



FLASH PRATIQUES SANTÉ

n°2 – mai 2026

MARCHER
TOUS, TOUT LE TEMPS, PARTOUT !

ÉDITO

Au 18 mai 2026

Nombre d'animateurs santé
1508

529 clubs labellisés santé
432 en Rando Santé
67 en Marche Nordique Santé
30 en Longe -Côte Santé

Le premier Flash Pratiques Santé a eu un grand succès, ce qui prouve que l'on apprécie toujours d'entendre parler de nous. Quelques couacs aussi, coquilles, erreurs de mise en page, oublis. Des erreurs de jeunesse. Nous allons continuer à nous améliorer en vous apportant encore plus de témoignages, des informations utiles pour la rentrée sportive et, régulièrement, des réponses à vos questions. Nous espérons ainsi répondre à vos attentes, au plus près du terrain.

Catherine Kabani - rédactrice en chef

ALERTE CANICULE

Le Ministère des Sports et la FFRandonnée recommandent une particulière vigilance à l'entraînement et envers les pratiquants fragiles : **aucun effort physique entre 12 heures et 18 heures.**

C'est quoi la Tribu-Partenaire « Rando Santé » ?

Les Tribus-Partenaires dans l'application **MaRando** servent à créer des **espaces communautaires dédiés**, gérés par des structures partenaires de la FFRandonnée.

La Tribu-Partenaire Rando Santé permet de :

- **Créer une communauté de randonneurs** autour de l'activité Rando Santé.
- **Partager des circuits**, des points d'intérêt, des infos pratiques ou des actualités.
- **Publier des contenus** (photos, conseils, événements, alertes) visibles par les membres.
- **Organiser des sorties** et gérer les participants.

Vous êtes animatrice(teur) certifié(e) Rando Santé ?

Partagez vos parcours : les GPX, les points d'intérêts en « Infos parcours » ainsi que les points de confort (points d'eau, bancs, etc.). Ces parcours doivent respecter le cadre de pratique Rando Santé

Formations 2026 - Animateur santé

Au 27 mai 2026

Valence (26) du 22/06 au 13/09
Monteneuf (56) du 25/07 au 27/09
Thésac (47) du 29/08 au 11/10
Montdidier (80) du 01/09 au 06/12
Maisnil Les Ruitz (62) du 01/09 au 13/12
Cherier (42) du 05/09 au 18/10
Verny (57) du 08/09 au 09/10
Dijon (21) du 19/09 au 05/11
Toulouse (31) du 18/09 au 08/11
Saintes (17) du 09/10 au 20/11
Petit-Couronne (76) du 15/10 au 22/11
Anney (74) du 17/10 au 29/11



Pour rejoindre la Tribu Rando Santé suivez le lien depuis votre smartphone avec ce QR Code ou le code **LSS32**

Comment partager un parcours ?

Sélectionnez votre parcours depuis votre smartphone puis « partager dans la Tribu »

Balade dans le bois des Bergères (Rando-Santé Deux-Sèvres)

DESCRIPTION POINTS D'INTÉRÊT AVIS

Proposé par : **RANDO SANTE**

Lieu de départ : 4 Jaunay 79200 Gourgé France

Randonnée pédestre

Dist. 5,1 km Déniv. pos. 41 m

Afficher les informations tech



L'équipe du Flash Pratiques Santé

Catherine Kabani (rédactrice en chef), Claudine Allu, Francine Diéval, Sophie Duméry (secrétaire de rédaction), Lydie Letendre.



FLASH PRATIQUES SANTÉ

n°2 – mai 2026

MARCHER
TOUS, TOUT LE TEMPS, PARTOUT !

ACTUALITÉS FÉDÉRALES

Qui suis-je ? Caroline Lagrée, votre nouvelle CTN

Bonjour à vous tous,

J'ai intégré la Fédération française de randonnée pédestre depuis le 1er avril 2026 en tant que cadre d'État. Auparavant, j'ai exercé 27 ans dans un service déconcentré du ministère des Sports, au département de l'Essonne. Mon parcours m'a permis d'accompagner de nombreuses associations sportives à travers les politiques publiques de l'État, en menant des actions de formation, de contrôle et de soutien au développement du Sport pour Tous.

Sportive depuis toujours, j'ai eu la chance de faire partie de l'équipe de France de roller course entre 1989 et 2003. Après cette belle aventure et la naissance de mes filles, j'ai découvert le triathlon, une discipline que je pratique encore aujourd'hui. Je suis également présidente d'un club dans le sud de l'Essonne, ce qui me permet de vivre au quotidien la réalité du bénévolat sportif.



