

LOGO

LES **BOBOS** DE L'ÉTÉ....



**ENFIN,
L'ÉTÉ EST ARRIVÉ!**

**COMMENT PROFITER
AU MIEUX DE CETTE
BELLE SAISON EN
ÉVITANT LES PETITS
TRACAS...**

OUF, IL FA

Le soleil est bon pour le
à synthétiser la vitamine
du calcium et du phosph

PROTÉGEZ-VOUS

LES CONSEILS

- Évitez l'exposition aux heures les plus chaudes, soit entre 12 heures et 16 heures. Exposez-vous toujours de manière progressive;
- appliquez une crème solaire avec un indice qui corresponde à votre type de peau (au minimum 30), et renouvelez l'application toutes les deux ou trois heures. N'oubliez pas le nez, les oreilles, la nuque, l'arrière des genoux. Aucune crème écran total ne protège complètement des rayons;
- portez un chapeau, des lunettes de soleil avec filtre anti-UV, vos yeux sont fragiles!
- les peaux les plus jeunes et les plus claires sont les plus sensibles. Pour les bébés : tee-shirt, chapeau, lunettes, crème écran total et gardez-les à l'ombre!



AIT CHAUD !

moral. Il aide aussi
D, indispensable à l'absorption
hore dans notre organisme

IMMENSE

LE COUP DE SOLEIL

C'est une brûlure produite par les UV. La gravité dépend du type de peau, de la durée et de l'intensité de l'exposition, ainsi que de la localisation. La peau devient rouge, douloureuse, et quelques plaques peuvent apparaître. Le coup de soleil disparaît dans les jours qui suivent. Vous avez alors la peau qui pèle.

LES CONSEILS

- Arrêtez l'exposition, mettez-vous à l'ombre et buvez de l'eau en abondance, afin de combattre la déshydratation ;
- appliquez des crèmes apaisantes « après soleil » ou spécifiques pour les brûlures ;
- si des cloques apparaissent, ne les percez pas. Couvrez-les d'un pansement stérile ;
- si votre état général se détériore, consultez au plus vite un médecin.

- Le soleil est plus fort sous les tropiques ;
- plus on monte en altitude, plus l'index UV est important ;
- à midi, les rayons sont verticaux, donc plus agressifs ;
- l'été, le soleil est plus fort que l'hiver ;
- la réverbération sur des surfaces claires (neige, eau, sable) augmente l'intensité des rayons.



ATTENTION, certains médicaments peuvent provoquer une sensibilisation au soleil. Si vous suivez un traitement, n'hésitez pas à interroger votre médecin. Évitez d'appliquer un déodorant, du parfum ou un produit parfumé avant d'aller au soleil. Des réactions, des allergies ou même des brûlures peuvent survenir.

LE COUP DE CHALEUR

Il survient lors d'un exercice sportif intense ou en cas d'exposition prolongée au soleil. C'est une défaillance du système naturel de thermorégulation. Il touche surtout les enfants et les personnes âgées.

LES CONSEILS

- Réhydratez la victime, aspergez-la d'eau fraîche (non glacée) et installez-la à l'ombre, dans un endroit aéré;
- si elle est inconsciente, allongez-la sur le côté et alertez le Samu (15).

LA DÉSHYDRATATION

Elle peut être très grave et menace surtout les enfants et les personnes âgées. En prévention, il faut leur proposer de boire de l'eau sans attendre qu'ils réclament.

LES CONSEILS

- Proposez à boire aux personnes fragiles toutes les 20 minutes environ;
- essayez de rester dans une pièce fraîche (volets fermés durant la journée), ou climatisée;
- une fois le soleil couché, ouvrez les volets pour faciliter le passage de l'air. Si vous pouvez, dormez la fenêtre ouverte;
- portez des vêtements amples, en coton et de couleur claire;
- rafraîchissez-vous plusieurs fois par jour à l'aide d'un brumisateur, d'un gant humide, ou passez carrément sous la douche, mais sans vous sécher ensuite ;
- ne sortez pas aux heures les plus chaudes de la journée ;
- limitez au maximum votre activité physique durant la journée;
- restez en contact avec les membres de votre famille afin de proposer de l'aide si nécessaire.





