

# Bon pied, bon cœur, bon œil

*Le bulletin des randonneurs*

*Au sommaire de ce numéro*

**Tiques et  
randonnée, la  
suite !  
(Page 2)**

**Si le cœur des  
femmes est à  
prendre...  
(Page 5)**

**Rubrique  
BOTANIQUE  
(Page 6)**

**Rubrique  
LE BON  
EQUIPEMENT  
(Page 7)**

## EDITO :

Chers amis randonneurs, que vous soyez : présidents, animateurs, ou simples marcheurs, ce bulletin « bon pied, bon cœur, bon œil » vous est dédié. Nous allons essayer de tenir 3 parutions annuelles. Quelques chiffres qui nous ont fait plaisir : 8442 mails envoyés par BASTIEN, via BREVO, que je tiens encore à remercier pour son travail de fourmi, 6101 furent ouverts et 1317 ont lu le bulletin, soit un sur 8.

Nous avons eu le plaisir de retours questionnants ce qui prouve votre intérêt et nous encourage.

Merci à toi, ERIC TETU : Président des Hauts De France qui sait si bien nous accueillir, nous réunir et nous rappeler que le temps imparti doit être tenu . . .

Médecins, nous avons à cœur de vous apporter, trois fois par an, des informations médicales authentiques, vérifiées, rediscutées en comité de lecture pour faciliter la plus large compréhension. La mise en page, la couverture, les photos, sont l'œuvre de BASTIEN et ce n'est pas facile.

Pas de fake news, tous les articles parus et à paraître proviennent d'articles médicaux certifiés exacts.

Vous trouvez, je pense un réel bonheur à marcher en pleine nature, et comme vous prenez de l'âge vous manifestez une volonté, à vouloir rester le plus longtemps possible en bonne santé physique et mentale, n'hésitez pas à nous faire part de vos questions, de vos inquiétudes.

Nous allons mettre l'accent cette année sur des articles de fond touchant les troubles cardiaques chez la femme. Car vous l'ignorez certainement les femmes font plus de maladies cardiovasculaires que l'homme. Les rubriques botaniques, « le saviez-vous », équipement, et membres inférieurs continueront à être alimentés d'autant plus que vos questions nous aiguilleront.

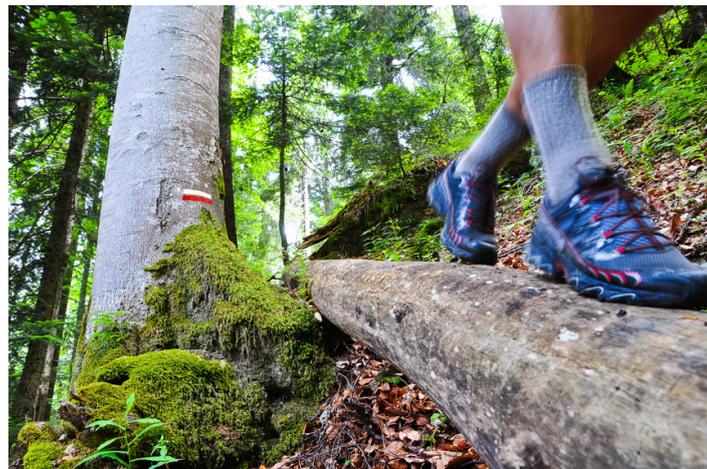
Nous envisageons aussi des articles sous forme d'interviews auprès de spécialistes dans le domaine de la randonnée et des technopathies liées à la marche.

Nous souhaitons que Le bulletin médical s'enrichisse par une réciprocité et une mutualisation de nos apports tout à chacun. En vous remerciant de votre confiance, je laisse la plume à ALAIN dont je tiens à rappeler qu'il est à l'origine de ce journal et qui doit répondre à une question sur les tiques, pour ma part je vous livre un premier article sur les cardiopathies chez la femme.

Avant de conclure, nous souhaitons un bon rétablissement à notre amie Thérèse Leclercq. Alors Bon vent au bulletin médical des hauts de France « BON PIED BON CŒUR BON OEIL » et bonne marche.

