



# Les dangers de l'été



**Coups de soleil, piqûres, coups de chaleur, mal des transports, maladies tropicales... L'été et les vacances peuvent vite se transformer en cauchemar ! Heureusement, certaines mesures préventives permettent de diminuer les risques et de faire face efficacement aux situations d'urgence.**



Peau dorée, oui, •  
peau brûlée, non ! •

Vous êtes impatient(e) de retrouver le soleil, afin de faire le plein de lumière et de redonner bonne mine à une peau rendue pâlichonne par un hiver décidément trop long et un printemps pas toujours réjouissant... Soit. Mais gare aux coups de soleil ! Outre la douleur qu'ils provoquent, ils peuvent aussi, à terme, être à l'origine de cancers de la peau. Cancers qui, partout en Europe, sont en augmentation, y compris chez les jeunes.

#### Que faire ?

- La crème solaire est indispensable pour se protéger efficacement des rayons ultraviolets (UVA et UVB), responsables des coups de soleil et des cancers de la peau. Choisissez un indice de protection de minimum 20 SPF (50 pour les peaux claires et les enfants) et renouvelez l'application toutes les 2-3 heures. N'oubliez pas d'en remettre une couche au sortir de la piscine ou de la mer, surtout si vous vous êtes essuyé(e) !
- En vacances, les premiers jours, exposez-vous progressivement et utilisez une crème solaire à indice de protection légèrement supérieur à ce que vous mettez d'habitude.
- Même avec de la crème solaire, évitez de vous exposer directement au soleil entre 11 et 15-16 heures. Sachez également que les rayons UV passent à travers les nuages. Un ciel couvert ne dispense donc pas de crème solaire !
- La meilleure protection contre les UV est... vestimentaire. Les coups de soleil dans l'enfance constituant un risque supplémentaire de développer un cancer de la peau à l'âge adulte, couvrez les enfants avec des tee-shirts, des casquettes, etc.

Coup de chaleur ?  
Insolation ? Réagissez !



Nous avons tous un système naturel de thermorégulation qui permet à notre corps de rester à une température interne de 36-37°C. En cas de coup de chaleur (dû à une atmosphère surchauffée) ou d'insolation (coup de chaleur provoqué par une exposition prolongée au soleil, notamment au niveau de la tête et du cou, et à laquelle les enfants et les personnes âgées sont particulièrement sensibles), une fièvre élevée apparaît, qui résiste aux traitements antipyrétiques classiques. Ces phénomènes d'hyperthermie entraînent également une déshydratation et peuvent s'accompagner d'autres symptômes : peau sèche et brûlante, maux de tête, malaise, oppression thoracique, accélération du rythme cardiaque, nausées, somnolence, bourdonnements d'oreilles, etc. Coup de chaleur et insolation doivent être rapidement soignés, sous peine de séquelles neurologiques, de coma, voire de décès.

**Que faire ?** En attendant les secours ou le médecin, le traitement du coup de chaleur consiste à placer la personne dans un endroit frais et aéré et surtout à la rafraîchir. Pour abaisser la température de son corps, mettez-la sous une douche tiède à froide ou appliquez régulièrement des tissus imbibés d'eau froide sur son corps tant que celui-ci reste chaud. Ne la couvrez pas et ne l'essayez pas : les gouttes d'eau vont capter les calories du corps pour s'évaporer et faire ainsi baisser sa température. Veillez également à réhydrater la personne en la faisant boire abondamment de l'eau fraîche non glacée.



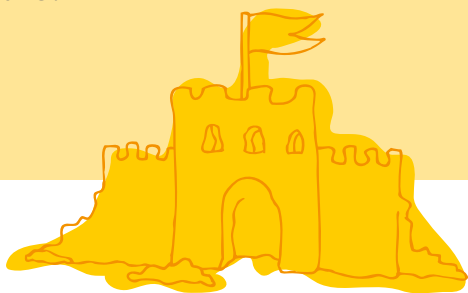
## Bzzz ! Bzzz ! Gare aux allergies !



Le venin des abeilles et des guêpes contient des protéines qui peuvent déclencher des réactions allergiques chez certaines personnes. Dès la première piqûre, le gonflement peut rapidement s'étendre et se transformer en une urticaire généralisée, un œdème (gonflement) au niveau du cou, de la gorge et de la langue, des nausées et des vomissements, voire de la diarrhée. Ceci accompagné par une détresse respiratoire, une chute brutale de la tension artérielle et une perte de conscience... C'est le choc anaphylactique, la plus grave réaction allergique qui soit, qui est potentiellement mortelle si la personne n'est pas rapidement prise en charge par un médecin.

### Que faire ? Deux cas de figure :

- 1) Vous ne savez pas que vous êtes allergique, mais après vous être fait piqué(e), vous observez un ou plusieurs des symptômes décrits ci-dessus dans les minutes ou les heures qui suivent. Dans ce cas, rendez-vous immédiatement aux Urgences ou appelez un médecin.
- 2) Vous vous savez allergique aux piqûres de guêpe ou d'abeille. Dans ce cas, ayez toujours sur vous une dose d'adrénaline auto-injectable. Consultez également un allergologue : si vous avez déjà fait une réaction grave à une piqûre, il vous conseillera une désensibilisation. Cette méthode, qui habitue le système immunitaire au venin d'abeille ou de guêpe, est très efficace et peut vous sauver la vie !



## Méfiez-vous des moustiques exotiques !



Aussi désagréables soient-ils, les moustiques de nos régions ne sont pas bien méchants. Par contre, dans de nombreuses zones du globe, certaines espèces peuvent vous transmettre une maladie tropicale. En Asie, en Amérique latine et surtout en Afrique subsaharienne, les moustiques Anophèles peuvent être porteurs de la malaria (ou paludisme). Quant aux Aèdes, ils sont susceptibles de vous donner la dengue, la fièvre jaune ou encore le chikungunya. Chaque année, ces maladies tropicales infectent 700 millions de personnes et en tuent 2 millions. Elles ne sont donc pas à prendre à la légère !