Cette double expérience — à la fois institutionnelle et de terrain — me tient particulièrement à cœur. Intégrer la Fédération française de Randonnée pédestre représente pour moi une continuité naturelle. Être au plus près des clubs et des bénévoles, c'est ce qui me motive au quotidien.

Je souhaite contribuer activement au développement des pratiques de randonnée et à la promotion du Sport Santé, afin de permettre à chacun de bénéficier des bienfaits de l'activité physique, quels que soient son âge ou son niveau."

Caroline LAGRÉE

Conseillère Technique Nationale
Sport santé et développement longe-côte
23, rue Raspail 94200 Ivry sur Seine
Tel : 06 58 15 59 15
@ : clagree@ffrandonnee.fr

DOCUMENTS INTROUVABLES ?

Vous êtes nombreux à solliciter la Commission médicale, le Groupe de travail Santé ou Pratiques Santé parce que les documents utiles à vos clubs sont difficiles à trouver ou pas à jour. Voici de quoi parer au plus pressé.

CACI - règles 2026 toujours pas en ligne

Les règles concernant le certificat médical évoluent vers plus de simplicité. Un Certificat d'Absence de Contre Indication (CACI) aux pratiques de la FFRandonnée reste exigé à la première demande de licence et en cas d'interruption de 2 années ou plus. Mais le questionnaire de santé devient « conseils de santé » afin d'aller vers plus de responsabilisation du pratiquant. Il devient ainsi acteur de sa santé. Il doit simplement attester avoir pris connaissance des conseils de santé. Cette attestation sera notée sur la fiche de demande de licence ou sur papier libre et conservée un an par le club. Vous trouverez toutes ces informations dans le [guide des clubs](#) et sur le site.

Pour le moment, ces documents mis à jour n'ont pas remplacé les anciens sur le site fédéral. Nous vous les communiquerons dans le prochain numéro.



FLASH PRATIQUES SANTÉ

n°2 – mai 2026

MARCHER
TOUS, TOUT LE TEMPS, PARTOUT !

Question de Martine Saint Pierre, présidente de club : Pour les personnes âgées de plus de 70 ans, le certificat médical est-il obligatoire chaque année dans le cadre d'un renouvellement de licence, ou en règle générale (renouvellement périodique avec questionnaires de santé) s'applique-t-elle également à cette tranche d'âge ?

Réponse : Il n'y a aucune condition d'âge pour l'établissement du CACI à la première prise de licence. Ni pour d'autres CACI liés aux conseils donnés par la Commission médicale.

La fiche individuelle d'urgence

[Elle se trouve ici](#). Document indispensable, il est rempli au mieux avec le médecin traitant. Il figure dans la trousse de secours personnelle des pratiquants et des animateurs avec les médicaments et matériels médicaux utiles en cas de besoin. On doit y accéder facilement en plaçant la trousse au dessus du sac (dans la poche rabat par exemple). La fiche individuelle n'est lue par l'animateur ou un de ses aides qu'en cas d'urgence touchant la personne : malaise, douleur intense, appel des secours indispensable, etc. Elle fournit les informations indispensables aux premiers gestes spécifiques s'il y en a (crise d'asthme par exemple) et aux secours (par téléphone et sur place). **Pensez à la mettre à jour si votre situation sanitaire a évolué ou si les personnes à contacter ont changé.**

Magazines Randonnée Santé

Depuis 2019, vous appréciez le magazine « Randonnée Santé » édité par les [éditions Doc du Sport](#). En 2026, vous pourrez lire un dossier sur le long-côte, un article sur la pratique avec bâtons dynamiques et l'interview d'un spécialiste de la marche afghane qui collabore avec la fédération pour la formation des animateurs.

Les 7000 exemplaires nous sont réservés par l'éditeur sont à votre disposition dans 5 régions : **celles-ci changent tous les ans pour assurer l'équité de distribution**. En effet, nous n'avons pas la possibilité de les envoyer à tous les comités mais vous pouvez toujours [les consulter sur le site fédéral](#).

Cette année, les comités régionaux des Hauts de France, Bourgogne Franche-Comté, Pays de Loire, Centre Val de Loire et Provence Alpes Côte d'Azur recevront entre 1000 et 1500 magazines. Vous pourrez récupérer la quantité qui vous sera utile à l'occasion d'un passage dans votre comité régional ou le comité voisin .

BRÈVES D'ACTUS

Une interrogation sur l'organisation des formations (lieu, financement, organisation) ? Le Comité Régional est votre interlocuteur. **Il est responsable de la programmation et de l'organisation des stages de formation** à l'attention des licenciés fédéraux et autres publics.