CHARLES ANDRÉ HERNU

MÉDECIN FFRANDONNÉE PAS-DE-CALAIS



# Tiques et randonnée, la suite!

## ENCEPHALITE A TIQUE

Rare en France, l'encéphalite à tiques est due à un virus (Flavivirus) transmis à l'Homme par une tique infectée (la maladie de Lyme est également transmise par la tique mais est due à une bactérie). Une vingtaine de cas est diagnostiquée chaque année sur notre territoire, notamment en Alsace et en Haute-Savoie, ou contractée à l'étranger.

Exceptionnellement, la transmission de cette infection à l'Homme peut se faire via la consommation de lait cru ou de fromage au lait cru issu de chèvre ou de brebis contaminée après avoir été piquée par une tique.

Concernant le foyer observé dans l'Ain, ce mode de transmission est suspecté car au moins la moitié des cas a consommé du fromage au lait cru de chèvres produit par le même Groupement agricole d'exploitation en commun (GAEC) et aucun patient ne semble avoir été mordu par une tique. On peut noter que la présence de tiques dans les prés où paissent les animaux n'est pas liée aux conditions d'hygiène et d'élevage qui, dans le cas présent, se sont révélées conformes.

Porter des vêtements couvrants et clairs (afin de repérer rapidement les tiques), serrés au cou, aux poignets et aux chevilles, des chaussures fermées et des gants clairs en cas de travail manuel.

Vaporiser ses vêtements et ses chaussures de produits anti-tiques.

Utiliser un produit anti-tiques pour les animaux de compagnie (chiens et chats).

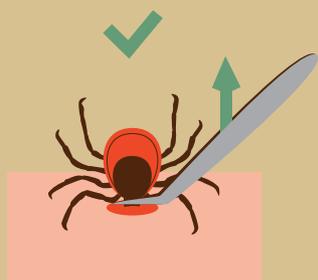
Emprunter si possible les sentiers et marcher au milieu des chemins.

Éviter les contacts avec les herbes, les broussailles et les branches basses.

Inspecter le corps après une activité de travail ou de loisir en pleine nature (y compris le pli des genoux, les aisselles, les organes génitaux et le cuir chevelu), car la morsure est indolore.



## CONSEILS



Retirer rapidement la tique avec un tire-tique acheté en pharmacie, désinfecter et surveiller la zone pendant plusieurs semaines.

Consulter en cas d'apparition de symptômes, notamment d'une plaque rouge centrée sur le point de piqûre et qui s'étend dans le mois qui suit.

À ne pas faire :

Ne pas presser la tique entre ses doigts, pour ne pas favoriser le passage de la salive de la tique qui contient les agents infectieux.

Ne pas tirer sur la tique et ne pas utiliser de pince à épiler, également pour éviter le passage de la salive mais aussi parce que la probabilité de « laisser la tête » dans la peau est forte.

Ne pas utiliser d'alcool, d'éther, d'huile ou de vernis.

Ne jamais tenter de brûler la tique avec un briquet.



# Tiques et randonnée

La vaccination contre l'encéphalite à tiques est recommandée chez les personnes résidant dans des zones où sévit la maladie et chez les voyageurs adultes et enfants exposés.

Elle diminue le risque individuel. L'encéphalite à tiques est due à un Flavivirus (virus TBE : Tick-Borne Encephalitis) transmis à l'Homme par morsure d'une tique infestée. Elle est endémique dans certaines régions, telles que L'Europe centrale et septentrionale, où elle constitue un problème de santé publique de par sa fréquence et sa gravité.



En France, une vingtaine de cas sont diagnostiqués chaque année, essentiellement en Alsace et en Haute-Savoie ou après contamination à l'étranger.

La vaccination contre l'encéphalite à tiques est donc recommandée chez les voyageurs (adulte et enfant de plus d'1 an) devant séjourner en zone rurale ou boisée des régions d'endémie jusqu'à 1500 mètres d'altitude, du printemps à l'automne.

