

## COMMISSION SECURITE

Le Codep 77 : <http://seine-marne.ffct.org>

### **Cyclotourisme et santé**

*Réunion animée par le Docteur Colette Nordmann, médecin du sport  
11 octobre 2013 - Centre médico-sportif de Pontault-Combaut*

30 participants, délégués sécurités, présidents ou représentants de clubs, 17 clubs représentés.  
Mme Nordmann en se présentant, indique qu'elle s'occupe du cyclisme de compétition, mais elle connaît également l'activité cyclotouriste.

Les sujets sont nombreux, et ne peuvent être approfondis en un temps limité, mais elle essaiera de répondre aux diverses questions.

#### **Surveillance médicale**

Elle est indispensable, surtout en cas de reprise de l'activité après une longue interruption (cessation d'activité professionnelle). Et même si la pratique n'a pas été interrompue, il faut tenir compte de l'âge.

Un examen comprenant la prise des paramètres de base : Tension artérielle, fréquence cardiaque, électrocardiogramme de repos, et d'éventuelles analyses, est un minimum.

L'épreuve d'effort est le meilleur moyen de vérifier l'absence d'anomalies, en particulier du rythme cardiaque. Un examen complémentaire peut être décidé : Echo doppler cardiaque.

- A quelle fréquence ? De 2 à 5 ans selon l'âge, les antécédents, mais plus souvent en cas de pathologie connue : hypertension, diabète,...

- Lieu : L'idéal étant un service de cardiologie hospitalier, avec une unité de réanimation.

- Individualisation : L'épreuve d'effort est calibrée en fonction des caractéristiques de la personne : âge, corpulence, pratique sportive : Nous sommes tous différents, l'hérédité joue un rôle important.

Fréquence Cardiaque Maximale ? La règle : 220 - l'âge est théorique, elle doit être personnalisée. C'est le médecin qui peut la déterminer à l'issue d'examens.

- Remarque : Examen non-pris en charge par la Sécurité sociale, car il ne s'agit pas de médecine curative.

La sûreté à 100 % n'existe pas, mais on peut essayer de s'en approcher... Même si, pour l'instant, le certificat médical annuel n'est pas demandé aux licenciés FFCT (pour des raisons plutôt juridiques), un suivi régulier s'impose à tous.

#### **Le malaise cardiaque : Symptômes et prise en charge**

Indépendamment des symptômes « classiques » : Douleurs dans la poitrine, s'irradiant vers le bras, il faut prêter attention à des signes avant-coureurs, même les jours précédents : Douleurs furtives dans la poitrine, fatigue et essoufflement inhabituels, troubles digestifs sans cause apparente, mémoire défaillante.

Si le malaise est avéré, il faut prévenir immédiatement les secours, et prendre les mesures habituelles : Mettre la personne en position de sécurité, s'assurer de la respiration, ... D'autres actions peuvent être entreprises (massage cardiaque), en particulier si l'on est titulaire du **PSC1** (Prévention et secours civiques de niveau 1)

#### **Les pathologies fréquentes**

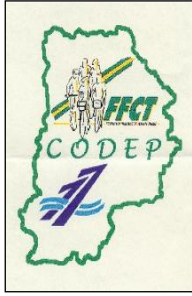
Mauvais taux de cholestérol (résultats à interpréter par le médecin)

Il peut en résulter un rétrécissement des artères, et en particulier une obturation plus ou moins complète des artères coronaires, qui alimentent le muscle cardiaque, à l'origine d'une nécrose d'une partie du cœur : C'est l'infarctus.

L'hypertension

Avec l'âge, les artères perdent de leur souplesse, et s'opposent à la circulation du sang. La pression sanguine augmente, c'est l'hypertension, qui, si elle n'est pas soignée, s'attaque à de nombreux organes : Cœur, mais aussi reins, cerveau...

***SUR LA ROUTE, RESPECTONS AUTRUI AFIN D'ETRE RECONNU***



## COMMISSION SECURITE

Le Codep 77 : <http://seine-marne.ffct.org>

### Les extrasystoles

Le rythme cardiaque est commandé par des ondes électriques issues du système parasympathique. Un dysfonctionnement de ce système peut entraîner des irrégularités du rythme, les « extrasystoles ». Ce phénomène est banal s'il n'est pas fréquent et limité dans le temps, mais grave s'il se répète, car il peut aboutir à une fibrillation du cœur, dont les battements ne sont plus coordonnés et ne peut plus assurer sa fonction normalement.

Ces problèmes peuvent être détectés au cours d'un examen médical complet. Tous les médecins ne connaissent pas notre activité : Ce n'est pas le Tour de France, mais pas non plus « aller chercher le pain ». Ne pas hésiter à décrire les types de randonnées, le kilométrage, la durée...

### **Pratique, entraînement**

Le cyclotourisme est une activité d'endurance : Effort relativement modéré, maintenu dans la durée, ce qui est donc favorable au cœur, et permet de diminuer la pression artérielle. Mais l'effort peut être parfois plus intense : parcours montagneux, tendance à accompagner des collègues plus rapides... Pourquoi pas ? A condition de savoir gérer ces efforts : Le cardio-fréquencemètre peut nous y aider.

- Zone d'endurance basse : 50 à 60 % de la FCM : Intensité légère
- Zone d'endurance modérée : 60 à 70 % de la FCM : Entraînement modéré
- Zone d'endurance active : 70 à 80 % de la FCM : « «
- Zone de résistance: 80 à 90 % de la FCM : Entraînement intense
- Zone rouge : Au-delà de 90 % de la FCM : danger

Les muscles comportent des fibres dites « lentes » ou « rouges » ce sont celles que l'on trouve majoritairement chez les cyclos habitués aux efforts modérés mais prolongés.

