

QUOI DE NEUF, DOC?

Septembre – octobre 05

Chers Amis Escrimeurs,

La Commission Médicale de votre Ligue se propose de vous rejoindre tous les 2 (ou 3 ?) mois, pour vous apporter des informations, et répondre aux questions que vous voudrez bien lui poser, ou qui se seront fait jour dans la pratique des clubs, ou au cours des compétitions récentes.

Cette lettre doit être un moyen simple d'information, convivial, pratique, et pour vivre elle a besoin de votre lecture critique, de vos questions... en un mot de votre participation ! N'hésitez donc pas à l'enrichir, « à vos claviers » et à très bientôt.

2005 verra la mise en oeuvre d'un vieux projet, finalisé par notre ami Patrick Lefort, le démarrage d'une **formation initiale aux premiers secours**, qui permettra à l'ensemble des acteurs les gestes qui sauvent. Pour certains ce sera une révision, pour d'autres une découverte, si l'expérience s'avère intéressante, pourquoi ne pas l'étendre à différents acteurs intéressés dans les clubs ?

Cette saison 2004/2005, le Docteur Verhaeghe a participé à 2 journées de formation de l'IRBMS (Institut Régional de Biologie et Médecine du Sport) portant sur :

- la couverture médicale des compétitions sportives,
- et sur la Nutrition du sportif...

Vous trouverez d'ici quelques semaines sur le site de la Ligue les éléments les plus importants de ces 2 journées, et progressivement nous enrichirons cette rubrique, vous permettant de trouver des informations complémentaires.

Notre but est de vous apporter des informations régulières :

- règlementaires, concernant par exemple les stages de formation, émanant notamment de la FFE,
- diététiques,
- hygiène de vie du sportif,
- conduites addictives (drogues, autres dépendances, dopage),
- prévention des accidents de la pratique sportive (bon échauffement, maîtrise technique, récupération...),
- blessures, prévention, soins, suites, rééducation, reprise,
- Sur le suivi médical des jeunes sportifs sur listes,

Tous éléments et beaucoup d'autres qui permettent aux Escrimeurs de faire fructifier leur capital santé et en tout cas de le maintenir : « mieux vaut prévenir que guérir ».

Espérant que ces quelques lignes vous auront donné envie de nous rejoindre, nous vous souhaitons une bonne saison, et vous disons à bientôt

LORS DES COMPÉTITIONS :

Il nous semble important de vous rappeler la nécessité pour tous organisateur d'avoir lors de vos compétitions une **couverture médicale rigoureuse** avec un médecin présent sur l'ensemble de l'épreuve, une infirmerie équipée et réactive à tous risques d'incidents, un poste téléphonique en état de fonctionnement.

AU SEIN DES CLUBS :

Force est de constater que l'ensemble des pharmacies des clubs paraissent obsolètes, il est de notre devoir d'alerter les présidents de clubs de veiller à vérifier et actualiser l'équipement médical de leur salle d'armes.

Aussi, nous rappelons ici le nécessaire utile pour apporter les premiers soins à un de vos adhérents :

- Coton hydrophile (150g)
- Compresses stériles (10 à 20)
- Gants stériles (1 à 2 paires n° 7 à 8)
- Pansements adhésifs prédécoupés
- Adhésif à pansements (1 rouleau)
- Alcool à 70° ou compresses imprégnées
- Antiseptique liquide (125 ml) « septéal » ou équivalent
- Eosine aqueuse 2% (dosettes)
- Sérum physiologique (dosettes)
- Ciseaux, pince à échardes, garot
- « paracétamol » en cps 250 mg
- « coalgan » ou cotons alginate
- « biafine » émulsion (1 petit tube)
- Abaisse langue
- Couverture isotherme « de survie »
- cryo-spray ou équivalent
- ...le plus important étant qu'elle soit régulièrement réapprovisionnée, en tenant compte des dates de péremption des différents produits !

LA REDACTION

Contacts rédactionnels :

Yves Verhaeghe : yverhaeghe@nordnrt.fr