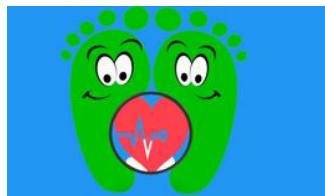


BON PIED



BON COEUR

BON ŒIL

Numéro 1 Juillet 2023

FFRandonnée
les chemins, une richesse partagée

Hauts-de-France
Nord-Pas-de-Calais-Picardie

BULLETIN SANTÉ DES MÉDECINS DE COMITÉS DÉPARTEMENTAUX DES HAUTS DE FRANCE

EDITORIAL

Madame SOULARY

Grand bravo

Pour cette initiative de nos médecins de comités des Hauts de France.

Un document de conseils à destination des pratiquants sera apprécié et aidera à marcher dans de bonnes conditions pour leur santé physique mentale et sociale.

En effet, selon l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) « **La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité.** »

Le rôle des médecins de comité est bien celui-là et c'est la raison pour laquelle un poste est réservé au médecin dans les conseils d'administration de chaque comité départemental et régional.

Merci de votre engagement

**Brigitte Soulary, Présidente de la FEDERATION
FRANCAISE DE LA RANDONNEE PEDESTRE**

Sommaire

Pourquoi BON PIED BON COEUR BON ŒIL ? (Page 1)

La FABLE DU RANDONNEUR *Humour* (Page 2)

Le certificat Médical (Page 3)

Le test de Ruffier Dickson (Page 6)

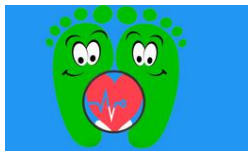
Coup de chaleur ? Insolation ? Etat de fatigue ? (Page 7)

Qui veut voyager loin ménage sa monture.

Buvez, mangez, dormez, et faisons feu qui dure.

(Jean Racine, Les Plaideurs, 1668)





Pourquoi bon pied bon cœur bon œil ?

Pourquoi un petit journal médical ?

Docteur Charles André HERNU

1

D'abord nous sommes tous ravis de bouger, nos pieds nous portant à des distances parfois que nous pensions improbables, notre cœur émotionnel et physique fonctionne super bien mais on doit y veiller, comme tous nos sens d'ailleurs constamment émerveillés le long de nos différentes pérégrinations et le plus souvent dans une ambiance d'amitié partagée sans barrières socioculturelles.



Il n'échappera à personne que la moyenne d'âge est haute, bien que de nouvelles pratiques reconnues plus sportives et moins bucoliques comme la marche aquatique, la marche nordique soient orientées vers une population plus dynamique souvent plus jeune mais pas toujours.

Nous nous devons de rester enforme et de garder cette interactivité vivifiante, ce lien social qui fait tant défaut dans nos sociétés de plus en plus individualistes et aussi de ne pas donner cours à de fausses idées reçues sur le plan médical

C'est donc l'idée d'un mini journal à destination des randonneurs des Hauts de France ayant vocation à répondre le plus logiquement possible aux désagréments induits par la marche mais aussi à apporter des réponses médicales justes, sur des questions physiopathologiques plus graves.



Vous devez vous demander pourquoi écrire une rubrique médicale quand on a affaire à des patients informés, qu'il existe internet maintenant CHAT GPT, des forums en ligne de toutes sortes, Doctissimo et Wikipédia entre autres

L'IA : l'intelligence artificielle rend disponible 24H sur 24 des réponses à des questionnements médicaux avec un taux de marge d'erreur très réduite.

C'est une démarche qui se veut avant tout amicale, scientifiquement bien fondée à vocation de ne pas colporter d'idées fausses sur le soin, en tenant compte des réalités médicales dans leur ensemble.

Et c'est tout naturellement, suite à une réunion de médecins fédéraux des Hauts de France (non arrosée, on se serait cru à une réunion de copains sortant d'un cure de désintoxication) où nous nous demandions comment répondre aux attentes de soins semi urgents et de renseignements médicaux de nos randonneurs qu'est née cette idée de petit journal.

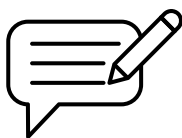
Des articles concis digests et pratiques pour répondre aux petites urgences mais aussi à des questionnements plus graves, cela vous plait-il ?



