



## **Conseils**

Nul besoin d'être un sportif accompli pour faire le Chemin.

Cependant, pour éviter quelques déboires qui gâcheraient le parcours, mieux vaut prendre quelques précautions.

### **Ampoules :**

*La plaie numéro 1 du marcheur*

A quoi c'est dû ?

Elles résultent d'un frottement inhabituel. L'échauffement provoque d'abord une rougeur, puis une partie de la peau se détache, du liquide séreux s'insinue entre les deux couches et c'est la cloque.

Comment les éviter ?

Pour commencer, n'étrenez pas directement vos chaussures neuves sur un raid ! Il faut d'abord les porter chez soi pour s'habituer le pied. Choisissez des chaussettes de bonne qualité, ou même procurez-vous une paire spéciale "anti-ampoules" (dans les magasins de sport). Si vous avez la peau particulièrement sensible, vous avez intérêt à protéger les parties fragiles avec des pansements "double peau" (Stick Anti-ampoules, Compeed 6,50€) ou à les "emballer" dans de l'Elastoplaste (gros sparadrap un peu élastique, en pharmacie ou magasins de sport).

Et pour les soulager ?

N'oubliez pas d'emporter des pansements hydrocolloïdes spéciaux : Urgo et Compeed proposent des modèles orteil ou talon de différents formats (environ 7€ la boîte). Si la cloque n'est pas percée, ne la crevez pas, cela ouvrirait une porte d'entrée aux microbes : contentez-vous de la recouvrir d'un pansement. Dans le cas contraire, nettoyez la plaie avec une compresse antiseptique (Mercurochrome, 3,50€ la boîte de 12) avant de la panser.

### **Courbatures :**

*La rançon d'un effort inhabituel*

A quoi c'est dû ?

Lorsque les muscles n'ont pas l'habitude de pratiquer un mouvement, ils se révoltent assez vite et fabriquent des déchets que le corps peine à éliminer. Les douleurs surviennent en général de douze à vingt-quatre heures après et s'intensifient le jour suivant.

Comment les éviter ?

Il faut toujours débiter par un échauffement des muscles et des articulations. Pour la marche, il suffit de démarrer doucement, en avançant tranquillement durant la première demi-heure. A l'arrivée, en revanche, pratiquer quelques étirements est indispensable. Voici deux mouvements à réaliser en comptant jusqu'à vingt pour chaque jambe. Pour détendre le devant de la cuisse : debout, appuyez-vous d'une main contre un mur, attrapez une cheville de l'autre main et tirez pour ramener le pied contre la fesse, en veillant à ne pas cambrer les reins. Pour le mollet : appuyez-vous des deux mains contre le mur, mettez un pied à une dizaine de centimètres du mur, genou légèrement fléchi, et tirez l'autre jambe bien droite le plus en arrière possible en posant le talon.

Et pour les soulager ?

L'idéal est de mettre le muscle au repos jusqu'à l'arrêt complet de la douleur. Des pommades décontracturantes peuvent accélérer la guérison (Décontractyl, Ibutop, Kamol, etc.) surtout si on les applique en massages doux et prolongés qui chauffent la zone. Pour ceux qui sont allergiques, il existe aussi des produits à base d'huiles essentielles : Roller PuresSENTIEL Articulations, Aroma Thera, 16€, ou Phytodol Spray, 15€.

## **Crampes :**

*La punition du petit buveur*

A quoi c'est dû ?

Ces contractions qui poignent douloureusement le mollet résultent le plus souvent d'une légère déshydratation, liée à un coup de chaleur ou à un excès de transpiration.

Comment les éviter ?

En buvant très régulièrement de l'eau plate, par petites quantités : près d'un demi-litre par heure de marche. Un geste qui permet aussi de mieux éliminer les déchets métaboliques – donc de limiter les courbatures.

Et pour les soulager ?

En position assise, étirez le mollet douloureux en tendant progressivement vos orteils et votre pied vers vous. Puis massez-vous avec une pommade anti-inflammatoire (Voltarène, Nifluril). Une douche chaude favorise la récupération musculaire en augmentant la circulation sanguine, ce qui apporte de l'oxygène et des nutriments essentiels aux tissus endommagés et permet d'éliminer plus rapidement du sang les molécules responsables de la douleur. Des patchs peuvent diffuser de la chaleur à l'endroit douloureux (par exemple, Synthokiné, 7,50€ les 2, actif pendant huit heures). Mais attendez une heure avant de repartir, sinon la crampe risque de revenir.

## **Entorse :**

*L'accident de marche le plus fréquent*

A quoi c'est dû ?

L'entorse est liée à un étirement brutal des ligaments, ces rubans très rigides qui tiennent les différentes parties d'une articulation. Il suffit de faire un faux pas ou de se tordre le pied sur une pierre pour se fouler la cheville. La douleur est fulgurante et la zone gonfle en quelques minutes.

Comment les éviter ?

Il faut particulièrement se méfier en fin de journée, quand on est fatigué ou lorsqu'on est refroidi après une pause, et bien regarder où l'on pose les pieds. S'équiper de chaussures à tige montante limite les risques. De même, il est fortement conseillé d'utiliser des bâtons de randonnée télescopiques : en transférant une partie de l'effort sur les bras, ils déchargent les muscles et les articulations des jambes qui fatiguent moins.

Et pour les soulager ?

Une entorse peut être bénigne – simple élongation des ligaments – ou plus grave si un ou plusieurs faisceaux du ligament ont rompu. Dans ce dernier cas, on perçoit un craquement ou une sensation de déchirure et un "œuf de pigeon" se forme très vite. Plus question de poursuivre, il faut consulter en urgence. En tout état de cause, le premier réflexe consiste à appliquer du froid sur la blessure pendant vingt minutes; l'opération est à renouveler quatre à cinq fois dans la journée. Comme la poche de glace ou le sachet de petits pois surgelés (enveloppés dans un linge) font rarement partie de l'équipement du marcheur, les laboratoires Pierre Fabre Santé ont inventé le Roll-On Biofreeze, qui crée une sensation de froid intense (9,65€) et évite d'avoir à se laver les mains après application.

Mieux vaut reposer un moment le membre blessé en le surélevant pour limiter la formation d'un hématome. Ensuite, on appliquera une pommade anti-inflammatoire ou, plus pratique dans ces circonstances, Flector Tissugel 1%, une compresse bio adhésive imprégnée de principe actif qui agit au moins douze heures (12,50€ les 2). Et l'on bandera la cheville, sans trop la comprimer, avant de repartir.

Les Conseils d'un Kinésithérapeute Jean-François MARANBAUD

Article extrait de la revue "Femina" de juillet 2008, rédigé par Marie-Christine Colinin,

avec le Dr Pierre Josué, Responsable de l'équipe médicale de la FFRP)

Remarque : Avant de partir, se munir du volet E111 (A demander à la Caisse d'Assurance maladie)

**Bon Chemin !!!!**