



Randonnée et cyclisme **Outdoor**

CHF 19.80

CHENILLES TOXIQUES EN SUISSE

Comportement à adopter

CIRCULER À VÉLO EN TOUTE SÉCURITÉ, QUELLE QUE SOIT LA SAISON

Les conseils importants des experts et expertes

BAIGNADE DANS UN LAC DE MONTAGNE

Liberté à l'état pur, sans aucune règle?

**LISTE DE CONTRÔLE
POUR LA TROUSSE
DE PREMIERS SOINS**

Randonnée
et cyclisme
Outdoor



Mentions légales

Concept et réalisation:	Sacha Ercolani
Directrice de publication:	Sandra Egli
Conseil médical:	Prof. Dr méd. Aris Exadaktylos
Textes:	Équipe MyMed, www.tcs-mymed.ch
Mise en page:	Chantal Speiser, www.luova-design.ch
Photos:	Adobe Stock
Maison d'édition (direction):	Simon Stauber & Reto Kammermann
Impression:	Vorarlberger Verlagsanstalt GmbH

N'utilisez pas les informations de ce guide comme base unique de décisions en matière de santé! Si vous avez des problèmes de santé, consultez votre médecin ou pharmacien. Pour toute autre information médicale, vous pouvez consulter la plateforme www.tcs-mymed.ch. TCS MyMed est la plateforme multimédia en ligne dédiée à la santé du Touring Club Suisse.

Édition 2024

Ce guide sur la santé est révisé régulièrement.

ISSN 3042-4356

Éditeur:

Touring Club Suisse TCS
Chemin de Blandonnet 4, 1214 Vernier
Téléphone: +41 0844 888 111, e-mail: info@tcs.ch

Avant-propos

La randonnée accompagne les Suisses et Suissesses toute leur vie. Bébés, nous sommes bringuebalés en sac à dos dans les montagnes. Retraités, nous continuons à marcher avec nos bâtons et suivons le balisage jaune – ou, pour les plus robustes, le balisage blanc/rouge. Le sport le plus populaire en Suisse n'est pas le jass ou le ski, mais bien la randonnée.

En Suisse, ceux et celles qui ne randonnent pas font au moins du vélo. Ces dernières années, de plus en plus de cyclistes amateurs et amatrices («Gümmeler») sont passés de l'asphalte aux trails naturels. La coexistence de randonneurs et randonneuses et de cyclistes en montagne, dans la forêt et les prairies n'est pas toujours facile. Mais avec le respect dont nous faisons généralement preuve en Suisse, nous y arrivons.

La randonnée et le vélo sont des sports sains, probablement plus sains et moins dangereux que bien d'autres disciplines sportives. Pourtant, les activités de plein air requièrent une certaine préparation et un bon équipement. Vous trouverez conseils et astuces dans ce petit guide qui vous accompagnera dans vos activités. Nous vous souhaitons de nombreuses journées ensoleillées, pas trop chaudes – ni trop froides, des expériences inoubliables en pleine nature, ainsi que respect et tolérance entre randonneurs, randonneuses et cyclistes!



Jürg Wittwer
Directeur général du
Touring Club Suisse

Table des matières

- 10 Cinq raisons de commencer à faire des randonnées
- 12 Liste des choses à emporter pour une excursion d'un jour
- 16 Les pieds douloureux en randonnée, c'est terminé: à quoi faire attention lorsque vous achetez des chaussures
- 22 Ajuster correctement son sac à dos de randonnée: comment faire?
- 26 Liste de contrôle pour la trousse de premiers soins
- 30 Plus de sécurité lors des sorties en randonnée
- 34 Se protéger des tiques: comment éviter la MEVE
- 38 Conseils de randonnée pour les débutants et débutantes
- 42 Attention sur les chemins de randonnée: les animaux ont toujours la priorité



Table des matières



46 Chenilles processionnaires dans la forêt: des poils urticants qui irritent les voies respiratoires et la peau

50 La randonnée, un remède naturel

54 Intempéries en montagne: à quoi faut-il faire attention lors de randonnées

56 Faire des randonnées avec des enfants en bas âge: à quoi faut-il faire attention?

60 Coupures: petite cause, grosse conséquence

66 Baignade dans un lac de montagne: liberté à l'état pur, sans aucune règle?

70 Conseil: comment reconnaître de l'eau potable propre

72 Les randonnées hivernales renforcent-elles le système immunitaire?



78 Le mal des montagnes: ceux et celles qui souhaitent atteindre les cimes se déplacent souvent dans un environnement dangereux

82 Un accident en montagne – que faut-il faire?

86 Comment réagir si l'on se blesse lors d'une randonnée?

92 Circuler à vélo en toute sécurité, quelle que soit la saison: les conseils des experts et expertes

96 Une simple question de réglage – voici comment faire

100 Les têtes intelligentes se protègent

102 Comment réparer un vélo soi-même?

106 Les 10 règles principales pour les vététistes

110 Accident de vélo – que faire?



Cinq raisons de commencer à faire des randonnées

Faire de la randonnée est un loisir agréable qui a de nombreux effets positifs sur notre santé mentale et physique. Chouchoutez-vous un peu et enfillez vos chaussures de randonnée.

1. MOUVEMENT

Durant une randonnée, vous brûlez en moyenne 350 calories par jour et de nombreux muscles sont entraînés en même temps. Par ailleurs, ces activités renforcent votre système cardiovasculaire et alimentent mieux les tendons, les ligaments et les articulations en sang oxygéné. Il a même un effet préventif sur le développement d'un surpoids et du diabète et régule la tension artérielle.

2. ÉQUILIBRE

Différents sous-sols – terre boueuse, branches dispersées un peu partout, chemins de gravier – en demandent beaucoup à l'organisme. Notre cerveau doit s'adapter en continu à de nouvelles situations et entraîne ainsi automatiquement le sens de l'équilibre.

3. OXYGÈNE ET VITAMINE D

Pendant une longue randonnée, l'organisme est alimenté généreusement en oxygène et en vitamine D, ce qui a en plus un effet positif sur tout le système. Les personnes notamment qui, dans leur vie quotidienne, sont rarement dehors, constateront un regain d'énergie.

4. CONFIANCE EN SOI

Une fois au sommet ou à la destination visée, ces succès libèrent de nombreuses hormones du bonheur et vous pourrez vous vanter de vos exploits. Le chemin parcouru et la prise de conscience de ce que l'on est capable de faire renforcent la confiance en soi. Par ailleurs, vous pourrez prendre un moment de détente durant la randonnée et oublier temporairement le stress au quotidien.

5. RELATIONS

Si vous randonnez avec d'autres personnes, vous pouvez en profiter pour renforcer vos relations. Il est en général plus facile de s'ouvrir lorsque l'on est en mouvement et la distraction due aux smartphones et autres est nettement moins forte qu'au quotidien. Par ailleurs, le chemin parcouru en commun et l'atteinte du but fixé renforcent les liens entre les randonneurs et randonneuses.



A photograph of a red backpack with black straps hanging from a horizontal wooden log. The log is supported by a vertical post. The background is a dense forest with green foliage and tree trunks. The scene is set on a forest floor covered with brown leaves and pine needles.

LISTE DES CHOSSES à emporter pour une excursion d'un jour

Une randonnée demande de la préparation pour que tout se passe bien. Vous trouverez ici une liste pour une excursion d'un jour. Elle comprend des choses dont vous avez besoin pour une randonnée d'un jour, facile ou moyennement difficile. Le contenu du sac à dos dépend en partie de la saison, des températures, de la région et de la longueur de l'itinéraire.

Il est important de bien préparer son sac à dos de randonnée.

VÊTEMENTS

Lorsque vous choisissez vos vêtements, veillez à prendre des affaires confortables et légères dans lesquelles vous vous sentez à l'aise. Pour une excursion d'une journée, il n'est généralement pas nécessaire de prendre des vêtements de rechange.

- Pullover/Veste en polaire
- Sous-vêtements fonctionnels
- Pantalon de trekking
- Maillot pour activités en plein air
- Pantalon de pluie
- Veste ou cape de pluie
- Veste Soft Shell
- Lunettes de soleil
- Casquette ou chapeau de soleil
- Chaussettes de randonnée
- Chaussures de randonnée selon l'état des chemins

ÉQUIPEMENT DE RANDONNÉE

Selon l'itinéraire choisi et les fonctions de navigation, la liste peut légèrement varier.

- Petit sac à dos, y compris housse imperméable
- Bâtons de randonnée
- Carte de randonnée et boussole
- Smartphone et une batterie externe en fonction de la longueur de l'itinéraire
- Briquet ou allumettes
- Couteau de poche
- Lampe de poche et lampe frontale
- Montre

RESTAURATION

Sur de nombreux itinéraires appréciés, vous aurez souvent la possibilité de vous restaurer. Ne renoncez tout de même pas à emporter quelque chose à manger et à boire.

- Suffisamment d'eau ou de thé
- Petits en-cas comme des tartines et quelques fruits
- Barres de céréales



Avec un équipement adéquat, la randonnée est un vrai plaisir.

TROUSSE DE PREMIERS SOINS

À la page 28, vous trouverez une liste détaillée pour votre trousse de premiers soins. Vous devriez toutefois toujours avoir ces produits de base:

- Pansements anti-ampoules
- Pansements de différentes tailles
- Compresses de gaz et bandes médicales
- Spray désinfectant et pommade
- Protection solaire
- Protection anti-insectes

DOCUMENTS ET ARGENT

Vous les aurez sans doute pour la plupart dans votre porte-monnaie. Si ce n'est pas le cas, il est important de les prendre avec vous.

- Argent liquide
- Carte bancaire
- Carte d'identité
- Carte d'assurance maladie
- Liste de numéros à appeler en cas d'urgence



Les pieds douloureux en à quoi faire attention

Lorsque vous achetez des chaussures de randonnée, vous devez respecter plusieurs aspects pour garantir que les chaussures aillent bien et soient adaptées à la difficulté de vos randonnées. Voici quelques points auxquels vous devriez prêter attention:



randonnée, c'est terminé: lorsque vous achetez des chaussures

Ajustement

Il est essentiel que les chaussures soient bien ajustées. Vos chaussures de randonnée ne doivent être ni trop serrées ni trop larges. Veillez à ce que vos orteils aient suffisamment de place et que les chaussures soient bien ajustées au niveau du talon et de la voûte plantaire, vous éviterez ainsi la formation d'ampoules et de points de pression. Les chaussures qui sont recommandées sous l'angle orthopédique présentent des caractéristiques spécifiques: une semelle intérieure extra-

large, des semelles amortissantes et/ou une matière supérieure douce sont garantes d'un confort de marche sain et agréable.

Pointure

La pointure des chaussures de randonnée peut varier en fonction de la marque et du modèle. Il est important de choisir la pointure adéquate, même si elle ne coïncide pas avec celle de vos chaussures ordinaires. N'oubliez pas que vos pieds peuvent gonfler lors de la randonnée.

Quand utiliser quelles chaussures

Tenez compte de l'endroit où vous prévoyez de mettre ces chaussures. Il existe différents types de chaussures de marche, des modèles légers pour de simples randonnées aux chaussures de randonnée / d'escalade hautes et stables pour les terrains plus difficiles.

Imperméabilité

Si vous avez l'intention de faire des randonnées dans des zones humides ou par temps pluvieux, vous devriez opter pour des chaussures imperméables à l'eau. Les membranes imperméables, le Gore-Tex par exemple, peuvent vous aider à maintenir vos pieds au sec.

Capacité respirante des chaussures

Des chaussures de randonnée de bonne qualité devraient également être respirantes et transporter l'humidité de l'intérieur vers l'extérieur. Cela vous aide à garder les pieds au sec et à minimiser la formation d'ampoules.

Semelles d'usure

La semelle a une influence sur l'adhérence et le maintien sur différents types de terrain. Pour les randonnées exigeantes, il est important que les semelles aient des crampons profonds et se composent d'un mélange de gomme robuste. Vérifiez également que la semelle soit suffisamment souple.

Maintien de la cheville

En fonction du terrain et de vos préférences personnelles, vous pouvez opter pour des chaussures de randonnée à tige basse ou à tige haute avec maintien de la cheville. En général, les chaussures de randonnée à tige haute donnent plus de stabilité et de protection.



Des chaussures adéquates sont très importantes pour que la randonnée ne se transforme pas en torture. (Toutes les photos sont générées avec l'IA.)

Poids

Les chaussures légères conviennent bien aux randonnées faciles, alors que les modèles plus lourds offrent plus de soutien et de protection sur les terrains difficiles. Choisissez vos chaussures en fonction de vos besoins.

Port des chaussures avant la randonnée

Prévoyez suffisamment de temps pour porter vos nouvelles chaussures de marche avant d'entreprendre de longues randonnées, ce qui vous évitera d'avoir des ampoules et des désagréments.

Marques et évaluations

Les rapports d'expérience et les évaluations d'autres randonneurs et randonneuses peuvent vous aider dans votre choix. Les marques qui ont fait leurs preuves dans l'équipement de plein air proposent souvent des produits fiables. En tenant compte de ces facteurs, vous avez la certitude que vos chaussures de randonnée sont confortables et répondent au niveau de difficulté des activités que vous prévoyez.



**«La randonnée
est une activité
physique et
un état d'âme.»**

JOSEF HOFMILLER
Écrivain allemand

Ajuster correctement son sac à dos de randonnée: comment faire?

Des douleurs au niveau de la nuque, des épaules ou du dos après une randonnée? Que le parcours soit long ou court? C'est un indice clair que le sac à dos est mal placé ou mal ajusté. Pour que cela ne se reproduise plus, vous trouverez ci-dessous quelques simples conseils pour bien positionner votre sac à dos.

Le sac à dos devrait être positionné de manière que le poids soit réparti régulièrement sur l'organisme et que le dos soit protégé. Toutefois, même un réglage très minutieux du sac à dos ne sert à rien si vous n'avez pas fait attention à la longueur du torse à l'achat. Faites-vous conseiller par un ou une spécialiste et n'achetez pas n'importe quel sac à dos – prenez le temps de vous informer!

