

*Soleil, chaleur, baignade, pêche, pique-nique, moustiques, serpents*

## Pour un été serein en région Pays de la Loire

### Les activités de baignade

- \* La qualité des eaux de baignade en mer et en eau douce
- \* La prévention du risque de noyade

### L'hygiène et la sécurité alimentaire

- \* Partez en pique nique sans crainte
- \* La qualité des gisements naturels de coquillages

### Le soleil sans risque

- \* Apprenez les gestes essentiels
- \* Les épisodes de fortes chaleurs : Adoptez les bons réflexes

### Profitez sereinement de vos activités en pleine nature

- \* Prévenir la maladie de Lyme transmise par les piqûres de tiques
- \* La surveillance du « moustique tigre »
- \* Attention aux morsures de serpents

**Contact presse :**  
Service communication  
ars-pdl-communication@ars.sante.fr  
06 78 26 56 94

**194 sites de baignade en eau douce et en eau de mer, accessibles au public en Pays de la Loire, sont surveillés par l'ARS et les personnes responsables des eaux de baignade, en vue de garantir la sécurité sanitaire des baigneurs.**

## Un suivi de la qualité des eaux exercé par les gestionnaires et par l'ARS

La qualité de l'eau de baignade est surveillée par le responsable du site, les communes dans la majorité des cas, et par l'ARS, dans le cadre du contrôle sanitaire.

Des analyses régulières sont ainsi réalisées pour apprécier la qualité bactériologique de l'eau. S'y ajoute, pour les baignades en eau douce, la recherche de cyanobactéries (microorganismes).

En complément de cette surveillance analytique, un suivi est exercé par le responsable du site pour prévenir **toute anomalie susceptible d'affecter la qualité de la baignade et d'induire des risques sanitaires** (ex : débordement d'un poste de relèvement d'eaux usées, aspect anormal de l'eau de baignade, mortalité de poissons, etc.). La gestion de ces situations s'effectue en étroite collaboration avec les communes et les postes de secours présents sur les sites.



## Des eaux de bonne et excellente qualité

A l'issue de la saison estivale, un classement de chaque site de baignade est établi à partir des **résultats d'analyses bactériologiques** des 4 dernières années ou des 16 derniers prélèvements. 4 classes de qualité sont ainsi attribuées : insuffisante, suffisante, bonne et excellente.

### La qualité des sites de baignade en MER – Classement 2018 : 85 % excellente qualité

Cette situation, très satisfaisante, est **stable depuis plusieurs années**. Elle est à mettre en relation avec les efforts importants consentis par les collectivités en matière d'assainissement notamment.

Nombre de plages	Loire-Atlantique	Vendée	Région
Excellent	57	70	<b>127</b>
Bon	14	4	<b>18</b>
Suffisant	2	1	<b>3</b>
Insuffisant	1	0	<b>1</b>

### La qualité des sites de baignade en EAU DOUCE –

#### Classement 2018 : 80 % excellente qualité

et près de 18 % des zones de baignade émergent dans la classe des eaux de bonne qualité. 2 sites sont classés en qualité insuffisante.

Qualité	Loire-Atlantique	Maine-et-Loire	Mayenne	Sarthe	Vendée	Région
Excellent	6	15	1	10	4	<b>36</b>
Bon	1	2	3	1	0	<b>7</b>
Suffisant	1	0	0	0	0	<b>1</b>
Insuffisant	0	2	0	0	0	<b>2</b>

## Particularité de certains sites de baignade en EAU DOUCE : les cyanobactéries

Des proliférations importantes de cyanobactéries (microorganismes) donnant à l'eau une couleur intense « vert-bleu » interviennent sur plusieurs plans d'eau douce. Certaines espèces **peuvent produire et libérer des toxines à l'origine de risques sanitaires pour les baigneurs** (irritations et rougeurs de la peau, des yeux et des muqueuses, et en cas d'ingestion : maux de ventre diarrhées, nausées, vomissements).

En fonction de la situation, **des recommandations sanitaires sont diffusées par l'ARS auprès des gestionnaires de sites** pour un relais auprès des usagers (prise de douche après la baignade, baignade dans une zone délimitée). Les mesures sanitaires peuvent aller jusqu'à la fermeture temporaire du site.

### ? Y penser

**Avant toute baignade, consulter les résultats du contrôle sanitaire !**

### Prenez toutes les précautions !

Choisissez des zones de **baignade surveillées** et respectez les consignes de sécurité signalées par les drapeaux de baignade.

La baignade n'est autorisée que sur les sites spécifiquement aménagés et contrôlés par l'ARS Pays de la Loire. **Il est notamment interdit de se baigner dans la Loire.**

**Ne vous exposez pas trop longtemps au soleil** : recherchez l'ombre et évitez les expositions aux heures les plus chaudes et ensoleillée de la journée, entre 12h et 16h.

Utilisez une **protection adaptée** : crème solaire appliquée régulièrement, chapeau à larges bords, lunettes de soleil, vêtements secs...

**Protégez encore plus votre bébé et vos enfants**, offrez-leur de l'ombre et donnez-leur à boire avant qu'ils ne le réclament.

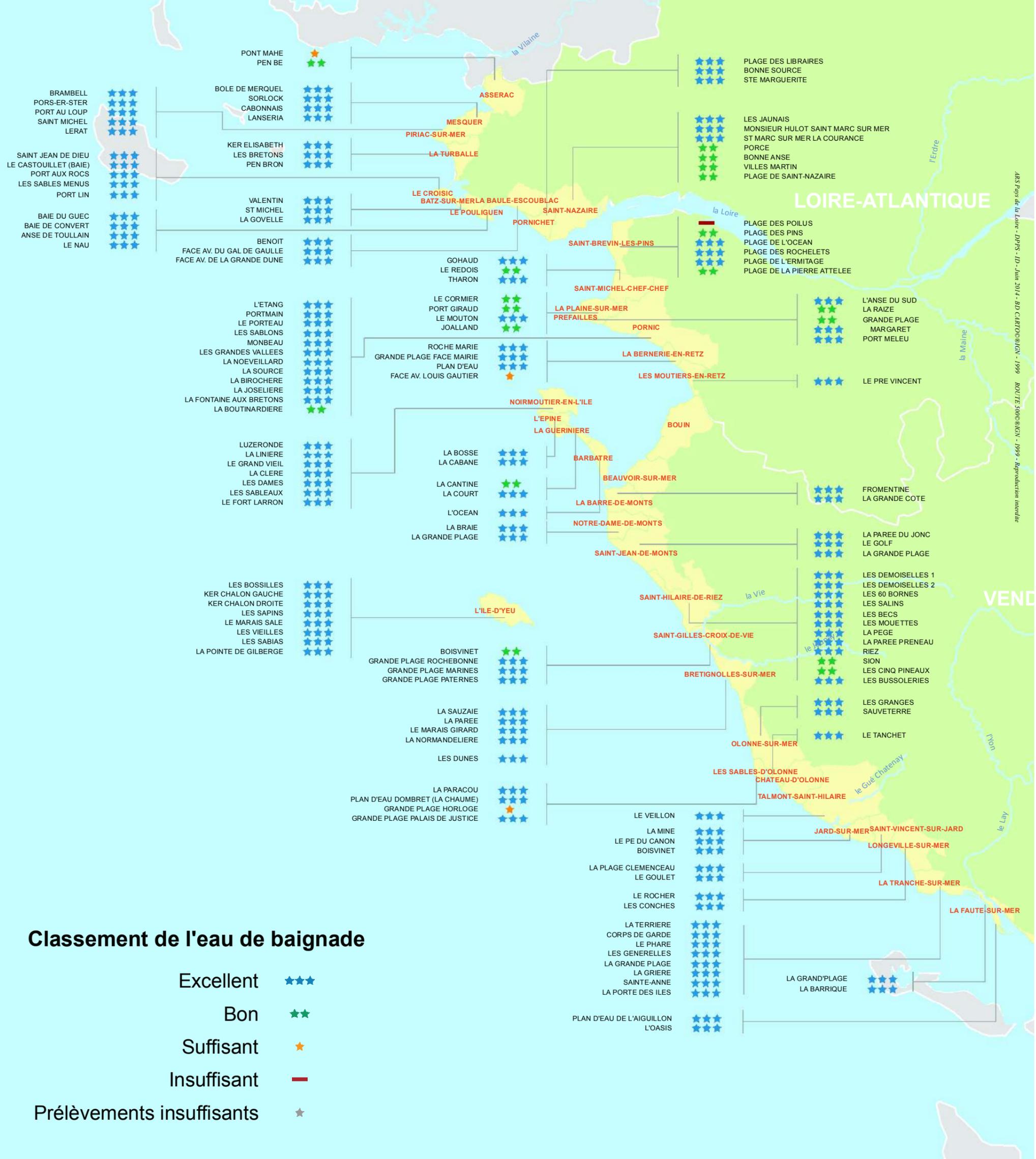
**Surveillez en permanence vos enfants** au bord de l'eau et dans l'eau ; équipez-les de brassards adaptés ou d'un maillot de bain à flotteur.

### EN SAVOIR +

Où se renseigner ? Comment connaître la qualité de l'eau ? Quels bons gestes adopter ?

Informations disponibles au public :

- Aux accès des plages et en mairie
- Sur le site internet de l'ARS <https://www.pays-de-la-loire.ars.sante.fr/les-eaux-de-baignade>



# Sites de baignade en mer en Pays de la Loire

## Classement sanitaire 2018



**Si la baignade et plus largement les activités aquatiques et nautiques, permettent la détente et la pratique d'activités physiques favorables à la santé, elles peuvent également présenter certains risques, comme la noyade.**

La région offre de nombreux sites de baignade naturels, ainsi qu'une proportion de bassins de natation sportifs et/ou ludiques sensiblement plus élevée qu'au niveau national.<sup>1</sup>

La noyade est le plus important des risques liés à la baignade et elle constitue **une des principales causes de décès par accident, la première cause de mortalité par accident de la vie courante chez les moins de 25 ans.**

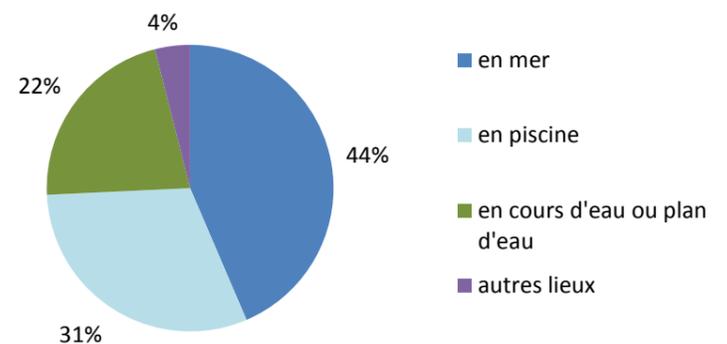
Au cours de l'été 2018<sup>2</sup>, 1649 noyades accidentelles ont été dénombrées au plan national, soit environ 12 par jour. 25 % d'entre elles ont été suivies d'un décès.