L'INSOLATION

L'insolation provient de l'irradiation solaire sur la tête et la nuque. La personne victime ressent une chaleur sur le visage, puis des céphalées avec une impression de malaise, éventuellement une oppression thoracique, des nausées...

LES CONSEILS

• portez un chapeau de couleur claire lorsque vous êtes exposé ;
• évitez de faire la sieste au soleil, notamment après le repas.

LA CANICULE

On parle de canicule quand la température est très élevée, de jour comme de nuit, pendant une durée prolongée. Les nourrissons, les enfants en bas âge, les femmes enceintes et les personnes âgées sont très exposés dans les périodes de canicule.

GARDEZ DES JAMBES LÉGÈRES !

Pour certains, les jambes sont lourdes à porter l'été.

LES CONSEILS

- Buvez régulièrement, au moins un litre et demi d'eau par jour ;
- mettez-vous au sport (marche, vélo, natation, gym) ;
- en voiture pour de longs trajets, faites des pauses et profitez-en pour marcher. En avion, levez-vous régulièrement. Sur votre siège, faites de petits exercices de flexion et extension des pieds ;
 - évitez les expositions prolongées au soleil. A la mer, nagez ou marchez dans l'eau ;
 - vous pouvez aussi passer vos jambes sous l'eau fraîche, ce qui stimule la circulation sanguine ;
 - portez des vêtements amples.



AOÛTATS, ARAIGNÉES, TIQUES

L'AOÛTAT provoque une éruption de boutons qui démangent, concentrés à la ceinture ou dans les plis de la peau. En pharmacie, procurez-vous un antiallergique ou de la cortisone.

L'ARAIGNÉE peut provoquer un œdème nécessitant un antiseptique. S'il a gonflé le lendemain, signe d'infection, consultez un médecin.

LA TIQUE mord en se plantant dans l'épiderme. Vous pouvez l'extraire avec une pince à épiler, ou un tire-tique (en pharmacie) puis désinfecter la plaie.



ÀË, ÇA

L'été est aussi la saison qui peut devenir...
Que faire en cas de...

MOUSTIQUES

LES CONSEILS

Portez des vêtements longs, sobres et clairs. Les moustiques sont attirés par les couleurs foncées qui retiennent plus de chaleur;

- ne laissez pas d'eau stagner (eaux, poubelles...);
- placez un ventilateur à petite vitesse sur le balcon ou dans la chambre, ce qui les empêchera d'entrer ou de se déplacer convenablement;
- dans les pays chauds, dormez avec une moustiquaire imprégnée d'insecticide;
- utilisez des répulsifs ou de la citronnelle pour la peau et les vêtements.

Le mal est fait...

- Surtout ne vous grattez pas... (Plus facile à dire qu'à faire);
- procurez-vous des antihistaminiques en pharmacie. Ils soulagent les démangeaisons;
- les corticoïdes sont encore plus efficaces, mais une ordonnance est parfois nécessaire.



PIQUE !



Saison des petites bestioles
 r nos ennemies !
 piqure ou de morsure ?

IMMENSE

LES CONSEILS

- Enlevez avec précaution le dard, à l'aide d'une pompe à venin, en veillant bien à ne pas écraser la poche à venin ;
- surélevez la zone piquée ;
- désinfectez ensuite la piqure avec un antiseptique ;
- appliquez de la glace enveloppée dans un linge propre sur la zone piquée pour calmer la douleur ;
- en cas de démangeaison, appliquez un traitement local adapté (hydrocortisone, antihistaminique) ;
- si vous observez une réaction allergique, des difficultés respiratoires, si la victime fait un malaise, appelez les secours.

