



Flash Rando Santé®

édito

Que l'année 2017 soit celle du sport pour tous, du sport santé, du sport plaisir !

Le sport peut être la meilleure mais aussi la pire des choses, quand il devient une course à la performance, quand son but est d'écraser l'adversaire. Il peut rapidement devenir destructeur pour notre corps. Notre sport, la marche, grâce à la Rando Santé, est accessible à tous, et doit rester un plaisir pour tous. Les plus faibles sont stimulés par les meilleurs, et ces derniers, les plus rapides, ressentent les bénéfices d'accompagner les plus lents.

A l'ère du sport sur ordonnance, espérons que la randonnée deviendra un nouveau médicament, sans contre-indication ni effet indésirable, et pourquoi pas, pris en charge en partie par la nation ?

La commission médicale vous souhaite une belle année, de belles randonnées pour votre bonheur et votre santé !

**Flash Rando Santé® n°44
Janvier/Février 2017**

Sport sur Ordonnance : un décret d'application très attendu !

Très attendu depuis la promulgation de la loi de modernisation de notre système de santé, le décret qui précise les modalités d'application du dispositif « Sport sur Ordonnance », ainsi que la qualité des intervenants appelés à dispenser les activités physiques adaptées, est enfin paru. Daté du 30 décembre 2016, il s'applique à partir du 1^{er} mars 2017 et va permettre le développement et la généralisation du dispositif.

Quelles seront les incidences pour les clubs labellisés et les animateurs formés à la Rando Santé® ?

Le texte cite, parmi les intervenants autorisés : « les personnes qualifiées titulaires d'une certification délivrée par une fédération sportive agréée » ; ces personnes devront répondre à un certain nombre de compétences précisées en annexe du décret.

Avant que notre qualification d'animateur Rando Santé® soit reconnue, il y a bien sûr un long travail de concertation au sein d'un groupe de travail mis en place par le Ministère des Affaires Sociales et de la Santé, auquel la FFRandonnée est conviée. Nous suivrons bien sûr, les avancées de ce travail.

Gageons d'ores et déjà que davantage de personnes atteintes d'affections longue durée (ALD) s'adresseront à nos clubs, incitées par la médiatisation du dispositif. Et tenons-nous prêts à répondre aux exigences nouvelles issues du décret.

Deux articles à découvrir : [LOCALTIS INFO](#) et [VALERIE FOURNEYRON](#)

Formations Rando Santé

Auvergne-Rhône-Alpes : 18-19/02, Bellerive/Allier (03)

Bourgogne-Franche-Comté : 04-05/03, Morre (25)

Auvergne-Rhône-Alpes : 01-02/04, Vogüé (07)

Ile-de-France : 08-09/04, Paris (75)

Bretagne : 13-14/05, Saint Briec (22)

Centre : 16-17/09, Blois (41)

Nouvelle Aquitaine : 20-21/09, Fargues St Hilaire (33)

Grand Est : 28-29/10, Tomblaine (54)

Pays-de-Loire : 16-17/11, Angers (49)

Bretagne : 18-19/11, Saint Briec (22)

PACA : 25-26/11, Londe les Maures (83)

**Les
Chiffres du
mois**

242 clubs

labellisés

animateurs

formés

1080

Renseignements et inscriptions

Contact : 01 44 89 93 00 (mardi et jeudi de 10h à 18h) – randosante@ffrandonnee.fr



Vie du terrain - Rencontres

Secourisme et randonnée : des précautions utiles

Animateurs de randonnées, nous sommes tous titulaires du PSC1 (Prévention et Secours Civiques niveau 1), au moment de notre formation, mais qu'en est-il après quelques années de pratique randonneuse ?

Certes, les accidents sont peu nombreux sur les chemins, et il n'y a pas d'obligation à renouveler régulièrement notre PSC1. Mais, en Rando Santé®, nos marcheurs sont plus fragiles ; il vaut mieux être bien armé pour faire face à l'imprévu, même quand il est sans gravité : malaises, coup de fatigue, coups de chaud, entorses... Sans oublier de savoir appeler les secours, si nécessaire.

C'est une évidence : les gestes de secours évoluent. Des modifications s'appliquent régulièrement au PSC1 ; ainsi, à partir du 1 janvier 2017, est introduite la pratique du « coaching téléphonique », et les règles du massage cardiaque sont modifiées en fréquence et en profondeur de la compression thoracique.

Dès lors, comment maintenir ses acquis en secourisme ?

La commission médicale fédérale conseille de mettre à jour son PSC1 au mieux tous les 3 ans et au moins tous les 5 ans ; la Protection civile, la Croix-Rouge, proposent des mises à jour sur une journée, voire une demi-journée.