Chers amis randonneurs, vous vous êtes sans doute posés à un moment donné ce type de question au détour d'une marche:

- Je me suis entré une épine de ronce dans la main ?
- J'ai trouvé une tique sur moi ainsi que sur mon chien ?
- Certains disent que les gels anti-inflammatoires ne servent à rien sur une poussée d'arthrose ?
- Est-il vrai que la plupart des plantes sont nocives ?
- Un ami m'a dit que le plantain pouvait servir de pansement et que le laurier rose est un violent poison pour les belles mères ?
- Une ampoule au pied que puis-je faire ?

Une rubrique question des lecteurs paraît intéressante et nous permettra d'orienter nos réponses sur des choix déterminés.



DONNEZ NOUS VOTRE AVIS écrivez à charles Andre HERNU: hernucharlesandre@gmail.com

LE MARCHEUR PESSIMISTE ET LE MARCHEUR OPTIMISTE UNE FABLE QUE LA FONTAINE N'AURAIT PAS RENIÉE.

Docteur Pierre André Mouton CDRP Nord

Docteur Alain Thevenin CDRP Aisne



Le marcheur "pessimiste":

Partant du principe que tout homme bien portant est un malade qui s'ignore il faut savoir que l'activité physique donne de la vie aux années mais que les traitements médicaux donnent des années à la vie!

Veiller à la prise régulière des médicaments prescrits

Etre attentif au suivi cardiovasculaire

Veiller à l'équilibre de toute affection chronique comme le diabète...

Attention aux foulures, entorses, fractures de fatigue...

Etre attentif aux différents insectes tiques, guêpes, abeilles et végétaux agressifs.

Respecter une hygiène de vie alimentaire

en particulier alcool et tabac. Ne pas aller au delà de ses possibilités.

L'activité physique est un plaisir pas une compétition



Le marcheur "optimiste":

Tant qu'il y a de la vie, il y a de l'espoir. Persuadé qu'il vaut mieux prévenir que guérir, c'est une règle que j'applique pour les autres! Je me fie à ma

bonne étoile, me refusant à subir toutes sortes de bilan de santé et traitements contraignants. A écouter les médecins il faudrait un médicament pour la tension, un pour le cholestérol, un pour fluidifier, de l'aspirine et un autre pour protéger l'estomac. Alors je fais le pari que tout ira bien sans ces médocs aussi dangereux qu'inutiles, ou juste bon à enrichir le pharmacien et Big Pharma. La rando c'est la santé, ne rien faire c'est la conserver.

Bientôt il faudra tous les vaccins à jour et un alcootest avant de partir en Rando !

CQFD



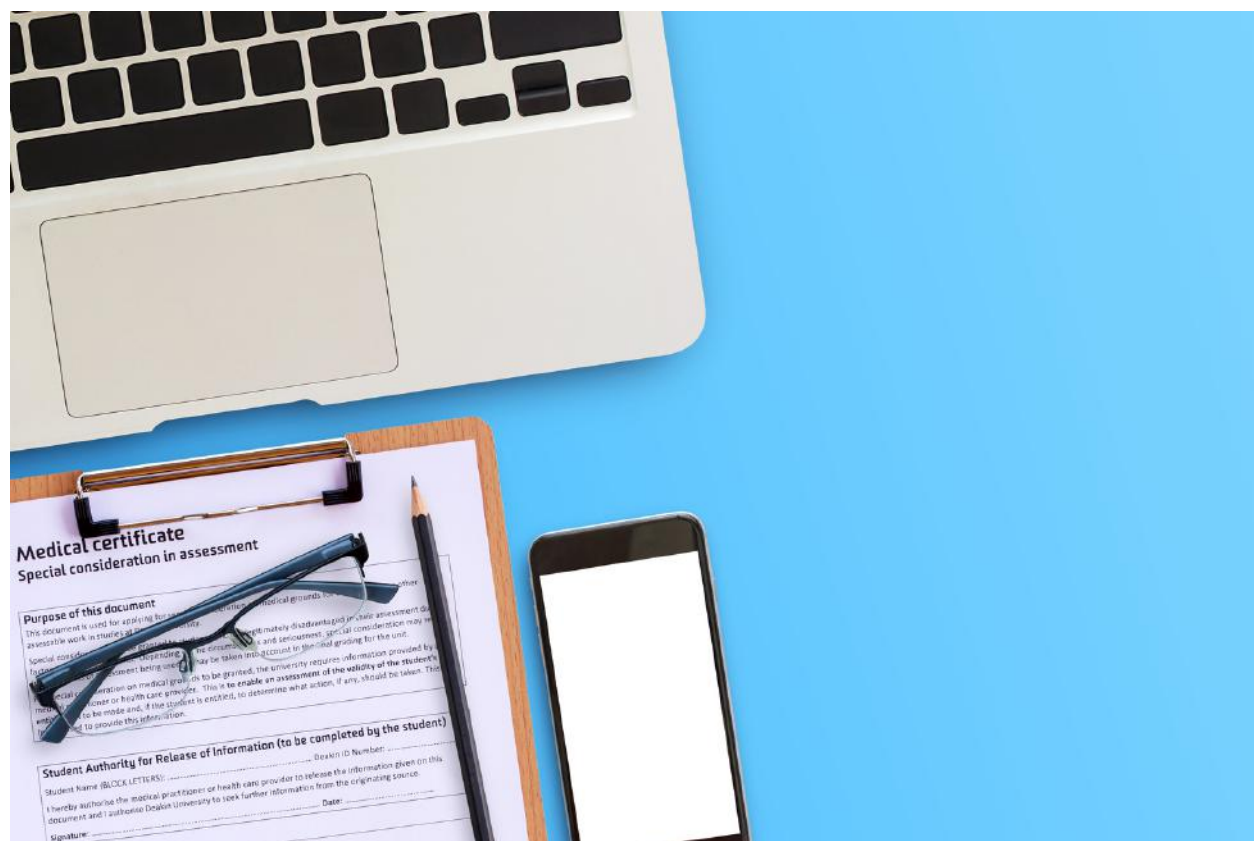
Façade de l'ancien Casino
Jean qui rit, Jean qui pleure
(Saint Quentin)

