



édito

## Certificat médical, une saga sans fin ?

Nul doute que le nouveau certificat médical et l'auto-questionnaire de santé feront, cette année encore, couler beaucoup d'encre (numérique !).

Les modalités d'applications sont fixées par le nouveau règlement médical, voté les 22 et 23 juin, avec la validation de la nouvelle commission médicale, lors du comité directeur fédéral.

Ainsi le CACI exigible seulement tous les 3 ans est appliqué pour tous les publics et toutes les pratiques.

Néanmoins dans un souci de sécurité physique pour les pratiquants de rando santé® et pour les randonneurs les plus âgés, la commission médicale a émis des recommandations de bon sens à retrouver prochainement sur le nouveau mémento et sur la base documentaire.

Bon été sur les sentiers !

**Dr Catherine Kabani**  
Médecin fédéral

les chemins, une richesse partagée  
www.ffrandonnee.fr

## Le Code du Sport 2017 et le certificat médical

Le précédent gouvernement a fait évoluer le Code du Sport en 2016 et 2017. Le comité directeur de la FFRandonnée a statué la semaine dernière sur les dispositions fédérales : l'application pure et simple de la loi, soit le Code du Sport 2017.

1- Le Code du Sport parle désormais de **certificat médical d'absence de contre-indication (CACI) à la pratique sportive**.

2- Le **CACI est exigible seulement tous les trois ans lors du renouvellement annuel de la licence**, quelle que soit l'activité pratiquée au sein des clubs. Entretemps, les licenciés doivent répondre à un auto-questionnaire de santé pour décider ou pas de consulter leur médecin : pour une appréciation de leur capacité à pratiquer le sport envisagé.

2- L'auto-questionnaire de santé ou QS\_QSPORT est paru au Journal Officiel (voir en page 3). **Il n'impose aucune information personnelle à donner au club, juste une attestation datée et signée**. Exemple : « J'ai répondu NON à toutes les questions de l'auto-questionnaire de santé QS-SPORT ».

## Formations Rando Santé

**La Réunion** : 2-3/09, L'étang Salé (974)

**Hauts de France** : 14-15/09, Péronne (80)

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

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

**Ile de France** : 19-20/10, Paris (75)

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

**Nouvelle Aquitaine** : 26-27/10, Vouneuil/Vienne (86)

**Occitanie** : 11-12/11, Souillac (46)

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

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

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

Renseignements et inscriptions

## Les Chiffres du mois

**257 clubs**  
labellisés

**1129**  
animateurs  
formés

## Vie du terrain - Rencontres

### Le premier anniversaire de la Rando Santé® au club Lous Passa Camins de Ger (64)

Le 14 mars 2017, le groupe Rando Santé® de Lous Passa Camins fêtait son premier anniversaire sous le soleil. Quinze randonneurs-santé accompagnés des animateurs et de plusieurs adhérents du club LPC étaient à notre rendez-vous du mardi. Au programme de notre calendrier bimestriel, le lac du Pouey : une randonnée de 4 km dans la campagne béarnaise, entièrement dans les bois avec un petit lac à mi-parcours ainsi qu'une palombière, tradition oblige, assez complexe et bien dissimulée à l'écart du sentier.

Au retour, un goûter nous attendait à la salle du foyer rural de Ger. Marie avait préparé de délicieux beignets et des « merveilles » avaient été commandées. Ce fut l'occasion, grâce à notre ami Yves, correspondant de presse, de la traditionnelle photo de groupe et d'un article dans le quotidien local, la République des Pyrénées. Rando Santé® c'est le plaisir d'être dans la nature, de découvrir chaque semaine des paysages différents, de marcher sans stress et de se retrouver.

*Maryse Bellanger Animatrice RS*



### Rando Santé et Marche nordique d'un même pas

L'expérience exemplaire de Guy Pfister, président du club labellisé La Santé Pas à Pas



« Nous faisons le plus souvent possible des sorties communes Rando Santé® et marche nordique avec deux options suivant les destinations. 1) Deux circuits différents avec le repas ou pique-nique en commun. Cela valorise les pratiquants Rando Santé® puisqu'ils réussissent à aller au même endroit que les autres. Ils ne font pas ce jour-là de pratique distincte. 2) Sortie spéciale Rando Santé® avec visite d'une pagode, cathédrale, vignoble.... Là ce sont les pratiquants Rando Santé® qui emmènent les autres.

