

LES DANGERS DE L'ÉTÉ

NOS remèdes express

Coups de soleil, insulations, piqûres de méduse... Mes vacances qui virent au cauchemar ? Plus jamais ! Pour éviter ces petits ennuis, SHAPE vous donne les bons réflexes pour vous protéger et éviter la panique !

par CLARISSE NÉNARD

1 **Soleil, je me protège de tes rayons**
La chaleur du soleil sur la peau, c'est bon pour le moral ! Pas question de s'en priver, à condition d'en profiter en toute sécurité.

Les risques : À trop haute dose, il demeure néfaste. Il fait vieillir l'épiderme plus vite, entraînant brûlures, allergies... D'où l'importance de se protéger et de se préparer afin d'éviter les dégâts. Si les produits solaires filtrent, ils ne rendent pas pour autant les expositions prolongées inoffensives.

Les précautions : « Utilisez systématiquement une protection solaire adaptée. Renouvelez-la toutes les deux heures et après chaque baignade. Bien qu'elle soit waterproof, elle s'élimine dans l'eau et ne résiste pas à la serviette ». Mieux vaut un hâle progressif que des brûlures, prévient Jérôme Roustan, pharmacien à Alfortville. Évitez la tranche 12-16 heures. « Le port d'un tee-shirt, chapeau à bords

larges, casquette restent la meilleure protection. » Attention ! La baignade ne fait que rafraîchir, vous n'êtes donc pas à l'abri.

► MES RÉFLEXES SANTÉ : LES COUPS DE SOLEIL

C'est rouge, douloureux et ça brûle ? Pas de doute, vous avez grillé. Apposez des compresses d'eau fraîche pour refroidir l'épiderme.

Que faire ? Tartinez-vous de baumes « SOS Coups de Soleil » en couches épaisses. Renouvelez l'application jusqu'à ce que votre peau n'ait plus soif. Alternez un jour sur deux avec de la Biafine. Des cloques apparaissent ? Ne les percez pas ! Prenez conseil auprès d'un pharmacien. Maux de tête, de nausées, de fièvre... ? Consultez un médecin.

LES ALLERGIES

Elles se traduisent généralement par l'apparition de petits boutons ou plaques rouges dès les premiers bains de soleil. Ils se situent sur les épaules, le décolleté, les avant-bras ou encore les pieds.

Que faire ? Arrêtez l'exposition. « Prenez un antihistaminique. Avant, demandez l'avis d'un pharmacien. Enduisez-vous de crème photoprotectrice à indice 50+ ».

L'INSOLATION

À force de rester au soleil trop longtemps, sans casquette ou chapeau, les rayons ont fini par vous taper sur la tête. Apparaissent alors céphalées, vomissements...

Que faire ? « Mettez-vous à l'ombre dans un endroit un peu ventilé. » Pour le docteur Gérard Roussey, médecin généraliste à Paris, la meilleure des préventions est de ne pas s'exposer entre 11h et 15h, de se mouiller la tête régulièrement, de la protéger et d'augmenter ses boissons de manière importante.

LE COUP DE CHALEUR

Le corps n'arrive plus à réguler sa température. Il y a surchauffe ! C'est l'hyperthermie élevée, pouvant être accompagnée de céphalées, convulsions...

Que faire ? Refroidissez progressivement le corps.

Comme le rappelle le médecin, « lors de grande chaleur, vous pouvez être amenée à boire entre 4 à 6 litres d'eau par jour. Celle-ci ne sera pas forcément plate et pourra être modérément salée ou sucrée. » En cas de symptômes sévères, appelez les secours.

Je répare

Le gel à l'aloé vera de Fleurance Nature pour soulager et réparer les peaux abîmées et notamment irritées par l'exposition solaire. 13,90€



Je soulage
L'Huile Essentielle de lavande fine de Phytosun arôms, n°1 des HE, est recommandée en cas de coup de soleil pour apaiser et favoriser la réparation. 6,55€

Je remplis et je brumise !

Easyfresh 1.0 de Tecnomat est le partenaire fraîcheur idéal en toutes circonstances. Au bureau, dans les transports, à la plage, en balade... il est l'objet de l'été pour toutes les activités. Petit, économique et fonctionnel, il se faufile dans tous les sacs afin de rester à portée de main. 9,95€



2 Mer, je me méfie de tes surprises

La mer, c'est aussi une étendue d'eau naturelle qui a ses propres pièges. Un brutal changement de profondeur, un courant qui vous entraîne... Ne vous baignez pas toute seule, même si vous êtes une bonne nageuse.

