

Caen, le 17 juillet 2018

Pour un #Été sans souci en Normandie,
retrouvez les conseils de l'Agence régionale de santé
pour profiter de vos vacances l'esprit tranquille



En ce début de saison estivale, l'Agence régionale de santé de Normandie publie son bilan 2017 de la surveillance des baignades et des gisements naturels de coquillages de pêche à pied de loisirs, et rappelle quelques conseils sanitaires.

Baignades, piscines, gisements de coquillages de pêche à pied de loisirs : l'ARS surveille

89 % des eaux de baignade d'excellente et de bonne qualité

À l'issue de la saison 2017, **89 % des 163 sites de baignade de Normandie sont de qualité « excellente » (62 %) ou « bonne » (27 %)**. Ces chiffres confirment le bon niveau de qualité bactériologique des plages normandes et traduisent les efforts réalisés par les collectivités pour identifier et résorber les sources de pollution.

Toutefois, 8 % des plages demeurent en qualité suffisante et 3 % en qualité insuffisante. Pour ces plages, des plans d'action sont mis en œuvre par les collectivités concernées afin :

- d'identifier et solutionner les principales sources de contamination ;
- anticiper les épisodes de contamination et prendre les mesures adaptées pour protéger la santé des baigneurs (interdictions préventives de la baignade).

De surcroît, au droit des secteurs les plus vulnérables, les zones autorisées à la baignade ont été reconsidérées de manière à exclure les portions géographiques les plus impactées.

Retrouvez le [Bilan 2017 sur le site de l'Agence](#)

Des eaux de piscine de bonne qualité microbiologique

L'ARS surveille, évalue et participe à la gestion des risques sanitaires de près de 500 piscines permanentes ou saisonnières en Normandie, soit environ 1 050 bassins. Elle définit et coordonne le programme du contrôle sanitaire et veille au respect des règles sanitaires.

Lorsque des non-conformités sont constatées, elle évalue les conséquences pour la santé et propose les mesures de gestion adaptées pour protéger la santé des baigneurs.

Les résultats des contrôles révèlent que les eaux des piscines sont de bonne qualité microbiologique. Quelques non conformités sont toutefois constatées au niveau des indicateurs de chloration, notamment au niveau de piscines saisonnières.

Pour plus d'informations : [consulter le site internet de l'ARS de Normandie](#)

Pêche à pied de loisirs : des gisements naturels de coquillages de qualité parfois fluctuante

L'ARS assure le suivi de microbiologique de 24 gisements naturels de coquillages. Ces suivis et leurs historiques montrent que la plupart des gisements naturels de coquillages sont de **qualité microbiologique fluctuante** : des épisodes de contamination peuvent survenir en lien notamment avec des épisodes pluvieux. Pour limiter les risques, il convient de respecter les interdictions en cours et les recommandations sanitaires et de ne pas pratiquer la pêche sur les gisements de mauvaise qualité.

Pour plus d'informations : [consulter le site internet de l'ARS de Normandie](#)

Des informations sur la qualité à votre disposition

L'Agence régionale de santé met l'ensemble des résultats des contrôles réalisés à votre disposition [sur son site internet](#). Ils sont également affichés sur les différents sites de baignade (plages et piscines) et de pêche à pied. Le site internet national <http://baignades.sante.gouv.fr> permet d'accéder aux informations relatives à l'ensemble des baignades françaises.

Conseils sanitaires pour profiter de l'été en toute sérénité



À chaque âge et en tout lieu, les noyades restent un danger : adoptez les bons comportements !

Que ce soit en mer, en rivière, en lac ou en piscine, chaque été, les **noyades sont responsables de nombreux décès accidentels, tant chez les enfants que chez les adultes et les seniors**. Ainsi, au cours de l'été 2015, 1 266 noyades accidentelles ont été recensées au niveau national, dont 436 décès, soit près de 4 décès par jour.

Pour éviter les risques il convient de **respecter les bons réflexes** :

- Lors d'une baignade en mer, **renseignez-vous sur l'état de la mer et des courants, et tenez compte de votre condition physique et de votre état de santé** avant de vous lancer à l'eau ;
- Une **surveillance constante et rapprochée des enfants** est indispensable : aucun dispositif de sécurité ne remplace votre vigilance, même dans les lieux de baignade surveillée ;
- **Respectez toujours les interdictions de baignade**, et restez dans les zones surveillées ;
- **Ne consommez pas d'alcool** avant la baignade ou une activité nautique ;
- D'une façon générale, l'apprentissage de la nage est recommandé le plus tôt possible, mais il n'est jamais trop tard pour **apprendre à nager**, même à l'âge adulte.

Retrouvez les conseils et gestes à adopter pour se baigner et pratiquer une activité nautique en toute sécurité : [consulter la fiche « noyades » de Santé publique France](#)

Apprivoisez le soleil !

Le soleil joue un rôle important dans notre vie et participe à notre bien-être physique et moral. Pourtant, une **exposition excessive est dangereuse pour la peau et pour les yeux**. Ainsi, en Normandie, 440 admissions en affections de longue durée ont été recensées annuellement sur la période 2006-2013 pour cause de mélanome, soit un taux de 14 nouvelles admissions pour 100 000 habitants. Ce taux régional est légèrement supérieur à celui observé en moyenne en France métropolitaine notamment dans les départements de la Manche et du Calvados.