Nombreux sont les marcheurs nordiques qui participent à ces sorties et jouent le jeu de la petite vitesse de marche en adaptant leur pratique. Tous les pratiquants Rando Santé® considèrent que les bétons de MN soulagent les articulations et beaucoup sont convaincus qu'ils leur ont permis de marcher plus loin.

Pour la troisième année, nous emmenons le groupe Rando Santé® en Autriche. C'est une organisation lourde, avec deux circuits distincts tous les jours (Rando Santé® et marche nordique) et au moins 5 animateurs. L'année dernière nous avons testé 7 jours avec 1 jour de relâche. Tous les participants, y compris les pratiquants Rando Santé®, ont trouvé un animateur ce jour-là pour faire une randonnée ! »



## Actualités du Sport Santé

### L'auto-questionnaire de santé est paru au Journal Officiel

Ce questionnaire de santé permet de savoir si vous devez fournir un certificat médical pour renouveler votre licence sportive entre deux certificats exigés réglementairement par votre fédération sportive.

Si vous avez répondu NON à toutes les questions :

« Pas de certificat médical à fournir. Simplement atteste, selon les modalités prévues par la fédération, avoir répondu NON à toutes les questions lors de la demande de renouvellement de la licence.

Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions :

« Certificat médical à fournir. Consultez un médecin et présentez-lui ce questionnaire renseigné. »

#### DURANT LES DOUZE DERNIERS MOIS :

- 1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ?
- 2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?
- 3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?
- 4) Avez-vous eu une perte de connaissance ?
- 5) Si vous avez arrêté le sport pendant 30 jours ou plus pour des raisons de santé, avez-vous repris sans l'accord d'un médecin ?
- 6) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?

#### A ce jour :

- 7) Ressentez-vous une douleur, un manque de force ou une raideur suite à un problème osseux, articulaire ou musculaire (fracture, entorse, luxation, déchirure, tendinite, etc.) survenu durant les 12 derniers mois ?
- 8) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?
- 9) Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?

### Carte de ses anticoagulants

Beaucoup de personnes avec une fibrillation auriculaire, après un AVC ou une thrombose (caillot dangereux) sont traitées par anticoagulants. C'est une information capitale pour les secours lors d'un traumatisme.

Les animateurs de randonnée doivent donc inciter les pratiquants à porter sur eux ou sur le dessus du sac dans leur trousse de secours une « carte d'anticoagulants » établie avec leur médecin ou leur pharmacien. Elle fournit le nom du produit et sa molécule active, ainsi que son dosage.

### Pollens partout, gare aux allergies !

Personne ne peut plus échapper peu ou prou à l'allergie aux pollens tant ils prolifèrent à des niveaux qu'aucun organisme ne tolère vraiment.

L'association Asthme & Allergies lance une carte « Crise d'Asthme-Agir » à télécharger, que nous vous recommandons chaudement car une crise peut être une urgence vitale.

CRISE D'ASTHME - AGIR	CRISE D'ASTHME - 5 RÈGLES À SUIVRE
<p>Toux   Essoufflement   Sifflement   Oppression thoracique   Ou tous ces signes</p> <p>NOM : _____</p> <p>PRÉNOM : _____</p> <p>PERSONNE À CONTACTER : _____</p> <p>TEL : _____</p> <p style="font-size: small;">             Jamais banale, une crise d'asthme peut être une urgence vitale         </p>	<p>1 Prenez 2 bouffées de votre bronchodilatateur immédiatement (inhalateur généralement bleu)</p> <p>2 Asseyez-vous bien droit et restez calme</p> <p>3 Respirez lentement et régulièrement</p> <p>4 S'il n'y a pas d'amélioration : reprenez 2 bouffées de votre bronchodilatateur. Si la crise persiste :            =&gt; jusqu'à 10 bouffées toutes les 20 minutes (3 fois en 1 heure) pour l'adulte ou l'adolescent.            =&gt; jusqu'à 5 bouffées toutes les 20 minutes (3 fois en 1 heure) pour l'enfant de moins de 6 ans            S'il n'y a pas d'amélioration, prenez le corticoïde prescrit par le médecin</p> <p>5 Appelez le 15 ou le 112            REPÉTEZ LA RÈGLE 4 SI LES SECOURS N'ARRIVENT PAS EN 10 MINUTES</p> <p style="font-weight: bold; font-size: small;">NE VOUS RENDEZ PAS À L'HÔPITAL PAR VOS PROPRES MOYENS. ATTENDEZ LES SECOURS</p>

