



Trecking et grande randonnée : comment éviter « d'en avoir plein le dos » ?

Porter sans entraînement un sac à dos trop lourd et mal adapté peut devenir insupportable et gâcher des vacances consacrées au trecking ou à une grande randonnée. Ce problème est bien connu des militaires puisque le « syndrome du havresac » a été décrit chez des soldats en 1917. Depuis, leur expérience a permis de déterminer la façon d'éviter ce type d'ennui :

- utiliser un sac à dos doté de bretelles confortables et d'un appui lombaire ;
- s'entraîner à la marche avec sac à dos en augmentant progressivement la durée de la marche et le poids du sac à dos : en procédant ainsi par étape, on muscle le cou et les épaules, ce qui divise par 30 le risque de problème vertébral et de lésion des nerfs du cou, des épaules et des bras ;
- emporter le minimum indispensable pour éviter de transporter des poids inutiles ;
- éviter de traiter par le mépris l'apparition de fourmillements dans les mains et de sensation de bras mort ; quand ils surviennent après quelques heures de marche, ils sont les signes avant-coureurs d'atteintes plus graves. Dans ce cas, mieux vaut faire halte et alléger son sac à dos en transférant une partie de son contenu dans celui d'un camarade de randonnée plus entraîné et plus musclé.

Si les signes d'atteintes nerveuses persistent, le traitement consiste à ne plus porter de sac à dos, à se reposer, consulter un médecin puis un kinésithérapeute.

Source : Alain Drouet. *Syndrome du havresac : une plexopathie brachiale à traiter par le repos et la kinésithérapie, et à prévenir.* Le Concours médical, T133, n°3, mars 2011.



Le Dico du doc

Sac à dos

Objet courant composé d'un sac et deux bretelles, porté par une ou deux épaules. Il a une multitude d'usages, notamment urbain pour le transport d'un ordinateur portable, ou rural pour les randonnées ou le camping.

Cette technique de transport est très ancienne. Jadis, le sac à dos était dénommé « havresac » mais le principe était le même.

Quand le sac à dos est lourdement chargé et qu'on le porte longtemps ou souvent, il peut provoquer un « syndrome du havresac ». En effet, le poids du sac tire sur les vertèbres du cou et du haut du dos. En outre, lorsqu'il est porté d'un seul côté, il exerce une traction latérale sur ces mêmes vertèbres et sur l'épaule correspondante. Il peut en résulter une compression des racines nerveuses allant vers le cou, les bras et les mains, qui se traduit par un torticolis, des sensations douloureuses des bras ou des mains. A un degré plus fort, des paralysies de l'épaule et du bras peuvent apparaître.

Source : Drouet A. *Syndrome du havresac : une plexopathie brachiale à traiter par le repos et la kinésithérapie, et à prévenir.* Le Concours médical, T133, n°3, mars 2011.

Météo antibio

Risques

- Grippe : très faible
- Bronchiolite : très faible
- Inf respiratoire : faible
- Gastro-entérite : modéré
- Allergies pollens : modéré

Source : <http://www.grog.org>
et <http://www.pollens.fr>

Politique de santé et soins quotidiens

Organisation des soins, veille sanitaire, prévention et lutte contre les épidémies sont de la responsabilité des autorités politiques : ainsi parle-t-on de « santé publique ». Pour que leurs décisions soient efficaces, il faut que les soignants et la population en aient connaissance, les comprennent et les acceptent.

Dans les pays suffisamment développés pour pouvoir prendre des mesures de santé publique, la récente pandémie de grippe a montré que les décisions prises ont été très critiquées par la population et par les soignants, même quand elles découlaient d'un souci de santé publique. Les chercheurs en santé publique tentent actuellement de comprendre pourquoi. Des résultats attendus avec impatience...

Source : Open Rome, Université Lyon 2, Fluresp meeting, 20 juin 2011, Paris.