

# Guide médical des espaces sauvages

Manuel de médecine pratique pour le sport et le voyage

S. Laissue

Comment affronter la maladie, les accidents dans des régions reculées et difficiles d'accès, dans des régions aux pratiques médicales différentes des nôtres? Qu'emporter dans sa pharmacie de voyage? Comment évaluer la gravité d'une affection et la traiter alors que vous voyagez dans la région himalayenne?

## La passion du défi: l'exercice de la vulgarisation médicale

Passionnée par le périlleux exercice de la vulgarisation, Isabelle Philippe<sup>1</sup> réussit là un redoutable pari: synthétiser, en un langage accessible au professionnel de la médecine aussi bien qu'au marcheur ou à l'aventurier de l'impossible, les connaissances médicales pointues, complexes et nombreuses, pour juger rapidement de l'état d'une blessure ou de symptômes alarmants hors de toute structure médicale. L'auteure a d'ailleurs fait de cette somme l'objet d'une thèse consacrée à la vulgarisation médicale, thèse supervisée par le Pr Roger Darioli, responsable du centre des vaccinations et de la médecine des voyages à la Policlinique universitaire de Lausanne. Elle a été récompensée par le *Prix César Roux*. Pour mener à bien ce projet de «vulgarisation médicale adaptée à la problématique des voyages dans des zones où les secours ne sont pas facilement accessibles et où il faut souvent se débrouiller tout seul», elle travaille avec acharnement pendant quatre ans. Analyse de ses notes et observations de voyage, synthèse de la litté-

<sup>1</sup> née et domiciliée à Delémont, médecin-assistante dans le service de pédo-psychiatrie du Dr Emmanuel Isler à Liestal.

Correspondance:  
Sophie Laissue  
Rue des Martins 17  
CH-2800 Delémont

rature spécialisée, rédaction et remaniement de tests de santé qui permettent de juger rapidement de l'état d'un blessé ou d'un malade, relectures des différentes sections de l'ouvrage par des spécialistes, réflexion sur la conception la plus appropriée de l'ouvrage, recherches d'un éditeur (Olizane) et de fonds (Fondation François-Xavier Bagnoud), elle ne laisse rien au hasard. Et si, après tous ces efforts, elle voit aujourd'hui son rêve réalisé, elle ne peut néanmoins s'empêcher de relativiser l'importance du travail accompli: «Dans deux ou trois ans, mon ouvrage sera à réactualiser. Les informations sur le paludisme seront peut-être dépassées. Tant la médecine ne cesse d'évoluer. Et c'est tant mieux.» Et avec un sourire: «Reste que les cloques se soigneront toujours de la même manière.»

