

CoMed

Infos

2020 - N°59



Fédération Française
de Spéléologie



Fédération Française de Spéléologie
commission médicale

NUMÉRO THÉMATIQUE

**CHRONIQUES DE
CONFINEMENT**

EDITORIAL

D' Jean-Pierre Buch

La planète vient de traverser une crise sanitaire inédite depuis un siècle, une pandémie virale à coronavirus, baptisée Covid-19. Partie d'une ville de Chine, Wuhan, elle a gagné rapidement l'Europe du sud (Italie, Espagne, France), la Grande Bretagne, puis l'Amérique du Nord et l'Amérique du Sud pour ne citer que les principaux territoires concernés. Mais quasiment tous les pays du monde ont été touchés, de manière variable selon les régions, les climats, les organisations sociales.

Ce virus inconnu et d'une létalité importante envers les personnes vulnérables en raison de leur âge ou de leur état de santé, à résuscité les angoisses médiévales des épidémies de peste et contraint les pays à confiner leur population chez elle, en limitant les libertés de circulation. À défaut d'un traitement causal, cette vieille réponse a permis de passer le stade aigu de cette pandémie.

L'avenir reste incertain sur nombre de questions restées en suspens, qui attendront quelques mois (ou plus ?) pour avoir des réponses validées.

Ce confinement nécessaire a été un choc culturel et sociétal important. Pour accompagner nos professionnels de santé durant cette période difficile, j'ai eu l'idée d'utiliser notre newsletter *L'Écho du stétho*, en rédigeant chaque semaine des textes décalés, sérieux et humoristiques à la fois, afin de détendre l'atmosphère anxiogène des informations quotidiennes, mais aussi de faire passer un certain nombre de messages qui me semblent fondamentaux dans l'application de la médecine au plus près de l'humain.

C'est donc la compilation des huit numéros parus durant cette période qui fait l'objet de ce numéro thématique. J'assume l'entière responsabilité de ces textes qui n'ont pas été soumis à l'avis de la CoMed. Ce fût sans doute un abus de pouvoir, bien étranger à mes principes, je m'en excuse auprès de mes collègues, mais ce fût ainsi, en espérant avoir fait œuvre utile. À chacun d'en juger...

Commission médicale FFS

Rédaction : Dr J-P. Buch, 655 B Vieille route d'Anduze, 30140 BAGARD, <jpbuch1@sfr.fr>
Relecture collective



L'Écho du stétho

Numéro 29, Avril 2020



Fédération Française
de Spéléologie

Newsletter des professionnels de santé

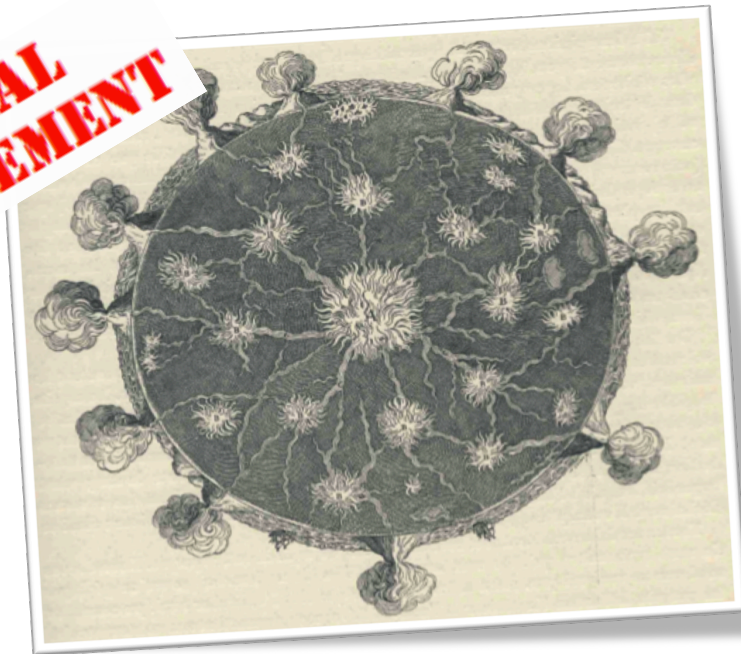
« spéléo & canyon »



Fédération Française de Spéléologie
commission médicale

Fédération Française de Spéléologie

**SPÉCIAL
CONFINEMENT**



Ce dessin ne vous rappelle rien ? Regardez bien, je suis sûr que vous allez trouver !

Un truc récent, venu impacter notre quotidien...

Venu du fond des forêts raviver nos peurs ancestrales et nos angoisses moyenâgeuses !

Eh oui, c'est le coronavirus, vous l'avez deviné, le mal absolu avec sa couronne pourtant si décorative.

Mais en regardant de plus près, vous verrez qu'il s'agit de la terre ceinturée de volcans.

On doit cette illustration à un père jésuite né en Allemagne, Athanasius Kircher, un savant humaniste typique de ce 17^e siècle que l'on qualifiera de « Siècle des lumières ».

Extrait d'un de ses nombreux ouvrages, *Mundus subterraneus*, ce dessin illustre les circulations magmatiques entre le centre de la terre et sa surface. C'est une vision finalement pas si éloignée que ça de la réalité... !

Vous en saurez beaucoup plus sur ce personnage et ses travaux (dont certains sur l'épidémie de peste et la prévention...), en cherchant sur Internet bien sûr.

Retrouvez tous nos travaux sur le site de la commission médicale, <http://comed.ffspeleo.fr>
et dans notre publication "CoMed-Infos".

Les congrès régionaux sont repoussés et l'Assemblée générale de la FFS est en suspens. Toujours prévue les 30-31 mai et 1^{er} Juin à Évreux, elle dépendra aussi de l'évolution de l'épidémie et du confinement, mais devrait attendre la réunion des congrès régionaux. Comme il s'agissait d'une AG électorale, il nous semble que la prolongation des mandats d'une année serait préférable à une AG repoussée à la rentrée. Étant calés sur l'Olympiade, et les JO de Tokyo ayant été repoussés à 2021, cette solution ne serait pas aberrante.

La CoMed va vous accompagner et apporter sa modeste contribution durant ce confinement en vous envoyant cette newsletter si possible chaque semaine, afin de garder le contact entre nous. Vos contributions sont les bienvenues.

Vous avez reçu les consignes fédérales, auxquelles la CoMed s'est associée, demandant de ne pas pratiquer nos activités durant cette période, même si le virus ne se verra pas beaucoup sous terre ou dans un canyon... !

Ces consignes reposent sur trois raisons :

- respecter le confinement en restant chez soi, pas de rassemblement collectif
- ne pas risquer un accident de sport, les hôpitaux ont d'autres priorités à gérer
- enfin, éviter un secours qui mobilise beaucoup trop de monde au même endroit.

C'est une question de bon sens, et vous n'avez sans doute pas envie de payer en plus des amendes pour déplacement non dérogatoire !!!

Avant d'aller plus loin, saluons et rendons hommage à vous tous, soignants de toutes professions, pour votre engagement et votre dévouement malgré tous les risques encourus et dont certains en payent le prix. Les actifs comme les retraités qui ont repris du service, merci à vous tous.

Maintenant comment occuper ce temps libre imposé ?

Internet et les réseaux sociaux fourmillent d'idées, de vidéos, d'humour, de sensibilité, de recettes en tous genres. Nous n'allons pas surenchérir sur tout ça, mais essayer au long de ces semaines qui nous attendent, de jouer notre petite musique à nous.

Pour cette première lettre, nous relayons l'offre de Luc-Henri Fage, spéléo et cinéaste bien connu, qui met en libre accession son film « À travers la Pierre », récit d'une traversée de la Pierre Saint-Martin sous la conduite de Richard Maire, géologue expert bien connu chez nous et très bon pédagogue.

Très beau film à revoir, avec le lien suivant <https://vimeo.com/400350356>.

Un grand merci à lui.

Beaucoup de petites vidéos tournées par des spéléos ont mis une note d'humour dans ce confinement. Elles ont été publiées sur la liste speleos.fr.

On les voit en tenue de spéléo, frontale allumée, dans un appartement obscurcis aux volets fermés, faire un circuit chez eux en rampant sous les meubles, accrocher une corde au plafond ou à une rambarde et remonter au croll sur une sorte de balancier... Sympathique à voir, et peut-être à faire...

A très bientôt et haut les cœurs !

« L'Écho du stétho »

Newsletter de la liste de diffusion des professionnels de santé spéléo & canyon

medic-speleo-canyon@ffspeleo.fr

Contacts abonnements : Dr Jean-Pierre BUCH, jpbuch1@sfr.fr

L'Écho du stétho

Numéro 30, Avril 2020



Fédération Française
de Spéléologie

Newsletter des professionnels de santé

« spéléo & canyon »



fédération française de spéléologie
commission médicale

Fédération Française de Spéléologie

**SPÉCIAL
CONFINEMENT
N°2**



Voici le deuxième numéro de cette chronique du confinement version CoMed.
C'est le numéro 30 qui cadre bien avec les 30 jours de confinement...

