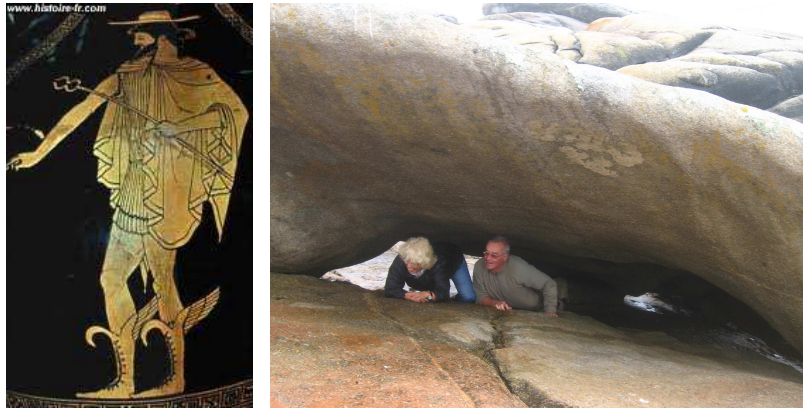


La santé sur le chemin

Le bourdon de St Jacques serait une transposition chrétienne du caducée d'Hermès (B. Gicquel), d'où les pouvoirs de guérison attribués à St Jacques, qui certes vous protégera sur le Chemin.



Mais avant de passer en rampant sous le rocher-barque de Muxia, qui vous guérira de vos maux, il vous faudra gérer vous-même votre santé.

Marcher une semaine, un mois ou deux mois d'affilée nécessite un peu de préparation et quelques précautions
Nous verrons aussi les problèmes les plus courants sur le Chemin et que mettre dans la trousse de premier secours.

PREPARATION

Pas besoin d'être un grand alpiniste pour faire le chemin de Compostelle, il y a peu de dénivelé et peu de sentiers : on marche sur de larges chemins de terre ou sur de petites routes goudronnées.

Si vous avez peu d'entraînement à la marche, faites quelques randonnées avant de partir (mais pas besoin de faire 30 km avec 20 kilos sur le dos). Puis vous démarrerez le Chemin par des étapes courtes (8, 10, 15 km ?), que vous allongerez au fur et à mesure en fonction de votre forme. Beaucoup de pèlerins couvrent 20-25 km par jour, mais d'autres font des étapes de 15 ou 35 km. Vous vous retrouverez en fait rapidement avec un groupe de gens qui font la même longueur d'étape que vous.

PRECAUTIONS

Le pied doit être à l'aise, donc

- Chaussettes de rando à bouclettes, doubles ou techniques (de trekking). Primordial ! Ne pas lésiner sur le budget.
- Chaussures de rando pas trop neuves, pas trop raides, bien amorties (asphalte), un peu larges, pas trop serrées. On conseille parfois une pointure de plus. La chaussure raide qui maintient bien dans les descentes en montagne risque de trop serrer, le pied s'étalant au bout de quelques semaines de marche.

Il faut marcher au sec et ne pas avoir froid. On applique le principe des 3 couches, qu'on enlève ou remet en fonction du temps :

- T-shirt ou chemise en tissu respirant à séchage rapide
- Gilet polaire zippé sur le devant
- Veste à capuche en Goretex

puis

- Un pantalon à séchage rapide, éventuellement transformable en short.
- Un poncho de pluie de bonne qualité, qui a ses partisans et ses détracteurs.
- Des gants selon la saison
- Un chapeau protégeant bien du soleil et de la pluie

Emportez les médicaments que vous prenez, en quantité suffisante

Prenez aussi votre ordonnance pour les pharmacies, en cas de besoin.

Préférez les génériques : ils ont le même nom en Espagne.

Emportez votre carte Vitale (+mutuelle) pour la France et la Carte Européenne d'Assurance Maladie pour l'Espagne

Demandez la carte européenne au moins 3 semaines à l'avance à votre caisse de Sécurité sociale ou sur votre compte ameli.fr. Elle est nominative et valable un an.

Vérifiez votre vaccination antitétanique. Elle doit avoir moins de 10 ans.

Si vous n'avez pas fait de sport depuis l'école et que vous allez à la boulangerie en voiture, un petit check-up chez le médecin ou le cardiologue est peut-être utile?

