Bienfaits de la pratique du vélo

*(et de l’activité physique en général)*

Dr Max HERBAUX

membre de l'ADAV

59190 - MORBECQUE

herbaux.max@free.fr

Sport de plein air, le vélo est une discipline très complète. Le plus : si l'on n'a pas de temps pour exercer un sport en dehors de son travail, on peut s'en servir comme mode de déplacement.

1. **Bénéfices sur l’appareil cardio vasculaire**

Le principal atout du vélo est qu'il fait travailler en même temps le muscle cardiaque  et les autres [muscles](http://sante-medecine.commentcamarche.net/faq/20816-muscle-definition), ce qui développe l'endurance cardio-vasculaire et musculaire. Le vélo sollicite tous les muscles du corps : [abdos](http://sante-medecine.commentcamarche.net/faq/3567-muscler-ses-abdominaux), [pectoraux](http://sante-medecine.commentcamarche.net/faq/20819-muscles-pectoraux-definition), bras, dos, fessiers et surtout les [jambes](http://sante-medecine.commentcamarche.net/faq/20640-jambe-definition). Il les affine et développe surtout la puissance des muscles des membres inférieurs. 

* 1. Les principales maladies cardiovasculaires concernées sont la coronaropathie (obstruction des [artères](http://sante-medecine.commentcamarche.net/faq/8143-artere-definition) irriguant le cœur pouvant entrainer une [angine](http://sante-medecine.commentcamarche.net/contents/240-angine-symptomes-et-traitement) de poitrine ou un [infarctus du myocarde](http://sante-medecine.commentcamarche.net/faq/4081-infarctus-du-myocarde-symptomes)), l'insuffisance cardiaque chronique et l'artériopathie oblitérante des membres inférieurs. Excès de cholestérol, tabagisme et hypertension en sont les principales causes.
  2. Traitement de l'hypercholestérolémie : Le rôle fondamental de l'[activité physique](http://sante-medecine.commentcamarche.net/contents/424-activite-physique-benefices-pour-la-sante) et du sport dans la diminution des risques liés à un [excès de cholestérol](http://sante-medecine.commentcamarche.net/contents/339-cholesterol-regime) a été démontré dans de nombreuses études.   
     Même sans perdre de poids, l'activité physique permet de réduire le taux de [cholestérol](http://sante-medecine.commentcamarche.net/faq/893-bon-cholesterol-hdl-et-mauvais-cholesterol-ldl).
  3. Une activité physique modérée. L'Inserm rapporte que, d'après des études, une activité physique pratiquée de manière modérée (minimum 30 minutes par séance, 5 jours/semaine) permettrait d'augmenter le diamètre des artères. Or, avec l'âge, ce sont ces voies qui sont principalement touchées par une altération de la fonction endothéliale (cellules qui tapissent la paroi interne des vaisseaux, en contact avec le sang).   
     Cette fonction peut même être améliorée chez les patients touchés par des pathologies telles que le [diabète de type 2](http://sante-medecine.commentcamarche.net/faq/8642-diabete-de-type-2-definition), l'hypercholestérolémie ou l'hypertension. L'Inserm note par exemple « une réduction de la mortalité de 25 à 35 % chez les patients atteints d'une maladie coronarienne ».

1. **Bénéfices sur l'appareil musculo-squelettique**

Dans son expertise collective « [Activité physique](http://sante-medecine.commentcamarche.net/contents/424-activite-physique-benefices-pour-la-sante) : Contextes et effets sur la santé », L'Inserm insiste sur les bénéfices de l'activité physique sur le maintien du capital osseux, de la fonction musculaire et sur le système ostéo-articulaire.

* 1. Capital osseux

L'activité physique par les contraintes mécaniques qu'elle exerce sur le squelette induit la formation du tissu osseux. Elle agit à la fois sur la masse osseuse, sa densité et sur sa texture.

* 1. Améliorer la force musculaire

La pratique d'exercices de renforcement musculaire a des effets bénéfiques sur la force et l'endurance musculaire chez les sujets d'âge moyen. La force musculaire peut ainsi être augmentée à l'aide de programmes d'entraînement même à un âge très avancé.

c. Une augmentation de la résistance aux fractures

L'activité physique entraine des bénéfices sur les propriétés mécaniques de l'os en augmentant la résistance à la [fracture](http://sante-medecine.commentcamarche.net/faq/2111-fractures-les-plus-frequentes).

1. Meilleure résistance des ligaments et des tendons

L'activité physique entraîne une meilleure résistance des [ligaments](http://sante-medecine.commentcamarche.net/faq/13589-ligament-definition) et des tendons.

1. Chez l'enfant

Durant la croissance, l'activité physique joue un rôle important dans l'acquisition du capital   
osseux, notamment chez les enfants entre 10 et 18. Plus la pratique est précoce et plus les contraintes mécaniques varient et s'éloignent des contraintes habituelles de la marche ou de la course, plus la formation de l'os est amplifiée.