J'ai omis de vous signaler la dernière fois que la FFS mettait en ligne gratuitement le dernier numéro de *Spelunca* à l'occasion de ce confinement.

Il est téléchargeable sur ce lien <https://ffspeleo.fr/zaa43>.

L'initiative est d'autant plus intéressante qu'il s'agit d'une nouvelle maquette très agréable.

C'est peut-être l'occasion de renouer avec le bulletin fédéral, de vous abonner et peut-être de reprendre une licence... ??

Retrouvez tous nos travaux sur le site de la commission médicale, <http://comed.ffspeleo.fr>
et dans notre publication "CoMed-Infos".

Après cette épidémie, que dis-je cette pandémie mondiale, on dit que le monde ne sera plus comme avant.

Soit, on verra bien, mais alors ne devrait-on pas changer notre logo fédéral ?

On regrette une perte de licenciés, soi-disant à cause du certificat médical, mais ne devrait-on pas plutôt accuser notre emblème totémique, la chauve-souris ?

Cet animal de malheur qui transmet tant d'épouvantables maladies ne devrait plus être notre fétiche.

On va nous détester et bientôt nous jeter des pierres. Même le ministère va finir par nous ostraciser.

Déjà au Moyen-âge, cette bestiole était une créature satanique, adoptées par les sorcières.

Et que dire des vampires, symbolisés par cet animal effrayant, qui se nourrissent du sang des vivants et se propagent sournoisement comme toute épidémie, c'est pas Nosferatu qui va me démentir...

Et puis vous avez vu une tête de chauve-souris en gros plan ? Ça fout les j'tons, pas vous ?

Non, la coupe est pleine, faut que ça s'arrête !

Et puis il faut éradiquer au passage la secte qui va avec, ces chiroptérologues de malheur qui agissent dans l'ombre. Déjà avec un nom pareil, c'est pas très clair tout ça. Ils veulent étendre leur pouvoir et nous empêcher de les clouer aux portes ces bestioles ou de les rôtir à la broche comme au bon vieux temps.

Quoique maintenant, après tout ça, ça fait moins envie de les passer au barbecue.

Bon vous allez me dire que Batman est un héros positif, certes. Mais un héros plutôt sombre quand même, dans une cité apocalyptique, et puis franchement, cette tenue en latex noir, ça fait pas un peu trop SM ???

Et son SUV de 3000 CV, c'est pas bon pour la planète, les écolos vont nous tomber dessus.

Mais alors, par quoi ou par qui remplacer la chauve-souris sur nos logos ?

- Bon, le pangolin est exclu d'emblée, pas beau avec ses écailles, et puis on n'en a jamais vu sous terre, même les expés en Chine n'en parlent pas, c'est dire !

- Le panda, décidément, encore un truc chinois, il est déjà pris.

- La civette, pas mieux bien qu'ayant une bouille plus sympathique. Mais elle semble ne servir qu'à améliorer le goût du café dont elle rejette les grains dans ses excréments... ! Donc on lâche l'affaire pour elle !

- Les araignées, myriapodes et collemboles, beurk, ça ressemble à rien et c'est totalement pas fun ni glamour pour attirer les jeunes (les filles surtout).

- Le protée, super, celui-là il est emblématique pour de bon. Mais on n'en trouve pas en France à part en élevage dans une belle grotte iséroise (salut les Garnier !). Et puis les canyonistes ont déjà la salamandre, sorte de protée qui est ressorti des ténèbres et a bronzé au soleil, alors non, qu'il

« L'Écho du stétho »

Newsletter de la liste de diffusion des professionnels de santé spéléo & canyon

medic-speleo-canyon@ffspeleo.fr

Contacts abonnements : Dr Jean-Pierre BUCH, jpbuch1@sfr.fr

continue à barboter dans son coin.

Et puis il est pas beau, tout décoloré et sans yeux, pas glop tout ça...

- Il nous reste heureusement en rayon un outsider, le niphargus ! En voilà un bon candidat, sympa, pas méchant, discret, plutôt photogénique (un hippocampe aurait mieux fait l'affaire mais faut faire avec ce que l'on a...), et pour l'instant revendiqué par personne (le pauvre !). Et lui, pour le manger, il faut faire une sacrée récolte pour une fricassée apéritive, donc pas de crainte de zoonose perfide. C'est vrai qu'il est un peu trop minuscule mais grossi sur un logo, ça doit avoir de la gueule... Et ça fera plaisir aux plongeurs !

Mais bon sang, c'est bien sûr, j'oublie un stock de prétendants tous légitimes ! Vous ne devinez pas ? Je veux parler du bestiaire pariétal de nos ancêtres, ceux qui ont décoré les grottes avec une foulitude d'animaux, dont certains très exotiques (pingouin, hibou).

- Les bêtes à cornes : aurochs, bisons, rhinocéros : oui mais les cornes ça fait un peu trop corrida ou cocufiage...

- les chevaux : oui pas mal, sympa, mais pas courant de voir des chevaux sous terre à part dans les anciennes mines.

- les bêtes à poils : lion, ours. Pas mal ceux-là, surtout l'ours qui a laissé ses traces dans nombre de cavités avec ses bauges et ses griffades. Mais laissons ce plantigrade au rayon des *Teddy bear* ! Et on n'en voit plus aujourd'hui, en tout cas sous notre territoire.

- Ah, j'allais l'oublier celle-là, la taupe. Mais elle, elle ne circule pas dans les grottes, elle les creuse !! Disons qu'elle irait bien avec les fous de la désob !

Après cette revue de détail, je reste bien circonspect quant à l'évolution de ce logo et pour tout dire dubitatif (non ce n'est pas une contrepèterie). À moins de faire une enquête, un sondage, un doodle, un RIS (Référendum d'Initiative Spéléologique), que sais-je ?

Et si finalement on la gardait quand même notre bestiole ? Hein, qu'en dites vous... ?

To bat or not to bat, telle est la question...

La semaine prochaine, promis, on rentre dans le vif du sujet qui nous préoccupe.

Mais qu'est ce qu'on peut bien foutre pendant tout ce temps là chez soi alors qu'il fait grand beau depuis un mois... ?

Aaarrggghhh... !

(Onomatopée exprimant la profonde détresse du sapiens terrassé par le mauvais sort...)

« L'Écho du stétho »

Newsletter de la liste de diffusion des professionnels de santé spéléo & canyon

medic-speleo-canyon@ffspeleo.fr

Contacts abonnements : Dr Jean-Pierre BUCH, jpbuch1@sfr.fr

L'Écho du stétho

Numéro 31, Avril 2020



Fédération Française
de Spéléologie

Newsletter des professionnels de santé

« spéléo & canyon »



Fédération française de spéléologie
commission médicale

Fédération Française de Spéléologie

**SPÉCIAL
CONFINEMENT
N°3**



Voici le troisième numéro de cette chronique du confinement version CoMed.

Confinement : fait d'être confiné dans un lieu.

Confiner, confiné : enfermer quelqu'un dans un lieu, se limiter à une activité.

Quand la CoMed vous parle d'espaces confinés, c'est qu'on va parler du gaz carbonique ou du radon. C'est bien sûr hors sujet aujourd'hui.

Cela dit, nous avons repris récemment un travail d'actualisation sur le radon, qui paraîtra prochainement dans un *CoMed-Infos* thématique. On en reparlera le moment venu.

Venons en à notre problème du moment.

Que peut faire le spéléo durant ce confinement (première partie) ?

Retrouvez tous nos travaux sur le site de la commission médicale, <http://comed.ffspeleo.fr>
et dans notre publication "CoMed-Infos".

On peut commencer par s'éreinter en combinaison à ramper sous les meubles de son appartement, maculer la moquette avec la boue séchée et rayer le parquet avec sa quincaillerie. Une fois tous les bibelots dézingués sous vos contorsions grotesques (c'est le cas de le dire), dommage pour le vase offert par votre belle-mère qui est tombé (mais c'était prémédité, pas vrai ?). On peut planter des spits ou goujons dans le mur du voisin ou dans le plafond, mais gaffe aux conséquences...

Que faire d'autre ?

Eh bien prenez soin de votre matos ! C'est le moment de vider vos kits et vos armoires pleines de matériel accumulé depuis des décennies et de faire enfin un tri. Bon le carbure de calcium et les calbondes, gardez les précieusement, en prévision d'un grand bug électrique, on ne sait jamais ! Et la nostalgie étant ce qu'elle est, difficile de se séparer de ces reliques, pas vrai ?