**Les noyades accidentelles ont augmenté en France de 30% par rapport à l'enquête de 2015**, probablement en lien avec un contexte de fortes chaleurs. **Cette augmentation est observée surtout chez les moins de 13 ans (338 en 2015 vs 600 en 2018).**

A noter :

- Les enfants de moins de 6 ans ont représenté 28% des noyades accidentelles.
- 60% des noyades en mer concernaient des adultes de plus de 45 ans.
- En piscine privée familiale, la noyade des enfants âgés de moins de 6 ans est imputable à un défaut ou un manque de surveillance.

**Lieu de survenue des noyades accidentelles en France (été 2018)**



### En Pays de la Loire

**94 victimes**, dont 26 décès, ont été recensés dans la région selon la dernière enquête de Santé publique France (2018).

Ces accidents survenant **principalement en mer**, ils se concentrent dans les deux départements littoraux : 43% en Vendée et 31% en Loire-Atlantique.

### Les moyens de prévention !

Le **Baromètre santé 2016** de Santé publique France montre que près d'**un Français sur six ne sait pas nager**.

Le respect de recommandations élémentaires comme **savoir nager, surveiller en permanence les enfants, prendre en compte son niveau physique avant la baignade, rester dans les zones autorisées, équiper les piscines privées de dispositifs de sécurité**, permettrait d'éviter ces accidents.



L'**opération "J'apprends à nager"** est un programme d'apprentissage gratuit de la natation, initié par le ministère chargé des sports, destiné aux enfants de 6 à 12 ans :

- ▶ Retrouver les sites qui proposent l'opération "J'apprends à nager"
- ▶ Consulter le dispositif sur le site du ministère des sports
- ▶ consulter les [tutoriels vidéos pour apprendre l'aisance aquatique à son enfant](#)

### EN SAVOIR +

- L'enquête **Noyades 2018** (BEH n°16 du 11 juin 2019) : <https://www.santepubliquefrance.fr/docs/bulletin-epidemiologique-hebdomadaire-11-juin-2019-n-16>
- [www.preventionete.sports.gouv.fr](http://www.preventionete.sports.gouv.fr)
- [www.solidarites-sante.gouv.fr/baignades](http://www.solidarites-sante.gouv.fr/baignades)
- <https://www.santepubliquefrance.fr/maladies-et-traumatismes/traumatismes/noyade>

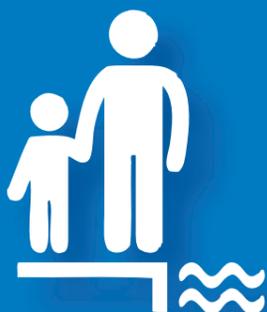
<sup>1</sup> Ministère de la ville, de la jeunesse et des sports. Recensement des équipements sportifs, espaces et sites de pratique : [www.res.sports.gouv.fr](http://www.res.sports.gouv.fr)

<sup>2</sup> Enquête NOYADES réalisée de juin à septembre 2018 par Santé publique France

# 3 réflexes pour se baigner sans danger



Choisissez les **zones surveillées de baignade**



**Surveillez vos enfants**  
en permanence



Tenez compte  
de **votre forme physique**

Retrouvez les Conseils pratiques sur :  
**[www.inpes.sante.fr/noyades](http://www.inpes.sante.fr/noyades)**



Conseils pratiques

Se baigner  
sans danger!



2

Avant de  
vous baigner

3

### Assurez-vous de votre niveau de pratique

- Pour vous et vos enfants, apprenez à nager avec un maître-nageur sauveteur, le plus tôt possible.
- Faites reconnaître par un maître-nageur sauveteur votre capacité et celles de vos enfants, à évoluer dans l'eau en toute sécurité.

### Choisissez les zones de baignade surveillées

- A votre arrivée, informez-vous sur les zones de baignade pour savoir si elles sont surveillées, interdites ou dangereuses.
- Pour vous baigner, choisissez les zones surveillées où l'intervention des équipes de secours est plus rapide.
- Restez toujours attentifs à vos enfants, même si la zone est surveillée.

### Informez-vous sur les conditions de baignade

- En arrivant sur votre lieu de baignade, renseignez-vous auprès du personnel chargé de la surveillance sur les conditions de baignade : nature des vagues, courants, marées, dangers naturels, etc.
- Respectez toujours les consignes de sécurité signalées par les drapeaux de baignade et/ou par les sauveteurs.

#### Drapeaux de baignade



Baignade surveillée et absence de danger particulier



Baignade dangereuse mais surveillée



Interdiction de se baigner



- Assurez-vous que les conditions de baignade ne vont pas devenir dangereuses au cours de la journée.
- Consultez régulièrement les bulletins météo.



4

Pendant la baignade  
avec vos enfants



### Lorsque vous vous baignez avec vos enfants :

- **Restez toujours avec vos enfants** quand ils jouent au bord de l'eau ou dans l'eau.
- Baignez-vous **en même temps qu'eux**.
- Désignez **un seul adulte responsable** de leur surveillance.
- S'ils ne savent pas nager, **équipez vos enfants de brassards** (portant le marquage CE et la norme NF 13138-1) adaptés à la taille, au poids et à l'âge de l'enfant (voir informations sur le produit et la notice d'information) dès qu'ils sont à proximité de l'eau.
- **Méfiez-vous des bouées ou des autres articles flottants** (matelas, bateaux pneumatiques, bouées siège, ...), ils ne protègent pas de la noyade.
- **Surveillez vos enfants en permanence**, même s'ils sont équipés de brassards.



## Pour... vous-même



- Si vous ressentez **le moindre frisson ou trouble physique**, ne vous baignez pas.
- **Prévenez vos proches** lorsque vous allez vous baigner.
- Soyez **vigilant lors de la baignade** et faites attention à la zone d'impact des vagues (certaines zones du corps comme la tête, le cou ou le ventre étant plus fragiles).

### Tenez compte de votre forme physique

- Ne surestimez pas votre condition physique. Avant de partir nager au loin, assurez-vous que votre forme physique vous permet de revenir sur la terre.
- Souvenez-vous qu'il est plus difficile de nager en milieu naturel (mer, lac, rivière) qu'en piscine.

### Évitez tout comportement à risque

- Ne consommez pas d'alcool avant et pendant la baignade.
- Ne vous exposez pas excessivement au soleil avant la baignade.
- Rentrez progressivement dans l'eau, particulièrement lorsque l'eau est froide et que vous vous êtes exposé au soleil.

### En cas de danger imprévu

- > Ne luttiez pas contre le courant et les vagues pour ne pas vous épuiser.
- > Si vous êtes fatigué, allongez-vous sur le dos pour vous reposer. Vos voies respiratoires sont alors dégagées : vous pouvez respirer normalement et appeler à l'aide.



## Profitez de votre piscine en toute tranquillité

Chaque année, malgré l'obligation d'équiper les piscines d'un dispositif de sécurité, de jeunes enfants se noient. La vigilance des adultes reste indispensable pour éviter les accidents.



### Équipez votre piscine

(enterrée ou semi enterrée) d'un dispositif de sécurité.

La loi prévoit **4 dispositifs** :

- Les **barrières, abris de piscine ou couvertures** : ils empêchent physiquement l'accès au bassin et sont particulièrement adaptés aux jeunes enfants, à condition de les refermer ou de les réinstaller après la baignade.
- Les **alarmes sonores** : elles peuvent informer de la chute d'un enfant dans l'eau (alarmes d'immersion) ou de l'approche d'un enfant du bassin (alarmes périmétriques), mais n'empêchent pas la noyade.

*Les barrières sur 4 côtés sont celles qui assurent une meilleure protection.*

### Pendant la baignade

- Pensez à poser à côté de la piscine : une perche, une bouée et un téléphone pour alerter les secours le plus rapidement possible.

### Après la baignade

- Pensez à sortir tous les objets flottants, jouets, bouées, objets gonflables et à remettre en place le dispositif de sécurité.
- Si vous avez une piscine « en kit » (qui n'est pas enterrée dans le sol), Retirez l'échelle après la baignade pour en condamner l'accès.

Pour en savoir plus :

[www.economie.gouv.fr/dgccrf/Securite-des-piscines](http://www.economie.gouv.fr/dgccrf/Securite-des-piscines)  
[www.prevention-maison.fr/accidents/#/piscine](http://www.prevention-maison.fr/accidents/#/piscine)

**Attention !**  
 Ces dispositifs ne remplacent pas la surveillance active et permanente des enfants par un adulte.

### Dans les piscines publiques

- Surveillez les enfants pour éviter qu'ils se dirigent seuls vers les bassins. Accompagnez-les dans l'eau et restez auprès d'eux.
- Informez-vous sur le règlement intérieur de la piscine et respectez-le.
- En cas de problème, prévenez immédiatement le personnel chargé de la surveillance.

## Pratiquez vos loisirs nautiques en toute sécurité



**20 % des noyades ont lieu pendant une activité autre que la baignade : bateau, pêche, plongée, canoë, kayak, rafting... Ces noyades sont souvent dues à une chute ou à un malaise.**

### Lorsque vous pratiquez une activité nautique :

- Si nécessaire, faites reconnaître par un maître-nageur sauveteur **la capacité de vos enfants à savoir nager**.
- Pratiquez toujours **votre activité dans les zones autorisées**.
- Ne consommez **pas d'alcool avant et pendant**.
- Tenez compte de **votre forme physique**.
- Informez-vous sur **les conditions météo** avant de partir.
- Ne partez **jamais seul et informez vos proches de votre destination** et de votre heure de retour prévue.
- Respectez **les consignes de sécurité** et les autres usagers.
- **Équipez-vous des articles de sécurité** recommandés (bouées, gilets de sauvetage, casques, ...).

Pour en savoir plus :

[www.developpement-durable.gouv.fr/-Gestes-et-conseils](http://www.developpement-durable.gouv.fr/-Gestes-et-conseils)

Numéro d'appel d'urgence : **112**

En partenariat avec :



Premier Ministre,  
 Secrétariat Général de la Mer  
 Ministères chargés de l'Écologie,  
 de l'Économie, de l'Intérieur,  
 des Sports, de la Santé



**Sous un chaud soleil d'été, sur une table, dans le coffre de votre voiture, sous une toile de tente, le contenu de votre panier garni offre un banquet de choix aux germes indésirables.**

**Entre 4 et 60 °C,  
le nombre de  
bactéries double  
toutes les 15  
minutes !**

Les infections alimentaires s'invitent alors chez vous à votre insu.

Toute l'année, mais encore plus l'été, **la cellule de veille de l'ARS est amenée à enquêter et prendre des mesures**, en lien avec les services vétérinaires (Direction départementale de la protection des populations), suite à des intoxications alimentaires.

## Quelques règles simples pour profiter de votre été sans « gastro-partie »

Avant la préparation des repas, **bien se laver les mains avec du savon**, ou à défaut, avec une lingette ou une solution antibactérienne, même les enfants s'ils aident à la préparation des repas.

