



TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES ET LA PRATIQUE CYCLISTE

D'une manière générale la pratique du cyclisme préserve voire soulage les douleurs d'origine musculo-squelettique car il s'agit d'un sport pratiqué en décharge.

Trois conditions sont à respecter :

- > pratiquer régulièrement ;
- > avoir un réglage du vélo adapté à sa morphologie ;
- > pédaler en privilégiant la vélocité donc la souplesse à la force.

Malgré ces recommandations, l'immobilité sur le vélo et la répétition du geste de pédalage (100 km représentent environ 15 000 tours) peuvent être responsables de l'apparition d'une gêne ou d'une douleur, au début intermittente, et qui peut se pérenniser au cours des sorties régulières trop intenses et longues.

La cervicalgie

Le rachis cervical est en extension de manière quasi permanente, voire en hyper extension. Les cervicalgies, en cas de longues distances, sont donc classiques. Dans la plupart des cas il s'agit de simples courbatures ou contractures des muscles latéraux cervicaux.

Le premier critère à prendre en considération est le réglage du matériel. Si le vélo n'est pas adapté à la morphologie du cycliste, les cervicalgies peuvent apparaître, quand la selle est trop haute, ou surtout le plus souvent, le guidon est trop bas par rapport à la selle, afin de privilégier ainsi l'aérodynamisme. L'arthrose vertébrale, même cervicale, est quasi constante pour le cyclo senior. Il devra être alors particulièrement vigilant sur la hauteur de son guidon, dans le cas où il envisage de participer à une épreuve de longue distance. L'hyper extension prolongée des cervicales est alors responsable de douleurs insurmontables à la longue. On recommande de baisser légèrement la selle, ou mieux, de relever le guidon afin d'obtenir une position plus redressée qui diminuera d'autant l'hyper extension cervicale, sans pour autant prendre le risque de retentir sur le pédalage. Baisser la selle pourrait en effet induire d'autres perturbations au niveau des membres inférieurs.

Changer régulièrement de position, se relever fréquemment sur sa selle, voire lâcher le guidon sans prise de risque, effectuer quelques mouvements de flexion-extension et de rotation droite et gauche du rachis cervical permet une relaxation des muscles latéraux cervicaux. Le port d'une minerve est parfois la bienvenue en préventif.

Les lombalgies

La position en décharge du cycliste est en général bénéfique. Les douleurs liées à l'arthrose lombaire ou à des contractures musculaires péri-vertébrales préexistantes sont souvent améliorées, ou pour le moins ne sont pas forcément exacerbées pendant la pratique. La position penchée en avant est responsable de la flexion antérieure dorso-lombaire prolongée et peut, à long terme, être à l'origine d'une sensation de gêne plus ou moins pénible. Spontanément le cycliste se redresse et effectuera quelques mouvements de rotation du tronc. Le passage en danseuse, de manière souple, est aussi bénéfique. Ce besoin d'étirement est inversement proportionnel à la pratique. Indispensable lors de la reprise du vélo, elle n'est plus utile avec une expérience établie.

Les mains

Les doigts sont sujets à des engourdissements, lors d'une pratique prolongée, c'est l'hyper flexion du poignet, posé sur le guidon qui en est la cause. Le nerf médian se trouve, alors comprimé dans son cheminement au niveau du canal carpien. Cette compression explique ces dysesthésies, qui sont en principe transitoires, disparaissant avec la mobilisation du poignet. Après une très longue distance, cette gêne peut persister quelques temps après la sortie. Cela nécessite une exploration. La réalisation d'un électromyogramme permet de faire preuve de la souffrance du nerf médian.

Les genoux

Lors de la pratique, l'articulation du genou est la seule du membre inférieur qui est libre. La hanche est plus ou moins bloquée par la position assise sur la selle, le pied étant lui fixé par la pédale autobloquante. C'est la mauvaise position des pieds en rotation externe ou interne, la répétition du mouvement de pédalage, et l'intensité de ce pédalage, voire le non-respect de la bonne flexion angulaire tibia/fémur qui vont être responsables de l'apparition d'une tendinopathie. Pour simplifier, un pied en rotation externe sera responsable d'une tendinite sur la partie interne du genou, au niveau de la patte d'oie (terminaison tendineuse des

muscles ischio jambiers) et inversement. Une selle trop basse sera responsable de douleur par la fermeture de l'angle de flexion du genou. Une selle trop haute favorisera l'apparition d'une gêne supra-patellaire.

Le vrai syndrome fémoro-patellaire est rare chez le cycliste qui fournit son effort en décharge, par opposition au coureur sollicitant au maximum l'articulation lors d'une descente d'escalier! Là encore, la modification de quelques millimètres de la position de la selle, le rappel d'un pédalage en souplesse, évitant la position en danseuse sont les recommandations de base, sans oublier de rechercher des antécédents traumatiques antérieurs favorisant l'apparition de cette pathologie.