Pour le reste voici le programme, pour le spéléo comme le canyoniste :

- d'abord laver tout à grande eau, voire peut-être même en machine si votre moitié l'autorise (mais ça c'est pas gagné...). Un peu d'huile de coude pour décaper, brosser, frotter, et encore décaper, brosser, frotter, et... Bon maintenant, là, ça va, vous allez pas faire du neuf. La boue ça ne part pas tout seul et l'apéro peut encore attendre un peu...
- réparer votre combinaison et sous combinaison, et jetez les plus anciennes, celles qui sont en lambeau ou celles qui tiennent debout toute seule, vous n'arriverez pas à les remettre ! Et quand à les refourguer ou les revendre sur Le Bon Coin, ne soyez pas rat !
- vérifier votre baudard, ses coutures et sa souplesse. Ceux qui ont été faits à la main avec deux sangles et trois coutures (me dites pas que vous l'utilisez encore ?), direction poubelle (j'ai des noms !).
- vérifier et peut-être changer vos longes, on ne fait pas toujours attention à ces bouts de corde et pourtant notre vie en dépend. Si c'est encore de la 12 mm, vous pouvez moderniser...
- passons à la quincaillerie : mousquetons, croll, descendeur, poignée, pantin. Une fois éliminés tous les résidus de terre, il faut vérifier l'état de chaque pièce, comme l'usure des poulies et des gorges, chercher des microfissures à la base des doigts de mousquifs, et pour finir lubrifier tous les mécanismes mobiles (pivots, ressorts, bagues).
- votre casque mérite un brin de toilette, remettre un autocollant du SSF avec le numéro d'urgence (oui, je sais, sous terre le réseau n'est pas très performant), changer la couverture de survie qui s'est compactée en un lingot inutilisable et peut-être vérifier son ancienneté ?
- vérifier le bon fonctionnement de vos lampes, frontale et secours, charger vos accus

« L'Écho du stétho »

Newsletter de la liste de diffusion des professionnels de santé spéléo & canyon

medic-speleo-canyon@ffspeleo.fr

Contacts abonnements : Dr Jean-Pierre BUCH, jpbuch1@sfr.fr

- et maintenant passons au gros matériel : les cordes bien sûr, à laver (voir plus haut) et vérifier la souplesse mètre par mètre, les remesurer après avoir sectionné les tonches éventuelles. Toute la quincaillerie (voire ci-dessus), mousquetons, amarrages divers, dyneema, sangles, kits collectifs ou perso. Le club étant fermé et les réunions annulées, le matos club devra attendre le déconfinement, mais faudra pas l'oublier !!
- faire ou actualiser votre cahier d'EPI...
- réviser le nœud de Mickey les yeux fermés et dans le noir (bon, une seule condition pourra suffire), et si vous n'arrivez pas à le mémoriser (comme moi), télécharger un tuto sur votre portable...
- pour les plongeurs, leur matériel est entretenu en permanence (enfin j'espère pour eux), ils n'ont sans doute pas de leçon à recevoir (non, si, peut-être ??).

Voilà déjà un programme qui va vous occuper quelque temps.

Il vous restera à préparer vos prochaines explos et sorties, elles ne vont pas tarder, il faut juste un peu de patience..., 2021 sera vite arrivé... :-(((

Ouf, la semaine de labeur se termine, heureusement que le confinement est là, on peut enfin se reposer.

Nous verrons dans quinze jours la deuxième partie de ce dossier, comment stimuler le cerveau, bon là va y avoir du boulot...

Mais la semaine prochaine, un intermède ludique, on fera dans du lourd, la psycho !!

A très bientôt !



« L'Écho du stétho »

Newsletter de la liste de diffusion des professionnels de santé spéléo & canyon

medic-speleo-canyon@ffspeleo.fr

Contacts abonnements : Dr Jean-Pierre BUCH, jpbuch1@sfr.fr

L'Écho du stétho

Numéro 32, Avril 2020



Fédération Française
de Spéléologie

Newsletter des professionnels de santé

« spéléo & canyon »



fédération française de spéléologie
commission médicale

Fédération Française de Spéléologie

**SPÉCIAL
CONFINEMENT
N°4**



Voici le quatrième numéro de cette chronique du confinement version CoMed.

On vous l'avait promis, cette semaine c'est psycho !

Ahhh ! Diront certains. Ohhh ! Diront les autres.

Mais soyons œcuméniques mes bien chers frères et sœurs, et les irréductibles mécréants sont priés de lire jusqu'au bout, ça va pas fatiguer leurs neurones !

Maintenant une devinette, qui est la personne mystère photographiée ci-dessus ?

Un indice ? Ce n'est pas mon arrière grand-père.

Un autre indice ? Il n'est pas licencié FFS, il ne fait pas de spéléo ni de canyon...

Retrouvez tous nos travaux sur le site de la commission médicale, <http://comed.ffspeleo.fr>
et dans notre publication "CoMed-Infos".

On nous parle des dégâts psychologiques du confinement : dépression, addiction, violences faites aux femmes (elles l'ont bien mérité... Aïe, non, pas sur la tête !) ou aux enfants (ils l'ont bien cherché... Pardon Sainte Françoise Dolto !), quel tableau ! Et déjà au bout de seulement deux semaines... Nos parents et grands parents ont connu la guerre et elle a duré cinq ans ! On nous parle du journal d'Anne Frank, qui a vécu deux ans dans un quasi placard... On est loin du compte et c'est heureux.

Mais évidemment, un confinement durable à quatre dans 50 m², ça peut ouvrir des perspectives funestes dans bien des milieux. Alors comment faire face ?

La CoMed a la solution, si, si... Un programme en trois points, ça au moins c'est punchy, moderne, branchouille : s'organiser, faire, ne pas s'en faire. Et rajoutons, comme pour les Trois mousquetaires, un quatrième point, l'humour !

S'organiser

Vous, professionnels de santé le savez bien, et je n'apprends rien à nos urgentistes, combattre le stress et l'angoisse, c'est d'abord savoir ce que l'on doit faire devant une situation « X ». On l'enseigne dans les stages ASV, il faut suivre un protocole à la lettre, ça évite à l'esprit de gamberger et de se laisser envahir par l'émotion déstabilisatrice. Certes pas toujours facile mais il n'y a pas d'autre choix.

Conclusion, se faire un programme de la journée en alternant les plaisirs : lecture, gym, radio, télé, ordinateur, jeux avec les enfants, cuisine, et tout le programme présenté dans la lettre précédente. Mais si on en fait trop, on frise le surmenage... Donc pas de burn out, faut aussi savoir rêver, rien faire et se laisser vivre.

Rappelez vous le film d'Yves Robert, « Alexandre le bienheureux »...



Faire, défaire, refaire

Être dans l'action, même immobile. S'occuper, lire, écrire (pourquoi pas l'histoire de votre vie), écouter de la musique, faire de la musique, trier ses papiers, photos, films, vidéos, vêtements, communiquer, téléphoner, prendre des petites collations plutôt que de vrais repas, et dormir enfin les 8 heures recommandées dont nous avons tant besoin. Miracle de la sieste et de la grasse mat'.

Les chanceux qui ont un jardin ou un coin atelier pourront jardiner, tailler, biner, arroser, ensemercer, bricoler, transformer, scier, clouer, coller, poncer, peindre, tapisser... Vous voyez, on a de la réserve !

L'humour

On a déjà vu pas mal de chose circuler sur le net, YouTube, Vimeo, etc. Heureusement que l'humour peut adoucir la situation et nous faire penser à autre chose que les décomptes macabres de nos chaînes en continu.

Ça soulage et il n'y a pas de mal à se faire du bien. Et j'espère que ces numéros de *l'Écho du stétho* entrent dans cette catégorie..., en tout cas c'est le but.

Ne pas s'en faire

Alors là on a une solution imparable, miraculeuse et bien française ! N'allons pas chercher les gourous de tous poils, les méthodes alternatives ou exotiques voire sectaires, étrangères à notre patrimoine.

Une seule solution vous dis-je, la méthode COUÉ... Ça vous en bouche un coin ! J'en vois qui ouvrent de grands yeux. Les plus jeunes n'en ont jamais entendu parler car elle est ancienne et, faut dire ce qui est, plutôt tombée en désuétude, bien qu'elle semble renaître actuellement. Et pourtant, elle a des applications plus récentes.

Vous connaissez tous le sketch qui a popularisé Danny Boon, « je vais bien, tout va bien »...

« L'Écho du stétho »

Newsletter de la liste de diffusion des professionnels de santé spéléo & canyon

medic-speleo-canyon@ffspeleo.fr

Contacts abonnements : Dr Jean-Pierre BUCH, jpbuch1@sfr.fr

Certains se rappelleront de la chanson de Ray Ventura et ses Collégiens, « Tout va très bien madame la marquise »...

On a aussi le dilemme du verre à moitié vide / à moitié plein, dans le genre métaphore culinaire, ou dans le genre météorologique, « après la pluie vient le beau temps ».

Les plus férus connaissent sans doute la psychologie positive, officialisée il y a une vingtaine d'années par Martin Seligman...

Eh bien l'ancêtre de tout ça, c'est la méthode Coué ! Voire même les prémices de l'effet placebo ! Mais Coué, c'est qui, c'est quoi (c'est pas une allitération ça ?) ?

Émile Coué de la Châtaigneraie (1857-1926), pharmacien français nancéen (vous l'avez compris, la photo c'est lui), a mis au point une technique originale, inspirée au départ par l'hypnose mais qui s'en écarte ensuite. Sa méthode est développée dans son livre « *La maîtrise de soi-même par l'autosuggestion consciente* ». Tout un programme !