VOUS AVEZ TROUVÉ LE SAC À DOS QUI CONVIENT – LE TEMPS EST VENU DE L'AJUSTER

Il est important de trouver le bon réglage, car sinon vous aurez toujours l'impression que quelque chose ne va pas. La tension sur la sangle de réglage de position est-elle correcte? Le sac à dos est-il bien positionné sur les hanches? Quelques aspects doivent être respectés.

RELÂCHER LA SANGLE

Dès que vous faites votre sac, veillez à ce que le poids soit régulièrement réparti pour protéger votre dos. Une fois que votre sac à dos est fait, passez au réglage. Dans un premier temps, relâchez toutes les sangles du système de support (bretelles, sangle supérieure et inférieure de réglage de position, ceinture et sangle de poitrine).

POSITIONNER LA CEINTURE

Mettez votre sac à dos et commencez par le positionnement de la ceinture. C'est une opération extrêmement importante, car les hanches supportent 70 à 80 pour cent du poids. Positionnez tout

Le sac à dos de randonnée doit être parfaitement ajusté pour prévenir les douleurs au niveau de la nuque, des épaules ou du dos.



d'abord la ceinture du sac à dos de randonnée de manière à ce qu'elle repose au centre de la crête de l'os du bassin. La crête est la partie supérieure de l'os que l'on peut tâter sur le côté au niveau du nombril. Fermez la ceinture devant le ventre et resserrez la ceinture de manière à ce qu'elle n'exerce pas une pression trop forte sur le ventre.

Veillez à ce que la ceinture ne soit pas positionnée trop haut ou trop bas. Si elle est trop haute, elle exerce une pression sur le ventre et entrave la respiration. Placée trop bas, la ceinture frotte au bout d'un certain temps à chaque pas que vous faites et cela est désagréable. Par ailleurs, le poids ne serait pas transféré correctement aux hanches dans les deux cas.

CONSEILS RELATIFS À LA CEINTURE POUR LES FEMMES

En fonction de la constitution physique, il est judicieux d'acheter un sac à dos spécialement conçu pour les femmes et sur lequel les ceintures sont coniques, car sur les femmes également, la ceinture devrait être positionnée comme décrit ci-dessus.

AJUSTER LES BRETELLES

L'étape suivante consiste à serrer les bretelles de manière à ce qu'elles portent env. 20 à 30 pour cent du poids du sac à dos. Les rembourrages d'épaule doivent reposer en haut sur les épaules et le début des bretelles au centre sur les omoplates. Veillez à ce que les bretelles ne soient pas pliées ou à ce que le début des bretelles au niveau des omoplates ne soit pas trop haut ou trop bas. Profitez de la possibilité d'ajuster les sangles.

RESSERRER LA SANGLE DE RÉGLAGE DE POSITION

Une fois que tout est bien ajusté, vous pouvez adapter le positionnement du sac à dos à l'aide de la sangle de réglage de position. Si vous la resserrez, le sac à dos sera plus proche de vous, en revanche si vous la relâchez, le sac à dos s'incline plus vers l'arrière. Éventuellement, votre sac à dos aura également de telles sangles au niveau des hanches. Dans ce cas, vous devez les ajuster de la même manière.

Le mieux est de le porter près du corps, car il peut ainsi s'adapter à vos mouvements et ne se balance pas, ce qui peut constituer un grand avantage en terrain accidenté. Si le parcours n'est pas particulièrement difficile, vous pouvez relâcher un peu les sangles de réglage de position pour une plus grande liberté de mouvement.



Avec un sac à dos de randonnée bien ajusté, la randonnée est un vrai plaisir.

En règle générale, plus vous serrez les sangles, plus le sac à dos est stable. Lorsque les sangles sont plus lâches, vous avez plus de liberté de mouvement et une meilleure respiration.

FERMER LA SANGLE DE POITRINE

Pour finir, vous pouvez à présent fermer la sangle de poitrine. Elle permet d'éviter que les bretelles ne glissent lorsque vous bougez. Dans ce cas, il suffit de la tendre légèrement.

À présent, le sac à dos devrait être ajusté à vos besoins et plus rien ne s'oppose à votre randonnée. Si vous ne savez pas si vous l'avez bien ajusté, n'hésitez pas à demander conseil à un ou une spécialiste.

Gardez toutefois à l'esprit que même un sac à dos parfaitement ajusté peut causer des douleurs au début. Cela est souvent le cas lorsque l'on n'est pas habitué à porter de telles charges. Dans ce cas, il peut être utile d'adapter légèrement la pression sur les différentes parties de l'organisme pendant la randonnée pour vous soulager. Testez-le et voyez comment l'ajuster individuellement pour qu'il vous convienne parfaitement.

LISTE DE CONTRÔLE pour la trousse de premiers soins

Que vous partiez pour une brève randonnée ou pour un périple de plusieurs jours, vous devriez toujours avoir dans votre sac à dos une trousse de premiers soins pour faire face aux petites urgences. En fonction de la saison, du sentier de randonnée et de la région, le contenu de votre pharmacie de voyage peut varier. Cependant, les produits de base suivants devraient toujours s'y trouver.

AMPOULES AUX PIEDS

Des chaussettes qui ne conviennent pas, des chaussures que vous n'avez encore jamais portées ou mal adaptées – l'un des problèmes les plus fréquents en randonnée est les ampoules aux pieds. Des pansements anti-ampoules peuvent dans ce cas pallier le problème. Emportez toujours suffisamment de pansements anti-ampoules de différentes tailles pour faire face à toutes les éventualités. Renoncez par ailleurs à piquer la peau de l'ampoule pour éviter une infection.

ÉCORCHURES ET COUPURES

De telles plaies sont fréquentes et devraient toujours être soignées rapidement. Prenez donc avec vous suffisamment de pansements de différentes tailles et de bandages. Il est judicieux d'avoir également des bandes de gaz pour le cas où la plaie saignerait fortement. Avant de poser le pansement, vous devez nettoyer et désinfecter minutieusement la plaie. Emportez en plus une paire de ciseaux et une pincette pour pouvoir ajuster les bandages.

TORSION DES CHEVILLES

En randonnée, les chemins et sentiers ne sont pas toujours préparés et plats et les chutes sont donc fréquentes, accompagnées d'entorses et de contusions. Dans ce cas, il faut refroidir aussitôt la zone concernée. Il est donc conseillé d'emporter également une compresse froide. Il peut être éventuellement utile de bandager la zone blessée afin de stabiliser l'articulation.



Il est bon d'avoir toujours une petite trousse de soins sur soi en randonnée.

MÉDICAMENTS

Lorsque vous prévoyez de faire une longue randonnée – peut-être même de plusieurs jours –, vous devriez toujours emporter avec vous les médicaments les plus usuels, à savoir:

- antalgiques;
- pommade anti-douleur;
- pommade;
- magnésium;
- médicament anti-diarrhéique;
- kits allergie.

PROTECTION SOLAIRE

Le risque d'attraper un coup de soleil, notamment dans les régions montagneuses, est souvent sous-estimé. Il est donc conseillé, non seulement d'appliquer une crème solaire avec un indice de protection élevé avant de partir en randonnée, mais aussi de l'emporter avec soi. Pensez également à un soin lèvres avec protection solaire.

LISTE DE CONTRÔLE POUR LA TROUSSE DE PREMIERS SOINS

Vous trouverez ici à nouveau la liste complète de tous les produits devant se trouver obligatoirement dans la trousse de premiers soins:

- ✓ pansements anti-ampoules;
- ✓ pansements adhésifs de différentes tailles;
- ✓ compresse;
- ✓ bande de gaze;
- ✓ compresse froide;
- ✓ bande adhésive/tape;
- ✓ spray désinfectant;
- ✓ antalgiques;
- ✓ comprimés de magnésium;
- ✓ pommade anti-douleur;
- ✓ pommade;
- ✓ médicament anti-diarrhéique;
- ✓ ciseaux et pincette;
- ✓ carte ou pince à tiques;
- ✓ crème solaire et soins lèvres.



Avec des bandages, il est possible de stabiliser un peu une articulation en cas de blessure.

NUMÉROS D'URGENCE:

Numéro d'urgence en Suisse: 144

Numéro d'urgence général, valable dans toute l'Europe: 112

PROTECTION ANTI-INSECTES

Les moustiques et autres petits suceurs de sang peuvent faire de la randonnée une torture. Pensez donc à toujours emporter un spray anti-insectes. Et si vous vous faites quand même piquer, une crème apaisante peut être très utile.

TIQUES

Si vous vous baladez dans la nature, il n'est pas rare que vous entriez en contact avec des tiques. Contrôlez rapidement pendant les pauses si un visiteur désagréable est venu vous embêter. Mais au plus tard lorsque vous êtes de retour chez vous ou à destination. Si vous découvrez une tique, vous pouvez la retirer à l'aide d'une carte/pince à tiques.

NUMÉROS D'URGENCE

Si un randonneur ou une randonneuse se blesse gravement et que les possibilités dont vous disposez ne suffisent pas pour soigner la personne en question, vous devriez toujours avoir les principaux numéros d'urgence à portée de main. Notez les numéros sur un papier que vous mettrez dans la trousse de premiers secours.

La randonnée est une activité particulièrement appréciée en automne.

Plus de sécurité lors des sorties en randonnée

L'automne est notamment la saison des randonnées. Durant cette saison, nombreuses sont les personnes qui partent en randonnée en montagne. Préparez-vous bien et vous n'oublierez pas de sitôt votre excursion en pleine nature.

Avec ses innombrables sentiers de randonnée, la Suisse à pied propose des excursions aux différents et différentes adeptes de la randonnée. Avant de lacer vos chaussures de randonnée, nous recommandons une préparation minutieuse. L'équipement de montage et la propre condition physique sont-ils en phase avec le projet prévu? Comment me comporter en chemin en cas de difficultés imprévues?

Le bureau de prévention des accidents (bpa) recommande de faire les «vérifications PEEC», soit Planification – Évaluation – Équipement – Contrôle.

PLANIFICATION: QU'AI-JE L'INTENTION DE FAIRE?

Vous devriez prendre suffisamment de temps pour planifier une randonnée en montagne et utiliser des cartes récentes, des guides de randonnée et des sites internet. Il est essentiel de tenir compte des exigences telles que la catégorie des sentiers empruntés, l'escarpement, l'état des sentiers et la météo. Si vous partez en randonnée sans accompagnement, vous devriez en informer préalablement votre entourage.

ÉVALUATION: CETTE RANDONNÉE EST-ELLE ADÉQUATE?

Estimez correctement la capacité des personnes participant à la randonnée avant de partir et adaptez la planification en conséquence. En effet, le niveau de forme physique et la coordination baissent au fil du temps, notamment avec l'âge, ce qui se traduit par une fatigue rapide, des troubles de l'équilibre et une capacité de réaction réduite. Il serait alors mieux de ne pas affronter en solo des randonnées difficiles.

ÉQUIPEMENT: AI-JE VRAIMENT LE NÉCESSAIRE?

De bonnes chaussures de randonnée à semelle anti-dérapante sont essentielles pour entreprendre une randonnée en montagne. Il est également important de se protéger du soleil, de la pluie et du froid. Enfin, veillez bien entendu à emporter suffisamment de provisions et de boissons. Pour ne pas vous perdre dans cette idylle montagnarde, une carte de randonnée récente et/ou un GPS peuvent être utiles. À mettre également dans votre sac à dos: une trousse de premiers soins en cas d'urgence et de légères blessures. En général, composez votre équipement selon le principe: aussi peu que possible, autant que nécessaire.

CONTRÔLE: SUIS-JE ENCORE EN FORME?

La fatigue peut entraver la sécurité et c'est là en général que se passent les accidents. C'est pourquoi l'attention est également requise en chemin. Boire, se restaurer et se reposer régulièrement est le meilleur moyen de préserver performance et concentration, sans toutefois perdre de vue le temps nécessaire et la météo. Et même si les sentiers de terre battue semblent être des raccourcis, évitez de quitter le chemin officiel et balisé. Une fois égarés, une seule chose à faire: garder son calme et revenir au dernier point connu. En revanche, par temps de brouillard, mieux vaut attendre d'avoir une meilleure visibilité et, en cas de changement brusque de météo, faire demi-tour à temps ou se mettre rapidement à l'abri dans un refuge.

SAUVETAGE EN MONTAGNE

Même avec une préparation optimale, un risque résiduel subsiste. En cas d'urgence sur le chemin, il est essentiel d'engager immédiatement les premiers soins et d'alerter les secours – en faisant soit le numéro d'urgence 144, soit en appelant la Rega au numéro 1414 ou encore le numéro d'urgence paneuropéen 112. En cas d'éventuel sauvetage, il convient de bien signaler le lieu de l'accident.

QUE FAIRE EN CAS D'AMPOULES

Avec une trousse de premiers soins bien fournie, vous pouvez vous-même soigner sans problème de petites plaies sans complication. Il est fréquent que des ampoules apparaissent lors de randonnées. Des ampoules peuvent notamment se former si vos chaussures de marche sont mal adaptées, si la descente est longue ou si vous avez les pieds humides. En fait, elles renforcent la fonction protectrice de la peau. La couche supérieure de la peau se décolle lorsqu'elle est exposée à un fort frottement ou à une pression continue. La poche qui se forme se remplit de liquide. Quelques conseils pour soigner les ampoules:

- Ampoules intactes indolores: soulager et protéger.
- Ampoules intactes douloureuses: laver et désinfecter la peau, piquer l'ampoule à la base à plusieurs endroits avec une petite aiguille stérilisée, vider l'ampoule et la recouvrir d'un bandage stérile, surveiller les signes d'infection.
- Ampoules ouvertes: laver et désinfecter la peau, laisser en place la peau qui ne gêne pas, recouvrir d'un bandage stérile, surveiller les signes d'infection.

Se protéger des tiques: comment éviter la MEVE



Qu'est-ce que la MEVE?

