



Publié dans le Bulletin Cœur & Vélo N°146 Avril - Mai - Juin 2021

Médecin FFC (Colette Norman)

Vous qui êtes au plus près touchés par une pathologie cardiaque et par le plaisir procuré par le vélo, voici un sujet qui vous concerne particulièrement : **le vélo pour la santé et la santé par le vélo.**

Lorsqu'on prend en compte à quel point **la maladie cardiaque bouleverse** le psychisme, les habitudes de vie, la confiance en soi, les capacités et les performances physiques, on ne peut que s'intéresser aux bienfaits apportés par la pratique régulière, adaptée et raisonnée du vélo.

Il est de plus en plus admis **que l'activité de vélo en endurance agit comme un élément essentiel de santé et de bien-être.**

Les bienfaits apportés sont majorés par une nutrition équilibrée et diversifiée, un sommeil réparateur et une bonne hygiène de vie.

Mais la pratique de vélo permet aussi de **réduire les comportements à risque** modifiables comme le tabagisme et le stress, l'inactivité, la sédentarité, les addictions à l'alcool et aux drogues entre autres...

La pratique du vélo agit dans le cadre des pathologies cardiovasculaires comme un traitement adjuvant qui potentialise les thérapeutiques médicamenteuses conventionnelles. On parle alors de thérapeutique non médicamenteuse qui présente un rôle majeur sur l'évolution et le pronostic de la maladie cardio-vasculaire touchant l'ensemble de l'axe vasculaire artériel.

Le vélo est reconnu par le monde médical comme un des outils le plus recommandés pour la réadaptation cardio-vasculaire à l'effort car il modifie de façon harmonieuse les quatre cavités du cœur. En termes de bénéfices, la pratique régulière du vélo en endurance foncière **diminue la mortalité cardio-vasculaire de 35 %** en agissant à la fois sur les capacités aérobies et musculaires.

Elle permet une meilleure tolérance à l'effort ainsi qu'une meilleure force de contraction à l'éjection du sang vers les différents organes du corps.

Le réseau capillaire et la vascularisation se densifient, la fréquence cardiaque diminue ainsi que la pression artérielle par l'intermédiaire d'une **adaptation structurelle, hémodynamique et neuro hormonale.**

De façon complémentaire, la pratique du vélo améliore le profil athérogène des lipides circulants en mobilisant les acides gras stockés, ainsi que le transport intracellulaire du glucose en augmentant la sensibilité à l'insuline.

Elle présente un effet non négligeable anti-inflammatoire et de stimulation de l'immunité.

Voici quelques chiffres

Quand on parle de bénéfices du vélo pour la santé sur le long terme, le risque de **coronaropathies est réduit de 50 à 60 %.**

En ce qui concerne les bénéfices de santé par le vélo, on voit **diminuer le risque de faire un deuxième infarctus du myocarde de 60 %, les chiffres tensionnels sont améliorés à tel point que la quantité des médicaments anti hypertenseurs peut être réduite de 30 à 50 %...**

Encore faut-il que le médecin ait pris conscience de cet aspect thérapeutique du vélo et qu'il ait évalué **les contre-indications possibles** à la pratique de vélo sur ordonnance :

La prescription prend alors en compte les limitations fonctionnelles et évalue au cas par cas le risque cardio-vasculaire en fonction de la pathologie et des symptômes ressentis :

- Les efforts en résistance seront limités par temps froid dans les coronaropathies, les séquelles d'infarctus du myocarde et l'insuffisance cardiaque...
- Les activités avec blocage respiratoire seront évitées pour les cyclistes hypertendus mal stabilisés et l'insuffisance cardiaque par exemple.
- L'accent sera mis sur les échauffements, l'hydratation, le retour au calme et les équipements adaptés aux variations climatiques ...

Le médecin prescripteur prend aussi en compte le traitement utilisé :

- La fatigue et le ralentissement de la fréquence cardiaque pour les traitements bêtabloquants
- Les risques d'hypotension artérielle et de vertiges pour limiter le risque de chute ...

Il conseille quant aux précautions à respecter et attire surtout l'attention sur **tout nouveau symptôme qui doit alerter** : ce sont les 10 réflexes en or du cardiologue du sport qu'il n'est pas une inutile de rappeler ici :

LE CYCLISME C'EST LA SANTE, 10 REFLEXES EN OR POUR LA PRESERVER :

- 1. Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou tout 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 mn lors de mes activités sportives.
- 5. Je bois 3 ou 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice à l'entraînement comme en compétition.
- 6. J'évite les activités intenses par des températures extérieures en-dessous de -5°C ou au-dessus de +30°C et lors des pics de pollution.
- 7. Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent ou qui suivent la pratique d'une activité 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 si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et de 45 ans pour les femmes.

Pour être efficace au mieux, cette pratique doit aussi être **sécurisée** :

L'essentiel bien sûr est **de voir mais surtout d'être vu** :

- Gilet fluorescent
- Brassard réfléchissant
- Eclairage en bon état de marche
- Vélo adapté à la morphologie, aux limitations fonctionnelles et sensorielles
- Système de freinage et pneumatiques bien entretenus
- Utilisation de casques homologués et gants de protection ...

Mais surtout, **la prescription du vélo sur ordonnance permet aux éducateurs sportifs formés au cyclisme santé d'encadrer et de sécuriser au mieux l'activité**, surtout si le pratiquant bénéficie d'une **licence-santé afin de bénéficier d'une assurance**.

Quand on parle de vélo adapté, on ne peut passer sous silence l'utilisation du **vélo à assistance électrique** ou VAE, véritable moteur d'assiduité !

- Utiliser un VAE, c'est se donner les moyens de faire du vélo lorsque les capacités physiques ne sont pas suffisantes, soit à cause d'inadaptations ou d'incapacités à l'effort, ou parce que les dénivelés de terrain rendent l'activité difficile.
- C'est aussi le moyen lorsque les niveaux du groupe sont hétérogènes de le rendre homogène.

L'assistance électrique ne fait que **potentialiser les bienfaits du vélo** qui, même assisté, est bon pour les muscles qu'il sollicite presque de la tête aux pieds, permettant une meilleure répartition de la masse maigre par rapport à la masse grasse en augmentant la dépense énergétique.

Il favorise la circulation sanguine et lymphatique de tous les organes, stimule la sécrétion d'endorphines et de dopamine pour une **meilleure santé psychique et de bien-être**.

L'utilisation du VAE protège cœur et articulations, il faut toujours pédaler pour bénéficier de l'assistance électrique, mais avec une intensité moindre estimée à 30 % sur le plat et 50 % en montagne ce qui présente un apport important vis à vis d'un vélo classique.

Ceci en fait un moyen phare d'utiliser le vélo pour la plupart des pathologies cardio-vasculaires en gérant au mieux l'**assistance électrique, transposable** au tandem, au vélo couché, au tricycle, et à toutes les déclinaisons de cet outil favorable à la santé ...

On l'a vu, le vélo se pose comme **outil de bien-être et de prévention** des pathologies chroniques, mais surtout c'est devenu le moyen le plus efficace et le plus sécuritaire, lorsqu'il est adapté et encadré, de devenir un **outil thérapeutique de la maladie cardiovasculaire**.

Docteur Colette NORDMANN, médecin référente du Cyclisme Santé à la FFC.