**Eviter de préparer les repas en cas de symptômes de gastro-entérite.**

**Eviter de conserver les aliments plus de 2 heures à température ambiante** avant réfrigération, pour limiter le risque de multiplication des micro-organismes.

**Ne pas conserver plus de trois jours** les produits traiteurs, plats cuisinés, pâtisseries à base de crème, ou aliments « très périssables » non préemballés, sur lesquels ne figure pas de date limite de consommation.

**Maintenir la température à 4°C** dans la zone la plus froide du réfrigérateur.

Consommer de la **viande hachée bien cuite à cœur** afin de protéger des bactéries les jeunes enfants, les femmes enceintes et les personnes immunodéprimées.

**Au barbecue** : veillez à bien cuire à cœur, la viande et le poisson. Attention aussi aux risques de brûlures.

La consommation de **viande ou de poisson cru** (en tartare ou carpaccio) et de **produits laitiers au lait cru** (à l'exception des fromages à pâte cuite pressée comme le gruyère ou le comté) est fortement déconseillée aux enfants, aux femmes enceintes et aux personnes immunodéprimées.

Les **repas et biberons de lait des nourrissons** nécessitent une attention particulière : ne pas les conserver plus de 48 heures à 4°C. Pour les bébés les plus sensibles aux infections, privilégier des préparations stériles sous forme liquide.

Et pensez à **boire de l'eau**, mais avant (robinet, fontaine), vérifiez que celle-ci est potable.

### Pour le pique-nique

**Réfrigérer** le plus d'aliments possible la veille

Mettre dans **votre glacière** des bouteilles d'eau congelée ou des pains de glaces

Laisser le **moins longtemps** possible les aliments à la **température ambiante**

**Une fois à la maison**, si les aliments ne sont plus froids, les jeter



### EN SAVOIR +

Ces recommandations sont issues de la plaquette ANSES :

[https://www.anses.fr/fr/system/files/ANSES-Ft-HygieneDomestique\\_0.pdf](https://www.anses.fr/fr/system/files/ANSES-Ft-HygieneDomestique_0.pdf)



## Hygiène domestique : dix recommandations à retenir

L'hygiène des aliments est l'affaire de tous. Plus d'un tiers des foyers déclarés de toxi-infection alimentaire collective surviennent dans le cadre familial. Les recommandations diffusées dans cette fiche ont pour objet de prévenir les risques microbiologiques liés aux aliments au domicile.



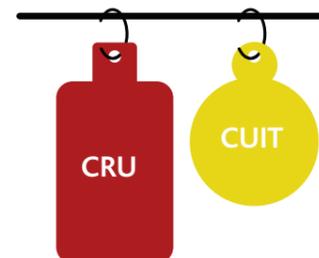
## HYGIÈNE DE LA PRÉPARATION



■ Avant et pendant la préparation de vos repas, lavez-vous les mains avec du savon, ou à défaut, avec une lingette, un gel ou une solution antibactérienne. Vous limiterez ainsi les contaminations des aliments et éviterez de vous contaminer vous-même par voie orale.

■ Vous présentez les symptômes de gastro-entérite ? Évitez de préparer les repas de votre entourage, vous risqueriez de les contaminer. Si personne ne peut vous remplacer, soyez encore plus vigilant lors du lavage des mains, et privilégiez des aliments nécessitant un minimum de préparation.

■ À chaque type d'aliment sa planche à découper : réservez-en une à la viande et aux poissons crus, et une autre aux produits cuits et aux légumes propres. De même, une fois les aliments cuits, ne réutilisez pas les plats et ustensiles que vous avez utilisés pour les transporter crus.



■ Un petit accident dans le réfrigérateur ? Nettoyez sans tarder au détergent, toutes les surfaces salies par des aliments.

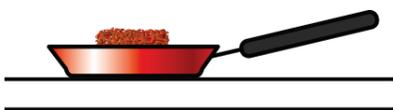


De plus, un nettoyage complet du réfrigérateur doit être pratiqué aussi souvent que nécessaire et au moins une fois par an, en nettoyant les clayettes et accessoires séparément.

Pour en savoir plus sur l'hygiène domestique et les dangers biologiques domestiques sur le site Internet de l'Anses à l'adresse <http://www.anses.fr>

## PERSONNES SENSIBLES

■ Pour les protéger des bactéries pathogènes, les jeunes enfants, les femmes enceintes et les personnes immunodéprimées, doivent consommer la viande hachée bien cuite à cœur.



■ La consommation de viande ou de poisson cru (en tartare ou carpaccio) et de produits laitiers au lait cru (à l'exception des fromages à pâte cuite pressée comme le gruyère ou le Comté) est fortement déconseillée aux enfants, aux femmes enceintes et aux personnes immunodéprimées.



■ Les repas et biberons de lait des nourrissons nécessitent une attention particulière : ne les conservez pas plus de 48 heures à +4 °C.



## CONSERVATION DES ALIMENTS



■ Pour la conservation des produits traiteurs, plats cuisinés, pâtisseries à base de crème, ou aliments « très périssables » non préemballés, sur lesquels ne figure pas de date limite de consommation, une durée inférieure à trois jours est fréquemment recommandée. Demandez conseil à vos commerçants.



■ Maintenez la température entre 0 et +4 °C dans la zone la plus froide de votre réfrigérateur et vérifiez l'étanchéité de ses portes.

■ Pour limiter le risque de multiplication des micro-organismes, ne conservez pas les aliments plus de deux heures à température ambiante avant réfrigération.



La surveillance des sites de pêche à pied de loisir est assurée par l'ARS en étroite collaboration avec la Direction Départementale de la Protection des Populations et la Direction Départementale des Territoires et de la Mer. L'ARS assure le suivi de 37 sites de pêche à pied de loisir.

Les analyses portent sur la **qualité bactériologique** des coquillages (Escherichia coli/100g de chair et liquide inter valvaire). Elles sont **réalisées dans des laboratoires agréés**.



## Le classement sanitaire 2018 des zones de pêche à pied surveillées

Le classement de chaque zone de pêche à pied est défini à partir des résultats obtenus sur une période de 3 années calendaires.

Chaque zone de pêche à pied de loisir se voit attribuer l'une des **4 classes de qualité** suivantes :

Classe	Qualité du gisement	Interprétation des résultats d'analyse	Nombre de sites		
			Loire-Atlantique	Vendée	Région
<b>Autorisée</b>	<b>Bonne</b> Site présentant une bonne qualité constante	≤ 230	3	5	8
<b>Tolérée</b>	<b>Moyenne</b> Site généralement de bonne qualité, ponctuellement concerné par des épisodes de contamination	] 230 et 700 ]	3	5	8
<b>Déconseillée</b>	<b>Médiocre</b> Site de qualité moyenne à médiocre, les coquillages sont régulièrement contaminés nécessitant la cuisson avant consommation	] 700 et 4 600 ]	13	5	18
<b>Interdite</b>	<b>Mauvaise</b> Site de mauvaise qualité, le ramassage et la consommation des coquillages sont interdits	> 4 600	-	3	3

Ce classement donne une **évaluation sanitaire du site**. Il est à ce titre **représentatif de la qualité du site de pêche à pied**.

De façon complémentaire, chaque prélèvement, fait l'objet d'une interprétation au regard des risques sanitaires. Ainsi, le **résultat de chaque prélèvement est également à considérer car la qualité bactériologique peut être ponctuellement dégradée et nécessiter des restrictions de consommation d'usage** (cuisson ou interdiction temporaire).

## Les interdictions de pêche

Les interdictions pour des motifs sanitaires peuvent être durables ou temporaires et être dues à des contaminations d'origine bactériologiques ou à la présence de phytoplancton toxique.

La consommation de coquillages présentant une mauvaise qualité microbiologique peut entraîner l'apparition de **symptômes similaires à une gastro-entérite** : maux de ventre, diarrhées, nausées et vomissements. Dans des cas plus graves, des **maladies infectieuses** peuvent se développer, comme l'hépatite A ou la salmonellose (fièvre typhoïde...).

Au-delà de la surveillance bactériologique, des toxines produites par Dinophysis (phytoplancton) peuvent provoquer chez le consommateur de coquillages contaminés, une intoxication dont les effets apparaissent 30 minutes à 12 heures après ingestion. Les principaux symptômes en sont diarrhées, douleurs abdominales et vomissements (rétablissement en 3 jours). Les toxines étant stables à la chaleur, la cuisson des coquillages ne diminue pas leur toxicité.

 **Une eau de baignade de bonne qualité ne signifie pas que la consommation de coquillages dans la même zone soit sans risque.**

Vous êtes nombreux tous les étés, notamment lors des grandes marées, à profiter des plaisirs de la pêche à pied et de la dégustation qui s'en suit.

## Faites-le en toute sécurité !

### Avant la pêche : s'informer

**Se renseigner** sur les horaires de marées afin de ne pas se laisser piéger par la marée montante

**S'informer** sur la qualité des sites et sur les interdictions de ramassage en cours. Les bulletins sanitaires diffusés par l'ARS sont affichés en mairie et sur les sites de pêche et sur le site internet de l'ARS.

### Pendant et après la pêche : bien conserver et bien consommer

**Laver et rafraîchir** les coquillages à l'eau de mer pendant la pêche.

**Transporter et conserver** les coquillages au frais (10°C).

**Consommer** les coquillages moins de 24 h après la pêche et s'assurer qu'ils sont restés vivants jusqu'à leur préparation.

**Ne pas oublier** que la consommation des coquillages de la pêche à pied reste déconseillée aux jeunes enfants, aux femmes enceintes, aux personnes immunodéprimées et aux personnes âgées.