1. Chez la femme :

* Chez la femme, on observe une perte de masse osseuse de 1 % par an les premières années suivant l'installation de la [ménopause](http://sante-medecine.commentcamarche.net/faq/2056-menopause-definition-age-et-causes).
* Selon l'équipe de L'Inserm, une méta-analyse récente montre de façon significative que la pratique régulière de l'activité physique peut prévenir voire inverser cette perte osseuse liée au [vieillissement](http://sante-medecine.commentcamarche.net/faq/14358-vieillissement-definition), à la fois au niveau vertébral et au niveau du col fémoral.
* Le vélo n’est pas conseillé au cours de la grossesse
* Chez les personnes de plus de 70 ans

L'activité physique prévient la perte de masse musculaire due au vieillissement et diminue la perte osseuse, donc prévient l’ostéoporose.

* 1. Une diminution du risque de fracture du col du fémur
* Le risque de [fracture du col du fémur](http://sante-medecine.commentcamarche.net/faq/2111-fractures-les-plus-frequentes) est diminué de 6 % pour chaque augmentation de dépense énergétique équivalente à 1 heure de marche par semaine.
* Les femmes qui marchent au moins 4 h par semaine ont un risque diminué de 40 % par rapport aux femmes sédentaires marchant moins de 1 h par semaine.  
  1. Prévenir l'ostéoporose : L'exercice physique provoque une pression sur les os qui entretient le processus de calcification, lutte contre l’ostéoporose et maintient la masse osseuse.

1. **Les effets bénéfiques de l'activité physique chez les personnes en excès de poids et/ou sujettes au diabète.**
   1. Surcharge pondérale : L'activité physique régulière participe, avec le [régime](http://sante-medecine.commentcamarche.net/contents/320-regime-comment-maigrir), au contrôle de la surcharge pondérale, avec augmentation de la masse maigre et réduction de l'adiposité abdominale. Son interruption favorise la surcharge pondérale, surtout en absence de régime.
   2. Cellulite : Le vélo est un excellent moyen de faire la chasse à la [cellulite](http://sante-medecine.commentcamarche.net/faq/857-cellulite-peau-d-orange-et-capitons) : le mouvement de flexion-extension de la jambe relance la circulation, fait travailler les muscles profonds et améliore donc significativement la circulation.
   3. Prévention du diabète : L'activité physique permet de réduire de près de 60 % le risque de survenue de [diabète](http://sante-medecine.commentcamarche.net/faq/8642-diabete-de-type-2-definition) de type 2 chez les sujets présentant une intolérance au glucose.
2. **Prévention des cancers** : Les méta-analyses montrent une nette diminution du risque de cancer du côlon, du sein (chez les femmes ménopausées), de l’endomètre, du colon et du rein. Ce risque semble en relation avec le surpoids et l’obésité, ce que combat l’activité physique.
   * 1. Pour le cancer du sein, une réduction de 30 à 40 % des risques de cancer a été constatée. Le type d'activité est variable. Pour des activités modérées, 4 heures de marche par semaine constituant le seuil minimal efficace et diminuant les risques de manière significative de 20 à 50% les risques de décès ou de récidive.
     2. Prévention du cancer du colon : L'Inserm, dans son expertise collective "Activité physique: contextes et effets sur la santé » rapporte que l'activité physique diminuerait de 40 à 50% les risques de cancer du côlon. Cet effet protecteur n'est pas retrouvé pour le cancer du rectum. Deux mécanismes expliquent cet effet bénéfique :

* l'augmentation de la motilité intestinale entraînant une réduction du temps de transit, donc de l'opportunité des cancérogènes d'être en contact avec la muqueuse colique et du contenu fécal
* l'augmentation des prostaglandines PgF (inhibant le développement des cellules coliques) et augmentant la motilité intestinale.

**BIBLIOGRAPHIE**

* "l'obésité pèse lourd dans la survenue de cancers" http://curie.fr/sites/default/files/jic101\_web.pdf
* "Activité physique et cancer"

http://www.e-cancer.fr/publications/75-prevention/415-activite-physique-et-cancer

* Les avantages sanitaires du vélo : rapport remis en 2013 à la commission interministérielle pour le développement du vélo : http://www.developpement-durable.gouv.fr/IMG/pdf/Biblio\_TRANSPORT\_MOB-2.pdf
* Frédéric Héran, enseignant-chercheur à l'université de Lille, dans son ouvrage "Le retour de la bicyclette (2014), pages 161 à 163 : "L'argument de la santé à la rescousse" 'ci-joint)
* la campagne de l'INPES : "Bouger 30 minutes par jour, c'est facile"

http://www.inpes.sante.fr/70000/cp/10/cp101130.asp

* « Vélo - Bienfaits et contre-indications » issu de Sante-Medecine (santemedecine.commentcamarche.net)
* « Bronchite chronique » issu de Sante-Medecine (sante-medecine.commentcamarche.net)