

LES PETITS SOUCIS DU RANDONNEUR

1. Les tiques

Une tique est un petit acarien de forme ovale, généralement brun ou grisâtre. Elle mesure entre 1 et 3 millimètres avant de se gorger de sang, mais peut atteindre jusqu'à 1 centimètre après une morsure.

Elles vivent dans des zones végétalisées, humides et ombragées, et s'accrochent à leur hôte à son passage.

Elles sont fréquemment retrouvées :

- dans les forêts, broussailles et herbes hautes,
- dans les zones humides comme les abords de rivières ou les prairies,
- dans les jardins et parcs, y compris en zone urbaine.

Lorsqu'elle a mordu, la tête de la tique reste plantée dans la peau, seul son corps est visible. Sur la peau, vous sentirez une petite aspérité ou un relief semblable à un petit grain de beauté : une petite boule sombre ou grisâtre fixée fermement, souvent indolore, ce qui peut retarder sa détection.

La plupart des morsures sont sans conséquence. Certaines tiques peuvent cependant transmettre des maladies aux conséquences invalidantes (maladie de Lyme, Encéphalite à tique).

- Prévention :

- Porter des vêtements longs, clairs et couvrants pendant les promenades dans la nature, rentrer le pantalon dans les chaussettes,
- Utiliser un répulsif cutané homologué contre les tiques,
- Rester sur les sentiers,
- Ne pas s'asseoir dans les herbes hautes
- Et le soir s'examiner.

- Soin en cas de morsure, retirer la tique :

- Utiliser **un tire-tique** (disponible en pharmacie), de préférence un modèle en forme de crochet ou de pince fine. Évitez les pinces à épiler classiques, qui risquent d'écraser la tique.
- N'appliquer aucun produit (alcool, éther, huile) sur la tique, ne tirez pas brusquement et n'essayez pas de la faire tomber par la chaleur ou d'autres méthodes.
- Étapes à suivre :
 - Approcher doucement le tire-tique au ras de la peau,
 - Glisser l'outil sous la tique, au plus près de la peau,
 - Tourner lentement dans le sens antihoraire et sans tirer jusqu'à ce que la tique se détache d'elle-même,
 - Désinfecter soigneusement la zone avec un antiseptique,

- Se laver les mains.

Noter la date de la morsure et surveiller la zone pendant plusieurs semaines.

Il est courant de voir apparaître une petite plaque rouge ou une papule responsable de démangeaisons dans les heures après une morsure.

Certains signes doivent inciter à consulter :

- Une plaque rouge circulaire autour de la morsure (appelée « érythème migrant ») ;
- De la fièvre, des douleurs articulaires, des maux de tête ;
- L'apparition de symptômes persistants dans les semaines suivant la morsure.

Durant une randonnée, il ne faut pas hésiter à signaler une tique à l'animateur. Celui-ci dispose dans sa trousse de secours d'un tire-tique !

2. Les ampoules

Il s'agit d'un décollement de l'épiderme (la couche supérieure de la peau), due à un frottement. Cela peut provenir de chaussures, semelles intérieures ou chaussettes inadaptées.

- Prévention :
 - Porter des chaussures à bon taillant, ni trop serrées pour ne pas créer de pressions, ni trop larges pour éviter que le pied ne glisse et ne frotte.
 - "Casser" les chaussures neuves en les portant par de courtes périodes avant de vous lancer dans de longues marches ou des activités sportives
 - Porter des chaussettes de randonnée qui vont assurer un bon maintien sans se plisser et permettre une bonne évacuation de l'humidité du pied
 - Appliquer une crème anti-frottements ou de la vaseline sur les zones sensibles avant l'effort.

Et en cours de rando :

- En cas de moindre gêne due à la présence d'un corps étranger (cailloux, sable, écorce...) s'arrêter et retirer ses chaussures pour s'en débarrasser.
- Refaire régulièrement le laçage de vos chaussures, notamment pour les descentes
- Faire sécher ses chaussures entre deux utilisations

- Soins des ampoules :

Pour soigner une ampoule en randonnée, le traitement dépend de son état : si elle est intacte (fermée) ou percée (ouverte). Le but principal est d'éviter l'infection et de soulager la douleur pour pouvoir continuer à marcher.

✓ L'ampoule est intacte (fermée)

Il faut la protéger pour éviter qu'elle ne se perce sous l'effet des frottements.

- **Nettoyer** : Désinfectez la zone avec un antiseptique sans alcool ou de l'eau propre et du savon.
 - **Protéger** : Appliquez un **pansement hydrocolloïde**. Ce type de pansement agit comme une seconde peau.
 - **Alternative** : Si vous n'avez pas de pansement hydrocolloïde, appliquez une compresse stérile et maintenez-la avec du sparadrap large
 - **Note** : **Ne percez pas l'ampoule** si elle ne vous fait pas souffrir, car le liquide intérieur la protège naturellement des infections.
- ✓ **L'ampoule est percée ou déchirée (ouverte)**

La peau est à vif, le risque d'infection est plus élevé.