LE CERTIFICAT MÉDICAL DISPARAÎT : UNE ERREUR ADMINISTRATIVE !

NUL NE PEUT CONTESTER L'UTILITÉ DU MÉDECIN POUR DÉPISTER ET CONSEILLER. ON BALAIE L'OBLIGATION DU CERTIFICAT POUR LIBÉRER DU TEMPS AU MÉDECIN AU DÉTRIMENT DU PATIENT.

On a déjà "supprimé" les médecins scolaires et on passe à côté de dépistages des anomalies de la marche, de la vision et du cœur chez les enfants. On s'américanise un peu plus laissant à chacun la fausse liberté d'assumer ou non son «risque santé » pour des raisons bassement matérielles. Il vaudrait mieux utiliser les fonds de la sécu pour faire du conseil avant toute activité physique. C'est un peu l'objet de ce journal rédigé par vos médecins randonneurs de la région.

Les médecins des CDRP des Hauts de France



LE CERTIFICAT MEDICAL OU C.A.C.I

UN CONCEPT DEPASSE OU UN NOUVEL OUTIL

REFLEXIONS

Par Charles André HERNU

gériatre clinique de l'ESCREBIEUX et médecin du sport

LE CACI PERMETTANT DE REFAIRE UN EXCELLENT POINT SANTÉ, EST DÉCRIÉ TANT AUPRÈS DU PRATIQUEUR QUE DU MÉDECIN QUI N'AURAIT PLUS LE TEMPS.

IL EXISTE UNE DIFFÉRENCE ENTRE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE, ASSURANT UN BON ÉQUILIBRE DE VIE Saine, ET LE SPORT, ACTIVITÉ BEAUCOUP PLUS INTENSE, CONSTITUÉ DE CHALLENGES, DE COMPÉTITIONS, DE DÉPASSEMENT DE SOI, SES DÉRIVES POSSIBLES: SURENTRAÎNEMENT, TRAUMATISMES PSYCHOLOGIQUES, PHYSIQUES, TRICHES, DOPAGE. LE SPORTIF AMATEUR OU PROFESSIONNEL, PROFITE D'INFRASTRUCTURES DÉDIÉES: LES CENTRES MÉDICOSPORTIFS, LES COACHS SPORTIFS ET LE PERSONNEL MÉDICAL ET PARAMÉDICAL SPÉCIFIQUE.

MAIS LE CACI ÉTAIT CONÇU POUR PERMETTRE AU SUJET LAMBDA LA PRATIQUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ET DE SPORT AMATEUR AVEC UN MAXIMUM DE GARANTIES ET DE SÉCURITÉ, MAIS DÉCONSIDÉRÉ, IL SE PERD DANS UNE OBSOLESCENCE PROGRAMMÉE.

