

Ah, mon beau secouriste!

Les secouristes font figure de héros de l'alpe. Corps expéditionnaire super entraîné qui vient sauver l'alpiniste en détresse. Pourtant, simples humains, leur corps est soumis à rude épreuve.



Aurélie DUTERTRE, kinésithérapeute et ostéopathe de la FFME, a mené l'enquête:

Jeff Mercier (43 ans, Alpiniste, Gendarme secouriste au PGHM Chamonix):

Jeff, pourquoi penses-tu que l'on retrouve autant de troubles musculo-squelettiques chez les secouristes?

« A contrario de l'alpiniste qui s'adapte doucement à son environnement, le secouriste s'y retrouve projeté bien souvent en quelques minutes, sans échauffements et sans étirements.»

Ali krim (43 ans, Guide Haute montagne, Secouriste au CRS Grenoble)

Ali, Jeff, si vous aviez le choix pour améliorer votre condition physique, quels thèmes vous semblent particulièrement importants?

Ali : « La proprioception. La prévention est inexistante. Nous nous retrouvons souvent en effectif réduit pour gérer un secours,

durant lequel nous sommes confrontés à de lourdes charges dans des postures très inconfortables. Le terrain est très souvent inadapté et les risques de blessures fréquentes.

La solution serait de pouvoir faire de la prévention en incluant des exercices de proprioception dans des terrains accidentés et ainsi éviter le suraccident

Jeff: « Les étirements. A Chamonix, le tour de vol est très rapide, entre 1 et 3 minutes. Le secouriste est concentré sur son secours, il n'a ni la tête, ni le corps disposé à s'étirer ou même s'échauffer dans l'hélico !! Le secours reste un métier qui demande une certaine souplesse dans de nombreuses situations : ouverture du bassin, souplesse des épaules.. . Dans notre profession les étirements semblent être occultés.

Il serait intéressant de mettre en place une variété d'exercices d'étirements passifs, actifs et activo-passifs, afin d'entretenir la souplesse, de prévenir des blessures et



l'optimiser la performance.

Jeff, penses-tu que les secouristes sont sensibles aux questions de la posture?

«Le secouriste veillera toujours à protéger la victime et par conséquent à négliger sa propre position du corps. Les secouristes sont sensibilisés aux secours en milieu montagne. La manutention, le fait de savoir manipuler, déplacer des charges lourdes, est l'un des sujets les plus abordés durant ces stages. »

Ali, le port de charges lourdes est un vrai jeu d'enfant?

« Pas du tout. Le matériel nécessaire à l'intervention s'avère souvent être lourd, voire très lourd. Par exemple le sac de secours à Grenoble, pèse environ 17 kg, ce qui n'est pas négligeable ! Si l'on rajoute à ça la perche et la victime, tu as vite fait, avec l'extraction, le conditionnement et l'évacuation de la victime, de te faire un lumbago »

mais plus léger. Ceci impacterait malheureusement le coût associé et s'avère peu envisageable.

Jeff, on dit qu'il est facile de s'adapter à la météo avec les équipements actuels. Es-tu d'accord avec ça ?

« Je dirais que c'est facile quand tu commences à avoir un peu d'expérience dans le secours. Les températures peuvent varier de -25° à -10°, ce qui peut causer des risques de gelures et d'hypothermie. Il y a quelques années quand j'ai commencé les secours, je me suis retrouvé dans une crevasse avec les turbines de l'hélico au dessus de ma tête. Evidemment je n'avais pas de bonnet, erreur du débutant (rires). Je me suis donc retrouvé à avoir mes oreilles toutes blanches, prémices des premiers signes de gelures. En réalité je n'avais pas anticipé face à l'évènement ! Maintenant je ne pars jamais sans mes gros gants, mon Gore-tex et mon duvet !!