Vous souhaitez des échanges avec d'autres clubs labellisés, être accompagné dans votre vie associative ? Le Comité Départemental sera à vos côtés.

Le long-côte fédéral est endeuillé

Les pratiquants Santé sont les plus entourés, surveillés et encadrés. Et ils ne font pas de compétitions ! Repousser ses limites est le risque de les franchir pour l'au-delà. C'est ce qui s'est passé en PACA le samedi 9 mai à Carnon (Hérault) lors des compétitions interrégionales Occitanie-PACA préparant le championnat national de Longe-côte. Sophie Jacquot, du club Hyères Longe-Côte, s'apprêtait à prendre le départ de la dernière épreuve de la journée. Elle est entrée dans l'eau et effondrée, victime d'un malaise probablement cardiaque. En dépit de l'arrivée rapide des secours, elle n'a pas pu être ranimée.

Cette lettre est la vôtre !

Envoyez-nous vos suggestions, remarques, retours d'expérience, témoignages ou questions à pratiques.sante@ffrandonnee.fr.



ENQUÊTE PRATIQUES SANTÉ 2025

Un grand merci aux personnes qui ont répondu au bilan de leurs activités Pratiques Santé 2025.

Vous avez des instances pour répondre à vos questions et vous aider. En voici les missions !

COMITÉS DÉPARTEMENTAUX : à quoi servent-ils ?

Le comité départemental est le représentant de la FFRandonnée dans votre département. Il assure les relations et la concertation avec les structures institutionnelles.

- Les directions départementales des Ministères : Jeunesse et Sports, Agriculture, Équipement, Tourisme...
- La délégation départementale de l'Agence Régionale de Santé,
- Le comité départemental du tourisme (CDT, ADRT), les offices de tourisme, l'ONF, ...
- Les établissements publics de coopération intercommunale (EPCI) et les communes
- Les parcs naturels régionaux et nationaux
- Pour les départements frontières, les structures comparables des pays voisins.

Il assure aussi les relations avec :

- Les médias
- Les différents représentants d'utilisateurs des chemins et sentiers
- Les structures d'accueil pour l'hébergement des randonneurs
- Les partenaires privés

Le comité départemental a par ailleurs les (considérables) missions suivantes :

- Gérer et développer des missions Pratiques, Adhésion, Formation et de vie associative,
- Coordonner les missions des Commissions Départementales de Formation et des Commissions Départementales Pratiques Adhésion,
- Créer de nouvelles associations, rechercher de nouveaux licenciés,
- Favoriser la formation des animateurs, des dirigeants et des baliseurs,
- Soutenir, conseiller et accompagner les associations dans leur vie associative et lors de leur affiliation à la Fédération,
- Organiser des réunions d'échanges, des actions inter associations et s'assurer du bon déroulement des assemblées générales des clubs,
- Impulser le développement des pratiques de marche et de randonnée dans les clubs,
- Promouvoir la randonnée, être présent sur des foires et salons,
- Réaliser de la documentation, diffuser des informations auprès des clubs, des licenciés et du grand public,
- Gérer et développer le réseau des itinéraires par la "Commission départementale Sentiers et Itinéraires"
- Protéger et sauvegarder les sentiers et l'environnement (Suricate entre autres),
- Valoriser les itinéraires sur supports papier et numérique.

COMITÉS RÉGIONAUX : à quoi servent-ils ?

Le comité régional regroupe l'ensemble de ses comités départementaux. Il représente la FFRandonnée.

- Les comités régionaux coordonnent les initiatives associatives, organisent les actions communes et assurent les relations avec les autorités publiques, les administrations et les partenaires.
- **Les comités régionaux, par délégation de la Commission Nationale Formation, sont responsables de la programmation et de l'organisation des stages de formation à l'attention des licenciés fédéraux et autres publics.**

COMITÉ DIRECTEUR FÉDÉRAL : à quoi sert-il ?

La FFRandonnée est administrée par un comité directeur composé de 32 membres. Son rôle est de définir les grandes orientations politiques et stratégiques, d'élaborer le projet fédéral et de le mettre en œuvre.

Il assure aussi la cohérence des actions menées par les comités départementaux et régionaux de la Fédération.

Élu en son sein, le président est le représentant légal de la Fédération.

ÉCHOS DU TERRAIN

REGROUPEMENT DES ANIMATEURS SANTÉ EN AURA Formation continue – 28-29 mars 2026



Un succès ! 80 participants au lieu du regroupement à L'Orée du bois Village nature (69850 Saint Martin-en-haut) et 4 intervenants le samedi 28 mars.

