

BOBOLOGIE DU KAYAK DE MER EN EUROPE DE L'OUEST

Première partie : prévention

par Alain Heluwaert, médecin du sport

Le plaisir de pagayer peut être compromis par un certain nombre de maux. Notre sujet se limitera donc aux maux bénins en sachant que le principe de prévention s'applique également aux plus graves et qu'une consultation médicale annuelle de non contre-indication n'est pas inintéressante, notamment, après 40 ans, en cas de tabagisme ou de sédentarité, auprès d'un médecin concerné par la médecine du sport. Les pathologies exotiques seront (peut-être) traitées ultérieurement.

Prévention donc avant tout. Le contact prolongé avec l'eau de mer retarde la cicatrisation des plaies et rend le pansement aléatoire : il faudra donc être prudent avant et pendant la randonnée dans le maniement des objets tranchants ou piquants. L'utilisation d'hameçons doit être réservé en kayak à des sujets particulièrement calmes et méticuleux ; le pagayeur prudent et repu évitera de se mettre en radeau à côté d'un kayakiste-pêcheur. Répétons le comme Didier Plouhinec : **le port de chaussures** avec de vraies semelles anti-dérapantes est incontournable : une chute dans galets ou rochers, une plaie de la plante (du pied) par coupure, piqure de vives, aiguille d'oursin peut vous handicaper bêtement pour quelques jours et avoir parfois des conséquences plus funestes. Il existe d'excellents bottillons et autres chaussures techniques que la mode de la planche à voile et du canioning a multipliés sur le marché prospère des articles de sport ; souvent chers et non remboursés par la sécu, mais d'un usage durable s'ils sont bien entretenus : savonner, rincer et surtout bien sécher après l'usage.

La prévention des douleurs musculaires et tendinites passe par une **pratique régulière**, une **hydratation** préalable et pendant l'activité. Le type de pagaie (matériau, diamètre du manche, forme de pale) a peu d'importance à mes yeux, sauf la **surface de pale** qui devrait être adaptée aux capacités du pagayeur, c.à.d. plus petite que celle utilisée en compétition ou en rivière sportive. Éviter néanmoins certaines pagaies composites qui vibrent lors de la phase de traction. L'âge (après 40 ans...), les autres activités (tennis, peinture au rouleau, repassage au fer, jardinage ou bricolage stakanoviste) et la technique de pagayage ont par contre une incidence majeure sur les tendinites. Il faut absolument obtenir un **relâchement des muscles de l'avant-bras** donc des doigts du membre supérieur en phase aérienne (haute) du cycle de pagayage. Notons l'intérêt du déplacement des mains sur la pagaie inuite qui oblige à ce relâchement musculaire. Avec une pagaie moderne, il faut retrouver la main haute en ne maintenant le manche qu'entre pouce et index (sans le laisser échapper), cela au prix d'une ampoule puis d'une callosité quasi pathognomonique (à vos dictionnaires !) au niveau de l'articulation métacarpo-phalangienne du pouce.

Le rachis lombaire est le point faible d'Homo Sapiens Sapiens : ménageons-le (le rachis ou Homo, c'est comme vous voudrez). La manutention des bateaux lors de portage, vidange, sauvetage est le moment à risque : il faut savoir pratiquer systématiquement le verrouillage lombaire et s'interdire les flexions antérieures du tronc lors des efforts de soulèvement en privilégiant les genuflexions. Un siège bien positionné, incliné un peu vers l'avant, semble plus utile qu'un dossier (Plein le dos, *Re-mous* N°6, mai 1994).

Prévention solaire : l'ophtalmie n'est pas seulement des neiges et se prévient par le port de verres filtrants sur des montures robustes et/ou par le port d'une coiffure avec visière (dans le bon sens). En cas de baisse de visibilité, on rince les verres dans l'eau de mer et on fait essuie-glace avec un doigt propre ; la brise du large termine le séchage, si les conditions ne sont

pas favorables à l'utilisation de papier absorbant (pas obligatoirement rose, ni en rouleau, mais toujours biodégradable). Les U.V. ça brûle et ça provoque des cancers : même par temps couvert, une couche d'Anthélios L® ou Photoderm spécial® ne fait pas de mal sur les zones découvertes, sans oublier les oreilles et la nuque en l'absence de couvre-chef. La prise de certains médicaments provoque une photo-sensibilisation lors de l'exposition solaire : plein de boutons sur les zones exposées qui grattent, grattent, grattent... Lisez les notices de vos médicaments, si vous devez vraiment en prendre (certains anti-inflammatoires, certains antibiotiques, sulfamides, phénothiazines, fibrates, antimitotiques).

Le défaut d'hygiène en randonnée peut se sanctionner par des infections cutanées et des mycoses. Pas d'excuse possible, le savon de Marseille n'est pas polluant : il faut donc savonner régulièrement à l'eau douce le corps et les sous-vêtements et bien sécher le tout. Un pulvérisateur de cinq litres, dans une housse isotherme gardant l'eau chaude quelques heures et réservé à cet usage (...), permet ce rinçage à l'eau douce en l'absence d'installation fixe.

Les malmenés de la vie citadine qui ont un **colon irritable** prendront préventivement leur antispasmodique ou anti-diarrhéique favori avant l'embarquement.

Les amateurs de coquillages sauvages se renseigneront auprès des Directions départementales de l'Action sanitaire et sociale (D.D.A.S.S.), des mairies ou par la lecture des journaux locaux sur l'existence de sites ou périodes de ramassage interdit pour cause de pollution microbienne ou de contamination par les dinoflagellés : certaines toxi-infections donnent des troubles neurologiques pas piqués des arénicoles et peuvent vous conduire tout droit à la case hôpital où vous passerez deux (ou trois) tours.

Les victimes habituelles du mal de mer se colleront 6 à 12h avant d'embarquer un patch très efficace (pendant 72h) de Scopoderm TTS® derrière l'oreille (sur prescription médicale, cher et pas remboursé, contre-indications : glaucome, troubles prostatiques, enfants de moins de 15 ans, femme enceinte, pas d'autre médicament ayant aussi des effets atropiniques donc les mêmes contre-indications) ou prendront préventivement (1/2h avant d'embarquer) Nausicalm® (1 à 2 gélule toutes les six heures) en vente libre mais avec les mêmes contre-indications que précédemment plus la prise de boissons alcoolisées. Ces deux médicaments sont plutôt sédatifs et peuvent bénéficier de la prise associée de café bien tassé. Des marins disent grand bien du Sureptil® à la dose d'un comprimé trois fois par jour à débiter la veille : l'efficacité n'est pas du tout démontrée, mais il n'y a ni somnolence, ni contre-indication. Enfin la Coculine® et le complexe Lehning n°49® soulageront ceux qui croient (très fort) en l'homéopathie... Dans tous les cas, s'alimenter correctement (les bananes ne sont pas très digestes, mais leur intérêt émulsifiant et aromatique apparaît évident : choisissez-les bien mûres), fixer le regard droit devant, sur la ligne d'horizon, en ne cédant pas à la contemplation à droite et gauche des oiseaux et des vagues...

Voilà, c'est tout pour aujourd'hui. Pas très passionnant, un peu déprimant même. Mais quoi de mieux que **naviguer le corps sain dans un bateau sûr** : corpus sanum in nave sano... Dans le prochain numéro, la seconde partie de la bobologie européenne en kayak de mer : trousse de premiers secours et petits soins.