



## RECOMMANDATIONS SANITAIRES AU DOJO

### EN BREF:

L'aïkido, comme les autres arts martiaux, se pratique en salle. La qualité de l'air intérieur des dojos est donc importante, d'autant que l'effort réalisé durant la pratique entraîne une hyperventilation.

« *L'aïkido est le nettoyage du corps. Il faut éliminer les poussières et les impuretés du corps et de l'âme...* » (O Senseï). Comment ne pas faire le lien entre cette pensée de O Senseï et le devoir qui revient à chacun avant et après l'exercice, de rester vigilant sur les conditions d'hygiène (et de sécurité) dans lesquelles nous pratiquons.

### POUR COMPRENDRE:

<b>Mesures et comportements à adopter</b>	<b>Le pourquoi</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Interdiction de fumer,</li> <li>→ Absence d'animaux,</li> <li>→ Absence d'amiante dans le bâtiment.</li> <li>→ Dans le cadre de la réhabilitation ou de la construction d'un dojo, <b>interdire les moquettes et les tissus muraux</b> qui sont de possibles nids d'acariens. Éviter également les peintures, revêtements et matériaux d'isolation émettant des Composés Organiques Volatiles.</li> <li>→ Proposer un travail moins intensif pour limiter l'hyperventilation, lors des <b>pics de pollution</b>, annoncés par les médias et la Mairie.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Éviter la présence de «polluants gazeux extérieurs et intérieurs» qui peuvent irriter le système respiratoire et peuvent déclencher crises d'asthme, conjonctivite, rhinite et sinusite allergiques, urticaire ou autres réactions allergiques de la peau.</li> <li>- Éviter l'émission et la propagation de <b>Composés Organiques Volatiles (C.O.V.)</b> qui peuvent créer des irritations et allergies respiratoires, ainsi que des vertiges, des nausées et des maux de tête à forte dose. Certains déclenchent des leucémies et des cancers sur une longue durée d'exposition à forte dose.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Le <b>chauffage</b> par radiateurs ou convecteurs est préférable.</li> <li>→ La <b>ventilation</b> doit être suffisante.</li> <li>→ Un <b>dépoussiérage</b> régulier des sols et du tatami avec un <b>aspirateur</b> muni d'un filtre spécial anti-acariens. En principe cela s'effectue après le cours par égard aux prochains utilisateurs mais il est parfois nécessaire de le faire avant.</li> <li>→ Une <b>désinfection</b> régulière des sols, des sanitaires (les produits chlorés sont efficaces et peu coûteux) et du tatami avec un produit <b>anti-fongique</b>. Idéalement il faut procéder au lavage et au séchage des tatamis deux fois par semaine avec un détergent adapté à la surface des tatamis bâche ou tissu ou vinyles (pas de javel, elle détériorerait le tatami rapidement).</li> <li>→ Tous les trimestres, on enlève les tatamis pour nettoyer le dessous et l'espace entre chaque tatami.</li> <li>- Faire attention qu'il n'y ait pas d'interstices entre les tatamis lors de leur repositionnement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Éviter l'apparition de <b>moisissures</b> qui peuvent être dues à la condensation (respiration et transpiration des pratiquants) ou la stagnation d'humidité (problèmes liés à une plomberie défectueuse). Elles peuvent créer des irritations et allergies respiratoires, et parfois des réactions toxiques (fatigue, fièvre, nausées, vomissements, hémorragie pulmonaire) et des maladies pulmonaires.</li> <li>- Enlever les débris de peau, les poils et les cheveux qui nourrissent les acariens et les « champignons ».</li> <li>- Éviter les fractures d'orteil, et les entorses de cheville.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>→ <b>Limitation des circulations</b> dans le dojo, en évitant le croisement entre les personnes en chaussures (pratiquants et visiteurs) et les pratiquants en Zoris par une signalétique ou une organisation des lieux. L'idéal est de pouvoir créer un sas.</li> <li>→ <b>Interdiction de circuler pieds nus</b> dans les vestiaires et aux abords du tatami.</li> <li>Les pratiquants doivent <b>marcher avec des zoris</b>.</li> <li>- S'essuyer les pieds en entrant dans l'enceinte du dojo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Éviter une contamination et la propagation des mycoses et des virus potentiels (la grippe, la gastro-entérite, le virus de l'hépatite A, les salmonelles...).</li> <li>Les mycoses de la peau se transmettent directement entre pratiquants, toutefois, c'est surtout <b>par le sol</b>, souillé par des débris de peau, d'ongles, de poils, de cheveux que s'effectue la transmission de ces champignons qui se nourrissent de la kératine.</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dans les vestiaires, ou à l'entrée du dojo, retirer ses chaussures et enfiler directement des zoris ou des sandales sans poser pied à terre.</li> <li>- Passer directement des zoris au tatami sans mettre pied à terre.</li> <li>- Ne jamais déambuler pieds nus ailleurs que sur le tatami.</li> <li>- Sous la douche, utiliser des sandales non poreuses.</li> <li>- Éviter de poser vos affaires au sol dans les vestiaires, si possible utiliser les bancs et les patères.</li> </ul>	<p>Dans les salles d'arts martiaux, ces "champignons" sont donc véhiculés par les chaussures et les pieds nus, dans les vestiaires, les toilettes, les espaces de circulation et sur le tatami.</p>
<p>→ <b>Lavage systématique des mains (et des pieds)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- avant et après la pratique mais aussi</li> <li>- après s'être mouché ou avoir éternué (préférer tousser dans le creux du coude plutôt que dans la main)</li> <li>- après avoir été aux toilettes...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Éviter une contamination et la propagation des mycoses et des virus potentiels (la grippe, la gastro-entérite, le virus l'hépatite A, les salmonelles...)</li> </ul>
<p>→ <b>Lavage de la tenue:</b> après chaque entraînement ou stage, il convient de laver son keikogi. Dans le cas d'une pratique intense, il est judicieux d'en avoir au moins deux.</p> <p>→ Lavage régulier du hakama; lui aussi est en contact avec le tatami et les pratiquants.</p> <p>→ Ne pas arriver au dojo, déjà équipé, habillé.</p> <p>→ Ne pas pratiquer avec une arme (bokken, jo, tanto) dégradée.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Éliminer la sueur et les saletés récoltées sur le tatami.</li> <li>- Éviter une contamination du dojo.</li> <li>- Pour des raisons évidentes de sécurité.</li> </ul>
<p>→ <b>Les ongles:</b> Ils doivent être propres et coupés courts! (=l'ongle ne doit pas dépasser la pulpe du doigt), ils sont plus facilement propres quand ils sont courts! Ceux des mains comme ceux des pieds.</p> <p><u>Remarque:</u> En cas de mycose, il est préférable d'arrêter un temps la pratique afin de ne pas contaminer tout le monde. Pour les verrues plantaires il est possible de mettre des chaussettes pendant la pratique pour les mêmes raisons.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Éviter les mycoses et les verrues plantaires.</li> <li>- Éviter de blesser nos partenaires.</li> </ul>
<p>→ Enlever ses <b>bijoux</b> pendant la pratique.(chaînes, bague, collier, boucles d'oreilles, gourmette, montre...)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Éviter de se blesser et de blesser nos partenaires.</li> </ul>
<p>→ Pas de bonbons, de chewing-gum pendant la pratique.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Éviter qu'ils obstruent les voies respiratoires ou se retrouvent sur le tatami.</li> </ul>

