



RSSB 33 Infos

Le magazine numérique des Retraités Sportifs du sud bassin de la gironde

N° 117 RSSB 2026



RSSB 33 infos est une publication du **comité directeur des retraités sportifs du sud bassin**

Adresse : Mairie annexe 1
8 cours de Verdun
33470 GUJAN MESTRAS
Tel : 06-49-50-17-33

Responsable de la publication : Marc Audibert

Comité de rédaction : Jean Claude Laugier,
Christian Compagnon

Contact : contact@rssb33.fr

SOMMAIRE

ÉDITORIAL

Le journal de notre association n'est pas qu'un simple support d'information qui, pour l'essentiel, est déjà diffusé sur le site RSSB : <https://rssb33.org> . C'est un espace d'expression, de partage et de lien entre tous les membres de notre club. Pour qu'il soit vivant, intéressant et fédérateur, il a besoin d'une chose essentielle : **vous !**

Le site internet nous informe au quotidien, mais le journal, lui, est là pour durer. Le temps passe, les souvenirs s'effacent parfois, mais les écrits restent. Notre journal est bien plus qu'un bulletin : c'est le miroir de notre vie associative et le gardien de notre histoire commune.

Chaque page que nous tournons ensemble raconte qui nous sommes. C'est votre histoire que nous écrivons ici ! Que vous soyez là depuis trente ans ou depuis trois jours, votre regard est une pièce du puzzle.

Que vous soyez bénévole ou adhérent participant aux activités, votre regard compte.

Pas besoin d'être un écrivain expérimenté : ce qui importe, c'est l'authenticité et l'envie de partager. Chacun, chacune d'entre vous apporte une richesse différente : les anciens transmettent l'histoire et les souvenirs, les nouveaux partagent leur découverte et leur regard neuf, les bénévoles racontent les coulisses et les participants parlent de leur expérience.

Plus les contributions seront variées, plus le journal vivra et deviendra **votre** journal.

Il n'y a pas de bon ou de mauvais article. Un article n'est pas forcément un texte long ou compliqué. L'important est qu'il soit humain, concret et sincère. Ecrivez comme vous le sentez. Même de petits textes font vivre le journal.

Pour vous lancer, nous vous proposons quelques idées :

- Votre expérience sportive au cours d'une activité, d'un événement : vos émotions seront les nôtres.
- Un coup de cœur : un voyage, une initiative, un moment marquant sera partagé.
- Une anecdote, un souvenir drôle ou touchant.
- Un projet à venir pour donner envie de participer .
- Un témoignage : pourquoi vous êtes là, ce que l'association vous apporte.

Écrire dans le journal, c'est faire vivre l'association et donner de la visibilité aux activités, c'est créer du lien entre les membres, valoriser les engagements, sans oublier de laisser une trace de ce que nous construisons ensemble.

Et surtout : **se sentir partie prenante d'un projet collectif**. Pas besoin d'attendre "le bon moment" ou "la bonne idée parfaite". Un texte simple, quelques lignes, une photo accompagnée de mots... tout compte.

Le journal est le reflet de notre association : plus vous y contribuez, plus il nous ressemble.

Et dites-vous bien : pas d'article, pas de journal...

Alors, qui écrit le prochain article ? Vous ?

Marc Audibert, Président de l'association RSSB

1

EDITORIAL

2

TRACES DU PASSE

3

CHALLENGE PICKLEBALL 2026

4-5

SPORT : LE SKI AU RSSB

6-7

CHALLENGE PADEL

8

PARTICIPATION DES CYCLISTES DES RETRAITÉS SPORTIFS DU SUD BASSIN AU TÉLÉTHON

ULTURE : LAISSEZ-VOUS CONTER LE PUY DE DÔME

9-10

VOYAGE SUR LES TRACES DES PHARAONS

11-16

RANDONNEES NOS AMIS LES BÊTES : LES TIQUES

17-19

RANDONNEES NOS AMIS LES BÊTES : LES VIPERES

20

ALBUM PHOTO

21

CATALOGUE

22-23

FÊTE DU CLUB

Bonjour !

Une nouvelle rubrique dans ce journal : Traces du passé.

Notre association a plus de 30 ans. D'un groupe de 50 amis gujanais, elle est devenue un ensemble de presque 1000 personnes, d'origines très diverses. Beaucoup de changements sont intervenus. Traces du passé se propose de vous faire revivre l'évolution des RSSB.

Nous inaugurerons la rubrique par ce qui a été pendant longtemps un grand rendez-vous, et qui a disparu depuis 8 ans.

LA SOIREE DANSANTE ANNUELLE

Cette soirée est née avec les RSSB, elle a eu lieu pour la première fois l'année suivant sa création. Elle a été, dès lors, reconduite chaque année. Dès 1998, elle trouvait sa date type : mi-février, et, après quelques essais, son emplacement : la salle des fêtes de Gujan-Mestras. Il est intéressant de noter qu'elle a été quelquefois appelée, au début du moins, « soirée de gala », ou « soirée de danse d'intérieur » par opposition à la fête de juin, « soirée de danse extérieure ».

Les participants étaient par tables de 8, avec les places assignées à l'avance. L'animation était souvent assurée par un animateur extérieur. Cette soirée avait un caractère habillé, qui contraste avec le caractère décontracté de nos manifestations. La première fois où j'y suis allé (2008), j'étais le seul homme sans cravate !

