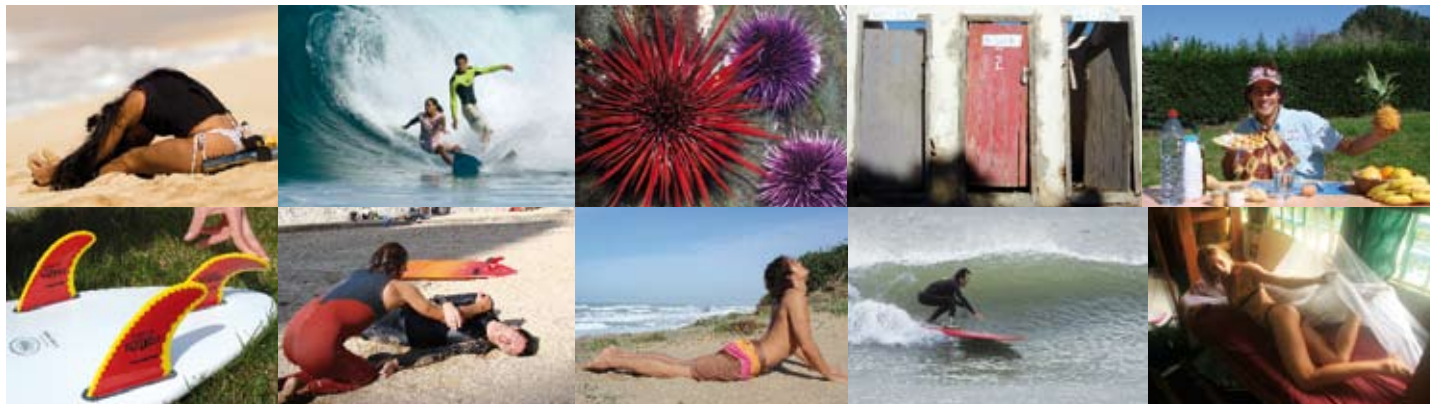


**SURFERS' SURVIVAL GUIDE EST UN OUVRAGE D'UN GENRE NOUVEAU. L'AUTEUR, GUILLAUME BARUCQ, A CONÇU LE PREMIER GUIDE COMPLET DE SANTÉ DESTINÉ AUX SURFERS. SURFER LUI-MÊME ET DOCTEUR EN MÉDECINE, IL A PLANCHÉ SUR LA SENSIBILISATION AUX RISQUES INHÉRENTS AU SURF AINSI QUE SUR LES GESTES À ADOPTER POUR SURFER SANS SE BLESSER.**



**Nous sommes peu habitués à entendre ce genre de discours préventif à l'égard des surfers. C'est le surfer ou le docteur qui parle ?**

C'est clair que le surf est ma passion, j'ai ça dans le sang depuis 20 ans. Je m'intéresse vraiment au milieu du surf et je crois que ça peut légitimer mon travail. J'ai fait cette thèse et ce livre pour dire : attention, il y a des accidents en surf, ils sont relativement fréquents et une proportion non négligeable de ces accidents est grave.

**C'est le résultat de ta recherche ?**

Oui en quelque sorte. Aujourd'hui, je peux dire que le surf est de très loin le sport de plage le plus accidentogène sur nos côtes en période estivale. Nous avons recensé 350 admissions dans les seuls services d'urgences de la côte basque pendant les trois mois de l'été dernier. Les accidents touchent une proportion élevée de sujets jeunes dont la moyenne d'âge est de 26 ans. Parmi les accidentés on relevait 22 % de filles, dont le quart avaient moins de 16 ans. Quand les gamins reviennent balafrés d'une session de surf, les parents se plaignent souvent de ne pas avoir été informés des risques encourus.