Vous pouvez également consulter des sites spécialisés comme celui de la Protection Civile, bien documenté : au bas de la page consacrée à la formation PSC1, vous aurez accès à 9 vidéos réalisées par la MAIF, pour revoir les gestes de premiers secours.

La Protection civile propose également des formations à distance s'il n'y a pas de centre de formation proche de votre domicile.

La formation a un coût, mais certains comités départementaux, certaines villes peuvent participer à son financement, renseignez-vous.

Partez du bon pied grâce à nos amis belges !

Avant la randonnée

Voyez régulièrement votre podologue pour enlever durillons et cors.

Coupez vos ongles au carré, pas trop courts, en limant les coins. La veille, lavez et séchez correctement vos pieds ; disposez des pansements type deuxième peau aux endroits de frottement et appliquez une crème anti-frottement.

Pendant la randonnée

Buvez régulièrement pour faciliter la récupération des muscles et des tendons.

Pendant les pauses, déchaussez et vérifiez les zones de frottement.

Après la randonnée

Observez vos pieds, étirez-les, massez-les et lavez-les dans un bain (rapide) d'eau froide pour récupérer ; appliquez une crème hydratante.

Mesdames, après tous ces petits soins, vos pieds seront tout pimpants avec une couche de vernis à ongles.

(extraits de la revue GR www.grsentiers.org Wallonie et Bruxelles)

Pour que la randonnée reste un plaisir, une bonne préparation s'impose, pour la Rando Santé® aussi. Si on pense au matériel et au parcours, on oublie souvent le plus important : c'est le pied !

Prévention - Santé

Pollution atmosphérique particulaire en janvier 2017 : danger !

Le pic de pollution atmosphérique aux particules fines qui a obscurci de la moitié aux deux tiers du ciel français ce mois de janvier n'est certainement pas le dernier. Très visible (brouillard rosâtre), très perceptible (irritation des voies respiratoires) il est dangereux pour la santé.

Le pic polluant est d'autant plus dangereux qu'il est plus long et que l'on hyperventile (respiration accélérée) dans cette atmosphère.

- L'air passe par la bouche et l'on perd le filtre du nez contre les poussières.
- On absorbe de gros volumes d'air contenant de fortes concentrations en particules plus ou moins fines.

Particules PM10 (inférieures à 10 µm) et particules PM2,5 (inférieures à 2,5 µm)

Les PM10 se déposent dans la trachée et les bronches. Les plus fines pénètrent profondément dans les voies respiratoires jusqu'aux alvéoles pulmonaires, où se produisent les échanges gazeux avec le sang pulmonaire. Les poussières très petites, inférieures au micron (1 µm), passent dans le sang où elles provoquent des perturbations surtout cardiovasculaires. La principale source de particules PM10 et PM2,5 dans les villes européennes est le trafic routier, en particulier les véhicules diesel ([source AIRPARIF](#)).

Les causes d'hyperventilation

- L'effort **intense pour la personne** : déménagement, sports, activité physique professionnelle ou de loisirs. **Les moins entraînés soufflent donc très vite, ainsi que les petits poumons (enfants) et les personnes malades.**
- Les émotions, l'agitation aussi.

Ajoutons la vague de froid, qui agresse les voies respiratoires, **et les virus saisonniers** (la grippe en tête) qui en font autant, nous obtenons un cocktail explosif pour les personnes diminuées, maladies, fragiles et **MÊME** pour les bien-portants, rappelle le Pr Alain Didier, pneumologue au CHU de Toulouse) que nous avons interrogé.

Son conseil est simple : « **Tant que dure le pic polluant, pas de randonnée, pas de sport, des marches à 4-5 kms limitées à une heure. Pour tout le monde.** » Sinon les hôpitaux déjà surchargés seront à la peine, et les patients encore plus !

Les animateurs Rando Santé doivent donc oser annuler ou transformer la marche en sortie moins risquée (centres commerciaux ?). **L'annulation d'un rando reste une décision délicate. Nous attendons vos témoignages pour en reparler sans langue de bois.**

Quelques astuces pour préserver vos dents

- Manger le fromage après le dessert : la caséine du fromage limite les caries.
 - Des bonbons sans sucres : choisir les polyols comme édulcorants.
 - Du pain bien cuit, moins mou, colle moins aux dents.
 - Boire de l'eau pour rincer la bouche après un aliment sucré.
 - Mâcher du chewing-gum sans sucres après les repas.
 - Et brossez vos dents deux fois par jour.
- Conseils de l'UFSBD pour les seniors par [ici](#) !**

Révision des recommandations nutritionnelles par l'ANSES

Voici de nouvelles références et [le \(gros\) rapport](#), à lire ! **Besoin Nutritionnel Moyen (BNM)** : besoin quotidien moyen au sein de la population, tel qu'estimé à partir de données individuelles d'apport en relation avec un critère d'adéquation nutritionnelle lors d'études expérimentales.

