

05. Raphaëla doit prendre soin d'elle

Kit pédagogique Raphaëla le Gouvello - Traversée solitaire de l'océan Indien en planche à voile

<http://www.respectocean.com>



La vie à bord



Raphaëla doit prendre soin d'elle pendant son aventure en solitaire. Sais-tu qu'elle embarque une trousse de secours de 12 à 14 kilos ?

« Il est d'autres moments où je suis agrippée à mon wishbone comme à une bouée de sauvetage, les mains crispées dessus, au bord de la crampe. (...) Il martyrise mes bras et mes mains. »

Raphaëla



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'impose des séances de soins quotidiennes pour à la fois détendre ses muscles et protéger sa peau. Elle alterne 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 calme les tensions de son corps (les muscles et les nerfs), elle traite 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 doit donc être très vigilante pour essayer de ne pas se blesser.



La peau

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

Elle préfère les produits de médecine douce et les traitements homéopathiques, c'est-à-dire à base de plantes.

Activité

Si Raphaëla passe soixante-quinze jours en mer, calcule en minutes le temps passé par jour à se soigner, puis la durée totale en heures.

05. Raphaëla doit prendre soin d'elle



Kit pédagogique Raphaëla le Gouvello - Traversée solitaire de l'océan Indien en planche à voile

<http://www.respectocean.com>

Activité

Par jour, Raphaëla utilise 3 lingettes, 1 dose de shampoing et 1 dose de savon liquide.

Calcule combien de produits elle va utiliser en un mois, en sachant qu'elle se lave les cheveux un jour sur deux.

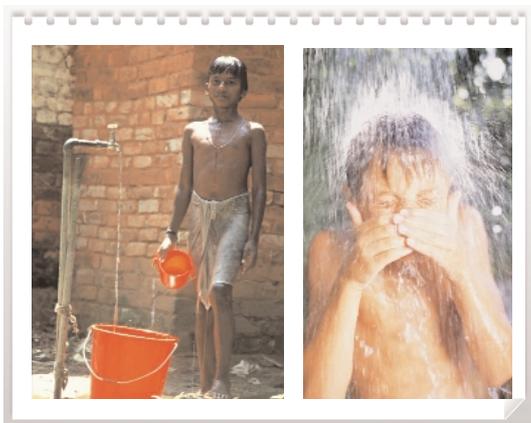
Une priorité : l'hygiène

Pour Raphaëla, une bonne hygiène à bord est 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 est trop forte. Mais pas question non plus de ne pas se laver du tout ! C'est une nécessité pour elle puisque chaque jour elle doit rincer tout le sel accumulé sur sa peau, pour éviter les tiraillements et les risques d'infection à la moindre petite blessure ; elle veut être bien propre, bien sûr, et garder une sensation de confort et de bien-être. Lorsqu'elle n'a pas accès à sa douchette installée à l'extérieur de la cabine, elle se lave « par petits bouts » à l'intérieur.



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.* »