Le concept de base est de se répéter plusieurs fois par jour, en principe vingt fois matin et soir, à voix haute, une phrase positive, du type « *Tous les jours, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux* », phrase que l'on peut adapter à toutes les situations (maladie, stress, examen, compétition, etc.).

Je suis sûr que cela va vous évoquer les adeptes de Hare Krishna, que nous voyons parfois déambuler dans leur sari rose, natte sur le sommet du crâne, psalmodiant leurs mantras répétitifs au son d'une clochette tintinnabulante.

Vous voyez le tableau ?

Heureusement il n'en est rien, il n'y a pas de pratique sectaire liée à la méthode Coué, tant qu'elle reste bien comprise et son origine bien de chez nous devrait vous rassurer.

Cette approche par les mots (la phrase positive) peut être remplacée ou complétée par le corps (rire, sourire par exemple) ou par l'image (votre amoureux(se), vos petits enfants, un tableau, une musique).

Cette autosuggestion consciente (auto persuasion), ou autohypnose, est destinée à permettre à la personne d'être en bonne disposition, de reprendre confiance en elle, d'améliorer ses symptômes, en bref de la faire « POSITIVER », mot à la mode et combien !

Évidemment tout cela peut prêter à sourire et à la moquerie, mais son principe est finalement simple, clair, pragmatique et à l'origine de nombreuses techniques modernes (coaching, sophrologie, thérapie cognitive).

Pour faire face au confinement, cette méthode peut être un bon appoint pour **relativiser** toute situation, aussi pénible soit-elle. Regarder ailleurs et s'apercevoir qu'on a toujours plus malheureux que soi. Voir la vie du bon côté, car il y a toujours un bon côté, même s'il faut parfois aller le chercher... loin !

Mais, les spéléos, vous savez chercher... !!

Vous êtes capables de nous dénicher un trou souffleur gros comme le poing au milieu de la garrigue grande comme un département ou d'un lapiaz comme celui de la PSM, alors un petit effort !

Et répétez après moi, « *plus qu'hier et moins que demain* », ça sera un bon début...

La semaine prochaine on revient à nos moutons (ça changera des chauve-souris...).

À bientôt !

« L'Écho du stétho »

Newsletter de la liste de diffusion des professionnels de santé spéléo & canyon

medic-speleo-canyon@ffspeleo.fr

Contacts abonnements : Dr Jean-Pierre BUCH, jpbuch1@sfr.fr

L'Écho du stétho

Numéro 33, Mai 2020



Fédération Française
de Spéléologie

Newsletter des professionnels de santé

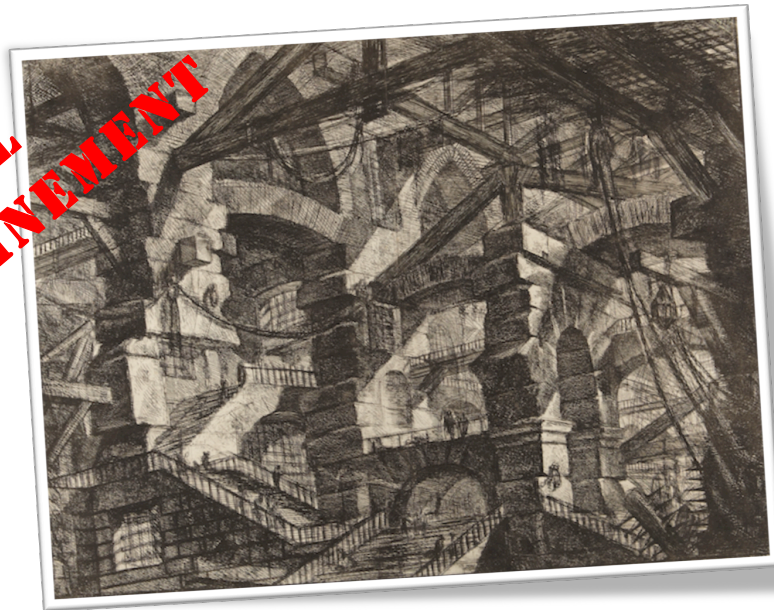
« spéléo & canyon »



fédération française de spéléologie
commission médicale

Fédération Française de Spéléologie

**SPÉCIAL
CONFINEMENT
N°5**



Voici le cinquième numéro de cette chronique du confinement version CoMed.

Le confinement ne devrait pas être une notion étrangère aux spéléos. Ils sont habitués à être bas de plafond (non pas eux, la grotte !), et un spéléo normalement constitué ne devrait pas être (trop) claustrophobe.

Car c'est bien ça le problème, se sentir enfermé, étouffer, suffoquer...

Qui mieux que Le Piranèse, graveur vénitien du XVIIIe siècle, peut évoquer dans ses « *Prisons imaginaires* » (1761), un espace clos, angoissant, un enfermement où l'on perd ses repères, où l'on ne voit pas d'issue possible, mais peut-être y en a-t-il une cachée derrière un pilier ?

Vous connaissez aussi « *Le cri* » d'Edvard Munch, symbolisant l'enfermement intérieur de la personne.

Voilà donc la deuxième partie de notre dossier, que peut faire le spéléo durant ce confinement ?

Retrouvez tous nos travaux sur le site de la commission médicale, <http://comed.ffspeleo.fr>
et dans notre publication "CoMed-Infos".

Notre fringant spéléo ou canyoniste a réalisé tout le programme de la première partie de ce dossier, le matos. Tiens j'en vois qui se cachent derrière leur ordi ! Carton rouge !

Tout le matos est maintenant propre, vérifié, actualisé, réparé, remplacé, bref fonctionnel.

Problème de taille, *Damned !* On ne peut toujours pas sortir !

D'où déprime, avachissement, fuite, déni, colère, révolte, constat d'impuissance qui nous mène droit vers la compensation addictive... Café, clopes, bibine, fumette, Haribo, sexe...

Là je dis NON !! STOP !! Pas de ça chez nous (quoique le sexe...).

On se redresse fièrement, on va maintenant se cultiver un peu (comment ça, on a des lacunes ?) et s'occuper l'esprit. La spéléo n'est pas qu'un sport mais c'est aussi une science (-logie), rappelez vous en, c'est ce qui nous distingue de tous les autres, alors faut y aller !

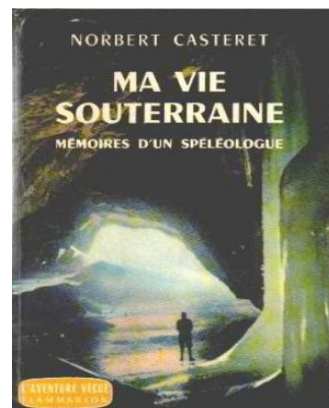
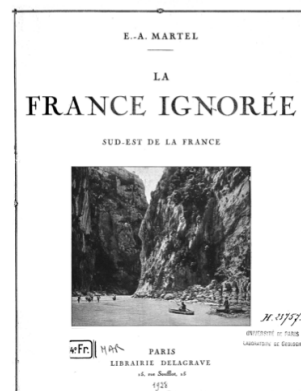
Y a pas que les muscles, il y a les méninges, va falloir les asticoter.

- Si vous êtes du genre pur esprit, vous avez l'intégrale de Proust à relire (parce que vous l'avez déjà lu, n'est ce pas...) ou Zola, Balzac, Hugo, Saint Augustin, Tolstoï, Simenon, Camus, Sylvain Tesson, etc. Au choix, les exemples ne manquent pas, il y en a pour tous les goûts.
- Pour les scientifiques accros, plein de documents de géologie et de karstologie téléchargeables sur www.academia.edu.
- Tintin, Astérix, Lucky Luck, Blake & Mortimer, Corto Maltese ou Gaston Lagaffe pour les autres, à la limite l'Almanach Vermot après l'apéro.
- Comment passer sous silence le confinement volontaire, que dis-je, la réclusion, de Jean Des Esseintes dans le livre *À rebours* de Joris-Karl Huysmans.
- Et pour rester dans la veine épidémique, bien sûr *La peste* d'Albert Camus mais aussi *Le hussard sur le toit* de Jean Giono, romance sur fond d'une épidémie de choléra.

Mais entre nous, la littérature spéléo est très riche, à laquelle nous pouvons adjoindre la littérature montagne pour faire plaisir à certains (tous ?).

Retrouvons nos pères fondateurs.