Samedi 25 mars

Après les remerciements aux différentes instances, la première journée a commencé par une présentation en plénière de l'atelier bâtons dynamiques (BD) : démonstration des bâtons, comment ça marche ? Combien ça coûte ? Etc. Puis les participants ont tourné en trois ateliers de 24 personnes.

L'atelier "BD" avec Hervé Terrier (formateur BD74) et Odile Charrier (animatrice BD 69) s'est concentré sur la pratique adaptée à notre public Santé. L'après-midi, une pluie très fine a obligé les animateurs à pratiquer sur la coursière extérieure, à l'abri. Ce qui n'est pas empêché un très bon retour des participants ! La pratique bien approfondie a suscité une envie d'en connaître plus pour nombre de participants.

L'atelier "Sentiers et nature, ensemble sur les sentiers durables" a demandé une installation un peu plus longue. Jean-Michel Champanhet, responsable Développement Durable (DD) de la Drôme, aidé de Jean-Jacques Baudry (26) et Lucien Bonnardel (26) a mis la main à la pâte. Après un court diaporama de présentation des bénéfices de la pratique Santé (bienfaits sur le plan immunitaire, sur le lien social, les organes des sens, reconnexion de l'humain à la nature) par Lucien Bonnardel, médecin du comité de la Drôme, Jean-Michel a animé le travail en groupes avec les éléments du kit SEE ([cliquer pour en savoir plus](#)), sensibilisation au temps de dégradation des déchets, au contenu du sac à dos, aux bons réflexes en rando, etc. L'atelier, original et innovant, a été très bien accueilli ; il a permis de modifier certaines idées reçues.

L'atelier "Accompagnement de situations émotionnellement perturbantes" était animé par Michel Francoz, médecin du comité du Rhône et psychiatre. Avec son professionnalisme, son expérience de travail en groupe et des techniques de communication, a fait parler les participants de leurs expériences sur la base du volontariat. En toute bienveillance et sans jugement, ils se sont exprimés sur les situations stressantes vécues en pratique Santé : décès d'un randonneur, deuil de randonneurs/animateurs, aggravation de maladies chroniques, maladie de l'animateur, maladies chroniques particulières... **Cet atelier riche d'expériences a montré que le débriefing après de telles situations est absolument nécessaire** avec le groupe ainsi qu'avec le président du club et l'équipe d'animation. Ne pas rester seul ! Par exemple, un décès brutal en randonnée exige que l'animateur responsable voit un psychologue ou un psychiatre dans les 72 heures. Ceci pour éviter le syndrome de stress post-traumatique. Les détails ont été fournis stagiaires dans des documents et fiches techniques fournies par Michel Francoz.



FLASH PRATIQUES SANTÉ

n°2 – mai 2026

MARCHER
TOUS, TOUT LE TEMPS, PARTOUT !

Dimanche 29 mars

Le soleil revenu, avec vent et températures basses tout de même, nous sommes partis le matin en trois groupes de 24 personnes pour une courte randonnée facile (niveau rando Santé) sur trois circuits différents reconnus par Martine Astorino. Dans chaque groupe se trouvaient 3 personnes du COPIL Santé : un expert médecin, un maître du temps et un organisateur pour nous guider sur le sentier. Les consignes ont été plus ou moins bien présentées dans chaque groupe ; le froid aidant un groupe a dû rentrer et finir au chaud. Les deux autres ont suivi tout le programme prévu !

Il a commencé par l'échauffement bien classique en Rando et Marche Nordique santé. Puis il y a eu six arrêts pour procéder à des cas pratiques avec jeux de rôles. Dans un premier temps, des participants ont joué tous les rôles :: animateur, serre-file, victime et plus selon les cas (tel l'élément perturbateur). Dans un deuxième temps, les participants spectateurs ont commenté et enrichi les réponses. Le médecin a fait le point et apporté son avis d'expert. Enfin chaque groupe a fini par des étirements en fin de randonnée. Tout le monde a finalement passé en revue la totalité des cas prévus !

Après le repas, le rapport de cette expérience sur le terrain par chaque groupe a été présenté en plénière avec discussion de la salle. Nous avons ensuite conclu le séminaire vers 15 heures. Nous l'avons voulu participatif, il l'a été et les premiers retours sont positifs. Le dépouillement des fiches "enquête de satisfaction" a confirmé la satisfaction générale.