## Prévention - Santé

### Les recommandations aux voyageurs... ici et ailleurs !

Le Bulletin épidémiologique hebdomadaire donne comme chaque année ses recommandations aux voyageurs. Très détaillée, sa lecture fait frémir, il faut l'avouer. Les risques liés aux arthropodes mérite votre attention : moustiques, mouches, punaises, tiques, acariens...

Cela dit :

*Les causes de mortalité en voyage sont, dans la moitié des cas environ, cardiovasculaires. Les autres causes de décès, plus en rapport avec le voyage, se partagent entre accidents de la voie publique, noyades, homicides et suicides. Les infections ne rendent compte que de 1 à 3% des décès. Les causes de rapatriement sanitaire sont proches de celles de la mortalité en voyage : traumatiques (accidents, loisirs, agressions), vasculaires (cardiaques et neurologiques) et psychiatriques.*

Pas de panique infectieuse donc ! Mais les vaccinations contre les grands périls sont prudentes, **en particulier contre la fièvre jaune même si l'Etat où elle se manifeste ne l'exige pas (Amérique du Sud).**

Les moustiques-tigres sévissant en France métropolitaine (outre les DOM-TOM) pour longtemps il est utile de se renseigner sur le site [vigilance-moustiques.com](http://vigilance-moustiques.com) par exemple ou bien sur le [site du ministère de la Santé](http://site.du.ministere.de.la.Sante).

### Graisses alimentaires : on vous a roulé dans la farine !

Une revue de la littérature parue dans le [British Medical Journal de médecine du sport](http://British.Medical.Journal.de.medecine.du.sport) jette un gros pavé dans la mare. D'après Zoë Harcombe les données sur lesquelles ont été basés 40 ans de recommandations médicales internationales en matière de graisses alimentaires sont d'une telle pauvreté qu'elles ne soutiennent pas les exigences toujours plus grandes des médecins. S'il est temps de fouiller les « preuves » qui établissent la crédibilité des oukazes officiels, n'en déduisez pas que banqueter en permanence n'a pas d'effet sur la santé ! Diabète et obésité le prouvent à l'œil nu. Et ne cherchez pas d'excuses dans la génétique : sa participation est infime dans les maladies de la pléthore. La fourchette et le canapé TV vous dis-je !

### Déjà obèse ? Les polluants organiques adorent !

La dioxine produite par la combustion des déchets (incinérateurs) ou les accidents industriels (Seveso) est extrêmement stable dans l'environnement (plusieurs années). Très lipophile (soluble dans les lipides) elle se met en réserve dans les graisses corporelles et le foie. Chez la souris ([étude Inserm](http://etude.Inserm)) la dioxine stockée en quantité grâce à un régime hypergras obésogène active l'inflammation et la fibrose hépatique, prélude à la cancérisation (à terme). Or ce duo polluant/gras est une situation environnementale répandue... Conclusion ? Les sentiers vous appellent, mais loin des incinérateurs !

### Suivre son traitement, une gageure !

Une étude du fabricant de médicaments génériques Mylan (2016) montre que 48% des Français ne suivent pas bien leurs prescriptions. Ah, les bourriques !

Ceux qui adaptent leur traitement le font parce que : 1) ils n'aiment pas prendre des médicaments (63%), 2) les traitements ne sont pas adaptés à leur rythme de vie (27%), 3) ils ne connaissent pas leur utilité (25%).

Pour 8 sur 10, être mieux informés sur le rôle et les effets indésirables des médicaments les inciterait à mieux les prendre. Mais comment ? 1) Avec des objets connectés (50%), 2) l'envoi d'un SMS de rappel (46%).

Du coup Mylan propose au public un [site](http://site) complet dédié à cet accompagnement.

### Un guide associatif pour malades chroniques

L'association (im)Patients publie un [guide de « survie »](http://guide.de.survie) (parcours santé) pour les patients chroniques paumés. Il est téléchargeable gratuitement en PDF. Sachez en informer vos marcheurs à l'occasion.