En 2010, une première : des RSSB, d'origine espagnole, dansent des sévillanes pendant la soirée. Ces danses, très codifiées, introduisent la démonstration de danse par les participants de l'activité « Danses », qui fera partie intégrante de la soirée. Il y aura par exemple des danses russes, sud-américaines, africaines, avec une mention spéciale pour la soirée 2017 consacrée à la valse. Cette année-là, toutes les danseuses étaient en robe longue !

Et comment ne pas parler de 2013 ? Cette année-là, la date retenue coïncidait avec le Mardi Gras. Le déguisement a donc été autorisé pour ceux et celles qui le souhaitaient. La moitié des participants sont venus costumés !

La soirée annuelle a disparu en 2019, en raison de déficits croissants. L'année suivante survenait l'épidémie de Covid, puis la démolition de la salle des fêtes. C'en était fini de la soirée dansante.

La Soirée annuelle pourrait-elle revivre ? Il faut deux conditions : des participants, et un lieu adapté. Il semble que les salles restantes (maison des Arts, maison des associations) ont des capacités limitées. Un questionnaire diffusé à l'ensemble des RSSB permettrait de se faire une idée du nombre de participants, et du budget disponible. En avons-nous envie ?



CHALLENGE PICKLEBALL 2026

Le **dimanche 26 avril 2026**, le gymnase du lycée de la mer à Gujan Mestras a vibré au rythme des échanges rapides, du bruit des balles sur les raquettes et des éclats de rire des participants, lors du challenge de Pickleball que nous avons organisé avec le RSB, club des Retraités Sportifs de Bègles.

Notre volonté était de rassembler les joueurs de Pickleball autour d'un échange convivial et d'en faire un évènement sportif mais surtout festif, plus chaleureux que compétitif. La mairie de Gujan-Mestras a permis de le faire et nous l'en remercions en nous réservant le gymnase toute la journée.

L'accueil des participants s'est fait un peu avant 10h autour d'un café, de boissons et de pâtisseries apportées par tous, en donnant les informations de la journée (Format des matchs,...). Le matin double homme (6 équipes) et double femme (5équipes), avec ½ finales, petites et grandes finales.

Petit apéro juste avant le pique-nique tiré du sac sur une grande table, dans la bonne humeur et le partage.

L'après-midi, nous avons entamé les matchs double mixte (11 équipes) avec à la fin la ½ finale, la petite et la grande finale. Vers 17 h remise des prix aux 1er de chaque catégories offert par la société Prim'K (un bon de 10€ aux 6 gagnants) ainsi qu'aux perdants offert par le club RSBègles (une gourde aux 6 derniers).

De nombreuses photos ont été prises pour immortaliser les moments forts et partager les souvenirs de cette expérience enrichissante qui a renforcé la cohésion entre les joueurs.

Merci encore à tous les participants pour leur investissements, leur bonne humeur, leur énergie et leur dynamisme tout au long de cette journée, véritable réussite .

À refaire.



SPORT

Le Ski au RSSB

Comme chaque année, les Pyrénées nous ont accueillis du Dimanche 11 Janvier au Vendredi 16. Même si certain ont jugé la date de ce séjour précoce nous avons eu un temps exceptionnel et une neige abondante et de bonne qualité. Il faut convenir que cette chance nous poursuit depuis plusieurs années car que ce soit en Andorre ou à Bacqueira Beret, neige et beau temps sont toujours au rendez-vous !

Cette année, c'est au Pas de la Case (Andorre) que nous nous sommes retrouvés, Non sans mal pour certains, obligés de faire un grand tour, du fait des barrages agriculteurs. Environ une quarantaine de personnes skieurs et non skieurs ont participé à ce séjour organisé depuis quelques années par le club de ski IBM et le CODERS.

Le Pas de la Case à l'extrémité du domaine skiable de Granvalira permet de skier sur 7 secteurs : Canillo, Encamp, Grau Roig, Pas de la Case, Peretol, Soldeu, El Tarter. Le forfait est adapté en fonction de l'âge ainsi les plus de 75 ans ont eu l'agréable surprise de skier gratuitement.

L'hôtel Kandahar, situé à une quinzaine de mètres des pistes est moderne, les chambres avec, pour certaines, vue sur les pistes sont agréables et la nourriture en demi-pension avec ses desserts en libre-service ont pleinement satisfait l'ensemble des participants. Les non skieurs ont put profiter à loisir d'un grand choix de shopping.

Que se soit à nouveau au Pas de la Case ou à Bacqueira Beret, l'ensemble des participants se sont promis de se retrouver l'année prochaine pour un nouveau séjour !





Challenge Padel organisé par le CODERS 33

Rien de tel par cette matinée pluvieuse de janvier sur le bassin d'Arcachon que d'organiser un challenge interclubs de padel en salle et bien au chaud, sous la houlette quasi-professionnelle par sa qualité de Paul Marie avec l'appui d'un membre du Witfit Padel.

L'ARSA, le CARS et les RSSB avaient engagé 23 équipes qui se sont affrontées dans la magnifique salle « Witfit padel » de Gujan-Mestras.

Cette quatrième édition a apporté des améliorations par rapport aux précédentes, qui se limitaient à des rencontres inter-adhérents. Sur une base de cinq équipes, choisies au sein des clubs, le classement a comptabilisé les points apportés par les paires gagnantes et ceux acquis en se hissant vers la finale au gré des matches remportés. Quelques accompagnateurs et spectateurs sont venus encourager les sportifs et après de belles empoignades et d'échanges très dynamiques, quatre équipes se sont distinguées pour se mesurer en demi-finales. Tous les clubs étaient encore représentés. Ainsi, les RSSB ont cette année reçu le trophée et l'une de ses équipes l'a emporté lors d'une finale très disputée face à celle du CARS.

