

Comment réagir face à une situation médicale critique sur le terrain ?

Ecrit par : Pascal DE FLEURIAN - Médecin fédéral - *FFRandonnée Vaucluse*

Tous ceux qui mènent, encadrent un groupe de randonneurs ont, dans un coin de leur tête, cette interrogation en espérant ne pas avoir à y faire face. Pour cela, mieux vaut s'y préparer.

Tout d'abord, quelques règles de base avant d'aller un peu plus en avant avec des cas plus concrets :

- Toujours bien prévenir les randonneurs de ce qui les attend avant de démarrer,
- Savoir annuler une randonnée, même au dernier moment, quand les conditions climatiques sont défavorables, surtout avec des groupes « plutôt faibles ».
- Bien connaître son groupe
- Repérer dans le groupe, les « nouveaux », ceux qui ne randonnent pas régulièrement pour avoir « un œil sur eux » afin de les évaluer rapidement,
- Quand quelqu'un ne semble pas « dans son assiette », ne pas hésiter à le « questionner sur un plan médical » pour savoir s'il a des problèmes, s'il prend des médicaments etc.,
- S'adapter au rythme des plus lents pour ne pas les « mettre dans le rouge »,
- Partir du principe que les « primo-randonneurs » ont tendance à surestimer leur capacité.

Ceci étant posé, voyons 3 situations différentes, représentatives de la difficulté du problème.

1/ Conduite-à-tenir (CAT) en cas de problème traumatique

En gros, 2 cas de figure se présentent :

- Soit il s'agit d'un traumatisme sans gravité qui permet à l'intéressé de finir le parcours à une allure réduite ou qui permet de rejoindre une route pour être évacué en voiture particulière ou VSAB après appel au 18,
- Soit il s'agit d'un traumatisme grave (grosse entorse, fracture des membres etc) ou très grave (traumatisme crânien avec perte de connaissance ou coma suite à une chute par exemple) empêchant tout déplacement et nécessitant d'emblée un appel d'urgence au 15 ou 112. En attendant l'équipe de secours, effectuer les gestes de premier secours indispensables.

2/ CAT en cas de problème lié à la chaleur, problème d'actualité

- Même un randonneur bien entraîné n'est pas à l'abri d'un coup de chaleur. Un coup de chaleur non reconnu à temps peut avoir des conséquences dramatiques, d'où la nécessité de détecter cette pathologie dès les premiers symptômes : hyperthermie élevée souvent à plus de 39°, crampes musculaires, faiblesse, fatigue générale intense, vertiges, maux de tête, nausée, vomissement, peau chaude et desséchée, trouble du comportement.

- Si rien n'est fait à ce stade déjà grave, l'évolution peut se faire plus ou moins rapidement vers un état confusionnel avec convulsions, perte de connaissance, coma.
- Dès les premiers symptômes les moins graves, il est impératif d'arrêter l'intéressé, de le placer à l'ombre, de mouiller ses vêtements et de le rafraîchir constamment, de lui donner à boire, Appelez le 15 ou le 112, même si vous avez l'impression que l'intéressé récupère, car la décompensation d'un coup de chaleur peut toujours survenir.

La prévention faite en amont permet souvent d'éviter bien des problèmes :

- Adapter le parcours et le rythme de la randonnée,
- Vérifier que tout le monde porte un chapeau et des vêtements légers, aérés,
- Hydratation obligatoire avant, pendant et après. Boire toutes les 20 mn et au minimum 2 L sur la journée. Boire si possible en plus de l'eau plate un peu d'eau gazeuse pour l'apport en sel. « Une hydratation suffisante rime avec des urines claires ».

3/ CAT en cas de problème cardiaque

C'est dans ce cas de figure qu'apparaît toute la difficulté de savoir s'il faut ou non arrêter l'intéressé car les symptômes sont parfois très peu parlants ou même trompeurs notamment chez les femmes, et souvent sous-estimés par l'intéressé.

Tout problème d'essoufflement, de douleur ou gêne thoracique-abdominales, de fatigabilité anormale, d'étourdissement, de nausée, de malaise, de sensation de battements de cœur trop rapides ou trop lents ou irréguliers doivent faire penser à un problème cardiaque. Il est alors impératif d'arrêter l'intéressé pour une évaluation en fonction de ses problèmes de santé connus ou non.

Si l'intéressé n'a pas de pathologie cardiaque connue et que ses symptômes régressent rapidement à l'arrêt, une reprise à un rythme plus lent peut être envisagée. Si les symptômes ne reviennent pas poursuivre à ce rythme jusqu'à l'arrivée. Un avis médical est plus que souhaitable dès le retour. Si les symptômes reviennent, l'arrêt et l'appel au 15 ou 112 est impératif.

Si l'intéressé a une pathologie cardiaque connue, même si les symptômes régressent à l'arrêt, l'appel au 15 ou 112 est impératif. Toujours penser que vous pourrez être en contact avec un médecin en appelant le 15 et qu'il pourra vous guider.

Le cas de figure de la personne qui ne veut pas s'arrêter malgré l'apparition de symptômes nets ou qui les minimise, en disant qu'elle en a l'habitude par exemple, est préoccupant car difficile gérer. Si vous n'arrivez pas à la faire s'arrêter, essayez de trouver un relais qu'elle écoutera plus facilement (conjoint, amis, famille).

Une dernière chose : pour pouvoir détecter les problèmes le plus tôt possible, il faut être au contact des intéressés, ce qui est difficile pour celui qui mène la randonnée. D'où la nécessité d'avoir un relais derrière qui puisse aller de l'un à l'autre, pour voir si tout va bien.

Prévenir vaut mieux que guérir !