La méningo-encéphalite verno-estivale à tiques (MEVE) est une infection virale du système nerveux central (SNC) qui se transmet par la piqûre d'une tique infectée. Avec l'âge, l'évolution de la MEVE est de plus en plus sévère.

Qui y est sujet?

Toute personne qui est souvent en pleine nature et qui pratique des activités en extérieur (jeux, jardinage, cueillette de fleurs, promenade, randonnée, pêche à la ligne, camping). De même, les propriétaires de chiens et de chats qui passent du temps dehors avec leur animal. Les catégories de métiers exercées dans la nature sont également exposées (sylviculture, secteur du bois, agriculture, chasse, armée).

Comment la maladie est-elle transmise?

L'infection débute par une piqûre de tique – environ un pour cent de toutes les tiques sont porteuses du virus. Ces arachnides évoluent au sol, dans l'herbe, dans les broussailles, dans les sous-bois de prés et de forêts, dans les jardins et dans les parcs jusqu'à 1,50 mètre de haut. Il suffit d'effleurer une tique pour qu'elle s'accroche à la peau d'un être humain ou d'un animal.

VOILÀ COMMENT AGIR CONTRE LES TIQUES

- Porter des vêtements adéquats:** les manches et les pantalons longs protègent
- Éviter les sous-bois, prairies et buissons:** les tiques évoluent jusqu'à 1,50 m de haut
- Utiliser des produits contre les tiques:** les appliquer généreusement sur la peau et les vêtements
- Contrôler la présence de tiques:** après des activités en extérieur, vérifier soigneusement toutes les parties du corps



Si vous remontez vos chaussettes au-dessus de votre pantalon, les tiques auront plus de mal à arriver jusqu'à votre peau.



Que se passe-t-il dans l'organisme?

Le virus rejoint l'organisme à la suite d'une piqûre par une tique infectée. Il se multiplie dans les cellules de la peau et les ganglions lymphatiques, puis parvient dans le sang. Il atteint ainsi le cerveau et déclenche une inflammation du système nerveux central.

Quels sont les symptômes typiques de la MEVE?

Dans un cas typique, l'évolution de la MEVE se décline en deux phases. Les premiers signes apparaissent dans les quatre jours à quatre semaines qui suivent l'infection et persistent pendant environ une semaine. La personne atteinte souffre de symptômes semblables à ceux de la grippe tels que fièvre, grosse fatigue générale, maux de tête, douleurs musculaires, perte d'appétit, nausées, maux de ventre et diarrhée.

Après une brève période asymptomatique, environ dix pour cent des sujets infectés passent à la deuxième phase de la maladie. La fièvre monte à nouveau, et l'on observe des maux de tête violents avec dou-



leurs articulaires et une forte sensation de malaise. Certains patients et certaines patientes sont en proie à une méningite (infection des méninges), à une méningo-encéphalite (infection du cerveau) ou, rarement, à une infection des tissus du cerveau et de la moelle épinière (méningoencéphalomyélite, méningoradiculite lymphocytaire). En cas d'évolution sévère, la MEVE peut mener à des paralysies et à des dommages irréversibles; dans un pour cent des cas, l'issue est fatale.

Les tiques peuvent-elles également transmettre autre chose?

En plus de la MEVE, les tiques peuvent aussi transmettre les agents pathogènes de la borréliose. Si des symptômes similaires à ceux de la grippe (souvent accompagnés d'une rougeur en forme de cercle qui s'étend autour du point de piqûre) se manifestent dans les jours ou les quelques semaines qui suivent une piqûre, vous devriez consulter votre médecin. Sans traitement, la borréliose peut impacter les articulations, le système nerveux, la peau ou le cœur et causer des handicaps au bout de plusieurs semaines, voire des années plus tard.

Contrairement à la MEVE, il n'existe aucun vaccin contre la borréliose. Par conséquent, la meilleure protection reste la prévention.



Après un séjour dehors, il est important de bien inspecter son corps. Une tique se retire avec un tire-tique.



BYE BYE LES TIQUES – COMMENT SE DÉBARRASSER CORRECTEMENT DE CE SUCEUR DE SANG

- Une fois détectée, retirez la tique le plus tôt possible à l'aide d'une fine pince à épiler en la saisissant directement sur la peau et en la tirant délicatement en continu. Il est déconseillé de tenter de tuer la tique avec de l'huile, de la colle ou en la brûlant. Même si une partie de la trompe de l'insecte reste coincée dans la peau, ce n'est pas très grave, car l'organisme se charge de rejeter le corps étranger.
- Désinfectez bien la zone de la piqûre (cela n'empêche cependant pas la transmission de maladies).
- Documentez soigneusement la piqûre de la tique: 1. Quand l'attaque a-t-elle probablement eu lieu? 2. Où l'attaque a-t-elle probablement eu lieu? 3. Quand la tique a-t-elle été retirée? L'appli «Tique» peut être utile pour effectuer un contrôle des piqûres de tique.
- Observez bien la piqûre dans les jours et les semaines qui suivent.
- Si vous présentez des symptômes anormaux tels qu'un érythème migrant (rougeur qui évolue, éruption cutanée), des symptômes de type grippal, des vertiges, des maux de tête, des douleurs dans les articulations et/ou des nausées, consultez absolument un médecin et insistez pour obtenir un diagnostic précis. Emportez votre documentation avec vous.

Source et collaboration avec la Ligue suisse des maladies à tiques (LMT) (www.piqure-de-tique.ch).

Conseils de randonnée pour les débutants et débutantes

La randonnée est de plus en plus appréciée depuis quelques années. La fièvre de la randonnée vous a-t-elle aussi prise? Souhaitez-vous cette année partir en randonnée plutôt que dorer sur la plage? Pour que votre projet soit une réussite, nous avons ici quelques conseils pour que vous découvriez vous aussi de fantastiques randonnées.

COMMENCEZ LENTEMENT SI VOUS DÉBUTEZ

Choisissez pour commencer des itinéraires qui ne sont pas trop ambitieux. Il ne s'agit pas de faire directement 40 km ou d'escalader un sommet à 3'000 m dans les Alpes. Des parcours aussi fatigants sont réservés aux randonneurs et randonneuses qui ont de l'expérience et de l'entraînement – les personnes qui débutent perdent ici directement l'envie de faire des randonnées. Au début, l'organisme n'est pas habitué à la fatigue qu'impliquent de telles randonnées et ne pourra que difficilement la maîtriser.

Choisissez pour démarrer un petit circuit à proximité de chez vous – 5 à 10 km suffisent pour voir si la randonnée est un loisir qui vous convient. Si cela vous a plu, vous pouvez alors accroître progressivement la longueur et l'intensité.

L'ORGANISME A BESOIN D'ÉNERGIE

Il ne faut pas sous-estimer la dépense d'énergie de l'organisme lorsque vous faites une randonnée. En fonction de l'intensité et de la durée de la randonnée, vous pouvez brûler entre 350 et 550 kcal par heure et vos réserves énergétiques demandent à être rechargées.

Mangez bien avant de partir en randonnée. Commencez donc la journée par un bon petit déjeuner. Des glucides faciles à digérer, du pain complet avec de la pâte à tartiner, du miel ou de la charcuterie, et en plus une boisson chaude – voilà de quoi faire l'affaire. Pour la randonnée proprement dite, il est recommandé d'emporter quelques en-cas riches en glucides et de faire la première pause au bout de deux heures environ. Ensuite, recharger les batteries toutes les heures ou les deux heures.

N'oubliez pas de boire suffisamment. C'est important, vous risquez sinon de vous déshydrater. Buvez de préférence de l'eau, des tisanes ou des infusions aux fruits ainsi que des jus de fruits mélangés à de l'eau minérale. Veillez à vous hydrater régulièrement et à brefs intervalles. Buvez si possible env. 150 à 200 ml toutes les 15 à 30 minutes.

CONSULTEZ LES PRÉVISIONS MÉTÉO

Le soleil et un ciel d'un bleu éclatant ne sont certes pas indispensables pour faire une randonnée, vous devriez cependant tenir compte de certains aspects. Regardez le temps qu'il va faire avant de partir pour savoir si vous devez vous attendre à un changement de météo et comment elle va évoluer au fil de la journée. Vous pourrez ensuite

choisir l'itinéraire et des vêtements adéquats. Important: reportez la randonnée à plus tard en cas d'orage.

En hiver, il faut également tenir compte de la lumière naturelle. Il fait très vite sombre, un point qu'il ne faut en aucun cas oublier. Mieux vaut partir en randonnée dans la matinée pour ne pas risquer de vous retrouver au milieu de nulle part alors que la nuit est déjà tombée.

IL EST IMPORTANT DE BIEN PLANIFIER SA RANDONNÉE

Vous avez aujourd'hui de nombreuses possibilités de planifier votre itinéraire – la plus classique étant toujours la carte de randonnée sur laquelle figurent tous les chemins dans la zone choisie. Vous pouvez également installer une appli de randonnée sur votre smartphone. Son avantage est que vous ne devez pas acheter une nouvelle carte pour chaque région. Si vous optez pour le smartphone, veillez à ce que la batterie soit toujours bien chargée et à emporter éventuellement une batterie externe.

Il est par ailleurs important de rester sur le chemin de randonnée et de ne pas traverser simplement pâturages et forêts. Vous éviterez ainsi de vous perdre et rentrerez chez vous en toute sécurité.

LA FIÈVRE DE LA RANDONNÉE VOUS PREND

Si vous avez bien maîtrisé les premières randonnées et si la randonnée vous captive toujours, alors il est temps d'investir dans un bon équipement, à savoir des vêtements respirants, des chaussures de randonnée adaptées à votre pied, un sac à dos bien ajusté, sans oublier les chaussettes de randonnée. Lisez à la page 16 ce à quoi vous devez faire attention à l'achat de bonnes chaussures de randonnée.



*Avec une bonne
préparation,
la randonnée se
déroulera bien.*



**ATTENTION SUR
LES CHEMINS
DE RANDONNÉE:
les animaux ont
toujours la priorité**

*Les vaches sont parfois
curieuses. Il est important
de garder son calme.*

Souvent, les chemins de randonnée en montagne traversent des pâturages avec des animaux, ce qui est souvent jugé intéressant et captivant. Toutefois, il n'y a pas de clôtures protectrices qui vous séparent des animaux. Voici quelques conseils pour que la rencontre se passe bien.

GÉNÉRALITÉS

- Restez, lorsque cela est possible, sur les chemins de randonnée balisés.
- Si vous êtes plusieurs, traversez le pâturage tous ensemble.
- Soyez calmes et expliquez-le également à vos enfants. Crier et se déchaîner peut déclencher un comportement imprévisible chez les animaux.
- Traversez le pâturage à un rythme normal.
- Lisez les panneaux indicateurs qui se trouvent à l'entrée et à la sortie et respectez minutieusement les instructions.

COMPORTEMENT FACE AUX ANIMAUX

- Les animaux ont toujours la priorité. Faites de la place si un animal vient à votre rencontre ou s'est couché en travers du chemin.
- Ne passez jamais au milieu d'un groupe d'animaux, cela pouvant les effrayer.
- Ne faites en aucun cas peur aux animaux, ne les suivez pas.
- Tenez fermement vos bâtons de marche, ne les agitez pas dans tous les sens.
- Si des animaux s'approchent, restez calmes et retirez-vous rapidement, mais sans paniquer.
- Ne frappez ou ne bousculez jamais un des animaux.
- Essayez si possible d'ignorer les animaux – évitez tout contact visuel et n'essayez en aucun cas de les caresser.
- Même si les jeunes animaux sont très mignons, vous ne devriez jamais essayer de les caresser. Les adultes suivront leur instinct de protection.
- Ne les nourrissez surtout pas! Même si les animaux s'approchent sans problème, il ne faut pas les nourrir.



Il faut toujours respecter les animaux et les laisser tranquilles.

LES CHIENS PEUVENT ÊTRE UN FACTEUR DÉCLENCHEUR

Si votre chien vous accompagne dans votre randonnée, veillez à le tenir en laisse lorsque vous traversez le pâturage. Les animaux à quatre pattes notamment peuvent effrayer les animaux de pâturage et les inciter à se défendre en attaquant. Marchez rapidement, mais sans courir, et surveillez les animaux – évitez ici aussi le contact visuel. Si l'animal devait malgré tout passer à l'attaque, détachez immédiatement votre chien et quittez la zone dangereuse. Le chien et son ou sa propriétaire auront ainsi plus de chances de se sauver.

LE LANGAGE CORPOREL EST IMPORTANT

Gratter, baisser la tête, secouer la tête dans tous les sens, des oreilles plaquées contre la tête: ce sont des signes clairs vous avertissant que vous n'êtes pas le bienvenu ou la bienvenue et que vous ne devriez pas vous approcher. Dans ce cas, retirez-vous rapidement, mais en gardant votre calme. Ne vous retournez pas et ne vous mettez pas à courir en paniquant. Déplacez-vous sur le côté ou en marchant en arrière. Si vous lui tournez le dos, vous pouvez animer l'animal à vous suivre.



CHENILLES PROCESSION- NAIRES DANS LA FORÊT: des poils urticants qui irritent les voies respiratoires et la peau

Si belles et si dangereuses: jusqu'à présent, on rencontrait principalement la chenille processionnaire du chêne dans le sud de la Suisse. Le changement climatique fait qu'on la trouve de plus en plus à l'intérieur du pays. L'aha! Centre d'Allergie Suisse répond aux questions les plus importantes.

Les chenilles processionnaires du chêne se trouvent le plus souvent sous forme de pelotes ou de cocons sur les troncs et branches maitresses des chênes.