 **Risques augmentés en cas de pluie pluies !**

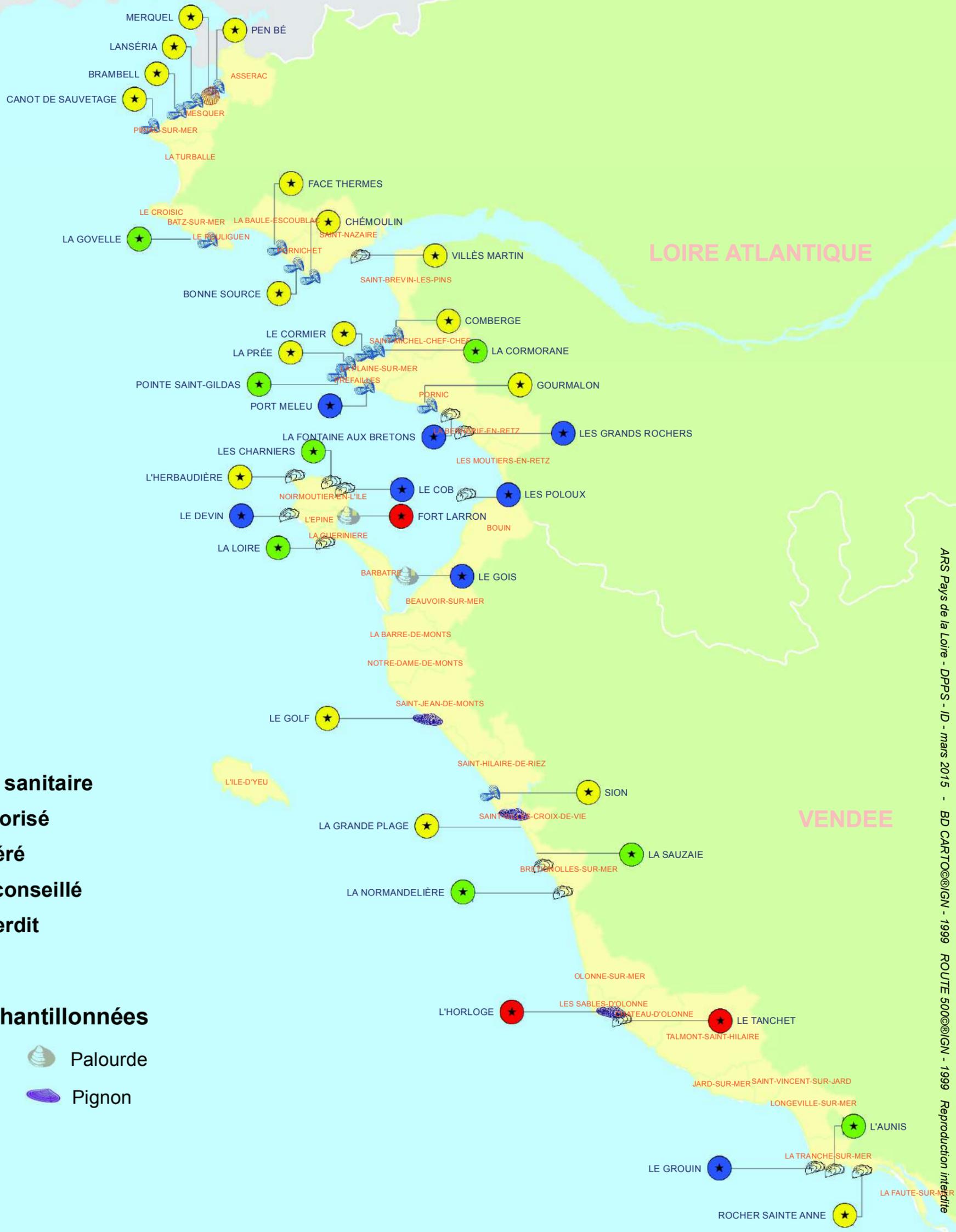
Des fortes pluies dans les 48 heures précédant votre pêche sont de nature à dégrader la qualité du milieu :  
**Redoublez de vigilance !**

## EN SAVOIR +

Où se renseigner ? Quels sont les risques sanitaires ? Quels bons gestes adopter ?

Informations disponibles au public :

- Aux accès des sites de pêche à pieds surveillés
- Sur le site internet de l'ARS : <https://www.pays-de-la-loire.ars.sante.fr/>  
Rubrique S'informer > Santé-environnement



**Classement sanitaire**

- ★ Site autorisé
- ★ Site toléré
- ★ Site déconseillé
- ★ Site interdit

**Espèces échantillonnées**

- Coque
- Palourde
- Huitre
- Pignon
- Moule

# Gisements naturels de coquillages en Pays de la Loire

## Classement sanitaire 2018

**Le soleil apporte des bienfaits en dopant le moral et favorise la fabrication de la vitamine D. Cependant, l'exposition aux rayonnements ultraviolets (UV), d'origine naturelle ou artificielle, reste la première cause des cancers cutanés, dont le mélanome qui présente un risque mortel.**

En France, **80 000 nouveaux cancers de la peau, sont diagnostiqués chaque année**<sup>1</sup>. Près de 1 600 personnes décèdent à la suite d'un **mélanome** chaque année, en lien avec une surexposition aux ultraviolets naturels (soleil) ou artificiels.

Par ailleurs, pour les **yeux**, des lésions graves peuvent apparaître à court terme comme une **ophtalmie** (un « coup de soleil » de l'œil), ou à plus long terme, comme la **cataracte** ou les **dégénérescences de la rétine**.

Une **enquête réalisée par Santé publique France en juillet 2018**<sup>2</sup> auprès de 4000 personnes montre que les parents protègent davantage leurs enfants qu'eux-mêmes contre le soleil :

 pour leurs enfants de moins de 4 ans	 pour eux-mêmes
<b>78%</b> des parents veillent systématiquement au port d'un <b>chapeau ou une casquette</b>	<b>13%</b> y veillent pour eux-mêmes
<b>62%</b> des parents <b>évitent toute exposition au soleil pour leurs enfants entre 12h et 16h</b>	<b>20%</b> évitent ces heures d'exposition pour eux-mêmes
<b>54%</b> des parents renouvellent l'application de <b>crème solaire toutes les 2h</b>	<b>15%</b> le font pour eux-mêmes

**En Pays de la Loire**  
Le **mélanome** est la cause de **110 décès en 2015**. La mortalité régionale est supérieure de **12%** à la moyenne nationale.  
34% des décès pour mélanome concernent des personnes de moins de 65 ans.<sup>1</sup>

### Quelques idées fausses :

- ❌ 24% des français pensent que « faire des UV artificiels avant les vacances permet de préparer sa peau pour se protéger du soleil »  
**FAUX** : les UV artificiels, également cancérigènes, ne font que s'ajouter aux ultraviolets du soleil et renforcer l'effet cancérigène.
- ❌ 46% estiment que « si les coups de soleil de l'enfance sont bien soignés, ils sont sans conséquence à l'âge à adulte »  
**FAUX** : le principal facteur de risque de cancers de la peau est la surexposition de l'enfant avant l'âge de 15 ans.
- ❌ 21% pensent que « les coups de soleil préparent la peau en la rendant moins vulnérable au soleil »  
**FAUX** : Une peau bronzée est moins sensible aux coups de soleil, mais ne protège absolument pas contre le risque de cancer. Même bronzé, il faut continuer de se protéger.
- ❌ 1 personne sur 10 croit que « mettre de la crème solaire une seule fois permet de s'exposer au soleil toute la journée »  
**FAUX** : L'application d'un produit solaire adapté au type de peau et aux conditions d'ensoleillement doit précéder l'exposition au soleil. Elle doit être renouvelée fréquemment surtout après avoir transpiré, avoir nagé ou s'être essuyé.



### L'essentiel pour se protéger !

-  L'intensité des UV est liée à l'horaire d'exposition et non à la chaleur ressentie. Lorsque le soleil est au plus haut, les rayons UV sont les plus dangereux. **Pour limiter les risques, évitez de vous exposer entre 12h et 16h.**
-  Un T-shirt sec, un chapeau à bord large et des lunettes de soleil constituent la panoplie la plus sûre et la plus simple contre les rayons UV. **Se couvrir est le meilleur moyen de limiter les risques liés au soleil.**
-  Les enfants et les adolescents sont plus vulnérables face au soleil. Ils ont une peau et des yeux plus fragiles et s'exposent plus souvent. **Pour limiter les risques, ils doivent donc être particulièrement protégés.**
-  En plus des vêtements, la crème est un filtre indispensable aux rayons du soleil. Pour limiter les risques, elle doit être appliquée soigneusement toutes les deux heures et systématiquement après la baignade. **Attention, la crème ne permet pas de s'exposer plus longtemps.**

**EN SAVOIR +**

<https://solidarites-sante.gouv.fr/prevention-en-sante/preserver-sa-sante/les-risques-de-l-ete/> & @MinSoliSante / @AlerteSanitaire

[www.prevention-soleil.fr](http://www.prevention-soleil.fr)

[www.santepubliquefrance.fr](http://www.santepubliquefrance.fr) > baromètre cancer 2015 - ultraviolets



<sup>1</sup> Source : La santé des habitants des Pays de la Loire. 2017 ORS Pays de la Loire > cancers

<sup>2</sup> Source : Baromètre cancer 2015 « les ultraviolets, naturels ou artificiels – connaissances, croyances et pratiques », Santé publique France et Institut national du cancer

## POUR VOUS PROTÉGER, TOUS CES GESTES SONT ESSENTIELS

Cet ensemble de précautions constitue une protection efficace contre les risques solaires.



### RECHERCHER L'OMBRE et ÉVITEZ LE SOLEIL entre 12h et 16h

C'est à ces heures que les rayons ultraviolets (UV) émis par le soleil sont les plus intenses en France métropolitaine. Pour toutes vos activités de plein air, recherchez les endroits ombragés. Et n'oubliez pas qu'à la plage, le parasol est utile mais il ne vous protège pas totalement à cause de la réverbération des rayons du soleil sur le sable.



### PROTÉGEZ encore plus VOS ENFANTS

Les bébés ne doivent jamais être exposés au soleil.  
 Enfants et adolescents doivent particulièrement se protéger. En effet, jusqu'à la puberté, la peau et les yeux sont fragiles et plus sensibles aux rayons UV. Les coups de soleil et les expositions répétées jusqu'à la puberté sont une cause majeure du développement de cancers de la peau (mélanomes) à l'âge adulte. Le cristallin, qui est transparent pendant l'enfance et l'adolescence, ne peut pas jouer son rôle de barrière naturelle contre les UV.



### PROTÉGEZ-VOUS en portant T-shirt, lunettes et chapeau

Les vêtements (secs), même légers, filtrent les rayons UV et constituent la meilleure protection contre le soleil.  
 Les lunettes de soleil sont indispensables. Privilégiez une forme enveloppante et assurez-vous qu'elles portent la norme CE (de préférence CE3 ou CE4) pour une réelle protection.  
 Un chapeau protège les yeux et le visage. Préférez un chapeau à larges bords qui couvre également le cou.



### APPLIQUEZ régulièrement de la crème solaire

La crème solaire doit être appliquée en couche suffisante sur toutes les parties du corps non couvertes par des vêtements. Privilégiez les indices de protection élevés (indice 30 minimum, voire 50 pour des conditions extrêmes), actifs à la fois vis-à-vis des UVB et des UVA.  
 Renouvelez l'application toutes les 2 heures et, bien sûr, après chaque baignade.  
 Attention ! Ce n'est pas parce que l'on applique de la crème solaire que l'on peut s'exposer plus longtemps. Le seul écran total est le vêtement.

Ne vous exposez pas aux ultraviolets artificiels en cabine de bronzage.