Elle est recommandée dans certains pays d'EUROPE et à discuter au cas par cas en France. Trois vaccins inactivés contre l'encéphalite à tiques sont disponibles en France : Ticovac® adulte, Ticovac® enfant et Encepur®. Ils sont recommandés pour les voyageurs devant séjourner en zone rurale ou boisée dans les régions d'endémie jusqu'à 1.500 mètres d'altitude, du printemps à l'automne (liste des pays concernés dans les « Recommandations sanitaires pour les voyageurs, 2020 »).

Adultes et adolescents de plus de 15 ans :  
2 injections à un mois d'intervalle.

1 rappel administré entre le 5e (ou 9e mois) en fonction du vaccin, et le 12e mois.  
VACCIN Non pris en charge par l'assurance maladie.

**SIGNALER VOS TIQUES sur internet : les randonneurs en première ligne de « Signalement TIQUE »**



Une application disponible gratuitement pour les smartphones iOS et Android ainsi que via son site internet. Mise en service par INRAE, l'Anses et le Ministère des Solidarités et de la Santé et renouvelée grâce aux dons de la Fondation Groupama, elle permet de signaler rapidement aux scientifiques les piqûres de tiques, qu'elles soient repérées sur un humain ou un animal.

Déclarer une piqûre de tique sur iPhone, déclarer une piqûre de tique sur Android, déclarer une piqûre via le site internet, déclarer une piqûre via un formulaire papier

1) Un signalement est valable pour un individu à un moment donné

Par exemple : une personne est piquée plusieurs fois sur une même journée. Elle signale ses piqûres (un signalement pour plusieurs piqûres) et envoie les échantillons (un échantillon de plusieurs tiques). Si cette personne est à nouveau piquée le jour suivant, elle devra refaire un signalement et envoyer ce nouvel échantillon. Il est possible de grouper plusieurs échantillons de différents signalements dans une même enveloppe, en précisant bien pour chaque lot, leur numéro de signalement respectif.

2) Il ne faut pas mélanger les tiques piqueuses de plusieurs individus dans un même signalement

3) Il faut obligatoirement signaler la piqûre pour envoyer la tique piqueuse

# Tiques et randonnée

ENVOYEZ vos TIQUES A NANCY QUI GERE UNE TIQUOTEQUE (non admis au Scrabble)

Et participez à la recherche scientifique de façon anonyme !  
Après avoir signalé une piqûre de tique, vous êtes invités à envoyer par voie postale la tique piqueuse à la plateforme d'appui aux sciences et recherche participative



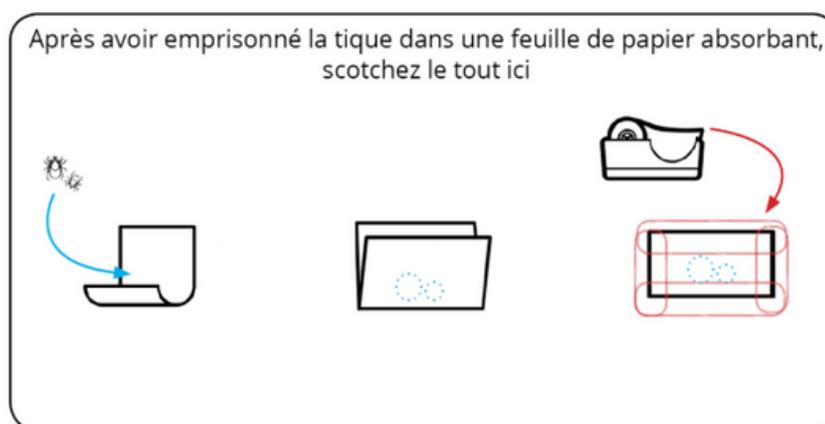
Tous Chercheurs de Nancy à l'adresse :

CiTIQUE – Tous Chercheurs

Centre INRAE Grand Est-Nancy Rue d'Amance, 54280 Champenoux

Renfermez la tique dans un morceau de papier absorbant et collez-le avec du scotch sur une feuille de façon à ce qu'elle ne puisse pas s'échapper. Emprisonnée ainsi, la tique ne peut pas s'enfuir ni creuser pour sortir du papier. Il ne faut pas écraser la tique et c'est mieux de l'enfermer dans un morceau de papier absorbant plutôt que de la scotcher directement sur la feuille, car dans ce cas elle risque d'être inutilisable pour les chercheurs.

