



Le port du casque diminue les conséquences d'une chute de 60%.

La fracture du crâne n'est pas inquiétante en soi et se consolide toute seule, mais le risque, c'est le contenu, c'est-à-dire le cerveau, organe fragile et précieux.

Un hématome post-traumatique à l'intérieur du crâne comprime le cerveau entraînant des lésions irréversibles du tissu cérébral s'il n'est pas traité à temps (cf. schéma ci-dessous). Le massif facial n'est guère protégé par le casque et la chute en avant peut provoquer des lésions osseuses telles que fracture du nez, de la mâchoire, de l'orbite, accompagnées souvent

de plaies délabrantes avec séquelles esthétiques : fractures et pertes de dents sont possibles dans ce type de chute.

### Atteinte des organes abdomino-thoraciques

Lors d'une chute violente (dans un ravin par exemple lors d'une descente de col) ou en cas de heurt avec un véhicule à moteur, les organes internes peuvent être lésés.

Une fracture de côtes peut perforer le poumon ; le foie, la rate ou les reins peuvent se « fissurer » et saigner, provoquant une hémorragie interne. Une surveillance médicale d'au minimum vingt-quatre heures s'impose en cas de contusion abdominale brutale.

### Lésions musculo-tendineuses

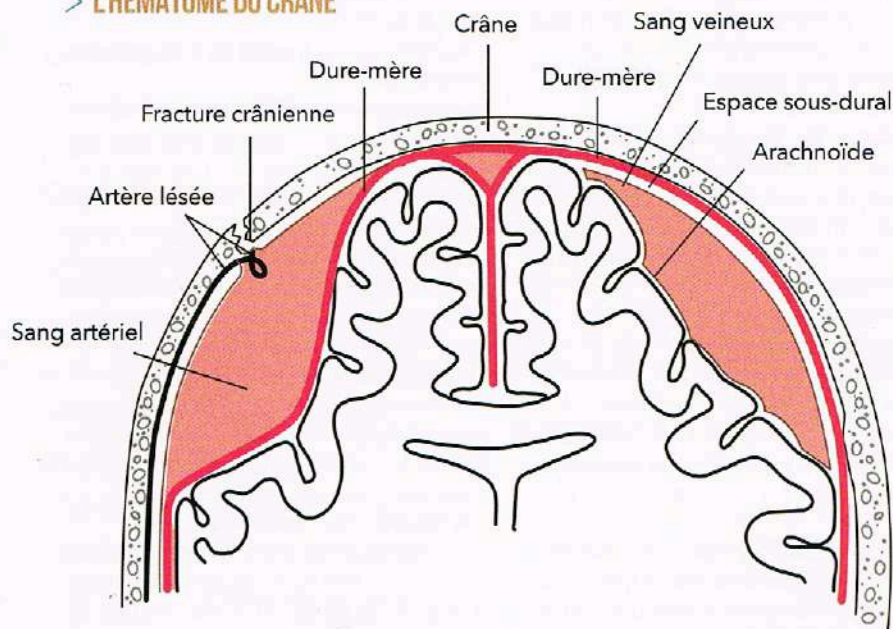
Un choc sur des muscles entraînera un hématome et déchirure musculaire à traiter par repos, glace, contention, physiothérapie, etc.

Une entorse provoque des lésions tendineuses et des épanchements intra-articulaires.

### En conclusion

Si la pratique du vélo est recommandée pour se maintenir en bonne santé, il faut rester vigilant tant sur la route du fait de la cohabitation avec les véhicules motorisés, que sur les sentiers où les irrégularités du terrain nécessitent une attention soutenue. Ne gâchons pas notre plaisir de faire du vélo par des comportements imprudents pouvant avoir de lourdes séquelles. Que cela ne vous limite pas dans votre pratique, mais être informé est toujours préférable. ■

### > L'HÉMATOME DU CRÂNE



HÉMATOME EXTRA-DURAL

HÉMATOME SOUS-DURAL

*Ne gâchons pas notre plaisir de faire du vélo par des comportements imprudents pouvant avoir de lourdes séquelles.*

### Les conseils de Vivons Vélo

Lors d'une sortie vélo ou VTT, nous ne sommes pas à l'abri des chutes et accidents. Ces traumatismes peuvent être plus ou moins graves en fonction de l'intensité du choc ou de la zone du corps atteinte. Nos conseils.

- Portez un casque lors de vos sorties vélo afin de protéger votre boîte crânienne. Rappel : le casque est obligatoire pour les enfants de moins de 12 ans.
- Avant de partir en balade vérifiez bien l'état général de votre vélo (clapet de freins, gonflage des roues, etc.).
- Sur la route ou les chemins, restez vigilants à votre environnement (circulation, cailloux, branches) et faites en sorte d'être bien visible (éclairage, gilet jaune, etc.)
- Emportez avec vous une petite trousse de secours avec l'essentiel pour soigner et protéger les plaies (désinfectant, pansements, etc.).
- Après une chute qui vous semble bénigne, si la douleur ne passe pas, consultez un médecin pour un bilan approfondi (radio par exemple).
- En cas de traumatisme violent notamment au dos, nuque ou crâne, ne déplacez pas la victime et appelez les secours afin qu'ils la prennent en charge rapidement. En attendant les secours, maintenez sa nuque afin que cette dernière ne bouge pas et parlez lui.

**vivons vélo**

Rouler n'a jamais fait autant de bien

Retrouvez la communauté Vivons Vélo sur