► MES RÉFLEXES SANTÉ : L'HYDROCUTION

Elle survient généralement après une exposition prolongée. Elle est provoquée par la différence de température de l'eau et celle de la peau.

Comment faire ? Rentrez y progressivement. Mouillez-vous d'abord les chevilles, la poitrine et la nuque. Ne vous baignez après avoir bu de l'alcool en excès ou après un repas trop copieux. Au contact d'une eau entre 18 et 19°C, les vaisseaux dilatés par la chaleur se contractent brutalement, entraînant un choc thermique. Pour le docteur Gérard Roussey « L'hydrocution stoppe le cœur. On appelle ces victimes les « noyés blancs » car elles n'ont pas bu la tasse contrairement aux « noyés bleus ». Sortez la personne de l'eau et allongez-la par terre. Vérifiez si elle est consciente. Si elle l'est et qu'elle tousse, placez-la sur le côté, en position latérale de sécurité, afin qu'elle puisse vider l'eau de ses poumons. Elle ne l'est pas, procédez à un massage. Dans un cas comme dans l'autre, appelez les secours. »

LES PIQÛRES DE MÉDUSE

Si vous touchez une de ces petites bestioles, elle vous envoie une décharge de venin à l'aide d'un aiguillon. Selon la sensibilité de chacune, elle peut provoquer une petite perte de connaissance.

Que faire ? Renseignez-vous sur les zones à risque. Si vous vous faites piquer, rincez à l'eau de mer. Enlevez les cellules urticantes restantes avec du sable, du vinaigre, de l'eau javellisée... voire des urines. Les tentacules sont visibles ? Retirez-les avec une pince à épiler. Une fois propre, appliquez un antiseptique suivi d'une pommade anti-inflammatoire. Si la douleur persiste et que ça enfle, consultez un médecin. Vous êtes touchée au visage ? Allez directement au poste de secours le plus proche.

LA NOYADE

L'été dernier, 594 noyades ont été enregistrées, dont 242 ont entraîné des décès. Ces chiffres* restent alarmants. Chez les moins de 13 ans, le manque de surveillance, une chute, et le fait de ne pas savoir nager, sont les causes les plus fréquentes. Concernant les adultes, elle peut être due à l'arrêt du cœur (hydrocution et choc cardiaque). Les victimes sont souvent de bons nageurs qui surestiment leurs capacités et la force des courants. Alors, respectez les consignes signalées par les drapeaux de baignades et les sauveteurs. Prévenez vos proches que vous allez piquer une tête.

*selon le bilan de l'Institut de Veille Sanitaire effectué sur la période du 1er juin au 9 août 2012

COACHING Je veux SAUVER UNE VIE

Certains gestes simples peuvent sauver des vies ! Selon le docteur Gérard Roussey, il n'y a plus de temps à perdre. « Lors d'une suspicion d'arrêt respiratoire ou de perte de connaissance, il faut entamer la réanimation cardio-pulmonaire sans se poser de question. Un cœur préalablement massé a beaucoup plus de chance de repartir. Placez-vous à côté de la victime. Mettez vos paumes de mains sur le milieu du thorax. Puis massez à raison de 88 pressions par minute en attendant les secours. »



3 Sport, je me préserve de tes blessures
Vacances obligent, vous aurez plus de temps pour faire du sport. Sportive du dimanche ou confirmée, la prudence est de mise...

► MES RÉFLEXES SANTÉ : L'ÉCORCHURE
La plaie n'est jamais profonde. Généralement, il suffit de désinfecter. Avant de nettoyer,

lavez-vous les mains soigneusement et brossez sous les ongles afin d'éliminer un maximum de germes. Appliquez une pommade cicatrisante. Un pansement stérile permettra de la protéger le temps de la cicatrisation.

