

Note de Michel COSTANTINI
Médecin du sport
FFCVELO
Mise au point du 06/07/2021.

MAL DE SELLE, MAL PARTOUT !

Au cours de la remise en selle de début de saison ou après une période de repos et plus tard lors des grandes randonnées cyclotouristes (plus de 6 à 8 heures de selle consécutives), le siège est soumis au **frottement et à la macération**.

Quelques précautions simples vous éviteront le calvaire...

1_ Choisir un **vélo réglé** par un spécialiste et une bonne **selle adaptée** à l'anatomie particulièrement féminine.

Tout cela est bien expliqué sur le site de la FFCT :

Point d'appui principal, sa qualité doit résulter d'une seule règle : s'adapter à votre anatomie.

Bon nombre de randonneurs utilisent une selle cuir, rodée et retaillée pour un meilleur confort.

On trouve sur le marché des selles modernes avec des inserts gel, à coque plastique avec mousse injectée.

D'autres sont évidées dans leur partie centrale pour minimiser les points de compression.

Choisissez toujours une selle de type étroit qui contribuera à minimiser frottements et irritations.

Conseil : Ne croyez pas qu'une selle large apporte plus de confort. L'idéal étant d'avoir un vélodiste sympa qui vous permette d'essayer le produit sur un long parcours de plus de 3 heures.

<https://ffvelo.fr/randonner-a-velo/conseils-pour-debuter/se-remettre-en-selle/>

2_ **La petite traumatologie féminine** est représentée par des lésions muqueuses au niveau des lèvres (petits hématomes, éraflures) qui surviennent lors des microtraumatismes et frottements sur la selle.

Bien que douloureuses, elles sont sans grandes conséquences et la guérison survient après des traitements antalgiques et des soins locaux (désinfection, cicatrisants).

A. La prévention des irritations passe donc par :

- Le port de **vêtements de sport adaptés** au cyclotourisme : Cuissard cycliste **spécialement étudié pour les femmes** et non pas unisexe.

- Ci-dessous un exemple d'assise et les qualités recherchées :

	<p>Le fond du cuissard (peau) doit être large et absorbant et les coutures doivent impérativement se trouver à la périphérie et en dehors de la zone de contact avec la selle.</p> <p>Thermorégulation du corps à la température constante, évacuation de la sueur, confort d'assise, isolation ...</p>
	<p>Confort et liberté de mouvement maximale, pas de frottements à l'entre-jambe, hypoallergénique...</p>

B. des **soins cutanés réguliers** :

Pour éviter la macération et la prolifération bactérienne (la bactérie ne dort jamais, elle se multiplie jour et nuit comme dans la carie dentaire et double ses petites copines en 20 mn... !)¹, il faut diminuer le nombre de bactéries ET DONC :

- Se laver souvent (**2 à 3 fois par jour** avec de l'eau tiède ou un peu fraîche et du savon neutre (Marseille surgras, syndets de différentes marques)²
- Bien sécher la peau avec une serviette en papier.
- Application une crème protectrice (par exemple TRIGOPAX³, HOMEOPASMINE en respectant les conseils d'utilisation et contre-indications) après séchage.

Encore quelques trucs à embarquer...dans vos sacs !

Tant qu'il n'existe pas de lésions cutanées, éviter l'utilisation des antiseptiques ou antibiotiques locaux qui vont sélectionner des germes résistants.

Si vous souffrez d'une pathologie que vous ne connaissez pas, consulter un médecin avant d'appliquer n'importe quel médicament miracle...

¹ Le temps de génération correspond au temps nécessaire pour qu'une population de cellules double en nombre. Ce temps est très variable selon les espèces de bactéries et les conditions environnementales. Au laboratoire, dans des conditions idéales, il est par exemple de 20 minutes pour *Escherichia coli*, 100 minutes pour *Lactobacillus acidophilus*, 1 000 minutes pour *Mycobacterium tuberculosis*.

² Savons

Aujourd'hui encore, le savon est obtenu grâce à une réaction chimique entre des graisses naturelles et des lessives alcalines.

Toutefois, l'utilisation du savon s'accompagne des **désagrèments** suivants, notamment pour les peaux sensibles :

Une formation de carboxylates de calcium qui s'accompagne d'une perte des propriétés des tensioactifs lorsque le savon est utilisé avec de l'eau dure. Les sels de calcium qui se déposent sur la peau empêchent la restauration des lipides et conduit à une peau rêche.

Un effet alcalinisant : l'apparition d'ions hydroxyle (alcalins) à la suite de l'hydrolyse des savons dans une solution aqueuse peut provoquer des irritations et un eczéma alcalin, en particulier sur une peau malade.

Développement des syndets

Ces désagrèments ont conduit les scientifiques à chercher de nouvelles substances pour la toilette du corps. Grâce aux résultats de ces recherches, la fin des années 50 a vu le début de l'ère des détergents synthétiques, les syndets. Ces derniers présentent des avantages très nets par rapport aux savons alcalins :

Aucun effet alcalinisant, car le pH peut être ajusté afin de parvenir à une valeur physiologique (acide) de 5,5.

Également adaptés pour la peau de par leur capacité à neutraliser les bases

Aucune formation de carboxylates de calcium insolubles

³ Crème TRIGOPAX

Soin protecteur et apaisant aux phytostérols naturels pour limiter les irritations et rougeurs des zones cutanées sujettes aux frottements et à la macération

Le soin Trigopax isole, protège et répare les peaux irritées en cas de :

- frottements ou macérations répétés (activité sportive, sous-vêtements trop serrés...);

- rougeurs des plis d'origine mycosique ou microbienne en particulier lors d'excès pondéraux, en association avec le traitement spécifique prescrit par votre médecin.

- L'association de phytostérols naturels et de poudres (Amihope, Tapioca) permet d'absorber l'humidité sans dessécher et ainsi d'éviter les phénomènes de macération.

- La Bardane et l'Oxyde de zinc apaisent et réparent la peau.

Tolérance : Pour vous offrir une tolérance optimale, Trigopax est formulé sans parfum, sans colorants et sans conservateurs. Il est hypoallergénique et testé sous contrôle dermatologique.

Présentation Tube de 75 ml. Environ 9 Euros

HOMEOPASMINE

Ce médicament ne doit pas être utilisé sur des lésions infectées ou suintantes et de façon prolongée.
