

Avertissement : notes prises au vol... erreurs possibles... prudence !

Mardi 26 septembre 2017

Hôpital cantonal de Genève

Prévention cardiovasculaire et pratique du vélo : l'exemple danois

Dr P. Saudan

L'article c'est... "Prospective Study of Bicycling and Risk of Coronary Heart Disease in Danish Men and Women, Kim Blond, Circulation. 2016;134:1409-1411"

On sait que 30 min d'activité physique quotidienne font baisser la mortalité cardiovasculaire de 30%...

Il a été aussi démontré dans le passé que plus l'activité physique était importante, plus le risque cardiovasculaire s'abaissait...

C'est pour cela que les Danois, même plus encore que les Néerlandais ont favorisé les déplacements à 2 roues dans leurs grandes villes et que Copenhague est devenue la Mecque des vélos...en bleu c'est la piste cyclable...imaginez ça à Genève...



L'étude en question suit 53723 personnes de 50-65 ans entre 1993 et 1997 pendant 20 ans...

Il y a eu pendant cette période et dans ce collectif, plus ou moins 3000 cas de maladie coronarienne aiguë.

On a séparé les gens en cyclistes « commuter » (ce sont les « navetteurs » qui ne font que se rendre au boulot) et les cyclistes sportifs qui en font un peu plus...

Si j'ai bien compris, l'étude n'aurait montré un bénéfice statistiquement significatif que chez les sportifs...la puissance statistique n'était pas suffisante pour les « commuters » et la conclusion était que « brisk cycling is preferable to slow cycling ».

Pour ce qui est des dangers du cyclisme...il y a plus ou moins unanimité pour dire que les avantages sont plus importants que les dangers...

On conclut en disant que c'est les urbanistes qui doivent faire leur boulot...il faut que la ville s'adapte aux cyclistes et à tout type de mobilité propre et silencieuse...

Ce n'est pas forcément pour vivre plus longtemps qu'il faut se déplacer à vélo...



**I don't ride a bike to
add days to my life.
I ride a bike to
add life to my days!**

Compte-rendu du Dr Eric Bierens de Haan
ericbdh@bluewin.ch

transmis par le laboratoire MGD
colloque@labomgd.ch