EN 2004 LE PNNS (PROGRAMME NATIONAL NUTRITION ET SANTÉ) CRÉÉ EN 2001 ALERTAIT SUR L'ÉVOLUTION DE NOS MODES DE VIE,

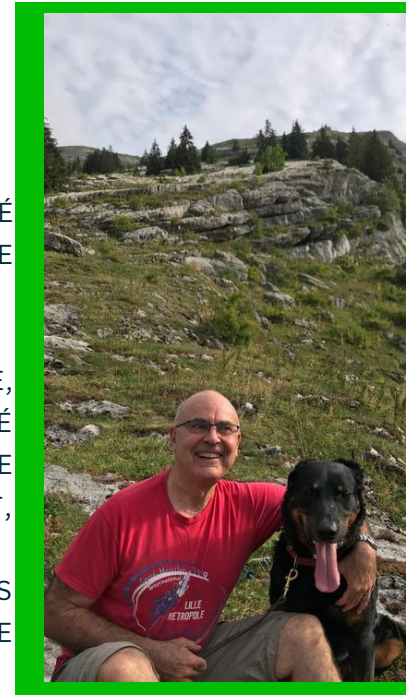
LA CONSULTATION MÉDICALE LORS DE LA RÉDACTION DU CACI, PERMETTANT DE S'ENTREtenir SUR LE DRAME DE LA SÉDENTARITÉ, ENGENDRÉ PAR NOS MODES DE VIE DÉSÉQUILIBRÉS, INDUITS PAR LE CONFORT DES PROGRÈS TECHNIQUES, L'INFORMATIQUE, LA FACILITÉ D'UNE SURALIMENTATION EN SUCRE, LE BURN-OUT.

LE RENDEZ-VOUS MÉDICAL ÉTAIT UN VRAI CONTRÔLE TECHNIQUE EN VIS À VIS.

JE PASSE LES MODALITÉS TECHNIQUES DE RÉDACTION DU CERTIFICAT MÉDICAL, MAIS JE RAPPELLE QUE LES ARTICLES L.231-2 ET SUIVANT DU CODE DU SPORT PRÉVOIENT L'OBLIGATION DE PRÉSENTER UN CACI POUR L'OBTENTION OU LE RENOUVELLEMENT D'UNE LICENCE SPORTIVE ET DATÉ DE MOINS D'UN AN SI COMPÉTITIONS.

L'EXAMEN CLINIQUE DEVAIT COMPRENDRE

- LE TEST DE RUFFIER DICKSON, L'IMC, LE CALCUL DE LA MASSE GRASSE
- UNE AUSCULTATION CARDIORESPIRATOIRE AVEC À LA CLÉF UN ECG ET UNE ÉCHO CARDIO QUI EST MAINTENANT LE PROLONGEMENT DU STÉTHOSCOPE,
- L'ABSENCE DE CONTRE-INDICATION OSTÉOMUSCULAIRE,
- LA VÉRIFICATION DES ANTÉCÉDENTS
- LE BON SUIVI D'UNE ÉVENTUELLE PATHOLOGIE EN COURS.



LE RENDEZ-VOUS MÉDICAL ÉTAIT UN VRAI CONTRÔLE TECHNIQUE EN VIS À VIS.

LA CRISE QUE CONNAIT LE CORPS MÉDICAL EN CE DÉBUT DE XXIÈME SIÈCLE A DISCRÉDITÉ CETTE CONSULTATION QUALITATIVE, LA RENVOYANT À UNE FRÉQUENCE DE 3 ANS ET PERMETTANT AU PATIENT DE REMPLIR LUI-MÊME UN CERFA D'AUTO-QUESTIONNAIRE. AINSI CETTE CONSULTATION RAPPELANT LES BONNES PRATIQUES COMME L'ARRÊT DU TABAC, LE RISQUE LIÉ À L'ALCOOL, L'OBÉSITÉ LE DIABÈTE, A PERDU DE SON SENS, TANT SUR LE PLAN ÉVALUATIF QUE PRÉVENTIF.

C'EST UN TOURNANT SUR LA VISION QU'A NOTRE SOCIÉTÉ SUR LA SANTÉ PUBLIQUE ET LA PRÉVENTION. ELLE S'EFFECTUE PAR DES MOYENS ADMINISTRATIFS, EN DÉPOSSÉDANT LES MÉDECINS ET LES PROFESSIONNELS MÉDICAUX DU SPORT.