Les points forts : les jeux de rôles sont mieux que de long discours. L'atelier "accompagnement de situations émotionnellement perturbantes" a été le plus apprécié et le plus innovant pour tous. Enfin « DevDur » et « Bâtons dynamiques », nouveaux, ont été rendus très attractifs par les intervenants.

Les points faibles : les groupes sont trop grands ; des sujets n'ont pas été évoqués, plutôt de l'ordre du PSC ou du massage cardiaque externe (MCE)...

Enfin, une reconnaissance par tous du travail fourni par les organisateurs et une remise à niveau nécessaire et régulière ont été demandées.

Christine SAUVAIRE, médecin régional AURA

Des vagues et des seins

Le « Longe-Côte de Beauté » et les « Boobs seins-georgeais » sont deux associations de Saint Georges de Didonne qui collaborent pour favoriser le retour à l'activité physique de femmes atteintes d'un cancer du sein.

L'association Les Boobs a pour objet la prévention du cancer du sein par l'autopalpation et la proposition d'activités physiques reconnues pour réduire l'apparition de la maladie, atténuer certains effets secondaires des traitements, diminuer le risque de récurrence du cancer du sein, sans oublier les bienfaits psychologiques et physiques.





Le club Longe-Côte de Beauté-SGDD est labellisé Santé par la FFRandonnée. Il compte 7 animateurs Santé sur les 11 de son équipe. Dès que l'eau se réchauffe suffisamment pour des sorties en combishort, le club anime une séance longe-côte Santé par mois pour les Boobs. Quelques-unes ont déjà rejoint le club à l'année ! Depuis peu, dans la même démarche, le club propose aussi aux Boobs des séances de marche avec bâtons dynamiques (Bungy Pump). L'ambiance y est tout aussi joyeuse et les bienfaits d'une activité en plein air réellement appréciés.

Hélène Träsch, présidente du club Longe-Côte de Beauté-SGDD (Charente Maritime)

De la Sortie Santé à la « Sortie Bien-être »

Animateur Rando Santé depuis 2013, j'anime chaque semaine un groupe de marcheurs à la santé fragile (physique ou morale). Au départ le groupe s'appelait "Rando Santé", maintenant le groupe s'appelle "Sortie Bien-être". Pour les personnes vieillissantes du club, nous avons créé un groupe "rando douce" qui marche un autre jour de la semaine. Ainsi une personne peut marcher deux jours différents dans la semaine.

Une "Sortie Bien-être" implique deux ou trois animateurs pour 5 à 24 participants au maximum. Nous avons constitué une quinzaine de parcours sans dénivelé, avec peu ou pas de goudron et accessible par tous. Pour les deux tiers de nos parcours, nous pratiquons le covoiturage. Les sorties ont lieu les après-midis sauf de juin à septembre inclus où elles se déroulent le matin. Au lieu du rendez-vous du club, les animateurs choisissent rapidement le parcours en fonction des participants et de la météo. Les séances durent entre deux heures et demi et trois heures et demi. Au début du parcours, tous les participants démarrent ensemble leur marche ; les animateurs restent en arrière et se font une première impression sur la forme de chacun.



Au bout de 100 à 250 mètres, le groupe s'est plus ou moins divisé en deux. Un animateur reste avec les derniers pratiquants ou plus lents pour marcher 3 à 4 kms. Le deuxième animateur rejoint les premiers pratiquants ou les plus rapides pour marcher 4 à 7.5 kms. Chaque participant choisit son groupe ou son allure selon sa forme ou son envie. En cours de sortie, nous prenons quelques minutes pour exécuter quelques exercices physiques adaptés (équilibre, souplesse, comment se relever). Ces exercices faciles faits à l'extérieur dans la nature, sans matériel spécifique sauf les bâtons, peuvent être refaits chez soi pour entretenir son corps.

Nous essayons de nous retrouver tous ensemble pour une pause plus conviviale (jus de fruit, café) aux trois quarts du parcours et terminons tous ensemble. Il faut que chacun trouve une satisfaction personnelle à cette sortie. L'ambiance est bonne et les personnes ne veulent pas quitter ce groupe, sauf obligation personnelle.

Yvon Frayssinet, Animateur Rando Santé, Club: Lo Capial à Saint-Juéry (Tarn).

Cette rubrique est la vôtre !
Envoyez-nous vos témoignages dans chaque pratique Santé à pratiquessante@ffrandonnee.fr.



