

# SURFERS' SURVIVAL GUIDE +

SURFEZ EN TOUTE SÉCURITÉ



/ Guillaume Barucq

## survival guide Le surf, l'esprit tranquille

Texte Pauline Cantou

Photos DR

Après vingt ans de surf et dix ans de médecine, le Biarrot Guillaume Barucq nous livre le premier guide de santé du surfeur. Un ouvrage de prévention et de sensibilisation, à la fois technique et ludique, qui donne des conseils pratiques sur les risques liés à la discipline.

"Tu seras un bon nageur" – "Tu éviteras les spots surpeuplés" – "Tu protégeras ta peau du soleil"... édicte Guillaume Barucq en guise de clin d'œil dans ses dix commandements du "sain surfeur". Pas de leçon de morale, pas de dramatisation dans ce guide pratique de santé adressé aux néophytes comme aux expérimentés, juste de bons conseils pour limiter les risques d'accidents liés à la pratique du surf. Reprenant les conclusions de sa thèse de médecine, l'ouvrage est l'aboutissement de l'enquête de Guillaume ayant recensée 350 victimes du surf en 3 mois durant l'été 2006 sur la Côte basco-landaise. Des accidents majoritairement dus à la planche, responsable des plaies 9 fois sur 10 (coupure des dérives tranchantes, coups portés à la tête ou aux yeux par les noses pointus...) et aux collisions qui représentent 2 accidents sur 10 (équivalent à 1 sur 10 en ski). Entorses cervicales, traumatismes dont 1 sur 2 touche la tête... le physique des surfeurs est mis à rude épreuve. À cela viennent s'ajouter des pathologies spécifiques comme l'exostose – rétrécissement du conduit auditif de l'oreille à force d'irritations – ou les maladies de peau, etc.

Et pourtant... Pourtant, jusqu'à présent cette discipline à risque n'avait jamais réellement fait l'objet d'étude scientifique et pire encore,

aucune prévention n'est faite. Un constat étonnant que Guillaume Barucq explique par le laxisme d'un milieu qui préfère laisser faire. "Il faut arrêter de mettre en avant le profil rebelle, fêtard, etc. du surfeur. C'est justement ce comportement qui est à risque, plus que le sport lui-même. La Fédé. ne fait pas assez de prévention, les grandes marques sont frileuses et pensent surtout en terme de business. Il s'agit ici de donner des conseils de bon sens comme le port du casque, trouver une mesure pour limiter les gens à l'eau, ne pas surfer sans protection solaire, etc."

Des réflexes simples à adopter que Guillaume compte bien promouvoir et faire entrer dans les clubs et les surfshops à travers cet ouvrage magnifiquement illustré par les meilleurs photographes de la Côte atlantique. Le médecin-surfeur donnera aussi des cours à l'Estia aux masters glisse pour encourager à créer des produits sécurisés. Enfin, il espère participer au projet de programme d'enseignement dans les collèges et lycées que souhaite mettre en place la Mairie de Biarritz. "Le but serait de donner aux jeunes une culture de la mer, du sauvetage côtier autour des sports de glisse. Pour être labellisé pôle de compétitivité, il nous faut des entreprises, nous les avons; ce qu'il manque ce sont les structures de recherche et d'éducation." précise Guillaume.

Faire changer les mentalités pour que le surf acquière véritablement ses lettres de noblesse, telle est l'ambition du surfeur-médecin, à l'eau, sur terre, et dans ce guide tout simplement au secours du bon sens.