Référence Nutritionnelle pour la Population (RNP) : apport quotidien qui couvre le besoin de presque toute la population considérée, tel qu'estimé à partir des données expérimentales.

Apport satisfaisant (AS) : apport quotidien moyen d'une population ou d'un sous-groupe pour lequel le statut nutritionnel est jugé satisfaisant (référence à prendre quand les deux précédentes manquent faute de données).

Contact : 01 44 89 93 00 (mardi et jeudi de 10h à 18h) – randosante@ffrandonnee.fr

Prévention - Santé

Bouger est (très) bon pour les neurones (suite)

Au cours du congrès de l'Association européenne pour l'étude du diabète (EASD), le Pr [Henriette van Praag](#) (du NIH - agence de santé américaine, Etats-Unis) a détaillé ses découvertes sur la manière dont l'activité physique agit sur les neurones. Elle a travaillé sur des souris en utilisant une molécule qui stimule l'endurance des fibres musculaires (+44% ! donc archi-interdite par l'agence mondiale anti-dopage), produite par les muscles entraînés.

Les souris avaient une bien meilleure mémoire après l'injection de la drogue et une plus grande fabrication de nouveaux neurones (neurogénèse). Après un tri des intermédiaires sanguins possibles qui agiraient à distance sur le cerveau le Pr Van Praag a isolé une cathepsine produite en grande quantité lors d'un effort intense. Gagné ! cette molécule stimule la neurogénèse dans l'hippocampe, la structure cérébrale dédiée à la mémoire (acquisition des souvenirs et apprentissages).

C'est bien joli mais est-ce aussi vrai chez l'Homme ?

OUI selon le Pr van Praag.

Avec 43 jeunes adultes : 23 ont marché à 50 % de leur fréquence cardiaque maximale (FCmax) pendant 10 à

Calcul rapide

Sédentaire = moins de 4 000 pas/jour.

Modérément actif = 8 000 pas/jour.

Sujet actif = plus de 10 000 pas/jour.

1 minute de vélo = 150 pas.

1 minute de natation = 96 pas.

1 minute de yoga = 50 pas.

Une marche de 10 000 pas ?

Lente = 1h30 = 80 pas/min

Normale = 1h10 = 100 pas/min

Rapide = 1h00 = 120 pas/min

Très rapide = 0h50 = 140 pas/min

15 minutes deux fois par semaine et 20 sujets actifs ont couru sur tapis roulant 3 fois par semaine à 70%80% de leur FCmax pendant 45 à 75 minutes. BANCO. Les très entraînés réussissent bien mieux les tests de mémoire et proportionnellement à leur taux sanguin de cathepsine.

Conseil : n'achetez pas de cathepsine, fabriquez-la-vous-mêmes en poussant la machine de temps en temps.

Sport et incontinence

L'Association française d'Urologie s'inquiète de voir des femmes renoncer au sport par peur des fuites urinaires, voire renoncer à des loisirs comme la danse.

« Ce n'est pas le sport qu'il faut arrêter, c'est l'incontinence qu'il faut soigner. Car le sport (à condition de ne pas en abuser) est excellent pour la santé. »

De plus le sport permet de maintenir de lutter contre le surpoids qui est un facteur d'incontinence (comme la constipation que l'activité sportive contribue à réduire).

Certains sports sont plus bénéfiques que d'autres quand on souffre d'incontinence : tous les sports doux, sans à-coups, sans sauts, ou encore les sports lents travaillant sur la respiration (Tai chi, yoga...), et les sports en décharge comme la natation.

Tout savoir sur les Punaises de lit

Les gîtes de toutes natures sont souvent infestés, le randonneur doit s'en méfier. Le livret du Centre National d'Expertise sur les Vecteurs est LA référence incontournable dans ce domaine : [le livret est téléchargeable en PDF](#)

Le vin : TOUJOURS de l'alcool !

Le sénateur Roland Courtaud de l'Aude a déposé une énième proposition de loi pour distinguer le vin de l'alcool. Les médecins ont hurlé : le vin c'est 58% de la consommation d'alcool française. Il provoque 135 morts par jour, 49000 par an ; et reste la 2^e cause de morbidité et mortalité, après le tabac !