EN CAS DE MORSURE DE VIPÈRE : il faut réagir très vite ! Une consultation médicale s'impose avec appel au Samu.

En attendant :

- allongez la personne mordue et rassurez-la ;
- désinfectez la plaie ;
- enlevez bagues, bracelets ou chaussures avant l'apparition d'un œdème ;
- appliquez de la glace autour de la plaie ;
- immobilisez le membre atteint pour ralentir la diffusion du venin dans la circulation générale.



- En promenade, le mieux est de porter des chaussures fermées et des pantalons longs.
- En pique-nique, vérifiez bien vos aliments et vos boissons avant de les absorber.
- Ne touchez jamais à un essaim d'abeilles ou à un nid de guêpes ou de frelons. Appelez les pompiers qui les enlèveront.



LES MÉDUSES SONT TRÈS URTICANTES (ça démange terriblement !)

LES CONSEILS

- Ne frottez pas pour éviter de faire éclater les petits tentacules restés accrochés à la peau, ce qui libérerait leur contenu urticant.
- retirez-les à la pince à épiler. Rincez abondamment à l'eau de mer ou au sérum physiologique jusqu'à disparition des symptômes (environ trente minutes). Prenez des médicaments antidouleur si besoin.



SE Baigner en toute sécurité

L'été est la saison où le plus grand nombre de noyades mortelles ont lieu, notamment en mer. **Quelques conseils pour que la baignade reste un plaisir.**

LES CONSEILS EN BORD DE MER

- Informez-vous sur les conditions de sécurité de la baignade signalées par les drapeaux et/ou par les maître-nageurs sauveteurs;
- Respectez toujours les consignes;
- Consultez régulièrement les bulletins météo;
- Ne consommez pas d'alcool avant et pendant la baignade;
- Ne vous exposez pas longuement au soleil avant de vous baigner;
- Rentrez progressivement dans l'eau, quand elle est froide et que vous vous êtes exposé au soleil.

LES CONSEILS EN PISCINE PRIVÉE

- Posez, à côté de la piscine, une perche, une bouée et un téléphone pour alerter les secours le plus rapidement possible;
- après la baignade, sortez de l'eau tous les objets flottants, jouets, bouées, objets gonflables et remettez en place le dispositif de sécurité;
- si vous avez une piscine en kit, retirez l'échelle pour en condamner l'accès.

LES CONSEILS EN PISCINE PUBLIQUE

- Respectez le règlement intérieur;
- en cas de problème, prévenez immédiatement le personnel de surveillance.

SURVEILLEZ VOS ENFANTS

- Restez toujours attentifs à vos enfants, même si la zone est surveillée;
- s'ils ne savent pas nager, équipez-les de brassards (CE NF 13138-1) adaptés à leur taille, à leur poids et à leur âge;
- à la piscine publique, ne les quittez pas des yeux et ne les laissez pas se diriger seuls vers les bassins;
- accompagnez-les toujours dans l'eau et restez auprès d'eux.

LES AUTRES P



LE MAL DES TRANSPORTS

LES CONSEILS

- Installez-vous confortablement, si possible à l'avant si vous êtes en voiture, et fermez les volets.
- évitez de lire durant le trajet et fixez votre regard sur l'horizon ou un point stable à l'intérieur;
- si possible, laissez les fenêtres entrouvertes, réduisez le niveau sonore à l'intérieur et demandez au conducteur de conduire calmement.

LE MAL DE MER

LES CONSEILS

- Mangez légèrement et évitez l'alcool et le tabac ;
- installez-vous de préférence au centre du bateau en préférant les zones bien ventilées ;
- ne lisez pas, ne fumez pas et évitez de regarder les mouvements du bateau ou son sillage ;
- montez au grand air dès les premiers signes de mal de mer.



ETITS TRACAS



Des traitements existent. Ils peuvent entraîner une somnolence. N'hésitez pas à en parler à votre médecin.

