



# Bon pied, bon cœur, bon œil

*Le bulletin des randonneurs*

*Au sommaire de ce numéro*

**Est-ce mon nez ou  
les chutes du  
Niagara ?  
(Page2)**

**Tiques et  
randonnée  
(Page3)**

**Rubrique  
BOTANIQUE  
(Page 5)**

**La formation c'est  
la santé !  
(Page 6)**



## **EDITO : Bonne année 2025 !**

Avec le début de l'année 2025, voici dans votre boîte mail le nouveau numéro de Bon Pied, Bon Cœur, bon Œil. Ses articles vous permettront de répondre du tac au tac aux questions que vous vous posez ou que l'on vous posera.

Avec Pierre André, vous ne serez plus sec sur la rhinorrhée du marcheur.

Avec Alain, vous saurez tout ou presque sur ces tiques sans éthique.

Vous pourrez aussi aller cueillir des pâquerettes au pays des rêves et de Charles-André. Ses brèves, glanées dans la presse médicales, nourriront votre soif de connaissance.

Bruno vous proposera de garder la forme si ce n'est les formes en entrant en formation. Bonne lecture et bon amusement.

Cette revue ne vit que par ses lecteurs. N'hésitez pas à nous faire part de vos remarques, coups de gueules ou de chapeaux. Le courrier des lecteurs est vivement attendu. Enfin si vous avez des idées ou des sujets de prédilection à faire découvrir à nos amis randonneurs, n'hésitez pas à prendre votre plume. Alors désinstallez Tik Tok pour ne pas devenir toc toc et bonnes marches.

**BRUNO HEYMAN  
MÉDECIN FFR SOMME**

# Est-ce mon nez ou les chutes du Niagara ?



Mon nez coule quand je marche... et pourtant je ne suis pas enrhumé  
Voilà une réflexion couramment entendue en marchant dans les campagnes.

Se moucher avec des gants, en marchant avec des bâtons liés aux mains par des dragonnes et sans s'arrêter pour ne pas perdre le groupe... voilà une gageure compliquée.



L'écoulement nasal n'implique pas forcément une maladie sous-jacente ; il peut survenir en fonction des conditions climatiques par exposition au froid voire à des températures plus chaudes, des atmosphères polluées ou enfumées.

C'est une réaction normale à une agression de l'extérieur qui a pour but de produire une sécrétion de liquide et un excès de mucus dans un but de protection de la muqueuse pour en favoriser l'hydratation; cela peut aussi s'accompagner d'éternuements.

Lors d'un effort physique un grand volume d'air pénètre et le nez s'assèche créant donc cette nécessité d'hydratation.

La respiration nasale sert à filtrer la poussière et humidifier l'air avant d'entrer dans les poumons.

En activant donc la fréquence respiratoire on augmente le travail d'humidification et le nez coule Si l'on respire par la bouche, plus de filtrage et la gorge s'assèche ... Ce n'est pas la solution.

L'écoulement nasal n'évoque donc pas nécessairement une maladie sous-jacente qui peut cependant être possible; les plus fréquentes affections générant des écoulements sont les allergies à certaines périodes, les infections bactériennes et virales sans parler d'autres problèmes bien spécifiques nécessitant des traitements spécialisés qu'ils soient médicaux ou chirurgicaux.

Alors que faire ?

Malheureusement, pas grand chose, il faut veiller à une hydratation adaptée, employer un sérum physiologique et surtout garder accessibles des mouchoirs en papier en faisant en sorte que le mouchage soit rendu possible.

Je ne parlerai pas ici des médicaments par ailleurs formellement contre indiqués qui existent vasoconstricteurs locaux et généraux, asséchants muqueux atropiniques ( Atrovent), les antihistaminiques quand il n'y a pas d'allergie...etc.

Continuez donc à vous moucher quand c'est possible.

DR PIERRE ANDRE MOUTON  
MEDECIN FFR NORD

# Tiques et randonnée

Tous les randonneurs et randonneuses connaissent la maladie de Lyme. La tique *Ixodes ricinus* est l'un des principaux vecteurs d'agents pathogènes en France. Elle est notamment susceptible de transmettre la bactérie responsable de la maladie de Lyme et le virus de l'encéphalite à tiques.