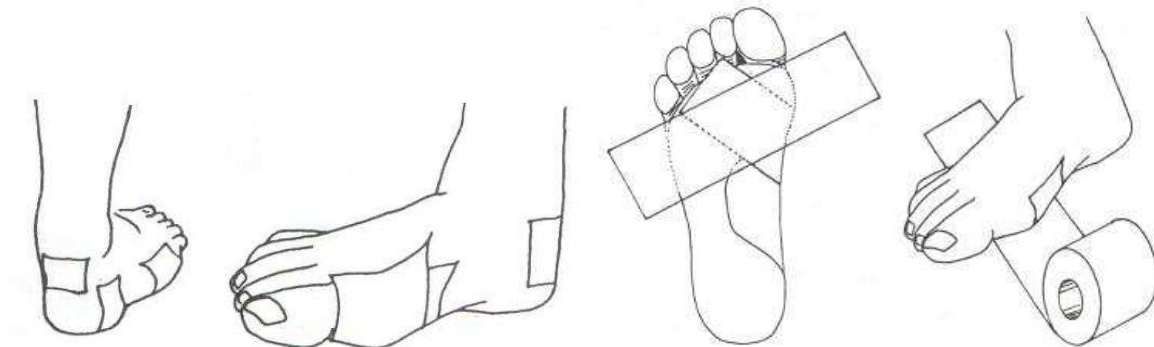
PROBLEMES COURANTS

AMPOULES

Prévention :

- pas de chaussures neuves,
- chaussettes de rando +++
- Dès les premiers échauffements, utilisez de l'Elastoplast pour protéger le pied
- Pommade « Neutrogena pieds secs et abîmés » sur les zones dures.

Elastoplast :



Soins :

Conservez la peau autant que possible, elle protège de l'infection et la cicatrisation se fera mieux dessous. Si la chaussure frotte sur la chair à vif, douleurs ++ et cicatrisation retardée.

Ne pas percer (infection),

Évitez le classique fil dans l'ampoule, qui fait entrer les microbes.

Désinfectez bien (chlorhexidine). Laissez sécher.

Appliquez un Compeed (chauffé dans les mains). Laissez-le 2-3 jours.

Si l'ampoule est énorme, pleine de liquide, attendez le lendemain matin pour voir

- si le liquide se résorbe, traitement comme ci-dessus
- si l'ampoule est encore trop grosse, elle va s'ouvrir dans la journée, il vaut mieux la percer au propre, avec une aiguille STERILE ou une seringue. Désinfectez bien (chlorhexidine). Eosine à la seringue pour les pros. N'enlevez pas la peau, même si elle se décolle. Laissez sécher. Appliquez un gros Compeed assez large (+ Elastoplast par-dessus pour l'empêcher de se détacher si zone de frottement).

TENDINITES

Prévention :

- Commencez par des étapes courtes, adaptées à votre entraînement
- Buvez régulièrement, au moins 2 litres par jour, plus en cas de chaleur
- Dès les premières douleurs, ralentissez et **buvez un litre d'eau**. Souvent la douleur disparaît, c'est la déshydratation qui était la cause.
- Puis allez à l'étape en prenant votre temps ou arrêtez-vous plus près.

Soins :

- Pommade anti-inflammatoire (Flector, Voltarène...)
- Arnica 5CH, Ruta 5CH
- Anti-inflammatoires si trop douloureux (Ibuprofène,...)
- Pour la cheville strapping à l'Elastoplaste ou du commerce pour limiter les mouvements. Demandez de l'aide, il doit bien y avoir une infirmière !



ELONGATION et CLAQUAGE MUSCULAIRE

Douleur brutale, violente dans un muscle des jambes. Souvent lors d'une extension trop forte (montée raide, penché trop brutalement, coup de pied dans un caillou)
Au pire il y a claquage (déchirure) : on sent une boule de muscle au-dessus.

Soins :

- Comme pour les tendinites, mais
- ARRET obligatoire, une semaine de repos.
- Guérison en 3 semaines
- Voir le chirurgien si déchirure importante (boule au dessus)

CRAMPES

Prévention: boire beaucoup

Soins :

- eau riche en potassium, magnésium, calcium, sodium (**Quézac, Vichy, Badoit**)
- Decramp ®, Sarcolacticum acidum 5CH, Cuprum metallicum 9CH, Isostar ®

JAMBES GONFLÉES le soir

Prévention si mauvaise circulation, Soins :

- **Bas de contention jusqu'aux genoux**, sous les chaussettes de rando
- Veinotonique : Daflon ® (France 500 mg, Espagne 450 mg)

COUPS DE SOLEIL / INSOLATION

Prévention : chapeau, manches longues, boire abondamment, crème solaire

PUNAISES : en espagnol « chinchas », ou parfois « pulgas » (puces)

Nos copines de chambrées sont assez présentes en Espagne. Elles causent de gros boutons et des démangeaisons très importantes pendant quelques jours. Par contre, elles ne transmettent pas de maladies.