- **Désinfecter** : Nettoyez soigneusement la plaie avec un antiseptique doux.
 - **Conserver la peau** : Si le lambeau de peau est encore là, **ne le coupez pas**. Rabattez-le sur la plaie pour servir de protection naturelle. Si la peau est déjà arrachée et sale, découpez proprement les bords avec des ciseaux désinfectés.
 - **Protéger** :
 - Si la plaie est propre et sèche : vous pouvez appliquer un pansement hydrocolloïde.
 - Si la plaie suinte : appliquez une compresse stérile non adhésive, puis fixez-la avec un sparadrap hypoallergénique.
- ✓ **Que faire si l'ampoule est trop douloureuse ?**

Si la pression du liquide rend la marche impossible, vous pouvez la percer de manière stérile :

- ✚ Stérilisez une aiguille avec un antiseptique ou une flamme.
- ✚ Percez délicatement le **bord de l'ampoule** (pas le milieu) en un ou deux points.
- ✚ Pressez doucement avec une compresse stérile pour vider tout le liquide.
- ✚ Appliquez immédiatement un antiseptique et protégez avec un pansement.

3. L'hypoglycémie

Lorsque vous marchez, vos muscles se contractent et ont besoin d'énergie. Ils puisent directement le glucose (sucre) présent dans le sang pour l'utiliser comme carburant.

Le corps humain stocke l'énergie sous forme de glycogène, principalement dans le foie et les muscles, pour une réserve totale d'environ 350 à 400 g. Lors de jeûne ou d'efforts physiques ce glycogène est transformé en glucose assimilable. Cette réserve n'est pas extensible :

- À intensité soutenue, elle s'épuise en environ 90 minutes chez un marcheur peu entraîné.
- À un rythme plus modéré, l'épuisement survient plutôt vers 4 heures d'effort.

C'est cette bascule, quand les réserves de glycogène facilement mobilisables touchent à leur fin, qui déclenche les symptômes du coup de pompe : nausées, maux de tête - le cerveau, qui fonctionne presque exclusivement au glucose, est le premier organe à en pâtir –, difficulté à avancer - jambes en coton – essoufflement ...

- Prévention

La prévention repose sur un principe simple : anticiper l'apport plutôt que d'attendre les premiers signes, car une fois le malaise installé, l'organisme met du temps à remonter. En 2026, les repères de nutrition sportive les plus couramment cités pour les efforts d'endurance sont les suivants :

- **Avant le départ** : un repas riche en glucides complexes (pain, riz, flocons d'avoine) pris 2 à 3 heures avant, pour partir avec des réserves pleines.
- **Effort de moins de 1h30** : généralement aucun apport particulier n'est nécessaire pendant la marche si le repas précédent était complet.
- **Effort de 1h30 à 4 heures** : viser 30 à 60 g de glucides par heure, sous forme de fruits secs, barres énergétiques ou pain d'épices, répartis toutes les 45 à 60 minutes plutôt qu'en une seule prise.
- **Effort au-delà de 4 heures** : monter jusqu'à 60 à 90 g de glucides par heure, en mélangeant sucres simples (fruits, pâtes de fruits) et sucres plus lents (céréales, oléagineux) pour lisser l'apport dans le temps.
- **Hydratation** : boire régulièrement par petites gorgées, la déshydratation aggravant la perception des symptômes hypoglycémiques.
- En cas de malaise sur un sentier, prévenir l'animateur au plus tôt et s'arrêter
 - S'asseoir à l'ombre ou à l'abri du vent.
 - Consommer l'équivalent de 15 grammes de glucides (comme 3 morceaux de sucre, un demi-verre de jus de fruit ou une cuillère à soupe de miel) puis, une fois le malaise passé, enchaîner avec un aliment à index glycémique plus modéré pour éviter une rechute.
 - Reprendre la marche seulement après 15 à 20 minutes de repos complet,
- Alerter les secours si le malaise ne se dissipe pas après ce temps en appelant depuis un portable ou un fixe le 112 (N° d'urgence unique en Europe, joignable 24h/24, 7j/7, même sans forfait, appel entièrement gratuit).

4 informations essentielles seront toujours à communiquer :

- Localisation précise de la victime
 - Nature du problème
 - Etat de la victime
 - Risques aux abords
- ❖ Règle d'or ne jamais raccrocher le premier, attendre que l'opérateur vous dise de la faire.