Par exemple, il serait intéressant dans la prévention des TMS sur les secouristes d'obtenir du matériel tout aussi résistant



**Ali, est-ce que la pose sur le terrain par l'hélicoptère est compliquée ?
Entraîne-t-elle des chocs sur les arbres ou sur les rochers ?**

«On se souvient tous de l'histoire de la via Ferrata à Saint Pancrasse, (Chartreuse) où un accident grave est survenu suite à des champignons développés dans des arbres lors de l'équipement de la voie. Les arbres devenus fragiles avec le temps se sont déracinés comme de simples fleurs au moment de l'hélicoptère de la victime. Conséquence : 2 victimes de plus ! Le médecin et le secouriste ont été frappés par les arbres en question.

Jeff, toujours pour éclairer notre lanterne : que peut-on ajouter sur le sentiment de stress et de concentration ?

« Le stress et la concentration font partie du jeu. La plupart des secouristes (médecins, sauveteurs) arrivent à se concentrer durant le transport en hélicoptère.

On pourrait envisager de la relaxation ou un temps de parole après le secours.

Il existe bien des cellules psychologiques lors d'une catastrophe naturelle. Les secouristes ne sont-ils pas eux aussi exposés à la douleur et parfois à la mort des victimes qu'ils viennent secourir.»



Tout commence il y a deux ans lorsque je me décide à faire mon DIUMUM (Diplôme InterUniversitaire de Médecine d'Urgence en Montagne) coordonnée par l'ANMSM (Association de Médecins et Sauveteurs en Montagne). Un questionnaire proposé d'Avril à Septembre 2013 aux secouristes de Chamonix, Grenoble et Briançon a révélé un constat éloquent sur la question des troubles musculo-squelettiques (TMS) dans cette profession.

Méthodologie employée :

Le questionnaire rassemble 46 questions séparées en 3 parties. La première partie se compose de 8 questions ouvertes qui consiste à fournir les caractéristiques individuelles des sujets, ainsi que leurs particularités professionnelles actuelles.

La seconde partie présente 22 questions fermées orientées sur les caractéristiques de leurs activités professionnelles et les conditions de travail actuelles de travail, reconnues comme facteur de risque des TMS.

La troisième partie réunis 24 questions ouvertes à réponses multiples et

permet d'évaluer la prévalence des TMS dans différentes régions anatomiques.

Au total 101 questionnaires ont pu être analysés.

| RESULTATS | ETUDE |
|-----------------------------|-------------------------|
| Age moyen | 40 ans |
| IMC moyen | 23,02 kg/m ² |
| Genre | 100% homme |
| Antécédents professionnelle | Gendarme 29% |
| | Autres 42% |
| | Guide 16% |
| | Moniteur de sport 13% |
| Orientation professionnelle | Alpinisme 41% |
| | Escalade 30% |
| | Ski 29% |
| Conditions de travail | Charges 13% |
| | Outils inadapés 9% |
| | Chocs et impacts 12% |
| | Froid (inf à 10°):14% |
| | Posture 12% |
| | Répétitivité 8% |

