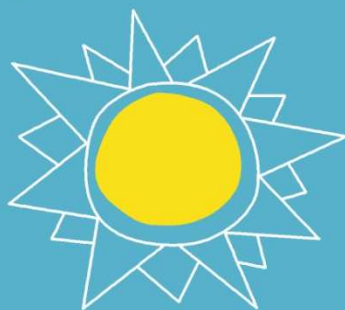


Les risques de l'été

1 500 000 accidents de sports
et de loisirs chaque année à
l'origine de 500 morts par an

Comment y faire face ?



Piqûres d'abeilles



Les piqûres d'abeille sont le plus souvent bénignes ; cependant, chez l'enfant ou la personne allergique, elles peuvent être plus graves.

Si le dard est resté dans la plaie, **il faut le retirer à l'aide d'une pince à épiler** et réaliser ensuite les soins identiques à toutes plaies, à savoir : laver la zone piquée à l'eau et au savon, appliquer, si vous en avez, un antiseptique ; enfin, il faut surveiller la zone piquée pendant 24 à 48 h.

Si la personne :

- a été piquée plusieurs fois,
- si elle est allergique,
- a été piquée au fond de la gorge après avoir avalé une abeille,

il est nécessaire de contacter le centre 15 pour avoir un avis médical

Brûlures



En cas de brûlures, il est conseillé **d'arroser** immédiatement la zone brûlée à l'eau du robinet pour la **refroidir** et limiter ainsi son extension.

Attention, vous ne devez pas percer les cloques, mais protégez-les sous un pansement. **N'appliquez rien** d'autre dessus. Si, dans les jours qui suivent, vous constatez que la brûlure reste rouge et douloureuse, vous devez alors consulter un médecin.

Insolation



En cas d'insolation il faut mettre la personne victime à **l'ombre**, l'allonger en surélevant sa tête, la recouvrir de linges humides que l'on arrose régulièrement pour la refroidir, et demander un avis médical en alertant le centre 15.

Pour prévenir les insolation, il convient d'éviter de s'exposer au soleil, de **s'hydrater** régulièrement et de limiter les activités physiques.

Protection contre les piqûres de moustiques



Il convient de se protéger avec des **répulsifs** durant la journée et de porter des vêtements légers mais couvrants (vêtements légers et larges, manches longues, pantalons et chaussures fermées) pour le soir

Il est aussi conseillé de dormir sous une moustiquaire imprégnée d'insecticide.

Piqûres de méduses



En cas de piqûre de méduse, **il faut rincer** si possible la zone atteinte avec de **l'eau vinaigrée** pendant au moins 30 secondes, puis la placer dans de l'eau chaude (température aussi chaude que possible sans toutefois entraîner de brûlures) pendant au moins 20 minutes pour lutter contre la douleur et détruire le venin qui est passé sous la peau. **En l'absence d'eau chaude, vous pouvez mettre une poche de froid pour diminuer la douleur.**

Coupure ou saignement



Si la coupure est profonde et grave, cela nécessite un avis médical. Si la plaie saigne abondamment, il faut réaliser immédiatement une **compression** avec la main, si possible en interposant un linge (gant, mouchoir, torchon ou serviette propre). **Demandez à la personne de s'allonger** et faites alerter les secours en composant le 18 ou le 15. Si vous êtes seul, vous pouvez appliquer un bandage élastique à l'aide d'une bande pour poursuivre la compression. **Entourez la plaie avec un linge propre, alertez les secours et respectez les consignes données.**

Prévention des noyades



Choisissez les zones surveillées de baignade et **surveillez vos enfants en permanence.**

À votre arrivée sur votre lieu de séjour, informez-vous sur les zones de baignade pour savoir si elles sont surveillées, interdites ou dangereuses. Renseignez-vous également sur la nature des vagues, des courants et des marées.

Si vous avez une piscine privée, pensez à désigner un adulte en charge de la constante surveillance des enfants et laisser à côté une bouée, une perche et un téléphone pour alerter les secours en cas de besoin

Morsures de serpent



Pour prévenir les morsures il convient de :

- éviter de marcher dans les herbes hautes;
- porter des chaussures ou des bottes pour se protéger;
- ne pas toucher les pierres, les bois ou les feuilles avec les mains.

Si vous rencontrez un serpent, laissez-le passer en reculant doucement.

Si malgré ces précautions, vous êtes mordu, contactez un médecin ou le 15 et décrivez précisément le serpent, bougez le moins possible et ne faites pas de garrot.

Ma trousse à pharmacie de vacances

En été, ou pendant un voyage, il est souhaitable d'avoir sur soi une trousse contenant :

- solution antiseptique
- sérum physiologique
- antalgiques
- pommade calmante
- pansements
- crème solaire +
- crème après soleil

Et éventuellement :

- anti diarrhéiques
- pansement gastrique
- préservatifs
- carte vitale

La trousse de mes enfants



Avec des enfants, il faudra avoir en plus :

- thermomètre
- paracétamol enfants
- solution de réhydratation
- médicament à base d'arnica
- crème solaire enfant
- carnet de santé

Et éventuellement :

- médicament contre le mal des transports

Les numéros à ne pas oublier cet été

Lorsque qu'une urgence survient, que ce soit au domicile ou dans un lieu public,

5 numéros peuvent être composés en fonction du contexte :

- **le 15, pour contacter les secours médicaux,**
- **le 17, pour contacter la police,**
- **le 18, pour contacter les pompiers,**
- **le 112, numéro unique d'urgence européen,**
- **le 0 825 812 822, numéro national pour les centres antipoison.**

Pour aller plus loin

INPES. Mode d'emploi de la baignade.

<http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1208.pdf>

Stop aux accidents quotidiens <http://www.stopauxaccidentsquotidiens.fr/>

La croix rouge française <http://www.croix-rouge.fr/>