MONTAGNES

LE MAL DES MONTAGNES

Rien à voir avec le vertige. C'est une réaction du corps à la raréfaction de l'oxygène en altitude (à partir de 2000 mètres), qui peut provoquer des maux de têtes, des nausées, un essoufflement...

LES CONSEILS

- Grimpez très progressivement. Au-delà de 3000 mètres, il est recommandé de grimper entre 300 et 400 mètres de dénivelé par jour;
- reposez-vous une journée tous les 1000 mètres.
- si les symptômes persistent, redescendez et consultez un médecin.



À L'ÉTRANGER

Avant de partir, il est conseillé de consulter son médecin afin de faire le point sur sa santé, sur les traitements préventifs à prendre (notamment contre le paludisme) et les vaccins obligatoires.

Attention : la plupart des vaccins doivent être effectués au minimum quinze jours avant le départ. N'oubliez pas d'emporter des moustiquaires imprégnées d'insecticide, de quoi désinfecter l'eau de boisson et un gel bactéricide pour vous laver les mains.

LES CONSEILS

- Lavez-vous souvent les mains ;
- buvez uniquement de l'eau en bouteille ou bouillie, du lait pasteurisé ou bouilli ;
- pelez les fruits vous-même ;
- cuisez bien vos aliments ;
- évitez la crudité, les coquillages, les plats réchauffés, les saumon et glaces, les jus de fruits frais préparés de façon artisanale ;
- évitez de consommer de la nourriture vendue dans la rue, sauf si elle est bien emballée.



VOYAGER QUAND ON EST MALADE

Pas question de faire une croix sur les vacances quand on est malade !

LES CONSEILS

• Consultez votre médecin traitant ou votre spécialiste avant de partir, il pourra adapter votre traitement ;

- choisissez une destination adaptée selon votre maladie : si vous êtes atteint d'affections respiratoires ou cardiaques, évitez les pays trop chauds ou les séjours en altitude. L'avion est contre-indiqué pour les personnes ayant fait un infarctus, une phlébite ou une embolie pulmonaire, mais aussi à celles souffrant d'hypertension artérielle sévère...
- n'oubliez surtout pas vos ordonnances sur lesquelles doit être spécifié le nom international (Dci) de chacun des produits. Et vos médicaments dans leur emballage d'origine.



LA TROUSSE À PHARMACIE

Afin de ne pas être pris de court, il convient de partir avec quelques produits de base.

LES CONSEILS

- Un antiseptique, pour désinfecter une plaie, des pansements et, pourquoi pas, des strips pour refermer les plaies sans suturer. Pour le marché, choisissez un pansement adhésif « hydroactifs » pour protéger les ampoules ;
- Un analgésique, un antibiotique ;
- Une solution pour se laver les mains, des

produits qui facilitent la digestion un médicament léger contre la constipation et un anti-diarrhéique en cas de « turista » ;

- Un anti-nauséeux contre le mal des transports ;
- Du paracétamol contre la douleur et la fièvre ;
- Un spray répulsif, une pompe à venin, une pince à épiler pour les piqûres ;
- votre contraceptif, des préservatifs ;
- et surtout, n'oubliez pas vos ordonnances et traitements en cours.



PRATIQUE

LES NUMÉROS D'URGENCE

15 : Samu

18 : pompiers

114 : dédié aux sourds et malentendants

112 : numéro d'urgence unique européen

0 800 06 66 66 : info canicule, appel gratuit depuis un poste fixe.

LES SITES INTERNET

Vaccination Institut Pasteur :

- www.pasteur.fr/fr/sante/vaccinations-internationales-et-conseils-aux-voyageurs

Vigilance moustiques :

- <http://vigilance-moustiques.com/>

Les démarches à l'étranger :

- www.ameli.fr/assures/droits-et-demarches/a-l-etranger/vous-partez-en-vacances-a-l-etranger/

Carte européenne d'assurance-maladie

- www.ameli.fr/assures/votre-caisse-vosges/en-ce-moment/carte-europeenne-d-assurance-maladie_vosges.php

LES APPLICATIONS GRATUITES

Vous pouvez charger sur votre smartphone quelques applications simples qui vous seront utiles.

