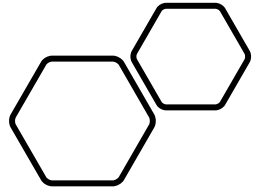


Le Risque Cardio- vasculaire

Cela n'arrive pas qu'aux autres!

Docteur P Delga médecin fédéral





Le risque cardiovasculaire
est-IL augmenté par la
pratique du cyclotourisme?



NON et NON, bien au contraire

- Mais elle peut être néfaste si effort intense et long à la fois (sortie 2 en1!)
- Chez les personnes porteuses d'une pathologie cardiaque ou d'une surcharge athéromateuse le plus souvent ignorées.
- La survenue brutale d'un accident cardio-vasculaire grave est possible même chez les personnes pratiquant une activité physique régulière.
- Une activité physique régulière associée à une bonne hygiène de vie est prouvée très protectrice.



Quel est vraiment le risque de décès au cours de l'effort sportif?

- 800 à 1000/an en France (hors AVP)
- Le cyclisme expose-t-il particulièrement au risque de mort subite?
- 20% des décès de sportifs (hors AVP)





.. ἄθletes αἰσθησιακὰ συμβαίνει: L.I.A.C.C

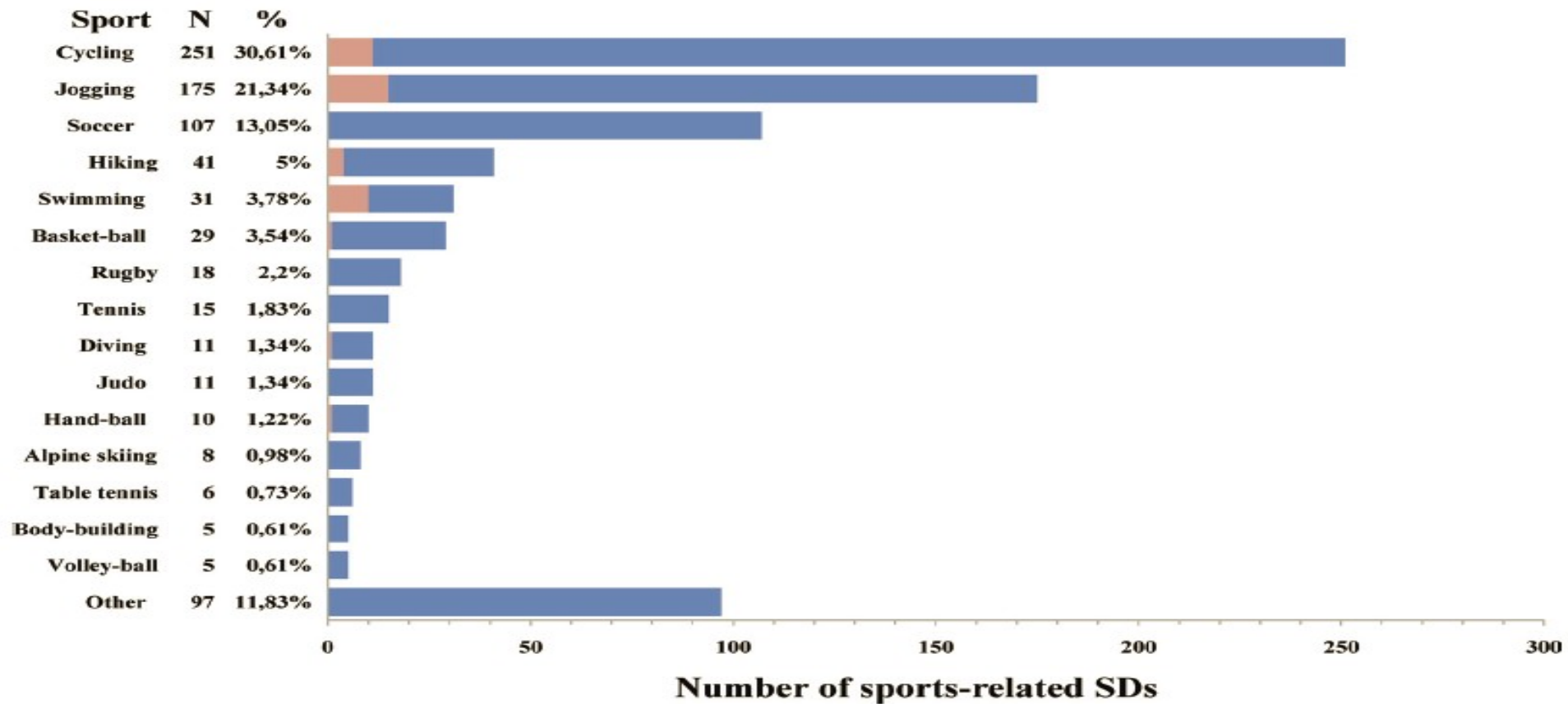


Figure 3. Sports engaged in at the time of sudden death (SD) in 820 sports participants. Shaded proportions of the bars represent the female ratio.

