

PACK ÉTÉ



SOMMAIRE

DE QUOI PARLE-T-ON ?	3
Des vacances d'été sans risque	3
Chiffres clés	3
LES BONS RÉFLEXES SANTÉ	4-7
Je prépare ma peau au soleil	4
Le temp des rencontres... et si j'oublie de me protéger ?	5
Festivals d'été, oreilles bien protégées !.....	5
L'été, la saison des randonnées	6
Prévenir les accidents domestiques.....	7
Dans mes déplacements, je suis prudent !	7
STOP AUX IDÉES REÇUES !	8
LES CONSEILS	9-10
SITES INTERNET DE RÉFÉRENCE	11

VRAI OU FAUX

**STOP AUX
IDÉES REÇUES**



DE QUOI PARLE-T-ON ?

DES VACANCES D'ÉTÉ SANS RISQUE

La période estivale est synonyme de plaisir et de détente.

On fait le plein de soleil qui est aussi un allié pour notre santé car les UVB qu'il nous envoie nous permettent de produire la vitamine D si bénéfique qui aide notamment à solidifier nos os.

Mais cette période **n'est pas sans risques** notamment pour **les personnes les plus fragiles** (noyade, insolation, déshydratation, brûlure, etc.).

Qui veille sur nous pendant nos vacances, sur les plages, en montagne, lors de la pratique d'un loisir ? La surveillance des plages, le sauvetage en mer ou le secourisme en haute montagne nécessitent l'intervention de la SNSM⁽¹⁾ (Société Nationale de Sauvetage en Mer), des sapeurs-pompiers, des gendarmes, des policiers, des CRS...

Pour passer des vacances d'été en toute sécurité, il est préconisé d'adopter **quelques réflexes simples.**

CHIFFRES CLÉS⁽²⁾

On compte chaque année :

- **1 500 noyades** dont 44% en mer (souvent dues à l'hydrocution);
- **15 700 passages aux urgences** : la déshydratation et l'insolation en sont les principales causes;
- **200 brûlures au barbecue** dont 15% des victimes sont des enfants;
- **500 à 1 000 morsures de serpents;**
- **2 000 intoxications** (salmonelle), la chaleur favorisant le développement des bactéries;
- 18% des **coups de chaleur** sévères liés à l'alcool;
- entre 100 et 300 personnes victimes de la **foudre;**
- En 2021, les Sauveteurs en Mer ont pris en charge plus de **35 000 personnes** : près de 11 000 secourues, 25 000 soignées et 1 200 enfants égarés et retrouvés.

(1) www.snsm.org

(2) www.caminteresse.fr - Vacances : les vrais dangers de l'été – juillet 2021

LES BONS RÉFLEXES SANTÉ

JE PRÉPARE MA PEAU AU SOLEIL

Un bronzage artificiel en cabine, reconnu comme cancérigène, **ne prépare pas la peau** : il n'est que faiblement protecteur et use le capital soleil.

La préparation à l'exposition solaire commence dans l'assiette, avec une alimentation riche en antioxydants : des tomates pour leur teneur en lycopène, des carottes et des abricots dotés en bêta-carotène, des pois chiches et des fruits de mer riches en sélénium.

Avant de sortir :

- ▶ **Appliquer une protection solaire** (durée de conservation d'un an) au moins 20 mn avant;
- ▶ **Éviter l'exposition solaire entre 12h et 16h** ; privilégier l'ombre et porter des vêtements couvrants.

LE TEMPS DES RENCONTRES... ET SI J'OUBLIE DE ME PROTÉGER ?

Avec l'arrivée des vacances, on se détend et on peut plus facilement oublier de se protéger.

Le préservatif est le moyen le plus efficace de se protéger des IST et éviter une grossesse non désirée. En cas d'oubli ou d'accident, pensez à la contraception d'urgence. Elle doit être prise le plus rapidement possible et jusqu'à 5 jours après le rapport à risque. Et faites-vous dépister ! Les IST sont fréquentes et souvent peu ou pas symptomatiques.

FESTIVALS D'ÉTÉ, OREILLES BIEN PROTÉGÉES !

L'été, c'est le retour des festivals de musique.

Si la sensibilité au bruit est variable d'une personne à l'autre, il y a néanmoins **danger pour l'oreille** de tous à partir de **85 décibels**.

Des applis gratuites⁽³⁾ évaluent le nombre de décibels auquel vous êtes exposé. Dans tous les cas, **protégez vos oreilles** avec des bouchons et **faites des pauses sonores régulières !**

(3) DB Live JNA, Decibel Ultra, Sound level...



L'été, c'est la saison des randonnées, des balades dans la nature, des activités dans le jardin... Moustiques, tiques, abeilles, frelons et vipères sont aussi de sortie et peuvent **piquer** ou **mordre**, avec des **risques de graves allergies** ou de **transmission de maladies infectieuses** telles que la maladie de Lyme, la dengue, le Chikungunya...