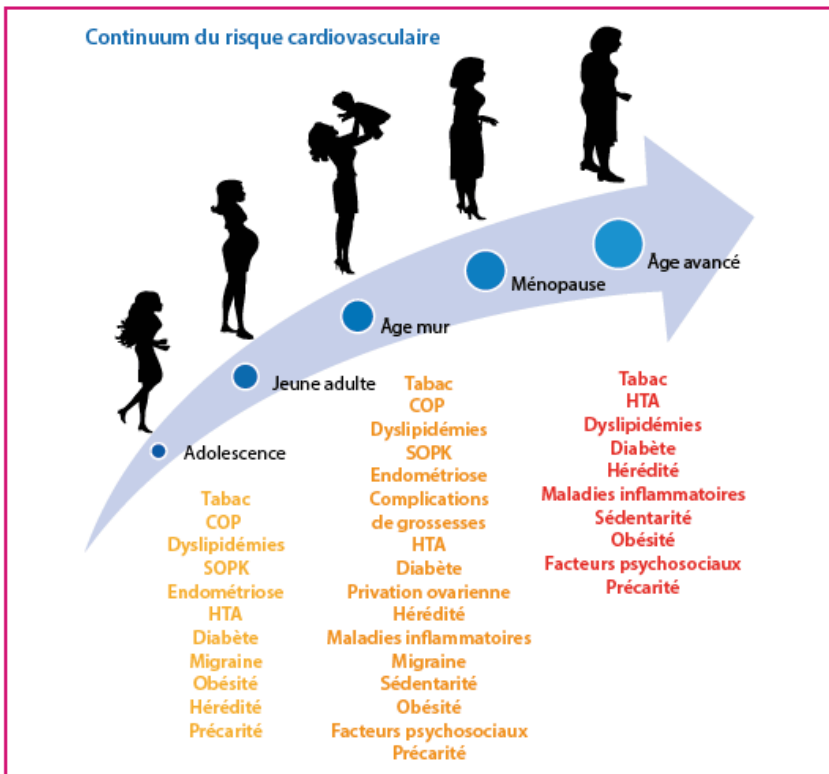
www.ffrandonnee.fr

ACTUALITÉS SANTÉ

CŒUR DE FEMMES À HAUT RISQUE

Le décès de Sophie Jacquot en championnat Longe-côte rappelle que, malgré l'apparence d'un bon état général, le suivi cardiologique des pratiquants est nécessaire, particulièrement chez les femmes, mais pas suffisant. Leur risque cardiovasculaire est sous-estimé, tant par les médecins que les femmes elles-mêmes. On mesure la nécessité pour les animateurs fédéraux de maîtriser les gestes de premiers secours et de suivre un recyclage.

Les femmes partagent les mêmes facteurs de risque cardiovasculaire que les hommes avec quelques nuances.



Leur risque cardiovasculaire est supérieur pour un même niveau de tabagisme, de pression artérielle ou d'hyperglycémie. Elles ont des risques propres : contraception, endométriose, syndrome des ovaires polykystiques (SOPK, grossesse).

Pour les animateurs Santé ce sont surtout les risques liés à la ménopause qui doivent attirer leur attention. La disparition des hormones féminines fait perdre la protection cardiovasculaire liée aux estrogènes. La supplémentation hormonale peut aussi induire un risque. En France, on estime à près de 14 millions le nombre des femmes ménopausées (dont 6% avec un traitement hormonal de la ménopause). (voir schéma - S. Manzo-Silberman et M. Villacèque, *Réalités Cardiológicas* – décembre 2025).

Les femmes ménopausées doivent avoir un suivi gynécologique et cardiologique. Mais cette forte recommandation est difficile à satisfaire avec la désertification médicale ([campagne 2026 Cœur de Femmes](#)).

D'après [le Bulletin épidémiologique hebdomadaire](#), presque un tiers des maladies coronariennes connues touchent des femmes : 32% en 2023 soit 950.000 personnes. Il s'agit bien de maladies connues, prises en charge à l'hôpital par exemple, et répertoriées en ALD (Affection de Longue Durée) par l'Assurance maladie. La mortalité féminine par maladie coronarienne en 2021 est de 3,7% de la totalité des décès féminins, soit 12.009 femmes sur les 31 391 personnes décédées d'une maladie coronarienne (4,8% de la totalité des décès cette année-là). Mais si l'on en croit des chiffres actualisés il faudrait compter 75.000 décès dus aux maladies cardiovasculaires féminines avec les AVC : en grande partie des « surprises », d'autant plus « impensables » qu'un infarctus féminin sur quatre survient avant 65 ans. Chaque jour 200 femmes meurent d'une maladie cardiovasculaire en France (une toutes les sept minutes, selon le ministère de la Santé). Par comparaison, le cancer du sein provoque « seulement » 35 décès féminins par jour.