## FABLE

La tique et le randonneur

Une bestiole du type *Ixode ricinus*  
Se dorait au soleil telle une puce  
Un humain, svelte et court vêtu  
Cheminait dans les herbes folles  
Ignorant tout de la bestiole  
Qu'une tique vienne à mordre  
Le cou, je vais lui tordre  
Et si j'attrape la bactérie de Lyme  
Je prendrai de la doxycycline  
Ca ne soigne pas les virus  
Mais je surveille jusqu'à l'anus

MORALE: LA PINCE A TIQUE C'EST BIEN  
PRATIQUE  
SE PROTÉGER C'EST L'ÉVITER



## LE SAVIEZ VOUS



200 LITRES, c'est le nombre de litres de liquides que filtre le rein chaque jour. Les reins sont des organes vitaux indispensables d'où l'intérêt de bien se réhydrater et de ne pas attendre la grande sensation de soif. L'eau est indispensable et les boissons édulcorées dites sans sucre avec des composés phosphorés ou acides sont incriminés dans les maladies rénales chroniques.

## PROTECTION ET TRAITEMENT

- Ablation de la tique avec des pinces mousses, courbes
- Parfois, prophylaxie par la doxycycline

Les tiques doivent être retirées le plus tôt possible pour minimiser la réponse immunitaire cutanée et diminuer la probabilité d'une transmission de la maladie. Si le patient se présente avec la tique toujours attachée, la meilleure méthode d'extraction de la tique et de toutes les parties de son appareil buccal fichées dans la peau est d'utiliser une pince de taille moyenne à bords ronds.



La pince doit être orientée parallèlement à la peau pour attraper fermement les parties de l'appareil buccal de la tique le plus près possible de la peau. Un soin particulier doit être apporté afin d'éviter de perforer la peau du patient ou le corps de la tique.

La pince doit être retirée, lentement et de manière stable, verticalement loin de la peau et sans rotation. La pince à bouts ronds représente la meilleure solution, car la convexité des bouts permet de les appuyer contre la surface cutanée alors que le manche reste suffisamment loin de la peau pour pouvoir saisir facilement. Les pièces buccales de la tique fichées dans la peau et facilement visibles doivent être prudemment retirées.

Cependant, en cas de doute sur la présence de pièces buccales, les tentatives pour les retirer chirurgicalement peuvent entraîner plus de traumatisme tissulaire que si on laisse les pièces en question dans la peau, laisser des pièces buccales dans la peau n'a aucune incidence sur la transmission des maladies et, tout au plus, prolonge l'irritation.

Les autres méthodes visant à retirer la tique, comme la brûler avec une allumette (ce qui peut léser les tissus du patient) ou la recouvrir de vaseline (ce qui est inefficace), ne sont pas recommandées.

Après avoir retiré la tique, il faut appliquer un antiseptique.

S'il existe un œdème local et une anomalie de coloration, un antihistaminique peut être utile. Bien que cela soit rarement utile, la tique peut être conservée afin de pouvoir identifier, par une analyse de laboratoire, l'agent causal de la maladie transmise par celle-ci dans la zone géographique dans laquelle le patient a été infecté.

Les corticostéroïdes sont utiles dans les cas graves. Les infections sont fréquentes au stade ulcératif, mais nécessitent rarement plus que des mesures antiseptiques locales.



## Prophylaxie de la maladie de Lyme

L'administration d'une dose unique de doxycycline (200 mg chez l'adulte et 4 mg/kg jusqu'à un maximum de 200 mg chez l'enfant de  $\geq 8$  ans) doit être envisagée si tous les critères suivants sont respectés:

- La tique est un adulte ou une larve (nymphé) d'*Ixodes scapularis*.
- La tique est estimée avoir été attachée pendant  $\geq 36$  heures, en fonction du degré d'engorgement ou avec certitude si on connaît le temps d'exposition.
- La prophylaxie peut être commencée dans les 72 heures après que la tique aura été retirée.
- Le taux d'infection locale des tiques par *Borrelia burgdorferi* est  $\geq 20\%$ .
- La doxycycline n'est pas contre-indiquée

L'analyse de tiques retirées sur des patients en France montre que les morsures peuvent provenir d'espèces variées et porteuses d'un large éventail de bactéries pathogènes.

