

Direction générale de la Santé

Paris, le 4 juillet 2017

Communiqué de presse

Les bons gestes à adopter pour un été sans souci



Pour vous aider à profiter au mieux de vos vacances ou tout simplement des beaux jours, la Direction générale de la Santé et les agences sanitaires vous accompagnent tout l'été.

Notre objectif : vous donner les bons gestes à adopter pour que votre pique-nique, votre balade en forêt, votre séjour à la mer ou votre après-midi en famille à la base nautique ne tournent pas à la catastrophe !

- Savez-vous quoi faire en cas de piqûre de méduse ou de morsure de vipère ?
- Quels sont les signes d'un coup de chaleur chez les enfants ?
- Comment conserver ses médicaments en cas de fortes chaleurs ?
- Comment pêcher et consommer les coquillages sans risquer une intoxication alimentaire ?
- Comment conserver au mieux les aliments à l'occasion d'un pique-nique ?

Autant de questions qui trouveront des réponses tout au long de l'été, avec un dispositif de communication qui comprend la diffusion, notamment sur les réseaux sociaux, de 5 infographies et de recommandations spécifiques sur 5 thématiques principales :

- ✓ **Au bord de l'eau** : comment se protéger du soleil et se baigner sereinement dans une eau de qualité, pêcher à pied en toute sécurité et pouvoir traiter une piqûre de méduse ;
- ✓ **En balade ou dans son jardin** : comment se protéger des piqûres et morsures des « petites bêtes » de l'été (moustique tigre, tique, vipère, guêpe et frelons...) et se soigner ;
- ✓ **En soirées** : limiter sa consommation d'alcool, ne pas consommer de drogues et se protéger des maladies sexuellement transmissibles ;
- ✓ **Bien manger en vacances** : observer les règles d'hygiène et de conservation des aliments, respecter la chaîne du froid ;
- ✓ Une infographie s'attache tout particulièrement à sensibiliser aux bons gestes pour protéger les **enfants** du soleil et reconnaître les signes d'un coup de chaleur.

Plus d'informations sur :

<http://solidarites-sante.gouv.fr/prevention-en-sante/preserver-sa-sante/les-risques-de-l-ete/> & @MinSoliSante / @AlerteSanitaire
<http://www.santepubliquefrance.fr/> & @santeprevention
<https://www.anses.fr/fr> & @Anses_fr
<http://www.e-cancer.fr/> & @Institut_cancer
<http://ansm.sante.fr/> & @ansm

Contacts presse

Direction générale de la Santé : presse-dgs@sante.gouv.fr

Santé publique France : 01 41 79 57 54 / 01 71 80 15 66 - presse@santepubliquefrance.fr

ANSES : Elena Seité – 01 49 77 27 80 - elena.seite@anses.fr / presse@anses.fr

INCa : Julie Decoutère : 01 41 10 14 44, PresseINCa@institutcancer.fr

ANSM : Axelle de Franssu 01 55 87 30 33 / Séverine Voisin 01 55 87 30 22 - presse@ansm.sante.fr

LES RISQUES DE L'ÉTÉ
SOLEIL, CHALEUR ET DÉSHYDRATATION CHEZ L'ENFANT : SOYEZ VIGILANT !

COMMENT PROTÉGER SON ENFANT DU SOLEIL ?

- Évitez l'exposition au soleil entre 12h et 16h et limitez-en la durée.
- N'exposez pas les enfants de moins de 6 mois au soleil.
- Protégez-le avec un t-shirt, un chapeau et des lunettes de soleil.
- Appliquez-lui de la crème solaire (indice 50) toutes les 2 heures et après chaque baignade.
- Mouillez sa peau et faites-le boire régulièrement pour éviter la déshydratation.
- Ne laissez jamais un enfant dans une voiture immobilisée au soleil.
- Lorsqu'il fait très chaud, évitez les activités sportives ou physiques.

COMMENT RECONNAÎTRE LES SIGNES D'UN COUP DE CHALEUR ?

Fortes fièvres (>40 degrés) ;
 pouls rapide ;
 somnolence anormale ;
 hyperexcitabilité (forte agitation) ;
 yeux creux et pupilles dilatées ;
 maux de tête et vomissements ;
 perte de conscience ;
 toussote sèche.

En cas de symptômes : placez votre enfant à l'ombre, déshabillez-le et rafraîchissez-le. Faites-lui boire de l'eau et mouillez sa peau.

Si son état ne s'améliore pas et que les symptômes persistent ou s'aggravent, appelez le 15.

LES RISQUES DE L'ÉTÉ
AU BORD DE L'EAU

SE PROTÉGER DU SOLEIL

- J'évite de m'exposer au soleil aux heures les plus chaudes (entre 12h et 16h).
- Je porte un chapeau, des lunettes de soleil et un tee-shirt.
- Je mets de la crème solaire (indice minimum 30) toutes les deux heures et après chaque baignade.
- Je protège les enfants du soleil : pas d'exposition entre 12h et 16h, port d'un chapeau, d'un tee-shirt et de lunettes, application régulière de crème solaire. Je leur fais boire de l'eau régulièrement.
- Attention, les nourrissons de moins de 6 mois ne doivent pas être exposés au soleil.

SE BAIENER SEREINEMENT

- Je me baigne dans les zones surveillées et je respecte les consignes de sécurité.
- Je ne surestime pas mes capacités physiques.
- Pour toute activité nautique, je porte les équipements de sécurité obligatoires et je me renseigne, avant, sur les conditions météorologiques ou l'état de la mer.
- Je ne laisse jamais un enfant se baigner seul et j'assure une surveillance permanente.

LES RISQUES DE L'ÉTÉ
BIEN MANGER EN VACANCES

L'HYGIÈNE, ON Y PENSE MÊME EN VACANCES !

- Je me lave régulièrement les mains avec de l'eau et du savon.
- Je nettoie tout ce qui est en contact avec les aliments (les couvercles de cuisine, le réfrigérateur, la vaisselle, le plan de travail, etc.) après chaque utilisation.

BIEN PRÉPARER ET CONSERVER LES ALIMENTS

- Je suis attentif à la fraîcheur des aliments.
- Je lave soigneusement les fruits et les légumes.
- J'évite de stocker mes aliments et je les conserve au réfrigérateur aux températures recommandées.

RESPECTER LA CHAÎNE DU FROID

- J'achète les produits surgelés à la fin des courses et j'utilise un sac isotherme.
- Je ne recollecte jamais un produit décongelé.
- Je respecte les consignes de durée et de température de conservation des aliments pré-emballés surgelés.
- J'habille mes préparations culinaires à base de produits d'origine animale crus (expozition par exemple) au dernier moment et je les conserve au frais avant de les servir.
- Je conserve au frais les produits traiteurs, plats cuisinés, pâtisseries à base de crème ou produits pré-emballés et je les consomme dans les 3 jours après achat.
- À l'accès d'un pique-nique par exemple, je conserve les aliments au frais (glacière...) le plus longtemps possible.

JE REDOUBLE DE VIGILANCE SI JE SUIS UNE PERSONNE SENSIBLE
(Personnes âgées, femmes enceintes, personnes âgées)