

# Araignées + Prévention des chutes (29 juin 2023)

C'est une journée de « randonnée » très culturelle et instructive qui a lieu ce jeudi à la **Plaine d'Ansot** et à l'**École d'Infirmières**... En matinée, après une brève promenade en bord de Nive, nous assistons à l'exposition « **Au fil des araignées** » à la Maison des Barthes, consacrée à ces créatures trop mal-aimées à huit pattes.



Les randonneurs semblent perplexes, et surtout attentifs aux explications éclairées de l'un d'entre eux...

### Entre peur et fascination

Sans qu'on puisse réellement en expliquer la raison, l'araignée est, en Occident, un animal redouté, objet des légendes les plus tenaces. Ailleurs pourtant, on vante ses mérites et on lui rend hommage.

Chez nous, l'araignée est systématiquement considérée comme dangereuse. Qu'importe sa taille et l'espèce à laquelle elle appartient, les pompiers sont souvent appelés en renfort pour s'en débarrasser.

En Afrique, l'araignée est souvent symbole de sagesse, d'intelligence et de clairvoyance. Elle prédit l'avenir et représente la puissance des chefs ou des guerriers dont elle assure la victoire. Son habileté à tisser lui confère également un rôle dans divers mythes fondateurs, comme chez les Aborigènes d'Australie ou les Indiens Cherokee. Elle y figure comme experte en matière de tissage ou de vannerie, enseignant son savoir aux hommes.

### Ça mord !

Le venin des araignées est très puissant : il doit foudroyer ou paralyser les proies avant qu'elles ne s'échappent ou ne blessent leur bourreau. Cependant, l'homme en est rarement la victime : les araignées n'ont aucune raison d'attaquer une si grande proie. Face à nous, la morsure est une attitude de défense, utilisée en dernier recours.

Les araignées ne piquent pas, elles mordent. Elles n'ont en effet pas de dard, comme les guêpes, mais des chélicères, sortes de tiges munies de crochets à venin qui servent à immobiliser leurs proies.

Une fois la proie paralysée par le venin, l'araignée liquéfie ses tissus à l'aide de sucs salivaires. L'animal n'a ensuite plus qu'à aspirer son déjeuner, en actionnant les parois de son estomac comme un soufflet. Cette digestion externe, commune à toutes les araignées, est un phénomène très rare dans le monde animal.

Heureusement, il semble que vu le franc sourire des randonneuses, aucune morsure n'ait été à déplorer...



Après le traditionnel pique-nique, nous nous déplaçons vers l'I.F.S.I. où nous attend une très sympathique équipe de **jeunes** étudiantes enthousiastes, prêtes à nous délivrer tous les conseils utiles pour éviter les chutes à domicile. Chaque élève expose à tour de rôle les différents facteurs influant sur le risque encouru, en particulier chez les personnes **très âgées** que nous sommes, ou allons devenir...



L'assistance est fort attentive devant un premier exposé sur l'aménagement idéal de l'intérieur et du mobilier pour éviter ces redoutables chutes, ainsi que sur les différents moyens d'alerte en cas de besoin. Vient ensuite un second exposé théorique très complet relatif à la nutrition, qui nous fait un temps penser être plutôt dans un établissement proposant le B.T.S « Diététique » ...



À la suite des conseils [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr), pas de goûter mais il est plutôt temps de **bouger**...

En conséquence, tout le monde se lève et en suivant de fort précises consignes, chacun se met de bon cœur à lever la jambe dans tous les sens préconisés, sans toutefois oublier de s'appuyer à l'aide du membre supérieur pour éviter la perte d'équilibre...



Malgré tous ces judicieux et exhaustifs conseils techniques, diététiques et physiques, l'accident pourrait malheureusement survenir !

Il faudrait alors savoir **se relever** en toute sécurité, parfois sans assistance...

Nous assistons donc à la courageuse simulation in vivo d'une chute accidentelle, suivie de la procédure idéale de retournement et de relèvement, le tout apprécié et corrigé par le responsable de la formation...



L'après-midi se termine par nos félicitations à cette **équipe d'infirmières en herbe** et à leur encadrement (**M. Yves USTARITZ**), auxquels nous témoignons notre intérêt pour de futures interventions similaires sur d'autres thèmes susceptibles d'intéresser les membres du Club Santé Senior (*par exemple sur les risques de perte d'équilibre et de chute en milieu naturel escarpé, auxquels les montagnards que nous sommes sont particulièrement sensibles...*)

Une mention particulière pour **Barbara**, qui s'est peu exprimée en direct mais dont le jovial sourire et les francs éclats de rire ont témoigné d'une franche dynamique d'équipe et du plaisir partagé pour cette présentation.