Les espèces d'*Ixodes* sont les plus fréquemment retrouvées et leurs morsures peuvent se produire toute l'année mais plus souvent durant les mois d'été.

*Ixodes ricinus* est infecté par une *Borrelia* dans 9% des cas et dans cette étude tous les patients ayant développé une maladie de Lyme en France avaient été mordus par cette espèce de tique infectée par la bactérie.



Selon les auteurs : « l'identification des espèces de tique et des bactéries dont elles sont porteuses représente la première étape dans le diagnostic des patients ayant été mordus. La connaissance des espèces endémiques peut aussi faciliter la mise en place d'un traitement antibiotique préventif après une morsure. »



Les espèces de tiques les plus fréquemment notifiées étaient *Ixodes* (47%), *Dermacentor* (33%) et *Rhipicephalus* (16%). Plus des trois-quarts des morsures s'étaient produites entre mars et août. Les espèces les plus fréquemment retrouvées en France métropolitaine étaient les *Ixodes* spp. Les espèces de *Dermacentor* spp étaient plus représentées dans le sud de la France, *Rhipicephalus* spp dans le Sud et l'Est et *Hyalomma* spp dans le Sud.



Parmi ces 418 tiques, 58% se sont révélées porteuses de bactéries et des coinfections ont été observées dans environ un tiers des cas.

La suite sur les tiques au prochain numéro...

DR THEVENIN ALAIN  
MÉDECIN FFR HAUTS-DE-FRANCE

## La Paquerette fleur de Pâques ?



C'est elle qui « enneige » de ses petites corolles blanches, vos pelouses de février à novembre presque toute l'année, encore appelée « la belle pérenne BELLIS PERENNIS » elle fleurit ainsi toutes les prairies, les bords de chemin, partout en EUROPE.

Plante vivace à la rosette de feuilles ovales aux bords dentés et sommet arrondi, la tige porte une fleur jaune or au centre et ornée d'un capitule blanc parfois teinté de rose.

Vous la tondez et elle revient tenace, le capitule fermé s'il pleut, et grand ouvert au soleil.



On a oublié ses propriétés antiinflammatoires et elle agit tout comme l'arnica par application sur les hématomes. Comme le plantain, elle a une action antiseptique antibactérienne.

Les anciens l'appelaient la guérisseuse de la peau.

Pour rappel une plante à fleur comprend une racine qui est sa réserve de sels minéraux et d'eau et ancre la plante dans la terre.

Les racines sont riches de molécules actives et on ne doit pas se servir de racine sans connaître la plante.

La tige est la partie aérienne portant feuilles, fleurs et fruits. Elle conduit la sève nourricière.

Les feuilles peuvent être de différentes formes, dans le cas de la pâquerette elles sont ovales et dentées.

Les fleurs permettent à la plante de se reproduire.

Elles portent des organes mâles les étamines qui portent le pollen (équivalent des spermatozoïdes) et le, pistil organe femelle qui contient les ovules.

## Le Plantain Lanceole



Il se présente sous la forme d'une touffe en rosette, bien enracinée, formée de feuilles dressées et striées de NERVURES PARALLELES sur toute la longueur de la feuille.

Le plantain lancéolé appartient à la famille des Plantaginacées Le PLANTAIN commun ou lancéolé est aussi associé au grand et moyen plantain avec des feuilles en oreille d'ours.

C'est une plante sauvage que l'on rencontre couramment en France, en Europe en Asie sur les zones de friches ou dans les pâturages avec une silhouette élancée. Une rosette basale de feuilles lancéolées, acuminées, de glabres à feutrées.



Leur limbe aux nervures parallèles marquées s'atténue en un long pétiole fortement nervuré. Les racines sont en touffes peu développées : la plante est facile à arracher en terrain humide, Les fleurs serrées ont une très petite corolle, munies de longues étamines voyantes assurant une fécondation aisée par les insectes, ses feuilles écrasées soulagent la piqure d'insecte ou d'ortie. Plante polymorphe, d'aspect différent, en fonction de ses conditions de vie, pouvant mesurer de 10 cm en hauteur sur terre pauvre et éventée, et 60 cm sur terre enrichie.

