



Fédération française de cyclotourisme

*le tourisme à vélo*

# La prévention Des accidents vasculaires

www.ffct-bretagne.org



✦ Bretagne ✦

- Ed1 Janvier 2015
- Ed2 dec 2018





Fédération française de cyclotourisme

*le tourisme à vélo*

Accident Cardiovasculaire



**40 décès à la FFCT en 2014 !**



**36 décès à la FFCT en 2017 !**





# Fédération française de cyclotourisme

*Le tourisme à vélo*

## Accident cardiovasculaire

### Réduire le nombre d'accidents est une priorité.

- Par un contrôle médical régulier, plus de la moitié des morts subites pourrait d'être évitée chez nos sportifs de tous âges.
- Le bilan général de santé annuel, est un acte primordial dès 40 ans. Il permet de faire le point sur son état cardiovasculaire.
- Le médecin généraliste est particulièrement attentif sur les antécédents personnels et familiaux afin de déterminer les risques.
- Il ausculte le cœur et prescrit éventuellement des examens complémentaires (électrocardiogramme) pour dépister d'éventuelles anomalies.





# Fédération française de cyclotourisme

*le tourisme à vélo*

## Pourquoi?

### Accident cardiovasculaire

- Le cyclotouriste pratique un sport où son cœur est fortement sollicité.
- Il a besoin d'être conseillé sur la manière de pratiquer ce sport et sur l'intensité qu'il peut supporter. Principalement après 60 ans.
- Une telle activité physique mal conduite peut être nocive.
- Celle-ci doit être adaptée à l'individu et à ses capacités !
- Le cardiofréquencemètre devient indispensable.
- **C'est la ceinture de sécurité du cycliste.**





Fédération française de cyclotourisme

Le tourisme à vélo

Accident cardiovasculaire

## Quelques chiffres

 *Ils ne concernent que les décès FFCT au niveau national et survenus au cours d'une sortie*

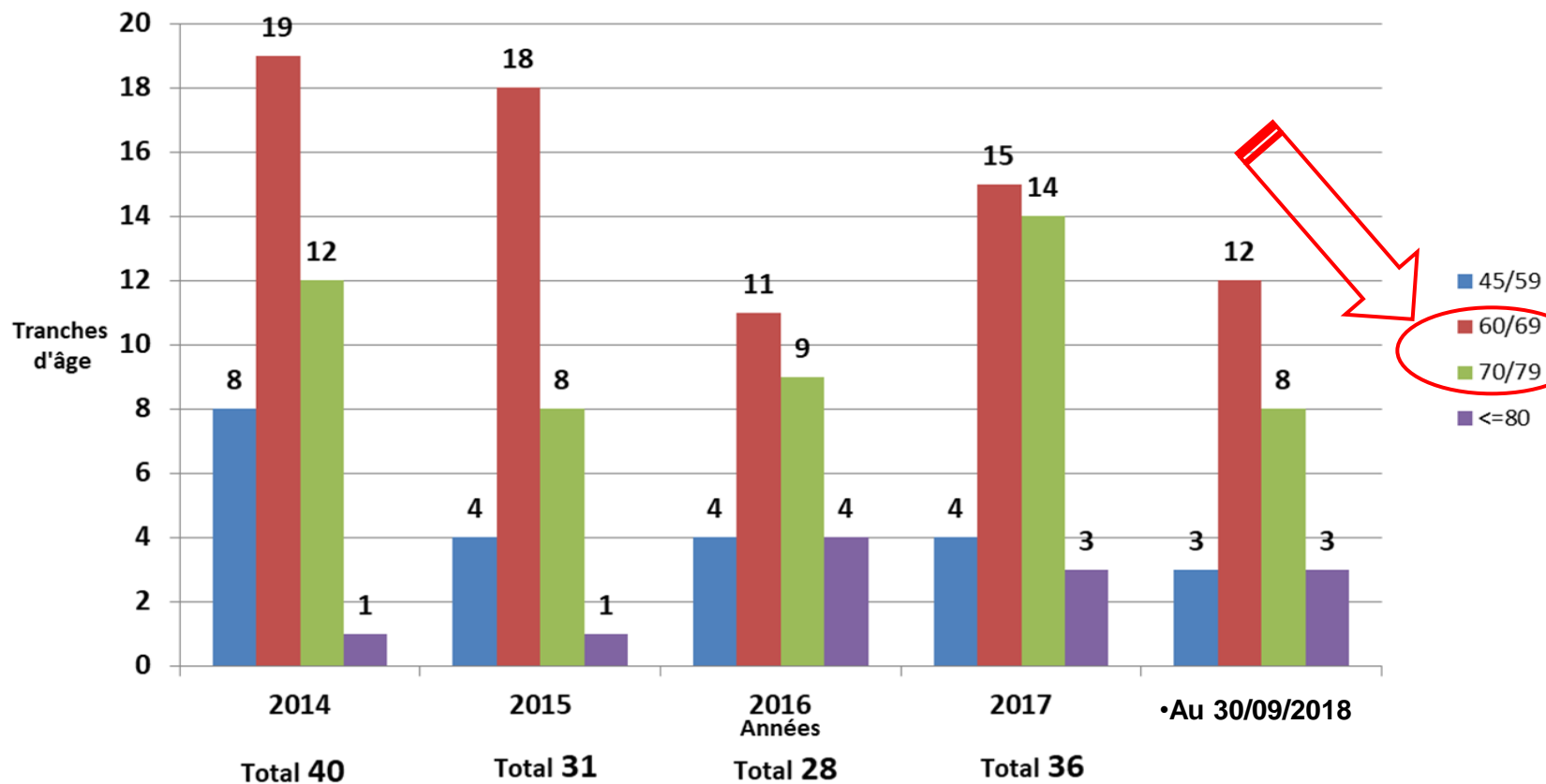
### Analyses sommaires des décès cardiaques 2014-2018

