



Passez l'été en toute sécurité

Canicule : un danger à tout âge

Une canicule est un épisode de très fortes chaleurs, de jour comme de nuit, pendant au moins trois jours consécutifs. De plus en plus fréquentes, elles représentent un risque pour nous tous. En particulier pour les personnes les plus fragiles (plus de 65 ans, handicapés ou malades à domicile, dépendants, femmes enceintes et enfants)

Adoptez les bons réflexes :



Buvez entre 1,5 et 2,5 litres d'eau **non glacée** par jour



Mouillez votre corps et votre visage régulièrement



Mangez suffisamment et ne buvez pas d'alcool



Ne sortez pas aux heures les plus chaudes (11h-21h)



Baignez souvent les enfants dans de l'**eau tiède**



Prenez régulièrement des nouvelles de votre entourage le plus fragile



Évitez les efforts physiques



Maintenez votre logement frais ou passez du temps dans des lieux climatisés

Déshydratation ou coup de chaleur : quels sont les signaux d'alerte ?

Fièvre
> 38°C

Fatigue
inhabituelle

Vertiges
ou nausées

Propos
incohérents

Crampe

Maux de tête



En cas d'urgence ou de malaise,
appelez tout de suite le 15
Pour en savoir plus : 0 800 06 66 66

Insolation : attention à l'exposition !

Conséquence d'une exposition prolongée à la chaleur, une insolation entraîne une surchauffe du corps dont les conséquences peuvent être fatales si on ne la prend pas au sérieux. Les seniors et les enfants sont les plus exposés.

Repérez les signes alarmants :

Maux de tête

Fortes soif

Fièvre élevée

Vomissements

Troubles de la conscience...



Adoptez les bons réflexes pour prévenir une insolation :



Buvez régulièrement et hydratez souvent les enfants



Utilisez des brumisateurs, ventilateurs ou climatiseurs



Évitez les endroits clos et exposés



Portez un chapeau, utilisez un parasol

Réagissez en cas de symptômes !



Si possible, rendez-vous dans un endroit frais



Si les symptômes persistent ou de plus sérieux surviennent, appelez les secours



Buvez de l'eau fraîche (**pas glacée !**), par petites gorgées



En cas de doute chez un nourrisson, appelez immédiatement le 15

Coup de soleil : un sujet brûlant

On la connaît tous, cette brûlure qui survient après une exposition au soleil... La faute aux rayons ultraviolets B ! Elle est douloureuse, provoque des rougeurs, des démangeaisons et parfois des cloques. Il faut une à deux semaines avant guérison, en fonction de la gravité de la brûlure.

Différenciez les UVA des UVB

UVB

Les rayons UVB, responsables des coups de soleil, brûlent la peau.

UVA

Les rayons UVA atteignent et endommagent les couches profondes de la peau, ce qui favorise l'apparition de cancers de la peau.

Adoptez la bonne protection !

Protégez votre peau et celle de vos enfants avec des crèmes solaires aux indices adaptés, **filtrant les UVA et les UVB**. Étalez-là en couche épaisse et remettez-en toujours après la baignade. Méfiez-vous de la réverbération sur l'eau ou certains sols, qui favorise les coups de soleil.



Protégez les enfants en les couvrant et en utilisant toujours une crème solaire indice 50. L'exposition au soleil pendant l'enfance est la principale cause de mélanome à l'âge adulte.

Le coup de soleil est là, que faire ?



Ne vous exposez plus



Hydratez-vous



Utilisez des lotions après soleil ou des crèmes spécifiques aux brûlures



Ne percez pas les cloques et ne recouvrez pas la brûlure d'un pansement



En cas de brûlure grave ou de doute, consultez un médecin





Choisissez bien votre crème solaire !

Mettre de la crème solaire est un réflexe prévention incontournable en été. Mais encore faut-il choisir la bonne ! Privilégiez les crèmes minérales, bio et dont l'indice est adapté à votre phototype.

