



UNION BELGE DE SPÉLÉOLOGIE

Périodique trimestriel – n° 8 - 3^e trimestre 2003

Ed. responsable : JP Romain, route de Tamines, 62, 5070 Fosses
Bureau de dépôt : 5070 Fosses

SPELEOLOGIE ET HYDRATATION

Lors de notre dernière intervention au Trou Bernard on m'a posé la question concernant le Red Bull comme moyen de réhydratation.

Ce produit est classé dans les "smart drinks", ne contient pas de substance illicite et est présenté comme naturel, stimulant, non dopant. Sous le couvert de faire croire à une augmentation "sans danger" de l'intelligence et des performances physiques, il n'en est pas moins dangereux car le Red Bull contient une forte quantité de caféine (une canette de Red Bull contient 3 fois plus de caféine qu'une petite tasse de café !!)

Si on connaît bien l'effet stimulant de la caféine de votre tasse de café ou du Coca-Cola, l'excès de caféine est nuisible à la santé : c'est un excitant nerveux qui, à forte dose, peut entraîner anxiété, agitation, tremblements, convulsions, bourdonnement d'oreille, mal de tête, nausées, vomissements, diarrhées (chouette sous terre / pensez aux chauves-souris), palpitations, accélération du rythme cardiaque, trouble de la parole et même délire.

On y trouve en plus de la taurine aussi présentée comme stimulant et du glucoronolactone présenté lui comme éliminateur de toxines.

Il ne faut pas se leurrer : ce sont des arguments de vente et cela ne correspond en rien à un

SPELEO-SECOURS

Info

Feuille d'information de la Commission Secours

Union Belge de Spéléologie

besoin de notre corps.

Laissez donc le Red Bull de côté avant et pendant la spéléo (avec ou sans vodka)...

Le Coca contient moins de caféine et est utile par son apport en sucre, sucres à absorption rapide ce qui n'est pas sans ennui dans certains cas. (ceci fera l'objet d'un prochain article).

Préférez plutôt l'Ice Tea, ou bien faites vous-même votre mixture à base de thé léger (attention le thé fort contient lui aussi de la caféine) ou bien encore la recette suivante en cas de gros efforts surtout avec transpiration : 400 ml de jus d'orange mélangé avec un peu de citron, 2 morceaux de sucre, une rawette de sel (max 1 gramme) et 600 ml d'eau à faible minéralisation. Il existe dans le commerce d'autres boissons sans danger comme Isostar ou Aquarius (chers !).

En cas de forte déshydratation on devra donner des produits plus hydratants comme de l'ORS et même perfuser par voie intraveineuse.

Un truc : une mesure simple de vérification de l'hydratation est le besoin d'uriner, le moment

de la dernière émission d'urine et la couleur de celle-ci. Plus c'est foncé et moins on doit, plus on est déshydraté.

N'attendez pas que votre corps vous réclame de la boisson, fournissez lui à temps suffisamment de liquide, ce que vous n'oubliez généralement pas à la sortie.

Prochain exercice

Le prochain exercice aura lieu au Chantoir de Béronry le samedi 11 octobre 2003.

!!!! Cavité très physique... Soyez en forme !!!

Prévoyez votre matériel spéléo complet.

Le rendez vous est fixé à 9 h pour les équipiers habitant la province de Liège, à 11 h pour les autres équipiers.

Remarques importantes :

Respectez les zones de parking qui seront mises en place.

La fin de l'exercice est prévue au petit matin, prévoyez donc votre ravitaillement en conséquence, des vêtements chauds et votre confort personnel.

Pensez que la grotte est très boueuse et que vous effectue-

rez probablement deux descentes...

Privilégiez l'éclairage électrique au carbure.

Des boissons chaudes seront prévues sur place, prévoyez de la monnaie...

L'exercice ne se termine qu'après le nettoyage du matériel. Pensez y...

N'oubliez pas vos passages au P.C.

Accès :

Sur l'autoroute Liège - Luxembourg: venant de Liège, sortie 46 (Remouchamps). Au bas de la bretelle, ne pas descendre sur Remouchamps mais tourner à gauche pour repasser sous l'autoroute. Au "T" qui suit directement, tourner à gauche pour longer l'autoroute par une petite route sinueuse qui mène rapidement au hameau de Playe Au "T" suivant, en prenant encore à gauche, après un grand virage sur la droite, la route repasse sous l'autoroute via le tunnel où sera installé le container. C'est très court et tout simple. Ce sera fléché dès la sortie de l'autoroute.

Inscriptions préalables svp.

Exercice administratif : le 13 décembre 2003

Cet exercice s'adresse bien sûr en priorité aux CT et secrétaires de surface. Mais les équipiers qui souhaitent en apprendre plus sur l'organisation d'un secours peuvent participer aussi. Attention : pour les équipiers, nombre de places limité : 8 maxi.

