

# Bon pied, bon cœur, bon œil

*Le bulletin des randonneurs*

*Au sommaire de ce numéro*

**Randonnée...  
Et  
malentendant  
(Page 2)**

**Entorse de  
cheville  
(Page 3)**

**La Lucane  
Cerf-Volant  
(Page 5)**

**Rubrique  
Botanique  
(Page 6)**

**La tendinite  
de Quervain  
(Page 6)**

## EDITO :

Encore un grand merci BASTIEN de t'occuper de la mise en page, tu auras été un collaborateur rigoureux et zélé. Hormis celui-ci qui fait partie de l'édito au pied levé sur le rappel du coup de chaleur, les deux autres sont en même temps un petit clin d'œil en guise d'aurevoir dans mon style critiquable certes, c'est ainsi, mon ami, tu me connais et nous pourrons t'imaginer dans le futur prendre en main un LUCANE cert-volant, tout en courant entre les pins des landes

Alors, La saison des rando estivales a commencé sous le sceau de la canicule et des dangers liés à la chaleur

Le danger existe pour tous randonneurs qui ne prennent pas en considération les risques météo et aussi qui ne prennent pas en compte les interdictions préfectorales : risque d'incendie en forêt, vagues submersives, orages, inondation sur les bords des cours d'eau, grêle etc...

Pour revenir sur Le coup de chaleur celui-ci est différent de l'insolation qui n'est qu'un malaise passager, court, de type vagal avec souvent « un coup de soleil »

Le coup de chaleur, lui, peut être mortel, ce n'est pas autre chose que l'impossibilité pour le corps de gérer sa thermorégulation. Le corps surchauffe comme une chaudière qui va exploser

Petit rappel des mécanismes en jeu : cela commence par une zone centrale cérébrale qui est l'hypothalamus, le thermostat de l'organisme qui va envoyer des messages d'alerte aux organes.

Sur le plan cardio vasculaire, le cœur va accélérer son rythme (tachycardie) pour mettre une réserve sanguine en périphérie du corps près de la peau et en même temps les vaisseaux sanguins périphériques vont se dilater, et ceux à l'intérieur de l'organisme vont se contracter pour faciliter l'évacuation de la chaleur vers la peau

Les reins vont réagir en réabsorbant l'eau vers le sang et en concentrant les urines qui deviennent alors hyper jaune par un système hormonal rénal : l'hormone antidiurétique.

La peau via les millions de glandes sudoripares va accentuer sa transpiration qui rafraîchit la peau et aussi en s'évaporant évacue de la chaleur.

Tous ces phénomènes se déclenchent si le seuil d'alerte des 27° - 30° est atteint, or nous avons eu cet été des T° supérieures à 40 et plus dans le sud

Les risques augmentent pour les personnes fragiles qui n'ont pas la réactivité des réponses à la chaleur : les personnes obèses, les sédentaires, les personnes âgées, les enfants, les personnes atteintes de pathologies graves cardiovasculaires ou cancéreuses les personnes en situation précaire.

Au-dessus de 40° le risque est alors le coup de chaleur qui est la déshydratation cérébrale et la non régulation des mécanismes de défense contre la montée de T°

Alors vous voulez randonner, partez de très bonne heure, avec des quantités de boissons et des barres énergétiques suffisantes, raccourcissez vos durées de rando, prévoyez des haltes rafraîchissantes à l'ombre, tout en restant à l'écoute de vos signes d'alerte et il faut savoir annuler une randonnée à risque ou redessiner le parcours .

Ne soyez pas dans le déni de votre forme du moment, la moyenne d'âge du randonneur est de 67ans et les principes de précaution ne sont que du bon sens.



CHARLES ANDRÉ HERNU  
MÉDECIN FFRANDONNÉE PAS-DE-CALAIS

# Randonnée... Et malentendant



J'adore faire de la randonnée mais je ne compte plus le nombre de fois où j'ai failli me faire renverser par des vététistes qui pensent qu'en criant je vais bouger pour leur laisser le passage...

Je ne les entends pas!