Voilà le comportement à adopter si l'on entre en contact avec ces chenilles:

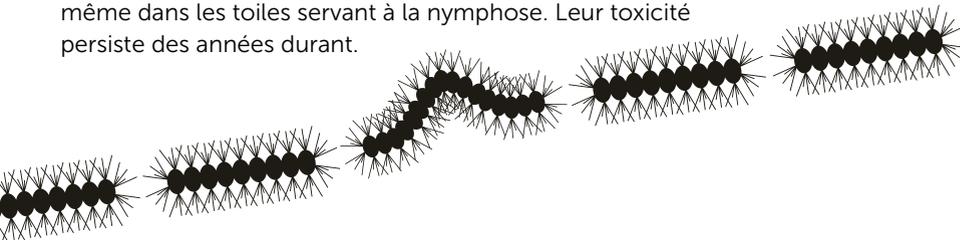
- ne pas entrer dans les pièces de vie avec ses vêtements et ses chaussures;
- changer de vêtements et les laver, si possible à plus de 60 °C;
- prendre une douche et se laver les cheveux;
- éventuellement, se rincer les yeux à l'eau et utiliser une douche nasale.

À quoi reconnaît-on ces chenilles urticantes et où aiment-elles particulièrement s'établir?

Les chenilles processionnaires se retrouvent le plus souvent sur les chênes. Elles restent toute la journée sur des troncs et des branches dans des pelotes, et sortent le soir en file indienne – comme en procession – pour se nourrir dans les couronnes de l'arbre. De couleur bleu noir, elles sont très velues et mesurent jusqu'à quatre centimètres de long.

À quelle saison faut-il faire preuve de vigilance?

Les chenilles processionnaires du chêne développent leurs poils urticants et sont visibles sur les chênes à partir de la fin du mois de mai – en lisière de forêt, dans les piscines et les parcs. On entre facilement en contact avec leurs poils car ils restent suspendus aux troncs d'arbre, même dans les toiles servant à la nymphose. Leur toxicité persiste des années durant.



RISQUE SANITAIRE PERMANENT

La toxicité des poils urticants persiste des années durant. C'est la raison pour laquelle les vieux nids constituent toujours une source de danger. À proximité de chênes infestés, les poils urticants peuvent par ailleurs s'enrichir dans la végétation au sol et le sous-bois au fil des années et entraîner des réactions allergiques après contact avec des vêtements et chaussures. Les chenilles processionnaires, les nids et les poils urticants enrichis peuvent ainsi présenter un risque sanitaire permanent en cas de gestion des forêts et d'activités récréatives en forêt.

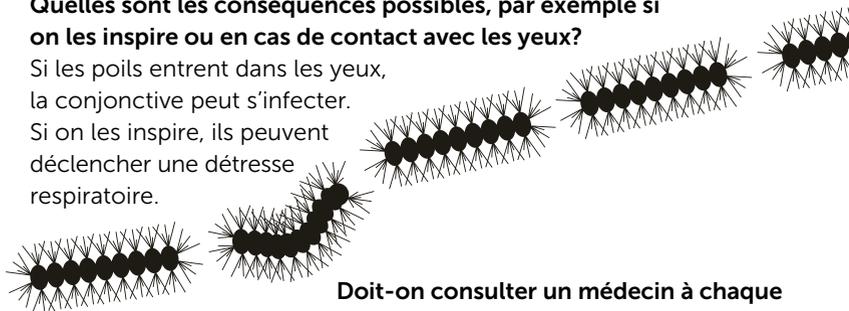
Ce qui pose problème chez ces petites bêtes, ce sont leurs poils urticants. Quels sont les symptômes en cas de contact involontaire avec eux?

Les poils urticants contiennent la protéine toxique «thaumétopéine». Le contact peut déclencher différentes réactions avec de fortes démangeaisons et des éruptions cutanées, comme l'explique le Dr Peter Schmid-Grendelmeier, allergologue et membre du conseil scientifique d'aha! Centre d'Allergie Suisse: en cas de dermite irritante de contact, la peau est enflammée, tandis que des taches se forment s'il s'agit d'urticaire de contact. Outre les irritations, des réactions allergiques sont également possibles.

Quelles sont les conséquences possibles, par exemple si on les inspire ou en cas de contact avec les yeux?

Si les poils entrent dans les yeux, la conjonctive peut s'infecter.

Si on les inspire, ils peuvent déclencher une détresse respiratoire.



Doit-on consulter un médecin à chaque contact avec cet insecte?

Si des réactions cutanées ou des voies respiratoires se manifestent, il est préférable de demander conseil à un médecin ou à un allergologue.

L'allergologue Schmid-Grendelmeier affirme qu'avec le traitement médical adéquat, les symptômes disparaissent assez rapidement.

Comment traite-t-on les symptômes?

Concernant les réactions cutanées, on utilise des préparations anti-inflammatoires à base de cortisone, éventuellement complétées par des médicaments anti-allergiques comme les anti-histaminiques. En cas de problèmes de respiration, on utilise en outre des médicaments à inhaler afin d'élargir les bronches.

Que faire si l'on découvre un nid de chenilles processionnaires du chêne?

À la découverte de chenilles processionnaires du chêne, le mieux est de faire part de ses observations au service de protection des plantes de la commune afin que les animaux soient délogés comme il se doit.

A man and a woman are hiking up a rocky hillside. The man is in the foreground, wearing a blue and white checkered shirt, blue shorts, and a backpack. The woman is slightly behind him, wearing a white shirt, blue shorts, and a red backpack. They are both looking down as they ascend the rocky terrain. The background shows a clear blue sky and a grassy slope.

La randonnée, un remède naturel

Jürg Bosshard, responsable du service de physiothérapie du Spitäler fmi AG à Interlaken, dévoile quels sont les troubles susceptibles d'être atténués par la randonnée.

*L'activité physique
déclenche des processus
anti-inflammatoires
dans l'organisme.*

Monsieur Bosshard, on entend souvent dire qu'il est bon de faire des randonnées (système cardiovasculaire, perte de poids, etc.). Pouvez-vous décrire brièvement les effets les plus importants sur la santé d'un point de vue médical?

La marche en particulier et l'activité physique en général déclenchent des processus anti-inflammatoires dans l'organisme. L'exercice favorise la libération de substances anti-inflammatoires au-delà d'une certaine intensité et d'une certaine durée. De plus, durant la marche, la peau est exposée au soleil et favorise ainsi la production d'une dose accrue de vitamine D, ce qui a un effet positif sur la santé et le bien-être dans divers domaines.

Quels troubles peuvent être atténués par la randonnée?

De nombreuses maladies telles que les maladies cardiovasculaires, le cancer, le diabète et la démence sont précédées d'une inflammation à bas seuil. La dépression et les troubles du sommeil sont aussi fréquents. L'effet positif de la randonnée ou de l'activité physique en général permet de prévenir ces maladies.

Existe-t-il une randonnée idéale d'un point de vue médical? (Terrain plat/vallonné? Vitesse de marche rapide/lente? Courte/longue durée?)

La randonnée idéale n'existe pas. Elle varie d'un individu à l'autre. Il faut toujours tenir compte des objectifs qu'une personne souhaite atteindre au travers de la randonnée. Cependant, d'un point de vue médical, nous pouvons dire que la randonnée rapide est plus efficace en termes d'effet anti-inflammatoire et est donc recommandée.

Quelles sont les différences concernant l'effet?

La randonnée rapide a un effet positif sur le système cardiovasculaire, les maux de dos et les douleurs chroniques en général. Si un effet d'entraînement accru est également désiré pour le système cardiovasculaire, il faudra choisir un itinéraire plus ascendant. Si la randonnée doit servir d'entraînement musculaire, il faudra opter pour un sentier à forte pente. La descente est, quant à elle, favorable à la fonction musculaire. Nous pouvons constater que les personnes souffrant d'arthrose à un stade précoce parlent d'une amélioration de la fonction du genou. Nous pouvons généralement dire que l'ascension est un bon entraînement cardiovasculaire et que la descente est bonne pour les muscles, les tendons, les articulations et la commande des muscles.



Il est conseillé de porter des chaussures déjà «brisées».

Quels conseils donnez-vous pour prévenir ou soulager les problèmes articulaires (genoux, hanches) pendant la randonnée?

En général, le corps doit s'habituer progressivement aux contraintes de la randonnée. En cas de douleur au genou lors de la montée/descente d'escaliers, il est recommandé d'améliorer tout d'abord la fonction musculaire par une intervention physiothérapeutique. De plus, il est conseillé de porter des chaussures déjà un peu formées. Si les douleurs musculaires persistent après une randonnée, elles peuvent être soulagées par des exercices d'étirement et des mouvements répétés. Il est important que l'activité physique stimule la circulation sanguine des muscles sans pour autant épuiser.

Pouvez-vous nous parler des bienfaits ou des effets possibles de la randonnée dans la nature pour les personnes atteintes de maladie mentale (dépression)?

Nous pouvons dire que si une personne fait de l'exercice 150 minutes par semaine, le mouvement agira comme un antidépresseur après un an. De plus, l'exposition à la lumière joue un rôle important dans la dépression. Lors de randonnées dans la nature, nous sommes exposés à la lumière naturelle du soleil et à l'air frais, ce qui a un effet positif sur l'humeur.

Intempéries en montagne: à quoi faut-il faire attention lors de randonnées

La randonnée en montagne n'est pas sans susciter des difficultés particulières, notamment lorsque le mauvais temps arrive soudainement. Voici quelques points importants dont vous devriez tenir compte pour assurer votre sécurité en montagne.

PRÉVISIONS MÉTÉO

Écoutez le bulletin météo actuel pour la région avant de partir en randonnée. Tenez compte des changements de temps et évitez de partir en randonnée si les conditions météorologiques sont extrêmes.

PARTIR TÔT, RENTRER TÔT

Commencez votre randonnée de bonne heure pour avoir suffisamment de temps si vous devez faire face à des retards ou des changements de temps inattendus. Planifiez votre randonnée de manière à rentrer avant l'arrivée du mauvais temps.

ÉQUIPEMENT D'URGENCE

Prenez avec vous un équipement d'urgence de base, y compris une trousse de premiers secours, une lampe frontale, une protection contre la pluie, une veste imperméable et une carte de la zone où vous vous trouvez.

LAYERED CLOTHING

Portez plusieurs couches de vêtements, ce qui vous permettra de vous changer en fonction du temps. Vous pourrez ainsi vous réchauffer ou vous rafraîchir en cas de besoin.

VISIBILITÉ

Le brouillard, la pluie ou la neige peuvent fortement limiter la visibilité. Portez des vêtements voyants et faites attention à la signalisation ou aux panneaux. Un GPS ou une carte et une boussole peuvent être utiles pour s'orienter.

RISQUE D'ORAGE

Évitez les zones exposées si l'orage menace. Les éclairs secondaires peuvent être dangereux. En cas d'orage, rejoignez un terrain plus bas et évitez de vous approcher d'objets élevés ou isolés.

RUISSEAUX ET RIVIÈRES

Faites preuve de prudence lorsque vous traversez des ruisseaux ou des rivières, en particulier lors de pluies intenses. Ces pluies peuvent faire gonfler rapidement les rivières et les rendre dangereuses. Si nécessaire, attendez que les conditions s'améliorent ou cherchez des chemins alternatifs.

PLAN D'URGENCE

Informez une autre personne de l'itinéraire que vous envisagez de suivre et de l'heure à laquelle vous pensez rentrer de votre randonnée. En cas d'urgence, d'autres personnes savent ainsi où vous vous trouvez et peuvent organiser les secours.

DE BONNES CHAUSSURES

Portez des chaussures de randonnée adéquates, à semelle antidérapante pour éviter de perdre l'équilibre sur les sols mouillés ou glissants.

NUMÉRO D'APPEL D'URGENCE

Connaissez-vous le numéro d'appel d'urgence de la région dans laquelle vous faites votre randonnée? Dans la plupart des pays, c'est le numéro d'appel d'urgence général, mais il est important de le savoir avant de partir.

Il est essentiel d'agir de manière responsable et de réagir de manière flexible si les conditions changent. Si le temps se dégrade, le plus sûr est souvent de faire demi-tour et de reporter la randonnée. La sécurité devrait toujours avoir la priorité absolue.

Faire des randonnées avec des enfants en bas âge: à quoi faut-il faire attention?

Les randonnées avec des enfants en bas âge peuvent être une merveilleuse occasion de passer du temps dans la nature et de renforcer la famille. Quelques aspects sont cependant à prendre en compte.

PLANIFICATION DE L'ITINÉRAIRE

Choisissez un itinéraire adapté aux enfants, avec un terrain facile et des pentes modérées.

Tenez compte de la longueur de la randonnée en fonction de l'âge et de l'endurance de votre enfant.

TEMPS

Prévoyez suffisamment de temps pour adapter le rythme de marche aux besoins de l'enfant. Faites des pauses pour des petits en-cas, des jeux et du repos.

ÉQUIPEMENT ADAPTÉ

Assurez-vous que l'enfant porte des vêtements adaptés et de bonnes chaussures.

Utilisez un sac à dos ou un porte-bébé de randonnée adéquat pour porter votre enfant quand il sera trop fatigué pour marcher.

NOURRITURE ET BOISSONS

Emportez suffisamment d'en-cas et de boissons pour maintenir l'énergie.

Emportez des sacs poubelle écologiques pour éliminer les déchets.

Choisissez un itinéraire adapté aux enfants.



N'hésitez pas à utiliser cet espace vierge pour inscrire vos notes de voyage.

SÉCURITÉ

Surveillez toujours votre enfant et tenez-le près de vous, surtout sur les terrains irréguliers.

Emportez des produits de premiers soins et soyez prêt ou prête à d'éventuelles urgences.

JEUX ET ACTIVITÉS

Emportez des petits jeux ou des activités pour occuper votre enfant pendant la randonnée.

Laissez votre enfant explorer la nature, cueillir des fleurs ou faire de petites découvertes.

CONDITIONS MÉTÉOROLOGIQUES

Regardez à l'avance le temps qu'il va faire et habillez votre enfant en conséquence. Soyez prêt ou prête en cas de changement de temps et emportez quelques vêtements supplémentaires.

MOTIVATION

Donnez à votre enfant une motivation, par exemple atteindre un objectif ou trouver un endroit intéressant.

RESPECT DE LA NATURE

Apprenez à votre enfant à respecter la nature en évitant les déchets et en laissant les animaux et les plantes tranquilles.

