies ostéo dégénératives.*
- *Amélioration de la réponse immunitaire et donc meilleure réaction aux infections.*
- *Amélioration de la fonction pulmonaire.*
- *Réduction des risques de cancer du sein et du colon.*



Autres bénéfiques constatés



- Mieux dans sa tête, mieux dans sa peau

La pratique régulière du cyclotourisme d'intensité modérée contribue **au bien-être et à la qualité de vie**

- ✓ Bien être physique
- ✓ Bien être émotionnel



Les inconvénients....



Pratiquer le vélo sans discernement, **au-dessus des limites raisonnables** peut être dangereux.

- Risques de traumatismes ou micro traumatismes tendinites, lésion nerveuses ou musculaires.
- Et surtout risque cardio-vasculaire accru : les accidents aigus surviennent souvent lors d'un effort maximal.



Rouler en sécurité « Santé »



- Effectuer régulièrement une visite médicale permet d'éliminer les risques cardio-vasculaires

C'est pourquoi votre fédération incite très fortement ses adhérents à passer cette visite médicale de non contre indication.



Quels sont les facteurs de risque



- Antécédents familiaux
- Tabagisme
- Cholestérol trop élevé
- Hypertension (une TA supérieure à 14/8,5)
- Surcharge pondérale
- Diabète (dosage de la glycémie à réaliser)
- Sédentarité
- Fréquence cardiaque sup à 70 au repos



L'examen médical



Il comprend au minimum

- Interrogatoire (antécédents, pratique)
- Rapport poids / taille : IMC
- Vue et audition
- Bilan dentaire
- Bilan Biologique : (glycémie, cholestérol, numération globulaire)
- Cardio-vasculaire +++ avec ECG au repos
- Tension Artérielle



L'ECG d'effort



En fonction des facteurs de risque, votre médecin décidera si un ECG d'effort doit être réalisé.

Cet examen permet

1 - d'éliminer un risque ischémique ou un trouble rythmique qui ne peuvent être dépistés que lors de cet examen.

2 - de déterminer la Fc max, les plages d'effort idéales, permettant d'utiliser rationnellement un Cardiofréquencemètre



Le tourisme à vélo



A retenir !



Après 40 ans chez l'homme, 50 chez la femme, cyclotouriste ou sédentaire

Un bilan annuel doit être réalisé chez tous ceux qui souhaitent rester en bonne santé.

Après MG , Med du sport, centre médicospportif...



Combien de décès en trop ?



L'incidence des décès par mort subite est

- ✓ De 1/200 000 chez les jeunes
- ✓ De 2/100 000 tous âges confondus
- ✓ De 20 à 25/100 000 à la FFCT
- ✓ 2 /100 000 à la FFRP !



Quelle prévention ?



- Le bilan médical régulier permettrait de passer de 25 à 6 décès par an

FAUT-IL LE RENDRE OBLIGATOIRE

- C'est un des moyens pour faire diminuer la mortalité par « mort subite » dans notre fédération.



Le Cardio fréquence-mètre



- C'est lors des efforts maximaux que surviennent la + part des accidents cardiaques
- En l'absence de tout contrôle médical :
- Si âge > à 40/45 ans chez l'homme
- F.C. > 90 % de la Fc max

risque majeur



Informez, c'est notre rôle



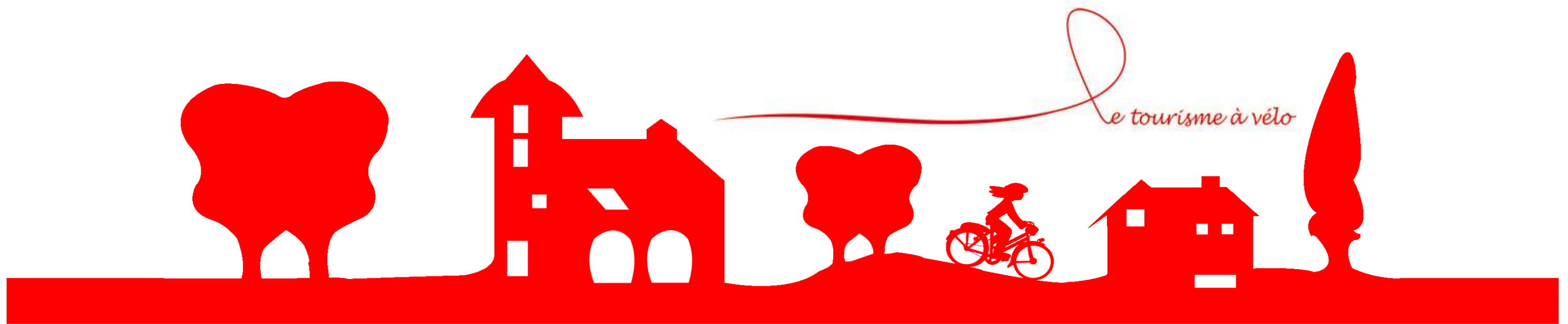
- Tenir compte des signes prémonitoires présents dans 2/3 des cas
- Conseiller et expliquer l'intérêt du CMNCI



Informez dans vos clubs



- Expliquer les risques pris en roulant dans le rouge
- Tous doivent relayer le message : il faut se protéger en effectuant son bilan et rouler raisonnablement



Former



- Importance des gestes de 1^{er} secours débutés au plus vite
- Alerter au plus vite **par le 15**
- Commencer la réanimation :
- Arrêt Cardiaque = pas de ventilation, pas de pouls
- Compressions Thoraciques



Former



- Sensibiliser nos adhérents
- Organiser des Formations PSC1
- Aide Financière: ligue, Codep, Club

Je vous remercie

- Docteur François LE VAN

le tourisme à vélo



Je vous remercie

**Docteur François LE VAN
Commission médicale**

AG 2010 Gérardmer