La randonnée pour les personnes malentendantes peut présenter des défis spécifiques mais il existe des moyens de rendre cette activité plus accessible et plus sûre.

La gestion psychologique de ces personnes impose quelques défis liés à leur condition

- l'isolement social en raison des difficultés de communication
- l'anxiété et le stress dans les situations de communication
- La perte d'identité et la remise en question de soi-même
- La dépression réactionnelle...

Quelle stratégie de gestion ?



- En premier lieu le port d'aides auditives aujourd'hui discrètes et performantes
- Choisir des sentiers bien balisés avec des panneaux clairs et des balises visuelles
- Faire de la rando avec un accompagnateur entendant qui aidera la communication
- Utiliser des technologies de communication visuelle qui permettent de rester en contact avec leur entourage
- Des applications de navigation qui aideront ces personnes à se déplacer en toute sécurité



Ne pas renoncer à la Rando... Expérience de nature, soutien social des groupes et des proches, amélioration de la qualité de vie et meilleure intégration sociale, bien être physique et mental, aide au développement de la confiance en soi et amélioration de l'autonomie

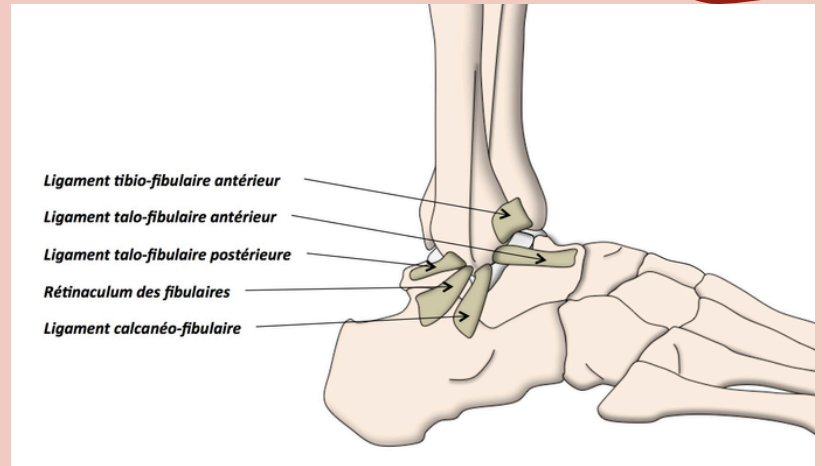
DR PIERRE ANDRE MOUTON  
MEDECIN FFRANDONNEE NORD

# Entorse de cheville : 3 questions et rappel de ce qu'est une cheville



## 1) Rappels anatomiques

C'est essentiellement le ligament latéral externe qui est touché dans 90 % des cas, il se décompose en trois grands ligaments talo fibulaire post., talofibulaire ant., et calcanéofibulaire tous trois entre la fibula (péroné) et soit l'astragale ou le calcanéum.



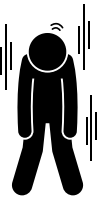
## 2) Pourquoi et comment ? Une entorse est rarement due au hasard

Chaussant inapproprié au terrain : chaussures basses, cheville non contenue



Méconnaissance des dangers du terrain ou accompagnement insuffisant

Préparation physique inadaptée ou non réalisée ou surestimation de ses capacités physiques (fatigue de l'endurance)



Non prise en compte de son état de santé (convalescence, maladie en cours)

Une météo défavorable : pluie, gel, boue, verglas, terrain glissant



Absence de bâtons, +++ qui maintiennent l'équilibre et soulagent l'effort

INATTENTION et non écoute des consignes de sécurité au départ ou fatigue accumulée en fin de randonnée par : déshydratation, hypoglycémie, coup de chaleur

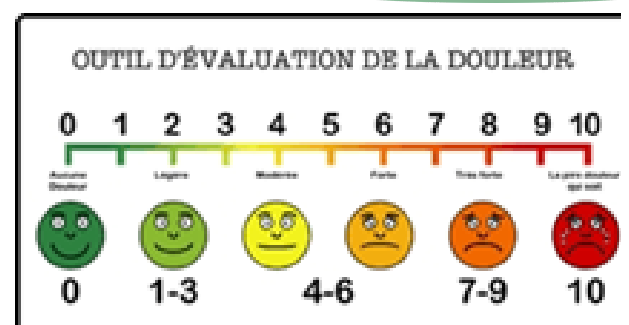


Une rando n'est pas une course, personne ne demande d'arriver premier au feu rouge...



