

Sur terre ou en mer, évitez les piqûres !

Parmi tous les petits bobos de l'été, les piqûres ne sont pas les moindres ! Sur terre, nous avons affaire aux insectes. La mer, elle, est peuplée d'animaux qui peuvent également nous piquer ! Voici nos conseils pour prévenir les piqûres... ou les soulager.

Si, après une piqûre, la personne se sent mal, appelez immédiatement le **112**

SUR TERRE

Sous les tropiques, gare aux moustiques !

Si les moustiques de nos régions ne sont pas dangereux, il en va tout autrement dans de nombreuses zones du monde ! Chaque année en effet, des millions de personnes sont touchées par une maladie tropicale transmise par un moustique : fièvre jaune, dengue, chikungunya ou encore la tristement célèbre malaria, ou paludisme, qui tue près d'un million de personnes par an.

Conseils :

- Il existe certains traitements préventifs : le vaccin contre la fièvre jaune, obligatoire dans de nombreux pays, les médicaments prophylactiques de la malaria, à com-

mencer, selon le médicament, la veille ou quelques semaines avant le départ du voyageur, etc.

- Sur place, utilisez des produits anti-moustiques efficaces, à base de DEET ou d'IR 35/35, et renouvelez leur application toutes les 4 à 6 heures.
- Portez des vêtements couvrant un maximum le corps.
- Dormez sous une moustiquaire imprégnée d'anti-moustiques, en repliant les pans sous le matelas.



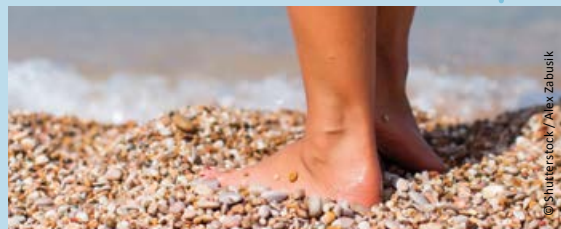
EN MER

Le poisson qui pique

La vive est un petit poisson qu'on rencontre dans l'est de l'Atlantique et de la Méditerranée à la mer Noire. Elle se tient près des côtes en été et plus au large en hiver. Elle aime s'enfourer dans le sable du bord de mer.

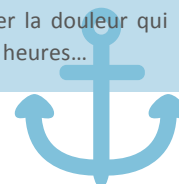
Quand elle se sent menacée, par exemple quand une personne lui marche malencontreusement dessus, elle dresse les aiguillons venimeux qui se trouvent sur son dos et sa tête, puis injecte à la victime un venin très puissant.

Cette piqûre provoque une violente douleur, semblable à une grosse décharge électrique. Ce n'est pas mortel, mais la douleur est si « vive » que la personne piquée peut s'évanouir... et se noyer si elle est en mer.



Conseils :

- Interrogez les locaux sur les zones à risque : elles sont généralement connues. Évitez de marcher pieds nus au bord de l'eau et portez des sandales en plastique à semelle épaisse.
- Le venin peut être détruit par une chaleur supérieure à 56 °C. En faisant bien attention à ne pas brûler la victime, approchez le bout incandescent d'une cigarette de la piqûre pendant environ 10 minutes.
- Prenez du paracétamol pour soulager la douleur qui dure « le temps d'une marée ». Soit 6 heures...





Guêpes et abeilles

Le principal risque lorsqu'on se fait piquer par une guêpe ou une abeille, c'est la réaction allergique. Elle peut être plus ou moins sévère. Une réaction locale se manifeste dans les minutes, les heures, voire un ou deux jours après par la piqûre qui prend de l'ampleur, gonfle et chatouille.

Mais en cas d'allergie généralisée, c'est tout le corps qui réagit ! Cela va de l'urticaire avec plaques rouges et démangeaisons jusqu'au choc anaphylactique, le degré le plus grave de l'allergie, potentiellement mortel.



Conseils :

- En cas de réaction locale, prenez un antihistaminique.
- En cas de gonflement du visage, de la langue, des muqueuses de la bouche et/ou de la gorge (œdème de Quincke) ou si la personne piquée fait un choc anaphylactique (malaise, chute brutale de la tension, etc.), appelez immédiatement le 112.
- Si vous ou un membre de votre famille avez déjà fait une réaction allergique à une piqûre d'insecte, consultez un allergologue : une désensibilisation peut être envisagée et/ou un stylo injecteur d'adrénaline peut être prescrit.

Les tiques

Les scouts et les amoureux de la nature connaissent bien les tiques. Ces petites bêtes suceuses de sang se postent sur les fougères et autres herbes hautes; elles attendent patiemment qu'un hôte à sang chaud les effleure. C'est alors qu'elles se laissent tomber sur la peau de ce dernier,

et y enfoncent leur rostre (bouche en forme de trompe) et se repaissent de son sang pendant 2 ou 3 jours. Environ 10 % des tiques sont porteuses d'une bactérie pathogène pour l'homme et provoquant la maladie de Lyme.

Diagnostiquée rapidement, 2 à 3 semaines d'antibiotiques suffisent généralement à la guérir. Mais si elle est détectée tardivement, non seulement le traitement est plus long, mais des complications neurologiques (paralysie faciale, par exemple), cardiaques et/ou articulaires peuvent aussi apparaître... et laisser des séquelles.

Conseils :

- Quand vous partez en randonnée, portez des vêtements couvrants (chaussettes, pantalon, etc.), éventuellement imbibés de répulsifs. Du DEET peut également être appliqué sur les zones découvertes de la peau.
- De retour de balade, inspectez votre corps sous toutes les coutures ! La tique aime les endroits chauds et humides (aisselles, arrière des genoux, sous le sein, dans le pli du pubis, etc.) mais elle peut également se loger sur toutes les parties du corps. Soyez vigilants !
- Servez-vous d'une pince spéciale tique (qui ressemble à un mini pied-de-biche) pour l'enlever, en effectuant de légers mouvements de rotation et en veillant à ne pas casser le rostre. Si ce dernier reste coincé sous la peau, consultez rapidement un médecin pour qu'il vous l'enlève.
- Si un anneau rouge apparaît et s'étend dans les jours ou les semaines qui suivent la piqûre, consultez.



Belles et méchantes méduses

Malgré leur aspect gracieux, certaines espèces peuvent tuer un homme en quelques minutes... Heureusement, ce type de méduses ne fréquente guère les côtes européennes. Leurs piqûres sont provoquées par des cellules urticantes présentes sur leurs tentacules. Elles se manifestent par une douleur intense, semblable à une décharge électrique, qui se transforme ensuite en une sensation de brûlure s'étendant progressivement autour de la zone touchée.

Conseils :

- Ne mettez surtout pas d'eau douce et ne frottez pas une piqûre de méduse : la douleur n'en serait que plus forte !
- Rincez à l'eau de mer, étalez du sable sur la zone touchée, laissez-le sécher et « raclez » ensuite doucement

avec une carte bancaire, afin d'enlever les cellules urticantes. Appliquer du vinaigre dilué peut aussi contrecarrer l'effet de la toxine.

- Si la personne fait un malaise ou si le membre gonfle, appelez directement le 112.
- Étonnamment, appliquer de la mousse à raser (!) sur la zone de la piqûre soulage la douleur ! Mais un comprimé de paracétamol aussi...