- En tout bien tout honneur, ce cher Édouard-Alfred Martel, précurseur de nos activités spéléo et canyon, dont plusieurs de ses livres sont accessibles sur le net (www.gallica.bnf.fr) et puis ça fait chic auprès des jeunes. Les illustrations au dessin noir et blanc sont fabuleuses.
- Plus proche, Norbert Casteret, qui a influencé des générations entières, enfin surtout les plus de 60 ans, ceux qui plombent les statistiques fédérales pour la moyenne d'âge et qui vous gavent de leurs souvenirs lors des réunions de club... En plus de raconter la spéléo moderne (j'ai pas dit contemporaine), le style d'écriture est très agréable, littéraire, au lyrisme affiché mais discret (c'est pas un oxymore ça ?).
- Après vient toute la littérature d'exploration, rien que du classique, à part sans doute les deux livres de Corentin Queffélec retraçant les exploits de la PSM après le décès de Marcel Loubens (1952), *Jusqu'au fond du gouffre*. Le style est direct, vivant, décalé, un grand régal !
- Signalons les publications techniques (la bible de Marbach...), les manuels (canyon, sauveteur SSF, initiateur), les topoguides de courses sous terre et canyon, les inventaires, les annales, les superbes livres de photographie (on ne voyait pas les grottes comme ça avec nos acétos !).



« L'Écho du stétho »

Newsletter de la liste de diffusion des professionnels de santé spéléo & canyon

medic-speleo-canyon@ffspeleo.fr

Contacts abonnements : Dr Jean-Pierre BUCH, jpbuch1@sfr.fr

Les infos du jour

- Signalons les publications techniques (la bible de Marbach...), les manuels (spéléo, canyon, sauveteur SSF), les topoguides de courses sous terre et canyon, les inventaires, les annales, les superbes livres de photographie (on ne voyait pas les grottes comme ça avec nos acétos !).
- En remontant aux origines, pour les fans de la préhistoire, les livres sur l'art pariétal et ses énigmes. Chamanisme ou rituel obscur, et pourquoi pas tout simplement de la peinture figurative pour se faire plaisir, après tout les artistes ont existé à toutes les époques... On décore bien nos maisons, l'homme préhistorique avait bien le droit de décorer sa grotte. Bon il a juste oublié de nettoyer avant l'état des lieux...
- Et enfin, vous avez bien un article à rédiger pour votre bulletin de club ou pour *Spelunca*, une topo à fignoler, une fiche d'équipement, une doc à relire ou une base de données informatiques à renseigner, non ? Peut-être même une lettre d'injure à celui qui vous a piraté une première... Non, jamais ? Ah bon, tant mieux... Pas de ça chez nous !

Et pour les inconditionnels, dont vous faites tous partie j'en suis certain, la relecture intégrale des bulletins et travaux de la CoMed ! Incontournable, magnifique, indépassable, bref, un monument !!

Ouf, ça fait du bien de le dire, on se sent mieux après, calme, zen, détendu, relax, cool, hey man, Alleluia !

Bon je pense que vous avez de quoi vous occuper la semaine.

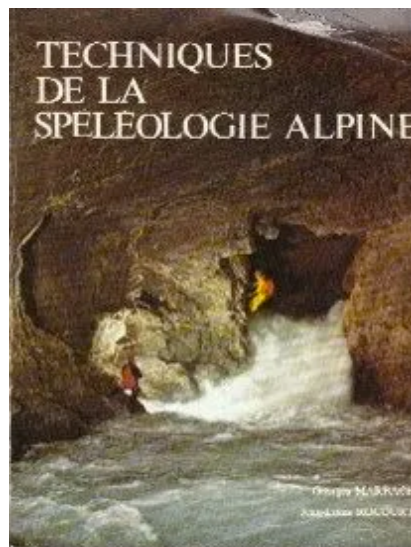
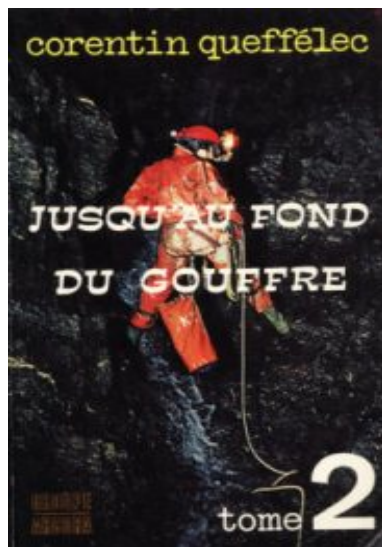
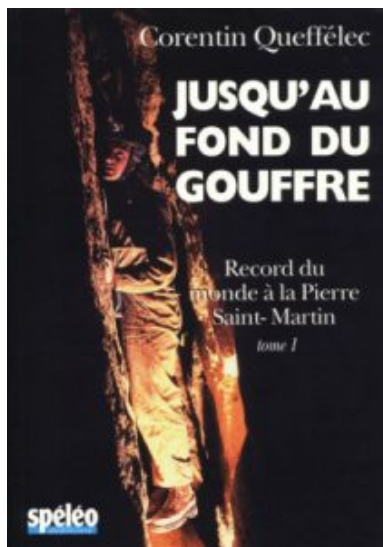
Je vous vois venir, vous allez me dire que ce sont des références de vieux, et vous aurez... raison !!

Mais rien ne vous interdit, vous les millénials, de nous faire part de vos références générationnelles...

Dans le prochain numéro nous aborderons les hautes sphères de la pensée, rien que ça !

La teneur intellectuelle de ces chroniques me fait quand même douter d'y arriver... !

Vivement dimanche prochain comme dirait Michel Drucker...



« L'Écho du stétho »

Newsletter de la liste de diffusion des professionnels de santé spéléo & canyon

medic-speleo-canyon@ffspeleo.fr

Contacts abonnements : Dr Jean-Pierre BUCH, jpbuch1@sfr.fr

L'Écho du stétho

Numéro 34, Mai 2020



Fédération Française
de Spéléologie

Newsletter des professionnels de santé

« spéléo & canyon »



fédération française de spéléologie
commission médicale

Fédération Française de Spéléologie

**SPÉCIAL
CONFINEMENT
N°6**

Allégorie de la philosophie de
Reinhold Begas (1831-1911),
Mémorial Schiller, Berlin



Voici le sixième numéro de cette chronique du confinement version CoMed.

Après avoir abordé brillamment la psychologie appliquée au confinement, puis doctement l'univers des lettres françaises, élevons encore, si cela est possible et si vos neurones sont encore opérationnels, élevons donc le niveau intellectuel de cette chronique.

Ça va faire des malheureux mais tant pis, il faut des sacrifiés dans les périodes d'exception.

Abordons la philosophie, cette amie de la sagesse. Magicienne de la pensée et du verbe... Philosophie et médecine sont indissociables, s'adressant à l'humain dans son unicité pour mieux comprendre ce qu'il est et ce qu'il fait. Ce qui nous définit comme *Homo sapiens*.

Retrouvez tous nos travaux sur le site de la commission médicale, <http://comed.ffspeleo.fr>
et dans notre publication "CoMed-Infos".

Mais je vois déjà les regards effarés et les haussements d'épaule. Évidemment, si votre expérience de la philo se limite à votre terminale de lycée, je peux comprendre votre désir impérieux de vous ruer sur la PlayStation de votre garnement (ou peut-être la vôtre ?).

Pendant mes cours de philo, je dessinais des topos spéléo, pendant que le prof dissertait sur Gaston Bachelard et son épistémologie (j'ai jamais pu dépasser la première page du livre). Mais j'ai appris aussi que la philo était une formidable ouverture d'esprit, indispensable pour faire une « *tête bien faite* » selon Montaigne.

Plusieurs aspects de la philo peuvent contribuer utilement à supporter ce confinement, et bien au delà, de supporter les aléas de la vie de tout un chacun. J'en vois trois, à utiliser sans modération.

D'abord la philo classique.

- Les stoïciens, à la suite de Zénon, pour qui supporter n'est pas subir, mais accepter ce que nous ne sommes pas en mesure de changer, une sorte de résistance active et positive. Le plus connu n'est justement pas grec, c'est sans doute l'empereur romain Marc Aurèle, oui c'est le vieux qui est assassiné par son fils Commode (pas si commode que ça... oui, je sais, c'est nul !) au début du film *Gladiator* de Ridley Scott.
- La tempérance, citée aussi par Marc-Aurèle, décidément la vedette de cette chronique. Sobriété, modération, pas seulement envers les éléments extérieurs comme l'alcool (pas vrai les gars ?) ou la recherche effrénée de plaisirs, mais envers soi, être maître de soi-même.
- Les épicuriens, à la suite d'Épicure, pour qui il faut profiter pleinement de l'instant présent, ce qui n'est pas synonyme de jouissance effrénée pour autant (ce qui les a souvent caricaturés), mais d'un hédonisme doux et naturel. Le poète latin Horace écrira plus tard *Carpe diem*, traduit par « *cueille le jour sans te soucier du lendemain* » (repris dans *Le cercle des poètes disparus* de Peter Weir), qui deviendra l'étendard de cette pensée. On pense aussi à Ronsard et à son poème « *Mignonne, allons voir si la rose...* ». Ah ils étaient fortiches, merci les grecs pour avoir bâti ce socle de la pensée occidentale. Et merci au passage pour l'ouzo, la fête et la moussaka. Bon, pour le sirtaki et les evzones, on oublie... !
- Plus modernes et français, les *Propos sur le bonheur* d'Alain (1925) où l'action volontaire est la source du bonheur (ça nous rappelle un peu Émile Coué son contemporain), livre que j'ai souvent recommandé en médecine praticienne. Les gens se bloquent souvent psychologiquement sur une équation impossible, que ce soit dans la vie personnelle ou professionnelle, vouloir absolument changer ce qu'ils ne peuvent justement pas changer eux-mêmes. Ce qui entraîne un sentiment d'impuissance, de repli sur soi et de dépression. Et la pente est alors très difficile à remonter... Il faut pouvoir prendre du recul face à sa situation, regarder autour pour la relativiser.
- André Comte-Sponville et son *Petit traité des grandes vertus* nous rend (presque) compréhensible le discours philosophique si obscur pour la plupart d'entre nous.
- Je mettrais en outre une petite pincée d'existentialisme, l'homme est maître et responsable de ses choix (j'ai déjà entendu ça quelque part chez nous...) mais il est aussi comptable de leurs conséquences. Ça c'est pour le respect du confinement... et tout le reste !