[www.prevention-soleil.fr](http://www.prevention-soleil.fr)

En partenariat avec :



## RISQUES SOLAIRES CE QU'IL FAUT SAVOIR POUR QUE LE SOLEIL RESTE UN PLAISIR

M. NEAUFVILLE - (C) 2015/2016/2017/2018/2019/2020/2021/2022/2023/2024/2025/2026/2027/2028/2029/2030/2031/2032/2033/2034/2035/2036/2037/2038/2039/2040/2041/2042/2043/2044/2045/2046/2047/2048/2049/2050/2051/2052/2053/2054/2055/2056/2057/2058/2059/2060/2061/2062/2063/2064/2065/2066/2067/2068/2069/2070/2071/2072/2073/2074/2075/2076/2077/2078/2079/2080/2081/2082/2083/2084/2085/2086/2087/2088/2089/2090/2091/2092/2093/2094/2095/2096/2097/2098/2099/2100

## PROFITEZ DU SOLEIL EN TOUTE SÉCURITÉ

Nous profitons tous du soleil et en connaissons ses bienfaits : il dope le moral et favorise la fabrication de vitamine D. Cependant, on oublie parfois qu'il peut aussi présenter des risques. En France métropolitaine, **c'est entre les mois de mai et d'août que le rayonnement solaire est le plus intense.**

Alors, pour toutes vos activités de plein air, que vous soyez dans votre jardin, à la terrasse d'un café, à la plage, à la montagne ou à la campagne, lorsque vous faites du sport ou tout simplement lorsque vous vous promenez... protégez-vous, pour que le soleil reste un plaisir.

## COMPRENDRE LES RISQUES

Les dangers du soleil, ce sont les ultraviolets (UV).

Le rayonnement ultraviolet peut être émis par des sources naturelles, comme le soleil, ou artificielles, par exemple les lampes de bronzage. Il est totalement invisible pour l'œil humain et ne procure aucune sensation de chaleur.

Si les dangers liés aux UVB sont connus depuis longtemps, ceux liés aux UVA le sont depuis peu. Pourtant, ils sont tous les deux dangereux, car ils pénètrent dans l'épiderme et peuvent agir sur les yeux. Les UVA sont très peu filtrés par l'atmosphère et représentent 95% des UV arrivant à la surface de la terre. Les UVB sont mieux filtrés mais leur intensité augmente au cours de la journée. Elle est encore plus importante quand on se rapproche de l'Équateur.

Les ultraviolets peuvent provoquer des dommages irréversibles, et dans les cas les plus graves, mortels.

L'exposition au soleil présente des risques :

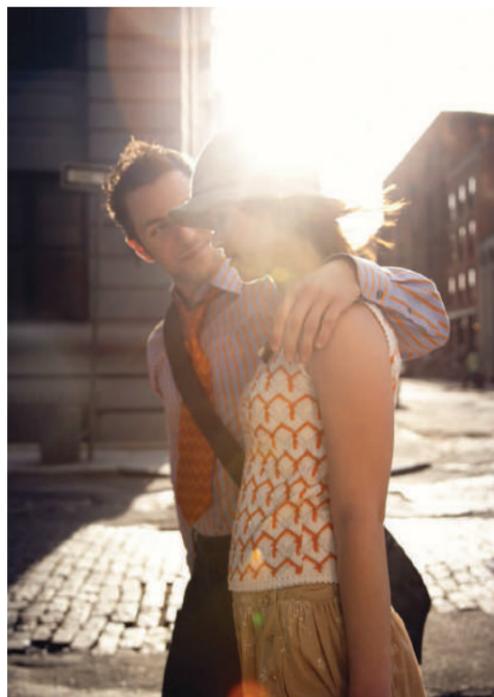
- Sur la peau, il provoque des coups de soleil, un vieillissement prématuré, des allergies et, dans les cas les plus graves, des cancers (mélanomes et carcinomes).
- Pour les yeux, des lésions graves peuvent apparaître à court terme comme une ophtalmie (un « coup de soleil » de l'œil), ou à plus long terme, comme la cataracte ou la dégénérescence de la rétine.

Tout le monde est concerné mais nous ne sommes pas égaux face au soleil. Vous êtes particulièrement fragile si :

- Vous avez la peau claire, les cheveux roux ou blonds, les yeux clairs et vous bronchez difficilement ;
- Vous avez de nombreux grains de beauté (plus de 50) ;
- Vous avez des grains de beauté congénitaux (présents dès la naissance) ou atypiques (larges, irréguliers) ;
- Vous avez des antécédents familiaux de mélanome ;
- Vous suivez un traitement médical ou prenez des médicaments qui peuvent vous rendre "photosensible", c'est-à-dire plus sensible au soleil.

Soyez donc très prudent au soleil. Faites examiner régulièrement votre peau par votre médecin traitant ou un dermatologue.

Si vous détectez une anomalie, une tache, un grain de beauté aux contours irréguliers ou qui change d'aspect rapidement (forme, taille, épaisseur, couleur), consultez rapidement votre médecin traitant ou un dermatologue pour effectuer un dépistage. Détecté trop tard, le mélanome peut être mortel car il s'étend rapidement à d'autres parties du corps. Si se protéger du soleil est indispensable, faire un dépistage chaque année chez un dermatologue l'est également.



## VRAI OU FAUX ?

Les séances d'UV en cabine de bronzage préparent la peau au soleil.

**FAUX !** Le bronzage artificiel n'a pas d'effet protecteur et ne prépare pas la peau au bronzage. Au contraire, les UV artificiels reçus en cabine de bronzage ne font que s'ajouter à ceux reçus du soleil et augmentent le risque de cancer. La fréquentation des cabines de bronzage est donc fortement déconseillée.

La crème solaire suffit à protéger la peau du soleil.

**FAUX !** Même les produits solaires les plus efficaces ne filtrent pas la totalité des UV : "écran total" n'existe pas. Par exemple, appliquée dans les doses recommandées, une même crème solaire indice 50\* laissera encore passer 2% des UV. Son utilisation ne permet donc pas de s'exposer plus longtemps.

Même bronzé, il faut continuer de se protéger.

**VRAI !** La bronzage est une «barrière» naturelle fabriquée par la peau pour se protéger du soleil. Elle représente un indice de protection entre 3 et 5, mais est superficielle et ne filtre qu'une partie des UV. Une peau bronzée est moins sensible aux coups de soleil, mais n'est pas protégée contre le risque de cancer.

Le risque n'est pas lié à la sensation de chaleur mais à l'intensité des rayons UV.

**VRAI !** Méfiez-vous des fausses impressions de sécurité lorsqu'il fait plus frais, sous un ciel nuageux ou avec du vent car les UV passent !

Le danger vient uniquement des coups de soleil.

**FAUX !** Il vient également des « doses » d'UV reçues tout au long de la vie. A chaque nouvelle exposition sans protection, les UV reçus s'accumulent et augmentent les risques pour la peau et les yeux.

La réverbération du sol augmente l'exposition avec une intensité variable.

**VRAI !** L'herbe, la terre et l'eau réverbèrent moins de 10 % du rayonnement UV alors que cette proportion peut atteindre 80 % pour la neige fraîche, environ 15 % pour le sable sec d'une plage et 25 % pour l'écume de mer.



# PRÉVENTION DES RISQUES SOLAIRES LES CONSEILS DU PHARMACIEN

Professionnel de santé de proximité,  
vos conseils de prévention sont essentiels.

## Exposition solaire: quels risques ?

- **Immédiats**: coups de soleil, insolation, allergies, atteintes rétinienne.
- **À plus long terme**: vieillissement prématuré de la peau (rides, taches brunes), cataracte et surtout cancers cutanés (carcinomes et mélanomes), dont l'incidence a fortement augmenté depuis 20 ans.

## Préparer sa peau au soleil: pas de recette miracle...

- **Les compléments alimentaires** peuvent prévenir certaines allergies (lucites) mais ne protègent pas des risques de coups de soleil et de cancers cutanés.
- **Les autobronzants** confèrent un teint hâlé mais n'apportent aucune protection.
- **Les UV artificiels** sont fortement déconseillés: ils ne font que se cumuler aux UV reçus du soleil et renforcent l'effet cancérigène.

## Se protéger efficacement



### ÉVITER LE SOLEIL DE 12H À 16H ET RECHERCHER L'OMBRE

C'est au milieu de la journée que les rayons ultraviolets (UV) sont les plus intenses, donc les plus dangereux. Toute exposition est alors risquée. Pour toute activité de plein air, les endroits ombragés doivent être privilégiés. Le parasol est utile mais ne protège pas intégralement (réverbération des UV sur le sable).



### SE COUVRIR

La protection la plus efficace est vestimentaire :

- des vêtements limitant les parties découvertes du corps (tee-shirt, pantalon léger...)
- des lunettes avec filtre anti-UV (norme CE cat. 3 ou 4) et montures enveloppantes
- un chapeau à bords assez larges pour protéger yeux, visage, oreilles et cou.



### RENOUVELER SOUVENT L'APPLICATION DE CRÈME SOLAIRE

La crème solaire complète les autres précautions pour protéger les zones découvertes du corps. Cependant, «l'écran total» n'existe pas: aucun produit solaire ne filtre totalement les UV.



### PEAUX JEUNES = PEAUX FRAGILES

Jusqu'à la puberté, la peau et les yeux sont très vulnérables. Les conseils précédents sont donc impératifs pour les enfants et adolescents. Les bébés ne doivent jamais être exposés au soleil.

## CONDITIONS D'EFFICACITÉ DES PRODUITS SOLAIRES

### Le bon choix

- Un produit protecteur à la fois contre les UVB et les UVA
- Un indice de protection UVB élevé (FPS > 30)
- Un produit adapté au phototype et aux conditions d'exposition

### Le bon usage

- Appliquer en quantité suffisante et étaler de façon homogène
- Renouveler l'application toutes les deux heures et après chaque baignade
- Attention: la crème solaire ne permet en aucun cas de s'exposer plus longtemps

## Connaître sa peau pour adapter la protection

Le phototype caractérise la sensibilité personnelle au soleil : plus il est faible, plus on doit se protéger.