Aujourd'hui les pathologies cardio-neuro-vasculaires sont la première cause de mortalité chez les femmes, juste avant les cancers. Contrairement à ce qu'on peut espérer, Santé publique France rapporte une augmentation annuelle de 5 % du nombre de femmes admises pour un infarctus du myocarde avant l'âge de 60 ans.



FLASH PRATIQUES SANTÉ

n°2 – mai 2026

MARCHER
TOUS, TOUT LE TEMPS, PARTOUT !

L'Académie de Médecine a émis des recommandations après une enquête dont les révélations l'ont choquée. Lors d'infarctus du myocarde, on constate un retard de 30 minutes dans la prise en charge de la femme par rapport à l'homme. Principalement à cause du délai entre le début des symptômes et le contact médical, dit « délai patient ». Second souci, 20% des femmes vont aux urgences ou chez leur généraliste car l'appel aux urgences « n'est pas suivi d'effet » :: les signes n'ont pas justifié le transfert par véhicule SMUR ou SAMU jusqu'à un service de cardiologie adapté. Même en service de cardiologie, le délai jusqu'à la revascularisation coronaire (cathétérisme des artères coronaires pour les déboucher) est plus long chez la femme que chez l'homme. Doit-on alors être surpris si la mortalité hospitalière est de 9,6% chez la femme contre 3,9% chez l'homme. ? Le sexe féminin est un facteur prédictif de mortalité au même titre que l'âge et le diabète. Et ce n'est pas fini... La femme bénéficie moins souvent d'un traitement optimal après infarctus (statines, bêtabloquants, réadaptation). Le constat est rude. **Pas de dépistage = pas de diagnostic = pas de prévention !**

Les signes d'alerte sont « atypiques ». Le cœur féminin ne s'exprime pas comme le cœur masculin. Certains vont ironiser...

Attention à l'essoufflement sans relation avec l'effort fourni (trop important et/ou trop durable), une fatigue inhabituelle, une douleur entre les omoplates (ce n'est pas le dos !) ou des troubles digestifs inopinés. Mieux vaut appeler les secours, en insistant sur leur caractère incompréhensible, que de perdre une personne chère quand on a la « chance » de constater ces signes avant-coureurs d'une catastrophe.

SITUATIONS DE CRISE

Les incidents de sorties liés à la fragilité des pratiquants Santé préoccupent les animateurs Santé comme le prouve le regroupement des animateurs Santé AURA plus haut. Conseils pour maîtriser un moment difficile.

Savoir « ne pas faire »

Lors d'un incident grave, ou moins grave, après avoir satisfait à toutes les recommandations d'alerte et de sécurité pour la victime et le groupe qu'il anime, l'animateur angoisse de ne rien pouvoir faire de plus. Cette éventualité, heureusement rare, reste une inquiétude chez de nombreux animateurs Santé.

L'attitude raisonnable et sage paraît contre-intuitive : « ne pas faire »... Mais cela mérite réflexion. Voici comment se résoudre à « ne pas faire... plus ».

- 1- Ne pas s'obstiner à agir là où l'agitation n'apporte aucun bénéfice à la victime ni au groupe. Cette agitation est une source de dégradation évitable de la situation. **Le mieux est l'ennemi du bien.**
- 2- Se tourner vers les actes « périphériques au danger » que court ou paraît courir la victime ou le groupe : actes à la portée de l'animateur qui nourrissent le sentiment d'être utile. **Être utile est le grand souci des animateurs.**

Comment être utile sans aggraver la situation ?

Maîtriser l'humeur et les émotions du groupe, y compris et surtout celles de la victime, en gardant son calme. Le calme de l'animateur apaise le groupe si c'est un calme attentif qui maîtrise la situation.

Ne pas nier que la situation est critique quand elle est critique. Les pratiquants ne sont pas stupides ; nier les faits ne peut que les inquiéter. L'animateur rassurant est un animateur lucide et franc.

LES BIENFAITS DE LA MARCHÉ

Marcher transforme la santé, le corps et l'esprit

- Stimule** la mémoire
- Agit** contre la dépression
- Rend** plus heureux
- Stabilise** la fréquence cardiaque
- Aide** à perdre du poids
- Régule** la pression artérielle
- Donne** de l'énergie
- Réduit** le risque cardio-vasculaire
- Aide** à dormir
- Renforce** les os
- Diminue** le risque de diabète
- Allonge** l'espérance de vie
- Réduit** le stress

Le bon dosage : chaque pas est bénéfique !

