



**SECTION
LOIRE-ATLANTIQUE**

CONFERENCE DE RAYONNEMENT DOCTEUR JEAN-YVES CHAUE

LE MEDECIN DU LARGE

24 AVRIL 2025 A NANTES

QUELQUES ECHOS DE L'EVENEMENT

La première conférence de rayonnement 2025 de la section SMLH de Loire-Atlantique a été accueillie à la Maison de l'Avocat par l'Association culturelle de la Maison de l'Avocat que nous remercions.

Animée par le Docteur Jean-Yves Chauve, passionné et passionnant, elle a réuni plus de 50 personnes, attentives et ravies.

Skipper professionnel, moniteur de voile, membre de la commission médicale de la Fédération nationale de voile, Jean-Yves Chauve est le médecin officiel de nombreuses courses au large, dont, par exemple, 9 éditions du Vendée Globe, et 29 Solitaires du Figaro. Outre l'assistance et les soins qu'il prodigue à distance aux navigateurs durant les épreuves, il a développé des outils aidant à l'autonomie médicale et à la gestion du sommeil.



Il nous a entretenus de ses recherches, si utiles à notre quotidien, en émaillant son propos d'anecdotes captivantes et racontées avec humour.

Ainsi, le sommeil ... Il représente environ 25 années de notre vie ; il est aussi source de troubles pour deux personnes sur trois. Nous voudrions tous mieux le gérer et devenir des « dormeurs de haut niveau » à l'instar des concurrents du Vendée Globe. Que faut-il savoir pour ce faire ? Tout d'abord se reconnaître et s'accepter comme petit ou gros dormeur... La durée moyenne de nos nuits dans les bras de Morphée est de 7h30. Vous dormez presque 8h30, voire davantage ? Vous êtes un gros dormeur. Sept heures, voire moins vous suffisent ? Vous êtes un petit dormeur. L'essentiel est de respecter le rythme circadien, celui de la lumière. Animaux diurnes, nous avons aussi quelque chose à voir avec les tulipes qui se referment au crépuscule et s'ouvrent à l'aube. De même notre température corporelle descend au milieu de la nuit pour retrouver un niveau plus élevé à l'approche du matin.

Sachant cela, suffit-il de l'appliquer ? Sans être soumis aux contraintes d'un navigateur de course au large, notre rythme social peut perturber le rythme circadien de notre temps de repos. Nous risquons alors de manquer de sommeil. Attention, danger ! Il faut savoir que 24 heures sans sommeil modifient autant notre comportement que l'ingestion d'un gramme d'alcool.

Ce n'est pas seulement notre capacité de vigilance que nous perdons, notre humeur se ressent également de ce manque. Prenons conscience, par exemple au volant la nuit, des alertes que notre corps nous envoie : somnolence mais aussi difficultés de vision - accommodation contrariée, champ visuel rétréci, sensibilité au bruit exacerbée -. Que faire ? Adopter le « sommeil parking », la fameuse sieste de 20 minutes qui réduit la fatigue !

C'est bien plus efficace que le café qui masque le manque de sommeil, ou les sucreries qui endorment (très) rapidement. En somme, priorité au jambon-beurre, vive les protéines !

Et, si vous êtes un habitué de la course au large dans les 40èmes rugissants, et avez surestimé la durée de votre capacité d'éveil, sachez, si vous apercevez à vos côtés Richelieu ou un crabe géant, qu'il s'agit d'une hallucination due à la fatigue...

Quand, enfin, vous vous allongez sur un lit, évitez de rester sur le dos. Vous risquez de ronfler, vos voies respiratoires n'étant pas assez dégagées. Alors, sur le ventre ? Non ! Vos vertèbres cervicales et lombaires vont en pâtir. Sur le côté gauche ? Voulez-vous donc comprimer votre cœur ? En somme, la seule position sans risque consiste à dormir sur le côté droit. Un dormeur averti dort mieux...

Le docteur Chauve nous a parlé également de l'apnée du sommeil, de la meilleure façon de se nourrir ou de résister au froid, et de tant d'autres sujets. Mais, si vous voulez en savoir plus, procurez-vous l'un de ses livres, par exemple, aux éditions du Glénat, *Le médecin du large* ou le roman *L'Atlantique en eaux troubles*.

Quant au public de cette soirée, il serait bien resté quelques heures de plus à écouter ce médecin du large, qui a fait naître des rêves de courses en solitaire qui ne sont plus aujourd'hui tout à fait des courses en solitude. Merci infiniment, docteur Jean-Yves Chauve ! Merci aussi à Annick Moreau, avocate et présidente de l'association culturelle des avocats, et à Catherine Lesage, ancien bâtonnier du barreau de Nantes, membre de la SMLH 44 !

Reportage : Sylvie Lainé, SMLH 44, 28.04.2025

*

CONTRIBUER A L'ACTION DE MATELOTS DE LA VIE



L'association Matelots de la vie cofondée par Jean-Yves Chauve en 2006 embarque chaque été à bord d'un voilier traditionnel de jeunes adolescents en rémission de leur maladie pour qu'à leur tour, ils apportent du rêve et de l'espoir à d'autres enfants hospitalisés pour de longs séjours. Ils sont leurs interlocuteurs privilégiés en partageant avec eux une expédition qui, à travers un jeu, les emmène à la découverte de cultures et de milieux naturels riches et variés. Plus de 30 hôpitaux participent à ce projet qui vise à redonner de l'espoir et l'envie de se battre aux enfants hospitalisés souvent confrontés à un quotidien difficile.

« La fenêtre de l'hôpital s'ouvre sur la mer » Jean-Yves Chauve.

Soutenir les Matelots de la vie : <https://www.matelots-vie.com/>

*