PLAN D'URGENCE

Informez d'autres personnes de l'itinéraire que vous suivez et préparez un plan d'urgence. Assurez-vous d'avoir suffisamment de moyens de communication.

COMBIEN DE TEMPS PEUT DURER UNE RANDONNÉE AVEC UN BÉBÉ?

Tant que l'enfant va bien et qu'il est confortablement installé, il n'y a pas de limite temporelle. Prévoyez cependant au cours de la randonnée suffisamment de pauses pour l'allaiter, le prendre dans les bras, etc.

N'oubliez pas que chaque excursion avec des enfants est unique en son genre et qu'il est important d'être flexible et de s'adapter aux besoins de l'enfant. Si l'enfant fait des expériences positives lors de randonnées, il développera probablement une passion pour la nature.



COUPURES: petite cause, grosse conséquence

Le Prof. Dr Aristomenis Exadaktylos, médecin-chef et directeur de clinique du service d'urgence universitaire (Hôpital universitaire de Berne), nous conseille d'agir.

Monsieur Exadaktylos, une petite plaie peut-elle déboucher sur une septicémie?

Hélas oui, petite cause, grosse conséquence. Même les petites plaies peuvent ouvrir la porte à des agents pathogènes agressifs et causer des infections étendues. Les blessures aux mains en sont un bon exemple: une petite «écharde souillée» peut conduire à une infection complexe du doigt, de la main et du bras.

Cela apporte-t-il quelque chose d'appuyer sur le doigt pour faire couler le sang et ainsi mieux rincer la blessure?

Presser, aspirer, brûler ou n'importe quelle autre suggestion du genre que l'on voit dans différents «films d'aventure» ne sont pas d'une grande aide. Ce qui sert le plus, c'est de rincer à l'eau claire.

Si on se blesse par exemple en nageant et que la plaie saigne, mieux vaut ne pas retourner dans l'eau même quand ça ne saigne plus, non?

Cela dépend toujours de la taille, de la profondeur et de la localisation. Avec une profonde entaille au pied, je ne retournerais pas dans l'eau, car la plaie pourrait être de nouveau souillée et ramollie. En plus, elle se remettra à saigner en raison de la couche de sang coagulé qui se dissout.

Se baigner dans un lac alors qu'on a une petite coupure au doigt n'est pas sans danger; qu'en est-il des baignades en mer? On dit bien que l'eau salée désinfecte, non?

Oui, on peut s'y baigner, mais attention aux requins! Non, plus sérieusement, la désinfection dépend de la concentration de sel, qui devrait tourner autour de 0,9 pour cent. La concentration de l'eau de mer est trop élevée pour traiter une plaie.

Comment soigne-t-on les petites plaies?

Il faut rincer, sécher soigneusement et faire un petit bandage ou mettre un pansement. Il ne s'agit pas de rendre la plaie étanche à l'air pendant longtemps, mais de la protéger des impuretés, etc.

Que dites-vous de la salive?

La salive est en effet un liquide miracle aux effets curatifs variés. Malgré tout, je crois qu'il en faudrait vraiment beaucoup pour aider à la guérison de plaies plus étendues. Et puis aussi, il faudrait que ce soit la salive de la personne blessée.



Il est important de désinfecter immédiatement la plaie pour éviter une infection.

Que faire si l'on n'a pas de pansement sous la main?

Si la plaie saigne beaucoup, on peut prendre un morceau de coton propre ou d'une autre matière similaire. Il ne faut pas utiliser de crèmes ou de pommades, car l'examen de la plaie est plus compliqué ensuite.

À partir de quand faut-il présenter sa coupure aux urgences ou à un médecin?

Répondre à cette question n'est pas très facile. Chacun ou chacune de nous s'est déjà coupé et coupée une fois et nous sommes capables de déterminer si la plaie est «plus inquiétante que normale» ou non. En tout cas, les plaies qui saignent beaucoup ou qui ne se referment pas, les plaies du visage ou sur d'autres zones délicates, les blessures aux mains et aux pieds avec perte de sensations ou de force ou encore celles dont on soupçonne qu'elles contiennent un corps étranger devraient être examinées par un médecin. Les plaies de coupures anciennes qui ne guérissent pas bien ou sont enflammées devraient elles aussi être observées par un professionnel.

Tout le monde a-t-il besoin d'être vacciné contre le tétanos?

Oui. Il nous protège de cette maladie potentiellement mortelle qu'est le tétanos. Je préconise d'effectuer un rappel tous les dix ans. Concernant les enfants, le pédiatre ou médecin de famille saura vous conseiller.



**«Adopte le rythme
de la nature:
son secret est
la patience.»**

RALPH WALDO EMERSON
Philosophe



Baignade dans un
lac de montagne:
liberté à l'état
pur, sans
aucune règle?

*Se baigner dans un lac de
montagne est un délice!
Il faut toutefois respecter
quelques règles.*

Quoi de plus magnifique que de grimper dans la montagne en plein été et de plonger dans l'eau fraîche d'un lac? Y a-t-il des règles à respecter pour se baigner dans un lac de montagne?

Si vous souhaitez vous baigner dans un lac de montagne, vous devez globalement respecter les mêmes règles que celles qui s'appliquent à la baignade dans d'autres cours d'eau, mais également observer quelques points spécifiques:

Sécurité: faites toujours attention à votre sécurité. Contrôlez la profondeur du lac à différents endroits avant de plonger dans l'eau pour vous assurer qu'il n'y a pas d'obstacles dangereux sous l'eau.

Froid: les lacs de montagne peuvent également être frais en été, notamment lorsqu'ils sont alimentés par l'eau de fonte des glaciers. Assurez-vous de pouvoir estimer la température de l'eau et d'être bien préparé ou préparée.

Protection de l'environnement: respectez la nature et ne laissez pas d'ordures derrière vous. Les lacs de montagne sont souvent des écosystèmes sensibles, faites donc attention pour les protéger.

Natation: si le lac est ouvert aux nageurs et nageuses, suivez les règles indiquées sur place. Il arrive parfois que la natation soit limitée à des zones spécifiques pour des raisons de sécurité.

Activités autorisées: sur certains lacs de montagne, il est interdit d'utiliser des véhicules nautiques à moteur ou, par exemple, de pêcher à la ligne. Informez-vous au préalable des prescriptions locales.

Attention aux courants: quelques lacs de montagne peuvent avoir des courants, notamment lorsqu'ils sont alimentés par des rivières. Faites attention de ne pas vous laisser entraîner par un courant.

Préparation pour les cas d'urgence: informez-vous sur les services de secours et l'équipement nécessaire en cas d'urgence, en particulier si vous vous baignez dans des régions isolées.

Natation: assurez-vous d'être un bon nageur ou une bonne nageuse avant de vous baigner dans un lac de montagne, notamment lorsque le lac est profond et a des courants.

Par ailleurs, c'est toujours une bonne idée de respecter les pancartes ou instructions locales et de tenir compte des conditions en présence avant d'entrer dans un lac de montagne.

À PRENDRE EN COMPTE:

- Faites attention à la température de l'eau.
- Ne sautez jamais dans l'eau lorsque vous avez bien chaud.
- Ne vous baignez pas l'estomac plein.
- N'allez pas dans l'eau lorsque vous êtes très fatigué ou fatiguée.



CONSEIL: comment reconnaître de l'eau potable propre

La règle en montagne: si l'eau s'écoule en amont de lotissements, de refuges et de pâturages, on peut le plus souvent la boire.

On entend par eau potable de l'eau qui contient moins de 300 germes (bactéries / spores fongiques) dans 1 ml. Par ailleurs, il ne doit pas être possible de détecter de bactéries intestinales, par exemple de type E. coli. La qualité peut varier, surtout après un orage.

L'eau de torrents ou de sources est en général propre et peut être bue directement sans aucune réserve. À quoi reconnaissez-vous de l'eau propre? Dans les zones inhabitées, il est très peu probable de tomber sur de l'eau polluée. Dans les zones situées à proximité de lotissements ou d'animaux de pâturage, mieux vaut renoncer à prélever de l'eau. Toutefois, si vos réserves d'eau sont très justes et s'il n'y a aucune trace d'autres sources, vous pouvez remplir vos gourdes également à proximité de pâturages. Mais uniquement en amont du pâturage, là où le bétail ne peut pas polluer l'eau avec ses excréments, en aucun cas en aval du pâturage!

EN CAS D'URGENCE, FABRIQUEZ VOUS-MÊME VOTRE FILTRE À EAU

Vous êtes dans une situation critique, n'avez plus d'eau potable, il n'y a qu'un cours d'eau, qui ne semble pas être particulièrement propre et, pour couronner le tout, vous n'avez pas de filtre à eau? Pas de raison de paniquer! Vous pouvez bricoler très rapidement un filtre avec l'une de vos chaussettes. Mettez du sable, des graviers ou encore un mouchoir en papier ou du papier hygiénique dans l'une de vos chaussettes et laissez passer l'eau dans ce filtre improvisé. La couche de gravier ou de cellulose permet de retirer les matières en suspension et l'eau que vous obtenez ainsi est nettement plus propre.

PLUS L'EAU EST FROIDE, PLUS ELLE EST PROPRE

Voici la règle d'or: plus l'eau est froide, plus elle est propre. Dans l'eau chaude, les bactéries et les virus peuvent se multiplier beaucoup plus rapidement que dans les ruisseaux ou les lacs froids. Cette règle s'applique également à la vitesse d'écoulement. Plus le ruisseau est rapide, plus l'eau est propre. Il faut en tous les cas éviter de boire de l'eau provenant de plans d'eau. Pourtant, même si tous les paramètres (emplacement, température, vitesse d'écoulement, clarté et acidité) sont respectés, l'eau peut être polluée.

Si vous voulez une plus grande sécurité, utilisez alors un filtre à eau. Les modèles de bonne qualité filtrent l'eau à l'aide d'un élément en céramique et à charbon actif. Lorsque l'eau est claire, vous pouvez également utiliser des solutions chlorées qui, cependant, altèrent le goût de l'eau. Sinon, le seul moyen est de faire bouillir l'eau pendant au moins trois minutes.

*Avec une tenue adéquate,
il est tout à fait possible
de partir en randonnée
par temps froid.*

A photograph of two hikers in winter gear trekking through a snowy forest. The hiker in the foreground is wearing a yellow jacket and a large yellow backpack. The hiker in the background is wearing a red jacket and a black backpack. They are both using trekking poles. The sun is low on the horizon, creating a bright glow and long shadows. The trees are covered in snow, and the ground is a mix of snow and ice.

Les randonnées hivernales renforcent- elles le système immunitaire?

Ce qu'en dit l'expert

Dr Markus Rothweiler, spécialiste en chirurgie orthopédique et traumatologie de l'appareil locomoteur à la clinique Hirslanden Birshof, répond à nos questions sur les randonnées hivernales.

Monsieur Rothweiler, beaucoup de randonneurs et randonneuses ne veulent pas renoncer à leur passe-temps, même en hiver. Quels vêtements est-il recommandé de porter pour maintenir le corps à une température optimale?

D'une manière générale, c'est le principe des pelures d'oignon qu'il faut appliquer pour faire de la randonnée en hiver, soit porter deux à quatre couches de vêtements les unes au-dessus des autres. Des sous-vêtements fonctionnels (par exemple en laine mérinos) sont recommandés pour évacuer la transpiration. Il est judicieux de porter des vêtements respirants par-dessus et de terminer par une protection contre le froid et les intempéries, à savoir une veste et un pantalon imperméables et coupe-vent. Les chaussures doivent également être imperméables à l'eau et dotées d'un bon profil de semelle. Les

chaussettes en laine mérinos sont agréables à porter, et s'avèrent adaptées parce qu'elles tiennent chaud et absorbent bien la transpiration des pieds. Très importants et à ne pas négliger: des gants et un bonnet aussi isolants que possible, car la perte de chaleur par la tête peut être importante.

Est-il au moins bon pour la santé de faire de la randonnée en hiver et cela fortifie-t-il vraiment notre système immunitaire?

L'exercice physique et l'activité sont aussi conseillés en hiver pour différentes raisons. Dehors, l'air froid est de meilleure qualité que l'air sec intérieur qui peut irriter les voies respiratoires. Faire du sport en plein air a aussi un effet antidépresseur. Il a été démontré que sortir, par exemple faire une randonnée hivernale, renforçait le système immunitaire; mais à condition que l'acclimatation à l'effort soit progressive, que l'intensité soit dosée, que l'on porte des vêtements adéquats, que l'apport en liquide (la déshydratation due au froid est plus importante qu'on ne le pense) soit suffisant et qu'on se réchauffe immédiatement après l'effort.

La magie de se promener dans un paysage enneigé.



Comment bien respirer lorsque les températures sont glaciales?

Dans la mesure du possible, nous devrions respirer par le nez, qui filtre grossièrement, humidifie et réchauffe l'air inhalé, alors que c'est beaucoup moins sûr si l'on respire par la bouche.

Quel doit être le degré de difficulté d'une randonnée hivernale pour qu'elle ait un impact positif sur l'organisme?

Il est primordial que l'activité soit adaptée à la condition physique de l'individu qui la pratique. La fréquence et l'intensité de la respiration doivent permettre de parler normalement pendant l'effort et le pouls ne doit pas dépasser 60 à 70 pour cent de la fréquence maximale individuelle.

Y a-t-il également des recommandations quant à la durée d'une randonnée?