À noter que le pédalage se faisant dans un axe antéropostérieur sans possibilité de rotation, les lésions méniscales et entorse ligamentaire du genou sont impossibles en l'absence de chute!

Les pieds

C'est l'immobilité du pied bloqué dans sa chaussure qui est en cause. Un pédalage régulier, sans le stimulus du martèlement que l'on trouve lors de la marche, ne permet pas un retour veineux suffisant. La sensation de brûlure plantaire qui est décrite après plusieurs heures de vélo en serait la conséquence. Desserrer sa chaussure, s'arroser le pied et finalement, mettre pied à terre pour faire quelques pas, permet de soulager l'insupportable sensation de chaleur confinante à la brûlure, au niveau de la plante du pied. Si la température extérieure pas trop excessive le permet, à titre préventif, le port de chaussettes de contention pourra être utile.

Les contractures musculaires

Les crampes sont exceptionnelles, elles sont le signe d'un effort musculaire inadapté. Autrement dit, elles sont la conséquence de l'utilisation d'un braquet trop important, souvent au cours d'une reprise de l'activité, et donc d'un entraînement insuffisant.

Conclusion

Le cyclisme est un sport très protecteur pour l'appareil locomoteur qui travaille en décharge relative. Cependant, la répétition du mouvement de pédalage entraîne souvent l'apparition de pathologies inflammatoires chez ceux qui sont mal positionnés ou qui utilisent un matériel qui ne leur est pas adapté. Il faut se souvenir que tout est réglable sur un vélo et, dans ces pathologies, il faut avant tout « soigner le vélo », mais également étudier sa qualité de pédalage en privilégiant la vélocité.

Dans le cas contraire, les pathologies réapparaîtront !

CONSEILS NUTRITION

Notre « capital santé » repose sur deux piliers essentiels : l'activité physique et l'alimentation. Pour être plus précis, il est recommandé une activité physique quotidienne et une alimentation optimisée (adaptée et maîtrisée).

L'équation est simple et devrait inciter à rester maîtres de ce que nous mettons dans nos assiettes. Nous sous-estimons bien souvent l'importance de nos choix alimentaires et les confions volontiers à l'industrie agroalimentaire. Grave erreur !

« Ne vous inquiétez pas, on s'occupe de tout » nous dit-on, à grand renfort de publicité.

Ainsi, progressivement, les repas et leur temps de préparation ont perdu leur juste place. Le « tout préparé » est devenu un énorme marché pour lequel la rentabilité prévaut sur la santé des clients que nous sommes. Des viandes de médiocre qualité, importées du bout du monde, des produits exotiques conservés artificiellement sous plastique, entrent en concurrence déloyale avec ce que nos proches voisins producteurs d'aliments de qualité savent pourtant élever ou cultiver avec passion...

Or c'est nous qui décidons. Libre à nous de négliger notre nutrition et d'être adeptes du « fast-food » ou, au contraire, de prendre le temps de cuisiner et de manger juste et en accord avec notre environnement.

QUELQUES PRINCIPES

- Manger moins mais mieux et ... pour moins cher.
- Prendre le temps de préparer soi-même ses repas, avec des produits de qualité.
- Redonner aux légumes de saison et aux légumineuses une place centrale.
- Pour leur redonner de la saveur, remplacer le sel par des épices.
- Deux portions de fruits et compote par jour.
- Prendre le temps de déguster, en commençant par la mastication et le plaisir de la bouche. Tout repas doit être un moment calme et agréable.
- Inutile de surconsommer des protéines animales.
- Donner aux bonnes graisses leur juste place.
- Limiter les sucres et les produits ultra-transformés.