« L'Écho du stétho »

Newsletter de la liste de diffusion des professionnels de santé spéléo & canyon

medic-speleo-canyon@ffspeleo.fr

Contacts abonnements : Dr Jean-Pierre BUCH, jpbuch1@sfr.fr

La résilience

Ce concept, issu de la physique des matériaux, plus médical que philosophique, n'est pas nouveau mais il a été popularisé par le D^r Boris Cyrulnik, en s'appuyant sur les tragédies modernes des camps de concentration et sur les orphelinats roumains. Comment ceux qui ont traversé ces épreuves inhumaines, ont pu se reconstruire une vie « normale » après un parcours dont la gravité n'a aucune commune mesure avec ce que nous vivons actuellement. Cela peut nécessiter un « équipement » psychologique issu de l'enfance et de sa tonalité affective, mais cela peut aussi se construire en thérapie. La prévention du stress post-traumatique est voisine de cette notion de résilience et elle peut s'appliquer à notre confinement par son caractère anxiogène, même en l'absence d'évènement brutal.

L'optimisme

Voilà bien une vertu cardinale pour affronter le temps. État d'esprit privilégiant le bon côté des choses et la confiance en leur résolution favorable. Comme en psycho, on revient sur cette aptitude à voir la vie beaucoup plus en rose qu'en noir, tout en évitant le rouge... ! Et on ne parle pas d'optimisme béat, on est toujours dans la recherche active du positif, on est dans le mouvement, bouge ton corps, envisage, imagine, construis. Ne dit-on pas que le pire n'est jamais certain ? Alors courage et prenons les bons sentiers pour vivre mieux.

Il est où l'espoir ?

Christophe Maé pourrait nous chanter ça... Ben l'espoir il est là, en nous. L'humanité a survécu grâce à l'espoir (insensé ?) de lendemains meilleurs. On peut dire globalement que cela a bien fonctionné jusque là.

Qu'en sera-t-il demain ? Le monde nouveau, dont les fervents du progrès à tout prix et les collapsologues se disputent l'avenir, que sera-t-il vraiment ? N'ayant pas de boule de cristal, attendons d'y voir plus clair après cette pandémie, mais j'ai de gros doute sur une réelle prise de conscience des individus, vu la disparité énorme de nos sociétés.

Mais l'espoir demeure, soyez en assurés !!

Cette copie vaudra un zéro au bac, je sais, pardon aux philosophes qui ne se reconnaîtront pas ici, mais j'ai la faiblesse de penser que ces quelques mots pourront être utiles à tous.

Pour aborder le déconfinement avec un peu de recul, je vous retrouve dans une ou deux semaines selon l'évolution de la situation.

À très vite.

La philosophie, Gustav Klimt

Œuvre détruite par les nazis



(C) WahooArt.com

« L'Écho du stétho »

Newsletter de la liste de diffusion des professionnels de santé spéléo & canyon

medic-speleo-canyon@ffspeleo.fr

Contacts abonnements : Dr Jean-Pierre BUCH, jpbuch1@sfr.fr

L'Écho du stétho

Numéro 35, Mai 2020



Fédération Française
de Spéléologie

Newsletter des professionnels de santé

« spéléo & canyon »



fédération française de spéléologie
commission médicale

Fédération Française de Spéléologie

**SPÉCIAL
(DÉ)CONFINEMENT
N°7**



Voici le septième numéro de cette chronique du confinement version CoMed.

Le déconfinement vient de prendre forme (nous y reviendrons la prochaine fois), libérant au moins partiellement les énergies accumulées. Une petite ambiance de libération, mais restons prudents, on nous avertit d'une possible deuxième vague, alors on se calme. Surtout après ce qui va suivre dans cette lettre...

Attention, âmes sensibles s'abstenir !! Finie la rigolade !

Si vous êtes angoissé, dépressif, hypochondriaque, addict, vieux, pauvre et malade..., jetez immédiatement cette lettre ! Vous courez un grave danger. Ou alors appelez le 15 après sa lecture !

Nous allons aborder le monde de demain à la lumière des temps révolus.

Et c'est pas forcément des lendemains qui chantent !

Alors désolé de plomber l'ambiance de ce déconfinement, mais si vous avez le courage ou l'inconscience d'aller plus loin, suivez moi, j'ouvre la boîte de Pandore... !

Retrouvez tous nos travaux sur le site de la commission médicale, <http://comed.ffspeleo.fr>
et dans notre publication "CoMed-Infos".

Pandore, création des dieux grecs, première femme humaine, avait de multiples talents mais elle était très curieuse (normal, c'est une..., non j'ai rien dit). Elle ne pût s'empêcher d'ouvrir une jarre que Zeus lui avait interdit d'ouvrir (pourtant c'était quelqu'un ce Zeus), ce qui libéra tous les malheurs du monde qui étaient enfermés à l'intérieur, dont les maladies qui frappèrent l'humanité. Bizarrement, *L'espérance* est restée dans la boîte, coquin de sort !

Toute ressemblance avec Ève et la faute originelle inexpugnable des femmes n'est absolument pas fortuite. Qu'on se le dise !!

Accourez cavaliers de l'Apocalypse, faucheuse du *Septième sceau* d'Ingmar Bergman, *Danse macabre* de Saint-Saëns, *Triomphe de la mort* de Brueghel l'Ancien, prophète fou de *Tintin et l'île mystérieuse*, *Salsa du démon* du Grand Orchestre du Splendid et l'inoubliable, infernal et merveilleux sabbat de Jacques Higelin, *Champagne...* !

Bien des épidémies ont ravagé l'humanité à répétition. La peste noire est sans doute la plus emblématique, décimant entre le quart et la moitié de la population européenne au XIVe siècle (faites le calcul avec la population actuelle, c'est vertigineux), mais aussi la variole, la tuberculose, la grippe espagnole (25 à 40 millions de morts !), Ebola, SIDA, les diverses gripes, SRAS et maintenant Covid-19, exemple inédit de pandémie mondiale diffuse.

Depuis la découverte des antibiotiques, on a oublié les grands fléaux du 19^e et 20^e siècle comme la tuberculose, la syphilis, la diphtérie, qui ont décimé des millions de personnes et qui continuent à le faire de par le monde.

La tuberculose, dont le premier antibiotique, la streptomycine, date de 1948, a emporté Frédéric Chopin, Eugène Delacroix, Franz Kafka, Amedeo Modigliani pour n'en citer que quelques uns. L'histoire naturelle longue et progressive de la maladie cadrerait bien avec le romantisme ambiant, atteignant *La Dame aux camélias* d'Alexandre Dumas, repris par Giuseppe Verdi dans *La Traviata*. Elle montrait bien la réalité quotidienne de cette affection bien souvent mortelle, très utilisée en littérature.

La syphilis, dont le premier antibiotique, la pénicilline, date de 1940, a ravagé le corps social. Parmi les célébrités qui en sont mortes, on rencontrera par exemple Guy de Maupassant, Franz Schubert, Charles Baudelaire, Paul Verlaine, Paul Gauguin, Gustave Flaubert, Henri de Toulouse-Lautrec, Lénine, la liste est très longue...

Notre époque paraîtrait presque puritaine par rapport aux mœurs anciennes... !

Et je parle même pas du paludisme qui tue encore plus de 400 000 personnes par an, des maladies parasitaires en tous genres, dans notre monde aseptisé, ces notions passent à la trappe et ne nous interpellent que lors de voyages ou expéditions.

Hélas, l'avenir nous réserve bien des surprises et pas des bonnes. L'OMS établit une liste de maladies infectieuses préoccupantes et **prioritaires** selon un classement tenant compte de :

- La transmission humaine
- Le taux de gravité ou de létalité
- l'interface homme / animal
- autres facteurs (y compris l'aire géographique des agents pathogènes, les caractéristiques épidémiologiques et / ou génotypiques communes avec les agents pathogènes qui constituent une menace épidémique, l'absence d'une immunité protectrice robuste, un risque élevé d'exposition professionnelle ou des liens avec les programmes d'armes biologiques)
- le contexte de santé publique de la zone affectée
- les impacts sociaux potentiels
- le potentiel évolutif.