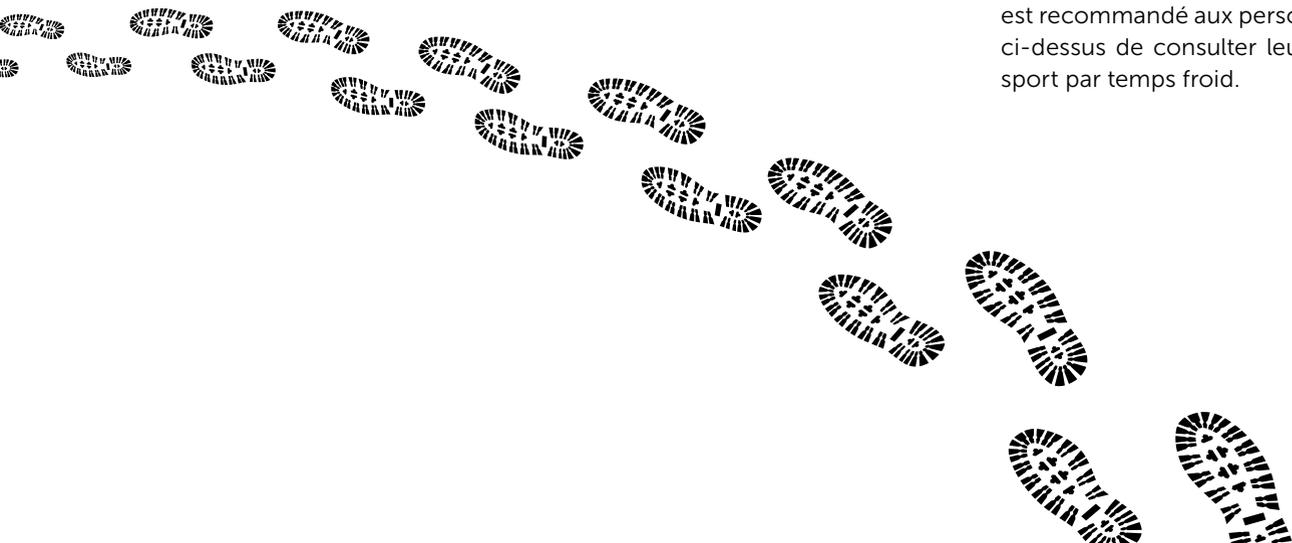
Il n'y a pas de durée à recommander en général, car tout dépend de l'état général de la personne, de son état de santé et des circonstances extérieures telles que la température, les conditions météo, la force du vent ou encore la topographie du terrain (plat ou montagneux). Néanmoins, il faut toujours veiller à interrompre la randonnée si des signes d'épuisement se font sentir, que l'on constate une forte déshydratation ou qu'on ressent un froid très vif.

Quelle est la meilleure méthode pour se réchauffer après une randonnée hivernale?

Le réchauffement se fait de l'intérieur et de l'extérieur. Du thé chaud ou un bouillon convient tout à fait. S'envelopper dans une couverture en laine (si possible sans fibres synthétiques) et porter des vêtements propres et chauds est une autre bonne idée. Un bain chaud fera bon effet aussi. Les boissons alcoolisées prétendent réchauffantes telles que le rhum chaud, l'eau-de-vie ou autres sont totalement inadaptés: leur consommation entraîne une dilatation des vaisseaux sanguins périphériques de la peau et ne donne donc lieu qu'à un réchauffement apparent tout en générant une forte perte de chaleur par les vaisseaux de la peau, ce qui à son tour fait baisser la température centrale du corps.

Les personnes souffrant de problèmes cardiovasculaires, de maladies cardiaques ou d'asthme devraient renoncer à faire du sport dehors lorsqu'il fait froid. Pour quelle raison?

Le froid provoque une constriction des vaisseaux sanguins conduisant à une élévation de la pression sanguine et donc à une sollicitation accrue du cœur. Les randonneurs et randonneuses déjà atteints et atteintes d'une maladie cardio-vasculaire s'exposent à un risque accru de décompensation cardiaque. Le fait d'inhaler de l'air froid irrite les voies respiratoires: chez une personne asthmatique, le rétrécissement des voies respiratoires qui s'ensuit peut provoquer une crise d'asthme ou une détérioration de la performance respiratoire. Il est recommandé aux personnes souffrant des maladies mentionnées ci-dessus de consulter leur médecin traitant avant de pratiquer un sport par temps froid.



LE MAL DES MONTAGNES: ceux et celles qui souhaitent atteindre les cimes se déplacent souvent dans un environnement dangereux

Le Dr méd. Monika Brodmann Mäder, médecin responsable au Centre universitaire des urgences de l'Hôpital de l'Île à Berne, appelle à la prudence.

Madame Brodmann Mäder, comment les accidents de personnes arrivent-ils en montagne?

Les chutes sont, et ce depuis de nombreuses années, les causes principales d'accidents dans les environnements montagneux. Ceci peut être attesté clairement par la statistique des urgences en montagne du Club Alpin Suisse. Les raisons de telles chutes sont nombreuses: par exemple, les accidents de randonnée (qui représentent plus de 1'000 cas d'urgences par année) qui forment une très grande partie des accidents nécessitant l'implication de services d'urgence en montagne sont très souvent causés par des glissades ou des trébuchements. En cause: un équipement inadapté. Récemment, j'ai rencontré une femme dans l'Oberland bernois qui se promenait sur un chemin de montagne chaussée de souliers à talons. Ce ne sont donc pas, en tout cas en Suisse, les alpinistes, les grimpeurs ou les grimpeuses qui représentent la majorité des personnes accidentées.

Est-ce que le mal des montagnes peut jouer un rôle lors de ces accidents?

Les maladies causées par l'altitude ne jouent qu'un petit rôle dans le déclenchement d'une chute dans notre environnement montagneux. Ceci est très différent si l'on se rend à des altitudes plus élevées – et là je parle d'altitudes excédent 4'000 ou 5'000 m: là, pour les courses en haute-montagne, les chutes sont fréquentes en raison du mal des montagnes. Celui-ci empêche de se déplacer en gardant le pied sûr, de maintenir une acuité visuelle optimale ou même d'éviter des hallucinations ou d'«entendre» une voix nous enjoignant de nous jeter dans le vide.



En altitude, il peut être utile d'apporter de l'oxygène à son organisme.

Quels symptômes sont caractéristiques du mal des montagnes?

Comment peut-on remarquer que l'on y est sujet?

Pour les perturbations de la santé en raison de l'altitude, comme la terminologie consacrée nomme ces incidents, il s'agit de différencier entre trois maladies distinctes. La forme légère est le mal des montagnes aigu. Elle se caractérise par des maux de tête, le manque d'appétit ou des nausées et de l'abattement ou une certaine faiblesse. Cette forme légère peut déjà intervenir lors de la première nuit passée dans une cabane à une certaine altitude. Un lieu qui pourrait en être le théâtre serait par exemple la Mönchsjochhütte sise à 3'657 m d'altitude dans la région de la Jungfrau, là où, en raison de la possibilité de se rendre en altitude rapidement au moyen des remontées mécaniques, les alpinistes montent trop vite trop haut. Le mal des montagnes est désagréable, mais il n'est intrinsèquement pas dangereux. Néanmoins, il peut se transformer en des maladies potentiellement mortelles que nous voyons extrêmement peu souvent en Suisse, et heureusement. Il s'agit de l'œdème cérébral d'altitude et de l'œdème des poumons dû à l'altitude. Ces deux maladies se développent en l'espace de très peu de jours, sont potentiellement mortelles si elles sont aiguës et doivent être traitées immédiatement. Le premier traitement – et le plus important – est de descendre en altitude!

Si l'on est en randonnée et que l'on ressent les symptômes du mal des montagnes, faut-il immédiatement interrompre son trajet et redescendre?

Le mal des montagnes est très désagréable dans sa forme aiguë, mais il n'est pas dangereux en soi-même. Les maux de tête peuvent être traités au moyen d'antalgiques légers. Une redescente immédiate n'est pas nécessaire, mais une personne qui ressent le mal des montagnes ne devrait pas monter plus haut en altitude. Si les symptômes ne s'améliorent pas au bout d'une journée de repos ou si les symptômes empirent, alors il s'agit d'interrompre son itinéraire. Si des symptômes d'une maladie grave apparaissent, il n'y a pas de temps à perdre: la descente doit intervenir immédiatement, et, en parallèle, le patient devrait bénéficier d'un apport en oxygène médicalisé et de médicaments. Ces symptômes sont: pertes d'équilibre, pas incertain, modification de l'état de conscience, vomissements importants, insuffisance respiratoire sévère, etc.

Comment peut-on traiter le mal des montagnes?

Le seul traitement qui prend le problème à la source est la redescente à une altitude plus basse ! Comme toutes les maladies liées à l'altitude

sont causées par la raréfaction de l'oxygène dans l'air – on dit que l'air est plus «fin» – l'administration d'oxygène ou la redescente à une altitude plus basse (éventuellement une simulation de cette perte d'altitude au moyen de l'utilisation d'un sac à surpression – Gamow bag) sont indiquées. En plus du traitement symptomatique des maux de tête, il existe plusieurs médicaments qui traitent surtout les affections déjà plutôt importantes du mal des montagnes.

Comment peut-on éviter le mal de l'altitude?

Ici, le mot magique est: acclimatation. En fait, toutes les personnes qui tombent malades le font parce qu'elles montent trop vite, trop haut. C'est surtout l'altitude où l'on passe la nuit qui est importante: pour des tours de plusieurs jours en haute altitude, la règle stipule: ne pas dormir à plus de 300 m d'altitude supplémentaire par rapport à la nuit précédente. Pendant la journée, l'on peut sans autres franchir un col plus élevé ou même atteindre un sommet, mais c'est la nuit qu'il faut faire attention à ne pas dormir trop «haut». Et si le tour dure plusieurs jours et que l'on grimpe tous les jours un peu plus, alors il s'agit de prévoir une journée de repos en intercalaire, et de dormir deux nuits de suite à la même altitude. L'acclimatation commence en général à partir d'une altitude pour passer la nuit de 1'800 m. Plusieurs nuits à Saas Fee, Pontresina ou au Steingletscher, par exemple, représentent déjà un stimulus important pour certains organismes.

Existe-t-il une prophylaxie médicamenteuse?

Il existe plusieurs médicaments qui peuvent être prescrits à titre prophylactique. Le plus connu est le Diamox (acetazolamide). Il stimule la respiration, mais a un effet secondaire: il est diurétique. Si la personne n'absorbe pas suffisamment de liquides, alors elle risque la déshydratation. Le sang, qui est déjà épaissi par l'altitude peut encore se voir épaissi, de manière plus forte, donc le risque de thrombose s'accroît substantiellement. Une prophylaxie médicamenteuse ne devrait être prescrite qu'à des personnes qui sont sensibles, et qui se rendent régulièrement en altitude et qui ressentent les symptômes du mal des montagnes à partir de 2'500 m. L'on peut aussi prescrire ce médicament pour les situations où une préparation raisonnable avec acclimatation n'est pas possible: par exemple en cas de vol à destination d'un aéroport se situant à une altitude élevée: La Paz, Lhassa, etc.

Un accident en montagne – que faut-il faire?

En cas d'accident en montagne, de légères blessures peuvent entraîner la nécessité d'une aide professionnelle. Quelles sont les précautions à prendre? Qu'est-ce qui est conseillé, qu'est-ce qui ne l'est pas? Le prestataire de cours d'aide en cas d'urgence Nohe Schweiz donne des conseils en cas d'urgence.

Les randonnées ont été considérées comme ennuyeuses pendant longtemps. Plus récemment, la marche consciente à travers les montagnes s'est toutefois développée de manière à devenir un sport tendance pour toutes les générations. Les sports de montagne tels que le vélo ont également gagné en popularité en raison du confinement dû au Corona, ce qui n'est pas sans conséquence: selon le CAS, les accidents se multiplient en montagne.

Plus de 3'000 personnes sont secourues par an dans des situations d'urgence dans les Alpes suisses et dans le Jura. De telles situations d'accident sont pénibles pour les patients et patientes ainsi que pour les secouristes. Il est par conséquent logique de se préparer aux scénarios possibles avant une journée en montagne.



Les accidents en montagne se multiplient. La Rega intervient dans des terrains accidentés.

APPELER LE NUMÉRO D'URGENCE

En montagne, le moindre faux pas peut vous causer des problèmes. Vous pouvez souvent vous retrouver sur des terrains accidentés et aucun moyen de transport à proximité. Au lieu de marcher pendant des heures à 3'000 m avec un pied enflé, voire fracturé, il est conseillé de prendre le téléphone en main et de composer le numéro d'appel d'urgence. Les professionnels qualifiés du centre d'appel d'urgence peuvent également vous prodiguer des conseils.

Ils peuvent évaluer la situation et déterminer si une aide professionnelle est nécessaire. Le numéro d'appel d'urgence est d'importance secondaire; les ambulanciers se coordonnent entre eux. Les numéros d'appel d'urgence pour rappel: **ambulance 144, service d'urgence paneuropéen 112, police 117, pompiers 118, Rega 1414.**

LA PRÉPARATION EST ESSENTIELLE

S'il faut que vous fassiez appel à des professionnels, vous aurez du mal à indiquer correctement votre position. Avant même de composer le numéro d'appel d'urgence, vous devez connaître votre position et savoir comment l'indiquer aux secouristes. Il est donc important de déterminer les itinéraires à suivre avant de partir en randonnée ou de faire le tour à vélo. Il existe toutefois plusieurs options numériques pour déterminer la position exacte.

En Suisse, par exemple, l'application «EchoSOS» est très répandue et de nombreux centres d'appel d'urgence l'utilisent. Une autre possibilité est de télécharger l'application de la Rega. Les deux applications permettent de communiquer aux urgences les coordonnées GPS exactes. Certains centres d'appel d'urgence ont également la possibilité de vous localiser: ils peuvent envoyer un lien par SMS, sur lequel l'utilisateur ou l'utilisatrice clique pour indiquer sa position.

AVOIR LE BON MATÉRIEL À PORTÉE DE MAIN.

Naturellement, vous ne souhaitez pas vous surcharger inutilement pendant la randonnée, mais emporter une petite trousse à pharmacie d'urgence est judicieux. En plus du désinfectant pour les plaies et des bandages, elle doit également contenir une couverture de survie. Elle peut être utilisée pour protéger les patients et patientes de la chaleur ou du froid ou comme support. En outre, il est utile de prendre avec soi un tissu protecteur ou un masque respiratoire. Ils prennent tous deux peu de place, mais peuvent s'avérer particulièrement utiles: la



Une entorse est vite arrivée. Il est bon d'avoir des bandages sur soi afin de pouvoir stabiliser le pied.

réanimation (massage cardiaque et assistance respiratoire) d'un patient ou d'une patiente peut s'effectuer sans contact avec les fluides corporels et donc sans risque d'infection.

