

## **A propos de la pathologie cardio-vasculaire (C.Vx) chez le cycliste.**

Les remarques qui suivent sont généralistes, et non particulières à un individu. Elles s'adressent aux cyclotouristes a priori sains, sans facteur de risque C.Vx, et ne pratiquant pas la compétition.

### **1) En préambule :**

- L'activité physique peut révéler une pathologie C.Vx, mais pas la créer.
- Les spécialistes ont démontré que la sédentarité était un facteur de risque C.Vx. Mais ils n'ont jamais trouvé que la pratique du sport, même de haut niveau, en était un.
- Le risque d'accident C.Vx est inversement proportionnel au volume et à la régularité de l'entraînement. 1h par jour est préférable à 7h le dimanche.
- Après 60 ans, il faut éviter les efforts à puissance maximale.

### **2) Ce qui est fondamental : C'est l'électrocardiogramme (ECG) avant 35 ans, couplé à une épreuve d'effort après :**

- Chez l'enfant : un ECG permet de dépister une malformation.
- Chez les moins de 35 ans : un ECG chaque 3 ans, permettrait de diminuer de 80% le risque de mort subite.
- Entre 35 et 65 ans : un test d'effort chaque 5 ans est utile en vue de dépister une coronaropathie, une Hypertension artérielle à l'effort, des troubles du rythme cardiaque.
- Après 65 ans : un test d'effort est recommandé chaque 2 ans.

### **3) Critères de réussite d'une épreuve d'effort maximale :**

Une épreuve d'effort est dite maximale si : La fréquence maximale théorique (FMT) est atteinte ; Si la puissance prédite est atteinte ; Si il existe des signes évidents d'effort maximal.

Un test d'effort inférieur à 85% de la FMT est en général ininterprétable par le cardiologue.

Les formules utilisées pour connaître la FMT sont :

- Celle d'Astrand :  $220 - \text{l'âge}$  pour l'homme ;  $226 - \text{l'âge}$  pour la femme.
- Celle de Tanaka :  $208 - (0,7 \times \text{âge})$ , pour l'homme.
- Celle de Gulati :  $206 - (0,88 \times \text{âge})$ , pour les femmes.

**4) place du cardiofréquencemètre (CFM) :** Ceinture thoracique ou Bracelet connecté.

Le CFM est indispensable en cas de cardiopathie, le cardiologue définissant une fréquence cardiaque maximale à ne pas dépasser.

Le CFM est recommandée après 60 ans pour ne pas dépasser la FMT, et maintenir son rythme cardiaque à 65-75% de la FMT lors d'efforts de longue haleine.

La pratique du VTT s'apparente parfois plus au football qu'à la pratique du vélo de route, dans le sens où l'effort est irrégulier. Le CFM est alors moins intéressant.

**5) Pour finir, ne pas oublier de lutter contre les facteurs de risque cardio-vasculaires s'ils existent:**

Tabagisme, Diabète, Dyslipidémie, Surpoids, HTA....et sédentarité !