



**SANTÉ.** Médecin surfeur, Guillaume Barucq vient d'écrire le premier livre qui fait le point sur la santé des chasseurs de vagues. Soleil, pollution, traumatismes, blessures, maladies... Beach-boy est un métier à risques !

# Comment survivre au surf

: Olivier Bonnefon

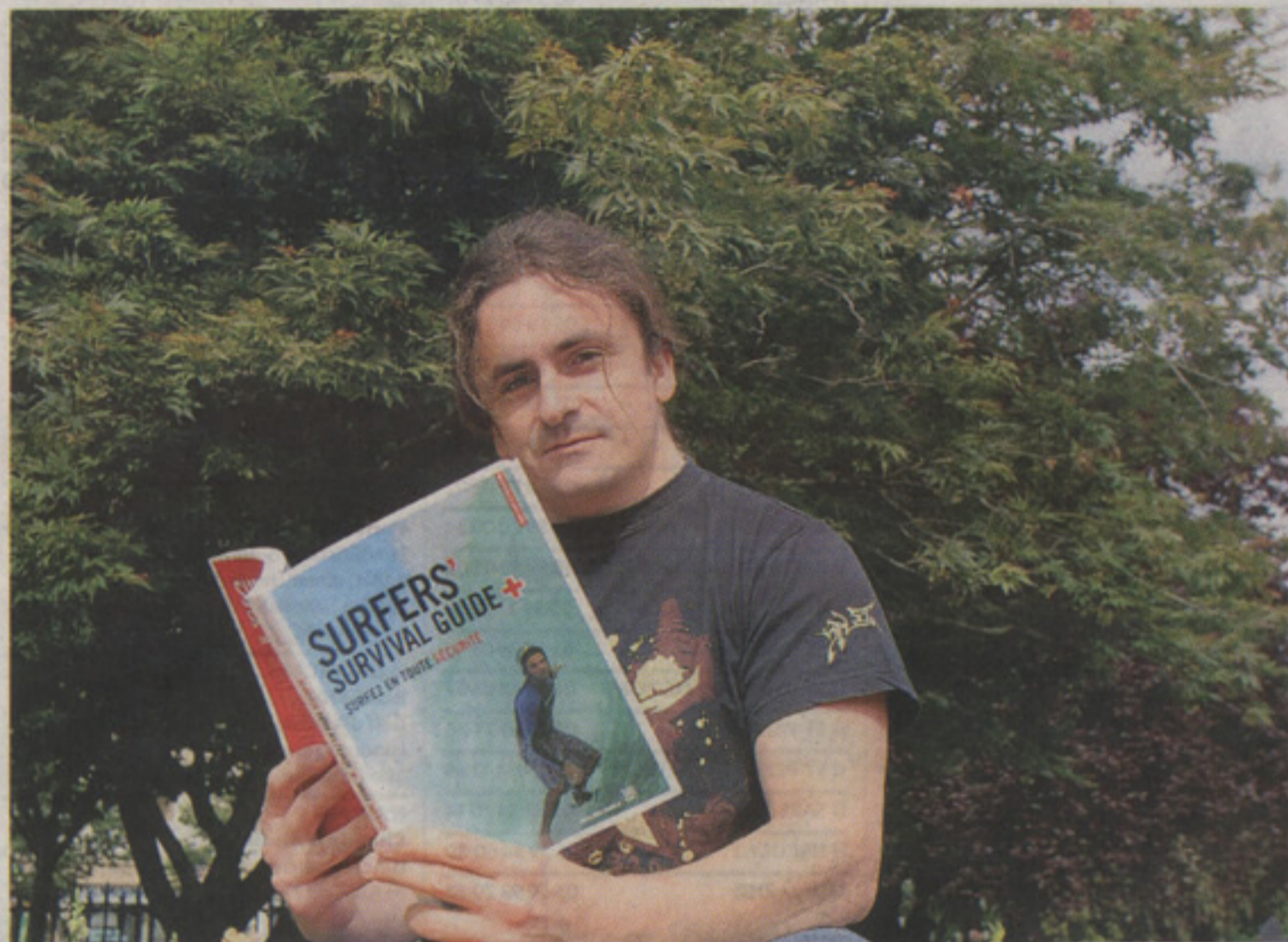
L'alpiniste qui se lance à l'assaut de l'Anapurna ou du K2 sait qu'il peut dévisser, revenir avec les doigts gelés ou une fracture. Le matador qui se prépare à lidier un lot de Victorino Martin ou de Miura se garde des cornes du toro et de ses sabots. Et les surfeurs ?