CONNAÎTRE LES BASES DU SECOURISME

En cas de premiers secours: la pire chose à faire est de ne rien faire. Cependant, les premiers soins médicaux administrés par des personnes non professionnelles sont souvent associés à beaucoup d'incertitudes. Ce qui était un jeu d'enfant dans la théorie disparaît souvent sous l'adrénaline en situation d'urgence. Malgré ces incertitudes, il faut essayer de garder son calme, de faire appel à d'autres personnes pour obtenir du soutien et d'agir en toute âme et conscience. Comme partout ailleurs, la pratique et la répétition constante sont importantes dans les interventions d'urgence. Pour gagner en confiance, vous ne perdez pas à suivre un deuxième cours de secourisme et à rafraîchir vos connaissances sur la position de sécurité, la réanimation et les pansements compressifs.

Comment réagir si l'on se blesse lors d'une randonnée?

Le Dr Markus Luethi, de l'équipe médicale du TCS, nous explique quoi faire en cas de blessure, de piqûre ou de morsure si un problème survient lors d'une randonnée.

Docteur Luethi, comment bien se préparer avant de partir en randonnée?

À priori il faut bien étudier le parcours, évaluer la difficulté de la randonnée pour que ce soit à notre niveau et puis, dans la mesure du possible, toujours partir au moins à deux. En cas de maladies préexistantes importantes – comme cardiopathies, pneumopathies, diabète, etc. – demandez au médecin traitant si le niveau, l'altitude et la difficulté du trajet sont appropriés à notre état de santé actuel.

Quelles sont les principales blessures que l'on rencontre chez les randonneurs et randonneuses?

Les plus fréquentes sont les périostites/tendinites (syndrome fémoro-patellaire (douleurs en avant du genou) / tendinopathie du tendon d'Achille), les entorses de la cheville, les ampoules, les ongles noirs, les contractures, les coupures et les éraflures.

Que devrait contenir la trousse de secours du parfait randonneur?

Selon moi, la trousse idéale doit contenir:

- Bande élastique 8 cm de large
- Bandage de soutien autoadhésif 6 cm (Sportfix)
- Désinfectant (Betadine ou Octenisept)
- Compresses stériles pour pansements
- Sparadrap (Compeed)
- Bandelettes de suture cutanée (Steristrip)
- Analgésiques (Dafalgan, Ibuprofen)



Les genoux sont particulièrement sollicités dans les descentes.

- Antihistaminiques (Cetallerg)
- Couteau de poche (ciseaux)
- Attelle modulable pour immobiliser un membre
- Épingles à nourrice pour confectionner une écharpe
- Fiche avec numéros de téléphones d'urgence (police, sauvetage, REGA, personnes proches à informer)

Se méfie-t-on assez de la chaleur, de la pluie ou du froid?

Pas toujours. C'est pourtant indispensable, surtout si on va en montagne. Pensez à prendre avec vous un gilet chaud, une protection contre la pluie, une casquette, une pommade protection solaire à indice élevé et une réserve d'eau. Les vêtements clairs étroitement tissés et une casquette offrent une bonne protection contre le soleil. Pendant les heures les plus chaudes, autour de midi, évitez les efforts physiques intenses et n'oubliez pas de boire régulièrement.

Que faire en cas d'ampoule au pied?

Les petites ampoules se traitent avec un pansement autocollant (Sparadrap, Leukotape) pour éviter le frottement. Si les ampoules sont plus grandes, on utilise des pansements spéciaux plus épais, pour mieux protéger contre une friction supplémentaire. Si les ampoules sont très grandes, il faudrait faire une pause. Ou alors les percer en essayant de rester le plus possible en conditions stériles (désinfection, aiguille stérile, pansement stérile sans pommades) mais il y a de grands risques d'infection. C'est pourquoi on conseille de bien laisser la peau de l'ampoule, pour qu'elle serve de barrière contre le frottement et l'inflammation.

Que faire en cas d'éraflure?

Il faut nettoyer la plaie avec de l'eau propre, si possible la désinfecter et la protéger contre le frottement avec une compresse stérile ou un sparadrap.

Que faire en cas de piqûre d'insecte?

- Les piqûres d'abeille/guêpe/frelon dans la bouche sont des urgences vitales: si on en dispose, donner des antihistaminiques, mettre de la glace et alerter le sauvetage (ambulance/hélicoptère). Même procédure s'il existe une allergie connue sans moyens de traitements d'urgence.



Des pansements permettent de prévenir les ampoules ou, si l'on en a déjà, de protéger la peau de tout frottement.

- Les abeilles laissent l'aiguillon et la glande à venin accrochés à la peau. Dans ce cas, retirez rapidement le dard avec l'ongle ou avec le bord non tranchant d'un couteau (en glissant parallèlement à la surface de la peau) ou d'une carte de crédit. N'utilisez pas de pincette, la glande à venin pourrait éclater et libérer encore plus de venin.
- Les guêpes et frelons piquent sans laisser de dard. Leur venin est en partie thermolabile (détruit par la chaleur). On peut donc chauffer la plaie à l'aide d'un sèche-cheveux, ou bien en approchant – sans toucher la peau! – le bout incandescent d'une cigarette à quelques millimètres de la piqûre, pendant une à deux minutes.
- Les piqûres de moustiques et d'autres insectes se traitent avec de la glace ou des enveloppements au vinaigre. Contre les démangeaisons on peut administrer des antihistaminiques locaux (Gel Fenistil) ou par voie orale (comprimés Cetallerg ou autres).

N'hésitez pas à utiliser cet espace vierge pour inscrire vos notes de voyage.

Que faire en cas de morsure?

Toute morsure d'animal dans une zone endémique de rage (principalement Afrique, Asie y compris Asie centrale, Europe de l'Est et certains pays d'Amérique du Sud) doit être considérée comme une urgence et bénéficier d'une vaccination post-expositionnelle dans les plus brefs délais. En pratique, il faut nettoyer la plaie avec de l'eau propre, si possible la désinfecter et la protéger avec une compresse stérile. Si la morsure est profonde, il faut aller consulter un médecin qui contrôlera l'état vaccinal antitétanique et se renseignera à propos du danger de rage (chauve-souris, chien sans propriétaire connu). En cas de morsures de serpent, il faut se renseigner le plus rapidement possible auprès du centre toxicologique Suisse (044 251 51 51) et, si possible, faire une photo du serpent.

Jusqu'à quel point peut-on soigner une coupure?

Tout dépend de la localisation et profondeur de la coupure. S'il y a une exposition des muscles et tendons ou un saignement fort, il faut tout de suite faire un pansement compressif stérile et demander au plus vite possible l'aide d'un professionnel de santé. Si un petit corps étranger est visible dans la plaie, on peut l'enlever, avant de couvrir la plaie avec des compresses stériles. S'il y a lieu de transporter le blessé, pensez à surélever la zone de la coupure et portez le blessé avec précaution.

Que faire en cas de blessure grave?

D'abord, il faut sécuriser l'endroit de l'accident. Ensuite, si c'est possible, déterminer les coordonnées géographiques et alerter l'ambulance/sauvetage (numéro 144) ou le sauvetage par hélicoptère (REGA au 1414) en leur indiquant bien le nombre de blessés et la gravité des blessures.

Profiter à fond du vélo sur route en suivant les exemples des experts et expertes.

Circuler à vélo en toute sécurité, quelle que soit la saison: les conseils des experts et expertes



Pour se déplacer à vélo en toute sécurité et toute l'année, les cyclistes doivent bien se préparer et réfléchir, notamment lorsque les conditions météorologiques sont défavorables. Quelques aspects importants sont à prendre en compte:

Entretien du véhicule: vérifiez régulièrement l'état de votre vélo, notamment des freins, des pneus et de l'éclairage. Assurez-vous que tout fonctionne correctement pour éviter des problèmes inattendus pendant votre déplacement.

Choix des pneus: il est important d'avoir des pneus présentant un bon profil et une meilleure adhérence. Pensez peut-être aussi à des garde-boue pour éviter les éclaboussures de boue et d'eau.

Vêtements: habillez-vous en fonction du temps. En hiver et par temps de pluie, il est conseillé de porter des vêtements imperméables et plusieurs couches chaudes. N'oubliez pas les gants et un bonnet pour vous protéger du froid.

Visibilité: utilisez des lumières et des vêtements réfléchissants pour garantir que les autres usagers de la route puissent bien vous voir, notamment en cas de mauvaise luminosité.

Technique de conduite: adaptez votre mode de conduite aux conditions météorologiques. Roulez lentement et prudemment par temps de pluie, de neige ou de glace. Veillez à avoir une distance de freinage suffisante et évitez les manœuvres brusques.

Planification des itinéraires: tenez compte de l'état des routes et choisissez des routes sûres. Les routes secondaires ou les pistes cyclables sont parfois plus adaptées que les voies publiques très fréquentées.

Équipement d'urgence: ayez toujours sur vous un kit de réparation avec des outils et des pièces de rechange pour pouvoir effectuer de petites réparations en route. Pensez également à prendre un téléphone mobile pour les urgences.



L'entretien et la maintenance du vélo sont importants pour la sécurité.

Hydratation et alimentation: même lorsqu'il fait froid, il est important de boire suffisamment. Buvez régulièrement, même si vous ne transpirez pas autant qu'en été. N'oubliez pas non plus d'emporter des éléments énergétiques, notamment lorsque les trajets sont longs.

Attention: faites attention à la circulation et essayez d'identifier à temps des dangers potentiels comme des endroits glissants, des branches tombées ou des obstacles inattendus.

Si vous tenez compte de ces points et adaptez votre équipement vélo et votre mode de conduite en conséquence, vous pourrez circuler toute l'année à vélo, en toute sécurité et en tout confort.



Une simple question de réglage – voici comment faire

Le réglage correct du vélo est décisif pour le confort, l'efficacité et la sécurité pendant la conduite. Vous trouverez ci-dessous quelques mesures importantes pour vous assurer que le réglage de votre vélo est parfaitement adapté à vos besoins:

Il est important que la hauteur de la selle soit correctement réglée.

Régler la hauteur de la selle

Il est essentiel de bien régler la hauteur de la selle pour pédaler efficacement et éviter de se blesser. Réglez la selle de manière à ce que votre jambe soit presque entièrement tendue lorsque vous êtes au plus bas du pédalier.

Ajuster l'inclinaison de la selle

La selle devrait être à l'horizontale ou légèrement inclinée vers l'avant pour éviter toute pression sur des zones sensibles et apporter un soutien optimal.

Régler la hauteur du guidon

La hauteur du guidon doit être réglée de telle sorte que vous puissiez vous asseoir confortablement sans trop vous pencher en avant. Une position trop basse peut entraîner l'apparition de douleurs au niveau de la nuque et du dos.

Vérifier la largeur du guidon

La largeur du guidon doit correspondre à la largeur de vos épaules pour optimiser le contrôle et la stabilité.

Positionner correctement les pédales

Veillez à ce que les pédales soient positionnées comme il se doit pour garantir une transmission efficace et éviter des douleurs au niveau des genoux et des pieds.

Régler la transmission et les freins

Contrôlez régulièrement la transmission et les freins de votre vélo pour vous assurer qu'ils fonctionnent correctement et sont entretenus en temps opportun.

Contrôler la pression des pneus

Maintenez la pression des pneus de votre vélo au niveau recommandé pour une bonne adhérence, une faible résistance au roulement et pour vous protéger des crevaisons.

Procéder à des ajustements ergonomiques

Si vous faites fréquemment de longs trajets, des ajustements ergonomiques comme des poignées ou des selles spéciales peuvent contribuer à améliorer le confort et les performances.

En suivant ces conseils et en vérifiant régulièrement le réglage de votre vélo, vous pouvez faire en sorte que celui-ci réponde parfaitement à vos besoins pour un plaisir de conduite optimal.

Si, malgré cela, vous avez des douleurs, voici quelques conseils sur leur éventuelle cause:

Mal aux genoux	En fonction du type de douleurs aux genoux, il est possible que la selle soit trop basse ou positionnée trop en avant.
Mal au dos	Une selle trop haute – notamment sur le vélo de course – peut fortement solliciter la musculature du dos et causer des douleurs au niveau du dos.
Pression sur les mains	Cela peut venir du fait que le guidon est trop bas ou la selle positionnée trop en avant. Cela accroît la pression sur les mains.
Mal aux épaules	Essayez d'adopter une position assise plus droite ou remplacez votre guidon par un guidon plus étroit.
Mal à la nuque	Un guidon trop bas, une selle trop haute ou une potence trop longue peuvent être à l'origine de douleurs au niveau de la nuque.
Mal au fessier	Dans un premier temps, abaissez la selle de un à deux centimètres. Si la situation ne s'améliore pas, cela peut être dû à l'avant de la selle qui est trop inclinée vers le bas.



Les têtes intelligentes se protègent

Que ce soit sur la route, sur des chemins de terre ou en montagne: un équipement adéquat est important et peut même sauver des vies en cas d'urgence. Ne faites pas d'économies de bout de chandelle et veillez à ce que votre vélo soit conforme à la réglementation technique.

LES INCONTOURNABLES:

- une sonnette bien audible
- deux freins indépendants
- une lumière avant blanche et des réflecteurs avant
- un feu rouge arrière et des réflecteurs
- des pédales anti-dérapantes, munies à l'idéal de bandes réfléchissantes
- facultatives, mais très fortement recommandées: d'autres bandes réfléchissantes, par exemple sur les roues (éléments à clipser sur les rayons ou réflecteurs de rayons)

FAITES EN SORTE D'ÊTRE VISIBLE

Portez des vêtements clairs ou, à l'idéal, des vêtements fonctionnels déjà dotés de réflecteurs. Il est également possible d'installer une lumière sur le casque et le sac à dos pour améliorer plus encore la visibilité.

