

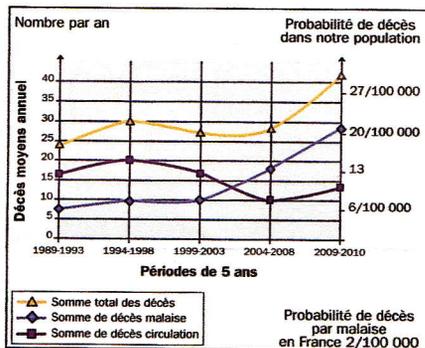
Bienfaits *pour moi!*

L'activité physique est bonne pour la santé ! Or, les statistiques révèlent une augmentation inquiétante des morts subites au cours de notre activité cyclotouriste. Pour pédaler sans risque, suivez ces conseils.

Faire du sport est conseillé pour rester longtemps en bonne santé, pourtant cette affirmation paraît battue en brèche au vu de ce qui se passe dans notre fédération. Les décès survenant sur le vélo, qualifiés de « mort subite du sportif », seraient en augmentation. Qu'en est-il exactement ? Pourquoi aurions-nous plus d'accidents cardiovasculaires que dans les autres activités sportives et comment y remédier ?

Les faits

Depuis plusieurs années, le nombre des décès par mort subite (survenant lors de l'activité physique) a augmenté au sein de notre fédération. Les chiffres rassemblés sur les vingt dernières années confirment cette impression. On peut constater que le nombre de décès de pratiquants par accident de la circulation a plutôt régressé, passant au-dessous de quinze par an, et qu'au contraire le nombre des morts subites a franchement augmenté, surtout au cours des dix dernières années et même triplé en vingt ans.



Évolution des décès par période de 5 ans de 1989 à 2010

Une autre donnée très parlante consiste à comparer les décès dans diverses populations de sportifs ou de sédentaires.

- L'incidence des décès par mort subite est :
- De 1/200 000 chez les jeunes (moins de 30 ans). Quand ces décès surviennent ils sont parfois médiatisés. Pour les prévenir, tous les sportifs de haut niveau sont soumis à un examen médical poussé, avec électrocardiogramme d'effort.
 - Tous âges confondus l'incidence serait de 2/100 000.
 - À la Fédération française de randonnée pédestre (FFRP) : 2/100 000, soit comparable à la population générale.

- À la FFCT : aux alentours de 20/100 000, soit dix fois plus ! C'est donc une différence considérable et préoccupante.

Les bienfaits du sport

Ils sont pourtant indéniables. Les études menées par l'Inserm le confirment. 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 (*voir site <http://www.inserm.fr>*). Les avantages de l'activité physique et du sport sont nombreux :

- diminution des maladies cardiovasculaires par protection des vaisseaux ;
- amélioration du profil lipidique avec diminution du « mauvais » cholestérol au profit du bon ;
- limitation et contrôle du poids. La masse grasse diminue alors que la masse musculaire augmente ; de ce fait, même si le poids global diminue peu, il y a une diminution du pourcentage de masse grasse ;
- action favorable sur le diabète de type 2 : l'activité physique influe sur des facteurs favorisant du diabète ;
- diminution ou normalisation de la tension artérielle. Il est bien établi qu'une activité physique en endurance permet de faire baisser la TA systolique et diastolique, permettant d'éviter le recours à un traitement ou d'en diminuer l'importance ;
- diminution de la fréquence cardiaque (FC) au repos : il est facile de constater que lors d'un entraînement régulier en endurance la FC de repos diminue - c'est un moyen de contrôler l'état de forme. Or,

il a été démontré qu'il existe un rapport entre la FC de repos et l'espérance de vie ;

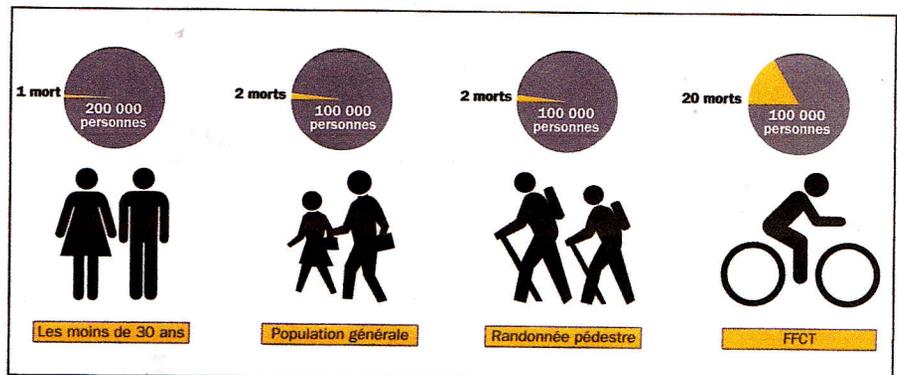
- maintien du capital osseux et prévention des maladies ostéo-dégénératives. On constate une prévention de l'ostéoporose. Le sport fait travailler les structures osseuses et les renforce ;

- amélioration de la réponse immunitaire et donc une meilleure réaction aux infections ;
 - amélioration de la fonction pulmonaire surtout chez ceux déjà touchés par une maladie telle que la bronchite chronique obstructive (BPCO) ;
 - réduction des risques de cancer du sein et du colon ;
 - facteur d'équilibre de la santé mentale : le sportif est 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 et émotionnel).
- On peut constater que les avantages d'une activité physique régulière sont très intéressants pour notre santé et permettent une espérance de vie accrue et une meilleure qualité de vie. Il est prouvé que l'activité physique d'intensité modérée intervient de manière très positive sur la santé des personnes âgées.

