



AVEC PASCAL RIVAT,
MÉDECIN DU TOUR DE FRANCE

PREMIERS SECOURS

Les gestes qui sauvent

Témoin d'un accident, face à la gravité de la situation et sans brevet de secouriste, que faire? Sans céder à la panique, voici la bonne attitude à adopter et quelques gestes qui peuvent sauver une vie.

Quel cycliste n'a jamais été confronté, lui ou ses compagnons, à des chutes ou sensations de malaise devant lesquels on se sent désarmé et perdu? De 23 à 25 millions de Français déclarent avoir une pratique régulière du vélo et le nombre de licenciés augmente chaque année. Selon les compagnies d'assurances, « les accidents en relation avec le vélo représentent 3,8 % des tués sur les routes, même si la mortalité a chuté de 30 % en six ans. Ils ont lieu plus souvent sur la route qu'en ville, et les cyclistes sont moins grièvement blessés en ville qu'en rase campagne. Les hommes, les plus de 65 ans et les 15-17 ans sont les plus concernés par les accidents mortels ». Pour une fois, les grands champions n'illustreront pas nos propos: l'an passé, la cantatrice Eva Ganizate, 28 ans, décédait après avoir été fauchée par une voiture alors qu'elle roulait sur une départementale de l'Yonne. Il semble qu'elle circulait sur un vélo sans éclairage et ne portait pas de vêtements réfléchissants. Le monde du cyclisme apprendait, en octobre, la mort de Roland Cattin, 65 ans, le fondateur de Tîme, à la suite d'une crise cardiaque après une promenade à vélo. Ces exemples montrent que le malheur peut frapper n'importe qui, n'importe où. On peut cependant se prémunir de certains dangers en utilisant un matériel adapté. Rappelons que les vêtements réfléchissants sont obligatoires la nuit et le casque, s'il ne l'est pas encore, est fortement conseillé. Le Code de la route impose sur le vélo des bandes réfléchissantes et des feux de position. L'aptitude physique au sport doit aussi être évaluée. La visite médicale et les examens complémentaires (ECG d'effort) sont indispensables pour minimiser les risques.

QUE FAIRE EN CAS D'ACCIDENT

Une chute dans un peloton ou à l'entraînement, un malaise sur le vélo ou en fin de sortie doivent vous amener à réagir vite. Voici ce que vous pouvez faire.

1. Vérifiez que la victime est consciente en lui demandant d'ouvrir les yeux et de répondre à une question simple, par exemple « où as-tu mal? ».



Vérifiez que la victime est consciente. Sinon, contrôlez sa respiration

Si le blessé est inconscient:

- ✓ Vérifiez sa respiration, en plaçant votre oreille au niveau de son nez ou en constatant que sa poitrine se soulève lors des mouvements respiratoires.
- ✓ Libérez sa cavité buccale (appareil dentaire éventuel...) et basculez prudemment sa tête en arrière en respectant l'axe qu'elle forme avec le cou et le tronc.
- ✓ En l'absence de respiration, il faut immédiatement débiter un massage cardiaque et une ventilation externe (bouche-à-bouche). Si vous n'en avez aucune notion, demandez autour de vous s'il y a un secouriste. Sinon, placez-vous perpendiculairement au blessé, joignez vos mains avec vos bras tendus. Exercez alors avec la paume de la main des pressions au milieu du thorax. Il faut répéter 30 fois ce mouvement avec un rythme rapide avant de faire le bouche-à-bouche.
- ✓ Si le blessé respire mais est inconscient, placez-le sur le côté, en position « de sécurité », afin d'éviter qu'il inhale ses éventuels vomissements. Attention de toujours maintenir l'alignement de la tête, du cou et du tronc.

S'il est conscient:

- ✓ Lui demander alors s'il peut ouvrir les yeux, remuer les doigts ou les pieds.
- ✓ Ne pas le bouger mais, au contraire, l'immobiliser en plaçant vos mains à plat de part et d'autre de sa tête afin d'empêcher toute flexion ou rotation de celle-ci.
- 2. Sécurisez** le lieu de l'événement en demandant à vos compagnons de route de se placer l'un en amont, l'autre en aval pour éviter tout risque de suraccident.
- 3. Appelez le 15** en donnant les renseignements le plus précis possible sur l'état du blessé et le lieu de l'accident. Les données GPS seront utiles. ●



ROULER AVEC DES ÉCOUTEURS PEUT-IL PERTURBER L'ÉQUILIBRE SUR LE VÉLO? L. Soutoul

L'utilisation d'une oreillette en course, ou d'écouteurs avec une source audio quelconque, ne risque pas, à ma connaissance, de provoquer des troubles médicaux de l'équilibre. Le danger est ailleurs et il est multiple. Vous risquez de ne pas entendre votre environnement: une voiture qui arrive, un cycliste prévenant d'un danger, un chien qui aboie... De plus, votre attention est détournée. Ainsi, dans les courses où les oreillettes sont encore autorisées, on voit souvent les cyclistes baisser la tête vers leur micro pour parler à leur directeur sportif (ce qui semble être à l'origine de la chute tragique - et du décès - de Kivilev, lors du Paris-Nice en 2003). Une écoute régulière avec des écouteurs peut aussi causer des troubles durables de l'audition. Aussi les spécialistes conseillent-ils de ne les utiliser qu'à faible volume sonore et pas plus d'une heure par jour.

Envoyez vos questions par e-mail: le.cycle@motorpresse.fr ou rendez-vous sur le site Internet: www.lecycliste.com (rubrique « Question du mois »).