PROTÉGEZ VOTRE TÊTE

Porter un casque se justifie dans tous les cas – quelle que soit la longueur de votre itinéraire. Le casque devrait être confortable et ne doit pas pouvoir être enlevé quand on le fait glisser vers l'arrière et que la sangle jugulaire est bouclée. Ici aussi, plus la couleur de votre casque sera claire, plus vous serez visible pour les autres usagers de la route.

1. Assurez-vous que votre casque convient à la taille de votre tête. Mesurez votre tour de tête et choisissez un casque correspondant à cette taille.
2. Ouvrez la sangle jugulaire du casque et placez le casque sur votre tête. Le casque doit être placé bien droit et environ deux doigts au-dessus des sourcils.
3. Fermez la sangle jugulaire et assurez-vous que le casque épouse bien la forme de la tête sans pour autant être trop étroit. La sangle doit passer sous le menton et être assez serrée pour que le casque reste en place.
4. Vérifiez que le casque est placé correctement en le bougeant légèrement vers l'avant, vers l'arrière et d'un côté à l'autre. Il devrait bien rester en place sur la tête, sans bouger ou glisser.
5. Ajustez éventuellement le rembourrage à l'intérieur du casque pour que le port du casque soit confortable.
6. Contrôlez régulièrement l'état de votre casque et remplacez-le s'il est endommagé ou après une chute. Un casque endommagé n'offre plus de protection suffisante, même si aucun dommage n'est visible de l'extérieur.

Comment réparer un vélo soi-même?

Réparer un vélo soi-même peut être une expérience enrichissante et vous aider à faire des économies et à gagner du temps. Voici quelques étapes fondamentales pour effectuer vous-même des réparations fréquentes.



RÉPARER UNE PANNE DE PNEU: retirez la roue et dégagez le pneu de la jante. Vérifiez si le pneu contient des corps étrangers et retirez-les. Réparez la chambre à air à l'aide d'une rustine ou remplacez-la si besoin. Remettez la chambre à air dans le pneu et montez le pneu dans la jante.

RÉGLER LES FREINS: contrôlez l'usure des plaquettes de frein et remplacez-les si besoin. Réglez les freins en ajustant les vis de réglage au niveau des freins pour garantir la distance adéquate entre les plaquettes de frein et la jante. Contrôlez la puissance de freinage et testez les freins avant de reprendre la route.

RÉGLER LA TRANSMISSION: vérifiez si la transmission est usée et si des pièces sont endommagées. Réglez la transmission en ajustant les vis de réglage au niveau des leviers de vitesse et des dérailleurs pour garantir un changement de vitesse sans accroc. Testez le changement de vitesse pour vous assurer que tout fonctionne correctement.

ENTRETIEN DE LA CHAÎNE: vérifiez si la chaîne est usée et sale. Nettoyez la chaîne avec un dégraissant/nettoyant adéquat et un chiffon. Graissez la chaîne avec un lubrifiant pour chaîne de vélo de grande qualité et enlevez l'excédent d'huile.

ENTRETIEN DU PÉDALIER ET DU TUBE DE DIRECTION: vérifiez le jeu et l'usure du pédalier et du tube de direction. Resserrez les vis du pédalier ou remplacez-les si cela s'avère nécessaire. Graissez les pédales avec un lubrifiant adéquat pour réduire le frottement et prolonger la durée de vie.

INSPECTION DU CADRE ET DES COMPOSANTS: contrôlez régulièrement le cadre et les composants pour déterminer la présence de fissures, des bosses ou d'autres signes d'endommagement. Réparez ou remplacez les pièces endommagées pour garantir la sécurité et le bon fonctionnement du vélo.

Si les réparations sont plus complexes ou si vous n'êtes pas sûr de vous, il est conseillé de solliciter une aide professionnelle dans un magasin de vélos. Certaines réparations requièrent des outils spéciaux ou des connaissances spécialisées dont vous ne disposez peut-être pas.



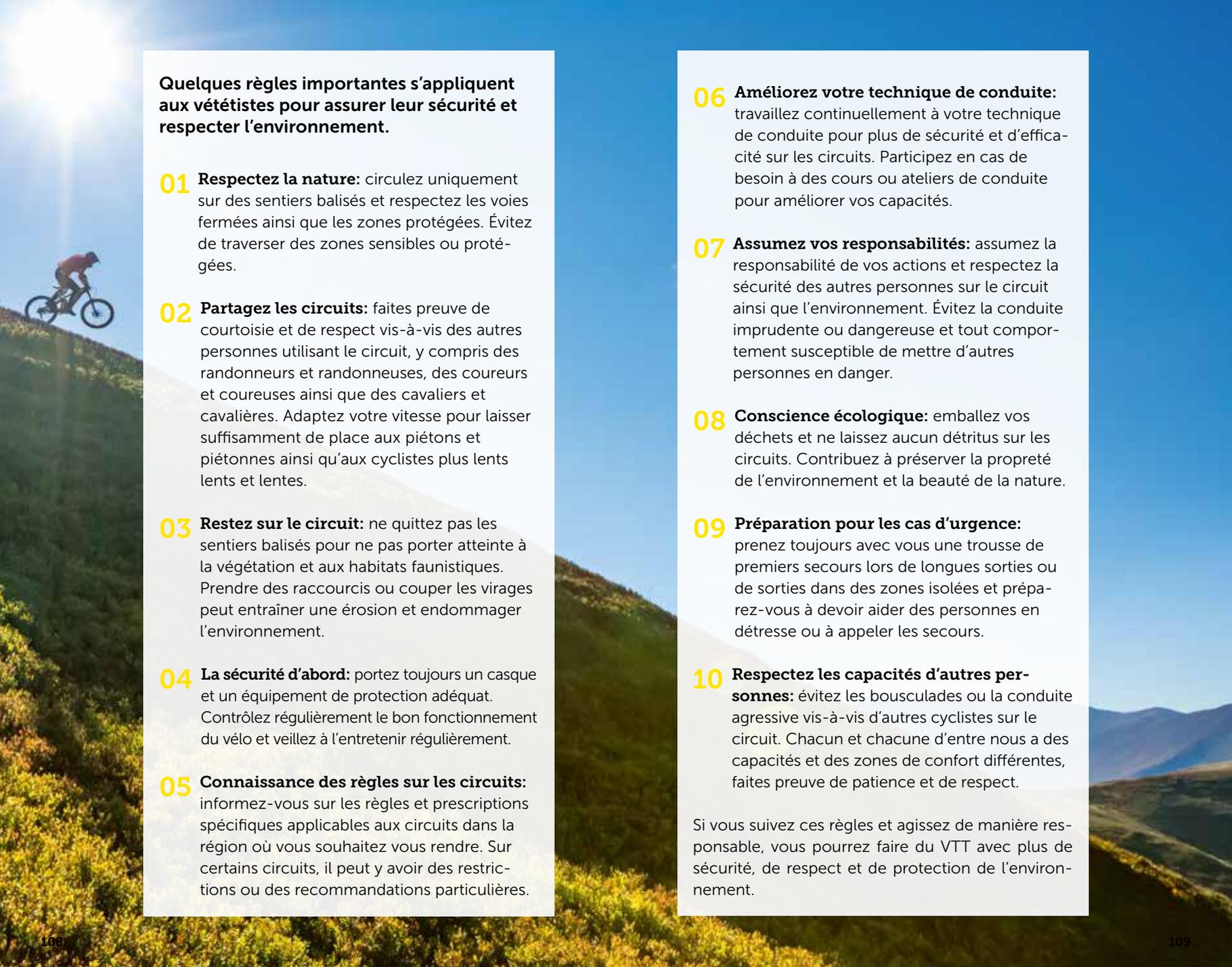
**«Les montagnes
sont des maîtres
silencieux et font des
élèves silencieux.»**

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE
Poète



*Il est important d'avoir
un équipement
adéquat pour faire du
vélo tout-terrain.*

Les 10 règles principales pour les vététistes



Quelques règles importantes s'appliquent aux vététistes pour assurer leur sécurité et respecter l'environnement.

01 Respectez la nature: circulez uniquement sur des sentiers balisés et respectez les voies fermées ainsi que les zones protégées. Évitez de traverser des zones sensibles ou protégées.

02 Partagez les circuits: faites preuve de courtoisie et de respect vis-à-vis des autres personnes utilisant le circuit, y compris des randonneurs et randonneuses, des coureurs et coureuses ainsi que des cavaliers et cavalières. Adaptez votre vitesse pour laisser suffisamment de place aux piétons et piétonnes ainsi qu'aux cyclistes plus lents et lentes.

03 Restez sur le circuit: ne quittez pas les sentiers balisés pour ne pas porter atteinte à la végétation et aux habitats faunistiques. Prendre des raccourcis ou couper les virages peut entraîner une érosion et endommager l'environnement.

04 La sécurité d'abord: portez toujours un casque et un équipement de protection adéquat. Contrôlez régulièrement le bon fonctionnement du vélo et veillez à l'entretenir régulièrement.

05 Connaissance des règles sur les circuits: informez-vous sur les règles et prescriptions spécifiques applicables aux circuits dans la région où vous souhaitez vous rendre. Sur certains circuits, il peut y avoir des restrictions ou des recommandations particulières.

06 Améliorez votre technique de conduite: travaillez continuellement à votre technique de conduite pour plus de sécurité et d'efficacité sur les circuits. Participez en cas de besoin à des cours ou ateliers de conduite pour améliorer vos capacités.

07 Assumez vos responsabilités: assumez la responsabilité de vos actions et respectez la sécurité des autres personnes sur le circuit ainsi que l'environnement. Évitez la conduite imprudente ou dangereuse et tout comportement susceptible de mettre d'autres personnes en danger.

08 Conscience écologique: emballez vos déchets et ne laissez aucun déchet sur les circuits. Contribuez à préserver la propreté de l'environnement et la beauté de la nature.

09 Préparation pour les cas d'urgence: prenez toujours avec vous une trousse de premiers secours lors de longues sorties ou de sorties dans des zones isolées et préparez-vous à devoir aider des personnes en détresse ou à appeler les secours.

10 Respectez les capacités d'autres personnes: évitez les bousculades ou la conduite agressive vis-à-vis d'autres cyclistes sur le circuit. Chacun et chacune d'entre nous a des capacités et des zones de confort différentes, faites preuve de patience et de respect.

Si vous suivez ces règles et agissez de manière responsable, vous pourrez faire du VTT avec plus de sécurité, de respect et de protection de l'environnement.

Accident de vélo – que faire?

Même si un accident de vélo reste sans gravité et n'a causé que des dommages matériels ou des blessures bénignes, il est bon de savoir quoi faire. Les automobilistes et cyclistes doivent tenir compte de ce qui suit:



*En cas d'accident de
vélo, il est bon de savoir
ce qu'il faut faire.*

QUELLE ASSURANCE PAIE POUR QUEL DOMMAGE?

Si une voiture est impliquée dans l'accident, l'assurance du conducteur ou de la conductrice participe aux coûts, quelle que soit la culpabilité. Le législateur en a disposé ainsi à cause du danger fondamental et de la vulnérabilité des cyclistes face aux voitures. Toutefois, cette règle ne s'applique pas en cas de négligence grave de cyclistes. Par ailleurs, les sauts acrobatiques à vélo sont considérés comme un risque. Les cyclistes qui font des sauts en l'air et se tournent sur leur propre axe ou lâchent les mains ou lèvent les pieds doivent, comme dans les autres sports à risque, accepter que les prestations de leur assurance soient réduites.

- Sécurisez le paramètre de l'accident et aidez les blessés. Si nécessaire, appelez les secours (144).
- Si des personnes sont blessées et en cas de différends sur le déroulement de l'accident, appelez la police.
- En cas de douleurs, consultez un médecin (même si elles surviennent après l'état de choc). Demandez un certificat médical et documentez les blessures.
- Faites des photos des véhicules impliqués et des dommages subis à des fins de preuve. Notez le numéro d'immatriculation et l'assurance responsabilité civile de la personne ayant causé l'accident, remplissez un constat européen d'accident. Pour que le sinistre soit réglé, il est indispensable d'échanger les données d'identité. Demandez à voir le numéro d'identification et notez les noms et adresses des personnes impliquées.
- Annoncez l'accident: employeur ou employeuse, assurance accidents ou, le cas échéant, assurance-maladie ou ORP.
- Portez plainte: même après réception d'une confirmation écrite de la question de la culpabilité. Une plainte peut être déposée dans les trois mois suivant l'accident. Prenez absolument le temps de réfléchir, quel que soit l'avis de la police.

ASSURANCE RESPONSABILITÉ CIVILE PRIVÉE

En fonction de la culpabilité, la propre assurance responsabilité civile ou celle de la partie adverse assume les coûts liés aux dommages corporels et matériels de l'autre partie. Les vélos électriques atteignant une vitesse maximale de 25 km/h sont normalement assurés. Pour les vélos électriques rapides, il faut conclure une assurance automobile ou une assurance vélos électriques spéciale. Pour plus de sécurité, vérifiez le passage sur les vélos dans votre police d'assurance. Attention: l'assurance responsabilité civile prend en charge les dommages matériels à partir d'un montant de 300 francs suisses. Au-dessous de cette somme, vous devez vous-même assumer le dommage, même si vous n'avez pas causé l'accident.

ASSURANCE ACCIDENTS

Si vous avez causé vous-même l'accident et si vous vous êtes blessé, votre assurance accidents assumera les coûts. Vous êtes normalement assuré via votre employeur ou employeuse. Les personnes non actives, les étudiants et étudiantes ainsi que les personnes indépendantes peuvent conclure une assurance accidents via la caisse-maladie.

ASSURANCE VÉLO TOUS RISQUES

Il existe des offres supplémentaires pour couvrir les dommages causés sur son propre vélo, par exemple l'assurance vélo tous risques. Cette assurance prend en charge les dommages matériels lorsque vous avez causé l'accident. Dans les autres cas, c'est l'assurance responsabilité civile de la partie adverse qui assume ces coûts.



Vous trouverez plus d'informations sur la thématique du droit sur le site www.lex4you.ch





24
9 773042 435000