Les inconvénients

Les avantages ci-dessus ne doivent pas faire oublier les risques. Pratiquer le vélo sans discernement, au-dessus des limites raisonnables peut être dangereux pour notre santé :

- risques de traumatismes ou microtraumatismes, tendinites, lésions nerveuses ou musculaires ;



Comparaison des décès dans diverses populations de sportifs ou de sédentaires



L'électrocardiogramme d'effort est réalisé pendant que le patient pédale

• mais surtout, risque cardiovasculaire accru : c'est en effet lors d'un effort maximal que les accidents aigus surviennent le plus souvent !

C'est la raison pour laquelle en l'absence de contrôle médical préalable, l'effort doit être modéré. Son intensité peut être quantifiée par l'utilisation d'un cardio-fréquence-mètre.

La prévention

Pour que les risques ne deviennent pas supérieurs aux avantages et que les accidents cardio-vasculaires ne viennent pas ternir notre pratique, la fédération incite très fortement ses adhérents à passer la visite médicale de non contre-indication. C'est une visite annuelle comprenant les étapes suivantes :

• l'examen médical

Il comprend au minimum :

- Interrogatoire (antécédents médicaux et familiaux, pratique sportive).
- Rapport poids/taille ou l'indice de masse corporelle (IMC).
- Vue et audition.
- Bilan dentaire.
- Bilan biologique (glycémie, cholestérol, numération globulaire).
- Cardiovasculaire avec ECG au repos.
- Tension artérielle

• l'électrocardiogramme d'effort

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

Cet examen permet :

- d'éliminer un risque ischémique ou un trouble rythmique qui ne peuvent être dépistés que lors de cet examen ;
- de déterminer la FC max et à partir de là, les plages d'effort idéales permettant d'utiliser rationnellement un cardio-fréquence-mètre.

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. La commission médicale de la FFCT a mis à votre disposition le document « Visite médicale de non contre-indication du cyclotouriste ». Ce document peut sembler dense et long à remplir, mais si votre médecin vous connaît bien, il lui sera aisé de compléter ce document qui fait la synthèse des divers facteurs de risque.

Il faut bien comprendre qu'obtenir un certificat établi à la va-vite, sans examen, est totalement inutile allant même à l'encontre de l'effet recherché.

Autres mesures

- Informer nos adhérents et pouvoir apporter cette information jusque dans les clubs, c'est notre priorité. C'est la raison pour laquelle il paraît primordial de former l'encadrement : instructeurs, moniteurs, initiateurs mais aussi les présidents de club et leurs délégués sécurité.

- Une campagne d'information a déjà débuté au niveau national avec des réunions

L'utilisation du cardio-fréquence-mètre (CFM)

C'est lors des efforts maximaux que surviennent la plupart des accidents cardiovasculaires. L'utilisation du CFM permettra de rester dans les zones conseillées pour rouler en sécurité, mais aussi pour pouvoir rouler plus longtemps sans faire baisser la moyenne et finalement d'aller plus loin.

Les médecins encadrant les « stages sport santé » organisés chaque année au Centre national du cyclotourisme à Aubusson, ont constaté que même des cyclotouristes relativement chevronnés ne connaissaient pas leurs capacités et leurs limites.

Il faut garder à l'esprit qu'en l'absence de tout contrôle médical : si vous êtes âgé de plus de 40/45 ans pour l'homme et de plus de 50 pour la femme dépasser une FC de 85 à 90 % de votre FC max, c'est prendre des risques.

Rouler en cyclotouriste et non en coursier est donc primordial pour faire diminuer les accidents.

dans les ligues en collaboration avec la commission sécurité.

Un diaporama sera mis à la disposition des formateurs et de nos adhérents sur le site fédéral.

Le certificat médical de non contre-indication

L'obligation de fournir un certificat médical pourrait-elle faire diminuer le nombre des décès ? Il est démontré que des examens médicaux bien réalisés permettent de dépister des anomalies chez des personnes qui pensaient être en parfaite santé.

• constatation sur le terrain

La commission médicale de la fédération a examiné cent dossiers médicaux de candidats au Paris - Pékin : sur cent personnes trois cyclotouristes chevronnés avaient des pathologies cardiovasculaires méconnues ! À l'échelle fédérale multiplions le chiffre par mille, c'est le nombre de candidats à risque.

Cette mesure aurait l'avantage de faire prendre conscience à nos cyclotouristes de leur état de santé réel qui inéluctablement se dégrade avec l'âge. Or, certains se voilent la face refusant de vieillir, ne consultant jamais leur médecin.

Faire diminuer le nombre des décès c'est se surveiller régulièrement, utiliser un cardio-fréquence-mètre pour contrôler son effort et informer autour de nous. Alors, tous à vos vélos mais avec prudence et raison, en respectant quelques règles et conseils essentiels et en utilisant votre bon sens. ■

François Le Van
Médecin fédéral