Prévention :

- Répulsifs (Mosiguard ®), mais rien de bien efficace.
- Insecticides en droguerie pour votre sac en cas d'infestation. « Insecticida para los huevos de chinchas por favor ». Les œufs éclosent 3 semaines après.
- Au retour, mettre le sac à dos ouvert dans un sac poubelle plein d'insecticide pendant une nuit avant de déballer pour ne pas les installer chez vous.

Soins :

- Antihistaminiques : (Aérius, Cétirizine,...)
- Pommade contre les piqûres d'insectes

LES CAUSES D'ABANDON : ENTORSE, FRACTURE DE FATIGUE

Partir pour 2 mois et abandonner au bout de quelques jours, ce n'est pas si rare. On voit dans les gares des pèlerins qui repartent chez eux pleins de déception.

Vous avez au départ un capital cheville, genoux, pieds que vous devez protéger !

Tant pis si le grand sportif qui vous double se moque de vous parce que vous démarrez par des étapes de 12 km.

Tant pis si vous avez l'air ridicule à descendre ce torrent comme une tortue en regardant à chaque pas où vous mettez les pieds, vous arriverez plus sûrement à Santiago que celui qui vous regarde en rigolant.

Allégez votre sac ! Mieux vaut la poste que la gare !

ENTORSE

Prévention :

- Bâtons de marche ou bourdon +++ !
- Prudence dans les descentes ! **Protégez votre capital chevilles !**

Soins :

- Une entorse grave avec déchirure ligamentaire ou gonflement très important nécessite l'ARRÊT, de voir un médecin pour une immobilisation (attelle ou plâtre) et le retour à la maison.
- Une petite entorse nécessite quelques jours de repos, une attelle qu'on trouve en pharmacie ou un strapping, et le même traitement que pour une élongation (ci-dessus). Puis on repart pour une demi étape et on voit. Et St Jacques ne vous en voudra pas si vous rejoignez vos copains en bus.

FRACTURE DE FATIGUE

Il va de soi qu'une vraie fracture lors d'une chute entraînera automatiquement consultation hospitalière et retour à la maison.

La fracture de fatigue ce n'est pas ça : **douleur dans le pied** ou le tibia à la marche, devenant peu à peu continue, puis intolérable.

Il s'agit d'un tassement de l'os causé par le poids et les chocs répétitifs à la marche sur surface dure, bien connu des sportifs et des militaires.

Prévention :

- Progressivité des étapes +++
- Limitation du poids (personne + sac) +++
- Chaussures amortissant bien les chocs sur l'asphalte
- Traitement de l'ostéoporose si besoin
- Bâtons de marche ou bourdon (répartition du poids)

Soins :

- Radio : parfois difficile à voir. Scintigraphie.
- ARRÊT de la marche, retour à la maison, guérison en 4 à 8 semaines, reprise du sport après 3 mois.

TROUSSE DE SECOURS

Nous déclinons toute responsabilité en cas d'erreur ou de mauvais usage de cette liste			
Attention si vous êtes allergique à un de ces produits !			
N'employez ces produits que si vous les connaissez bien ou après avis de votre médecin.			
En Espagne, vérifiez que le dosage est le même qu'en France			
	FRANCE	ESPAGNE	
Paracétamol	Doliprane ®, Efferalgan ®...	Panadol ®, Dolgesic ® ...	Fièvre, douleur
Ibuprofène	Advil®, Nurofen®,...	Advil ®, Nurofen ®,...	Inflammation, fièvre, douleur
Aconitum composé			Coup de froid
Belladonna 7CH			Gorge
Ruta 5CH			Tendinite
Arnica 5CH			Bleus, tendinite
Lopéramide	Imodium ®	Imodium ®	Diarrhée
Smecta ®	«	0	Diarrhée
Maalox ®	«	Maalox ®	Douleurs estomac
Boules Quiès	«		Ronfleurs !!
Compeed ® = « double peau »	toutes pharmacies le long du chemin !	Compeed ®	Ampoules
Pharmadose ® Mercryl soins ®	Lingettes à la chlorhexidine		Désinfectant
Bande de gaze			
Elastoplast®			Pieds, strapping
Pansements			
<i>Selon vos besoins, après avis de votre médecin</i>			
Antihistaminique	Aérius ®, Cétirizine	Aerius ®, Cetirizina	Allergie, punaises
Antibiotique large	Amoxicilline	Amoxicilina	Infection
Pommade anti- inflammatoire	Flector ®, Voltarène ®	Dolotren ®, Voltaren ®	Tendinite
<i>+ médicaments d'urgence personnels, déterminés par votre médecin</i>			

Dans l'immense majorité des cas le pèlerin arrive à bon port, sans ouvrir sa trousse de secours, hormis le flacon de gélipi, avec la protection de Saint Jacques.

Ultréïa !

Alain Thierion