



# Vacances en toute quiétude

Les vacances riment avec repos, mais aussi voyages et activités de plein air. Attention à ne pas se gâcher l'été par imprudence. Les risques sont là, et les petits soucis de santé fréquents. Nos conseils pour ne pas se gâcher les bons moments.

## Protéger votre peau

PRÉSENTS DANS LA LUMIÈRE DU SOLEIL, les rayons UV sont invisibles à l'œil. Il s'agit à 95% d'UVA qui traversent nuages, vitres et derme, et qui sont responsables d'un bronzage rapide mais de courte durée. Ces UVA accélèrent le vieillissement cutané en détruisant les fibres collagènes et l'élastine du derme et

rédaction en chef :  
Caroline Brun,  
Agence Forum News.

Rédaction :  
Emilie Gillet

augmentent le risque de cancers de la peau (carcinomes et mélanomes) en entraînant des liaisons anormales dans l'ADN des cellules. Les 5 % restant sont des UVB, stoppés par les nuages ou une vitre mais capables de brûler l'épiderme (coups de soleil et risques de cancers). En activant la production de mélanine, ils sont responsables du bronzage retardé, 48 à 72h après l'exposition. Le meilleur moyen de s'en

protéger est ... de ne pas s'exposer, ou de porter des vêtements et un chapeau. Si vous tenez vraiment à bronzer, n'oubliez jamais la crème solaire : les premiers jours, un indice SPF supérieur à 30 est de rigueur, les peaux les plus mates pourront passer à un indice SPF 10 à 30 par la suite (en restant vigilant, certains indices annoncés sur l'étiquette ne correspondant pas à la réalité, cf. notre dossier « Soleil » de juillet

## Les bons repères au soleil

Plus le soleil est haut dans le ciel et plus l'angle d'incidence de ses rayons est faible : pour une même surface, la quantité de rayonnement UV reçue est donc plus importante. En France métropolitaine, il est déconseillé de s'exposer entre 12h et 16h. Un bon repère pour s'en souvenir (valable en tout point du globe) est de regarder votre ombre : évitez de vous exposer au soleil lorsqu'elle est plus petite que vous !

let 2014). Si vous souffrez d'un coup de soleil, pensez à rafraîchir la peau et à beaucoup l'hydrater (lire encadrés). S'il couvre une surface plus importante que dix fois la paume de votre main, ou s'accompagne de cloques de plus de 3 cm de diamètre, il faut consulter un médecin. L'autre risque majeur pour sa

peau, l'été, ce sont les piqures d'insectes, d'animaux marins ou même de plantes. Mieux vaut ne pas marcher pieds nus en bord de mer ou dans l'herbe, éviter parfums et crèmes qui peuvent attirer les insectes et porter des vêtements clairs (les foncés attirent plus facilement les moustiques). Au retour d'une promenade en forêt, inspectez méticuleusement votre corps pour vérifier que vous n'avez ramené aucune tique. Si c'est le cas, surveillez dans les jours qui suivent l'apparition d'une tache rouge autour de la piqure. Cela peut être l'indice que la tique était porteuse de la maladie de Lyme. Dans ce cas, si le diagnostic est posé, un traitement antibiotique doit être prescrit rapidement par un médecin.

## Ne pas craquer à table

L'ÉTÉ, LES « FAUX AMIS » SONT NOMBREUX À S'INVITER À NOTRE TABLE. L'apéro rime souvent avec alcool, qui augmente le risque de déshydratation car il a un effet diurétique, et des produits peu équilibrés tels que les chips ou la charcuterie. Mieux vaut privilégier les boissons désaltérantes et peu sucrées comme des infusions de plantes et de fruits, et suivre une alimentation de type méditerranéen alliant légumes, fruits et les lipides fournies par les huiles riches en Omega 3 et Oméga 6 (avec un équilibre de un O3 pour cinq O6). Des études, notamment Predimed, conduit en 2013, ont en effet montré que ce régime réduit de 30% les risques cardio-vasculaires. L'autre danger, c'est le barbecue. D'abord parce que les quantités de viande sont trop importantes par rapport aux légumes (il est recommandé de manger 5 portions de fruits et légumes par jour et de ne pas dépasser 500g de viande rouge par semaine), et ensuite parce que

celles-ci sont bien souvent « brûlées », ce qui dégage des composés cancérigènes. Mieux vaut la cuisson à la plancha. Attention aux sucres cachés et aux sodas, y compris « light » ! Une étude américaine vient de montrer que ces boissons à base d'édulcorant multiplieraient par trois le risque de démence et d'AVC.