Le président du CODERS a remercié les présidents des trois clubs qui avaient personnellement « donné de la raquette » et a ensuite félicité les vainqueurs en leur remettant le trophée offert par le CMSO, partenaire du CODERS. Celui-ci sera remis en jeu l'année prochaine après cette quatrième édition, mais première dans ce format interclubs qui en appelle donc d'autres.



Après tant d'efforts, les participants, qui se sont dépensés sans compter ni retenir leurs coups de raquette, ont partagé le repas préparé à leur intention par le propriétaire des lieux dans une ambiance fort sympathique. A n'en pas douter, des liens interclubs se sont renforcés dans une bonne humeur avec ce challenge qui fut un réel succès réunissant près d'une cinquantaine d'adhérents des trois clubs. Vivement que le Padel puisse prendre sa place parmi les activités de la fédération !



Rédacteur : Philippe LEROY
Crédit Photo : Pascal Ballarin

PARTICIPATION DES CYCLISTES DES RETRAITÉS SPORTIFS DU SUD BASSIN AU TÉLÉTHON

C'est en réponse à la demande de M. Germaneau de la mairie de Gujan-Mestras que les cyclistes du RSSB se sont rassemblés sous l'égide de Pierre Dufourg de l'association « vélo bassin » et de Xavier Paris pour cette édition 2025 du Vélothon, dénomination locale adaptée du téléthon.

Rendez-vous fut donné au port de Larros par cette fraîche matinée du 7 décembre où se sont retrouvés près d'une trentaine de cyclistes volontaires. Ces bénévoles engagés ont été accueillis par Jean Louis et Philippe qui étaient venus les encourager pour la circonstance, et certains ont pu revêtir les maillots jaunes et bleus du RSSB apportés par Henri, toujours aussi prévoyant. Les présents enregistrés et les dons encaissés par Joséphine ne furent pas oubliés.

François Ponchet s'était joint à l'équipe du RSSB pour ce parcours gujanais, nouvelle occasion de renforcer la solidarité entre les cyclistes « habitués » et ceux ayant rejoint pour cette circonstance le groupe. L'encadrement assuré par Pierre et Henri a permis de profiter du parcours autorisé favorisant les zones vertes, les pistes cyclables et le passage par tous les ports de Gujan.

Rendez-vous est pris pour la prochaine édition, toujours dans la bonne humeur en espérant une météo plus clémente !



VOYAGES

« Sur les traces des pharaons :

Le voyage inoubliable des Retraités Sportifs du Sud Bassin en Égypte »

Philippe Leroy

Du 30 janvier au 10 février 2026, trente-cinq archéologues en herbe du Club des Retraités Sportifs du Sud Bassin ont troqué leurs baskets contre des sandales pour un voyage exceptionnel en Égypte. Au programme : une croisière de 8 jours sur le Nil, la découverte de sites archéologiques majeurs, et des souvenirs gravés à jamais dans leurs mémoires.

Le départ : une aventure qui commence en bus

Dans une ambiance joyeuse et conviviale. Les participants, tous membres actifs du club, ont rapidement transformé le trajet en moment de partage, entre anecdotes et impatience de découvrir les trésors de l'Égypte antique. Après un embarquement à Bordeaux en fin d'après-midi vers la correspondance à Istanbul, les héritiers de Champollion[1] ont repris un vol en direction du Caire. Si la nuit passée en Turquie a été fatigante pour certains, elle n'a pas entamé l'enthousiasme des aventuriers qui ont fini la nuit dans un hôtel proche de l'aéroport du Caire, puis repris un second vol pour Louxor, porte d'entrée de leur croisière sur le Nil.

La croisière sur le Nil : 8 jours de merveilles archéologiques

Le clou du voyage a consisté en une croisière de huit jours à bord d'un bateau confortable, où chaque escale était une plongée dans l'histoire de l'Égypte antique au travers de sites tous plus extraordinaires par leur état de conservation que par leur prestance impressionnante. Notre guide Maamoun, parmi les plus expérimentés, fut pour notre voyage une encyclopédie à la gloire de ses ancêtres !

Les visites ont commencé à **Medinet Habou** par le temple funéraire de Ramsès III, près de Louxor, impressionnant par ses bas-reliefs et son état de conservation. L'émotion est montée d'un cran lors de la visite de la **vallée des rois**, où chacun a pu admirer les tombes de Toutânkhamon, Ramsès VI et d'autres pharaons. Ensuite se sont succédé pas moins d'une dizaine de visites du **temple d'Edfou** au **temple de Kom Ombo**, puis celui **temple de Philae près d'Assouan**, le **complexe de Karnak**, le **temple de Louxor Memphis** et le site de **Saqqarah**. Après les merveilles de Louxor et d'Assouan, les voyageurs ont remis le cap sur Le Caire, où deux visites ont particulièrement marqué les esprits : la découverte du **Sphinx** et des **pyramides de Gizeh** et le nouveau **Grand Musée égyptien (GEM)**. Clou du séjour cairote le GEM, inauguré en novembre 2025 impressionne dès l'entrée où la statue colossale de Ramsès II, symbole de la puissance de l'Égypte antique, trône dans le hall. Mais c'est la galerie dédiée à Toutânkhamon qui a suscité le plus d'émotion présentant plus de 5000 objets

[1] Egyptologue français qui a déchiffré les hiéroglyphes égyptiens grâce à la pierre de rosette

du trésor du jeune pharaon réunis dans un même espace : bijoux, chars, statues, la barque solaire de Khéops et le célèbre masque funéraire en or, exposé dans une salle spécialement conçue pour mettre en valeur son éclat. Un participant a confié : « *Voir ces objets de si près, savoir qu'ils ont traversé les millénaires, c'est comme toucher l'histoire du bout des doigts.* »

Un voyage entre passé et présent qui restera gravé dans les mémoires

Au-delà des sites archéologiques, ce voyage a été rythmé par des moments de convivialité comme les soirées à thème organisées sur le bateau, où certains ont même dansé sur des musiques égyptiennes, par la visite des souks, par des rencontres avec les habitants, surtout lors des escales, où les membres du club ont pu échanger avec des artisans locaux.

