



Bon pied, bon cœur, bon œil

Le bulletin des randonneurs

Au sommaire de ce numéro

**Le malaise
cardiaque et la
sensibilisation aux
gestes utiles
(Page 2)**

**La vaccination
(Page 3)**

**Rubrique "le bon
équipement"
Page (4/5)**

**Rubrique "
nutrition"
Page 6**



EDITO : Tous nos sens en éveil en 2024

Nous vous souhaitons bon pied, bon œil et bon cœur en 2024 pour reprendre le thème titre de ce bulletin mais surtout de garder vos cinq sens en éveil. Vous retarderez le vieillissement en conservant le lien social qui fait le lit de nos associations bénévoles. Vous éviterez les chutes avec un entraînement régulier, une attention de tous les instants, un moral soutenu et de bonnes chaussures.

Vos réponses au questionnaire santé ont dépassé nos espérances en quantité et en qualité. Les réponses ont été analysées :

- vous êtes mal vaccinés.
- vous ne savez pas gérer une urgence cardiaque.
- Vous connaissez plutôt bien les numéros d'urgence.
- Vous voulez tout savoir sur les tiques, les entorses, l'assiette du randonneur, les bonnes chaussures.

Les médecins randonneurs des Hauts de France se sont engagés à vous informer régulièrement et vous souhaitent une bonne et heureuse année olympique.

(extraits des 182 réponses disponibles sur le site)

**DR THEVENIN ALAIN
MÉDECIN FFR DES HAUTS-DE-FRANCE**

Le malaise cardiaque et la sensibilisation aux gestes utiles

SIGNES ET SYMPTÔMES DE LA CRISE CARDIAQUE



Que faire devant un malaise : situation où la personne tombe au sol

A) Elle est consciente et vous répond correctement (non confuse) donc elle s'explique sur ses symptômes physiques souvent peu de gravité ou alors cause traumatique entorse, blocage artriculaire, crampes

B) Soit elle est confuse ralentie embrouillée dans son déclaratif :

-la resucrer, car probable hypoglycémie

-Elle décrit des symptômes douloureux thoraciques : appel du SAMU 15 probable crise douloureuse cardiaque

-Elle perd connaissance avec pâleur mais allongée se sent revigorée c'est un malaise vagal : relever les jambes à 90° la resucrer et la reconforter et attendre qu'elle récupère totalement sans douleur ni autre signe associé c'est bien un malaise vagal causes : (froid + ou chaleur+ fatigue, Stress

1) Elle n'est pas consciente deux points IMMEDIATS à vérifier

Le POULS : passage du sang, et la RESPIRATION à rechercher :

PERTE DE CONNAISSANCE, PAS DE POULS, ARRÊT RESPIRATOIRE = SAMU URGENCE

En précisant sans s'énerver le lieu exact GPS ou adresse et répondre aux questions du médecin du SAMU.

On doit MASSER le cœur de façon efficace souvent le médecin du SAMU peut vous GUIDER (personne allongée sur un plan dur, les deux mains à plat sur le thorax en comptant en faisant la liaison comme (UN et DEUX et TROIS et QUATRE vous dites le ET) au bout de cinquante vous passez le relai à une autre personne)

Si défibrillateur : ouvrir la sacoche (le SAMU connaît alors votre position) et suivre les consignes comme indiqué, appliquer les électrodes, le charger et reculer personne ne le touche).

-> Intérêt d'animateurs et de personnes avec brevet de secourisme.

-> Intérêt d'UN CACI effectué sans complaisance et formulaires informatiques honnêtement bien remplis