Cette tique sera conservée de façon anonyme, conformément aux règles en vigueur, dans une tiquothèque unique en France. Elle sera mise à la disposition de tous les chercheurs partenaires du programme et pourra être analysée pour connaître son contenu en agents infectieux et identifiée. Il sera impossible de faire le lien entre les résultats de ces analyses et l'identité de la personne qui a envoyé la tique.

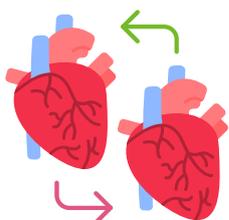


DR THEVENIN ALAIN  
MÉDECIN FFRANDONNEE AISNE

# SI LE CŒUR DES FEMMES EST A PRENDRE ...



Certes, il faut le prendre TRES AU SERIEUX, car en plus de posséder anatomiquement un cœur bien plus fragile que celui de l'homme, elle n'est souvent pas écoutée pour des symptômes d'alerte cardiaque, moins bruyants, plutôt à tonalité digestive et souvent considérés à tort comme des symptômes de fatigue ou d'angoisse.



D'ailleurs, savez-vous que l'on ne fait que rarement une greffe de cœur féminin (son cœur est plus petit et son réseau coronaire artériel est plus gracile), et qu'il existe 8 décès pour raison cardiovasculaire chez la femme pour un décès par cancer du sein. Une femme sur trois décèdera de cause cardio vasculaire...



Le statut hormonal de la femme est en partie responsable de cette fragilité cardio vasculaire, mais aussi l'état coronarien des toutes petites artères intra musculaires du cœur, décrit par madame la professeure MOUNIER-VEHIER, Présidente de la fédération française de cardiologie, comme étant en « queue de racines de radis » dans le texte. A ce propos, son livre : Mon combat pour le cœur des femmes \* évoque de façon scientifique, sans une certaine émotion, la fragilité cardiovasculaire de la femme, sa prise en charge médicale souvent trop tardive.

Des facteurs extérieurs aggravants se surajoutent : une mauvaise hygiène de vie, une sédentarité avec son corollaire l'obésité, le tabac, l'alcool, les stupéfiants, les stress massifs comme des grossesses difficiles avec HTA et diabète gravidique, l'auto médication, mais aussi des conditions de précarité de vie.



L'activité physique, essentiellement la marche dans une nature apaisante avant et après ménopause, est un rempart extraordinaire pour éviter les accidents cardiovasculaires, souvent cliniquement peu démonstratifs chez la femme.



Pour nos animateurs de randonnée, une femme qui se plaint de façon brutale de troubles digestifs, de sensation d'angoisse oppressante et pas forcément de douleurs thoraciques typiques doit faire immédiatement penser à une possible cause cardiovasculaire.

Depuis une dizaine d'années l'accent est mis sur la prévention, pour accorder l'attention la plus extrême à des symptômes qui égarent et font perdre un temps précieux dans la prise en charge de l'urgence cardiaque de la femme

DR HERNU CHARLES-ANDRÉ  
MÉDECIN FFRANDONNEE PAS DE  
CALAIS

## Mon ami la ronce

La Ronce commune, Ronce des bois ou Ronce des haies (*Rubus fruticosus*), est une espèce de plante à fleurs, de la famille des Rosacées qui vaut d'être aimée. Cet arbrisseau vivace, épineux de 1 à 7 m de haut est très commun dans les régions tempérées et accompagne en toutes saisons les randonneurs.



Il y produit en fin d'été un fruit comestible : le mûron ou mûre. Il est parfois appelé mûrier des haies, mûrier sauvage ou ronce ligneuse. Sa souche ligneuse produit chaque année des rejets, appelés turions ou sarments, à section anguleuse. Ces tiges aériennes bisannuelles (plus rarement vivaces) et feuillées, de 3 à 4 m de longueur (pouvant atteindre dix mètres) sont d'abord dressées puis à la fin de la première année se recourbent. Lorsque leur extrémité apicale rejoint le sol (géotropisme positif), elles s'enracinent par marcottage.