Bien plus qu'un simple périple touristique ou une simple croisière sur le Nil, ce voyage en Égypte, premier séjour loisir organisé à l'initiative du club, a été une aventure humaine, culturelle et émotionnelle. Entre les temples majestueux, les mosquées millénaires et les musées futuristes, les Retraités Sportifs du Sud Bassin en reviennent avec des étoiles plein les yeux et l'envie de raconter cette expérience unique, convaincus que l'âge n'est pas un frein à la découverte. Comme l'a résumé l'un d'eux : « *On est partis en bus depuis Gujan, on a traversé l'Europe et l'Égypte, on a marché dans les pas des pharaons et des califes... et on est rentrés avec l'impression d'avoir vécu plusieurs vies en quelques jours.* »

Photos à revoir nous en avons beaucoup d'autres.

Les archéologues en pleine action !



RANDONNÉE

Nos amies LES BÊTES

LA TIQUE : CE PETIT ANIMAL DE COMPAGNIE INDÉSIRABLE

J.-P. LAUGIER



Parce qu'elle est vectrice de nombreuses maladies, la tique est la hantise des randonneurs, des promeneurs et même des jardiniers. En général, les golfeurs n'ont pas à la craindre lorsqu'ils jouent sur le green.

Pour éviter les piqûres de tiques, un certain nombre de précautions sont à prendre à titre **préventif**.

Et en cas de piqûre par une tique, d'autres précautions sont à prendre à titre **curatif**.

LA TIQUE

La tique est un acarien dont il existe plusieurs espèces. La tique commune de chez nous répond au doux nom latin de *Ixodes scapularis* ou *Ixodes ricinus*.

Cette petite bête aime les animaux à sang chaud (homme, chien, chat, écureuil, hérisson, etc.) chez qui, elle prélève un repas de sang. Résistantes plusieurs années sans manger, les tiques deviennent plus actives du printemps à l'automne, lorsque que la température dépasse 8°C. c'est aux mois d'avril et de mai que l'activité de la tique est la plus grande.

Scientifiquement, on parle de piqûre, car la tique s'accroche et découpe la peau grâce à ses pièces buccales, enfonce son rostre jusqu'au derme et suce le sang grâce à son appareil buccal de type piqueur-suceur.

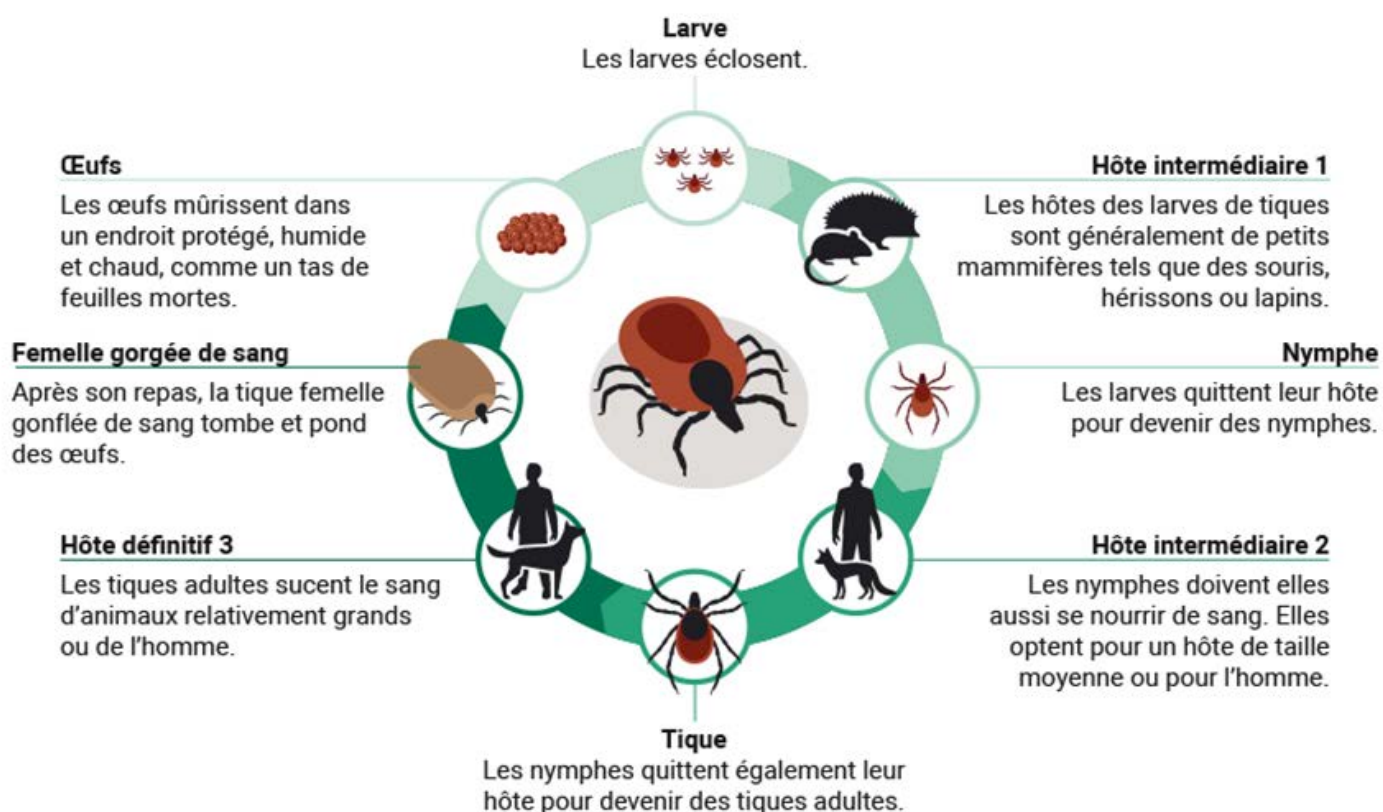
Comme toutes les espèces de la famille des acariens, la tique adulte possède huit pattes. Adulte, elle mesure entre 2,5 et 4,5 millimètres de long. Elle est généralement de couleur brun foncé. À l'état de larve ou de nymphe, la tique peut également présenter une coloration blanche ou brun clair. Les tiques se nourrissent du sang de leurs hôtes, ce qui en fait des parasites.