## Bouger au bon moment

REPRENDRE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ou découvrir un nouveau sport est très tentant l'été. C'est aussi un excellent moyen d'entretenir sa santé, son capital musculaire et d'améliorer sa fonction cardio-pulmonaire. Mais pour ne prendre aucun risque, quelques précautions s'imposent : avant tout, prenez votre temps ! Celui de choisir la bonne activité en fonction de votre état de forme, de vous échauffer même s'il ne fait pas froid, d'apprendre les bons gestes si c'est un sport que vous n'avez jamais pratiqué. Privilégiez aussi les meilleurs horaires : juste après le réveil, choisissez les pratiques douces qui favorisent musculature profonde et souplesse des articulations (yoga, Pilates, tai chi...) ; pratiquez les sports d'endurance qui font travailler l'appareil cardiorespiratoire aux heures fraîches de la matinée (running, vélo, natation...) ; et réservez les activités explosives pour la fin de journée (tennis, squash, foot...) N'oubliez pas de vous hydrater régulièrement, même si vous ne transpirez pas (par exemple, lorsque vous pratiquez un sport aquatique !)

## Se réconcilier avec son lit

EN VACANCES, APPRENEZ À CONNAÎTRE VOS VRAIS BESOINS DE SOMMEIL : laissez d'abord passer une semaine en vous levant et

► couchant à l'heure qui vous plaît, puis la semaine suivante, toujours sans contrainte horaire, notez chaque soir l'heure à laquelle vous éteignez pour vous endormir et l'heure à laquelle vous vous réveillez spontanément. Vous pourrez ainsi calculer la durée moyenne de votre « nuit idéale », et à la rentrée, vous coucherez au bon moment en fonction de votre heure de réveil imposée !

Si l'été est aussi synonyme de soirées prolongées, prenez garde aux ruptures de rythme. D'après une récente étude menée au Cedars-Sinai Medical Center de Los Angeles, une seule nuit blanche pourrait être aussi préjudiciable que 6 mois d'un régime trop riche en gras en terme de sensibilité à l'insuline, et donc de risque à long terme d'obésité et/ou de diabète ! Plus généralement, le manque de sommeil favorise la prise de poids, car cela perturbe la sécrétion de leptine et ghréline, des hormones qui régulent l'appétit.

### Voyager sans souci

VOITURE, BATEAU, AVION... Le mal des transports peut survenir n'importe où. Cette sensation nau-



séeuse est liée aux informations sensorielles contradictoires qui parviennent à notre cerveau : les yeux enregistrent un mouvement alors que le corps, via l'oreille interne et les propriocepteurs, perçoit une immobilité ou bien des mouvements différents. Pour éviter cela, il faut s'installer à une place où le mouvement est moindre (au milieu du bateau ou au niveau des ailes de l'avion par exemple) et/ou près d'une fenêtre ; créer une bonne circulation d'air (qui diminue la sensation nauséuse) ; manger léger

**Pour les personnes à risques**, il est important de porter des bas ou des chaussettes de contention, de faire quelques pas régulièrement durant un voyage en avion.

sans être à jeun (car avoir l'estomac vide peut, lui, augmenter la sensation nauséuse) L'immobilisation prolongée peut aussi favoriser la sensation de jambes lourdes, voire augmenter le risque de phlébite (formation d'un caillot sanguin dans une veine des jambes). Pour les personnes à risques, il est important de porter des bas ou des chaussettes de contention, de faire quelques pas régulièrement durant tout le voyage (ou à défaut, de mobiliser musculature et circulation dans les jambes en faisant des petits cercles avec les chevilles) et d'éviter alcool et ou somnifères qui risquent de vous clouer sur votre siège pendant des heures...

### Se protéger en cas de grosse chaleur

PLUS IL FAIT CHAUD DANS LA JOURNÉE, et plus l'organisme se fatigue car nous dépensons beaucoup d'énergie pour maintenir notre température corporelle stable. Plus il fait chaud la nuit, et moins il récupère... De fait, les épisodes de canicule (\*) présentent des risques pour les personnes fragiles (seniors, nourrissons, femmes enceintes) et peuvent, chez d'autres, exacerber des maladies chroniques (pathologies car-

diovasculaires ou neurologiques notamment). Pour y faire face, il faut bien sûr s'hydrater régulièrement. Mais d'autres réflexes sont importants à prendre : aérer son logement tôt le matin ou tard le soir pour faire entrer l'air frais, puis fermer fenêtres et volets pour conserver la fraîcheur ; passer au moins 3 heures par jour dans un endroit frais (magasins, bibliothèques, cinémas, bureaux climatisés...), prendre des douches ou des bains « frais », et laisser le corps sécher de lui-même pour abaisser la température de la peau.

