



# Activité physique et Vélo

Dr Clément FOSCHIA  
Médecin du Sport  
Villars, le 23/11/2018

# L'ACTIVITE PHYSIQUE

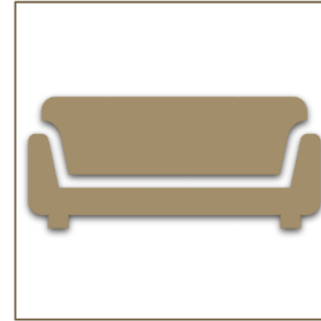
# Quelques définitions



## Recommandations mondiales d'activité physique de l'OMS =

\* 5 à 17 ans : accumuler au moins 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée à intense

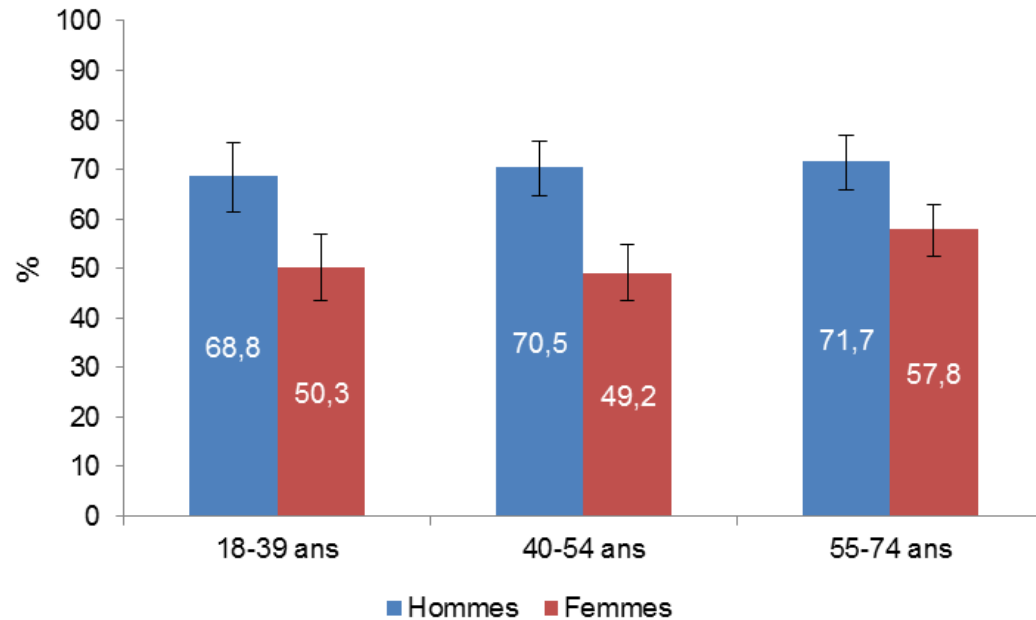
\* Adultes : pratiquer au moins, au cours de la semaine, 150 minutes d'activité d'endurance d'intensité modérée, ou au moins 75 minutes d'activité d'endurance d'intensité élevée, ou une combinaison équivalente



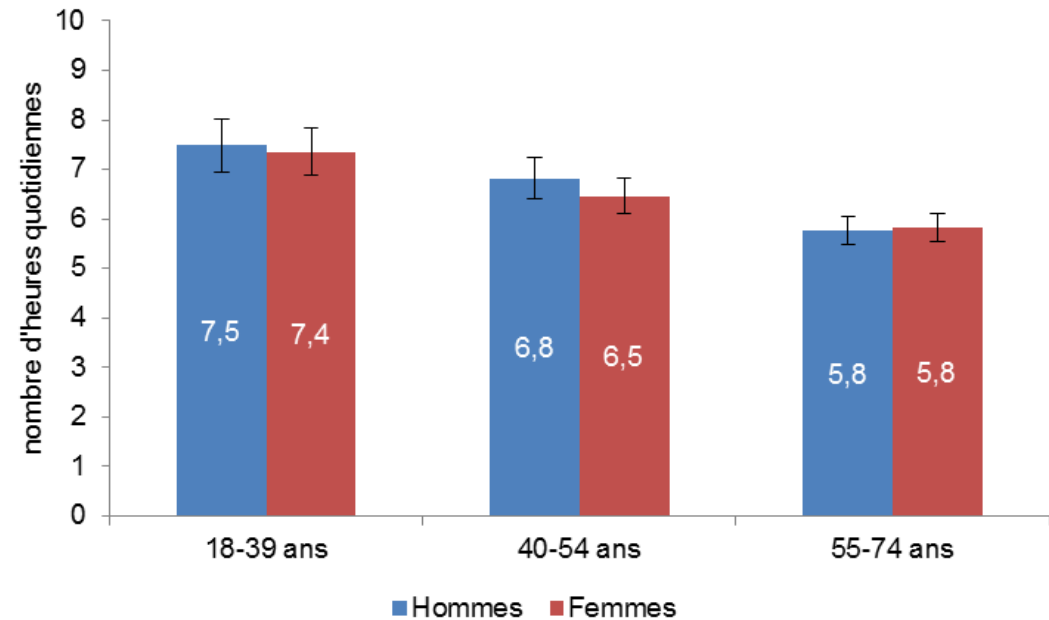
**Inactivité ≠ Sédentarité**

**→ se surajoute !**

# Les chiffres



Proportion d'adultes remplissant les critères d'AP



Nombre d'heures par jour de comportement sédentaire

En France : 61% des adultes remplissent les critères de l'OMS (USA = 51,6%)  
80% des adultes passent 3 heures ou plus par jour devant un écran