## 3) Gravité et présentation clinique ?

Chute et cris liés à la douleur (cotation analogique de 1 à 10) Impossibilité d'appui sur la cheville douloureuse, si la personne aidée à se relever peut s'appuyer sur sa jambe, c'est un **SIGNE CLINIQUE DE GRAVITÉ**, ne pas insister et la rallonger





- Immédiatement augmentation de volume de la cheville œdème ou hématome ou pire déformation osseuse
- ATTENTION une entorse peut cacher une fracture +++
- La simple palpation fait très mal ( NB un simple appui avec le pouce correspond à une pression de 2 à 3 KG )
- IMMOBILISATION et GLACE +++ et penser à resucrer la personne qui est fatiguée et stressée



#### 4) Que faire en randonnée?

Examen visuel si chaussure haute la délayer mais ne PAS LA RETIRER si doute sur une fracture, si chaussure basse l'œdème et l'hématome sont d'emblée visibles

L'examen tactile doux crée une douleur (aspect pâle de la personne stress et hypoglycémie possibles penser à une hypothermie donc à isoler du sol, si absence de trauma crânien penser au malaise vagal : présence de pouls +mais pâleur donc relever les deux jambes doucement à 90 degrés pour assurer la perfusion cérébrale.

Enfin penser à sécuriser le groupe, s'identifier et faire un message d'alerte avec les relevés de carte ou GPS.

Enfin une entorse bénigne, simple distension ligamentaire, la personne se relève la douleur est supportable, la marche avec précautions peut reprendre, intérêt d'un strapping, d'un antalgique, faut un avis expert

La prise en charge médicale

GLACE encore de la GLACE mais avec tissu interposé au départ

IMMOBILISATION de la cheville (chaussure haute à garder)

DECHARGE + PAS D'APPUI

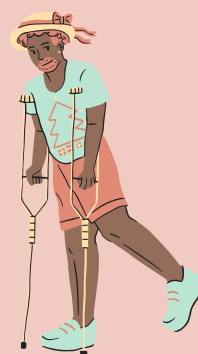
ATTELLES BEQUILLE ou parfois PLATRE quand forte gravité de la déchirure

Intervention si arrachage osseux

Le strapping peut s'avérer utile si loin de tout ou alors le bon vieux pansement alcoolisé

Antalgiques attention si allergie ++++

Si marche, relevage impossible, appel aux secours mobiles le 15 sans s'énerver



« C'est toujours mieux quand on a quatre roues et moins risqué quand on est bien chaussé »

DR HERNU CHARLES-ANDRÉ  
MÉDECIN FFRANDONNEE PAS DE  
CALAIS

# La lucane cerf-volant

Chers lecteurs je vous propose ce petit article sans prétention sur un insecte intéressant pouvant atteindre 8 cm de long ; La LUCANE CERF VOLANT « LUCANUS CERVUS » est un magnifique COLEOPTERE d'Europe parmi les plus grands. Il aime à vivre dans les grands espaces forestiers, les friches, les haies avec une domiciliation plus précisément dans LES LANDES ET EN GASCOGNE.



La lucane est un INSECTE COLEOPTERE, rassurez-vous rien de compliqué.