Stage secours

Le Spéléo Secours Français organise du 1er novembre au 9 novembre 2003 un stage international "Equipier Chef d'Equipe Secours" sur le Sud de la France. Quelques places sont encore disponibles à ce jour.

Contact et renseignements :

Bernard TOURTE
23, rue Louis Parant
31300 Toulouse
Tel : 05.34.60.95.63
Fax : 05.34.60.95.64
Portable : 06.08.75.95.29
Email : Btourte@aol.com

A noter : pour le stage international **2004**, la Commission étudie la possibilité de subsidiarisation des équipiers qui souhaiteraient participer. Faire parvenir une lettre de candidature au Secrétaire de la Commission.

Journée «porte ouverte» : le 14 février 2004

... Il serait plus correct de parler d'un «exercice ouvert» aux spéléos qui désirent en savoir plus sur Spéléo-Secours (et, pourquoi pas, s'inscrire). Il s'agira donc d'un exercice nor-

mal, en ateliers, et votre présence est doublement sollicitée :

- d'abord en tant qu'équipier;
- ensuite pour encadrer les p'tits nouveaux.

2004

Après l'exercice du mois d'octobre, un certain nombre d'équipiers arriveront en fin de cycle de formation. L'ultime exercice aura lieu à l'étranger à Pâques 2004.

Notre choix s'est fixé sur le massif des Bauges dans les Alpes.

Un transport commun est envisagé pour les trois jours (probablement en autocar).

Une inscription préalable, confirmé par un versement 40 € sur le compte numéro

000-1578848-76 de l'Union Belge de Spéléologie avec la mention "Secours, Pâques 2004".

Afin d'organiser ce déplacement, nous espérons avoir votre confirmation avant fin octobre.

Plus d'informations dans notre prochain info.

Départ de Francis BREYNE

Dévoué à la cause du Spéléo-Secours depuis de nombreuses années, notre médecin Francis BREYNE a décidé de raccrocher en ce qui concerne l'administratif. Nous le supporterons donc encore en exercices et en interventions. Qu'il soit ici remercié pour tout le travail réalisé pendant ses années.

COMPOSITION DE LA COMMISSION

Directeur	Bernard URBAIN Rue des Rochettes, 15 - 5100 Naninne bernard.urbain@skynet.be	Tél. et Fax. : 081 / 401 558 Bureau : 086 / 212 412 Gsm : 0496 / 268 141
Secrétaire	Jean-Pierre ROMAIN Route de Tamines, 62 - 5070 Fosses-la-Ville jeanpierre.romain@pi.be	Tél. et Fax. : 071 / 714 011 Gsm : 0497 / 140 731
Trésorier	Gérald FANUEL Avenue des Moissonneurs, 20 - 1325 Dion-Valmont gerald.fanuel@belgacom.net	Tél. : 010 / 227 482 Fax : 010 / 224 817 Tél. Bureau : 02 / 679 01 92
Médecin	Maurice ANCKAERT Boulevard du Souverain, 144 Bte 6 - 1160 Bruxelles maurice.ancaert@mc.be	Tél. : 02 / 675 12 47 Tél. Bureau : 02 / 501 55 91 Gsm : 0495 / 233 399
Responsable Formation	André-Marie DAWAGNE Place de Sovimont, 3 - 5150 Floreffe	Tél. : 081 / 444 338 Tél. Bureau : 081 / 728 265 Gsm. : 0497 / 443 815
Responsable Plongée	Marc VAN ESPEN Avenue Lambeau, 107 - 1200 Bruxelles marcve@attglobal.net	Tél. : 02 / 734 48 25 Tél.: 02 / 733 76 43 Gsm : 0476 / 310 345
	Patrice DUMOULIN Rue Maurice Duesberg, 114 - 4821 Andrimont patrice.dumoulin@advalvas.be	Tél. : 083 / 335 556 Tél. Bureau : 087 / 212 493
	Benoît GRIGNARD Rue Schinler, 9 - 4140 Sprimont gribe@pi.be	Tél. : 04 / 382 31 00 Tél. Bureau : 04 / 345 61 11 Gsm : 0486 / 309 965
	Didier HAVELANGE Rue Chasse-Lion, 8 - 5140 Sombreffe didier.havelange@pi.be	Tél. : 071 / 889 139 Tél. Bureau : 02 / 286 96 17 Gsm : 0474 / 960 077
	Philippe LEONARD Rue Basse-Méhagne, 28 - 4053 Embourg speleou@swing.be	Tél. : 04 / 365 41 76 Tél. Bureau : 04 / 355 95 00 Fax. Bureau : 04 / 358 16 53
	Jean-Marc MATTLET Rue Saint Josse, 13 - 1210 Bruxelles jeanmarc.mattlet@skynet.be	Tél. et Fax. : 010 / 659 141 Gsm : 0475 / 368 692
Délégué VVS	Karl WILLEMS Roderostraat, 9 - 9000 Gent karl.willems@pi.be	Tél.: 09 / 233 56 21 Tél. Bureau : 02 / 506 29 26 Gsm : 0475 / 470 860

Dernières interventions :

25 mai 2003 : recherche des trois personnes au Trou Nou Maulin : 15 intervenants.