Agir pour le Cœur des Femmes
Women's Cardiovascular Healthcare Foundation
www.agirpourlecoeurdesfemmes.com



Rappeler toutes les mesures prises pour l'arrivée rapide des secours. Insister sur les délais techniques incompressibles de leur arrivée.

Imposer une installation d'attente confortable, pour le groupe autant que pour la victime.

Isoler la victime du groupe, ni trop ni trop peu.

- Une victime consciente subit le choc de son accident. L'entourer de deux personnes (trois maximum) choisies pour leur maturité et leurs compétences sanitaires (soignants, Premiers Secours Citoyens etc.) permet de la surveiller étroitement, de la rassurer et de la distraire. Ces personnes sont à relayer si l'attente est longue (une heure par exemple). Le groupe peut rester à faible distance, le bruit des conversations générales soutient le moral de la victime et « normalise » la situation.
- Une victime inconsciente ou semi-consciente a besoin de surveillance et de protection par deux personnes (trois maximum) à l'esprit mature, si possible soignants, Premiers Secours Citoyens (PSC), etc. Le groupe est éloigné suffisamment pour que les propos de ceux qui veillent sur la victime ne soient pas compris à distance et que la victime soit peu visible. Il est bon d'apporter au groupe une information minimale mais claire sur l'état de la victime. Cela évite l'emballement émotionnel.
- Cas d'un décès ou d'une agonie manifeste. Éloigner le groupe pour qu'il n'entende ni ne voit distinctement la victime. Donner régulièrement des informations courtes au groupe dans l'attente des secours : « La personne est dans le coma », qu'elle soit vivante ou décédée. « Nous la surveillons de près et nous restons en contact avec les secours ». C'est vrai.

Et puis ? Lâcher prise !

De tels événements puisent dans les ressources personnelles. Il faut les endurer en limitant la perte d'énergie émotionnelle : respirez et acceptez le destin qui passe, en restant vigilant.

Après l'événement

Les échanges étroits avec le président du club et l'équipe d'animation sont indispensables, juridiques certes mais aussi émotionnels. Des conseils ont été fournis par un psychiatre lors du regroupement d'animateurs Santé AURA, comme vous l'avez lu plus haut. Nous vous les présenterons dans un prochain numéro.

BRÈVES DE SANTÉ, SCIENCES ET MÉDECINE

Les chutes mortelles en augmentation

En 2024, 20.148 personnes âgées de 65 ans et plus sont décédées en lien avec une chute, soit 138 décès pour 100.000 habitants de 65 ans et plus. Les hospitalisations sont 8,6 fois plus élevées chez les 85 ans et plus que chez les 65-74 ans et la mortalité 29 fois plus élevée. La mortalité toutes causes en lien avec une chute est en constante augmentation depuis 2019. Équilibre, musculation sans interruption pour une mobilité sans danger !

Rire pour stimuler la mémoire

L'humour augmente l'apprentissage en canalisant et en soutenant l'attention (Observatoire B2V des Mémoires). Une histoire drôle mobilise l'esprit surtout si elle est au second degré et absurde. De même pour décoder le vocabulaire détourné et le comique de situation. L'humour améliore l'humeur, tempère le stress. C'est un facteur de longévité ! Avec 3 ou 4 séquences d'humour la mémorisation d'un cours gagne 10%. Mais point trop n'en faut : l'effet obtenu serait inverse parce que le message serait noyé dans les rires. Voilà comment pimenter vos conseils de santé...

« Certains arrêtent le sport à cause des fuites. D'autres arrêtent les fuites. »

L'Association française d'Urologie alerte : des millions de Français arrêtent le sport à cause d'une « incontinence urinaire à l'effort ». Une femme sur cinq en souffre avec un pic entre 55 et 60 ans. Jusqu'à 30% des femmes sportives sans antécédent obstétrical (sans accouchement) sont touchées. Les rendez-vous d'urologie peuvent être longs à obtenir mais ça vaut la peine.

Le casse-croûte en mains propres

L'ANSES rappelle l'hygiène en cuisine qui vaut pour la préparation des sorties Santé. Chaque année, les toxoinfections alimentaires touchent des milliers de personnes. Salmonella, Campylobacter, Listeria, Escherichia coli, Bacillus cereus, norovirus, parasites et Cie sont en embuscade lors de la manipulation, préparation, cuisson en cuisine des casse-croûtes. Quatre vidéos de l'agence font entendre la voix des aliments sur Youtube. De quoi se contraindre au lavage des mains pour éviter la colique sur sentier, un incident déplorable et déploré !