La tique vit dans des climats tempérés, mais possède une très grande capacité d'adaptation à l'altitude et à l'humidité. Ses habitats préférés sont la lisière des forêts, les clairières, les endroits à proximité des sentiers forestiers et des haies des forêts de feuillus et des forêts mixtes comportant des zones herbeuses et buissonnantes denses, ainsi que les herbes hautes et les broussailles.



Photo : <https://pique-de-tique.ch/habitat-de-la-tique/>

Il faut comprendre le cycle de vie de la tique pour mettre en place un plan de prévention efficace. Ce cycle dure de 3 à 5 ans pour être complet.



Source : <https://pique-de-tique.ch/habitat-de-la-tique/>

1. La tique adulte pond des œufs dans un endroit protégé et humide, dans un sous-bois feuillu.
2. Les larves (à 6 pattes) éclosent dès que la température externe monte au printemps.
3. Les larves choisissent un hôte intermédiaire N°1, réservoir naturel de virus et de bactéries : hérissons, lapins, souris, mulots, etc. pour se nourrir d'un premier repas de sang. C'est au cours de ce repas que la larve est infectée et restera vectrice de bactéries ou de virus jusqu'à sa mort.
4. Les larves quittent leur hôte N°1 et deviennent des nymphes à 8 pattes.

5. Les nymphes choisissent un hôte N°2 (grands animaux, homme) pour faire un nouveau repas de sang. Elles sont plus petites que les adultes, donc difficiles à repérer.
6. Les nymphes quittent l'hôte N°2, deviennent adultes (à 8 pattes) et s'accouplent. Les mâles meurent après l'accouplement (!!!) et les femelles choisissent un hôte définitif N°3, dont l'homme, pour faire un dernier repas de sang.
7. Les femelles, gorgées de sang chez l'hôte N° 3 tombent au sol et pondent jusqu'à 3000 œufs. Puis, elles meurent. Le cycle complet aura duré 3 à 5 ans.

Photo : <https://pique-de-tique.ch/habitat-de-la-tique/>



Au total, larve, nymphe et adulte femelle auront fait 3 repas de sang au cours de leur cycle de reproduction, dont 2 chez l'homme ou chez des animaux de grande taille.

Les tiques sont porteuses de micro-organismes responsables de maladies pour l'homme. Ces micro-organismes sont des virus présents dans la salive et transmis immédiatement lors de la piqûre ou sont des bactéries présentes dans le tube digestif et donc transmises par régurgitation lors du repas de sang.

5 à 30 % (jusqu'à 50 % à certains endroits) des tiques sont porteuses de la bactérie *Borrelia burgdorferi*, responsable de la borréliose de Lyme. Lors d'une piqûre de tique, les agents pathogènes peuvent être transmis à l'hôte après plusieurs heures.

Environ 0,5 % des tiques sont porteuses du virus responsable de la méningo-encéphalite à tiques et peuvent également transmettre la maladie nommée MEVE (ou FSME selon la terminologie germanique).

La tique est vectrice de plusieurs maladies identifiées en Europe : La babésiose, La maladie de Lyme (ou borréliose de Lyme) et la maladie de Powassan, la méningite MEVE, la tularémie, la maladie du virus Alongshan (rare, depuis 2017 en Mongolie), l'anaplasmose granulocytaire, etc. Aux États-Unis, une autre maladie bien connue est transmise par la tique : la fièvre pourprée des montagnes Rocheuses (FPMR) causée par la bactérie *Rickettsia rickettsii*.

Il ne s'agit pas, ici, d'alarmer sur les risques de maladie transmises par la tique, mais de vous informer sur la conduite vigilante à tenir lorsque vous randonnez en Europe et en Amérique du Nord.

