



## L'EQUIPEMENT DU RANDONNEUR

Il est important d'avoir un équipement spécifique à la marche. Il faut bien sûr être correctement chaussé, avoir des chaussures qui tiennent bien le pied, antidérapantes et si elles sont imperméables, c'est encore mieux.

Il faut tenir compte de la météo pour prévoir sa tenue vestimentaire, mais ayez toujours dans votre sac :

- Un pull
- Un coupe-vent
- Une casquette ou un chapeau
- De la crème solaire
- Des lunettes de soleil

Il est important également de penser à emmener de la boisson (il faut boire régulièrement de petites quantités) et de quoi grignoter (barres énergétiques ou fruits secs) car un coup de barre est vite arrivé.

Enfin, une petite pharmacie contenant quelques pansements, un désinfectant avec deux trois compresses sera la bienvenue.

Ainsi équipé, les beaux chemins de France sont au bout de vos pieds !

# Méfiez-vous des tiques !

**La tique** fait partie des *acariens* . Elle vit dans les zones ombragées et fraîches (souvent dans les fougères et les sous bois). En hiver, elle hiberne. C'est donc de mars à octobre qu'il faut s'en méfier. Son évolution est dépendante d'un repas sanguin sur différents mammifères. C'est durant ce repas qu'elle transmet certaines maladies. Les deux les plus répandues sont :

la **MET** (méningo-encéphalite à tiques) et la **maladie de Lyme** .

La **MET** est d'origine *virale* et n'a pas de traitement spécifique, contrairement à la **maladie de Lyme** qui est d'origine *bactérienne* et se traite par antibiotique. Par contre, il existe un vaccin préventif contre la MET, alors que la maladie de Lyme n'en a pas.

## **Conseils** :

Après une marche en forêt ou dans les herbes hautes, inspectez votre corps. La tique remonte souvent sous les aisselles, dans les plis des genoux, le pubis, le nombril, le cuir chevelu ou derrière les oreilles.

En cas de morsure, il faut extraire la tique en entier, le plus précocement possible, de préférence avec une **pince spéciale tique** . Une douche ou un bain ne suffisent pas à déloger l'insecte fixé.

**Si votre chien vous accompagne, pensez à l'inspecter minutieusement également, car la tique l'aime énormément aussi.**

**Enfin, n'hésitez pas à demander conseil à votre pharmacien ou à votre médecin !**

### **MARCHEZ HEUREUX !**

Pour marcher, il suffit de mettre un pied devant l'autre...et tout le reste suit. Nos pieds sont nos racines et une belle racine donne une belle plante.

Marcher en souplesse et joyeusement aide à masser tout son corps. Marcher au grand air avec des odeurs de campagne et le chant des oiseaux aident à être bien dans sa tête. Ne dit-on pas : « être bien dans ses baskets ». On met donc son corps en équilibre avec sa tête.

Alors adieu les soucis quotidiens, ne vous privez pas d'une telle liberté !

Et en chemin, n'oubliez pas de cultiver votre courtoisie : un sourire, un salut, et votre balade sera ensoleillée, ainsi que celle de ceux que vous croiserez !

### **MARCHER EN PERIODE FROIDE**

Quand il fait froid, mieux vaut revêtir plusieurs épaisseurs pas trop serrées, les unes au-dessus des autres, plutôt qu'un seul gros pull over. En effet, les différentes couches d'air entre les vêtements emmagasinent beaucoup mieux la chaleur du corps. Et si vous avez trop chaud, vous pourrez toujours enlever une « pelure ».

### **LE TETANOS**

On se fait vacciner contre la grippe au début de l'hiver, mais on oublie trop souvent de vérifier sa protection vaccinale contre le tétanos. C'est pourtant une précaution élémentaire pour le randonneur qui peut s'écorcher sur les ronces ou tomber tout simplement.

Si vous êtes à jour de vos rappels antitétaniques, il vous suffira de désinfecter la plaie. Sinon, il vous faudra consulter un médecin pour recevoir une injection de gammaglobuline antitétanique.

Alors, comme dit le vieil adage : « mieux vaut prévenir que guérir ».

# La charte du randonneur

1. **Respectons le tracé des sentiers**, n'utilisons pas de raccourcis pour limiter le piétinement de la végétation et l'érosion (surtout sur les milieux sensibles : dunes, marais...).
2. **Pensons aux autres**, à la sérénité de la nature. Nous ne sommes pas les seuls à fréquenter les chemins.
3. **Apprenons à connaître et à respecter la faune et la flore**, surtout dans les espaces sensibles, nous comprendrons ainsi pourquoi il convient de les préserver.
4. **Ne laissons ni trace de notre passage, ni déchets**. Emportons-les jusqu'à la prochaine poubelle.
5. **Ne faisons pas de feu dans la nature** (forêts et zones broussailleuses).
6. **Ne dégradons ni les cultures, ni les plantations** et ne dérangeons pas les animaux domestiques ou troupeaux. N'oublions jamais de toujours refermer derrière nous clôtures et barrières.
7. **Tenons les chiens en laisse**, ils pourraient malencontreusement provoquer des dommages ou être victimes d'accidents.
8. **Ne consommons pas l'eau des ruisseaux**, sa limpidité apparente ne signifie pas forcément qu'elle est potable.
9. **Renseignons nous en période de chasse** auprès des communes. Certains itinéraires peuvent être dangereux.
10. **Informons-nous des règlements d'accès aux réserves naturelles** et aux parcs nationaux (les chiens, l'utilisation d'engins sonores et la cueillette des plantes peuvent, dans certains cas, être proscrits).