ET POURTANT TOUT INTERFÈRE SUR LA SANTÉ DEPUIS LA GÉNÉTIQUE, JUSQU'AU MODE DE VIE SOCIOPROFESSIONNEL ET FAMILIAL.

ET POURTANT, CONTRÔLER UNE SÉDENTARISATION CROISSANTE DE LA JEUNESSE ET SES ABUS EN TOUS GENRES ÉTAIT UN ENJEU PRIMORDIAL, AFFAIRE DU MÉDECIN.



Certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive
Modèle juillet 2020 proposé par la commission médicale de la FF Randonnée

Le à

Je, soussigné(e), Dr déclare avoir examiné

Mme / M..... âgé(e) de.....
et n'avoir pas constaté, à ce jour, de signe clinique ni d'antécédent personnel contre-indiquant la pratique de : (cocher les ronds - voir définitions des pratiques au verso)

Randonnée pédestre	☐ En compétition (= Rando Challenge®) ☐ Hors compétition ☐ Pratique Santé (Rando Santé)
Longe-côte/ Marche Aquatique	☐ En compétition ☐ Hors compétition ☐ Pratique Santé (LC/MA Santé)
Marche d'endurance	☐ En compétition ☐ Hors compétition
Marche Nordique	☐ En compétition ☐ Hors compétition ☐ Pratique Santé (Marche Nordique Santé)
Raquette à Neige	☐ Hors compétition

Cher Confrère, Chère Consoeur,
Pour permettre à nos animateurs de mieux encadrer le pratiquant, nous vous demandons d'ajouter les conseils suivants si vous le jugez pertinent :

Altitude à ne pas dépasser :
Fréquence cardiaque à ne pas dépasser :
Dénivelé horaire à ne pas dépasser (mètres/heure) :
Abstention de la pratique lors des pics polliniques et/ou polluants : **oui / non**

Avec nos remerciements confraternels.
La commission médicale de la FF Randonnée

TAMPON

SIGNATURE

Nombre de cases cochées :

CHACUN PEUT SE RENSEIGNER SUR TOUT, VIA INTERNET, CE QUI REND L'APPORT INFORMATIF DU MÉDECIN DÉPASSÉ, INAUDIBLE, VOIRE INUTILE.

ET POURTANT LA RÉALISATION BIEN FAITE DU CACI PEUT METTRE EN LUMIÈRE DE FAÇON OBJECTIVE DES ANOMALIES ET S'INSCRIRE AINSI DANS UNE OPTIQUE DE MÉDECINE PRÉVENTIVE GRAND PUBLIC.

LA MARCHE SOUS TOUTES SES FORMES, N'EST PAS EN SOI UN SPORT MAIS UNE PRATIQUE HÉDONISTE, PHYSIOLOGIQUE, D'ACTIVITÉ PHYSIQUE QUI EST UN PROFOND MOTEUR DE BONNE SANTÉ, DE COHÉSION SOCIALE, SOLLICITANT DES PUBLICS EN FORME OU FRAGILISÉS, À SE MOBILISER, À VIVRE MIEUX ENSEMBLE.

LES BONNES PRATIQUES HYGIÉNISTES NE SÉRAIENT PLUS À RAPPELER... ?

SE REPORTER SUR L'EXCELLENT OUVRAGE : SPORT, SANTE ET COHESION SOCIALE ET L'ARTICLE DU PR. ERIC MONNIN ET DE C. MAILLARD

DR HERNU, GÉRIATRE CLINIQUE DE L'ESCREBIEUX ET MÉDECIN DU SPORT.

Qu'est-ce que le test de Ruffier Dickson?

6

Le **test de Ruffier** ou **test de Ruffier-Dickson** est un test physique qui permet d'évaluer l'aptitude d'une personne à la **pratique sportive**.

Ce test sera, par exemple, pratiqué sous le contrôle d'un **médecin** afin d'obtenir un **certificat médical** de non contre-indication à une pratique sportive.

Histoire

L'indice cardiaque du médecin français **James-Edward Ruffier** (1875-1965) est présenté par Dickson dans un article de 1950 comme un moyen de contrôle **médico-sportif**.



