

Que faire face à un randonneur victime d'un malaise ?

Nous donnons la parole à Alain Perrier, formateur en secourisme du travail et en milieu isolé, pour énumérer les causes de malaises plus ou moins graves en randonnée, afin de les prévenir et connaître la conduite à tenir pour gérer les premiers secours.



Alain Perrier est directeur de Médica-formations, organisme agréé de formation continue en secourisme et en sécurité pour les entreprises et les professionnels PSC1, SST ou milieu isolé.

Bien que la randonnée

pédestre ne présente que des avantages pour se maintenir en bonne condition physique et mentale, cette activité peut cependant mettre l'organisme à rude épreuve.

Balades : Quels sont les facteurs favorisant ces malaises ?

A.P :

■ **L'âge** : Plus l'âge est avancé, plus les risques de malaise à l'effort augmentent. Le système cardio-respiratoire s'adapte moins bien à l'effort, à l'image de tous les autres systèmes physiologiques.

■ **Des pathologies particulières (connues ou non)** : allergie, diabète, angine de poitrine et autres maladies chroniques rendent plus vulnérable.

■ **L'effort** : Les principaux organes ayant un rôle dans la livraison d'oxygène ou de nutriments aux muscles sont mis à rude épreuve (cœur et poumons notamment). C'est au cours d'exercices physiques soutenus, que les défaillances peuvent survenir, les organes sollicités devant être capables de métaboliser rapidement tous ces apports, mais aussi d'éliminer les déchets générés de façon tout aussi rapide et efficace (acide lactique, gaz carbonique...)

■ **L'altitude** : Ce n'est pas le manque d'oxygène qui pose problème en altitude (le pourcentage est le même qu'au niveau de la mer) mais la pression partielle de celle-ci. Plus on monte, plus la « pression de pénétration » de ce gaz diminue dans les poumons car il y a une diminution de la pression atmosphérique. Plus on randonne en altitude, moins les muscles sont approvisionnés en oxygène.

■ **Le stress** : même si l'on pratique cette activité pour se sentir bien, différentes situations (perte d'orientation, climat...) peuvent générer du stress. Ce dernier peut alors favoriser des problèmes cardio-vasculaires comme de la tension artérielle ou des malaises vagues.

■ **Facteurs alimentaires** (déshydratation,



Toujours prévoir une trousse de secours.

manque de sucre...) : lorsque le manque d'apport énergétique ou d'eau se produit il se crée alors un déséquilibre entre les besoins de l'organisme et les apports nécessaires.

■ **Allergie** : le plus souvent bénignes, les conséquences peuvent parfois avoir des conséquences redoutables, voire mortelles. Quand ces allergies sont connues, les personnes font, bien évidemment, tout pour éviter le contact avec l'allergène mais il peut s'inviter par surprise (piqûre d'insecte par exemple). Le randonneur allergique aura tout intérêt à emporter avec lui ses propres médicaments nécessaires au traitement et, éventuellement, expliquer à ses compagnons la façon de les administrer s'il était dans impossibilité de le faire lui-même.

Balades : Comment réagir face à ces malaises ?

A.P :

1) Mettre la victime au repos, si possible allongée

Il faut mettre la victime au repos et lui éviter tout effort. Si elle présente des difficultés respiratoires, on l'installera en position demi-assise. Si la victime adopte spontanément une autre position, la laisser dans cette position. On veillera à la rassurer en lui parlant. Si elle est agitée, on veillera à essayer de l'isoler du groupe. On n'oubliera pas de la protéger du froid, de la chaleur ou de toute autre forme d'intempérie.

Effort et altitude ne font jamais bon ménage... et ce, chez tout le monde !

2) Ecouter et questionner la victime ainsi que son entourage

On posera ensuite des questions simples à la victime et/ou à son entourage, en essayant de ne pas lui suggérer les réponses. Au lieu de lui dire : « *tu as mal au ventre ? tu as mal à la poitrine ?* » lui demander « *montres-moi où tu as mal. Décris-moi comment tu as mal.* » Les questions incontournables sont : quel est son âge ? Est-ce la première fois qu'elle présente ces signes ? Quel type de sensation ressent-elle et dans quelle partie du corps ? Depuis combien de temps présente-t-elle ces signes ? A-t-elle été récemment malade et/ou hospitalisée ? Suit-elle un traitement ?

3) Prendre un avis médical : c'est une obligation !

Le sauveteur doit immédiatement demander un avis médical au centre de régulation médicale (tel 15, 18 ou 112). Cet appel ne doit pas

être différé, même à la demande de la victime. Le sauveteur transmettra alors ses observations et les réponses aux questions en gardant une neutralité et en évitant toute interprétation (diagnostic).

Si le portable « passe », le médecin pourra rentrer en contact directement avec la victime. Cela présente plusieurs avantages : confidentialité, jugement objectif de la part du médecin régulateur (cohérence des propos de la victime, difficultés respiratoires, ...), la victime n'a pas à se déplacer.

Après l'appel à ce centre de régulation médicale, les compagnons de la victime respecteront scrupuleusement les prescriptions faites par téléphone (celles-ci sont enregistrées et horodatées, donc elles vous couvrent en matière de responsabilité).

