

# Les milieux naturels

**L'être humain est fragile et inadapté à la vie prolongée en milieu naturel**

**Respectez** la nature et votre environnement.

**Anticipez** les obstacles et les difficultés.

**Préparez-vous**

- matériellement,
- techniquement,
- physiquement,
- mentalement,

pour que votre séjour dans la nature reste une expérience épanouissante et inoubliable.

## Contact

Fédération Française de Spéléologie  
28 rue Delandine, 69002 LYON  
04 72 56 09 63  
[www.ffspeleo.fr](http://www.ffspeleo.fr)



Commission médicale FFS  
<http://comed.ffspeleo.fr>

# La spéléologie un sport à risque ?

La formation assurée par la Fédération Française de Spéléologie (FFS), dans ses stages et dans ses clubs, prépare le pratiquant à être autonome dans sa progression en milieu souterrain.

Que le réseau exploré soit facile ou difficile, horizontal ou vertical, qu'il y ait des rivières souterraines ou non, le spéléologue est un explorateur conscient et responsable.

Le débutant est encadré par une équipe compétente. Il pourra progresser à son rythme dans l'apprentissage des techniques et de la connaissance du milieu naturel.

**La spéléologie est une des activités les moins accidentogènes des activités de pleine nature**

Elle peut être pratiquée dès le plus jeune âge. Tous les handicaps ou pathologies chroniques sont compatibles avec une pratique raisonnée.

La Fédération Française de Spéléologie est présente partout en France et regroupe près de 8000 pratiquants licenciés. Un club existe forcément près de chez vous.

La FFS est agréée par la Sécurité civile et le Ministère de l'Environnement.

Sa commission médicale, la CoMed, est pilotée par une équipe de médecins et personnels de santé.



Fédération Française de Spéléologie  
commission médicale



# VACCINATIONS

Ça pique !

**C'est quoi ?  
Pour qui ?  
Quand ?  
En pratique**



Fédération Française  
de Spéléologie



## La vaccination

# C'est quoi ?

La vaccination est le moyen de prévention le plus efficace pour lutter contre certaines maladies infectieuses, qu'elles soient virales ou microbiennes (tétanos, rougeole, coqueluche, méningite...).

- Elle permet de se protéger soi-même et de protéger les autres, notamment les personnes les plus fragiles de son entourage (enfants, personnes âgées).
- Elle permet d'éviter ou de limiter les épidémies.

Le vaccin contient une partie inactivée, non infectante, de l'agent infectieux ou un « jumeau » atténué non virulent.

Le corps fabrique ainsi des anticorps contre cet agent, sans faire la maladie, permettant une réponse rapide de défense s'il rencontre ultérieurement cet agent infectieux.

Le vaccin n'est donc pas l'inoculation de la maladie mais un leurre qui permet à l'organisme de fabriquer les anticorps qu'il n'a pas naturellement ou qu'il n'aurait qu'après avoir fait la maladie avec toutes les conséquences que cela peut entraîner.

Les vaccins protègent contre des maladies n'ayant pas de traitement ou dont les conséquences peuvent être graves, invalidantes ou mortelles.

Le vaccin est donc une sorte d'assurance (sur la vie) contre le dommage.

Les effets secondaires sont rares et en général bénins et de courte durée :

fièvre, gonflement douloureux, rougeur au point d'injection. Ces réactions ne diminuent pas l'efficacité vaccinale.

# Pour qui ?

Le calendrier vaccinal a été grandement simplifié en 2013.

## Pour tous, et toute la vie :

le vaccin contre la **diphtérie**, le **tétanos** et la **poliomyélite** (DTP) avec un rappel contre la **coqueluche** à 45 ans (DTCP)

## Pour certaines personnes :

Des états de fragilité personnelle (âge, pathologie) peuvent conduire à diverses vaccinations comme la **grippe**, le **zona**, le **pneumocoque**, etc.

Les enfants ont un schéma vaccinal particulier.

# Quand ?

À faire tout au long de la vie pour certains vaccins, en suivant les recommandations du calendrier vaccinal officiel du Ministère de la santé, publié tous les ans au printemps.

D'autres vaccins ne nécessitent qu'une ou quelques injections seulement pour procurer une immunité à vie.

Pour tout renseignement concernant la vaccination, **Consultez votre médecin traitant** ou un centre de vaccination proche de chez vous.

**Consultez le document officiel** de référence, accessible sur internet et actualisé tous les ans : « Calendrier vaccinal et recommandations vaccinales 2016 », Bulletin épidémiologique hebdomadaire, Hors-série du 20 avril 2016 . ([www.invs.santepubliquefrance.fr](http://www.invs.santepubliquefrance.fr))

# En pratique

## Pour la pratique de la spéléologie, du canyonisme et de la plongée

Le calendrier vaccinal s'applique. Les vaccins suivants sont particulièrement recommandés en fonction des risques possibles :

**Le vaccin DTP** qui protège contre le tétanos et la poliomyélite.

Pour le milieu aquatique (réseau actifs surtout s'ils sont pollués, canyon, plongée), peuvent être discutés

**L'hépatite A**

**La leptospirose**, en particulier pour les professionnels de l'encadrement, voire

**L'hépatite B.**

## Pour les expéditions à l'étranger

Certains pays peuvent nécessiter des vaccins spécifiques comme

- la fièvre jaune
- la rage
- la typhoïde
- l'encéphalite japonaise
- le choléra
- l'encéphalite à tiques.

**Consultez** la fiche 4SC « Expéditions »

**Consultez** le document officiel de référence, accessible sur internet et actualisé tous les ans :

« Conseils aux voyageurs », Bulletin épidémiologique hebdomadaire, Hors-série ([www.invs.santepubliquefrance.fr](http://www.invs.santepubliquefrance.fr)).