Existe-t-il un terrain prédisposant ?

- De nombreux facteurs peuvent être repérés qui permettent d'évaluer le niveau de risque de survenue d'une thrombose vasculaire.



Les différents facteurs de risque

- AGE
- SEXE
- HÉRÉDITÉ
- TABAC
- HYPERTENSION
- DIABÈTE
- SURPOIDS
- CHOLESTÉROL
- SEDENTARITE
- INACTIVITÉ PHYSIQUE
- STRESS





Facteurs de risque non modifiable

AGE :Le risque
augmenté avec l'âge.

SEXES:Predominance-
masculine 9/10

HEREDITE: Parents proches
décédés précocément. Mort subite,
non expliquée avant 40 ans.

FAITS
CLINIQUES
Professeur
F.CARRE



Après **60 ans** le cœur ne peut plus être considéré comme **Normal**

Des plaques d'athérome sont **toujours** présentes à l'intérieur des vaisseaux coronaires

Facteurs de risque modifiables

- **Tabagisme**: Facteur de risque majeur risque accrue Avant et après l'effort
- **HTA**: >130/80
- **Hypercholesterolemie**:
- **Surpoids** :IMC Poids/ taille au carré tour de taille +++
- **Diabetes** : Glycémie >1.26g/l
- **Alcool**



La Graisse viscérale !



Facteurs de risques inhérents au mode de vie

Sédentarité: problème du temps passé devant les écrans ,additionnés au travail assis!

Inactivité physique: ½ heures d'activité / jour pour les adultes. 7000pas / jour

Stress: Effet bénéfique majeur de l'exercice et de la convivialité sur le psychisme



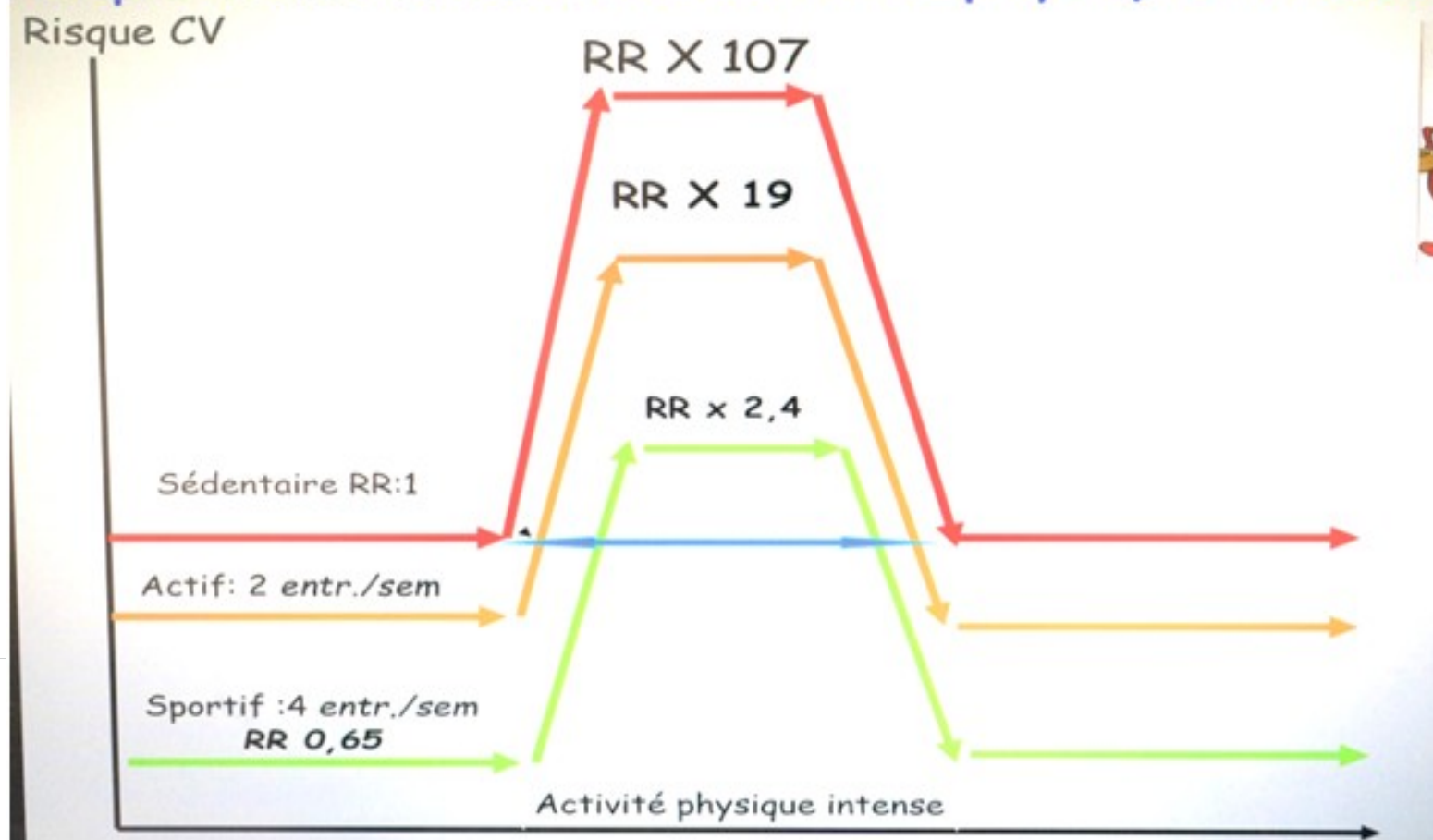
Les escaliers en béton sont toujours en panne...