Maladie	Vecteur	Date apparition des premiers symptômes	Symptômes principaux	Issue/traitement
<u>Maladie de Lyme ou borréliose de Lyme due à <i>Borrelia burgdorferi</i>.</u> La plus fréquente des maladies transmises par la tique	Tique occidentale à pattes noires du chevreuil vectrices de bactéries du genre <i>Borrelia</i> Tire son nom de la petite ville de « Old Lyme » située dans le Connecticut, (USA) où la « <i>Lyme Disease</i> » a été décrite pour la première fois	Eruption cutanée qui démarre au point de piqûre = érythème migrant dès le premier jour prenant l'aspect d'un anneau inflammatoire autour du point de piqûre.	Stade 1 Erythème migrant. Stade 2 : fièvre, nausée, fatigue, maux de tête, Stade 3 : Inflammations articulaires assez fréquentes. Douleurs articulaires, ganglions enflés, douleurs brûlantes. CONSULTER UN MEDECIN	Faire les analyses sanguines appropriées. Surveiller l'évolution de l'érythème migrant Traitement dès que possible par antibiotique (cyclines)
<u>Méningite Encéphalite Verno-Estivale ou Méningo encéphalite à tiques = MEVE :</u> (Assez rare, mais à ne pas négliger)	Tique occidentale vectrice d'un virus de la famille des Flaviviridae	Dès le 3e ou 4e jour après transmission par la salive de la tique : douleurs, fièvre, fatigue, maux de tête	Symptômes pseudo-grippaux Evolution rapide en méningite CONSULTER UN MEDECIN RAPIDEMENT	Issue dramatique avec paralysie. Pas de traitement antiviral connu Il existe un vaccin efficace contre la MEVE (3 injections) recommandé aux personnes exposées (forestiers)
<u>TIBOLA</u> Rare mais nombre de cas en croissance	Pathologie du Grand-Est due à une rickettsie, transmise par la tique sur le scalp	Escarre sur le scalp avec point de piqûre nettement identifié	Adénopathie cervicale, gonflement des ganglions du cou	Poly antibiothérapie de la famille des cyclines et bêta-lactamines

Il est difficile de savoir, au point de piqûre de la tique, si la coloration de la peau est due à une réaction bénigne ou si la coloration est une réaction à la transmission d'agents pathogènes tels que des borrélioses de la maladie de Lyme ou des virus de la MEVE.

S'il s'agit d'une simple irritation cutanée, comme une piqûre de moustique, celle-ci disparaîtra d'elle-même en quelques jours.

Si la rougeur persiste, voire même, s'étend, il peut s'agir d'une infection par des borrélioses. Le stade suivant est l'érythème migrant : Ce cercle rouge autour du point de piqûre et qui s'étend, peut être un signe de la maladie de Lyme, justifiant une consultation rapide.

- S'il s'agit d'une simple irritation cutanée, comme une piqûre de moustique, celle-ci disparaîtra d'elle-même en quelques jours.
- Si la rougeur persiste, voire même, s'étend, il peut s'agir d'une infection par des borrélioses. Le stade suivant est l'érythème migrant : Ce cercle rouge autour du point de piqûre et qui s'étend, peut être un signe de la maladie de Lyme, justifiant une consultation rapide.

Les mesures préventives

Selon la HAS (Haute Autorité de Santé), les recommandations pour prévenir les piqûres de tiques lors d'une promenade, d'une randonnée ou lors de jardinage sont les suivantes :

- Porter des vêtements clairs, serrés aux manches et aux bas des jambes. Même si cela paraît ridicule, rentrer le bas de pantalon dans les chaussettes est très efficace.
- Porter des guêtres est une mesure alternative efficace en terrain herbeux.
- Porter un chapeau (casquette), se protéger le cou et porter des chaussures fermées.
- Se promener sur les chemins aménagés et éviter des herbes hautes.
- L'utilisation de produits répulsifs est utile sous conditions :
 - Répéter les applications de répulsifs sur les vêtements, pas sur la peau.
 - Le DEET (30 à 50 %) et l'IR3535 (>30 %) sont les seuls répulsifs efficaces sur la tique.
 - L'Icaridine est d'efficacité variable en fonction de sa formulation : éviter.
 - Ne pas utiliser les pyréthrinés de synthèse (perméthrine, deltaméthrine, bioalléthrine, etc.) dont l'usage répété peut être toxique.
 - Ne pas investir dans les bracelets insecticides qui n'ont pas fait la preuve de leur efficacité.
 - Les huiles essentielles (eucalyptus, citronnelle...) sont inefficaces.

Je recommande les marques CINQ-SUR-CINQ « Tropic » à 35 % d'IR3535 ou, INSECT ECRAN TROPIQUE pour la peau, associé à INSECT ECRAN VÊTEMENTS à base de DEET (>30 %).

- A l'issue de la randonnée, une douche chaude au savon permet d'éliminer les nymphes moins visibles sur peau claire.

Si, malgré ces mesures préventives, vous êtes mordus par une tique, des mesures curatives doivent être engagées le plus rapidement possible.

Les mesures curatives

La piqûre de tique est, la plupart du temps, indolore, car le parasite sécrète un anesthésiant, qui rend difficile de s'en apercevoir sur le coup. La salive de la tique contient des substances qui inhibent la coagulation sanguine. La zone touchée est donc quasiment indolore et ne démange pas, ce qui permet au parasite de sucer du sang à volonté sans être dérangé.

Au retour d'une randonnée ou d'une promenade en forêt, il est absolument nécessaire d'examiner l'ensemble de son corps, particulièrement au niveau des plis, des zones à forte pilosité, pour s'assurer qu'aucune tique ne s'est fixée. Les tiques aiment piquer au niveau des points de compression provoqués par les élastiques des sous-vêtements. Examinez attentivement ces points (slip, soutien-gorge).

Il n'est pas superfétatoire de recommencer l'examen le lendemain.

Et n'oubliez pas le nombril...

Si une tique s'est fixée sur votre corps, il est indispensable de la retirer sans attendre.

Comment retirer une tique ?

Il faut opérer étape par étape en saisissant la tique par la tête, au plus près de votre peau à l'aide d'un **tire-tique**. Il faut tirer vers le haut, en évitant de faire pivoter la tique ou de l'écraser. Puisque la tique enfonce profondément ses pièces buccales dans la peau, il faut tirer doucement, mais fermement.

