

# ITINERANCE et VOYAGE...

23 & 24 Septembre 2017 Claude Landos

... Santé et voyage .



« Et il n'est rien de plus beau que  
l'instant qui précède le voyage, l'instant où  
l'horizon de demain vient nous rendre  
visite et nous dire ses promesses » ...  
Milan Kundera

Patient Voyageur

Présentation

et

Tour de table

# Evaluation des risques

Par mois dans les PVD.

- **Diarrhée 50 %**
- Paludisme entre 0,1 et 5% (Afrique)
- Grippe, Dengue 1%
- Morsure 0,5%
- Primo infection 0,2%
- Hépatite A 0,1%
- Typhoïde 0,05 %
- Encéphalites 0,01%
- Hépatite B 0,008 %
- Consultation à l'étranger ou au retour 10%
- Hospitalisation à l'étranger 1%
- Evacuation en avion 0,1%
- Accident mortel 0,001 %
- Décès maladies 0,0008 %

Patient Voyageur

# Problèmes de santé graves et rapatriements.

- 30% accidents de la route et de sports.
- 30% maladies cardiovasculaires, AVC, embolies ...
- 10% Troubles psychiatriques.
- 1 à 2% maladies infectieuses.

# Quelques chiffres

- 8 millions de français voyagent chaque année vers les pays tropicaux
- 50 % souffriront d'au moins un épisode diarrhéique
- La France est la nation européenne qui recense le plus de cas de paludisme d'importation : 6.500 à 7.000 cas par an (BEH 32/2006)

# VOTRE PROJET

**Il faut en connaître les détails :**

**Où allez vous randonner ? En France ou à l'étranger ?**

**Quelles seront les conditions météorologiques ?**

**Allez vous partir seul ou en groupe ?**

**Attention aux responsabilités (adultes, enfants, groupes...)**

**Etes vous le responsable du groupe ? Y a t'il des compétences médicales, de secourisme ... ?**

**Quelles sont les expériences ?**

**Pour combien de temps partez vous ?**

**Dans quelles conditions ?**

**Transport, bagages,**

**Quelle est votre condition physique ? Et celle de vos accompagnants ?**

**Maladies, antécédents, craintes, age, expériences, allergies, vaccins,**

**Etes vous sportif ? Endurant, équilibré ou fragile ... ?**

**Connaître ses limites**

# **La préparation : Le plus important !**

**Réunir des informations sur les conditions de l'itinérance.**

**Pays, climat, risques, conflits, coutumes, religion, alimentation, langues, consulat, rapatriement, (livres, guides, internet, rencontres ...)**

**Guides ou accompagnants, traducteurs. Prévenir de votre expédition !**

**Connaissances : Secourisme, connaissances médicales, système D, scoutisme, stages de survie, préparation et formations (orientation, nutrition, natation, plongée, équitation, mécanique, botanique météorologie ...) techniques des nœuds, abris, purification de l'eau, nourriture, diarrhées.**

**Matériel léger, porté, solide, renouvelé**

**Assurances, assistance**



# **Trousse de secours :**

**Adultes / enfants/ femme enceinte/ personne agée/ pathologies spécifiques (diabète, allergies ...)**

Composition, polyvalence, poids, conditionnements.

**A valider par le médecin traitant**

## **Autres:**

Sifflet, couverture de survie, écharpes ou liens larges, attelles,

Tire tic, boussole.

Cordes, moustiquaire

Gourde et comprimés désinfectants de l'eau

Smartphone

...

# LA PREVENTION:

Bonne condition physique

Visites médicales spécialisées si besoin

Médicaments habituels en quantité suffisante

Vaccinations

Crème solaire

Equipement :

Froid, chaleur, pluie ...

Chaussures déjà utilisées (ampoules)

Chaussettes adaptées

....

# ...Prévention et santé en itinérance...

**Condition physique** : Test de Ruffier, Consultation MG, cardiologue Epreuve d'effort.

Entrainement préalable.

Pas de cigarette avant ou après un effort .

Pas d'alcool !

**Alimentation** : déshydratée et lyophilisée

Aliments énergétiques contenant du glucose pour les efforts et le froid (sucre, chocolat, bonbons, fruits secs, barres vitaminées...

Petit déjeuner : Céréales, muesli, fruits secs.

Féculents et légumes secs protéines, fibres, énergie pour le long terme

Plat de résistance lyophilisés. Légumes, poissons, viandes... sardines.

Soupes, assaisonnements, sauce tomate, bouillon cube, tamari. SEL.

Café, thé, chocolat, lait

Fruits

**Eau** : bouteilles, gourdes, poches ...

filtre, pastilles désinfectantes.