Les ailes ne sont pas toujours présentes chez les insectes, mais lui en a ce sont des ELYTRES de couleur brun foncé (ne pas confondre avec l'elytre de bordeaux c'est pour cela qu'il fait partie des coléoptères (ailes en étui))

L'insecte comprend un corps en trois parties : tête, thorax, abdomen comme les randonneurs enfin pas tous certains sont arrivés en retard le jour de la distribution.

il est hexapode : Trois paires de pattes à la différence des araignées (4 paires) et des randonneurs deux paires

Une paire d'antennes et non une paire de bâtons dynamiques

Une paire de mandibule CHEZ LE MÂLE, dans son cas elles sont énormes comme des bois de cervidés et c'est même à cela qu'on le reconnaît là je ne fais pas de blagues lourdingues

Sa tête et son thorax sont noirs

La femelle ne possède pas de mandibules, dieu merci

C'est un redoutable combattant comme d'ARTAGNAN et d'ailleurs comme tout bon gascon il ne passe pas inaperçu, par le bruit sourd de son vol bourdonnant

Mais il est d'une énorme utilité de par sa larve qui est un décomposeur se nourrissant de bois mort et pouvant vivre en souterrain pendant 5 ans, déjà un travailleur infatigable

Si vous le croisez sur un chemin, il est inoffensif et il faut le laisser vivre, il rend service et fait partie de la bio-diversité.

Je tiens à remercier MORGANE PEYROT et « son petit guide des insectes » avec lequel je me suis inspiré et que je vous conseille d'avoir toujours en poche

DR HERNU CHARLES-ANDRÉ  
MÉDECIN FFRANDONNÉE PAS DE  
CALAIS





## Le pin des Landes

Je vais plagier MARC FERRAND sur un Article de botanique, non lié au hasard totalement orienté sur la région du sud-ouest.

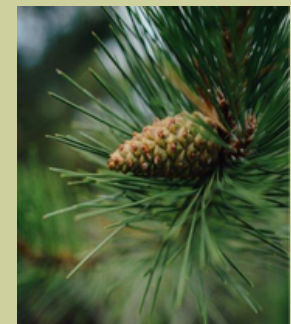
Un article sur Le PIN DES LANDES, arbre dont on a demandé beaucoup d'efforts pour ralentir la progression de la dune, pour permettre un reboisement en bois d'œuvre, allait de soi vues les circonstances.



Arbre TYPIQUE du Sud-Ouest, introduit pour reboiser la région sous l'impulsion de Napoléon III au XIX -ème siècle, mais L'ensemencement massif de pins avait déjà commencé en pays de BUSCH pour arrêter la progression des sables dunaires et assainir le sol dès le XVIIIe siècle.

Plus d'une centaine d'espèces de pins existent dans le monde. Parmi elles, une seule a pris racine dans le terrain particulier qu'offrent les Landes de Gascogne : le pin maritime, également appelé depuis PIN DES LANDES, mais il lui fallait un apport en eau par irrigation.

Il se distingue des autres conifères des Vosges, du Massif Central, des alpes, et du pourtour méditerranéen par sa silhouette souvent penchée qui s'étale irrégulièrement, et peut atteindre 30 mètres de haut



L'écorce couleur gris sombre, crevassée avec de grandes écailles et ses feuilles, en fait des aiguilles sont groupées deux par deux, raides et très longues, 10 à 25 cm, couleur verte pomme pas mure.

Les fruits à partir des fleurs jaune orangé apparaissant au printemps sont des cônes de 10 à 20 cm de long et peuvent rester deux années sur l'arbre

Les Pins maritimes ou des landes sont présents à l'état naturel aux abords des rivières et le long des dunes rétro-littorales, il leur faut de l'eau et constituent de nos jours l'essentiel de la forêt des Landes en couvrant une superficie de près d'un MILLION d'ha.



C'est une forêt en parcelles où beaucoup d'arbres furent installés simultanément et ont donc le même âge et la même taille (contrairement à la forêt primaire mélange de différentes essences et d'âge varié) avec de très larges chemins en pare feux, destinés à limiter la propagation des incendies et à faciliter le travail des soldats du feu sur des kilomètres.

Magnifique forêt domaniale dont l'exploitation sert au bois d'œuvre et à la fabrication du papier qui est surtout un cadre naturel apaisant offrant en plus d'un bain de forêt des balades, des randonnées à pied, en vélo et à cheval, en se souciant toujours de sa grande fragilité et d'y être précautionneux avec le respect des règles de sécurité.