PHOTOTYPE	CARACTÉRISTIQUES	RÉACTION AU SOLEIL	CONSEILS DE PROTECTION
1 	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Peau très blanche</li> <li>○ Cheveux roux ou blonds</li> <li>○ Yeux bleus/verts</li> <li>○ Souvent des taches de rousseur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Coups de soleil systématiques</li> <li>○ Ne bronze jamais, rougit toujours</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Exposition fortement déconseillée</b></li> <li>○ Rester à l'ombre le plus possible, ne pas chercher à bronzer, ne jamais s'exposer entre 12 h et 16h</li> <li>○ <b>Au soleil, protection maximale indispensable :</b> vêtements, chapeau, lunettes de soleil, crème solaire indice FPS très haute protection (50+)</li> </ul>
2 	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Peau claire</li> <li>○ Cheveux blonds/roux à châains</li> <li>○ Yeux clairs à bruns</li> <li>○ Parfois apparition de taches de rousseur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Coups de soleil fréquents</li> <li>○ Bronze à peine ou très lentement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Au soleil, protection maximale indispensable :</b> vêtements, chapeau, lunettes de soleil, crème solaire indice FPS très haute protection (50+)</li> </ul>
3 	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Peau intermédiaire</li> <li>○ Cheveux châains à bruns</li> <li>○ Yeux bruns</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Coups de soleil occasionnels</li> <li>○ Bronze graduellement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Exposition prudente et progressive</b></li> <li>○ Éviter le soleil entre 12 h et 16 h</li> <li>○ <b>Au soleil, haute protection recommandée :</b> vêtements, chapeau, lunettes de soleil, crème solaire indice FPS haute protection (30 - 50) ou protection moyenne (15 à 25)</li> </ul>
4 	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Peau mate</li> <li>○ Cheveux bruns/noirs</li> <li>○ Yeux bruns/noirs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Coups de soleil occasionnels lors d'expositions intenses</li> <li>○ Bronze bien</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Exposition progressive</b></li> <li>○ Éviter le soleil entre 12 h et 16 h</li> <li>○ <b>Au soleil, protection recommandée :</b> chapeau, lunettes de soleil, crème solaire indice FPS protection moyenne (15 à 25)</li> </ul>
5 	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Peau brun foncé</li> <li>○ Cheveux noirs</li> <li>○ Yeux noirs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Coups de soleil rares</li> <li>○ Bronze beaucoup</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Exposition progressive</b></li> <li>○ Éviter le soleil entre 12 h et 16 h</li> <li>○ <b>Au soleil, protection recommandée :</b> chapeau, lunettes de soleil, crème solaire indice FPS protection moyenne (15 à 25)</li> </ul>
6 	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Peau noire</li> <li>○ Cheveux noirs</li> <li>○ Yeux noirs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Coups de soleil très exceptionnels</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Exposition progressive</b></li> <li>○ Éviter le soleil entre 12 h et 16 h</li> <li>○ <b>Au soleil, protection recommandée :</b> chapeau, lunettes de soleil, crème solaire indice FPS protection moyenne (15 à 25)</li> </ul>

Réf. : 260-09683-T

## D'autres facteurs augmentent la vulnérabilité au soleil

- La présence de grains de beauté nombreux (> à 50), congénitaux ou atypiques.
- Les antécédents familiaux de cancers de la peau.

**Pour les personnes repérées comme «à risque» ou présentant une lésion cutanée douteuse :** une consultation chez le médecin traitant ou le dermatologue doit être conseillée.

## Attention aux médicaments photo-sensibilisants

Il est important de les connaître pour avertir les patients concernés du danger de s'exposer au soleil pendant le traitement : risques d'allergies et de brûlures graves.

## Comprendre

Selon l'âge, le corps ne réagit pas de la même façon aux fortes chaleurs.



### Les personnes âgées :

- Ma capacité d'adaptation à la chaleur est réduite (réduction de la sensation de soif, des capacités de transpiration, de la perception de la chaleur)
- Je risque la déshydratation

### Les enfants, les adultes :

- Mon corps transpire beaucoup pour se maintenir à la bonne température.
- En cas d'efforts trop intenses, je risque le coup de chaleur (hyperthermie).

### Les personnes travaillant à l'extérieur :

- Exposé à la chaleur, mon corps transpire beaucoup pour se maintenir à la bonne température.
- En cas d'efforts trop intenses, je risque le coup de chaleur (hyperthermie).

## Agir

### Pour les personnes âgées :

Je mouille ma peau plusieurs fois par jour tout en assurant une légère ventilation et...

- Je ne sors pas aux heures les plus chaudes.
- Je passe plusieurs heures dans un endroit frais ou climatisé.
- Je maintiens ma maison à l'abri de la chaleur.
- Je mange normalement (fruits, légumes, pain, soupe...).
- Je bois environ 1,5 L d'eau par jour. Je ne consomme pas d'alcool.
- Je donne de mes nouvelles à mon entourage.
- Si je prends des médicaments, je n'hésite pas à demander conseil à mon médecin traitant ou à mon pharmacien.

### Pour les enfants et les adultes :

Je bois beaucoup d'eau et...

- Je ne fais pas d'efforts physiques intenses.
- Je ne reste pas en plein soleil.
- Je maintiens ma maison à l'abri de la chaleur.
- Je ne consomme pas d'alcool.
- Je prends des nouvelles de mon entourage.

### Pour les personnes travaillant à l'extérieur :

Je bois beaucoup d'eau et :

- Je suis particulièrement vigilant pour mes collègues et moi-même.
- Dans la mesure du possible, je limite les efforts physiques en pleine chaleur
- Je fais des pauses plus régulièrement
- Je me protège la tête



Indices biométéorologiques (IBM) utilisés par Météo-France pour l'été 2019 :

	Loire Atlantique (44)	Maine et Loire (49)	Mayenne (53)	Sarthe (72)	Vendée (85)
Seuils mini	20	19	18	20	19
Seuils maxi	34	34	33	34	33

Les indices biométéorologiques permettent d'évaluer les risques liés à une période de fortes chaleurs. Les chiffres indiqués dans le tableau ci-dessus sont issus d'une moyenne sur 3 jours consécutifs des températures minimales et maximales, identifiés comme étant les plus pertinents pour déterminer des épisodes de canicule.

Ainsi, une probabilité élevée d'atteinte ou de dépassement simultané des seuils par les IBM min et max pour un département donné et sur plusieurs jours constitue le critère de base de prévision d'une canicule, complétée par d'autres indicateurs.

du 1er juin au 15 septembre

Un numéro d'information du public "Canicule Info Service" est disponible gratuitement (du lundi au samedi de 9h à 19h) en cas d'épisode de fortes chaleurs :

**0 800 06 66 66 - Canicule Info Service**  
(appel gratuit depuis un poste fixe)

## EN SAVOIR +

Les principales recommandations en cas de fortes chaleurs sont également disponibles sur le site du ministère de la santé : <http://solidarites-sante.gouv.fr/sante-et-environnement/risques-climatiques/canicule>



## Diminution de la concentration en sel dans le sang



### Qui sont les plus vulnérables ?

#### Les personnes âgées

Elles ne pourront compenser un apport trop important en eau, d'autant qu'à partir d'un certain âge la transpiration est altérée voire absente.

#### Les patients atteints de maladies chroniques

Dénutrition, insuffisance rénale, insuffisance cardiaque, insuffisance hépatique, insuffisance respiratoire (mucoviscidose), problèmes endocriniens (thyroïdiens, diabète...), cancers, troubles neuropsychiatriques...

#### Les patients qui prennent certains médicaments

Les diurétiques (souvent prescrits pour une hypertension artérielle, des problèmes cardiaques ou rénaux) mais également les psychotropes (neuroleptiques et antidépresseurs).



### Soyez vigilant !

**Ne pas les hydrater par excès** avec de l'eau seule (ceci est à la fois inutile et potentiellement dangereux) car d'autres aliments apportent aussi de l'eau.

Accompagner absolument la prise de boissons d'une alimentation variée, en fractionnant si besoin les repas, pour **maintenir un apport de sel suffisant** pour l'organisme (pain, soupes...).

Leur apporter une « **transpiration artificielle** » (mouiller régulièrement la peau et la ventiler).

**Eviter les sorties à l'extérieur** aux heures les plus chaudes.

Systematiquement **faire réévaluer par le médecin les régimes** (hyposodés) **et traitements en cours** (en particulier les diurétiques) pour juger de la pertinence du maintien ou de l'ajustement des doses au moment des grandes chaleurs.

## Qu'est-ce que la maladie de Lyme et quelles sont les modalités de transmission à l'homme ?

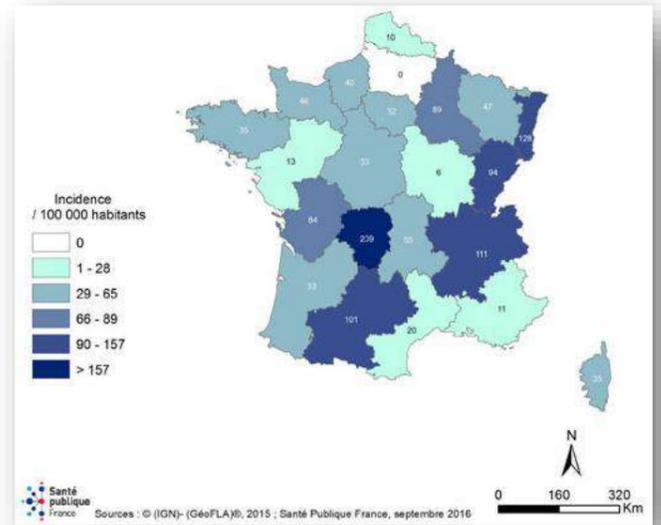
La maladie de Lyme ou borréliose de Lyme est transmise à l'homme par piqûres de tiques infectées par une bactérie du genre *Borrelia*. Toutes les tiques ne sont pas infectées.

La tique est un acarien parasite **visible à l'œil nu** mais de **très petite taille** qui vit ancrée sur la peau des mammifères (vaches, chevaux, chiens, chats, gibiers, oiseaux, rongeurs...), mais elle peut également piquer les humains.

Cette maladie est **présente sur tout le territoire national**, avec une **grande disparité géographique**. L'incidence est plus élevée dans le Limousin, en Alsace et en Rhône-Alpes.

Elle **touche principalement les personnes réalisant des activités en pleine nature** (campeurs, randonneurs, jardinage, etc.).

Les tiques sont en effet **principalement présentes dans les zones boisées et humides**, les herbes hautes des prairies, les jardins, les parcs forestiers ou **urbains**. Ces tiques prédominent d'avril à novembre.



## Quels sont les signes ?

Dans les 3 à 30 jours après la piqûre, la maladie de Lyme peut apparaître d'abord sous la forme d'une **plaque rouge et ronde qui s'étend en cercle** (érythème migrant) à partir de la zone de piqûre, puis disparaît en quelques semaines à quelques mois.

Si la personne ne reçoit pas de traitement antibiotique, des **signes neurologiques** (paralysie du visage, atteintes des nerfs et du cerveau) ou des atteintes des articulations, (coudes, genoux, etc.) ou plus rarement d'autres organes (cœur etc.), peuvent apparaître quelques semaines ou quelques mois après la piqûre. Au bout de plusieurs mois ou années, en l'absence de traitement, des atteintes graves des nerfs, des articulations, du cœur et de la peau peuvent s'installer.

## Protégez-vous !

### Avant l'activité en pleine nature

**Se munir d'un tire-tique** ou d'une pince à épiler très fine et non coupante

**Porter des vêtements couvrant** la plus grande partie du corps, ainsi que des chaussures fermées et un chapeau.

**Rentrer la chemise dans le pantalon** et le bas du pantalon dans les chaussettes.

**Utiliser des répulsifs** en vaporisant les vêtements, chaussures et les parties du corps qui pourraient entrer en contact avec la végétation, de produits anti-tiques.

Utiliser un **produit anti-tique** pour les animaux de compagnie.

### Pendant l'activité en pleine nature

Emprunter si possible **les sentiers**, éviter les contacts avec les herbes et les broussailles. Ne pas s'asseoir ou s'allonger directement sur le sol.

**Examiner régulièrement les vêtements** et les parties du corps qui sont entrés en contact avec la végétation car les tiques ne se fixent pas immédiatement dans la peau.

### Après l'activité : La piqûre de tique étant indolore, réaliser une recherche systématique de tique

**Examiner attentivement l'ensemble du corps**, surtout au niveau des **aisselles, des plis du coude et du genou, du cuir chevelu, de l'arrière des oreilles, des régions génitales**. Se faire aider par quelqu'un pour examiner la tête et le dos.