Déterminez votre phototype

Protection conseillée

	Caractéristiques	Coup de soleil	Bronzage	Plage Index UV 8-10	Tropiques Index 11+
I	Peau laiteuse, cheveux roux, de nombreuses taches de rousseur	Systématique	Inexistant	SPF 50+	SPF 50+
II	Peau très claire, cheveux blonds, quelques taches de rousseur	Souvent	Léger	SPF 50+ puis 30	SPF 50+
III	Peau claire, cheveux châtain, de rares taches de rousseur	Parfois	Progressif	SPF 30	SPF 50+ puis 30
IV	Peau mate, cheveux bruns	Rare	Rapide	SPF 20	SPF 30
V	Peau brune, cheveux bruns foncés	Exceptionnel	Intense	SPF 20	SPF 20
VI	Peau noire, cheveux noirs	Jamais	Intense	SPF 10	SPF 20



Filtre minéral ou chimique ?

Ne vous posez pas la question ! Choisissez de préférence des crèmes solaires minérales. Les filtres minéraux ne pénètrent pas dans la peau et font barrière en réfléchissant les UV. Elles conviennent aux peaux sensibles et allergiques et sont réputées pour être plus respectueuses de l'environnement. Les crèmes minérales sont de plus en plus répandues et si vous en utilisez des biologiques, c'est encore mieux !

Les crèmes chimiques, quant à elles, pénètrent dans la peau, absorbent les UV, sont allergisantes et soupçonnées de contenir des perturbateurs endocriniens.

Méfiez-vous des hydrocutions

L'hydrocution est une forme de noyade dite « syncopale » provoquée par une immersion brutale dans l'eau froide. Il s'agit d'un arrêt cardiocirculatoire, qui peut se produire dans l'eau ou un fois sorti de l'eau. Le risque est plus important en été, lorsque les températures sont élevées.

Repérez les symptômes

Une hydrocution se caractérise par une perte de connaissance pouvant entraîner un arrêt cardiaque. Certains signes peuvent vous alerter :



Démangeaisons



Frissons



Crampes



Troubles visuels ou auditifs



Maux de têtes brutaux



Fatigue soudaine



Pâleur sur le visage



Sensation de chaleur sur les cuisses et le ventre

Si vous identifiez un ou plusieurs de ces signes, sortez immédiatement de l'eau, prévenez les nageurs sauveteurs.

Évitez l'hydrocution à la mer ou à la piscine

Entrez doucement dans l'eau en vous mouillant progressivement les bras, la nuque, le dos, le torse puis les jambes. Ne vous baignez pas après une exposition au soleil et dans les 2 heures qui suivent un repas.



Bon à savoir :
Sur les plages, le drapeau orange peut prévenir le risque d'hydrocution, surtout si la mer semble calme.



Gare aux petites bêtes !

En été, on profite du beau temps, de la nature, on s'adonne à la plongée sous-marine et aux randonnées en forêt. Mais attention, ces activités qui semblent sans danger ne le sont pas toujours ! Cette saison est aussi une période propice aux piqûres et aux morsures.

Protégez-vous pendant les promenades et dans votre jardin



Portez des chaussures fermées et des vêtements couvrants



Évitez de traverser les broussailles et les hautes herbes



Appliquez du répulsif sur votre peau et vos vêtements



En cas d'allergie, demandez à votre médecin de vous prescrire une trousse d'urgence et informez votre entourage du risque allergique

Vous avez été piqué ?



Abeille, guêpe, bourdon ou frelon :

Sortez délicatement le dard, nettoyez à l'eau et au savon puis appliquez une solution antiseptique.



Tique :

Retirez-là avec un tire-tique et désinfectez la zone. Si vous observez l'apparition de fièvre ou des plaques autour de la morsure, ce sont peut-être des signes de la maladie de Lyme. Consultez un médecin sans tarder.



Méduse :

Sa piqûre laisse une sensation de brûlure intense. Surtout ne frottez pas ! Rincez à l'eau de mer, non à l'eau douce. Attention aux idées reçues ! Uriner sur une piqûre de méduse ne soulage pas la douleur. En cas de fièvre ou de vomissements, consultez un médecin.



Une vipère vous a mordu ?

Appelez immédiatement les urgences au 15 ou au 112. Désinfectez la zone et immobilisez le membre mordu pour ralentir la propagation du venin.





Retrouvez
tous nos conseils prévention
ainsi que le calendrier
de nos actions
dans votre espace adhérent sur
mgefi.fr

Mgéfi
groupe matmut 