Si les pièces buccales de la tique se cassent ou restent dans la peau, il faut les retirer au moyen de la pince à épiler.

A défaut de tire-tique, une pince à épiler propre à pointes fines peut convenir.

A défaut de pince à épiler, vous pouvez utiliser un fil (fil dentaire par exemple) et retirer la tique en faisant un nœud sous la tête à ras de la peau, puis en tirant vers le haut.

Il est déconseillé de retirer la tique en la brûlant ou en la noyant dans l'alcool : elle pourrait régurgiter son contenu stomacal riche en bactéries ou injecter les virus présents dans la salive et, ainsi, augmenter votre risque d'infection.

Puis, il convient de désinfecter abondamment et de surveiller le point de piqûre pendant plusieurs semaines. L'apparition d'une rougeur persistante au point de morsure, d'un anneau inflammatoire, de symptômes grippaux ou d'une fatigue inhabituelle sont de bons motifs pour soupçonner une maladie de Lyme et donc de consulter un médecin.

En cas de développement (ou de soupçon de développement) d'une maladie de Lyme, une consultation chez le médecin est indispensable pour réaliser les tests sérologiques nécessaires et engager un traitement antibiotique approprié.

En cas de syndrome laissant soupçonner le développement d'une MEVE (maux de tête, symptômes pseudo-grippaux, paralysies, gonflement des ganglions), et même si tout rentre généralement dans l'ordre au bout d'une dizaine de jours, la consultation d'un médecin est incontournable.



Maintenant, vous êtes informés : habillez-vous efficacement avant de partir en randonnée et protégez-vous contre les tiques grâce à des produits éprouvés (oubliez les grigris électromagnétiques et autres bracelets inefficaces). Et n'oubliez pas, au retour de randonnée, l'étape cruciale de l'examen de votre corps.

Question : pourquoi les hommes sont moins atteints par les tiques que les femmes ?

Réponse : Par ce qu'en randonnée, ils font pipi debout contre un arbre, sans s'accroupir dans les fougères...

Bibliographie :

www.Piqure-de-tique.ch ; www.Inrae.fr ; www.parasidose.com

LA VIPÈRE

J.-P. LAUGIER

Sans doute, vous êtes-vous demandé si la randonnée pédestre dans une nouvelle région, allait vous permettre de rencontrer des animaux, parfois indésirables comme les tiques et les vipères. Pour les tiques, voir notre article sur ce sujet.

Avant tout, il faut retenir un chiffre : selon l'ANSES, le nombre de cas de morsures de vipères chez l'homme en France a bondi de 18 % en 2025.

Explication probable : il y a plus de randonneurs sur les chemins et les sentiers de France, et les reptiles ont profité d'un été chaud et sec plus long que les années précédentes. Mathématiquement parlant, la probabilité de rencontre de l'homme avec une vipère a donc augmenté. CQFD.

Mais cette situation est évitable : la vipère ne cherche pas le contact. Elle mord quand elle se sent coincée, surprise ou piétinée.

Pour éviter l'accident dans la grande majorité des cas, il faudra donc mettre toutes les chances de son côté, à savoir :

- Connaître les zones à risque
- Identifier les gestes à ne pas faire
- Ne pas chercher à savoir si vous avez rencontré une vipère aspic, une vipère péliade ou une couleuvre. Fuyez du bon côté !

La vipère aspic est un petit serpent de 50 à 70 cm de long, à la tête assez plate et souvent triangulaire, à la pupille verticale. Elle se caractérise par un nez légèrement retroussé, mais sans corne. Sa morsure est douloureuse, rarement mortelle si la victime est prise en charge à temps. Elle se plaît dans le quart sud-est de la France.



Vipère aspic

La vipère péliade a à peu près la même taille que la vipère aspic. Sa tête est plus ronde et, comme toutes les vipères, elle possède des yeux à pupille verticale. Son habitat se situe généralement au nord de la Loire où elle affectionne les zones montagneuses (Cantal, Lozère) fraîches et humides.



Vipère péliade

Il existe de nombreuses espèces de **couleuvres**, dont les plus connues sont la couleuvre de Montpellier, la couleuvre vipérine, la couleuvre verte, la couleuvre jaune, la couleuvre à collier. Ces couleuvres sont de plus grands serpents (jusqu'à 2 mètres), à la tête plus ronde, et, contrairement à une idée répandue, certaines d'entre-elles sont venimeuses.

Sauf que les crochets sont situés au plus profond de la bouche, ce qui fait qu'en cas de morsure, il est impossible d'être piqué, sauf si l'on a fourré sa main au plus profond de sa bouche.

La couleuvre vipérine, souvent confondue avec la vipère aspic, dont l'habitat est la moitié sud de la France, n'est pas venimeuse.