Adulte : conditions normales : 2,5 l eau rejetée par jour urines 1500 cc, fèces 100cc, transpiration 500cc, respiration 400cc.

Exercice : jusqu'à 6600 cc d'eau rejetée

Chaleur : 3300 cc

**Vêtements** : Isolation du froid ou de la chaleur ; vêtements amples.

**Plusieurs couches** : permet d'en ajouter ou d'en retirer.

1° couche tricot de corps absorber et évacuer la transpiration.

2°, 3° couche.

Caleçons

Vêtement extérieur : coupe vent, imperméable, respirant ...

Si besoin, sur pantalon imperméable.

Attention à la transpiration qui peut amener du froid !

**Chaussures** : légères, respirantes, semelles épaisses, crampons. Étanches ...

Chaussettes de randonnées.

**Soins des pieds** : Ongles courts et droits. Se laver les pieds 1 fois par jour, les sécher. Talc anti mycosique.

Massage des pieds.

**Crampes, courbature et contractures** :

Plus incidents que accidents.

Crampes à l'effort soutenu sur muscle chaud

Crampes au repos sur muscle froid (sommeil)

→ étirer le muscle, le masser ;

Activité excessive, échauffement insuffisant, récupération insuffisante, sujet fatigué.

Déchets métaboliques, effort en anaérobie. Acide lactique. Manque d'hydratation, manque de K, NaCl, Ca, Mg.

Traitement physique, étirer, masser en profondeur. Pommades révulsives et décontracturantes.

# CONSEILS AUX VOYAGEURS

- Hygiène générale
- Alimentation / eau
- Environnement
- Vaccinations
- Traitements préventifs

# HYGIENE

- Ne pas marcher pieds nus
- Protection contre les arthropodes
- Ne pas étendre de linge sur le sol
- Secouer vêtements (serpents et scorpions)
- Ne pas se baigner en eau douce
- Chaussures fermées et pantalon
- Eviter les animaux
- Se laver les mains avant de manger
- Attention au tabac et à l'alcool !

# ALIMENTATION / EAU

- Consommation d'eau en bouteille capsulée ou rendue potable
- Se laver les mains avant de manger, après les toilettes avec éventuellement une solution hydro alcoolique
- Eviter glaces et glaçons
- Peler les fruits
- Alimentation cuite, éviter les crudités préparées

# LIE A L'ENVIRONNEMENT

- Se protéger des moustiques
- Se protéger des insectes en général
- Eviter le contact avec les animaux sauvages
- Se protéger du soleil
- Boire



# Trucs et astuces qui peuvent faire la différence

...

**voire sauver une vie !**

## **A connaître !**

**Urgences : Gestes élémentaires de survie ...**

**Coma : Position latérale de Sécurité.**

**Arrêt ventilatoire : Bouche à bouche**

**Arrêt cardiaque : Massage cardiaque**

**Corps étranger dans les voies respiratoires : Manoeuvre d'Heimlich**

**Hémorragies : Points de compression, Pansements compressifs, garrot.**

**Lever le membre.**

**Choc : lever les jambes**

**Plaie : désinfection, pansement tulgras. Pansement hémostatique.**

**Brulures : eau froide, emballer.**

**Fracture: immobilisation.**

**Entorse, tendinite:froid, immobilisation.**

# **Autres trucs :**

**Piqures hyménoptères : chaleur**

**Aspivenin ??**

**Retirer un dard d'abeille**

**Retirer une tique (tiretic)**

**Morsure de vipère**

**Morsure de chien ...**

**...**

# **Pour terminer ?**

**Le poids du sac et de la trousse de secours sera fonction du degré d'anxiété du randonneur.**

**L'état d'esprit du voyageur conditionnera la réussite du voyage.**

**L'anxiété attirera les incidents et les accidents !**

**L'acceptation et le lâcher prise amèneront de belles rencontres et de belles expériences.**

**Quel Voyage? touristique, défi, fuite, mystique, ascétique...**

# QUESTIONS ?

## Références et sites

Secourisme (Croix Rouge, Protection Civile, associations)

AUI : Action d'urgence Internationale

Forums : randonner-leger.org

FFRandonnée

<https://www.pasteur-lille.fr/vaccinations-voyages>

<http://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/>

**BEH Recommandations sanitaires pour les voyageurs, 2017**

**OMS Voyages internationaux et santé: <http://www.who.int>**

**Règlement Sanitaire International**

**Manuels de secourisme**

**Manuels de survie**

**[c.landos@medsyn.fr](mailto:c.landos@medsyn.fr)**