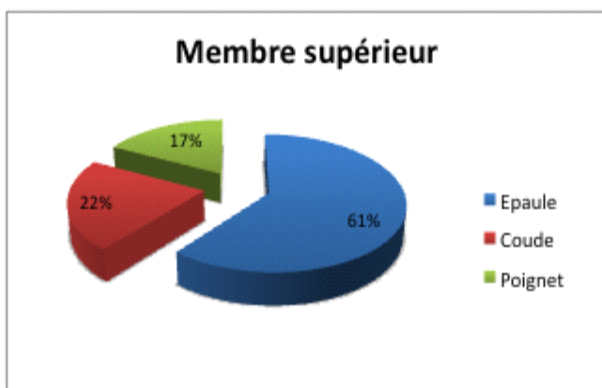
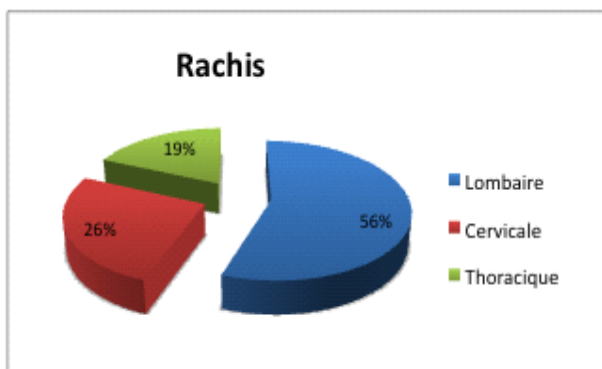
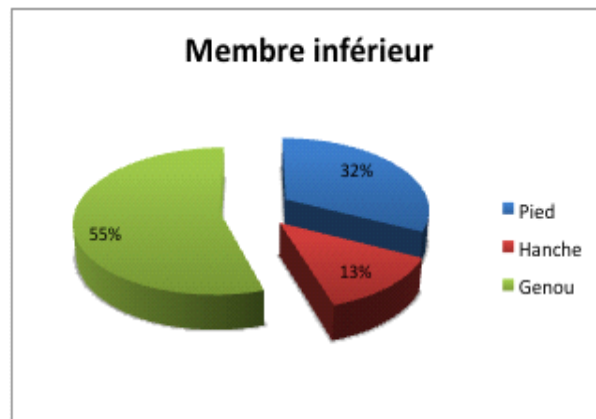
Concentration 14%

Stress 10%

Planning 8%

Les TMS :

Les questions concernant les TMS se subdivisaient en quatre chapitres : le rachis, le membre supérieur, le membre inférieur et la main. Pour les trois premières régions il y avait des sous régions. Les secouristes pouvaient indiquer plusieurs pathologies dans la même région ou la même sous région.



Sur les 101 secouristes qui ont répondu, 30% déclaraient avoir eu au cours de leur carrière des troubles musculo squelettiques au niveau du rachis.

Dont plus de 56 personnes au niveau lombaire, 26 au niveau cervical et 18 au niveau thoracique.

Sur les 101 secouristes qui ont répondu, 25% déclaraient avoir eu au cours de leur carrière des troubles musculo squelettiques au niveau du membre supérieur.

Dont plus de 61 personnes au niveau de l'épaule, 22 au niveau du coude et 17 au niveau du poignet.

Dont plus 32 personnes au niveau du pied, 13 au niveau de la hanche et 55 au niveau du genou.

Sur les 101 secouristes qui ont répondu, 34% déclaraient avoir eu au cours de leur carrière des troubles musculo squelettiques au niveau du membre inférieur.

Sur les 101 secouristes, 12 ont déclarés avoir des TMS au niveau de la main.

Conclusion

Mon mémoire nous révèle que le corps du secouriste est à l'image d'un outil très sollicité. Il est malmené, par des charges lourdes à transporter, des outils biomécaniquement inadaptés, les chocs, les impacts, les intempéries, la posture, la répétitivité des gestes, sans parler du stress .

Les pathologies les plus fréquentes sont les lombalgies (9%), entorses graves du genou (12%), rupture de la coiffe des rotateurs (11%) et des ruptures complètes de poulies (3%).

D'après le rapport de la direction centrale des compagnies républicaines de sécurité (DCCRS), on trouve une quarantaine de blessures sérieuses recensées chaque année.

Globalement les TMS retrouvés sur les secouristes en montagne restent bénins. Cependant ils occasionnent des congés de maladie voire des inaptitudes plus ou moins longues couplées à un vieillissement accéléré du corps humain.

Ce métier révèle un dévouement, un sens du service et un engagement physique: c'est une philosophie, celle du service public et du secours gratuit.

Une prise en charge régulière de kinésithérapie et d'ostéopathie est proposée aux secouristes sous la forme de prévention depuis Août 2015. Ce sujet doit être observé avec la plus grande attention.