

4.5. Raphaëla doit prendre soin d'elle

Fiche pédagogique réalisée avec le concours de Lyonnaise des Eaux

www.raphaela-legouvello.com



La vie à bord

Activité

Peux-tu citer quelques-unes des urgences que Raphaëla aurait pu rencontrer, et comment elle aurait pu y faire face ?



Comme tous les marins en mer, Raphaëla devait prendre soin d'elle pendant son aventure en solitaire car aucun médecin n'était dans le voisinage ! Sais-tu qu'elle embarquait une trousse de secours de 12 à 14 kilos ?

Elle devait être capable de faire face à toutes sortes d'urgence.

Des pauses et des séances de soins quotidiennes

Comment supporter 6 ou 7 heures de navigation quotidiennes, sous un soleil brûlant, et l'exposition aux projections d'eau salée ?

Raphaëla s'imposait des séances de soins quotidiennes pour à la fois détendre ses muscles et protéger sa peau. Elle alternait des périodes de navigation de 1 heure 30 à 2 heures avec des séances consacrées à l'étirement des muscles de 15 minutes.

Chaque soir, pendant 1 heure, elle calmait les tensions de son corps (les muscles et les nerfs) par des étirements, elle traitait l'irritation de la peau, sur les zones de frottement du harnais, par exemple.

Une blessure, même bénigne, exposée à l'eau de mer peut mettre beaucoup de temps à cicatriser.

Raphaëla devait donc être très vigilante pour essayer de ne pas se blesser.

La peau

Raphaëla utilisait une crème grasse pour protéger sa peau du dessèchement, une autre aux fleurs et aux plantes pour l'équilibrer. Elle massait son corps avec des huiles essentielles.

Elle préfère les produits de médecine douce à base de plantes. Mais quand il le fallait, elle était aussi capable d'utiliser des produits plus classiques de la médecine habituelle, toujours avec les conseils avisés de son équipe médicale à terre.

4.5. Raphaëla doit prendre soin d'elle

Fiche pédagogique réalisée avec le concours de Lyonnaise des Eaux

www.raphaela-legouvello.com

Activité

Par jour, Raphaëla utilisait 3 lingettes et 1 dose de savon-shampooing spécial eau de mer.

Calcule combien de produits elle a utilisé en un mois, en sachant qu'elle se lavait les cheveux une fois par semaine.

Une priorité : l'hygiène

Pour Raphaëla, une bonne hygiène à bord était essentielle.

As-tu remarqué qu'une bonne douche après une journée agitée donne une sensation de confort et de légèreté ? Tu te sens mieux, d'un coup. Pour Raphaëla, la plupart du temps, pas question de douche, surtout quand la mer était trop forte. Mais pas question non plus de ne pas se laver du tout ! C'était une nécessité pour elle puisque chaque jour elle devait rincer tout le sel accumulé sur sa peau, pour éviter les tiraillements et les risques d'infection à la moindre petite blessure ; elle voulait être bien propre, bien sûr, et garder une sensation de confort et de bien-être. Lorsqu'elle n'avait pas accès à sa douchette installée à l'extérieur de la cabine, elle se lavait « par petits bouts » à l'intérieur.



Aide et Action

Aide et Action est une association qui travaille pour le droit à l'éducation de tous les enfants du monde. L'éducation aide au bon développement du pays qui a besoin de gens instruits pour progresser. Mais *Aide et Action* accorde également une place importante à l'hygiène, qui garantit une meilleure santé et donc une meilleure scolarisation des enfants. En effet, le manque d'hygiène peut provoquer des maladies, qui font que les enfants manquent l'école et ne peuvent pas apprendre sérieusement. L'association humanitaire intervient donc dans de nombreux pays du monde pour lancer des programmes visant à favoriser l'habitude d'une bonne hygiène pour tous.

Le sais-tu ?

En cas de blessure, les bains de mer sont fortement déconseillés.

Pourquoi ?

Parce que non seulement l'eau de mer n'est pas un antiseptique, mais le sel risque de creuser la plaie.

Chaque fois qu'on mouille une plaie non cicatrisée, c'est-à-dire avant que la croûte ne tombe d'elle-même, on retarde le phénomène de cicatrisation, ce qui favorise les risques d'infection.

Ouverture sur le monde : témoignage de Kamala

Kamala est une ancienne filleule d'*Aide et Action* en Inde, elle est aujourd'hui infirmière.

« *Quand j'étais plus jeune, une école a été créée dans notre village et c'est donc dans cette école que j'ai étudié. Avant de commencer les cours, tous les enfants devaient commencer par faire leur toilette, se laver les dents les mains et le visage. Au début, je ne comprenais pas pourquoi. Mais aujourd'hui que je suis devenue infirmière, je sais que c'était très important pour notre santé.* »