

Les docteurs Beat et Max Hintermann ont participé dès le début à nos courses, d'abord comme coureurs de pointe, ensuite comme médecins. Voici des extraits de leur fiche d'avis:

Préparation

Un entraînement d'endurance régulier est indispensable. Un jogging étendu dans les Préalpes ou le Jura est à recommander. On y peut en même temps s'habituer à la course, le sac au dos, et à boire régulièrement.

Les derniers jours précédant le concours, on réduira l'entraînement et l'on se concentrera sur l'alimentation. Pendant les derniers deux ou trois jours, celle-ci consistera principalement en hydrates de carbone. On veillera à boire assez.

Comportement pendant le concours

Ne partez pas trop vite, car vous perdriez trop de réserves d'énergie et de liquide. Lorsqu'il fait chaud, commencez à boire après une demi-heure déjà: Rivella Marathon, Ice Tee etc. Variez! Mangez un peu de fruits séchés ou une barre de chocolat ou de fruit.

Les vêtements doivent absolument correspondre au temps qu'il fait. Par beau temps, protégez-vous contre le soleil!

Comportement au bivouac

C'est le lieu de la régénération. Soignez votre corps. Veillez à l'hygiène. Forcez-vous à manger et à boire. Qui ne peut pas uriner avant de se coucher a sûrement commis des fautes. Mettez des vêtements chauds avant d'avoir froid.

Accidents

Accidents graves Mettre le blessé à l'abri et en position correcte. Donner l'alarme au plus vite. Calculer les coordonnées précises. S'il faut laisser le blessé seul, le mettre sur le côté si un état de choc ne peut être exclu. Marquer le lieu de l'accident afin de le faire remarquer plus facilement par les sauveteurs.

Blessures légères Lors des blessures (légères) habituelles (entorse du pied ou du genou), appliquez un pansement froid. Le transport du blessé dépend des possibilités locales. Il faut éventuellement appliquer des fixations. En cas de contusion, procédez de même.

Blessures ouvertes

Les blessures ouvertes exigent un traitement compétent si possible dans un délais de 6 heures afin de prévenir une infection. Il est recommandé de vérifier si le blessé a été vacciné contre le tétanos pendant les dernières cinq années.

Surmenage

Les conséquences du surmenage comme cloques, inflammation de gaines tendineuses, douleurs du dos sont désagréables, mais n'exigent pas de traitement immédiat. Généralement, elles peuvent, cependant, être évitées par un bon entraînement.

Hypoglycémie

C'est une suite de la diminution du taux de glucose dans le sang. Les signes extérieurs sont des faiblesses de concentration, trébuchement, tremblement, faiblesse générale, sueur froide, malaise etc. Il faut s'arrêter immédiatement et prendre de la glucose ou des sucreries et des boissons sucrés. Mettre des vêtements chauds. Il est indispensable qu'on s'arrête jusqu'à ce que le corps se remette. Puis continuer doucement. Manger régulièrement afin d'éviter une récurrence.

Crampes de la jambe

Elles sont signe d'un épuisement sérieux de la musculature. Potassium et magnésium jouent un rôle central. Il faut donc prendre en considération la composition d'électrolytes dans la boisson. Etirer la jambe, se faire masser par le partenaire. Ne pas rester couché, mais bouger légèrement.

Cloques

Il faut les reconnaître tôt et les protéger contre tout frottement mécanique. Les ponctionner délicatement à la bordure avec une aiguille et les presser.

Tape

Il peut protéger contre les entorses, mais seulement s'il est appliqué correctement. L'efficacité, cependant, diminue après une ou deux heures à mesure que le corps se fatigue.

Pharmacie Une Pharmacie Premier Secours est obligatoire. Elle doit contenir au moins une bande élastique, un désinfectant, des analgésiques (Ponstan, Treupel, Aspirine, Voltarène) et des sparadraps et une couverture de survie. Une paire de ciseaux peut être utile.

A bientôt au Mountain Marathon!

Dr. med. Beat & Dr. med. Max Hintermann

Tous les dépliants peuvent être trouvés sur Internet à l'adresse www.thesimm.ch

OK SIMM / www.thesimm.ch / facebook.com/thesimm.ch / info@thesimm.ch / +41 79 580 54 53