L'inactivité physique et la sédentarité :
« un **tsunami sociétal** pour les 15 / 20 prochaines années »

Risque transitoire d'une activité physique intense

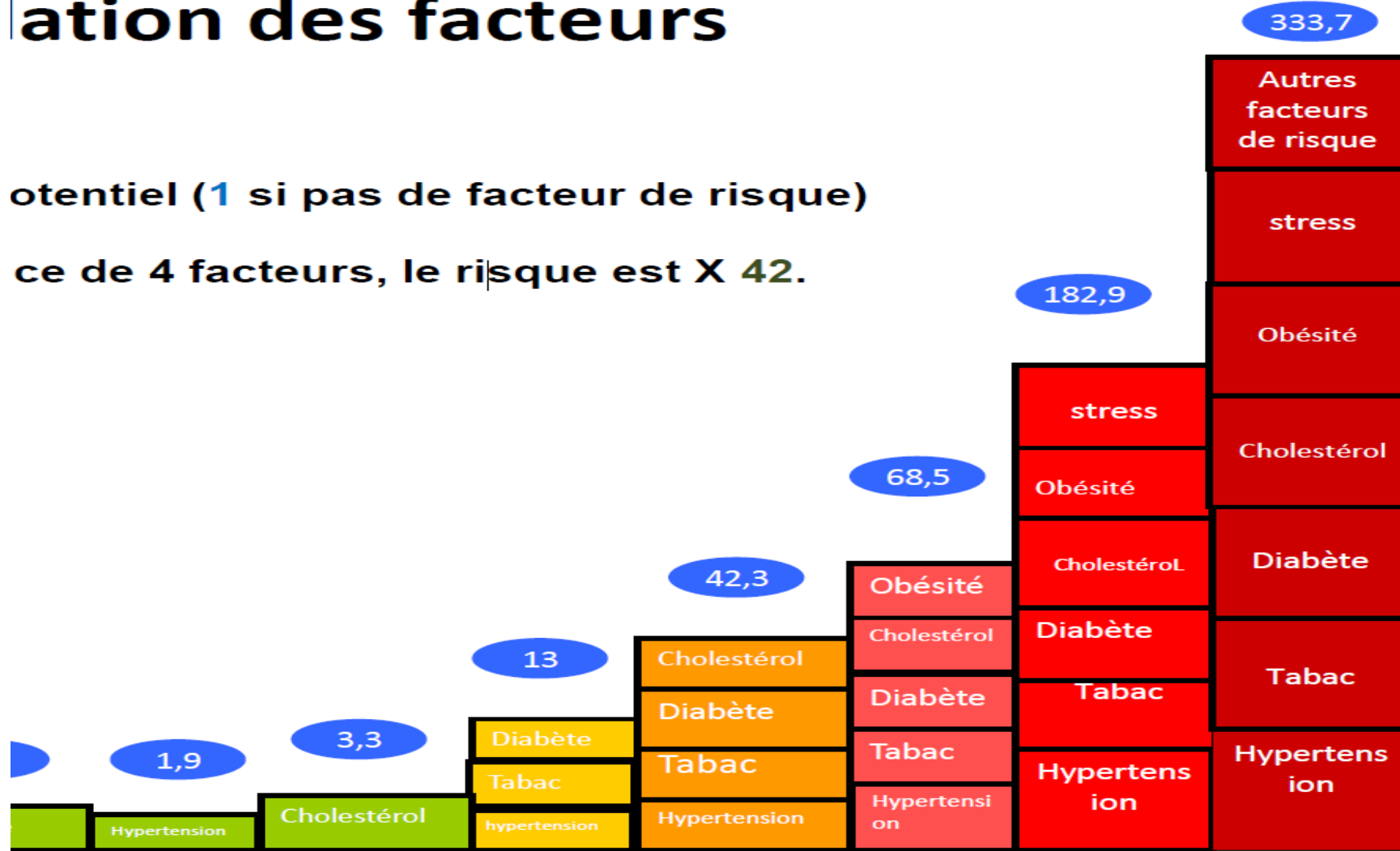


Extrait d'un diaporama présenté par François Carré lors d'une conférence organisée par le Codep 35, FFCT, en mars 2016 à Rennes

ation des facteurs

otentiel (1 si pas de facteur de risque)

ce de 4 facteurs, le risque est X 42.



- Les Facteurs de risque se cumulent

Les 10 règles d'or du Club des Cardiologues du Sport

« Absolument, pas n'importe comment »

Recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport

1/ Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort *

2/ Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort *

3/ Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort *

4/ Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives

5/ Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice à l'entraînement comme en compétition

7/ Je ne fume jamais 1 heure avant ni 2 heures après une pratique sportive

8/ Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général

9/ Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures)

10/ Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes

* Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance, ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.

Signes cliniques d'alerte d'un Sd Coronarien aigue débutant

- Douleur thoracique à type de serrement en étau
- Douleur :irradie vers la mâchoire, cou parfois douleur bras poignets épaules, dos
- Vague sentiment d'inconfort thoracique
- Essoufflement anormal ,
- Fatigue inhabituelle (jambes coupées)
- Nausée , douleur de l'estomac haute, vomissement
- Vertiges
- ANGOISSE++ ça ne va pas!



AVC les signes PRECURSEURS

- **V** Visage: Déformation partielle, Asymétrie, relâchement du bord de lèvre
- **I** Inertie d'un membre :engourdissement, perte de sensibilité, perte de l'équilibre ,paralysie partielle ou transitoire