- **Aucun décès de féminines, depuis au moins 10 ans**
- **Aucun décès avant 45 ans**



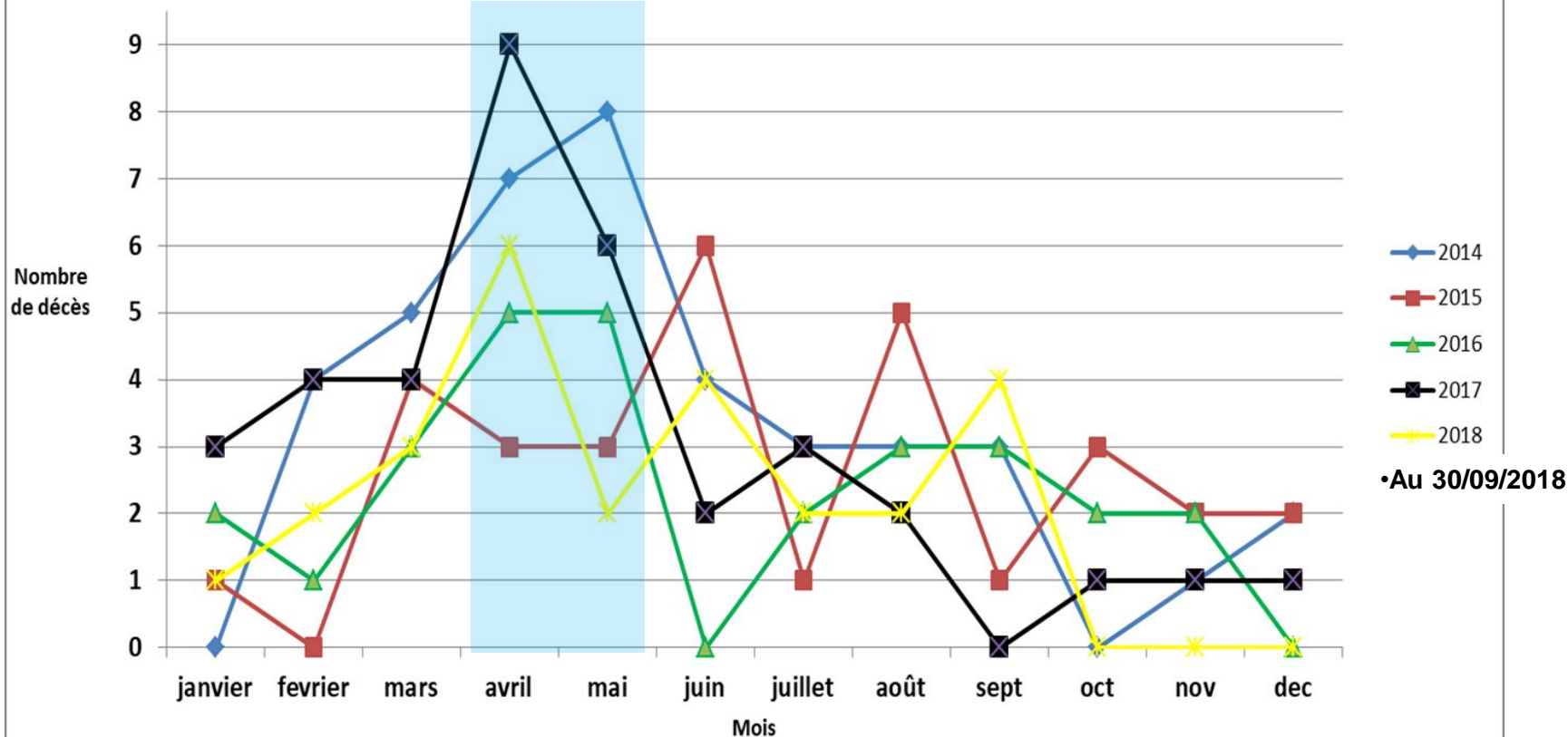
## Accident cardiovasculaire

### Décès cardio par tranches d'âge



## Accident cardiovasculaire

### courbes annuelles des décès • FFCT nationale





## Pourquoi un pic en Avril / Mai?

- *Comme pour ces accidents cardiovasculaires, il est à noter que les analyses des accidents corporels de notre comité régional montrent également un pic en avril et mai. (voir le bilan sécurité AG Coreg Bretagne)*
- **Hypothèses avancées par des scientifiques.**
- Notre organisme a besoin de soleil. Ce manque de luminosité est souvent mal vécu. (novembre, décembre, janvier, février voire mars sont des mois sombres). Cela a des répercussions directes sur notre bien-être. ( carences en vitamines D)
- Quand nous manquons de lumière, notre vigilance diurne baisse.
- En fin d'hiver notre organisme est fatigué.
- Dès l'apparition des premiers rayons d'avril, nous lui en demandons de trop.
- Les sorties à vélo sont plus longues, plus difficiles, notre organisme est en déficit et ne peut suivre. Situation propice pour l'accident.
- La carence en vitamine D serait associée avec un risque plus important de maladies cardio-vasculaires.





# Fédération française de cyclotourisme

*Le tourisme à vélo*

## Accident Vasculaire Cérébral

### Quels remèdes pour diminuer les risques cardiovasculaires?

- Le cardiologue, voire le médecin du sport, connaît bien les contraintes liées à cette discipline sportive.
- Il sera à même de donner des indications précieuses.
- À nos âges, une attention particulière est portée à certains points du cœur et des vaisseaux.
- L'électrocardiogramme (ECG) est systématique. Il dépiste d'éventuels troubles de pré-infarctus. Il peut être complété par une échocardiographie.
- L'épreuve d'effort est également indispensable à la pratique de ce sport. Elle permet de dépister précocement une maladie cardiaque débutante.





