

Soif d'action

Tout, sauf paresser

Certains veulent passer toutes leurs journées à la plage. Pour d'autres, les congés sont l'occasion rêvée d'être actif et de faire enfin quelque chose de différent: escapade citadine, stage de golf ou plongée en mer Rouge, par exemple.

Jürg Lendenmann

Une fois par an, vivre une aventure, s'immerger dans une autre dimension ou même apprendre un nouveau sport: il est aujourd'hui bien plus facile, plus sûr et plus économique de réaliser des vacances de rêve qu'il y a seulement dix ou vingt ans. Les catalogues de voyages actifs, sportifs ou d'aventures foisonnent de propositions originales qui mettent l'eau à la bouche: trekking à dos de chameau, safaris, promenades en chiens de traîneau, sorties en kayaks ou en radeaux, raquette au-dessus du cercle polaire. Les plus prisées à l'heure actuelle sont les escapades citadines, les vacances sportives sur le thème du golf, les croisières à bord d'un voilier et la plongée en mer Rouge ou aux Maldives. Le volontariat en vacances est très en vogue, qui permet, selon les propres termes du voyageur Kuoni, de vivre «des rencontres respectueuses et authentiques avec la nature vierge et avec des peuples et des cultures étrangères». On ne part pas simplement en voyage, mais on collabore également à un projet et on s'engage pour une bonne cause, que cela soit la protection animale, l'environnement ou le développement. En règle générale, ces affectations bénévoles durent entre trois et quatre semaines.

Bien évaluer les risques

Découvrir une grande ville en voyage organisé ou s'initier au golf n'exige pas de grands préparatifs. Il en va tout autre-

ment d'un trekking sans encadrement et loin des itinéraires balisés ou d'un stage de plongée qui exige des précautions particulières.

Les seniors doivent garder à l'esprit qu'il leur faut plus de temps à la fois pour s'acclimater et pour se reposer. Enfin, les voyages en avion et les séjours – même courts – en haute altitude (Andes, Himalaya) peuvent s'avérer risqués si vous souffrez de certaines pathologies cardio-pulmonaires. Le mieux est de consulter un praticien qui vous donnera des conseils médicaux exhaustifs pour votre voyage.

Mal de mer – pas seulement en bateau!

Que ce soit à dos de chameau, en passant un col en voiture ou lors d'une croisière sur une mer agitée: tout mode de transport qui «chaloupe» peut provoquer le mal de mer ou le mal des transports.

A éviter: se pencher (surtout en bateau), lire, écrire, faire un travail manuel, regarder dehors par une fenêtre latérale, parler avec les autres du mal des transports (effet «contagieux»).

A faire: garder la tête droite, dans un véhicule, s'asseoir à l'avant et dans le sens

Pharmacie de voyage spéciale «vacances actives»

Voyage en bateau:

- Remède contre le mal des transports ou le mal de mer

Randonnée:

- Pansements à ampoules
- Bandages croisés avec velcro, surtout pour les chevilles

Pharmacie de voyage universelle, voir page 24.



de la marche, sur un bateau, s'asseoir au milieu du pont et fixer un point à l'horizon. Plusieurs médicaments sont disponibles en pharmacie et en droguerie contre le mal des transports, mais aussi des remèdes naturels: phytothérapie (à base de gingembre), homéopathie et sels de Schüssler.

Interpréter correctement les premiers symptômes

Même en groupe, nul ne peut être certain que le guide ou les autres vacanciers sauront décoder vos symptômes et faire les bons gestes pour vous aider. Le mal d'altitude ou mal aigu des montagnes (MAM) se manifeste par des nausées, des insomnies, de l'inappétence et des maux de tête. Les pauses sont recommandées. Certains médicaments peuvent être pris à titre préventif ou soulager les symptômes légers à modérés. Parmi les voyageurs se trouvent aussi des personnes diabétiques, certaines ignorant tout de leur maladie. Au cours d'une activité physique comme la randonnée, le trekking ou le cyclisme, ces personnes peuvent souffrir d'une hypoglycémie, qui apparaît rapidement et sans préavis. Leur peau devient froide et moite, elles se sentent fatiguées, faibles, sans force, elles n'arrivent plus à penser clairement et peuvent même perdre connaissance. Le premier geste

à faire consiste à leur donner du glucose, éventuellement une boisson sucrée ou quelque chose à manger.

Nage PMT et plongée

Ceux qui ne veulent pas se contenter d'observer la vie sous-marine en surface avec des palmes, un masque et un tuba (PMT) peuvent descendre plus bas à condition de prendre des cours de plongée. Un équipement adapté et en bon état de marche est important. Dans tous les cas, en plongée comme en nage PMT: ne touchez à rien! Si vous souffrez d'un refroidissement, la décompression (équilibre des différences de pression avec les oreilles) sera peut-être douloureuse, voire impossible.

Les écoles de plongée peuvent exiger un certificat d'aptitude médicale à la plongée sous-marine. En Suisse, celui-ci doit être établi conformément aux directives de la Société suisse de médecine subaquatique et hyperbare (liste des médecins sur www.suhms.org – en anglais).

Sources

- www.eurotrek.ch > Reiseinfos > Reisecheckliste > Tagesrucksack (en allemand)
 - www.medix.ch > Infos für Ärzte > mediX Gesundheitsdossiers > reisemedizin.pdf (en allemand)
 - www.ananea.ch
 - www.sprechzimmer.ch (en allemand)
- Asisa Madian, Kai Matthiessen: Erste Hilfe auf Tour. 2003, Bruckmann (en allemand).

Bagages pour la journée

Il n'est pas rare de programmer des excursions pendant ses vacances. Mieux vaut ne rien oublier qui ne pourra pas être acheté dans le supermarché du coin ni facilement cherché! Ayez toujours sur vous les objets suivants pour parer à toute éventualité:

- Documents de voyage avec numéros d'urgence (copies)
- Passeport ou carte d'identité
- Pansements et/ou trousse de premiers secours (voir page 25)
- En-cas: mélange de fruits secs, barre énergétique, glucose
- Bouteille d'eau (gourde)
- Bonne protection contre le vent et la pluie (veste/pantalon, éventuellement cape)
- Pull chaud ou polaire
- T-shirt ou chemise à manches longues (protection contre le soleil)
- Crème solaire avec un IPS élevé (montagnes, eau, neige), protection pour les lèvres, lunettes de soleil
- Chapeau de soleil
- Lampe de poche
- Allumettes
- Couteau de poche
- Mouchoirs en papier