Idées et astuces pour bien s'alimenter

- **Les bonnes graisses** nous sont indispensables. Des Oméga 3 (amandes, noix, huile de colza, poissons gras, œufs ...) plutôt que des Oméga 6 (viandes de mauvaise qualité, charcuteries, produits ultra-transformés ...).
- Tenir compte des apports de la **chrononutrition**. Par exemple, l'appareil digestif est prêt à accueillir les lipides (aliments riches en « bonnes graisses ») le matin. Alors pourquoi ne pas s'inspirer du breakfast anglais ?
- Tout **excès de sucres** sera stocké dans le corps sous forme de graisse. Et les sucres il y en a partout. Pas seulement celui qui est ajouté à nos desserts ou à notre café. Mais en particulier dans les sodas, dans la plupart des produits proposés par l'industrie agroalimentaire (pizzas, sandwichs tout faits, soupes en pack, biscuits apéritifs ...). Ne pas oublier le fructose (dans les fruits), le lactose dans le lait et les produits laitiers. Trop, c'est trop !
- **Privilégier les sucres dits lents** (qui seront assimilés plus lentement par notre organisme) : pommes de terre, pâtes, riz, et pains complets... Mais ne pas oublier qu'un même aliment peut avoir un index glycémique plus ou moins élevé selon son mode de cuisson. Par exemple, préférer les pâtes « al dente » aux pâtes trop cuites.
- Pas besoin de manger de la viande (et, qui plus est, rouge) pour fabriquer ou entretenir ses muscles. **Les protéines végétales** peuvent être tout aussi intéressantes. Lentilles ou autres légumineuses doivent être réhabilitées.
- **L'œuf** est la protéine de référence dans la mesure où il apporte les acides aminés essentiels et dans de bonnes proportions.
- Pédale douce sur les régimes. **Privilégier le flexitarisme**, à savoir une inflexion de nos habitudes alimentaires : moins de viande et plus de légumes.
- **Légumes de saison et à volonté** : crus et/ou cuits en jouant sur les couleurs. Reste à les rendre savoureux en les assaisonnant et en apprenant à les cuisiner.
- **Vigilance quant aux additifs alimentaires** qui sont incorporés à bon nombre des préparations industrielles dont nous ne maîtrisons pas la fabrication. Raison de plus pour préparer ses repas soi-même, à partir de produits de base dont on connaît la provenance.
- **Éviter les suppléments alimentaires**. Une alimentation saine et équilibrée apporte tout ce dont l'organisme a besoin malgré une activité physique importante. Seul un avis médical (après analyses) pourra indiquer le besoin éventuel d'une supplémentation. Le fer en est un exemple : un excès de fer peut endommager le cœur et le foie.
- **Pas d'automédication !** Pourquoi prendre des compléments alimentaires, la plupart du temps injustifiés ? D'autant plus qu'ils risquent de désorganiser l'équilibre fragile physiologique.
- **Une hydratation régulière** et adaptée est un des éléments fondamentaux d'une bonne hygiène de vie. Il en va du bon fonctionnement des émonctoires (reins, foie, pancréas ...) qui permettent d'éliminer les déchets produits par le fonctionnement de l'organisme. De l'eau plate ou légèrement minéralisée fera l'affaire. Il n'est pas nécessaire de « boire avant d'avoir soif » mais plutôt de boire régulièrement en petites quantités deux à trois gorgées chaque demi-heure (plus en cas de chaleur humide).
- **À boire et à manger ?** Pour une sortie de moins de 4 h, de l'eau plate suffira. Au-delà, quelques gels ou boissons énergétiques seront nécessaires en alternance avec l'eau plate. Des compotes en appoint. Mais attention au trop sucré ! La vidange gastrique ne se fera plus en cas d'excès. Dans ce cas, un arrêt s'impose pour une mini collation plus classique, mais digeste.
- **Bien manger ne coûte pas plus cher** que le « fastfood ». Moins de protéines animales et plus de légumes de saison et de légumineuses (entre autres) suffisent à réduire le coût de notre alimentation. Cela nous permet de choisir des produits de qualité.
- **Le label « Bio » ?** Pourquoi pas, mais il est des garanties autres, tout aussi valables. Le Nutri-Score ou des applications comme Yuka permettent de nous aider dans certains de nos choix.

La commission Sport-Santé vous conseille la lecture du magazine « Cyclo Diététique » dans lequel sont regroupés différents articles complets sur la nutrition ; ces articles sont issus des pages Sport-Santé de la revue « Cyclo-tourisme ». Disponible à la boutique fédérale sur ffvelo.fr



PRÉVENTION ANTIDOPAGE

Situer la Fédération française de cyclotourisme dans la lutte antidopage

La Fédération française de cyclotourisme est reconnue par le ministère des Sports et des Jeux olympiques et paralympiques, qui lui attribue un agrément et une délégation de pouvoir. À ce titre la Fédération française de cyclotourisme est dans l'obligation de répondre à la réglementation, au Code du sport et au Code mondial antidopage :

www.wada-ama.org/fr/nos-activites/le-code-mondial-antidopage-en-vigueur.

Même si l'activité principale de la Fédération n'a pas de finalité compétitive, elle est soumise, comme les 120 fédérations agréées par le ministère des Sports et des Jeux olympiques et paralympiques au contrôle antidopage. En France, l'État a confié depuis 2006 à l'Agence française de lutte contre le dopage (AFLD) www.aflld.fr, les contrôles antidopage, la délivrance des autorisations à usage thérapeutique, la régulation des procédures disciplinaires et le département de l'éducation et de la prévention à l'AFLD, dans le cadre d'une mission de protection de la santé publique.