Évoluant dans un milieu naturel sauvage, ce dernier s'expose lui aussi à des dangers, et pas uniquement quand il s'attaque à des vagues sublimes mais vicieuses comme Pipeline où Teahupoo. Et pourtant, 90 % des pratiquants semblent ignorer superbement ces risques.

Jeune docteur en médecine, Guillaume Barucq a décidé de compiler ces différents dangers dans un guide inédit et surtout, de mettre en face les conseils qui vont bien pour surfer en toute confiance et conscience. Ce livre joliment illustré vient de sortir. Il porte un titre clin d'œil : le Surfer's survival guide (éditions Surf Session 25 € TTC).

**Accidentologie.** « Je suis surfeur depuis toujours. Et lors de mon internat aux urgences, j'ai constaté avec surprise qu'aucune étude épidémiologique sérieuse n'avait été réalisée sur l'accidentologie du surf en France », explique d'entrée Guillaume Barucq.

Aussitôt dit, aussitôt fait. L'été dernier, entre le 21 juin et le 30 septembre, le futur médecin a piloté une enquête très fructueuse sur les accidents liés à la pratique du surf sur le littoral (Pays Basque et Sud Landes). Et



Guillaume Barucq. « Beaucoup de surfeurs n'ont pas conscience de s'exposer à des dangers qui sont réels »

PHOTO JEAN-DANIEL CHOPIN

ni une, ni deux, le jeune praticien en a fait le terreau de sa thèse de doctorat, qu'il a présenté le 24 mai dernier avec succès à l'université Bordeaux 2 Victor Segalen. Une vaste enquête qui a servi à identifier un certain nombre de traumatismes, comme les accidents de leash ou de dérives.

« Nous avons recensé plus de 350 accidents. Une majorité de plaies (61 %), mais aussi des contusions (15 %), fractures (11 %), entorses (10 %), luxations (3 %). La tête du surfeur est atteinte dans la moitié des cas. 8 % des

traumatismes ont nécessité une intervention chirurgicale : orthopédique (14 cas), maxillo-faciale (5), ORL (4), ophtalmologique (3), neurochirurgicale (2). Mais l'enseignement le plus étonnant, c'est la surprise des surfeurs qui semblaient soudain découvrir que leur sport sublime pouvait se terminer aux urgences. »

Mais que les surfeurs se rasurent. Pas question de remiser la planche et de rester en pyjama au fond de son lit à se lamenter. « Les risques contribuent aussi aux sensations fortes du surf.

S'attaquer à une vague géante, braver un récif de corail ou un tube est jouissif », poursuit Guillaume Barucq. Des excès du soleil, au surf dans des eaux infestées de requins blancs, de la protection des oreilles du surfeur en passant par ses yeux et son dos, Guillaume Barucq balaye les principales pathologies, donne des conseils, évoque aussi des sujets tabous comme la drogue et le dopage. « À ce jour, cette question du dopage n'a pas été clarifiée par le surf professionnel. Mais ça fait partie du sujet plus large sur la

santé des compétiteurs et surfeurs, l'hygiène de vie. »

**Surpopulation.** Guillaume Barucq n'élude aucun sujet y compris les tensions sur les spots, les aspects psychologiques d'une pratique qui avec la surpopulation, fait monter la pression. Et puis il est allé rencontrer trois surfers handicapés, qui ont bravé leurs limites, des accidents de la vie et même une rencontre avec un requin, pour continuer à s'exprimer dans l'océan, danser sur la mer. « Les exemples d'Ismaël, Jesse, Bethany, Jack et Rell nous montrent que la maladie, l'âge, le handicap peuvent être surmontés. Le surf est un excellent moyen de vivre sainement. On peut en tirer énormément de bénéfices quel que soit notre niveau. Si j'avais à donner quelques conseils, ce serait de se comporter en surfeur responsable, acteur de sa propre santé, connaître ses limites et respecter les 10 commandements du surfeur sain (1) », conclut Guillaume Barucq avec humour.

(1) Tu seras un bon nageur. Tu ne présumeras jamais de tes forces. Tu éviteras les spots surpeuplés. Tu prendras toujours soin d'éviter les collisions. Tu protégeras ta peau du soleil. Tu t'entraîneras et tu t'échaufferas comme il se doit. Tu t'hydrateras avant chaque session. Tu iras à l'eau pour le plaisir. Tu respecteras ton prochain mais aussi l'environnement comme toi-même. Tu seras toujours prêt à venir en aide d'une personne en difficulté dans l'eau et tu te formeras aux gestes de premier secours.

**MÉDECINE.** La pratique du surf a généré de nouveaux traumatismes. Les chirurgiens d'Urgence main Aquitaine l'ont vérifié