

# 5 CONSEILS POUR PASSER UN BON ÉTÉ

APRÈS LES CONFINEMENTS ET LES COUVRE-FEUX, VOICI ENFIN VENU LE TEMPS DES VACANCES ! ÉCHOS SANTÉ VOUS DONNE CINQ CONSEILS POUR QU'ELLES SE DÉROULENT DANS LES MEILLEURES CONDITIONS.



## 1) PROTÉGEZ-VOUS DU SOLEIL

Si le soleil a de nombreuses vertus (il dope le moral et favorise la fabrication de vitamine D), il n'en présente pas moins certains dangers pour la peau (coup de soleil, cancer) et les yeux (atteinte de la rétine, cataracte). Adoptez les bons gestes et évitez de vous exposer au moment où les rayons ultraviolets (UV) sont les plus intenses.

## 2) HYDRATEZ-VOUS RÉGULIÈREMENT

L'été, on transpire ! Pour éviter de se déshydrater, il est nécessaire de boire plus que d'habitude. Préférez l'eau aux boissons sucrées, dont le pouvoir hydratant est supérieur. Et pensez aux fruits qui contiennent beaucoup d'eau, comme la pastèque.

## 3) RESPECTEZ LA CHAÎNE DU FROID

Les vacances sont l'occasion de pique-niques et de barbecues mais aussi d'intoxications alimentaires, dues au non-respect de la chaîne du froid. Les bactéries, qui prolifèrent avec la chaleur, se régalent, tandis que nous autres, pauvres vacanciers, « dégustons ». Conservez bien vos aliments au frais, en utilisant, au besoin, une glacière.

## 4) FAITES ATTENTION À LA BAIGNADE

Chaque année, les noyades causent de nombreux décès. Nagez dans les zones de baignade surveillées, restez le long du rivage et ne quittez pas des yeux vos enfants. Éteindre son téléphone ou sa tablette évite de se laisser distraire !

## 5) AYEZ LES BONS RÉFLEXES EN CAS DE PIQÛRE DE GUÊPE, D'ABEILLE OU DE FRELON

Commencez par extraire le dard avec l'ongle ou le bord non tranchant d'une lame de couteau (en glissant parallèlement à la surface de la peau) ou d'une carte de crédit. La guêpe et le frelon piquent sans laisser de dard, contrairement à l'abeille. Enlevez les bagues en cas de piqûre à la main pour ne pas gêner la circulation du sang au bout des doigts si un gonflement se développe. Bien nettoyer avec de l'eau et du savon puis à l'aide d'un antiseptique. En cas de piqûre dans la bouche, donnez un glaçon à sucer et consultez immédiatement un médecin ou les urgences de l'hôpital de secteur. Le venin étant thermolabile (il disparaît sous l'effet de la chaleur), vous pouvez donc rapprocher la plaie d'un sèche-cheveux ou d'un briquet, en faisant attention à ne pas vous brûler. Si vous êtes allergique, appelez immédiatement le Samu (15), car vous risquez de faire un œdème de Quincke ou un choc anaphylactique. /



Christelle Piot,  
déléguée régionale de l'ADPS  
Champagne-Ardenne

« L'exposition au soleil comporte des risques, notamment pour les plus jeunes, dont la peau et le cristallin sont plus fragiles. Il faut donc éviter de s'exposer entre 12 heures et 16 heures, appliquer de la crème solaire toutes les deux heures et après chaque baignade, porter un chapeau qui protège également le cou, ainsi que des lunettes de soleil et des vêtements légers couvrants. Les bébés ne doivent jamais être mis au soleil, même sous un parasol. Cet été, nous avons prodigué tous ces conseils au bord des lacs de la forêt d'Orient, en partenariat avec le comité de l'Aube de la Ligue contre le cancer. »