Déroulement du test de Ruffier :Le test se déroule en trois étapes :

- 1) Après un repos (couché) de quelques minutes, une prise de pouls du sujet donne la valeur x (en pulsations par minute) ;
- 2) Le sujet doit ensuite se lever et effectuer 30 flexions complètes de jambes en 45 secondes, bras tendus devant lui. À la suite des 45 secondes d'effort, le pouls est pris immédiatement ;
- 3) Le sujet s'allonge à nouveau, et exactement une minute après la fin des flexions on relève une dernière fois sa fréquence cardiaque

Exploitation des résultats

Par commodité on utilise couramment l'indice de Ruffier
Plus l'indice est faible, meilleure est l'adaptation à l'effort.

La grille suivante permet d'interpréter le résultat du test :

- indice = 0 : très bonne adaptation à l'effort ;
- indice compris entre 0 et 5 : bonne adaptation à l'effort ;
- indice compris entre 5 et 10 : adaptation à l'effort moyenne ;
- indice compris entre 10 et 15 : adaptation à l'effort insuffisante ;
- indice supérieur à 15 : mauvaise adaptation à l'effort, un bilan médical complémentaire s'avère nécessaire.

Les sportifs entraînés ont souvent un indice de Ruffier proche ou inférieur à 0.

Les personnes **sédentaires** ont quant à elles en général un indice supérieur à 5.

Il est toutefois possible de faire descendre cette valeur en suivant un **entraînement sportif**

Coup de Chaleur ? Insolation ? Etat de fatigue de votre épuisement ?

LE COUP DE CHALEUR EST UNE URGENCE MEDICALE !



IL EST DIFFÉRENT DE L' INSOLATION QUI RESTE TRÈS SOUVENT BÉNIGNE

C'EST UNE AUGMENTATION RAPIDE DE LA T° CORPORELLE SUPÉRIEURE À 40°

LE CORPS PRODUIT PLUS OU ABSORBE PLUS DE CHALEUR QU'IL NE PEUT EN ÉLIMINER

SYMPTÔMES : MAUX DE TÊTE+ VERTIGES, TACHYCARDIE

- AU DÉBUT TRANSPIRATION ABONDANTE LORS DE LA LUTTE CONTRE L' HYPERTHERMIE
- PUIS AU FUR ET À MESURE ABSENCE DE SUDATION HYPERTHERMIE +++ ETAT CONFUSIONNEL



ET LÀ C'EST UNE **URGENCE**:

- LA PEAU EST ROUGE
- LA TENSION ARTÉRIELLE CHUTE
- DOULEUR ABDOMINALE NAUSÉES VOMISSEMENTS
- DIARRHÉE PROFUSE
- SYNCOPÉ ET PERTE DE CONNAISSANCE



QUE FAIRE SI COUP DE CHALEUR ? APPEL 15 /112 /118

- ALLONGER LA PERSONNE ET VOUS VOUS SIGNALEZ VISIBLEMENT
- METTRE AU FRAIS, AERER, FAIRE DE LA PLACE AUTOUR D'ELLE, LA VENTILER
- LA PROTÉGER DU SOLEIL ++++
- SURELEVER LES JAMBES
- OUVRIR RETIRER LES VÊTEMENTS ++
- REFROIDIR LA TÊTE ET LE COU +++
- SI CONSCIENTE LA RÉHYDRATER ET LA RASSURER



A RETENIR :

- C'EST COMPARABLE À UNE DÉSHYDRATATION DU CERVEAU
- COUP DE CHALEUR =T° SUP À 40
- SIGNES NEURO +S DE DÉSHYDRATATION +NAUSEES VOMISSEMENTS + CRAMPES

Par Charles André HERNU

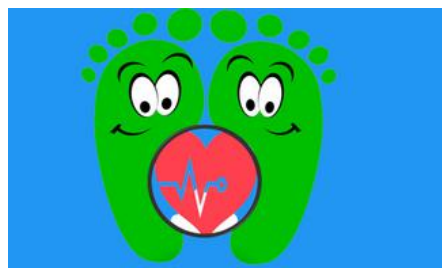
Gériatre clinique de l'ESCREBIEUX et médecin du sport



REJOIGNEZ NOTRE ÉQUIPE !

8

BON PIED



BON COEUR

BON ŒIL



DEVENEZ RÉDACTEUR

Comment nous rejoindre ? Ecrivez-nous , envoyez vos articles. Nous les publierons dans un prochain numéro.



N'oubliez pas de répondre au questionnaire "**COMMENT VOUS MARCHEZ**" via le QR code ci-dessous ou avec le lien dans le mail.
A BIENTÔT POUR UN PROCHAIN NUMÉRO !