Les fibres « rapides » ou « blanches » sont celles des sprinters : Elles permettent des efforts très puissants, sans oxygène, mais producteurs de déchets comme l'acide lactique, pouvant être à l'origine des courbatures. On peut les solliciter si nécessaire, comme terminer une difficulté du parcours, mais pour une durée très brève.

### **Articulations**

Le cyclisme étant un sport « porté », avec plusieurs points d'appui, les sollicitations des différentes articulations sont réduites. Le mouvement de pédalage est moins agressif pour les membres inférieurs que la course à pied.

Mais il faut tenir compte des évolutions liées à l'âge, comme l'arthrose, qui se traduit par l'atteinte des cartilages. Les articulations peuvent devenir sensibles, en particulier les genoux. Dans ce cas, il faut éviter les trop grands braquets, et le pédalage en danseuse. Mieux vaut pédaler en souplesse et à cadence assez élevée (vélocité)

Les douleurs du dos : Vertèbres lombaires, cervicales, sont parfois dues à la position sur le vélo, qu'il peut être nécessaire de modifier en fonction de l'âge.

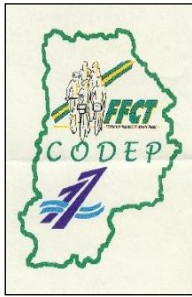
Par exemple, une position trop couchée, obligeant à tirer la tête vers le haut, peut entraîner des douleurs cervicales : Il faut alors prévoir de remonter légèrement le guidon, ce qui peut être fait lors du renouvellement de matériel.

### Les douleurs diverses : courbatures, tendinites

Elles sont d'origines multiples, entre autres :

- Entraînement inadapté à la difficulté de la randonnée
- Hydratation insuffisante : Quand on a soif, c'est trop tard...
- Absence d'étirements après l'effort

***SUR LA ROUTE, RESPECTONS AUTRUI AFIN D'ETRE RECONNU***



## COMMISSION SECURITE

Le Codep 77 : <http://seine-marne.ffct.org>

### **Alimentation**

Nos muscles se nourrissent du glycogène qui y est stocké. Il est produit à partir des glucides, et en particulier les glucides dits « lents » (pain, pâtes, riz...) à consommer en quantité adaptée à la dépense physique prévue, car l'excès sera transformé en graisse !

La prise d'aliments, surtout si elle est importante, doit se faire à distance de la période d'effort, sinon, la digestion, qui nécessite également de l'énergie, sera difficile.

Les glucides rapides, c'est-à-dire les aliments sucrés, sont utiles pour une dépense immédiate, ou en cas d'hypoglycémie (le « coup de pompe »). Dans ce cas également, l'excès peut conduire à un effet contraire : Une consommation trop importante déclenchant une sécrétion d'insuline, provoquant une baisse de la glycémie sanguine.

La viande n'est pas indispensable à tous les repas, ni même forcément tous les jours.

Il existe d'autres sources de protéines : Oeufs, laitages, poissons, et aussi les légumineuses, comme les haricots secs, les pois.

Les matières grasses sont utiles, mais en quantité limitée, en privilégiant les matières grasses d'origine végétale.

Rappel : L'effort prolongé à intensité modérée permet de « brûler » les graisses stockées dans l'organisme.

### Boissons

- L'eau avant tout, et en quantité suffisante (boire avant d'avoir soif), en fonction de l'effort, de la corpulence, des circonstances (vent, chaleur...) Après l'effort, surtout par forte chaleur, une eau minéralisée est recommandée pour compenser les pertes en sels.

- L'alcool n'est bénéfique en rien, au contraire, en dehors de la tradition festive... La bière est une des boissons qui possède le pouvoir sucrant le plus élevé : Attention à l'excès.

- La digestion du lait peut être problématique chez certaines personnes.

### Préparations énergisantes

Elles ne sont pas vraiment utiles pour une activité en endurance (et elles sont chères)

Leur utilisation sans contrôle peut être délicate.

### Où commence le dopage ?

Il est difficile de fixer une frontière :

Le café n'est pas un dopant, tant qu'il est consommé normalement

En dehors des substances totalement illégales dont on entend malheureusement parler trop souvent, il existe une utilisation « parallèle » de certains médicaments, comme la cortisone, certains anxiolytiques : A éviter !

### Pratique de nuit : Randonnées au long cours

Pas vraiment recommandé... Outre le risque d'accidents, la nuit est en principe réservée au sommeil.

### Après un accident cardiaque

Une fois le patient rétabli, peut-il reprendre le vélo ? Même s'il a subi des interventions : Pontage d'artères coronaires, pose de stents...

En principe, oui, en se conformant bien entendu à l'avis médical. La reprise doit être très progressive, en respectant les recommandations : Fréquence cardiaque, durée de l'effort, pas d'exposition au froid intense...

Le cyclotourisme, comme tous les sports pratiqués raisonnablement, ne peut être que bénéfique, et cela à tout âge.

Il est source d'échanges, de convivialité, de rapprochement des autres, et il peut aussi permettre de d'améliorer le combat contre les maladies, même graves : Dépression, cancer.

***SUR LA ROUTE, RESPECTONS AUTRUI AFIN D'ETRE RECONNU***