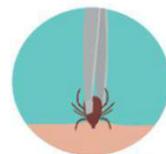
**Répéter cet examen** pendant les jours qui suivent pour s'assurer du repérage des plus petites tiques moins visibles.

**Penser également à examiner** les animaux du foyer, les vêtements et les sacs de randonnée.

### Notez !

**Les tiques ne résistent pas au lavage des vêtements et sacs à une température minimum de 60°C**

## Que faire en présence d'une tique ?



Utiliser **une pince fine** : saisir la tique à la base sans l'écraser et tirer vers le haut sans tourner.

ET



Après avoir enlevé la tique, **désinfecter** la peau avec un antiseptique.



Utiliser un **tire-tique** : saisir fermement la tique à sa base sans l'écraser. Tourner et tirer doucement jusqu'à ce que la tique se décroche.

ET



Après avoir enlevé la tique, **désinfecter** la peau avec un antiseptique.

Ne surtout **pas comprimer le corps de la tique** ou tenter de la tuer avec de l'éther, de l'huile, de l'alcool ou une flamme, car cela risquerait de lui faire régurgiter les bactéries qu'elle contient.

Retirer la tique le plus rapidement possible **à l'aide d'un tire-tique** (vendu en pharmacie) ou une pince à épiler très fine et non coupante.

### Y-a-t-il un traitement après une piqûre de tique ?

**Surveiller la zone piquée** pendant plusieurs semaines (environ 30 jours). Si une plaque rouge et ronde qui s'étend en cercle apparaît dans le mois suivant la piqûre, consulter un médecin. Un traitement antibiotique pourra alors être prescrit.

## EN SAVOIR +

- Consultez le site de l'Agence Nationale Santé Publique France : [http://inpes.santepubliquefrance.fr/Espaces\\_thématiques > Maladies infectieuses](http://inpes.santepubliquefrance.fr/Espaces_thématiques/Maladies_infectieuses) Et téléchargez les outils d'information à destination des enfants, du grand public et des professionnels de santé
- Professionnels de santé, consultez le site de la Haute Autorité de Santé : [https://www.has-sante.fr/portail/jcms/c\\_2857558/fr/borreliose-de-lyme-et-autres-maladies-vectorielles-a-tiques](https://www.has-sante.fr/portail/jcms/c_2857558/fr/borreliose-de-lyme-et-autres-maladies-vectorielles-a-tiques)

## J'identifie les situations à risque

### • OÙ TROUVE-T-ON LES TIQUES ?

Les tiques sont répandues partout en France, surtout en dessous de 1 500 m d'altitude. Elles vivent dans des zones boisées et humides, les herbes hautes des prairies, les jardins et les parcs forestiers ou urbains.



### • QUI SONT LES PERSONNES LES PLUS EXPOSÉES ?

**Les professionnels qui travaillent dans la nature :** bûcherons, sylviculteurs, gardes forestiers, gardes-chasse, gardes-pêche, jardiniers, etc.

**Les amateurs d'activités « nature » :** promeneurs et randonneurs en forêt, campeurs, chasseurs, ramasseurs de champignons, etc.



### • À QUELLE PÉRIODE DE L'ANNÉE LE RISQUE EST-IL MAXIMUM ?



Les tiques sont plus actives entre avril et novembre.

## Ce qu'il faut retenir

Les maladies vectorielles sont des maladies infectieuses transmises par des vecteurs. Les moustiques sont les vecteurs les plus connus, mais il en existe d'autres comme les tiques, les mouches, les puces, etc.

### POUR SE PROTÉGER DE LA MALADIE DE LYME :

- Avant et pendant une activité nature :  
**Je couvre** mes bras et mes jambes avec des vêtements longs. **Je reste** sur les chemins, j'évite les broussailles, les fougères et les hautes herbes. Je pense à prendre avec moi un tire-tique.
- Après une activité dans la nature :  
**J'inspecte** soigneusement mon corps.
- Après avoir été piqué par une tique :  
Je surveille la zone piquée pendant un mois. Si une plaque rouge et ronde s'étend en cercle à partir de la zone de piqûre, je dois consulter un médecin rapidement. Je consulte également en cas de symptômes grippaux, de paralysie faciale ou de fatigue inhabituelle.

La maladie de Lyme n'est pas contagieuse.

En cas de doute,  
parlez-en à votre médecin ou demandez  
conseil à votre pharmacien.



## MALADIES VECTORIELLES Les connaître pour se protéger



# MALADIE DE LYME

ET PRÉVENTION DES PIQÛRES DE TIQUES

# Je reconnais la maladie et ses symptômes

## • LA MALADIE DE LYME : QU'EST-CE QUE C'EST ?

La maladie de Lyme, ou **Borréliose de Lyme**, est une infection due à **une bactérie (microbe) transportée par une tique**. La tique peut transmettre la bactérie à l'homme au moment d'une piqûre.



La maladie de Lyme n'est pas contagieuse.

Elle ne se transmet pas par contact avec un animal porteur de tiques (oiseaux, chiens, chats) ni d'une personne à une autre.

Toutes les tiques ne sont pas infectées par la bactérie responsable de la maladie de Lyme.

## • QUELS SONT LES SIGNES ?

Dans les 3 à 30 jours après la piqûre, la maladie de Lyme peut apparaître d'abord sous la forme d'une **plaque rouge** qui s'étend en cercle (érythème migrant) à partir de la zone de piqûre, puis disparaît en quelques semaines à quelques mois.



Avec ou sans plaque rouge, il faut consulter un médecin en cas de symptôme grippaux, de paralysie faciale ou de fatigue inhabituelle quelques semaines ou quelques mois après la piqûre. Un traitement antibiotique pourra alors être prescrit.

Au bout de plusieurs mois ou année, en l'absence de traitement, des atteintes graves des nerfs, des articulations, du cœur et de la peau peuvent s'installer.

# J'apprends à me protéger

## • COMMENT SE PROTÉGER AVANT LES ACTIVITÉS DANS LA NATURE ?

La meilleure façon de se protéger lors de promenades à la campagne, en forêt, dans la nature ou dans les parcs, c'est **d'éviter de se faire piquer par des tiques**.

Il est donc conseillé de **porter des vêtements longs** qui couvrent les bras et les jambes, un chapeau, et de rentrer le bas du pantalon dans les chaussettes.

**Restez sur les chemins**, évitez les broussailles, les fougères et les hautes herbes.

On peut aussi **mettre des répulsifs** contre les insectes sur la peau ou sur les vêtements, en respectant leur mode d'emploi. Pensez à prendre avec vous **un tire-tique** (disponible en pharmacie).



## • COMMENT SE PROTÉGER EN REVENANT D'ACTIVITÉS DANS LA NATURE ?

Pour éviter la maladie de Lyme, il faut **absolument retirer la ou les tiques le plus rapidement possible** : plus une tique reste accrochée longtemps, plus elle risque de transmettre la bactérie. Les tiques peuvent rester accrochées sur la peau ou le cuir chevelu **sans qu'on s'en aperçoive car leur piqûre ne fait pas mal**.

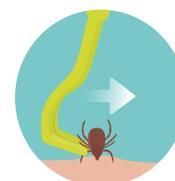
Il faut donc **vérifier soigneusement l'ensemble du corps**, en particulier les aisselles, les plis du coude, derrière les genoux, le cuir chevelu, derrière les oreilles, et les régions génitales pour trouver une ou des tiques.

N'hésitez pas à demander de l'aide à un proche pour examiner certaines parties du corps moins accessibles (dos, cheveux). Utilisez un miroir si vous êtes seul(e).

## • QUE DOIS-JE FAIRE EN CAS DE PIQÛRE ?

### COMMENT RETIRER UNE TIQUE ?

- Ne mettez aucun produit sur la tique.
- Ne tentez pas de la retirer avec les ongles.

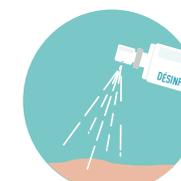


ET

Utilisez **un tire-tique** : glissez le crochet sous la tique sans l'écraser, au plus près de la peau. Tournez doucement jusqu'à ce que la tique se décroche.

Après avoir enlevé la tique, **désinfectez** la peau avec un antiseptique.

### OU, À DÉFAUT,



ET

Utilisez **une pince fine** : saisissez la tique à la base sans l'écraser et tirez vers le haut sans tourner.

Après avoir enlevé la tique, **désinfectez** la peau avec un antiseptique.

Attention, une fois enlevée, la tique peut encore piquer. Après l'avoir tuée sans l'avoir touchée à mains nues, il faut la mettre dans un mouchoir ou sur un bout de scotch qu'on jettera à la poubelle.

## Y A-T-IL UN TRAITEMENT APRÈS UNE PIQÛRE DE TIQUE ?

En cas de piqûre, surveillez la zone piquée. Si une plaque rouge et ronde qui s'étend en cercle ou d'autres symptômes (symptômes grippaux, paralysie, etc.) apparaissent dans le mois qui suit la piqûre, consultez sans tarder un médecin. Un traitement antibiotique pourra alors être prescrit.

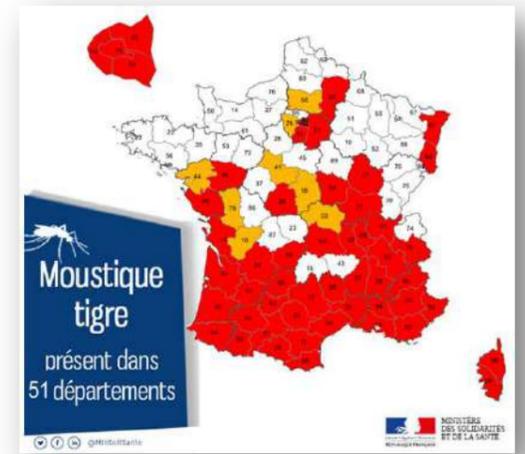
Depuis 2004, le moustique *Aedes albopictus* (dit « moustique tigre ») colonise progressivement la France métropolitaine. Il est désormais implanté dans 51 départements, dont la Vendée et le Maine-et-Loire, et a été ponctuellement observé dans 8 autres départements, dont la Loire-Atlantique.

## Un moustique potentiellement vecteur de certaines maladies

Ce moustique peut, dans certaines conditions, transmettre localement les virus de la dengue, du chikungunya et du zika. Cette transmission ne peut intervenir que si un moustique de type *Aedes* pique une personne déjà infectée lors d'un séjour dans un pays ou une zone où ces maladies sont présentes.

Si les virus du chikungunya et de la dengue ne sont transmis que par l'intermédiaire d'un vecteur (*Aedes*), pour le virus zika, il existe d'autres modes de transmission qui restent toutefois marginaux.

**A ce jour, aucun cas de chikungunya, de dengue ou de zika, contracté dans la région et transmis par le moustique, n'a été signalé en Pays de la Loire.** Les cas de contamination locale recensés au cours des dernières années sur le territoire métropolitain concernent des départements du sud de la France.