AVANT TOUTE SORTIE EN NATURE :

- ▶ **Se couvrir les bras et les jambes** (chaussettes au-dessus du pantalon, bottes, chaussures hautes ou guêtres);
- ▶ **Utiliser** si possible (et ponctuellement) **un répulsif**;
- ▶ **En forêt, restez sur les chemins tracés** (ne pas traverser les herbes hautes);
- ▶ **Chez vous**, supprimez les eaux stagnantes et débroussailler les herbes hautes.



PRÉVENIR LES ACCIDENTS DOMESTIQUES

En période estivale, les barbecues se multiplient.

Voici quelques consignes à respecter :

- ▶ **Si des vêtements s'enflamment**, recouvrez la victime d'un tissu qui ne doit surtout pas être synthétique (polyester, etc.) pour étouffer le feu;
- ▶ **Si vos vêtements prennent feu** : « Ne jamais courir » car ces mouvements pourraient attiser le feu;
- ▶ **Règle des trois 20** : refroidir la brûlure immédiatement avec de l'eau tiède à 20° durant au moins 20 minutes, à 20 cm de la brûlure;
- ▶ **Si des vêtements ont brûlé sur la peau**, découpez-les autour de la brûlure mais ne les arrachez surtout pas !
- ▶ **Si la brûlure est plus grande qu'une main** : appelez directement les secours.

Les chaleurs estivales nous incitent à ouvrir les fenêtres.

Un enfant ne doit jamais être laissé seul près d'un balcon ou d'une fenêtre ouverte et aucun meuble ne doit lui permettre de grimper, au risque d'une chute grave ou mortelle.

Aux abords d'une piscine (sécurisée) :

Un enfant ne doit jamais rester seul. S'il ne sait pas nager, mettez-lui des brassards adaptés à son poids ou un maillot flotteur. Et laissez des bouées ou une perche au bord de la piscine.

DANS MES DÉPLACEMENTS, JE SUIS PRUDENT !

- ▶ **Conduire en tongs et autres sandales est exclu** afin de ne pas glisser sur les pédales;
- ▶ **Eviter les pieds sur le tableau de bord**, en cas de collision et/ou de déclenchement des airbags;
- ▶ **Durant le transport**, portez des vêtements en coton clair pour se protéger des UV;
- ▶ **A pied ou à vélo**, porter un gilet réfléchissant la nuit ou en cas de visibilité insuffisante;
- ▶ **Le casque est obligatoire à vélo pour les enfants de moins de 12 ans.**



STOP AUX IDÉES REÇUES ! (4)

1 PAS BESOIN DE METTRE DE CRÈME QUAND LE CIEL EST NUAGEUX OU QUAND JE ME BAIGNE.

Faux. Lorsque le « ciel est bas » avec des nuages épais et sombres, la plupart des rayons sont absorbés par les nuages et n'atteignent pas le sol. Nous n'avons pas besoin de protection. A l'inverse, lorsque le ciel nous apparaît « voilé » (il fait moins chaud, la luminosité est atténuée), le rayonnement UV peut être très élevé. Ce type de nuages ne filtre que très peu les UV, méfiance !

L'eau absorbe les radiations des UV mais n'empêche pas les rayons de pénétrer dans la peau. L'eau réfléchit 10 à 30 % du rayonnement ultraviolet.

2 IL NE FAUT PAS SE BAIGNER TOUT DE SUITE APRÈS UN REPAS.

Faux. Se baigner après un repas n'augmente pas les risques d'hydrocution et de noyade. Certains évoquent la température corporelle qui s'élèverait au cours de la digestion. Certes, si l'eau est trop froide, il convient d'y entrer progressivement et cela, quelle que soit l'heure de la journée, qu'il y ait eu repas ou non. Démangeaisons ou urticaire, maux de tête ou grande fatigue au début d'une baignade sont peut-être les signes d'un début d'hydrocution. Dans ce cas, sortez immédiatement de l'eau.

3 J'AI BU, C'EST PAS GRAVE. UNE BONNE SIESTE ET JE PEUX REPRENDRE LE VOLANT ! (5)

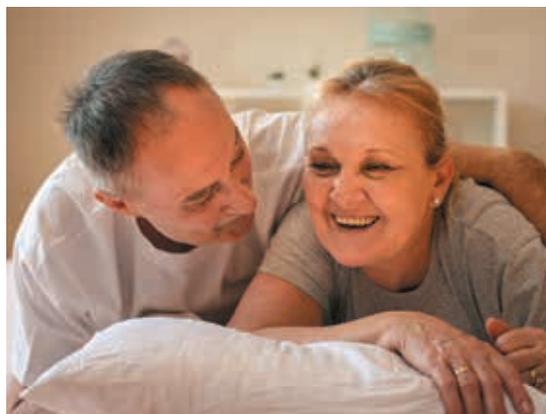
Faux. Après une soirée bien arrosée, le taux d'alcool résiduel dans le sang peut demeurer élevé même après une sieste et constitue

un risque d'accident, quel que soit votre mode de déplacement.