Les mesures d'hygiène seront d'autant mieux respectées qu'elles sont inscrites au règlement intérieur, affichées dans le dojo et rappelées par une signalétique si nécessaire.

#### **AUTRES DISPOSITIONS DE SÉCURITÉ:**

-Selon la législation, il est impératif de disposer d'un **nécessaire médical de premier secours bien équipé**, facilement accessible et identifié par l'ensemble des pratiquants, en vue des premiers soins à apporter en cas d'accident, **et d'un brancard** permettant l'évacuation d'un blessé immobilisé.

La trousse de secours doit contenir en cas de blessures : antiseptique (bétaïne /hémomédine/biseptine) ; compresses ; pansements de plusieurs tailles ; collant pharmaceutique ; paire de ciseaux ; gants ; bombe à froid, poche de glace; en cas de malaise vagal, fièvre ou hypoglycémie : sucre ; eau.

-**Un téléphone fixe doit être accessible à tous les pratiquants**, avec l'affichage à proximité des numéros d'appel du S.A.M.U.(15), des pompiers(18) (112), du médecin et d'un responsable de la salle ou du club, de l'hôpital, de l'ambulance.

Le club doit tenir à jour une liste des pratiquants avec leurs numéros de téléphone et les coordonnées d'une personne à prévenir en cas d'urgence.

#### **UNE FONDATION: MISOGI**

Tamura senseï va plus loin à ce propos dans *Étiquette et transmission*:

« Décider de ce qu'il faut garder ou jeter éduque l'esprit de décision. [...] Le nettoyage est une éducation naturelle qui mène à l'importance de la préparation. [...] C'est un entraînement à la prévoyance et à l'organisation. Le nettoyage ne vise pas seulement à purifier l'extérieur, la purification de son propre être en est la conséquence. Ce qui explique qu'il faille nettoyer encore et encore sans cesse des lieux qui semblent propres... »