



Flash Rando Santé®

édito

Alerte Canicule?

L'été est naturellement le moment des vacances, des randonnées et ... des canicules. Une évidence qu'il faut constamment rappeler dans ses préparatifs.

Pour garder une marge d'autonomie suffisante à l'effort fut-il modeste, il convient de ne pas marcher au soleil quand la température extérieure atteint 28°C et plus. C'est évidemment une obligation de sécurité en Rando Santé®.

Il vous reste les zones fraîches naturellement (visites de caves et de gouffres, cités souterraines, habitat troglodyte) et les zones climatisées (souvent des centres commerciaux).

Et les forêts? Gare aux tiques et aux moustiques, vampires discrets et infectieux! Un animateur averti Rando Santé® en vaut bien trois mais il est fatigable.

Prenez soin de vous.

La rédaction



**Le bel été offre de magnifiques chemins pour la Rando Santé®
A parcourir sans modération !**



Formations Rando Santé

- Réunion** : 3-4/09, Saint Paul
- Aquitaine** : 21-22/09, Fargues-St-Hilaire (33)
- Provence Alpes Côtes d'Azur** : 24-25/09, La Londe les Maures (83)
- Lorraine** : 07-08/10, Tomblaine (54)
- Champagne-Ardenne** : 08-09/10, Doulaincourt-Saucourt (52)
- Poitou-Charentes** : 22-23/10, Vouneuil-sur-Vienne (86)
- Ile de France** : 22-23/10, Paris (75)
- Bourgogne** : 5-6/11, Dijon (21)
- Pays de Loire** : 17-18/11, Angers (49)
- Rhône-Alpes** : 19-20/11, Talloires (74)
- Midi-Pyrénées** : 19-20/11, Souillac (46)
- Auvergne** : 26-27/11, Landos (43)
- Nord Pas de Calais** : 26-27/11, Wattignies (59)

[Renseignements et inscriptions](#)

Les Chiffres du mois

**220 clubs
et comités
labellisés**

**882
animateurs
Formés**

Rando facile, Rando douce, Rando Santé® : Comment s'y retrouver ?

Nombreux sont les clubs qui proposent à leurs adhérents des randos faciles, randos douces, sans pour autant disposer d'animateurs formés à la Rando Santé®, ni avoir obtenu la labellisation Rando Santé®.

Pour la saison en cours, l'analyse des fiches Activités des clubs fait apparaître que 77,5% des clubs affiliés déclarent organiser des randos faciles. Plus précisément, 18% des clubs proposent des randos d'une à deux heures et 60% des clubs proposent des randos à la demi-journée.

Ces pourcentages comparés aux 6,13% de clubs labellisés Rando Santé®, mettent en lumière une pratique étendue de randonnées adaptées en durée de marche, en intensité pour répondre aux demandes multiples des adhérents des clubs

Ces « randos douces » ne répondent pas à une définition précise, mais relèvent de l'initiative des clubs qui souhaitent offrir des formes variées de pratique ; cette démarche est très appréciée mais reste non formalisée.

La Rando Santé®, quant à elle, propose une pratique qui s'inscrit dans une dynamique de Sport Santé : préserver ou restaurer son capital santé. Elle répond à un cahier des charges précis et détaillé et doit être encadrée par des animateurs formés pour accueillir des personnes relevant de pathologies compatibles avec la marche autonome.

Même si les groupes de Rando Santé® peuvent accueillir des personnes qui relèvent de « rando douce », c'est toujours le rythme du plus lent qui est privilégié et l'attention aux plus fragiles y est systématique.

Cette diversité des publics accueillis dans les groupes Rando Santé® est souvent bienvenue, car elle favorise la solidarité au sein des groupes, les plus vaillants apportant leur soutien dans les passages difficiles. Mais elle peut être aussi source de tensions lorsque les rythmes de progression sont trop divers et des réactions intolérantes peuvent décourager les personnes les plus en difficulté.

L'encadrement des Randos Santé par au moins deux animateurs permet d'animer les groupes trop hétérogènes, toute la difficulté étant de ne pas créer un groupe à deux vitesses, mais de préserver la communication, l'échange et l'entraide. Il faut tout le savoir-faire et la créativité de l'animateur formé à la Rando Santé® pour relever ce défi. Cette organisation suppose donc de mobiliser plusieurs animateurs autour de la Rando Santé®, même s'ils n'y sont pas tous formés, et ceci n'est pas toujours facile à réaliser.

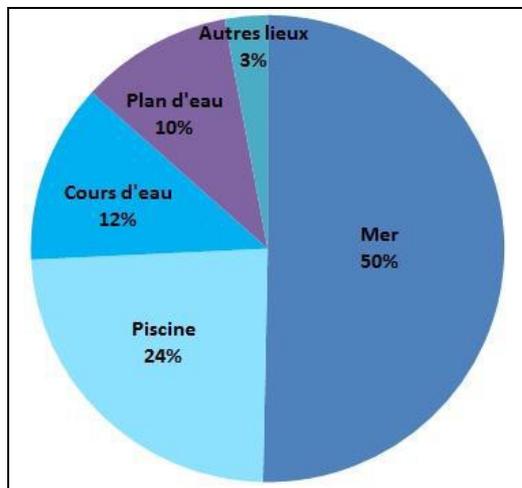
Restons exigeants sur la qualité des Randos Santé® et sur le respect du cahier des charges : il nous faut garantir l'accueil en toute sécurité des publics fragiles et leur offrir une possibilité de progression.