(\*) selon Météo France, la canicule se définit par des températures qui dépassent pendant 3 jours de suite 31°C le jour et 21°C la nuit à Paris, ou 35°C le jour et 24°C la nuit à Marseille, par exemple.

### Boire ou s'hydrater ?

À CHAQUE ÉPISODE DE CANICULE LE MESSAGE REVIENT : il faut boire ! En fait, le message à retenir pour lutter contre la chaleur, c'est plutôt l'importance de l'hydratation. De l'intérieur, en buvant au moins 1,5 litre d'eau par jour, mais aussi de l'extérieur, en humidifiant régulièrement sa peau. Pensez à utiliser un brumisateur par exemple, ou à mouiller régulièrement casquette ou chapeau, ou tout simplement les cheveux. Si une solution de réhydratation est nécessaire, en cas d'activité physique intense par exemple ou pour un enfant souffrant de gastro-entérite, optez pour un mélange mi eau-mi jus de pomme naturel (sans ajouts de sucre) avec une pincée de sel (quand on transpire beaucoup, on perd du chlorure de sodium, il faut donc en redonner au corps). Des études ont montré que c'était tout aussi efficace que des sels de réhydratation vendus en pharmacie ou dans les magasins de sport ! Enfin, à l'heure de l'apéro, n'oubliez pas que l'alcool accélère la déshydratation (d'où l'effet « gueule de bois » le lendemain). ■ **Emilie Gillet**

# Prendre soin de son corps

Chaque partie du corps, davantage exposé aux éléments extérieurs et à la chaleur, mérite beaucoup d'attention en été. Mieux vaut repérer les éventuels « petits bobos » pour les prendre en charge rapidement.

## ● Oreilles

Des otites bénignes peuvent être provoquées par de légers traumatismes dus à des variations de pression trop rapides, par exemple en avion ou lorsqu'on pratique la plongée sous-marine. Pour les prévenir, il faut régulièrement rééquilibrer la pression : en avion, en baillant ou en mâchant un chewing-gum par exemple, et sous l'eau en se pinçant le nez et en soufflant légèrement dedans comme lorsqu'on se mouche (manœuvre de Valsalva). Si l'otite persiste plusieurs jours, est accompagnée de fièvre et/ou d'écoulements, elle peut être d'origine microbienne. Dans ce cas, mieux vaut consulter un médecin.

## ● Yeux

Le rayonnement UV du soleil augmente le risque à long terme de cataracte et de dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA). L'été, des verres solaires de catégorie 2 ou 3 sont nécessaires pour se protéger. En pleine mer ou en haute montagne, lorsque la réverbération est importante, mieux vaut opter pour des verres de catégorie 4 (attention, ils sont interdits au volant d'un véhicule).

## ● Appareil respiratoire

La climatisation assèche et brasse l'air, favorisant la propagation des microbes. Pour se prémunir des maux de gorge, il faut boire régulièrement pour hydrater les muqueuses, et humidifier l'air ambiant si possible. Veillez à ne pas régler le thermostat trop froid, -6°C maximum par rapport à la température extérieure, car les écarts de température fragilisent le système immunitaire. Si vous êtes particulièrement sensible, surveillez aussi la pollution de l'air et le risque pollinique afin d'éviter de sortir ou de pratiquer une activité physique les jours à risque.

## ● Sexe

Les journées qui s'allongent et la forte luminosité sont de véritables boosters pour la sécrétion d'hormones sexuelles (notamment la testostérone chez l'homme). Raison de plus pour être très vigilant quant aux infections sexuellement transmissibles (IST) : le meilleur moyen de s'en protéger est d'utiliser des préservatifs. Quant aux infections urinaires, pour réduire les risques, il faut aller aux toilettes régulièrement dans la journée (et donc boire beaucoup !), tout particulièrement après un acte sexuel. Vider la vessie permet en effet d'éviter que les microbes ne s'y développent.

## ● Ongles

Les vernis à ongles, surtout les produits semi-permanents à base de gel acrylique, agissent comme des boucliers et empêchent les ongles de respirer. Le risque, c'est qu'ils ramollissent, se fragilisent, voire qu'une mycose se développe sans que l'on s'en aperçoive. Entre deux manucures ou pédicures, il est donc indispensable de respecter une pause et de laisser les ongles au naturel quelques jours, en les hydratant éventuellement avec une huile végétale.

## ● Pieds

Les pieds sont mis à rude épreuve l'été ! Les chaussures de randonnée ou les baskets génèrent chaleur et humidité, les tongs ne protègent ni contre les chocs, ni contre le risque d'attraper une mycose ou une verrue... Pensez à les laisser régulièrement à l'air libre : hydratez-les, réduisez les callosités... Et pour favoriser la circulation sanguine et stimuler l'ensemble des muscles des jambes, rien de mieux que marcher pieds nus dans le sable, avec de l'eau jusqu'à mi-mollet !