13 juin 2003 : recherche d'un corps dans des canalisations à Verviers : 3 intervenants.

29 juin 2003 : aide à une personne coincée, dans le trou Bernard à Maillen : 16 intervenants.

Polars Spéléo-Secours

L'ultime date limite pour commander est fixée au 13 octobre. La commande ne sera valable qu'après paiement (60 e) au compte de l'Union Belge de Spéléologie, Rue Belvaux 93 à 4030 Grivegnée.

Cpte : 000-1578848-76 avec la mention « polaires spéléo secours »

Ne pas oublier de donner la taille désirée.

Liste de lecture

Voici une liste incomplète d'ouvrages relatifs au secours spéléologique. Cela représente néanmoins une somme importante de lecture dans des domaines variées mais relatifs aux secours.

Ces ouvrages ne sont pas tous disponibles en neuf, mais peuvent probablement être consultés via la bibliothèque fédérale

J M M

BESSAC Jean François : Physiologie, diététique et secourisme en spéléologie - Paris, COSIF, 1985. - 28 p : 18 fig., dessins ; A4 (n° spécial de Lumière Noire)
Publication intéressante, destinée à tous.

FENIES Jacques : Spéléologie et médecine - Paris : Masson, 1966. - 158p : 6 fig. ; 24 cm. (Coll. de Médecine Légale et de Toxicologie Médicale).
Thèse de doctorat de médecine.

F F S : Manuel Technique du Spéléo Secours Français - S I : SSF, 1990/91 ; fiches en classeur : nbr fig. ; 24 cm
classeur destiné aux équipiers secours, comprend de nombreuses fiches techniques. Très utile, bien sûr

FRACHON Jean Claude : Les secours français en spéléo-plongée - In : Spéléo Secours siphon et post siphon ; compte rendu de la Rencontre Internationale de Francheville, en 1985.

FRACHON Jean Claude : Secours siphon - SSF - Com.

Plongée FFS - In : Actes des la Rencontre internationale des sauveteurs en plongée souterraine de Dijon, 1991.

HEMPEL & al. : On Call : a complete reference for cave rescue - NSS, 2001. - gros ouvrage cartonné
livre bien épais, manuel complet sur le secours made in USA ; 28 cm.

LOCATELLI Christian : Historique de la Plongée souterraine en France des années 60 à nos jours. - In : Info Plongée n° 78 (1998)

MALLARD Michel : Secours et prévention en spéléologie - Lille : l'auteur, 1985 : 602 p : fig, annexes ; A4.

Thèse de doctorat de médecine, historique de la spéléo et du secours, organisation, statistique... travail assez complet.

Ostermann Jean Michel : Les accidents spéléologiques dus à des gaz en France - In : Spelunca Mémoire n° 18

SPELEO SECOURS BELGE : Manuel du Conseiller Technique - S I : UBS, 1998 ; fiches en classeur : nbr fig ; 23 cm

classeur destiné aux C. T, avec des documents spécifiques., mais comprenant aussi des fiches techniques utilisables par tous.

S S F : Les accidents en milieu souterrain de 1986 à 1997 - Paris : FFS, 1998. - 145 p : graphiques ; A4
Publications de statistiques.

S S F : Manuel du Sauveteur - Comme son nom l'indique, manuel expliquant les techniques spécifiques au secours

S S F : Dossier études et recherches - S .I. : SSF, 1998 : 81 p : photos, schémas ; A4
4 dossiers techniques avec études et essais.

S S F : Manuel désobstruction secours - s.l. : SSF, 1998. - 36 p : photos, schémas, 26 cm
Synthèse de 2 stages sur l'emploi des explosifs; parle peu du percuteur.

Dr Duroc, Dr Goudian : Manuel d'Assistance aux victimes en spéléologie - Paris: Comed, 2002. - 28 p :17 photos coul.; A4

comme son titre l'indique... : théorie, 1er soins, mise sur civière, fiche médicale...

Déclaration de revenus

Rappel : vous devez rentrer annuellement à la Smap (assureur de la PC) une déclaration de revenus. Utilisez le formulaire ci-dessous.

S.M.A.P.
A l'attention de Monsieur TRIBOLET
Service 1151
rue des Croisiers, 24
4000 Liège

Référence : **Contrat d'assurance Spéléo-Secours de la Protection Civile**
Affilié n° : 100.149
Police n° : 6.100.248

Déclaration des revenus annuels bruts de l'année : _____

Nom et prénom : _____

Domicile : _____

Date de naissance : _____

Revenus annuels bruts : _____

Date - Signature :