Dans ce cadre bucolique pour amoureux de la nature ne ratez pas une magnifique visite au phare de CONTIS noyé entre océan et forêt.

Remerciements à XAVIER NITSCH et de thomas LAUNOIS « le petit guide des arbres »

DR HERNU CHARLES-ANDRÉ  
MÉDECIN FFRANDONNEE PAS DE  
CALAIS

# La Tendinite de Quervain (du pouce)

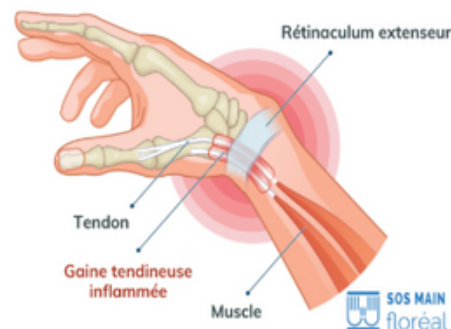
La ténosynovite de De Quervain est une tendinite du pouce c'est-à-dire une inflammation des gaines et du liquide synovial contenu autour des tendons extenseurs du pouce d'où ce nom plus approprié de téno-synovite du pouce.

Vous imaginez un tunnel, avec à l'intérieur baignant dans ce liquide, les tendons du long abducteur et du court extenseur du pouce autrefois appelés les radiaux.

Relevez votre pouce vers le haut, main posée sur sa tranche interne, vous palpez ainsi ces deux gros tendons normalement indolores. Ils forment d'ailleurs ce qu'on appelait par le passé : la tabatière anatomique, là où les gens posaient la prise de tabac à inhaler.

## LA TENDINITE DE QUERVAIN

Inflammation de deux tendons et de leur gaine qui contrôlent le mouvement du pouce.



Pour les férus de culture, elle porte en fait le nom de son découvreur : le Dr FRITZ DE QUERVAIN, chirurgien Suisse qui l'a décrite en 1895 et ceci à partir du travail des lavandières

L'entorse de la Lavandière, touchait à l'époque des femmes de quarante ans et plus qui usaient cette articulation du pouce par la répétition du geste rapide d'arrachage, maintenant remplacée soit par des tâches ménagères de force manuelle, ou la pratique des bâtons avec dragonne.

Elle est finalement assez fréquente. Elle se voit plus chez la femme que l'homme et elle augmente en nombre avec l'âge (fatigue accumulée de l'articulation (arthrose) et de ses tendons)

Vous ne pouvez faire que très peu d'activité manuelle sans votre pouce qui est doué d'une grande force et qui s'oppose aux quatre autres doigts permettant ainsi quasiment toutes les prises en main.

Cette inflammation commence par une douleur, souvent brutale, irradiante au-dessus et en arrière du pouce, aggravée à chaque mobilisation de l'articulation, rendant la main invalide pour la plupart des activités au quotidien.

Cliniquement une simple palpation de la zone du pouce fait le diagnostic qui retrouve parfois une tuméfaction douloureuse voire crépitante comme si l'on marchait dans la neige.

Il faut un traitement sans attendre pour la faire céder, soit des anti-inflammatoires per os, ou locaux (infiltrations) et surtout du REPOS à l'aide d'une gouttière souvent adaptée au poignet rigide et maintenue par des velcros, parfois thermoformée.

L'existence de prédispositions génétiques chez les personnes atteintes de tendinite de De Quervain n'est pas impossible (diabète, rhumatismes déformants, soucis de thyroïde)

La plupart du temps, la radio n'a que peu d'utilité il est préférable d'effectuer d'emblée une échographie car c'est une pathologie tendineuse et non osseuse. Une IRM est toujours possible dans les cas extrêmes si une intervention de libération décompression des tendons est nécessaire.

Souvent aussi ces atteintes tendineuses peuvent régresser spontanément avec du bon sens et disparaître sans intervention médicale ou chirurgicale.

Remerciements au dr ERIC ABEHSERA de SOS MAIN FLOREAL

DR HERNU CHARLES-ANDRÉ  
MÉDECIN FFRANDONNEE PAS DE  
CALAIS