« L'Écho du stétho »

Newsletter de la liste de diffusion des professionnels de santé spéléo & canyon

medic-speleo-canyon@ffspeleo.fr

Contacts abonnements : Dr Jean-Pierre BUCH, jpbuch1@sfr.fr

2018	Agent infectieux	Réservoir	intermédiaire
Fièvre hémorragique Crimée-Congo	Nairovirus	mammifères, oiseaux	tiques
Virus Ebola	Filovirus	chauve-souris	singes
Virus Marbourg	Filovirus	chauve-souris	singes, porcs
Fièvre de Lassa	Arénavirus	rongeur	rongeur
SARS	Coronavirus	chauve-souris	civette
MERS	Coronavirus	chauve-souris	dromadaire
Virus Nipah	Henipavirus	chauve-souris	porcs
Fièvre de la vallée du Rift	Phlébovirus	ruminants	moustiques
Virus Zika	Flavivirus		moustiques
Maladie "X"	?	?	?

La maladie « X » désigne l'agent infectieux non encore identifié, qui pourrait provoquer une grave épidémie.

Allez, ne faites pas l'innocent (pas à votre âge), ne faites pas l'autruche (tiens celle-là on n'en parle jamais), ne vous mettez pas la tête dans un trou (enfin, quoique, pour un spéléo...), ne me dites pas que vous n'avez rien remarqué !?

Pas besoin d'être épidémiologiste pour voir que les chauves-souris représentent 50 % des réservoirs de ces maladies... C'est pas rien, et va y avoir du travail pour les réhabiliter ces bestioles.

C'est pas gagné cette affaire là ! Mais ce n'est pas tout, car il ne s'agit là que d'une liste courte... !

Les rapports 2017 et 2018 de l'OMS listent les autres maladies infectieuses tout aussi préoccupantes.

Accrochez vous bien, va y avoir *Du vent dans les branches de Sassafras* !

Alphavirus transmis par les moustiques (*Chikungunya, Sindbis, O'nyong'nyong, Mayaro*), **choléra** (*bactérie*), **fièvres hémorragiques à arénavirus** (*autres que la fièvre de Lassa*), **leishmanioses** (*protozoaires flagellés*), **maladies à coronavirus autres que SARS-CoV et MERS-CoV** (le Covid19 a donc sa place ici...), **maladies à entérovirus émergentes** (*non polio*), **peste** (*bacille*), **syndrome de fièvre sévère avec thrombocytopenie** (*SFTS, bunyavirus transmis par les tiques*), **virus West Nile** (*flavivirus transmis par les moustiques*), **virus Chandipura** (*rhabdovirus transmis par le phlébotome*), **dengue** (*flavivirus transmis par les moustiques*), **fièvre hémorragique de la forêt Kyasanur** (*flavivirus transmis par les tiques*), **Oropouche** (*bunyavirus transmis par les moustiques*), **fièvre hémorragique de l'Amérique du sud** (*arénavirus transmis par les rongeurs*), **Usutu** (*flavivirus transmis par les moustiques*), **fièvre jaune** (*flavivirus transmis par les moustiques*), **hantavirus** (*transmis par les rongeurs*), **fièvre Bwamba** (*bunyavirus transmis par les moustiques*), **anthrax** (*bacille du charbon transmis par les animaux*), **alpha virus, aflatoxicoses** (*mycotoxines*), **fasciites et cellulites nécrosantes** (*bactéries*), **VIH** (*rétrovirus*), **grippe sévère** (*ortomyxovirus influenza*), **variole** (*poxvirus*).

Ouf, c'est tout pour l'instant, vous pouvez reprendre votre respiration !!

On voit que la liste des maladies est longue, dont beaucoup sont inconnues de la plupart d'entre nous.

Le risque de survenue est garanti, mais où, quand et comment, cela sera la surprise !

Avec ça, les oiseaux de mauvais augure, les cassandres de tout poil, les apprentis Pythie, les « *je l'avais bien dit* », les « *Monsieur je sais tout* », les râleurs professionnels (en politique ou en spéléo), auront des arguments pour nous pourrir la vie !

« L'Écho du stétho »

Newsletter de la liste de diffusion des professionnels de santé spéléo & canyon

medic-speleo-canyon@ffspeleo.fr

Contacts abonnements : Dr Jean-Pierre BUCH, jpbuch1@sfr.fr

On pourrait dire aujourd'hui que nous avons en France 60 millions d'épidémiologistes... Heureusement le pire n'est jamais certain.

Le SARS de 2003 n'a touché essentiellement que la Chine.

La grippe H1N1 de 2009 a été une vraie pandémie atteignant 125 pays et faisant plus de 200 000 morts, mais de manière très hétérogène sur la planète. Un vaccin a rapidement été mis au point, mais l'Europe a finalement été peu touchée et de manière transitoire, ce qui a entraîné en France des polémiques concernant les masques et les vaccins, jugés cette fois-ci très excessifs... ! La ministre de la santé de l'époque, Roselyne Bachelot, a essuyé les quolibets des médias et une enquête parlementaire sur sa gestion, pourtant justifiée.

On ne sait pas vraiment quand, comment et pourquoi une épidémie s'arrête, ou contourne un pays, c'est toute la difficulté de l'anticipation.

Notre gouvernement actuel subira sans doute les mêmes déboires, mais qui aurait pu faire mieux dans de telles circonstances ???

Nous arrivons à la fin de votre martyre. Vous avez survécu, vous n'êtes pas encore à l'agonie ? Bravo, vous serez un bon survivaliste pour les prochaines épidémies... Vous avez droit à ce stade d'ingurgiter quelques comprimés d'un anxiolytique de votre choix ou décapsuler une bière (bon, évitez la *Corona* !) ou vous défouler sur un casse-tête chinois (ah non, pas encore eux...).

Mais j'entends quelqu'un qui arrive en vociférant dans le couloir... ?
Bordel de merde, ce putain de virus à la con, y va pas nous casser les couilles longtemps !!!

Ouh là !! Je vois que notre ami Gilles de la Tourette nous a rejoint, c'est l'heure qu'il prenne ses gouttes..., et moi les miennes !

Un dernier clin d'œil sur les illustrations de cette lettre, avec en première page la tenue des médecins d'épidémie contre la peste, gravure de Paul Fürst¹, le masque n'était pas si différent, et ci-contre la « spéléologisation » de la tenue d'urgentiste moderne, merci Lionel pour la photo.

A bientôt pour la fin du déconfinement, enfin espérons...

On se retrouve dans une quinzaine, après l'AG fédérale.

Faites de beaux rêves !

¹.https://fr.m.wikipedia.org/wiki/Costume_du_médecin_de_peste



L'Écho du stétho

Numéro 36, Juin 2020



Fédération Française
de Spéléologie

Newsletter des professionnels de santé

« spéléo & canyon »



fédération française de spéléologie
commission médicale

Fédération Française de Spéléologie

**SPÉCIAL
(DÉ)CONFINEMENT
N°8**



Voici le huitième et dernier numéro de cette chronique du confinement version CoMed.

Déconfinement. Nous avons traversé cette étape délicate dont nous ne savons pas encore comment elle va se passer dans les temps proches. Restons optimistes mais prudents...

Le bilan au bout du premier mois de déconfinement semble a priori plutôt positif, en espérant que cela continue. Globalement, à part quelques restrictions catégorielles encore en vigueur, la vie presque normale va reprendre ses droits.

Libéré : qui est remis en liberté, mais se dit aussi de celui qui s'affranchit des règles morales sociales... alors, attention à ce que vous ferez de cette liberté retrouvée.

Liberté : ce qui permet le choix, dilemme propre à l'humain, épanouissant et tragique à la fois.

Jean-Paul Sartre a dit « *l'homme est condamné à être libre* ». La liberté, qui est la dignité de l'homme,

Retrouvez tous nos travaux sur le site de la commission médicale, <http://comed.ffspeleo.fr>
et dans notre publication "CoMed-Infos".

est aussi un lourd fardeau dans les choix qu'il doit nécessairement faire et dont il est responsable. C'est ce qui nous distingue du monde animal, végétal et même minéral. Le choix est digne mais tragique car chargé d'angoisse, faire bien, faire mal, ne rien faire, se tromper, culpabiliser... C'est le lot de chacun.

On peut décliner ce thème de la liberté de différentes façons.