Couleuvre vipérine

LES 3 ZONES DE FRANCE LES PLUS A RISQUE

- **Le Sud-Est : la Provence, la Drôme, l'Ardèche et le Gard** constituent la zone qui concentre la présence la plus dense de vipères aspics et péliades. On les trouve principalement sur les sentiers rocaillieux et dans les zones de garrigue. En été, leur activité grimpe nettement entre 11h et 17h, surtout sur les versants bien exposés au soleil. Le parc national des Écrins et les massifs des Baronnies figurent parmi les secteurs où les morsures sont les plus fréquentes.
- **Dans le Massif central (Cantal, Lozère, Haute-Loire)**, les vipères se font discrètes mais sont bien présentes, souvent entre 800 et 1 400 mètres d'altitude. Elles se glissent volontiers près des murets de pierres sèches, des sources à sec ou en bordure de sentiers peu fréquentés, ce qui les rend particulièrement difficiles à repérer.
- La vipère péliade affectionne les prairies humides et les lisières de forêt, c'est-à-dire des environnements très présents dans **les Alpes du Nord et le Jura : Savoie, Isère, Ain.**

LES GESTES PREVENTIFS

- Eviter de poser la main sans regarder sur ou sous un rocher pour grimper ou pour souffler une minute.
- Eviter de marcher dans les hautes herbes sans faire de bruit. En effet, les vipères sont sourdes (mais sensibles aux percussions) et il est conseillé de faire résonner ses pas sur le sol pour les mettre en fuite.
- Bien choisir l'endroit où se poser, où monter un bivouac ou tout simplement prendre son pique-nique. Fuir les hautes herbes et veiller à ne pas retourner des cailloux.
- Porter des chaussures montantes ou, mieux, porter des guêtres.

QUE FAIRE EN CAS DE MORSURE ?

Les bons réflexes en cas de morsure de vipère portent sur deux aspects :

- Appeler les secours au plus vite (15, 18 ou 112 en France et 112 en Europe).
- Garder son calme
- Immobiliser la victime ainsi que le membre touché pour ralentir la diffusion du venin.
- Nettoyer doucement la plaie à l'eau et au savon si possible.
- Retirer bagues et bracelets du membre touché avant que le gonflement ne commence.
- Surveiller l'apparition de symptômes inquiétants : gonflement rapide, nausées, difficultés respiratoires.
- La dangerosité de la morsure dépend de la quantité de venin injecté. Cependant, ne jamais poser de garrot, ne jamais tenter d'aspirer le venin, ne jamais cautériser. Toutes ces recettes ancestrales sont inefficaces.

En résumé, les vipères sont des menaces réelles dans le sud du Cantal, l'Aveyron, la Corrèze. Elles peuvent coexister avec des couleuvres qui, elles, préfèrent les milieux humides.

Ne cherchez pas à savoir si vous avez rencontré une vipère ou une couleuvre. Fuyez !

En suivant les conseils de prévention ci-dessus, vous éviterez certainement un accident qui, parfois, peut être fatal.

QUELQUES SOUVENIRS EN PHOTO : VOUS RECONNAISSEZ-VOUS



MARCHE NORDIQUE



ET... MARCHE NORDIQUE



CODE A

CASQUETTE

Blanc; Navy - Taille unique
Polyester microfibre; réglable
velcro

9 €

CODE B

T-SHIRT HOMME

Blanc - Taille de S à XXL
Manches courtes; col rond; en
coton bio.

8 €

CODE B-FEM

T-SHIRT FEMME

Blanc - Taille de S à XL
Manches courtes; col rond; en
coton bio.

8 €

CODE C

POLO PIQUÉ

Blanc; Gris; Rose - Taille de XS à XXL
Manches courtes; col bouton; 90%
coton, 2% viscose.

11 €

CODE D

COUPE VENT MIXTE

Navy - Taille de S à XXL
Veste imperméable, respirante,
doublée, col haut, capuche,
poches zippées

27,50 €

CODE E

SWEAT

Blanc - Taille de XS à XXL
Molleton gratté, 80% coton, 20%
Polyester, avec capuche et poches
kangourou - Logo brodé

27 €

CODE F

CHASUBLE

Vert fluo
Maille ajourée finition double
aiguille, respirante, 100% polyester

5.50 €

CODE G

BONNET TRICOTE

Navy
Forme boule, 100% Acrylique

10 €

CODE H

T-SHIRT PICKLEBALL**10 €**

COMMANDE

Portons fièrement les couleurs des RSSB !

Notre association lance son tout **premier catalogue** de vêtements à l'effigie du club.

Que ce soit sur les sentiers, lors de nos marches aquatiques ou pendant nos moments de convivialité, cette collection personnalisée est une belle occasion de renforcer notre cohésion et d'afficher notre dynamisme.

**Pour profiter de vos articles au plus vite, ne tardez pas :
découvrez le catalogue et passez votre commande dès aujourd'hui !**

FÊTE DU CLUB

Programme du 19 juin 2026

Au lac de la Magdeleine



De 10h à 12h activités sportives :

Randonnée pédestre, randonnée cycliste, pétanque, tir à l'arc, badminton, marche nordique, découverte swing golf et initiation à la sophrologie.



À partir de 12h démonstration de danses et de self défense, suivie d'un apéro offert par le club et d'un repas tiré du sac.



De 15h à 17h activités en libre-service.

À partir de 18h30 accueil personnalisé des adhérents inscrits suivi d'un apéro offert par la mairie et d'un repas dansant jusqu'à 23h30.



JOURNAL DES RETRAITES DU SUD BASSIN

PUBLICATION TRIMESTRIELLE RESERVEE AUX ADHERENTS DE L'ASSOCIATION

Crédit photo : J.-P. Laugier ©, Pascal Ballarin ©, J.C. Mialocq© C. Compagnion ©

Rédacteur en chef : J.P. LAUGIER - Conception J.P. LAUGIER – Mise en page : P. BALLARIN

Responsable de la publication : M. AUDIBERT, Président

RSSB, Mairie de Gujan-Mestras, Annexe 1 - 8 cours de Verdun GUJAN-MESTRAS

Tel : 06-49-50-17-33

Site Internet : <https://rssb33.org> - e-mail : rssb33@gmail.com

Sans valeur commerciale. Si vous imprimez cette revue : ne pas jeter sur la voie publique