Les hampes florales sortent du centre de la rosette et dépassent largement les feuilles. Les tiges étroites et fibreuses sont côtelées, d'où le nom de plantes à 5 côtes ; la section d'une tige ressemble à une étoile.

C'est une plante médicinale et comestible extraordinaire. Très efficace par ses applications calmantes sur la peau en cas de plaies par ronces et piqures d'insecte, mais aussi pour calmer des irritations intestinales en infusion des feuilles. plante comestible donc très riche en oligoélément.

DR HERNU CHARLES-ANDRÉ  
MÉDECIN FFR PAS DE CALAIS

# La formation c'est la santé !



Eh oui, la formation permet de garder la forme. Nous verrons donc quelles formations dans ou autour de la FFRandonnée peuvent être réalisées dans le domaine de la santé.

## Formation Gestes Qui Sauvent.

En matière de gestes de premiers secours, la France est la mauvaise élève de l'Europe avec à peine plus de 40% des Français formés...

La formation GQS est une initiation aux premiers secours qui dure 2 heures par session. Cette session peut être organisée par Groupama, l'assureur officiel de la FFR.



## LE PSC 1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1)

C'est :

- Une formation de 7 heures pour apprendre à intervenir efficacement avant l'arrivée des secours.
- Un certificat de compétences reconnu par l'État
- Un prérequis pour réaliser les formations proposées par la FFR.

La formation au PSC1 s'articule autour des 8 modules suivants :

- La protection
- L'alerte
- La victime s'étouffe
- La victime saigne abondamment
- La victime est inconsciente
- La victime ne respire pas
- La victime se plaint d'un malaise
- La victime se plaint après un traumatisme (plaie, brûlure, atteinte des os et des articulations, etc.)



Le prix de la formation PSC1 varie généralement entre 50 et 70 euros. )

Le PSC1 n'a pas de durée maximum de validité, mais il est conseillé de faire une « remise à niveau » régulièrement.



## Le Certificat d'Animateur de Randonnée de Proximité (CARP)

Le CARP a toute sa place dans les formations liées à la santé car il donne des connaissances, notamment en santé qui permettront de randonner en sécurité.

Il permet aussi d'accéder à la formation santé.

Les formations au certificat d'animateur de randonnée de proximité sont organisées par les comités de la FFRandonnée (comités régionaux et/ou comités départementaux par délégation).

L'entrée en formation nécessite des prérequis que vous acquerrerez auprès de vos animateurs.

La formation se déroule en trois temps : Le volume horaire total de la formation est de 25 heures.

Le tronc commun en présentiel (7 heures) :

La formation à distance (11 heures) :

La formation spécifique en présentiel (7 heures)



## La formation santé

La formation Santé a pour but de préparer les animateurs de Randonnée Pédestre, de Marche Nordique et de Longe Côte à accueillir dans leurs séances et dans les meilleures conditions, des pratiquants aux capacités physiques diminuées pour des raisons d'ordre physiologique, pathologique ou psychologique.

L'animateur Santé exerce en autonomie et bénévolement son activité auprès de ces publics.

### Contenus de formation

La formation Santé commence par le suivi de modules à distance via Internet. Ces connaissances acquises permettent au stagiaire de participer activement au regroupement qui se déroule en présentiel 6 à 8 semaines plus tard et au cours duquel on aborde des cas pratiques dans les 3 disciplines proposées.

Un rappel des bases anatomo-physiologiques de l'effort physique est vu avant d'aborder les limitations fonctionnelles liées à l'âge, à la maladie, aux traitements, aux conditions sanitaires...

Les aspects psychologiques, un rappel des responsabilités et assurances, et le rôle de l'animateur Santé qui permettent d'encadrer en toute sécurité une séance Santé dans la pratique concernée sont ensuite abordés. Le montage d'un projet Santé et la demande de labellisation d'un club pour aider à développer l'activité est enfin réalisé.

Formation à distance : 10 heures.

En présentiel avec l'équipe pédagogique : 13 heures

Certains clubs et comités remboursent tout ou partie de cette formation