4) Surveiller la victime

En attendant les secours, surveillez l'état de santé de la victime et tenez le centre de régulation informé de l'évolution et ce, même si les équipes de secours sont en route.

Evitez de lui donner à boire, au cas où elle devrait être à jeun pour subir une opération ou un examen particulier, couvrez-la et rassurez-la en permanence.

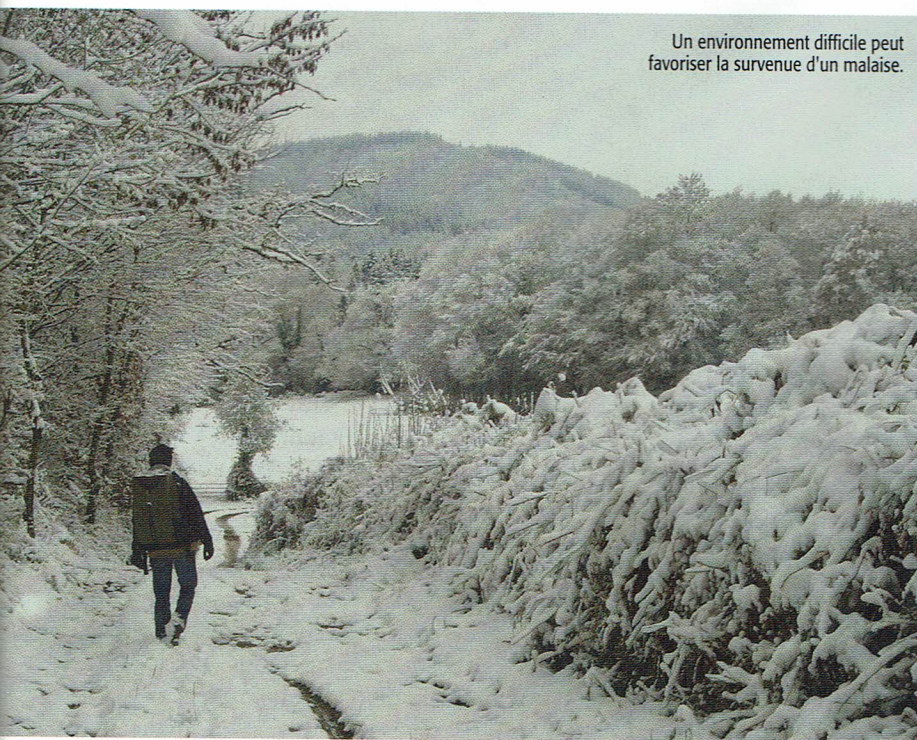
Balades : Quels sont les gestes qui sauvent ?

A.P :

- En cas de malaise vagal avéré : allonger et surélever les jambes afin d'améliorer l'afflux

Attention

Demander à la victime de bien préciser si elle suit un traitement médicamenteux pour le malaise qui lui arrive ou pour « autre chose » car elle a souvent tendance à penser que la question concerne uniquement le problème présent.



Un environnement difficile peut favoriser la survenue d'un malaise.

Randonnez toujours avec une carte, même sur les tracés que vous connaissez. Cela permet de vous localiser avec plus de précision en cas de besoin, notamment pour guider des secours.



de sang – ou le retour veineux – vers les organes « nobles » (cerveau, cœur, poumon), ce qui accélère la récupération.

Tout symptôme anormal doit éveiller un doute

- En cas d'hypoglycémie : donner un morceau de sucre à croquer.
- En cas de difficultés respiratoires : mettre la victime en position semi assise.
- En cas de douleurs thoraciques ou abdominales : mettre la victime en position dans laquelle elle se sent le mieux, mais allongée (jambes fléchies en cas de douleurs abdominales) si possible.

En conclusion, comme pour tout sport, la randonnée nécessite une bonne condition physique et pour éviter les désagréments d'un malaise sur un sentier en pleine nature, le randonneur ne doit pas présumer de ses forces. C'est une question de bon sens. Il a tout intérêt à effectuer une visite médicale annuelle de contrôle chez son médecin traitant. Il n'y a pas à remettre en cause les bienfaits de la randonnée. Il n'y a que des avantages ! Mais comme un malaise peut apparaître chez n'importe qui et n'importe où, soyez prévoyant, c'est tout ! 🌿



Première réaction à adopter en cas de malaise d'un compagnon de rando : l'écouter, le questionner et le rassurer.

Au cas où vous êtes seul avec la victime

Si vous n'êtes que 2 et que la victime doit rester au repos, plusieurs possibilités s'offrent à vous :

- Votre téléphone portable passe et vous pouvez directement rentrer en contact avec les secours tout en restant à proximité de la victime
- Votre téléphone portable ne passe pas, vous devez donc faire en sorte de trouver le réseau. Laissez alors la victime avec de quoi « survivre » (couverture, lampe, nourriture, sifflet). Soyez particulièrement vigilant quant au repérage du lieu afin de la retrouver de jour comme de nuit. Dans le stress et si la personne qui porte assistance a besoin de s'éloigner pour appeler le centre de régulation médicale, ne pas hésiter à noter les réponses aux questions posées à la victime pour éviter les trous de mémoire.