# Fédération française de cyclotourisme

le tourisme à vélo

## Accident cardiovasculaire

### Les facteurs de risques: *non modifiables*

#### - Antécédents familiaux :

Parents décédés précocement d'un infarctus ou A.V.C avant 55 ans pour les hommes et avant 65 ans pour les femmes

#### - Age : le risque augmente régulièrement avec l'âge !

### Les facteurs de risques: *modifiables*

- Tabagisme : le risque augmente avec le nombre d'années de tabagisme et avec son importance
- La sédentarité ! ½ heure d'activité par jour suffit pour en sortir
- Hypercholestérolémie : Cholestérol LDL (mauvais) trop élevé !
- Au contraire le HDL (bon) cholestérol est un +.





# Fédération française de cyclotourisme

*le tourisme à vélo*

## ATTENTION:

### Accident cardiovasculaire

- Tous les facteurs, indépendamment les uns des autres augmentent le risque cardiaque. Lorsqu'un sujet présente plusieurs facteurs simultanément, les coefficients se multiplient entre eux.

## Les symptômes

- Typiquement l'infarctus est soupçonné devant une forte douleur « en barre rétro sternale » donnant l'impression d'être comprimée.
- Douleurs irradiant les membres supérieurs, serrant les coudes ou poignets.
- Sensation de brûlures plutôt que serrement
- Troubles digestifs de type vomissements dans un contexte de douleurs abdominales.
- Fatigue intense anormale, ne présentant aucune douleur.
- Dans tous les cas le symptôme va persister malgré l'arrêt de l'effort qui l'a provoqué.
  - **Ces troubles cardiaques peuvent générer rapidement une issue fatale.**





# Fédération française de cyclotourisme

*le tourisme à vélo*

## Accident cardiovasculaire

### Alerter:

- La rapidité de l'alerte minimisera les éventuelles séquelles consécutives à ce type d'accident.

### Contacter les secours au plus vite.

- Téléphone: **15** ou 112
- En attendant allonger la victime sur le dos, les jambes légèrement surélevées.  
(couverture de survie)
- En cas de perte de connaissance, vérifier que le cœur bat et que la respiration s'effectue.