Urgences : les numéros selon le pays où vous vous trouvez, vos dossiers médicaux enregistrés et personnalisés ;

- <https://itunes.apple.com/fr/app/urgences/id348701693?mt=8>

L'appli qui sauve : la Croix-Rouge française vous enseigne les gestes qui sauvent et vous propose de tester vos connaissances.

- <https://itunes.apple.com/fr/app/lappli-qui-sauve-croix-rouge/id407785632?mt=8-soleil>

JEUX DÉTENTE

SUDOKU moyen

	4	1						3
				4			2	
			9	3	5	6		
	6		7		2	8		
		2				7		
		4	6		9		1	
		8	2	7	3			
	7			6				
4					1	6		

SUDOKU difficile

		6	4					
1							2	
3			5	8		3		
	5	8	4					
							8	
								2
	7		6		1			4
		1	2		9	5		

Le sudoku est un petit casse-tête consistant à utiliser une seule fois tous les chiffres de 1 à 9 dans chaque ligne horizontale et dans chaque colonne verticale du grand carré, ainsi que dans chaque petit carré.

SOLUTIONS

SUDOKU moyen

4	1	9	8	6	7	2	3	5
2	3	5	6	7	8	9	4	1
6	7	2	8	3	5	9	1	4
3	5	8	4	1	2	9	6	7
8	2	7	3	1	4	5	6	9
7	6	4	9	3	1	2	5	8
5	8	3	1	2	9	4	6	7
2	9	4	1	6	3	5	7	8
1	6	5	2	4	3	7	8	9

SUDOKU difficile

1	2	3	4	5	6	7	8	9
2	3	4	5	6	7	8	9	1
3	4	5	6	7	8	9	1	2
4	5	6	7	8	9	1	2	3
5	6	7	8	9	1	2	3	4
6	7	8	9	1	2	3	4	5
7	8	9	1	2	3	4	5	6
8	9	1	2	3	4	5	6	7
9	1	2	3	4	5	6	7	8

QUIZ

Reponses : 1 de 12 heures à 16 heures - 2 CE NF 13138-1 - 3 rafraichissez-vous plusieurs fois par jour - 4 ne pas frotter la pibire - 5 le 112 - 6 au centre - 7 faire mentionner sur votre ordonnance le nom international (Dci) de chaque médicament. - 8 votre contraceptif et des préservatifs.

QUIZ

**POUR ÊTRE LA STAR DE L'ÉTÉ,
RÉPONDEZ VITE À NOTRE QUIZ
ET COCHEZ LES BONNES RÉPONSES !**

1- Les rayons du soleil sont les plus dangereux :

- de 8 heures à 11 heures
- de 12 heures à 14 heures
- de 18 heures à 20 heures

2- Quelle est la norme mentionnée sur les brassards pour enfants ?

- CE NF 13138-1
- il n'y a pas de norme
- CE NF 418

3- En cas de canicule :

- évitez de prendre des douches
- rafraîchissez-vous plusieurs fois par jour
- buvez des boissons sucrées

4- En cas de piqûre de méduse, il faut :

- ne pas frotter la piqûre
- la rincer à l'eau de mer
- la frotter abondamment

5- Quel est le numéro d'appel d'urgence européen ?

- le 15
- le 112
- le 18

6- Contre le mal de mer, placez-vous :

- à l'avant du bateau
- à l'arrière du bateau
- au centre

7- En voyage :

- pas la peine d'emporter son ordonnance
- faire mentionner sur votre ordonnance le nom international (Dci) de chaque médicament
- mettre ses médicaments en vrac dans sa valise

8- Dans votre trousse à pharmacie, n'oubliez-pas entre autres :

- votre parfum préféré
- votre liste de courses
- votre contraceptif et des préservatifs

LOGO