LA COUPURE
Plus profonde, ne la lavez pas avec du coton hydrophile. Il laisse des fibres. Désinfectez avec du sérum physiologique. Protégez-la avec un pansement ou une

compresse stérile avec du sparadrap. Si des points de suture sont nécessaires, filez chez le médecin ou aux urgences. « Vous vous l'êtes faite en jardinant, à cheval ou encore avec des objets rouillés ? Vérifiez que votre vaccin antitétanique est à jour. Un rappel doit être fait tous les dix ans. Dans le cas contraire, allez chez le médecin. »

L'ENTORSE (OU FOULURE)
La douleur initiale est suivie d'une indolence, puis d'une tension douloureuse. Appliquez localement une vessie de glace pendant 15 à 20 minutes. Interposez, entre la peau et la glace un linge afin d'éviter une gelure. Surélever le membre améliore le drainage de l'œdème. Enfin, bandez pour limiter le gonflement. Même si la douleur diminue, ne reprenez pas d'activité sportive. Vous pourriez aggraver les lésions. Consultez si besoin.

4 Nature, je me prémunie des mauvaises rencontres
Terre, mer, air... Ces petites bêtes peuvent vous piquer et vous mordre. Comment les éviter ?

► MES RÉFLEXES SANTÉ : LES PIQÛRES DE MOUSTIQUES
Surtout ne vous acharnez pas dessus. Calmez les démangeaisons avec une crème apaisante. Désinfectez si la piqure a été grattée afin d'éviter une cicatrice.

LE SAVIEZ-VOUS ?
Le sable réfléchit 20% des rayons, l'écume marin 25% et la mer 10%.

► Vigilance moustiques



La guerre est déclarée ! vigilance-moustique.com, le premier site d'information et de prévention sur les moustiques en France et dans le monde entier, permet de tout savoir sur la météo des moustiques, la carte des « labels bleus Vigilance-moustiques »... Les 2000 pharmacies sentinelles implantées sur tout l'hexagone et le concours de professionnels (entomologistes, médecins...) jouent l'œil de Moscou pour vous ! À terme, ce nouveau dispositif de veille et d'information s'attaquera aux insectes dangereux pour l'homme.

PIQÛRE D'ABEILLES, GUÊPES ET FRELONS...
Retirez le dard en pressant la peau de part et d'autre. Sinon, utilisez une pince à épiler. Ne percez pas la poche à venin. Servez-vous d'un dispositif pour l'extraire. En cas de multiples piqûres sur le visage ou dans la gorge (gêne respiratoire), consultez un médecin.

MORSURE DE SERPENT
Utilisez une pompe aspirant le venin. Si possible nettoyez la

plaie à l'eau et au savon de Marseille. Ne sucez pas la plaie. Refroidissez avec un linge humide ou un sac plastique rempli de glace. Sans faire marcher la personne, direction les urgences.

PIQÛRE DE VIVE
Désinfectez. Si vous voyez un fragment d'épine, ôtez-la délicatement avec une pince à épiler. Marcher dans le sable chaud soulage la douleur. En cas de malaise, consultez un médecin.



Je me protège des frottements
Pendant l'effort, l'épiderme s'expose à des irritations cutanées avec les textiles ou peau contre peau. Cette crème riche en silicone et en beurre de karité donnera un coup de pouce aux parties du corps exposées à ces frictions (pieds, tétons, plis du genou).
Crème Anti-Frottements Mercurochrome Sport, 5,99€ le tube de 75ml.

Mon arnica nouvelle génération
Pratique et nomade, le roll-on Arnica des Laboratoires Mercurochrome s'applique directement sur la zone concernée. Il suffit de le faire rouler.
Roll-on 10ml, 6€20



Ma Grande Boîte pour mes Petits Bobos URGO
Pour toutes les situations d'urgence, URGO, le spécialiste du premier soin en officine, propose pour la première fois une boîte familiale de premiers secours au design original et contenant tout le nécessaire pour nettoyer, protéger et maintenir les



Je passe une nuit d'amour
quelques vaporisations de ce spray aux huiles essentielles Bio (Palmarosa, Citronnelle, Lavandin super, citronnée, Citron, Lavande), et le tour est joué pour une nuit sensuelle... Efficace contre les moustiques « tigres ». Moustique spray, naturactive, 11,90 € (prix à checker)

Je cicatrise illico!
Débarassez-vous au plus vite de vos bobos superficiels avec les pansements Urgo à cicatrisation rapide. 6,50€ la boîte de 8 pansements.



Je vais en soirée
En un clic, ces bracelets très branchés s'enroulent autour du poignet ou de la cheville. Version camouflage, navajo, pastel, flashy, black & white il offre une protection anti-moustiques rapprochée grâce à leur nouvelle recharge d'IR5355 dosé à 42%. Manouka 7€