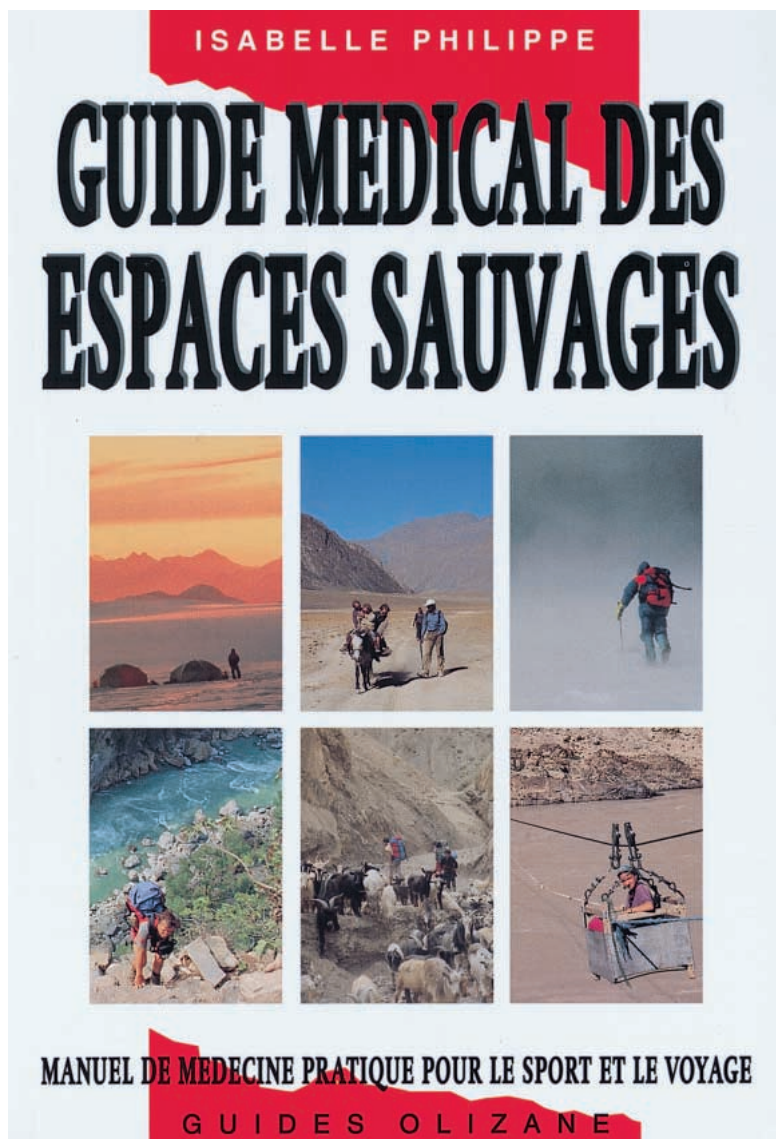
## Fruit de l'expérience personnelle

Marcheuse illimitée et grandeoureuse de la montagne, Isabelle Philippe connaît bien les chemins de l'aventure pour les arpenter aussi souvent que son emploi du temps le lui permet (à son goût, pas assez). Et ce sont précisément les aléas rencontrés dans ses voyages qui l'ont incitée à publier ce guide, inspiré entre autres par un séjour himalayen de cinq mois avec son compagnon, lui-même médecin. Durant ce long périple, Isabelle Philippe a été confrontée, au fil des jours et des rencontres, à des situations médicales «parfois comiques, parfois tragiques» qui sortaient souvent du cadre des connaissances d'une jeune médecin fraîchement émoulue de nos universités. «Un jour, raconte-t-elle, nous avons rencontré un jeune Allemand refusant de rebrousser chemin alors qu'il souffrait d'un mal aigu des montagnes, compliqué probablement d'une crise de paludisme, en montant le Shingo-la (plus de 5000 mètres d'altitude); ou encore un autre jour, ce Français surpris par d'abondantes chutes de neige à Gosaikunda (plus de 4000 mètres d'altitude) sans même une veste chaude.» D'où ce constat affligeant: «Les voyageurs qui se rendent dans des régions sauvages sont souvent mal préparés, mal informés. Ils se compliquent la vie, au risque de la perdre.» Dès son retour en Suisse mûrit un projet qui réunirait le fruit de ses observations, de ses réflexions et de ses interrogations. Histoire d'éviter que des imprévus ne virent au drame. A l'origine, elle entend publier une brochure. Mais le travail s'avère plus important que prévu. Encouragée par son compagnon, elle se lance alors dans l'aventure de la thèse et de la publication.

Figure 1

Philippe Isabelle. Guide médical des espaces sauvages. Ed. Olizane, 342 p., Fr. 38.– (deuxième édition en préparation).

Aussi paru en espagnol: Philippe Isabelle. Guía medical de los espacios salvajes. Editorial Paidotribo Barcelona, traduit en espagnol par Marta Moreno.



Format de poche et chapitres inédits

Publié dans un petit format (19×13 cm) et sur papier bible pour en réduire le poids, le *Guide médical des espaces sauvages* tient dans n'importe quelle poche, de veste ou de sac. Rempli de conseils pratiques (p. ex.: Que faire lorsqu'on perd ses lunettes de soleil en haute montagne? Réponse: percer deux fentes dans un morceau de carton, à l'image de ce que font les Esquimaux), illustré par des dessins<sup>2</sup> précis permettant d'accomplir des gestes médicaux d'urgence, tels la réduction d'une fracture, il recense les innombrables situations problématiques auxquelles le voyageur pourra être confronté. De la préparation physique et matérielle avant le départ au soulagement des indispositions de voyage, en passant par l'établissement de listes des noms des principaux médicaments et de leurs équivalents selon les pays, le lecteur trouvera tout sur la manière de soigner petits et grands maux.

Comme Isabelle Philippe a conçu et écrit ce guide «en se mettant dans la peau d'une personne qui ne connaîtrait rien à la médecine», elle utilise des mots simples et décrit, en gras et en l'encadrant, chaque réaction de base qu'il est indispensable de connaître. Elle répertorie également les recettes locales et «produits de premiers secours» auxquels on peut avoir recours dans les pays visités. Autre qualité de l'ouvrage, il traite des ennuis spécifiques que peuvent connaître les voyageurs immunodéficients ou diabétiques. Il est également le premier recueil de ce type en langue française à traiter des aspects particuliers aux problèmes physiques des femmes et des enfants. Viol, grossesse, oublis de contraception ou encore manière de porter un enfant en trekking, réactions de ce dernier à la chaleur ou à l'altitude, tous ces sujets sont abordés avec précision et délicatesse. En plus, ça et là, des réflexions rendant attentif le lecteur aux us et coutumes locaux, car si son auteure aime tant la marche, c'est que celle-ci demeure l'un des meilleurs moyens de découvrir la saveur des pays et de leur culture!

<sup>2</sup> dessins de l'artiste Marie Philippe.