Qu'est-ce qu'un produit dopant selon le Code mondial antidopage ?

Une substance ou une méthode est considérée comme dopante si au moins deux des trois critères suivants sont remplis :

- > Amélioration de la performance.
- > Risque réel ou potentiel pour la santé des sportifs.
- > Usage contraire à l'esprit sportif.

Lien de la liste des produits et méthodes dopantes : www.wada-ama.org/fr/nouvelles/lama-publie-la-liste-des-interdictions-2023

Onze violations des règles antidopage - VRAD

Le dopage ne s'arrête pas à la prise de produit dopant. En effet, il existe onze violations des règles antidopage – VRAD <https://sportifs.aflld.fr/les-violations-aux-regles-antidopage>. On entend par violation des règles antidopage les cas où des sportifs ou des membres du personnel d'encadrement du sportif commettent une infraction au Code mondial antidopage. Les personnes fautives s'exposent à des conséquences pouvant entraîner des sanctions.

Outre, la prise de substances interdites voici quelques exemples de VRAD : le fait d'administrer ; d'inciter à l'usage ; de faciliter l'utilisation en vue d'une compétition sportive de substances ou de procédés de nature à accroître artificiellement les capacités physiques d'une personne ou d'un animal ou à masquer leur emploi en vue d'un contrôle.

La majorité des produits dopants sont issus de la pharmacopée. Ainsi, une prescription par son médecin ou une prise par inadvertance d'une substance qualifiée comme dopante peut arriver.

Comment savoir si un médicament est dopant

À partir du site Internet de l'AFLD <https://medicaments.aflld.fr> vous pouvez rechercher si un médicament est autorisé. Cependant, vous pouvez pratiquer l'ensemble des activités sportives à vélo tout en ayant un traitement.

Voici un exemple de traitement pour une pathologie pour laquelle il faut prendre des mesures pour ne pas être mise en cause. Les Bêtabloquants (P1) présente un statut de médicament contenant une substance interdite dans certains sports.

Si vous prenez ce traitement prescrit par votre médecin, il vous faut produire l'ordonnance du médecin qui atteste du besoin thérapeutique de détenir ce type de médicament.

Vous avez aussi la possibilité de demander une autorisation d'usage à des fins thérapeutiques - AUT. Mais de manière générale cette demande d'AUT est faite pour les athlètes qui participent régulièrement à des compétitions.

Contrôle antidopage en - et hors - compétition

L'AFLD exerce son activité de contrôle antidopage <https://sportifs.aflld.fr/> conformément au Code mondial antidopage et au standard international définis par l'Agence mondiale antidopage (AMA).

- > **Qui peut être contrôlé par l'AFLD ?** Tout sportif, licencié ou non (d'une fédération française ou étrangère).
- > **Dans quelles circonstances ?** Vous pouvez être contrôlé en compétition ou hors compétition.
- > **Par qui ?** Par des préleveurs (médecins, infirmiers...) formés, assermentés et agréés.
- > **Pour quels types de prélèvements ?** Urinaire et sanguin.
- > **Où sont envoyés les prélèvements ?** Anonymes et sous scellés, ils sont envoyés au Laboratoire antidopage français (LADF) ou dans un autre laboratoire accrédité par l'Agence mondiale antidopage.

Référent antidopage de la Fédération française de cyclotourisme

Depuis trois ans, pour renforcer au plus près du terrain la lutte contre le dopage, un partenariat entre le ministère des Sports et des Jeux olympiques et paralympiques, les fédérations sportives et l'AFLD a vu le jour par la mise en place d'un référent antidopage dans chaque fédération.

Ses obligations sont les suivantes :

- 1 Engager des actions de prévention et d'éducation ;
- 2 Coopérer en matière de lutte contre le dopage ;
- 3 Assurer l'effectivité des décisions disciplinaires ;
- 4 Assurer la formation des escortes et des délégués antidopage en vue des compétitions et manifestations sportives.

Vos interlocuteurs pour la lutte antidopage



AU SEIN DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

- *Le médecin fédéral, président de la commission nationale Sport-Santé : Patrice Delga*
06 08 98 16 67 - patricedelga@ffvelo
- *Le directeur technique national adjoint : Jean Savarino*
06 72 48 37 58 - J.savarino@ffvelo.fr



AU SEIN DE L'AGENCE FRANÇAISE DE LUTTE CONTRE LE DOPAGE

- *Département des contrôles*
01 40 62 72 50
- *Département des enquêtes et du renseignement - Signaler un fait de dopage en ligne*
investigations@afl.d.fr