- **T** Trouble de la parole, de la vision.... Mal de crâne
- **E** En urgence 15



Comment conserver les bénéfices de l'exercice Physique et réduire le risque CV?

- Rouler raisonnablement et **régulièrement**: En fonction de son âge et de ses facteurs de risque. Savoir utiliser un cardiofréquencemètre et connaître sa FC max et les différentes zones de fréquence utiles. Si on ne roule qu'au "feeling" être capable de parler en roulant
- Savoir réagir: Gestes qui sauvent(PSC1)
- Surveillance régulière **médicale**: Après 50 ans bilan cardiologique et épreuve d'effort si nécessaire



MAIS L'accident CV est-il un obstacle à la pratique cycliste?

- Après Angioplastie (STENT...)
- Après un Infarctus du myocarde
- Après chirurgie cardiaque (pontage coronarien, pose d'une valve cardiaque...)

- **La reprise de l' activité physique préserve au mieux l'avenir du cardiaque**
- **MAIS Pas n'importe comment**



Pour faire diminuer le nombre de décès cyclos



Surveillance médicale adaptée



Rouler avec intelligence



Formation de secourisme



**Formation de moniteur a l'accueil du
"Sport sur ordonnance"**



Formation à l'accueil des cyclos présentant une affection Chronique (ALD)



- La FFVélo est reconnue et agréée par le ministère des sports
- A former des moniteurs de club à l'accueil et prise en charge de patients adressés par leur médecin traitant
- FORMATION SPORT sur ORDONNANCE
- Cession prévue du 11 au 13/sept/2025
inscrivez vous

à jouer

de nouveaux adhérents

Inciter les moniteurs de club à venir se former pour obtenir la qualification pour répondre au sport sur ordonnance

Accueillir une nouvelle population (pour certain fréquente déjà sans le dire)

Développer la prise en charge adapter selon l'intérêt humain de chaque club pour telle ou telle pathologie





Merci de votre attention
Pour votre écoute Nous vous offrons
le Canapé "Anti-sédentarité!"