DR HERNU CHARLES-ANDRÉ
MÉDECIN DU SPORT, GÉRIATRE
MÉDECIN FFR DU PAS DE CALAIS



En cas de malaise où la douleur thoracique est décrite

En cas de malaise avec perte de conscience et arrêt cardiorespiratoire

Perte de connaissance

Pâleur absence de pouls

Absence de respiration

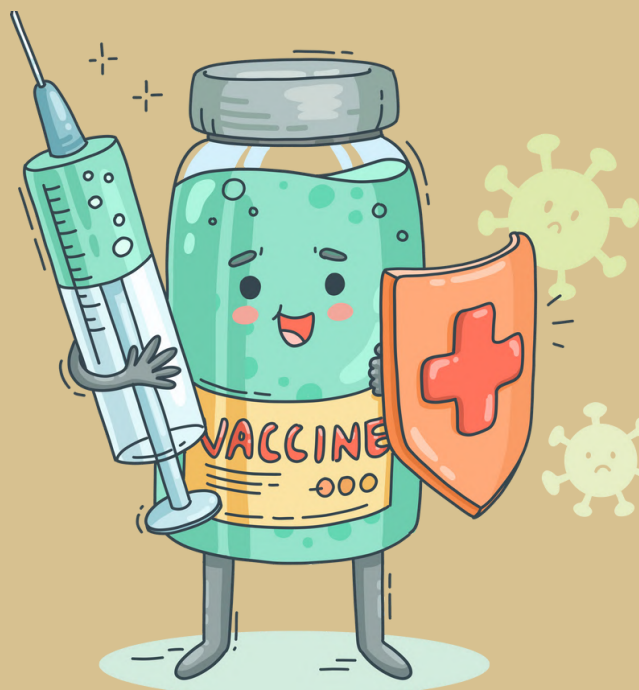
La vaccination



Rester en forme et en bonne santé passe aussi par la vaccination. De nombreuses maladies infectieuses peuvent occasionner des complications d'autant plus importantes que l'on prend de l'âge et que l'on est atteint de maladies chroniques.

Voici les vaccins que l'on pourrait vous recommander

- Diphtérie, Tétanos, Poliomyélite demeurent des maladies rares mais graves sans traitement spécifique. Un rappel est conseillé tous les 10 ans voire tous les 20 ans.
- La Coqueluche dont le nombre de cas est en augmentation en France chez les nourrissons et les plus de 65 ans.
- Le rappel de la vaccination contre la Covid dont le taux d'incidence augmente actuellement.
- Le vaccin contre la Grippe est actuellement disponible il est conseillé de l'envisager à partir du 15 novembre compte tenu du caractère tardif de l'épidémie et de la validité limitée de la couverture (4 mois environ).



Enfin sont recommandés :

- le vaccin contre le Pneumocoque si fragilité respiratoire et immunodépression: Pneumovax 1 dose de rappel tous les 5 ans
 - le vaccin contre le Zona 1 seule dose qui évite les formes graves en particulier ophtalmologiques et les douleurs résiduelles toujours importantes; peu efficace après 75 ans.
- En conclusion sachez qu'après 65 ans les défenses immunitaires deviennent moins performantes et que cela expose à un risque accru d'infections bactériennes et virales de formes plus graves.



Protégez vous vous-même et vos proches... pour bien vieillir il semble qu'il vaille mieux prévenir que guérir.

DOCTEUR PIERRE ANDRÉ MOUTON
MEDECIN FFR NORD



Lesquelles pour quelle utilité ?

Je déclare n'avoir aucun conflit d'intérêt .

- Chaussure de randonnée courte à la journée pour trail, marche rapide ?
- Sandale de marche ?
- Chaussure de montagne, randonnées difficiles techniques ?



Globalement : tiges, pare pierres, semelles, languettes, perméabilité

CHAUSSURES DE RANDONNEE courte ou d'approche (excellentes dans LES HAUTS DE FRANCE)

Caractéristiques :

- tige moyenne ou basse, accroche et adhérence excellente .
- PARE-PIERRE à l'avant.
- RENFORT AU TALON, bonne souplesse, perspirantes.
- A imperméabiliser si nécessaire.

Pour tous chemins, plaine, moyenne montagne, marche rapide sur terrains plus difficiles, petites distances ou randonnée de quelques jours.

-> Chaussures confortables, polyvalentes, quel que soit le temps.



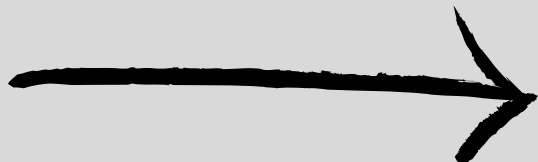
CHAUSSURES DE TRAIL ET MARCHE RAPIDE (mes préférées)



Course à pied et marche nordique, randonnées exigeantes, plus dédiée aux terrains accidentés : sentiers, chemins, rochers, boue, neige...

