



Le Vélo Grandeur Nature

Comité Départemental de Cyclotourisme de l'Ardèche

BP 210 – 07002 PRIVAS Cedex

cyclotourismeardeche@free.fr



Conférence santé animée par le docteur Levan (FFCT)

20 avril 2012 à Guillerand-Granges

Compte rendu

Participants : voir liste jointe (11 clubs représentés+3 clubs drômois), Paul Rey délégué sécurité de ligue.

Excusés : MM. Jacques Fournat, délégué général sécurité FFCT,
Club les bartavelles St Martin d'Ardèche.

Absents : 14 clubs.

Exposé du docteur François Levan chargé de la commission médicale à la FFCT.

1 – Diaporama cyclo-santé :

Les avantages de l'activité sportive – les risques :

La pratique régulière d'une activité sportive telle que le vélo présente de nombreux avantages sur la santé. Mais elle peut avoir aussi quelques inconvénients, en particulier si elle est pratiquée sans discernement et sans contrôle médical :

- risque de traumatismes liés au risque de chute (fractures, ...), micro traumatismes (tendinites, ...)
- risque cardio-vasculaire accru, (effort trop long, trop violent, surentrainement,...)

Les facteurs de risque cardio-vasculaire :

Facteurs non modifiables : antécédents familiaux, âge

Facteurs modifiables :

- le tabagisme
- la sédentarité (1/2 h d'activité physique par jour suffit à ne plus être sédentaire)
- le surpoids : indice de masse corporelle $IMC = \text{poids}/\text{taille}^2$. $IMC < 19$: maigre, > 25 : surpoids, > 30 : obésité
- hypertension artérielle : au dessus de 13,5 / 8, 5
- hypercholestérolémie (LDL)
- hyperlipidémie (diabète, triglycérides)
- stress chronique

La visite médicale préconisée :

Visite médicale régulière avec certificat de non contre indication à la pratique. (une fiche d'examen médical type est sur le site de la FFCT – un exemplaire est joint au présent CR). Test de Ruffier (voir fiche)

Electro cardio-vasculaire d'effort (test à l'effort) : Si 2 facteurs de risques sont identifiés, cet examen est pris en charge par la sécurité sociale. Il permet d'éliminer un risque ischémique () ou un trouble de rythme.

Les accidents cardio-vasculaires à la FFCT – comment y remédier :

Quelques statistiques décès dus à des accidents cardio-vasculaires :

- chez les jeunes : 1 pour 200 000
- tous âges confondus : 1 pour 100 000
- à la FFRP (randonnée pédestre) 2 pour 100 000
- à la FFCT : 20 à 25 pour 100 000
- Au 7 avril 2012, 7 décès ont été dénombrés depuis le début de l'année parmi les cyclos FFCT. C'est trop.

Prévention :

- bilan médical régulier
- être attentif aux éventuels signes prémonitoires (douleur, gêne, oppression thoracique, palpitations, malaises, fatigue anormale, baisse importante des capacités, ...)
- utilisation du cardio-fréquence-mètre : (voir document annexé : « bien utiliser un cardio-fréquence-mètre », document extrait du site de la FFCT)

Association reconnue d'utilité publique, agréée Jeunesse et Sports n°199909, agréée tourisme n°AG 07 5 96 0004

Comité membre de la Fédération Française des Usagers de la Bicyclette (FUB), de l'Association Française des Vélos routes et Voies Vertes (AF3V),
Conventionné avec le Conseil général de l'Ardèche, membre du Comité départemental Olympique et Sportif (CDOS) et de Loisirs Nature Ardèche (LNA)

Les règles d'or à respecter (Recommandées par le club des cardiologues du sport) :

- Toujours respecter un échauffement et une récupération de 10 mn lors des activités sportives. A vélo, cela veut dire démarrer et rentrer calmement !
- Boire 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 mn d'exercice à l'entraînement
- Eviter les activités intenses par des températures extérieures inférieures à - 5° ou supérieures à + 30 ° (et si possible pour une température < à 5°)
- Ne jamais fumer 1 heure avant, ni 2 heures après une pratique sportive. C'est encore mieux de ne pas fumer du tout.
- Ne pas prendre de douche froide ou très chaude dans les 15 mn qui suivent l'effort
- Ne pas faire pas de sport intense en cas de fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre et courbatures), ou une maladie quelle qu'elle soit.
- Pratiquer un examen médical avant de reprendre une activité sportive intense à plus de 35 ans pour les hommes ou 45 ans pour les femmes.
- Quel que soit l'âge, les niveaux d'entraînement et de performance, ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique, **signaler à son médecin** :
 - Toute douleur dans la poitrine, essoufflement anormal ou gêne respiratoire inhabituelle,
 - Toute palpitation cardiaque
 - Tout malaise, survenant à l'effort ou juste après l'effort

2 – Diaporama boisson et alimentation du cyclo :

L'eau est nécessaire pour le refroidissement du corps (sueur, évaporation)

Il faut boire avant l'effort et dès le début. La soif apparaît lorsque l'on a perdu 1% du poids.

Perte de 2% du poids = 15 à 20 % de perte d'énergie.

Risques en cas de déshydratation :

- coup de chaleur,
- cardio vasculaire
- perte de performance

Besoins en sodium : (compensation de la transpiration). Tenir compte de la durée de l'exercice et de l'intensité de l'effort.

Au-delà de 1 h 30 d'effort apport nécessaire de 0,4 à 1,2 g par litre (selon s'il fait plus ou moins chaud).

Besoins en glucides (carburant) : dosage de sucre dans la boisson en fonction de l'importance de la consommation.

La réunion se termine à 21 heures autour d'un apéritif offert par le club local de Guillerand-Garnges.

- Un grand merci au club de Guillerand Granges et à son Président Gilbert Eydalène pour leur précieuse collaboration dans l'organisation matérielle de cette soirée.

- Coup de chapeau au club de Joyeuse, le club le plus éloigné (95 km), qui a fait l'effort d'être largement représenté avec 4 participants.

Pièces jointes (documents FFCT) :

- **Bien utiliser le cardiofréquencemètre**
- **Examen médical du cyclotourisme**
- **Dépliant cardio-vasculaire**