## La surveillance et la gestion

La surveillance de la présence du moustique tigre s'exerce dans les 5 départements de la région, pendant la période d'activité d'*Aedes albopictus* qui s'étend, en principe, du 1<sup>er</sup> mai au 30 novembre. Elle s'appuie sur la mise en place de pièges et leurs observations régulières.

Elle est confiée à l'Établissement Interdépartemental pour la Démoustication du littoral Atlantique (EID Atlantique) dans les départements de la Vendée, de la Loire-Atlantique, de la Mayenne et de la Sarthe et à INOVALYS dans le département du Maine-et-Loire.

Cette surveillance est renforcée en cas de détection du moustique. Elle l'est également en Vendée et en Maine-et-Loire.

Dans les départements où le moustique n'est pas implanté, l'objectif est de retarder son installation par sa détection et par le traitement systématique des sites infestés.

A la surveillance entomologique s'ajoute celle des cas humains de dengue, de chikungunya ou de zika, qui doivent donner lieu à un signalement à l'ARS par les professionnels de santé.

Le dispositif de surveillance et les mesures de gestion sont bien sûr gradués en fonction du niveau de présence du moustique.

## Le moustique tigre



Le moustique *Aedes albopictus* est un moustique d'origine tropicale, également appelé moustique tigre en raison des zébrures contrastées noires et blanches qui parcourent son corps effilé et d'une ligne blanche sur le thorax. Il est de petite taille, environ 5mm. Source de nuisances, il pique surtout le jour et sa piqûre est douloureuse.

Attention : d'autres espèces de moustiques sont plus ou moins « zébrées » et peuvent être confondues avec notre moustique « tigre » (plus d'informations sur le portail de signalement du moustique tigre).

Tous les moustiques n'occupent pas la même niche écologique. Le moustique tigre est adapté à l'environnement humain et se développe préférentiellement dans des environnements péri-urbains, ainsi que dans des zones urbaines très denses. Il se développe dans toutes sortes de récipients et réservoirs artificiels où l'eau peut stagner : vases, pots, fûts, bidons, bondes, rigoles, avaloirs pluviaux, gouttières, terrasses sur plots...

## Délogez les moustiques - Le moustique qui vous pique est né chez vous

Le moyen de prévention le plus efficace contre la prolifération des moustiques repose sur la destruction mécanique des gîtes larvaires, c'est-à-dire des lieux de ponte.

Elle nécessite une mobilisation de tous, en veillant à :

- recouvrir les fûts et les citernes
- vider régulièrement et au moins une fois par semaine, les soucoupes, vases, seaux...
- remplir les soucoupes de sable humide
- vérifier le bon écoulement des gouttières
- supprimer les débris (pneus, boîtes de conserves...)
- éliminer les eaux stagnantes (bassins...)

Lutter contre ce moustique, c'est protéger notre santé et celle de notre entourage.

### EN SAVOIR +

Consultez le site internet de l'ARS : <https://www.pays-de-la-loire.ars.sante.fr/>  
Rubrique S'informer > Santé-environnement  
Rubrique Se soigner > Soins et maladies

### Adoptez les bons gestes !

Chaque citoyen peut être un acteur de la lutte contre la prolifération de ce moustique par le signalement de sa présence et la mise en œuvre de mesures de prévention simples.

### Signalez la présence du moustique tigre !

L'ensemble de la population peut participer à la surveillance de cette espèce afin de mieux connaître sa répartition. Il s'agit d'une action citoyenne permettant de compléter les actions mises en place.

Site national de signalement du moustique tigre : <https://signalement-moustique.anses.fr>

Site de l'EID Atlantique : [www.eidatlantique.eu](http://www.eidatlantique.eu)  
Ou via l'application **i Moustique®**



# VOUS PARTEZ

dans une région où des cas  
de **Chikungunya, Dengue ou Zika**  
ont été signalés



## SOYEZ PRUDENT

Protégez-vous en adoptant les bons gestes  
pour éviter de vous faire piquer



Vêtements  
amples  
et couvrants



Répulsifs  
anti-moustiques



Moustiquaire



Diffuseurs  
électriques



Serpentins  
à l'extérieur



Climatisation

## SOYEZ ATTENTIF

En cas de douleurs articulaires,  
douleurs musculaires, maux  
de tête, d'éruption cutanée avec  
ou sans fièvre, conjonctivite

Consultez un médecin  
et continuez à vous  
protéger contre les piqûres  
de moustiques afin  
de ne pas transmettre  
la maladie

## SI VOUS ÊTES ENCEINTE

- Respectez les mesures de protection
- Consultez en cas de symptômes
- Assurez-vous du bon suivi de votre grossesse



# VOUS REVENEZ

d'une région où des cas  
de **Chikungunya, Dengue ou Zika**  
ont été signalés



## SOYEZ ATTENTIF

En cas de douleurs articulaires,  
douleurs musculaires, maux  
de tête, d'éruption cutanée avec  
ou sans fièvre, conjonctivite

Consultez  
un médecin

## SOYEZ PRUDENT

Adoptez les bons gestes pour éviter de vous faire piquer  
et de transmettre la maladie



Vêtements  
amples  
et couvrants



Répulsifs  
anti-moustiques



Moustiquaire



Diffuseurs  
électriques



Serpentins  
à l'extérieur



Climatisation

## SI VOUS ÊTES ENCEINTE

- Respectez les mesures de protection
- Consultez en cas de symptômes
- Assurez-vous du bon suivi de votre grossesse



Après la sortie d'hibernation des reptiles, la majorité des morsures de serpents survient entre avril et octobre. Et notre région est la plus exposée en France. Quelques précautions s'imposent.



## Pays de la Loire : région la plus concernée

Une étude de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) rapporte annuellement de 273 à 375 cas d'exposition à des serpents terrestres de 2010 à 2016. La répartition mensuelle des cas montre une forte saisonnalité des morsures d'avril à septembre, liée à leur sortie d'hibernation. L'analyse régionale met en évidence que **la région Pays de la Loire est effectivement la première concernée : 22,4 % des administrations de sérum anti-venin de vipères ont été réalisées dans notre région** (de 2012 à 2016).

## Comment éviter d'être mordu

Le risque d'être mordu par un serpent est normalement quasi-nul. Celui-ci augmente en période estivale, dans les zones chaudes et rocailleuses. Les serpents sont sourds ; ils réagissent très vite aux signaux visuels par la fuite. Qu'ils soient venimeux ou non, ils ont tendance à fuir l'homme et ne mordent que pour se défendre, lorsqu'un individu leur marche dessus ou les approche. Voici quelques conseils à suivre pour éviter la morsure :

- **Évitez d'approcher un serpent**, même s'il est immobile et semble mort, et ne l'attaquez pas
- **Évitez de soulever des pierres**, en dessous desquelles ils peuvent se terrer
- **Entretenez votre terrain**, les herbes hautes pouvant représenter un refuge idéal pour un serpent
- Privilégiez les **chaussures montantes et les pantalons**
- **Marchez à pas appuyés** : les secousses suffisent à faire fuir les serpents
- La nuit, **équipez-vous d'une lampe torche** lors de vos déplacements.

Une attention particulière doit être apportée à la protection des enfants car le rapport poids/quantité de venin leur est défavorable et leur petite taille peut être à l'origine de morsures délicates.

## Quels sont les symptômes en cas de morsure ?

- Une fois sur deux environ, le serpent venimeux n'injecte pas son venin lors de la morsure : c'est une « morsure sèche » qui n'engendre que des **symptômes locaux**.
- En cas d'injection de venin, on parle d'**envenimation** : des symptômes généraux apparaissent et leur importance dépend de la dose de venin présente dans l'organisme. En plus de la marque des crochets, une douleur vive survient et un œdème local apparaît (gonflement, rougeur, chaleur, ...). Dans les cas les plus graves, l'œdème peut s'étendre au-delà de la zone mordue et le patient peut présenter des complications générales nécessitant une prise en charge hospitalière rapide et l'administration d'un sérum antivenimeux.
- D'autres symptômes généraux dus à la **toxine** peuvent également apparaître après un délai variable (une demi-heure à plusieurs heures) lorsque la quantité de venin injectée par l'animal est importante : des symptômes digestifs, cardiovasculaires, respiratoires, une confusion.
- Certaines personnes sont **allergiques au venin** de serpent et peuvent présenter un choc anaphylactique. En l'absence d'un traitement d'urgence adapté et d'une hospitalisation, ce choc anaphylactique comporte un risque vital. Si vous avez déjà été victime d'une réaction allergique très forte de ce type, gardez toujours sur vous une trousse d'urgence contenant un stylo d'adrénaline auto-injectable.



## À ne pas faire en cas de morsure

Il faut prendre garde à **ne pas inciser la plaie**, ce qui pourrait surinfecter la morsure ou favoriser la nécrose des tissus.

**Autre idée reçue dangereuse, l'utilisation d'un garrot.** Il est à proscrire puisque le venin se répand tout de même dans le corps et il peut également provoquer des nécroses graves. Les bagues et bracelets doivent donc être retirés sous peine de jouer le rôle de garrot.

**N'essayez pas d'aspirer le venin.**

**Tout ce qui accélère le rythme cardiaque de la victime est à éviter** comme le fait de la soutenir en position debout ou les excitants (thé, café, alcool).

Ne posez pas de glace ou de pommade sur la morsure.

N'injectez aucune substance : **L'utilisation des kits anti-venins est inefficace** et retarde souvent la prise en charge.

**Ne quittez pas la personne mordue** jusqu'à sa prise en charge médicale.



## À faire en cas de morsure

Si vous vous faites mordre par un serpent (non exotique), **assurez-vous en premier lieu qu'il s'agit d'une morsure de vipère.** La blessure a la forme de deux piqûres, tels deux crochets plantés dans la peau. Si ce n'est pas le cas, vous avez sûrement affaire à une morsure de couleuvre, non venimeuse et donc sans gravité.

Le second réflexe en cas de morsure de vipère doit être **l'appel des secours** : le 15 (Samu) ou le 112 (numéro d'urgence européen).

**La victime doit être rassurée**, même si elle commence à ressentir des crampes et des engourdissements. La position allongée, avec immobilisation du bras ou de la jambe, est celle qui convient le mieux.

En attendant l'arrivée des secours, mettez la victime en position latérale de sécurité, nettoyez la blessure à l'eau et au savon puis appliquez un antiseptique.

**Otez les bagues, les montres, les chaussures** et tout ce qui peut serrer la zone mordue car celle-ci va se mettre à gonfler.

Essayez de mémoriser l'aspect du serpent (sa taille, sa couleur, la forme de sa tête) mais ne cherchez pas à l'attraper.

En cas de douleur, utilisez uniquement le paracétamol et en aucun cas un anti-inflammatoire, ou d'aspirine qui augmente le risque de saignement.



## EN SAVOIR +

Consultez le site internet de l'ARS : <https://www.pays-de-la-loire.ars.sante.fr/>  
Rechercher le mot-clé « Serpent »