**N'oubliez pas de vous hydrater régulièrement** lorsque vous pratiquez un sport aquatique, même si vous ne transpirez pas !

# Bien s'équiper

Un équipement indispensable et de bonnes applis permettent de parer à toute éventualité.

## La trousse à pharmacie idéale

### Les incontournables à avoir toujours avec soi

- ▶ Désinfectant local (en lingettes ou unidoses)
- ▶ Compresses et pansements (à découper ou de différentes tailles)
- ▶ Pince à épiler (échardes ou dards d'insectes)
- ▶ Thermomètre incassable
- ▶ Antalgiques (paracétamol, ibuprofène, aspirine)
- ▶ Antispasmodiques (pour les douleurs digestives ou gynécologiques)

### Les extras si on voyage

- ▶ Comprimés anti-diarrhéiques et/ou laxatifs
- ▶ Bandes et pommade anti-inflammatoire (entorse)
- ▶ Crème grasse (brûlures, irritation)
- ▶ Traitements indiqués selon la destination (répulsifs à insectes, antipaludéen, anti-histaminique...)
- ▶ Vérifiez votre vaccination diphtérie-tétanos-polio (rappel à 25 ans, 45 ans, 65 ans puis tous les 10 ans).
- ▶ Si vous partez à l'étranger, vérifiez les vaccins recommandés (fièvre jaune, hépatites...) sur le site : [www.Service-public.fr/particuliers/vosdroits/F720](http://www.Service-public.fr/particuliers/vosdroits/F720)

## Santé connectée : Les applis de l'été



### SoleilRisk

- ▶ Développée par le Syndicat National des

dermatologues et Météo France, elle donne les indices UV en temps réel sur l'ensemble du territoire français (géolocalisation) afin d'adapter votre protection solaire



### L'Appli qui sauve

- ▶ Proposée par la

Croix Rouge, elle présente les conseils pratiques pour agir rapidement en cas d'urgence médicale (brûlure, accident cardiovasculaire, étouffement...) et face aux situations à risques (attentat, catastrophe naturelle...)



### CitizenDoc

- ▶ En moins de dix questions, elle

permet de faire la différence entre petit bobo du quotidien (avec des conseils d'automédication) et véritable souci de santé qui nécessite une consultation médicale.



### Alertes Pollens

- ▶ Mise au point par la société

Stallergenes, cette appli compile les bulletins d'alerte pollinique du Réseau National de Surveillance Aérobiologique. Possibilité de programmer des alertes personnalisées selon le département et le type de pollen.



### Ameli

- ▶ L'application de l'Assurance Maladie permet de consulter

vos comptes (remboursement, indemnités maladie...) mais aussi de trouver une pharmacie, avec ses horaires d'ouverture, ou un médecin (70 spécialités recensées) et de connaître son tarif.

- ▶ Toutes ces applications sont gratuites et disponibles sur iPhone, iPad et Android
- ▶ A savoir : **le 112 est un numéro d'appel d'urgence**, accessible gratuitement dans toute l'Europe. Avec **GendLoc**, les secours peuvent vous géolocaliser (sous réserve qu'il y ait une couverture réseau...)



### PAROLE D'EXPERT

**DR SAUVEUR MEGLIO**, urgentiste au Centre Hospitalier de Royan (Charente-Maritime)

*« Au moindre doute, se rendre aux urgences ou appeler le 15 »*

« Pendant les vacances, on a tendance à changer de rythme de vie, de sommeil, d'alimentation... L'équilibre habituel est perturbé et cela peut exacerber des pathologies cardiovasculaires jusque-là silencieuses, même chez des hommes ou des femmes jeunes. Il faut donc être très vigilant quant aux douleurs thoraciques, et ne pas pratiquer d'activités sportives sans un minimum de préparation. Au moindre doute, mieux vaut se rendre aux Urgences ou même appeler les secours. On a par ailleurs tendance à sous-estimer tous les risques liés à l'environnement : la chaleur, le soleil, la mer, les chemins de randonnée... En cas de malaise ou de blessure, il ne faut pas hésiter à se rendre dans un centre hospitalier. Dans les stations balnéaires ou en montagne, les services d'Urgences sont capables de faire face au surcroît d'activité estival. Par ailleurs, en cas de petites maladies, fièvres, otite, angine... on peut appeler le 15 pour connaître les noms et les coordonnées des médecins de garde volontaires. Le rôle du 15 est d'orienter les patients, mais aussi de délivrer quelques conseils médicaux. » ■ **Propos recueillis par E. G.**



Test de surveillance de plage par drone à Biscarosse (33)