

Dr SAIDI Abdelhamid
Médecin Fédéral
Médecin Praticien Hospitalier Urgentiste
Pole d'urgence, Réanimation et SAMU de Lyon
Diplômé en droit médical
Entraîneur d'arts martiaux



Taichi chuan, Hsing i,
Wushu sportif : Sanda, Taolu
Yi quan, Qi gong Shuai jiao,
Wing chun, Kung-fu traditionnel
Bagua zhang, Daoyin fa, Jeet kune do

Anima Sana In Corpore Sano

« La Chronique du Doc »

Chers sportifs, et lecteurs :

Nous voici au terme de cette saison sportive, vous partez en vacances, je vous souhaite de passer de bon moments et d'en profiter pour récupérer un « Max » sur un plan physique et psychologique.
Dans cette dernière news j'insisterai sur certaines précautions à prendre cet été pour vous et votre entourage en faisant un tour d'horizon des pathologies estivales.



L'ETE : Plaisirs et Précautions.....

Il fait beau, il fait chaud, l'été est parmi nous avec ses plaisirs.... et ses problèmes.
Le retour du soleil réchauffe les cœurs mais comporte également certains dangers...

- La mer est rafraîchissante mais que cache t'elle comme surprises ?
- L'air de la montagne est vivifiant, mais attention lors de vos randonnées....
- L'appétit s'ouvre, on a envie d'en profiter mais attention aux conséquences.....

Tout ceci nous amène à parler des pathologies estivales et leurs diversités, , de leur prévention et leur prise en charge, des plus simples, anodines, a celle aux conséquences gravissimes en fonction du terrain et de l'âge.



« Le Soleil qu'en est-il ? »

C'est très agréable de lézarder toute la journée, mais aussi tellement risqué.

Des effets immédiats aux terribles dommages du cancer de la peau, les risques sont réels.

De l'allergie au soleil avec ces photo dermatoses allant de L'**Urticaire** solaire à la **Lucite Estivale**

bénigne ou polymorphe avec son lot de **Folliculites , Prurigo , voire Eczéma .**

Ces photosensibilisations peuvent être dues à l'interaction du soleil et d'une substance

photo sensibilisante auquel il faut faire attention.

Les coups de chaleur sont fréquents chez l'adulte et l'enfant et il faut intervenir avant les états de détresses aiguës en adoptant des attitudes simples mais salvatrices, surtout aux extrêmes de la vie pour éviter les états de déshydratation.
Les « **Coups de Soleil** » se manifestant par de simples érythèmes jusqu'à des brûlures du deuxième degré avec leurs gravité notable chez l'enfant de moins de 10 ans car elles font le lit du **Mélanome**.

Le mot d'ordre à retenir « Protégez-vous » vous en avez les moyens.

- Choix des produits solaires selon son type de peau (Phototype),
- Protégez les zones très exposées, Renouvelez régulièrement les applications,
- L'exposition doit être progressive, ect.....





« En milieu Aquatique »



Je ne m'étalerai pas sur les dangers aquatiques mais rappelons juste les **Crampes du nageur** et la nécessité de leur prévention, ainsi que les **Hydrocutions** et leurs conséquences évitables par le respect de certaines règles essentielles avant la baignade de même que le choix du lieu de celles-ci et les troubles liée à une eau polluée sans oublier les fameuses **Piqûres de Méduses , d'Oursins et de Poissons Venimeux**.

« En Plein air et en Randonnée »



L'été, le Bon air nous poussent à explorer des sentiers et des chemins , à épouser la nature, à pique-niquer mais faisons attention aux **Hyperthermies d'Effort**, protégeons nous des **Piqûres** de (moustiques, guêpes, taons, tiques, scorpions, vipères et autres...). Ne négligeons pas les petites plaies et écorchures qui en s'infectant peuvent étre handicapantes par la suite.



« Alimentation et hydratation »

Alimentons nous de façon équilibrée et surtout n'oublions pas de nous hydrater car les

Diarrhées et les **Déshydratations** sont à l'affût.



La liste peut être très longue mais ne nous gâchons pas ces moment de détente estivale faisons juste attention et prenons certaines précautions nécessaires afin de profiter pleinement de cette agréable saison.

En vous remerciant de l'attention et de l'intérêt que vous porterez à ces rubriques je vous dis à très bientôt....

medecin@wushufrance.fr