Cette tige fixée en terre en ses deux extrémités constitue un piège idéal et fréquent pour le randonneur qui traîne les pieds, source de chutes en avant, toujours désagréables.

À partir de bourgeons axillaires se développent la seconde année, des tiges florifères qui colonisent rapidement le terrain pour former des fourrés impénétrables appelés ronciers. Ces jeunes pousses fleurissent au cours de la deuxième année, se lignifient et meurent après la fructification. Les tiges ont un diamètre de 2 à 3 cm à leur base et sont angulaires à faces planes jusque vers leur mi-longueur. Vertes, elles ont des teintes rouge violacé au niveau des faces exposées au soleil. Les feuilles typiques, alternes, pétiolées et stipulées, sont composées palmées, avec 3 à 7 folioles ovales.



Les tiges épineuses portent également des aiguillons acérés recourbés à l'origine de fréquentes micro blessures chez le randonneur gourmand. La floraison s'étend sur plusieurs mois. Les petites fleurs hermaphrodites blanches ou blanc rosé, comportent un gynécée pentamère et un androcée composé de nombreuses étamines. En septembre, les milliers de fruits rouges de 0,5 à 3 cm de diamètre deviennent mûrs, noir bleuâtre.



Ce sont des fruits composés de petites drupes, qui font le bonheur des oiseaux et des randonneurs.

Leur passage dans le tube digestif multiplie leur taux de germination. La plante peut également se reproduire par bouturage et drageonnage et comme déjà dit par marcottage.

Voilà bien de quoi aimer cette plante délicieuse bien que parfois taquine.



DR BRUNO HEYMAN  
MÉDECIN FFRANDONNÉE SOMME

# RUBRIQUE LE BON EQUIPEMENT

Un bon équipement est indispensable pour pratiquer dans de bonnes conditions et bénéficier de tous les bienfaits de la marche nordique même sous la pluie et par temps froid.



## LES BÂTONS

En carbone de préférence avec pointe en tungstène, des poignées ergonomiques en liège, des dragonnes ajustables de taille adéquate.

La longueur du bâton est égale à votre taille x 0,67

Test pratique: maintenir le bâton collé à la jambe, le coude doit former un angle de 90° avec un avant bras horizontal.

Nouveauté: les bâtons dynamiques: comportent un système de pompe favorisant le redressement du buste par renforcement musculaire tout en soulageant les articulations par amortissement des chocs.

## LES CHAUSSURES

Élément important alliant performance, confort, un maintien optimal, un amorti suffisant, une légèreté, une respirabilité et une étanchéité: des chaussures de Trail.

Pour l'ajustement choisir une demie pointure au dessus de la taille habituelle compte tenu du port de chaussettes plus épaisses.

Des guêtres peuvent être utiles en cas de forte pluie, de neige ou pour éviter des cailloux dans les chaussures.

## LES VÊTEMENTS

Légers, confortables, protecteurs, plutôt près du corps pour éliminer les frottements.

En général règle des 3 couches:

- première couche respirante: t-shirt
- Deuxième couche isolante pour conserver la chaleur : polaire
- Troisième couche: Imperméable et coupe-vent polyester ou goretex

## PETIT SAC A DOS

Léger pour transport d'eau, de collation, de vêtement...

## METEO

Casquette légère, lunettes de soleil quand il fait chaud

Bonnet, gants, vêtements chauds quand il fait froid

## MONTRE GPS

Pour évaluer le temps, la distance, la vitesse, la fréquence cardiaque, les calories et le repérage de l'itinéraire

## LE SAVIEZ VOUS

Vacciner les seniors de plus de 65 ans est une priorité de santé publique.

**VIRIUS SYNCYTIAL RESPIRATOIRE:** confondu souvent avec la grippe, possible vaccin non remboursé 200 euros

**GRIPPE :** vaccin remboursé en totalité à faire en novembre-décembre

**ZONA:** deux doses à 2 mois d'intervalle remboursé à 65%

**PNEUMOCOQUE:** une dose remboursé à 65%

DR PIERRE ANDRE MOUTON  
MEDECIN FFRANDONNEE NORD