

# 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



# EXPÉDITIONS À L'ÉTRANGER

En route !

**Où se renseigner ?  
Gérer sa maladie  
Que faire sur place ?  
Après le retour**



Fédération Française  
de Spéléologie

# Vous partez en expédition ?



Aux risques de la spéléologie, du canyonisme ou de la plongée, se rajoutent les risques de l'environnement.

- Le climat, l'alimentation, les maladies, la faune sont différents de chez nous.
- Le pays peut être très instable, parfois en conflit armé. Il faudra tenir compte de la sécurité dans vos objectifs et vos moyens.
- Le respect des mœurs et coutumes locales s'impose à tous.

## Où se renseigner ?

Certaines maladies rares ou inexistantes en métropole sont très présentes dans d'autres pays avec des conséquences qui peuvent être graves.

Par exemple le **paludisme**, la **dengue**, diverses maladies parasitaires (**histoplasmoses**, **bilharziose**, **myase**, etc.).

Pour les connaître et si possible les éviter, des sites sont utiles et doivent être consultés dès le début du projet :

[www.diplomatie.gouv.fr](http://www.diplomatie.gouv.fr)

Le site du Ministère des affaires étrangères recense les risques par pays. Un onglet santé présente l'actualité sanitaire et donne des conseils adaptés pour chaque pays.

[www.pasteur.fr](http://www.pasteur.fr)

Le site de l'Institut Pasteur décrit les risques d'épidémies en cours et présente les vaccinations obligatoires ou conseillées.

[www.invs.santepubliquefrance.fr](http://www.invs.santepubliquefrance.fr)

Le site de l'Institut national de veille sanitaire Santé Publique France réalise des points réguliers des épidémies en cours.

- Le Bulletin épidémiologique hebdomadaire (BEH), publié en juin de chaque année par l'INVS, est consacré aux conseils aux voyageurs. À ne pas rater...
- Le centre départemental de vaccination proche de chez vous (souvent au CHU) peut délivrer des conseils adaptés pour chaque pays et vacciner contre la **fièvre jaune**.

## Gérer sa maladie

- **Demandez** conseil à votre médecin.
- **Emportez** avec vous votre traitement (laissez l'ordonnance dans les boîtes de médicaments). Votre pharmacien ne peut vous délivrer plus d'un mois de médicaments. Les Caisses primaires autorisent des dérogations pouvant atteindre six mois.
- **Consultez** le site AMELI.fr de votre caisse d'assurance maladie pour voir les modalités de demande.
- **Ayez** une photocopie de votre ordonnance ainsi qu'un dossier médical traduit dans la langue du pays. Pour plus de sécurité, vous pouvez vous envoyer les documents scannés sur votre boîte courriel.
- **Demandez** à votre Caisse primaire la carte Vitale européenne si vous voyagez en Europe.

## Que faire sur place ?

- Pour les petits maux, utilisez la trousse à pharmacie que vous avez emmenée : paracétamol, anti-diarrhéique, collyre pour les yeux, protection solaire, protection antimoustiques, pansements, désinfectant cutané, pommade anti-mycosique, désinfectant urinaire.
- L'hygiène corporelle est souvent difficile à assurer correctement en expédition, pouvant provoquer des mycoses cutanées très pénibles et des surinfections.
- En climat tropical, la moindre plaie peut très vite s'infecter gravement. Elle doit toujours être désinfectée très soigneusement et protégée.
- Pour les cas plus sérieux, il faut prévoir des médicaments actifs : antibiotiques, anti-inflammatoires, antalgiques. À voir avec un médecin avant de partir.
- Si vous devez consulter un médecin sur place, le consulat français local peut vous indiquer des médecins francophones : [www.diplomatie.gouv.fr](http://www.diplomatie.gouv.fr)

## Après le retour

En cas de symptômes anormaux dans les jours ou semaines suivant le retour d'une expédition, contacter le médecin en l'informant de la région explorée et des pathologies possiblement rencontrées sur place, car les signes sont souvent trompeurs et peuvent orienter à tort vers une autre pathologie.