

# Sécurité du cyclotouriste

## L'accident cardio-vasculaire

La prévention est primordiale, si nous le pouvons il faut agir en amont de l'accident !

Bien que notre pratique exclut toute forme de compétition, il n'en reste pas moins que le cyclisme est une activité susceptible de solliciter fortement le système cardio-vasculaire et parfois chez des pratiquants imprudents au maximum de cette fonction.

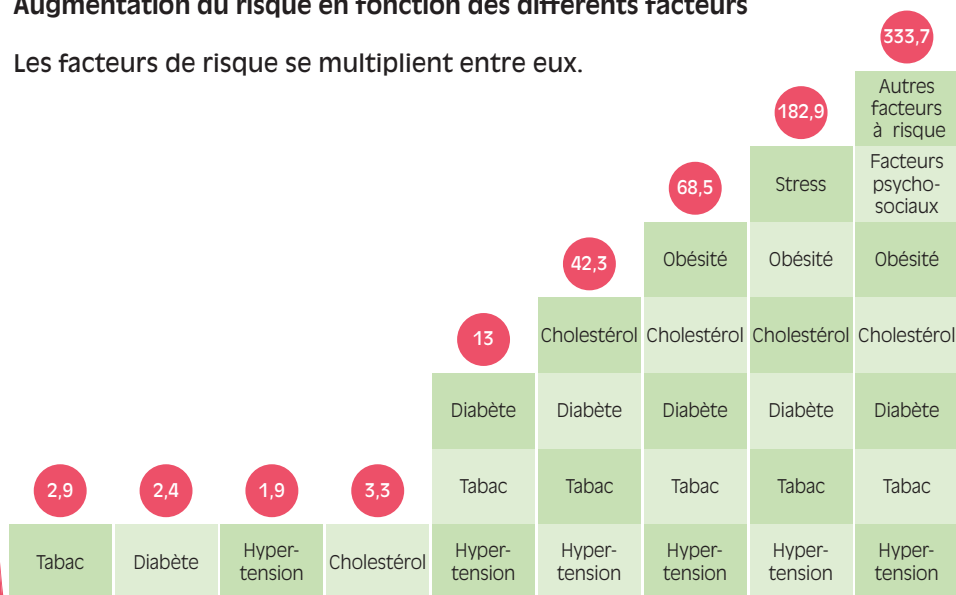
C'est pourquoi il faut connaître les facteurs de risque et savoir qu'une personne qui en possède plusieurs a un risque d'accident CV très élevé car il est le produit de tous les facteurs de risque.

### ➤ Les facteurs de risque

- ▶ L'hérédité
- ▶ Le sexe
- ▶ L'âge
- ▶ Le tabagisme
- ▶ L'excès de mauvais cholestérol
- ▶ Le diabète
- ▶ L'hypertension artérielle
- ▶ La morphologie
- ▶ L'obésité
- ▶ La sédentarité

### Augmentation du risque en fonction des différents facteurs

Les facteurs de risque se multiplient entre eux.



## ➤ La prévention

- ▶ Éliminez le tabagisme actif et passif.
- ▶ Prenez de bonnes habitudes alimentaires en réduisant les graisses animales : charcuterie matières grasses laitières en privilégiant : volailles, lapin, veau, rosbif, et surtout le poisson.
- ▶ Pratiquez régulièrement un sport d'endurance sans tomber dans l'excès. Le cyclotourisme permet d'entraîner et de renforcer le système cardio-vasculaire s'il est pratiqué raisonnablement.
- ▶ Consultez votre médecin pour faire surveiller votre : tension artérielle, poids, taux de glycémie et cholestérol.
- ▶ Pratiquer une épreuve d'effort régulièrement. Comme avec l'âge les facteurs de risques augmentent, la fréquence de ce suivi doit également croître.

### Savoir rouler avec raison c'est :

- ▶ Ne jamais pratiquer à sa fréquence cardiaque maximale (théoriquement 220 – l'âge).
- ▶ Ne pas rouler longtemps au-dessus du seuil anaérobie et en règle générale rouler en endurance Fc max moins 20 à 30 % selon les individus.
- ▶ Utilisez un cardio-fréquencemètre pour vous contrôler.

## ➤ Les symptômes

- ▶ Typiquement l'infarctus du myocarde est soupçonné devant une forte douleur en "barre rétro sternale" (barre horizontale derrière le sternum) donnant l'impression d'être comprimé.  
Bien sûr, de nombreuses nuances sont possibles :
  - douleur montant vers les mâchoires,
  - douleur irradiant vers les membres supérieurs, serrant les coudes ou/et les poignets,
  - sensations de brûlures plutôt que serrement,

Dans l'infarctus les symptômes vont persister malgré l'arrêt de l'effort. L'apparition d'un trouble du rythme peut dégénérer rapidement vers une issue fatale.

Dans tous les cas de malaise, de douleur thoracique à l'effort il faut s'arrêter et ne reprendre le vélo qu'après un avis médical.

L'entourage doit obliger celui qui a présenté un tel malaise à s'arrêter !