- **Pictural**, Eugène Delacroix : *la liberté guidant le peuple*.
- **Sociétal** : *la liberté des uns s'arrête ou commence celle des autres*.
- **Musical** : *The end...* Cette chanson envoûtante des Doors, et la belle gueule d'ange de Jim Morrison, faisait l'introduction d'*Apocalypse now* de F.F. Coppola, mais est-ce vraiment la fin ?
- **France éternelle** : spéléo outragé, spéléo brisé, spéléo martyrisé mais spéléo libéré (ça me rappelle bien quelqu'un cette phrase).
- **Divertissant** : *Libéré, délivré...* Si cet air joyeux (mais parfaitement saoulant) ne vous évoque rien c'est que vous venez d'une autre planète, que vous n'avez pas de jeunes enfants ou que vous êtes confiné depuis 2013 !
- **Caricatural** : si le dessinateur Marcel Gotlib était encore là, il nous gratifierait sûrement d'un *Superdupont* écrasant le virus à grands coups de baguette et de boîte de Camembert.
- **Fantastique**, J.R.R. Tolkien : nous avons vaincu les Nazgûl, l'ère des hommes n'est pas encore révolue, mais un anneau maléfique reste caché au fond d'une forêt très loin à l'est de la Terre du milieu. Qui aura le pouvoir de le détruire ? Bon, pas moi pour l'instant j'ai une *visioconf* à 10h, les Hobbits sont confinés, les Elfes méditent sur leur immortalité et les Nains vivent sous terre (tiens, tiens, un point commun avec les spéléos...).
- **Festif** : à nous les grottes et les gouffres, la la dirladada..., les canyons et les siphons, on va bouffer de la corde, la la dirladada..., y en a marre du Kamasutra... (eh oui, on se lasse de tout !).
- **Théâtral**, Jean-Louis Barrault : *la liberté c'est la faculté de choisir ses contraintes*.
- **Poétique**, Paul Eluard, face à l'occupation : *Liberté..., j'écris ton nom*.
- **Patriotique**, Rouget de Lisle ou Serge Gainsbourg selon votre sensibilité : *Liberté, liberté chérie, combats avec tes défenseurs...*
- **Philosophique**, Montesquieu : *la liberté est le droit de faire ce que les lois permettent*.
- **Littéraire**, André Maurois : *les abus de la liberté tueront toujours la liberté*.

Arrêtons là cette liste qui pourrait occuper des pages et des pages, Internet vous en donnera des tonnes. On perçoit la subjectivité de cette notion de liberté dont il existe moult interprétations que je vous laisse imaginer.

Nous y voilà donc, comment reprendre une vie normale sans risque pour soi et pour les autres ?

Équation difficile assurément. Mais pas impossible. Trois solutions : prudence, prudence et prudence !

La pandémie est inédite, le virus est quasiment inconnu et persistant, donc l'avenir est imprévisible.

Et le milieu spéléo compte un certain quota de personnes fragilisées par l'âge ou l'état de santé...

L'avenir se découvre de jour en jour, mais restons optimistes, tout a une fin.

Retrouvons la boîte de Pandore, que nous avons ouvert la dernière fois (merci Nicole). Rappelez-vous, il reste un malheur qui ne s'est pas échappé, l'espérance. Pour nous, l'espoir et l'espérance sont plutôt synonymes et positifs. On pourrait s'étonner de les voir au rang des malheurs. Il n'en est rien pour les grecs, qui lui donnent le sens d'une attente passive, quasi implorante, donc un malheur. Albert Camus en fera une interprétation fulgurante, « *l'espoir, au contraire de ce que l'on croit, équivaut à la résignation. Et vivre, c'est ne pas se résigner* ». Nous voilà donc armés contre l'adversité, ne jamais faiblir, combattre.

« L'Écho du stétho »

Newsletter de la liste de diffusion des professionnels de santé spéléo & canyon

medic-speleo-canyon@ffspeleo.fr

Contacts abonnements : Dr Jean-Pierre BUCH, jpbuch1@sfr.fr

Je suis convaincu que dans quelques années, cet épisode inédit de confinement restera dans les mémoires comme une expérience humaine, certes détestable, mais qui aura été surmontée et que l'on regardera avec tendresse. Le temps transforme tellement la réalité !

Je ne sais pas si vous avez remarqué, mais quand deux spéléos se rencontrent autour d'une bière et se racontent leurs souvenirs (et ça doit être pareil dans les autres sports de nature), c'est le plus souvent les grosses galères qui viennent en premier !

La ponction après 25 heures d'explo où l'on s'endort en bas de chaque puits, le froid, les dents qui claquent, la sortie à 4 h du matin en plein blizzard et tempête de neige, sortie de nuit de la rivière souterraine en plein hiver où on se lave de la boue en plongeant dans le torrent, le déshabillage tremblant pour s'enfouir dans un duvet glacial et y rester 18 heures d'affilée, l'étréouiture en U flippante, trouille devant une vire pentue et la descente plein gaz dans un grand puits arrosé, essoufflement dans une grotte gazée, navigation hasardeuse dans un canot dégonflé, escalade scabreuse, et bien d'autres aventures sous terre comme en extérieur, et je parle pas des retours de week-end en voiture de nuit, que d'accidents ont failli arriver...

Encore ne s'agit-il que de galères bien modestes. J'imagine ceux qui ont été bloqués par une crue... Heureusement il y a de bons côtés !

La spéléo serait-elle un sport de masochistes, de pervers polymorphes ? Les psy nous répondrons à ce sujet ! C'est en tout cas un monde d'émotions intenses, de celles que l'on oublie pas.

Ma réponse personnelle sera plus poétique : la spéléo, c'est une joie et une souffrance !

J'emprunte cette phrase à François Truffaut, qui dans au moins deux de ses films (*Le dernier métro* et *La femme d'à côté*), nous dit que « *l'amour, c'est une joie et une souffrance* ». Cette dualité exprimée si simplement me fait l'effet d'une phrase magique pouvant expliquer nos comportements dans de multiples situations.

Qui n'a pas maudit les galères ci-dessus et s'est juré d'abandonner la spéléo, qu'on ne l'y reprendrait plus, se retrouve prêt à repartir quinze jours plus tard en ayant dépassé ses frayeurs vécues ?

Cette phrase s'applique naturellement à toutes les situations hors normes, sportives ou autres, mais aussi au quotidien de chacun. Ce ne serait pas la définition de la vie par hasard ? De la parentalité ? Du travail ?

En milieu professionnel, cette phrase est essentielle pour comprendre ce qu'est vraiment le travail et prévenir les risques psychosociaux qui ont envahi le champ de l'entreprise.

Elle introduit aussi l'idée magnifique de transcendance dans nos vies modernes, si matérialistes et hédonistes. C'est ce qui nous dépasse, qui va au-delà de notre enveloppe charnelle, ce qui nous motive au delà du concret. Pensons à ces bâtisseurs de cathédrales, qui se sont échinés pierre après pierre sans jamais voir leur œuvre finie, mais qui auront eut toute leur vie la passion de faire corps avec cet ouvrage pour l'éternité...

Pour certains, la spéléo sera même une expérience spirituelle, à la recherche de soi, à la communication avec le monde au delà des apparences, au delà de notre enveloppe charnelle, respectons cela.

Quelles leçons devons nous tirer de cette pandémie ? Tout le monde en parle depuis le début de la crise, tout a été dit et redit, mais qu'en dire vraiment ? Le monde nouveau sera-t-il si différent ? Je n'y crois guère. Comment empêcher les chinois de manger des chauve-souris ? Comment empêcher le trafic d'animaux sauvages, si prisé même chez les occidentaux ? Comment empêcher nos millions de voyages aériens en tous sens ? Qui préférera renoncer aux plages des Seychelles pour passer ses vacances dans la campagne limousine ?

« L'Écho du stétho »

Newsletter de la liste de diffusion des professionnels de santé spéléo & canyon

medic-speleo-canyon@ffspeleo.fr

Contacts abonnements : Dr Jean-Pierre BUCH, jpbuch1@sfr.fr

Comment être dans la mondialisation tout en gardant une certaine autonomie économique ?
Comment faire face à la montée des nationalismes, des complotismes et des individualismes ?
J'arrête là cette litanie déprimante.

Manifestons urbi et orbi ! *Freedom for pangolin, Let the bat live, Bat and cover same fight... !*

Cette chronique de confinement s'achève ici.

L'Écho du stétho va retrouver sa raison d'être initiale après cette cavalcade effrénée.

Les propos tenus dans les huit numéros de cette rubrique n'engagent que moi même et en aucun cas la CoMed.
Disons que j'ai pris en otage cette newsletter... !

Le but était d'y parler de choses sérieuses avec un ton décalé et si possible humoristique, chacun ayant naturellement une définition personnelle de ces mots. J'espère que ce but aura été atteint, que vous aurez pu passer un bon moment de détente, que vous aurez pu être embarqués dans ces textes un peu foutraques mais parsemés de messages. Ce fût en tout cas un exercice de style intéressant, qui semble avoir reçu un accueil favorable, il figure même en page d'accueil du site fédéral... La consécration !!!

Vous retrouverez la compilation de ces chroniques dans un numéro spécial de *CoMed-Infos* à paraître.

Pour finir dans la zénitude et la sérénité, ce paysage pyrénéen me semble une bonne respiration après toutes ces violences et un bien beau cadeau que la nature nous offre.

Bien à vous tous

Jean-Pierre Buch

Médecin fédéral national FFS



« L'Écho du stétho »

Newsletter de la liste de diffusion des professionnels de santé spéléo & canyon

medic-speleo-canyon@ffspeleo.fr

Contacts abonnements : Dr Jean-Pierre BUCH, jpbuch1@sfr.fr