### Que faire ?

- **Avant le départ**, renseignez-vous sur les maladies endémiques dans le(s) pays que vous allez visiter. Il existe un vaccin contre la fièvre jaune, ainsi que des traitements prophylactiques (préventifs) contre la malaria. Pour cela, rendez-vous dans une Travel Clinic ou une consultation des voyageurs.
- **Sur place**, tâchez d'éviter d'être piqué(e) ! Les Aèdes piquent durant la journée et les Anophèles entre le coucher et le lever du soleil. Alors, dormez sous une moustiquaire imprégnée de répulsif, portez des vêtements clairs couvrant au maximum les bras et les jambes (le noir attire les moustiques) et appliquez régulièrement du DEET, la substance antimoustique la plus efficace, sur vos vêtements et/ou sur votre peau.
- Si vous souffrez de symptômes de type grippaux dans **les jours ou les semaines qui suivent votre retour**, consultez immédiatement un médecin et dites-lui de quel pays vous revenez.



©shutterstock / stephane106

## Voyager avec votre animal de compagnie



©shutterstock / Javier Brosch

En été, les parasites externes sont très fréquents, surtout en montagne et en forêt. Pensez donc à les prévenir à l'aide de spray, de collier antiparasitaire ou de spot-on (pipettes). Plusieurs marques proposent des formules efficaces à la fois contre les tiques et les puces.

Tout comme les hommes, les chiens peuvent aussi souffrir de mal des transports ! Et Médor qui vomit dans la voiture, ce n'est agréable pour personne ! Heureusement, il existe des traitements pour lutter efficacement contre la cinétose des animaux. Demandez conseil à votre vétérinaire ou votre pharmacien.

**Que faire ?** Afin d'éviter maladies et parasites, quelques précautions s'imposent :

- **Avant le départ**, veillez à faire vacciner votre animal contre la rage ; c'est obligatoire dans tous les pays. Votre vétérinaire vous délivrera un certificat antirabique. Pour que celui-ci soit valable, l'identification de votre animal (par tatouage ou par puce électronique) est bien entendu indispensable.
- **Au retour des vacances**, faites un traitement antiparasitaire externe sur votre animal de compagnie.

## Non au mal des transports !



©shutterstock / light poet

En bateau, en avion, en voiture, dans un bus ou dans une attraction, tout le monde, sans exception, a souffert, souffre ou souffrira un jour de cinétose ou mal des transports. Ce qui peut se traduire par des nausées, des vomissements, des vertiges, des étourdissements, une transpiration excessive, une pâleur et des maux de tête. Le mal des transports est un problème d'équilibre et résulte d'un conflit entre nos sens. Pour rappel, notre système d'équilibre est basé sur la vision, l'oreille interne, le cervelet (une zone du cerveau) et la sensibilité dans nos pieds. Quand ces informations sensorielles sont divergentes, voire contradictoires, vous êtes susceptible d'être malade. Prenons un exemple : vous êtes assis dans un bus et vous lisez. Vos pieds ne bougent pas et vos yeux, fixés sur le texte, non plus. Par contre, votre oreille interne sent bien que vous êtes en mouvement. C'est ce conflit sensoriel qui provoque la cinétose.

**Que faire ?** Il existe toute une série de médicaments et de traitements (huiles essentielles, antihistaminiques, etc.) pour lutter contre le mal des transports. Certains trucs et astuces peuvent également vous aider à prévenir et soulager les symptômes :

- Respirez de l'air frais.
- Installez-vous à l'avant du véhicule ou à la proue du bateau, et regardez l'horizon.
- Ne consommez pas d'alcool et ne faites pas de repas trop lourds et trop copieux durant les heures qui précèdent le trajet.
- Durant le trajet, évitez toute activité qui nécessite de garder les yeux fixés sur quelque chose : lire, regarder un film, jouer à un jeu vidéo, faire des mots croisés, etc. Par contre, écouter de la musique via des écouteurs est une mesure très efficace !

## Sexe sous « hot » protection

Fêtes sur la plage, barbecues qui s'éternisent, fiestas jusqu'au bout de la nuit, festivals en plein air... Autant de circonstances qui font de l'été la saison de toutes les passions ! Néanmoins, amour d'un jour ou amour toujours, protégez-vous contre les infections sexuellement transmissibles (IST) !

Outre le Sida dont, rappelons-le, on ne guérit toujours pas, certaines « petites » maladies vénériennes sont en augmentation partout en Europe. C'est le cas de l'herpès génital, de la gonorrhée, autrefois appelée « chaude-pisse », et surtout des infections à chlamydia, l'IST la plus fréquente chez les jeunes Européens ; près de 4% d'entre eux en seraient porteurs.

Certes, on n'en meurt pas, mais non traitée, cette IST, qui est souvent asymptomatique (c'est-à-dire qu'elle ne provoque pas ou peu de symptômes) peut rendre stérile...

**Que faire ?** Mieux vaut prévenir les IST qu'en guérir, et pour cela, une seule solution : la capote ! Un conseil : n'achetez que des préservatifs estampillés « CE ». Ce marquage prouve que le produit est conforme aux normes européennes de qualité et de sécurité.

Si vous avez eu un rapport sexuel à risque, effectuez un test de dépistage dès 15 jours après le rapport sexuel et un second six semaines plus tard. Plus vite une IST est diagnostiquée et prise en charge, mieux on peut la traiter.