Dormir ne diminue pas le taux d'alcool dans le sang. Une alcoolémie de 1,5 g/l dans le sang à 3h du matin est encore de 0,6 g/l le lendemain à 9h.

4 PAS D'ACTIVITÉ SEXUELLE POUR LES SENIORS, C'EST MAUVAIS POUR LE CŒUR. (6)

Faux. Selon l'Organisation mondiale de la santé, l'activité sexuelle est bénéfique à la fois pour la santé mentale et physique. Et contrairement aux idées reçues, son effet est positif sur la santé cardio-vasculaire. Les bénéfices d'une activité sexuelle régulière pour le cœur sont multiples : un rapport sexuel représente un effort physique modéré comparable à la montée de 20 marches à bonne allure. Comme toute activité physique, il contribue à muscler le myocarde (le muscle cardiaque) ce qui permet d'éliminer les toxines de l'organisme. Enfin, le rapport sexuel a des vertus anti-stress et anti-déprime grâce à la libération d'une multitude d'hormones (sérotonine, dopamine et endorphine).



(4) Soleil.info > Se protéger > Le top 15 des idées-reçues

(5) Source : Association Prévention Routière

(6) Source : fedecardio.org Communiqué de presse du 3 juillet 2018 « Profitez-en pour vous épanouir sexuellement, c'est bon pour le cœur ! »



LES CONSEILS

MA TROUSSE DE PREMIERS SECOURS

Voici une liste non exhaustive du « petit matériel indispensable » à emporter qui dépend de votre état de santé, de vos antécédents médicaux, de votre destination, de la durée de votre séjour et de vos conditions d'hébergement :

- ▶ **Votre traitement habituel** (sur la durée de vos vacances et plus en cas d'imprévu);
- ▶ **Du paracétamol** (contre la douleur et la fièvre);
- ▶ Un médicament contre **le mal des transports** (si vous en souffrez);
- ▶ **Spray anti-moustiques**;
- ▶ **Crème solaire** (indice 30 minimum voire 50 et attention à la date de péremption);
- ▶ **Une pince à épiler** (pour enlever échardes ou tiques), une paire de ciseaux, un thermomètre;
- ▶ **Un produit désinfectant** les plaies et les blessures;
- ▶ **Compresse, Bandage/ Pansements** (pansements gras pour les brûlures et les plaies);
- ▶ **Une bande de contention** (pour traiter une entorse ou tenir un pansement) et une épingle à nourrice pour l'attacher;
- ▶ **Une couverture de survie.**

ALERTER :

112 numéro européen
15 SAMU
18 Pompiers
17 Police/Gendarmerie



LES BONS RÉFLEXES

Avant de pratiquer un loisir nautique ou de montagne, prendre en compte ses capacités, son expérience et sa forme physique.

EN MONTAGNE

- ▶ **Emportez toujours avec vous** de quoi vous alimenter et vous hydrater;
- ▶ **Portez des vêtements adaptés** à l'activité choisie et à la météo qui peut changer rapidement (se protéger du soleil, du froid ou de la pluie);
- ▶ **Matériel** : un téléphone portable pour appeler les secours, une carte détaillée du lieu et un gps (ou une boussole et un altimètre), un couteau, un sifflet et une lampe de poche ou frontale;
- ▶ **Informez un proche de votre programme**, de votre itinéraire et de l'heure probable de votre retour.

SUR LA PLAGE

- ▶ **Choisir des zones de baignade surveillées;**
- ▶ **Consultez les informations affichées au poste de secours** notamment sur les conditions météorologiques et de baignade.

LE CONSEIL DU DERMATO...

Attention aux tatouages sur les plages, le risque est élevé que ce ne soit pas véritablement du henné pur.

Bien souvent le produit utilisé **n'est pas du henné pur** mais il est mélangé à **d'autres substances notamment le paraphénylenediamine ou PPD**, substance allergisante et photo sensibilisante. Il peut laisser place à un tatouage indélébile. Surtout, **protégez-le du soleil et des UV** et **consultez un dermatologue** afin d'éviter les réactions.

SITES INTERNET DE RÉFÉRENCE

Prévention Été Sport :

preventionete.sports.gouv.fr

Rubrique Outils de communication (prévention des accidents liés aux activités estivales)

Solidarité Santé :

solidarites-sante.gouv.fr

Prévention en santé > Préserver sa santé > Pour un été sans souci

Santé Publique France :

santepubliquefrance.fr

Prévention Soleil :

prevention-soleil.fr

Prévention Routière Asso :

preventionroutiere.asso.fr



GRUPE **vyv**