# Risques de l'inactivité

> 3 heures assis par jour  
=  $\uparrow$  3,8% de la mortalité toutes causes

Chaque heure passée assise au-delà de 7 heures  
=  $\uparrow$  5% de la mortalité toutes causes

Favorise survenue de surpoids/obésité, diabète

Facteur de risque cardio-vasculaire

# Bienfaits de l'activité physique



Risque d'AVC :  
33 000 décès/an  
↘ 15-21% chez les hommes  
↘ 22-29% chez les femmes



Diabète :  
5% de la population, dont  
90% diabète de type 2  
↘ risque de survenue (50%)



Autres :  
Maladie de Parkinson,  
Maladie d'Alzheimer,  
Sclérose en plaques

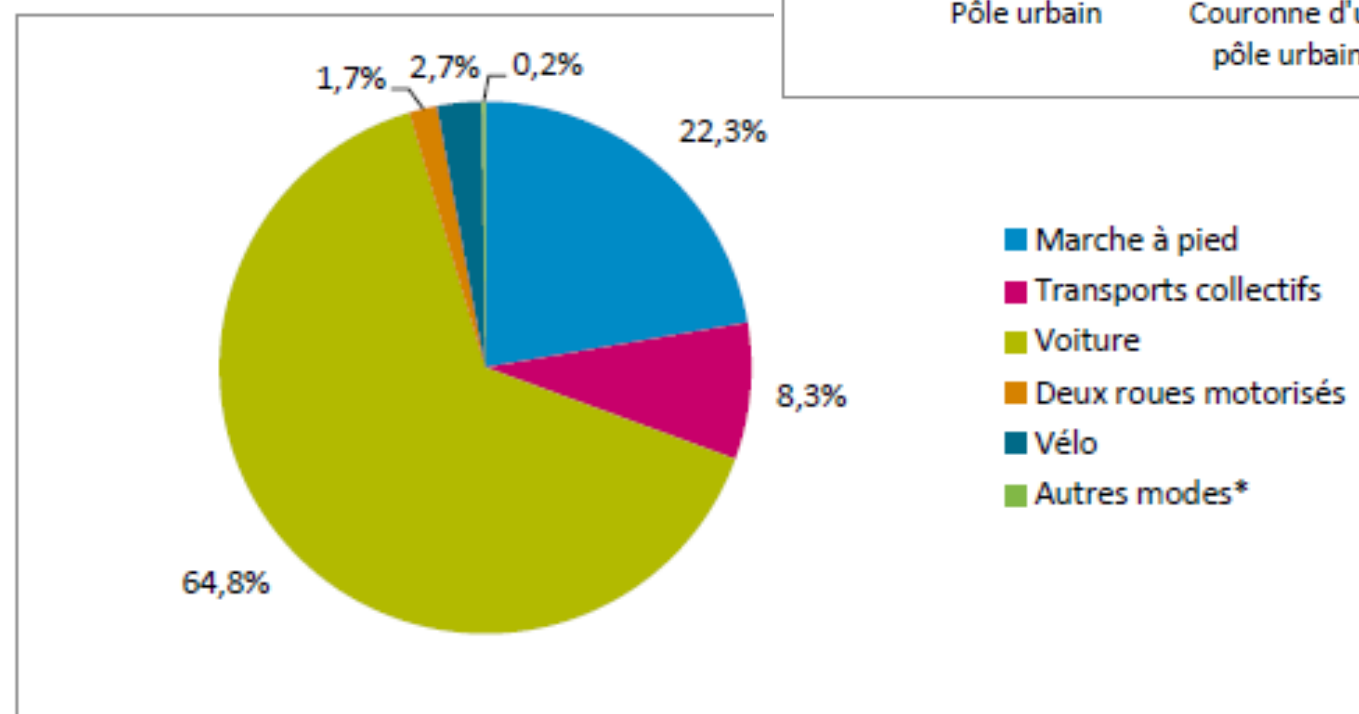
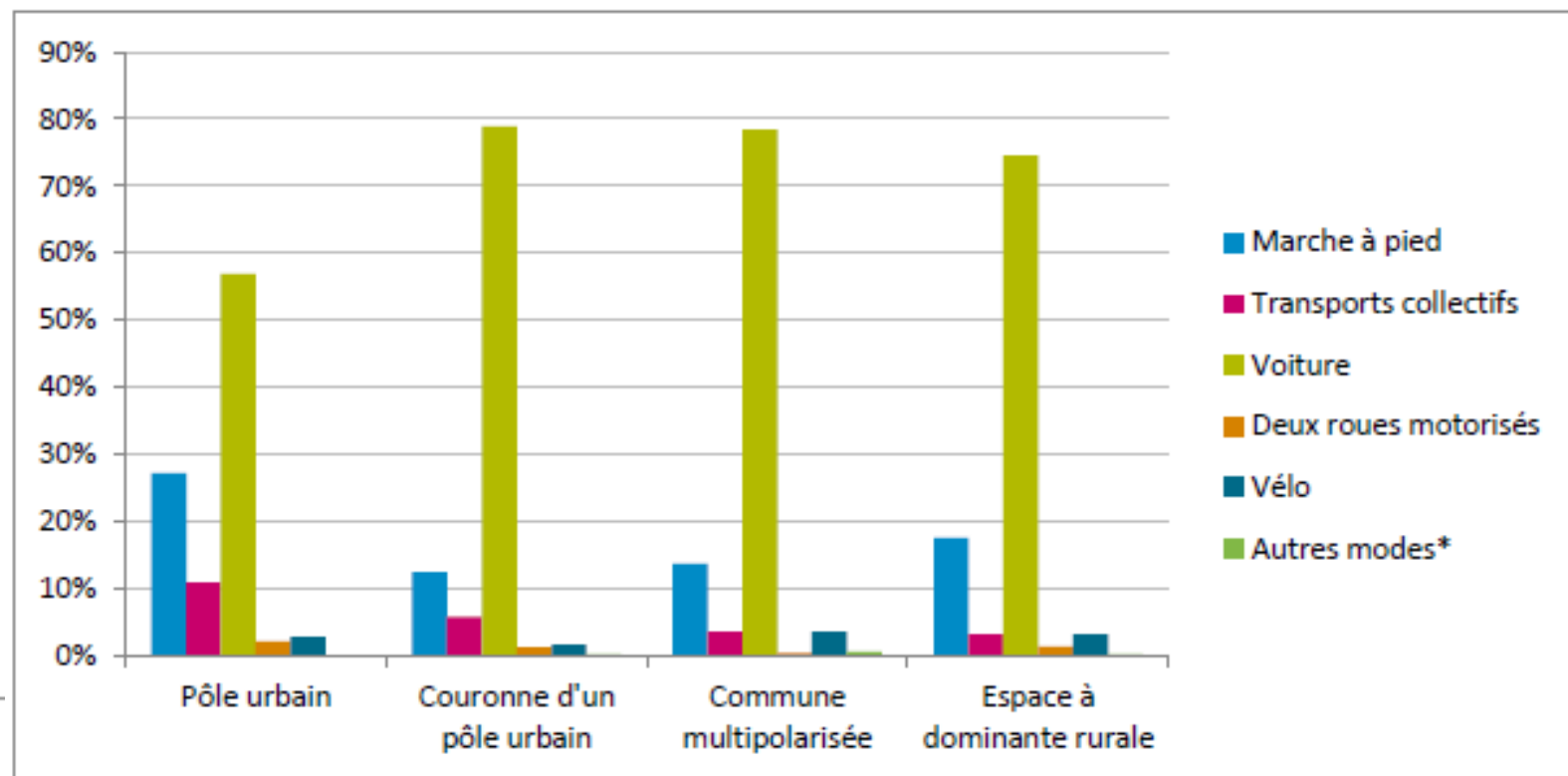


Risque d'infarctus :  
35 000 décès/an  
↘ 15-21% chez les hommes  
↘ 22-29% chez les femmes




Cancers :  
↘ 25% cancer du sein  
↘ 25% cancer du colon

# LE VELO





# Risques du vélo

- Sur le corps : ostéo-articulaire mais peu (tendinopathie, muscle)
- Attention risque cardiaque → bilan médical 
- Accidents, traumatismes :
  - 80% des chutes = sans tiers
  - en 2017 = 173 décès de cyclistes
  - Risque de décès des cyclistes < piétons et aux 2 roues motorisés
  - Traumatisme crânien responsable de 80% des décès → CASQUE !!!!!
  - Risque fracture augmenté à cause de la vitesse
- Facteur environnemental ++++
  - Météo, circulation, état de la route



# Avantages/Bienfaits du vélo

- Amélioration de la condition physique
- Amélioration du système cardio-respiratoire en endurance
- Amélioration du souffle
- Consommation des graisses (lutte contre le cholestérol)
- Peu traumatisant : en apesanteur
- Amélioration de l'équilibre, concentration
- Vélo avec assistance = OUI !

# CONCLUSION

- Nette diminution du risque cardio-vasculaire
- Amélioration de l'état de santé en général
- Peu traumatisant
- Attention à pratiquer en sécurité :
  - Bilan médical
  - Protection

