



Compte rendu de la réunion « Santé Sécurité » Du samedi 31 janvier 2015

A la Maison des Sports, avenue de Genève, Françoise et Odette ont assisté à ce rendez-vous prévu de 9h à 11h 30

Catherine, la Présidente du Codep a présenté le Docteur VUTIK PANH urgentiste à l'hôpital d'Annemasse et de Bonneville. Il a expliqué, à une assemblée d'environ 50 personnes très à l'écoute de ses conseils, les risques cardiovasculaires inhérents à la pratique du sport cycliste.

Tout d'abord, quelques statistiques 2014 concernant les accidents en vélo : (documents Allianz)

Sur 43 déclarations correspondant à 2,65 % des adhérents, il y a eu 58% de dommages corporels sur les mois principaux de mai, juillet, septembre.

Les accidents arrivent sur **route** pour 60% , et en **ligne droite** : 39%.

Faute aux infrastructures : 39% (largeur de voie insuffisante, chaussée glissante).

La cause peut en être la Météo pour 46, 5 % et l'**inattention** pour 35 %.

En règle générale, le port du casque et du gilet sont respectés.

Sur le nombre de décès, il y a 66% de diagnostics « cardiovasculaire ».

Ne pas oublier le Respect du Code la Route.

Les risques cardiovasculaires sont importants entre 65 et 69 ans sur vélo.

Risques et pratique sportive :

Dans le cas d'une mort subite :

La raison d'un décès consécutif à moins d'une heure seulement après la pratique d'un sport, est conclue par le médecin – cause et conséquente de la pratique de ce sport-

Le sport est révélateur : si on est sédentaire, hauts risques d'accident cardiovasculaire,

Si on est actif, moindre risque,

Si on est sportif, risques inférieurs.

Sports à risques : Vélo, course à pied...Haltérophilie...

Une augmentation des accidents est remarquée à cause du nombre grandissant de sportifs.

SYMPTÔMES= SENSIBILISATION

La base : douleur thoracique, douleur dans le bras, en général : baisse de performance, essoufflement, palpitations, nausées, sueur.

Apprendre à faire des massages cardiaques, savoir utiliser le défibrillateur : **STAGE PSC1**

Dépistage : aller chez le médecin régulièrement, prendre RDV pour un électrocardiogramme tous les deux ans. Test à l'effort.

COMPORTEMENTS A RISQUES :

- Le tabac
- Le diabète
- Le surpoids
- L'hypertension
- La sédentarité
- Le stress.
- Ainsi que tout sport sollicitant « endurance et musculaire ».

A l'heure d'aujourd'hui, les sportifs, cyclistes entre autres, recherchent la performance physique et prennent des risques par rapport à leur corps. Une femme roule plus lentement qu'un homme et sait plus se protéger de ces risques.

Attention à l'IDM : **Infarctus Du Myocarde**.

Vous pouvez consulter le site du Codep en cliquant sur « sécurité »

<http://www.ffct-codep74.fr>