Caractéristiques :

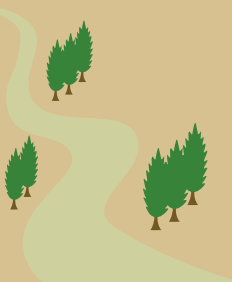
celles de running traditionnelles, mais renforcées pour terrains techniques avec bon maintien, rigide : excellente accroche et adhérence , légères, bon déroulé du pied, chevilles peu soutenues, pieds moins protégés, moins adaptées au froid, nécessité de membrane imperméable.



Chaussures de randonnée parfois moins résistantes.



SANDALES DE MARCHE (CHAUSSURES DE BALADES D'ÉTÉ OU DE SUPPLÉANCE)



TERRAIN FACILE, PLAT, PEU TECHNIQUE : ville, plage, chemins plats ; chaussure d'ÉTÉ... peu de protection : ronces, cailloux, piqures et risque de blessure.

Caractéristiques : Ouvertes, aérées, légères, évacuent le sable et l'eau, semelles avec bonne accroche, à velcro, adaptées à la chaleur, plus en chaussures de suppléance.

Attention, non conçues pour des terrains difficiles, ou pour des grandes distances ou si vous êtes chargés.



CHAUSSURES DE GRANDE RANDONNÉE POUR CHEMINS TECHNIQUES

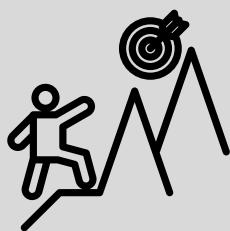


Caractéristiques : Souvent en cuir ou matériau synthétique de grande qualité et à TIGE HAUTE, IMPERMEABLES, RIGIDES+.

Très résistantes, fiables, sécurité renforcée, nombreuses protections : pare-pierres et renforts latéraux.

Pour longues distances et par tous temps, grand maintien confortables très rigides et plus lourdes nécessitent d'y habituer le pied.

Pour de longues marches, en terrain difficile, et grands dénivelés. Prévues pour un sac à dos lourd et des conditions météo extrêmes.



Pour de longues marches, en terrain difficile, et grands dénivelés. Prévues pour un sac à dos lourd et des conditions météo extrêmes.

DR HERNU CHARLES-ANDRÉ
MÉDECIN DU SPORT, GÉRIATRE
MÉDECIN FFR DU PAS DE CALAIS

La nutrition : Focus sur le petit déjeuner

UN P'TIT DEJ POUR BIEN DÉMARRER !



Un œuf coque, une tranche de pain, jambon, haricots blancs, salade de tomate, huile d'olive, sel, poivre, poireau vinaigrette. Pêche, abricot, un fruit frais plutôt qu'un jus de fruits. Un verre d'eau, un café sucré et de la confiture. Vous voilà parés.



Beaucoup ne savent ou pensent ne pas pouvoir ingurgiter le matin. Phénomène culturel très français !

Après un tel petit déjeuner vous avez les calories pour des heures et de quoi marcher longtemps sans coup de pompe ni sensation de faim.



Comptez 20 minutes pour ce repas à prendre dans le calme. Préparer la veille le sac et les vêtements du jour laisse du temps libre et de la sérénité essentielle à une bonne digestion. Nous y reviendrons.



Diabétiques suivez votre carnet et adaptez vos apports avec des besoins qui sont plus élevés pour randonner le matin. La marche consomme du sucre. L'hypoglycémie que vous soyez ou non à l'insuline sera prévenue par la barre de céréales voire compensée par un morceau de sucre gardé précieusement dans la poche.



Surtout faites savoir au responsable que vous êtes traité à l'insuline ou avec un anti diabétique oral. Il en va de votre sécurité.



A éviter les viennoiseries et même les biscottes, trop gras et donc lents à digérer.

DR THEVENIN ALAIN
MÉDECIN FFR DES HAUTS-DE-FRANCE