Spécial NOYADES

Grand risque estival pour les randonneurs tentés de se rafraîchir dans les eaux locales, les noyades sont visées par [l'Agence de Santé publique](#).

La mer qui danse est une goule pour les « vieux »
 Durant l'été 2015 la moitié des noyades accidentelles est survenue en mer : 637 dont 167 décès. Les plus de 45 ans représentent plus de la moitié des morts et les plus de 65 ans plus du tiers. Les causes sont d'abord les courants et l'épuisement... et un problème de santé pour les plus de 45 ans.

L'eau qui dort fait semblant de n'être pas dangereuse
 Un peu moins d'un quart des noyades accidentelles a lieu dans des cours d'eau ou plans d'eau, mais la mortalité est élevée : 62% des cas ! Une telle hécatombe s'explique par des troubles de santé préalables, l'alcoolisation, les chutes (deux choses sans doute liées) et l'imprudence : se baigner là où « c'est interdit pour de bonnes raisons » est une bêtise fatale.



Chaleur et médicaments : ne faites pas de boulettes

L'ANSM (agence du médicament) publie ses [recommandations](#) en matière de conservation des médicaments et de vigilance quant aux risques d'effets indésirables liées à la chaleur. Les diabétiques surveillant leur glycémie au doigt sont particulièrement visés car le matériel (les bandelettes par exemple) de diagnostic s'altère à la chaleur. Les erreurs de dosage médicamenteux qui s'ensuivent sont dangereuses.

Le danger majeur de la canicule est la déshydratation, mal compensée chez les personnes âgées qui ne perçoivent plus bien la soif. Cela provoque une augmentation relative des effets des médicaments par réduction du volume sanguin. ATTENTION, la déshydratation aggrave les effets des diurétiques, qui sont beaucoup prescrits contre l'hypertension des plus de 50 ans.

Pour les randonneurs ayant quelques bobos, gare aux anti-inflammatoires et au paracétamol naturellement toxiques pour les reins. La déshydratation aggrave cette toxicité. Conservez un bon volume sanguin (boissons suffisantes) pour vous autoriser ces molécules. Consultez un médecin ou plus simplement rappelez-vous que **celui qui ne fait pas pipi n'a pas assez bu**.

Prévention - Santé

Les tiques encore et toujours

Il faut s'y faire, les tiques sont de grands vecteurs de maladies infectieuses comme les moustiques. La borréliose de Lyme ou maladie de Lyme fait tellement jaser que le gouvernement présentera un grand plan de lutte contre elle en septembre.

Le Haut Conseil de la Santé publique (HCSP) publie un [avis](#) au grand public et le ministère de la Santé une [brochure](#) dont nous vous recommandons la lecture.

Outre les méthodes proposées dans le livret pour retirer une tique, en voici une bien utile sur les chemins. La tique enfoncée dans la peau, est-il difficile de glisser le tire-tique ? Utilisez un cheveu fin et long d'un(e) randonneur(se) complaisant(e). Faites un nœud au milieu du cheveu au ras de la peau sous la tête de la tique. Le cheveu s'y glisse facilement. Prenez les 2 bouts du cheveu et tirez à la verticale de la tique.

La même chose est possible avec un fil fin de couture, si vous en avez.

Déclaration de Borréliose de Lyme pour votre médecin préféré

Non, il ne s'agit pas d'offenser votre docteur ! La [fiche de déclaration](#) d'une borréliose est téléchargeable en ligne et lui rendra bien service si vous avez de forts soupçons d'être infecté (ou pas). Les informations sont complètes et rafraîchissent la mémoire. C'est de la franche collaboration sanitaire.

De l'air mais sain !

Selon l'OMS, la pollution atmosphérique cause 36% des décès par cancer pulmonaire, 35% des décès par BPCO, 34% des décès par AVC et 27% des décès par maladies cardiaques.

Ça passe mieux à l'image

La Fédération française de Cardiologie propose six vidéos sur YouTube pour inciter les sédentaires à se bouger :

[Prenez l'escalier](#)

[Arrêtez-vous une station plus tôt](#)

[Téléphonez debout](#)

[Prenez les transports en commun](#)

[Au lieu d'envoyer un e-mail à votre collègue, levez-vous](#)

[Garez-vous à 5 minutes de chez vous](#)

Du loisir qui bouge, c'est moins de cancers au calendrier

Plus d'exercice modéré à soutenu c'est d'après le [JAMA de juin](#) :

- 42% de cancer de l'œsophage,
- 27% de cancer du foie,
- 26% de cancer du poumon,
- 23% de cancer du rein,
- 22% de cancer de l'estomac,
- 21% de cancer de l'endomètre
- 20% de leucémie myéloïde,
- 17% de myélomes,
- 16% de cancer du côlon,
- 15% de cancer de la tête et du cou,
- 13% de cancer du rectum,
- 13% de cancer de la vessie
- 10% de cancer du sein.

Le grand air intense en revanche augmente le risque de cancer de peau (27%) et curieusement de cancer de la prostate, mais très modestement : 5%.