**Mais comment arrivent ces accidents ?**

Ce qu'il y a de plus paradoxal dans tout ça, c'est que parmi les victimes seulement 35 % étaient débutantes (dont 44 % s'étaient blessées en cours de surf). Grâce aux analyses statistiques, on peut dégager de grandes lignes. Par exemple, six accidents sur dix sont dus aux collisions du surfer avec sa propre planche (soit avec un nose trop pointu, soit avec des dérives acérées). Deux accidents sur dix sont causés par une collision entre surfers, entre surfers et baigneurs, ou entre surfers et bodyboarders, du fait de la surpopulation des spots.

**Recense-t-on des blessures graves ?**

La majorité des accidents sont des plaies (61%) et l'environnement du surfer (soleil, eau salée) n'est pas propice à une bonne cicatrisation. 51 % des

traumatismes touchent la tête du surfer. Mais je tiens à dire que je n'ai pas eu que des accidents graves, ils représentent 25% du total. Parmi les traumatismes les plus graves, on a relevé des traumatismes faciaux, des traumatismes touchant l'œil du surfer, des entorses cervicales (par exemple après une collision de la tête avec le fond de l'eau).

**LE SURF EST DE TRÈS LOIN LE SPORT DE PLAGE LE PLUS ACCIDENTOGÈNE SUR NOS CÔTES EN PÉRIODE ESTIVALE.**

**Qu'attends-tu après la publication de ce livre ?**

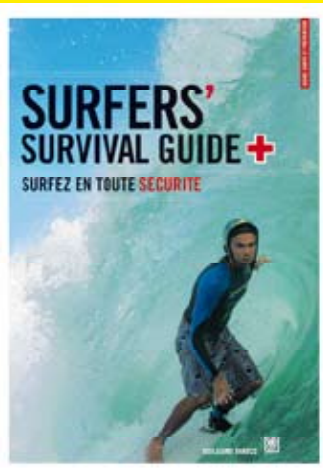
Pendant mon étude, j'étais moi-même surpris par le nombre de surfers admis, entre un et dix par jour. Ce que j'ai trouvé râlant, c'est que l'immense majorité de ces traumatismes auraient pu être évités par des mesures préventives simples :

-utilisation de planches adaptées (avec protection type "Noseguard", dérives à bord souple)

- port du casque (il est quand même paradoxal de constater que très peu de surfers utilisent le casque alors que plus de la moitié des traumatismes touchent la tête). Prends l'exemple du ski, il y a 15 ans personne n'utilisait de casque. Aujourd'hui, tous les gamins qui descendent les pistes en ont un. C'est une réflexion à engager, un débat. Pourquoi ne verrions-nous pas cela en surf ?

**D'après toi les risques en surf sont sous-estimés donc ?**

Oui, c'est un peu ça. J'ai été surpris de constater que les surfers et/ou leurs parents sont mal informés des risques liés à la pratique du surf. Moi, j'ai l'impression que la prévention des accidents de surf est un petit peu au point mort, alors que je crois fermement que la meilleure prévention, c'est encore la sensibilisation des surfers aux risques encourus. C'est pour cette raison que je me suis lancé dans la rédaction d'un guide de prévention grand public destiné aux surfers. J'y rappelle tous les conseils pour limiter au max' les accidents, et je propose également des conseils de prévention par rapport aux problèmes médicaux liés au surf : dermatologiques, ophtamologiques, ou O.R.L...



Surfers' Survival Guide n'est pas un simple guide pratique. Ici, l'auteur n'est pas seulement rédacteur, mais bel et bien docteur. Un titre qu'il vient d'obtenir en soutenant sa thèse face à un jury de médecins et professeurs spécialistes de la médecine d'urgence et de l'orthopédie. À la fois technique et complet cet ouvrage prendra parfaitement la place de votre livre de chevet en vue de préparer votre prochain trip. Guillaume Barucq nous offre ainsi un ouvrage très complet à la fois ludique et préventif.

**Surfers' Survival guide**  
Auteur : Guillaume Barucq  
Éditions Surf Session  
Prix : 25 €



GUILLAUME BARUCQ