Zeitschrift: Générations
Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif
Band: - (2016)
Heft: 79

Artikel: Faire du vélo, oui mais avec plaisir et en toute sécurité!
Autor: Weigand, Ellen
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-830599

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Faire du vélo, oui mais avec plaisir et en toute sécurité !

Avant de se (re)mettre en selle, il est conseillé de faire un check-up et de choisir le bon matériel, pour réduire les risques de blessures.

Le retour de la belle saison incite plus d'un à commencer ou à reprendre le cyclisme. C'est un sport idéal à tout âge, qu'on peut (re)commencer même à 60 ans et plus : «Pédaler est une activité symétrique et douce pour les articulations, un aspect important aussi si l'on souffre d'arthrose, par exemple», relève le Dr Stéphane Borloz, médecin du sport et spécialiste en médecine physique et réadaptation au Centre de médecine du sport de la Clinique Bois-Cerf à Lausanne.

Autres avantages : le vélo permet de faire du sport sans avoir à porter son propre poids et de se muscler, les jambes notamment. D'où son utilisation dans la rééducation, entre autres lors de blessures du genou, ou si des patients souffrent d'atteintes cardiaques. Car pédaler fait travailler le cœur, améliore le souffle et favorise la circulation veineuse. C'est donc un sport conseillé pour prévenir les méfaits de la sédentarité (cholestérol, obésité, hypertension, etc.), tout en s'aérant. Seul bémol: le haut du corps est moins sollicité. Pour y remédier, le spécialiste recommande la pratique d'autres activités en parallèle, telles que le Pilate ou le yoga.

> *«Pédaler est une activité symétrique et douce pour les articulations»*
> Dr STÉPHANE BORLOZ

PRINCIPAL RISQUE : LA CHUTE

«Les blessures des cyclistes sont surtout dues à des chutes», note le Dr Vincent Chollet, médecin du sport à la Clinique Bois-Cerf également. Des chutes parfois difficiles à éviter, comme celle de ce cycliste dans la cinquantaine. Bousculé dans le peloton durant une compétition, il s'est cassé le col du fémur en tombant. Il a dû être opéré et, après des complications, une deuxième opération pour consolider le fémur a été nécessaire. «Sa convalescence et sa rééducation ont duré plus d'un an avec, hélas, la persistance de séquelles sous forme de douleurs et de diminution de la mobilité. Il n'a pas pu reprendre le vélo», déplore le spécialiste.

«Les chutes peuvent arriver aussi bien lorsqu'on roule seul ou en groupe», ajoute le Dr Chollet. Les principales causes : vitesse inadaptée, inattention, non-respect des règles de la circulation et des priorités, notamment, ou des événements imprévus (chat qui traverse la route, changement de terrain, etc.). «L'un de mes patients, un cycliste professionnel âgé de 21 ans, a ainsi chuté, alors qu'il roulait à la descente, à 80-90 kilomètres à l'heure, raconte le médecin. Sa roue avant a tapé sur un caillou qui a cassé la jante, bloquant la roue. Ejecté pardessus le vélo, il a "freiné" avec ses mains sur le bitume.

S'il ne s'est rien cassé, il a néanmoins été victime d'un important eczéma du goudron, une dermabrasion traumatique : la peau de ses paumes a été arrachée — il ne portait pas de gants. C'était très impressionnant et douloureux, mais pas grave, en fait.»

Après le nettoyage et la désinfection des mains blessées du malheureux sportif, ses plaies ont guéri en dix jours environ, et sans laisser de cicatrices séquellaires.

Ces écorchures sont d'ailleurs les lésions traumatiques les plus fréquentes chez les cyclistes, suivies des fractures des membres supérieurs, le plus souvent de la clavicule ainsi que du genou (rotule) et de la hanche. Ces dernières, plus rares, touchent surtout ceux plus âgés.

UN VÉLO ADAPTÉ AVANT TOUT !

Les autres risques sont ceux provoqués par un vélo mal réglé ou une pratique non adaptée au physique du cycliste : inflammations et maux du genou, du dos, de la nuque, des épaules (avec le VTT en particulier), abcès, furoncles, compression du périnée par la selle, pouvant mener à une diminution de la sensibilité chez les femmes, ou, pour les hommes, à des troubles de l'érection ou à des problèmes de prostate.

«Le choix du vélo est essentiel. Il doit être adapté à ce qu'on veut faire – de la course, de la route, du VTT, rouler de temps en temps ou faire plus de 10 000 kilomètres par an, souligne le Dr Borloz. Ce choix devrait se faire avec l'aide d'un professionnel qui pourra aussi effectuer les réglages du vélo, ajustés à la morphologie de la personne. C'est indispensable pour rouler confortablement et éviter douleurs et autres atteintes !»

Les deux médecins ne donnent pas de conseils généraux quant à ces réglages posturaux, comme on peut les trouver en ligne. Car ce qui est confortable pour l'un, ne le sera pas forcément

Le vélo, un sport idéal à tout âge et parfait dès le retour des beaux jours. A vous de… rouler!

pour l'autre. Et, peu importe la selle, tout le monde aura mal aux fesses, au début, le temps qu'elles s'habituent aux nouveaux points d'appui.

CHECK-UP INDISPENSABLE

Avant d'enfourcher son vélo après un long arrêt et/ou à la suite d'un problème de santé, cardiaque notamment, tout sédentaire, dès l'âge de 35 ans, devrait faire un check-up, idéalement avec un test d'effort (ECG d'effort). Réaliser aussi un test de performance permet de mieux définir les zones de fréquences cardiaques à viser durant l'entraînement.

Ces examens préventifs sont à la charge du sportif (comptez de 200 à 250 fr. pour un test de performance). Les ECG d'effort sont parfois remboursés par l'assurance de base, en particulier ceux accomplis par des cardiologues chez un patient à risque, par exemple atteint d'un trouble cardiaque.

Ces tests permettent de dépister d'éventuelles cardiopathies — ou d'en évaluer l'évolution — et d'établir ensuite un plan d'entraînement adapté avec un spécialiste. «Les programmes qu'on trouve sur le web ont souvent des objectifs trop élevés et pour le moins rigides, risquant de dégoûter celui qui veut les suivre, note le Dr Chollet. L'essentiel pour la reprise de tout sport, c'est d'augmenter progressivement l'intensité et la durée de l'effort, afin de laisser l'organisme s'adapter aux nouvelles sollicitations. Si l'on est trop essoufflé ou si une douleur survient, l'intensité est probablement trop élevée.»

«Le maître-mot, quand on reprend le vélo ou tout autre sport, doit être le plaisir! Sans quoi, on abandonnera plus ou moins vite», conclut le Dr Borloz. ELLEN WEIGAND

«Les chutes peuvent arriver aussi bien lorsqu'on roule seul ou en groupe»

Dr VINCENT CHOLLET

DR, Monkey Business Images

REPRENDRE LE VÉLO — CINQ POINTS ESSENTIELS

- **Faire un check-up préalable, dès l'âge de 35 ans, si l'on est sédentaire ou s'il y a des facteurs de risques cardiovasculaires (hypertension artérielle, hypercholestérolémie, diabète, etc.).**
- **Choisir un vélo adapté, à faire régler par un professionnel.**
- **Porter un équipement de sécurité: casque, gants, vêtements adaptés.**
- **Se fixer un objectif d'entraînement réaliste, progressif.**
- **Et avoir du plaisir!**