Quelques conseils pour **bien profiter des rayons du soleil** :

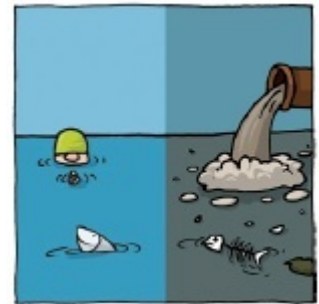
- **Évitez de vous exposer aux heures les plus dangereuses** (entre 12h et 16h) ;
- **Portez un chapeau** ou une casquette ;
- **Portez des lunettes de soleil** avec un filtre anti-UV et des montures bien enveloppantes ;
- **Gardez si possible un tee-shirt**, une chemise ;
- **N'exposez pas les nourrissons au soleil**.

Pour plus d'informations : [consulter la brochure de Santé publique France](#)

Pour la pêche ou la baignade, tous les sites ne se valent pas ! Informez-vous sur la qualité et les interdictions en cours

Pour limiter les risques, il convient de respecter les interdictions en cours et les recommandations sanitaires :

- Ne pêchez pas après un épisode pluvieux ;
- Éloignez-vous des rejets (cours d'eau, canalisations, sortie des ports...)
- Lavez et rafraîchissez les coquillages à l'eau de mer pendant la pêche ;
- Transportez et conservez vos coquillages au frais ;
- Consommez vos coquillages dans les 24h suivant la pêche et assurez-vous qu'ils sont restés vivants jusqu'à leur préparation ;
- Cuisez les coquillages avant consommation. Néanmoins, rappelez-vous que la cuisson permet seulement de réduire les risques microbiologiques et non de les supprimer totalement.



Il est rappelé que plusieurs gisements naturels de coquillages sont de **mauvaise qualité microbiologique** : la pêche à pied de loisirs y est interdite ou déconseillée.

Pendant l'été, gare aux piqûres et aux morsures

L'été, c'est la saison des randonnées, des balades dans la nature, des activités dans le jardin, des repas en terrasse... C'est aussi la saison où l'on peut être exposé aux morsures de tiques, de vipères, aux piqûres d'abeilles, de frelons, ou aux poils de certaines chenilles urticantes, avec des conséquences parfois graves pour la santé.

Les piqûres de tiques sont susceptibles de transmettre la maladie de Lyme. Les piqûres d'abeilles, de guêpes et de frelons peuvent provoquer de graves allergies. Quant aux morsures des vipères, elles peuvent occasionner des problèmes médicaux par envenimation.

Les poils des chenilles urticantes présentent des propriétés urticantes et peuvent être à l'origine d'atteintes cutanées, oculaires, respiratoires ou allergiques chez les personnes exposées. Ces effets

sur la santé n'impliquent pas nécessairement un contact direct avec les insectes : les poils peuvent rester présents et être urticants même quand les chenilles ne sont plus visibles.

Pendant une activité nature, pour se protéger des piqûres et morsures :

- portez des chaussures et des vêtements couvrants (jambes et bras), un chapeau et rentrez le bas du pantalon dans les chaussettes ;
- restez sur les chemins, évitez les broussailles, les fougères et les hautes herbes. Évitez de soulever les pierres et les tas de bois ;
- si nécessaire, appliquez des répulsifs contre les insectes sur la peau et/ou sur les vêtements, en respectant leur mode d'emploi ;
- chez vous, supprimez les eaux stagnantes et débroussailliez les herbes hautes.

Pour plus d'informations :

<https://www.normandie.ars.sante.fr/tiques-maladie-de-lyme>

<https://www.normandie.ars.sante.fr/chenilles-processionnaires-1>

[consulter le site internet du Ministère des Solidarités et de la Santé](#)

Des recommandations utiles pour préparer au mieux votre voyage

Renseignez-vous sur les recommandations sanitaires de votre (vos) pays de destination

Les autorités sanitaires émettent chaque année des recommandations sur les mesures de prévention santé à adopter par les voyageurs en amont et pendant leur voyage.

Retrouvez ces recommandations, pour chaque pays de destination, sur le site Internet « [Conseils aux Voyageurs](#) » du ministère de l'Europe et des Affaires étrangères.

Pour plus d'informations : [recommandations voyageurs 2018](#) du Haut Conseil de la santé publique.

Vérifiez vos vaccinations et celles de votre famille

Voyager dans certaines régions du monde expose à des maladies infectieuses, la plupart d'entre elles pouvant être prévenues par la vaccination ou des mesures de protection. Un voyage à l'étranger est donc l'occasion de mettre à jour ses vaccinations, car les vaccins obligatoires et recommandés en France sont encore plus nécessaires dans d'autres pays. De plus, d'autres vaccins peuvent être obligatoires pour entrer dans certains pays, comme le vaccin contre la fièvre jaune.

Consultez votre médecin traitant au moins 6 semaines avant de partir pour qu'il puisse vous conseiller et effectuer, le cas échéant, les vaccinations nécessaires adaptées à votre âge et à votre état de santé.

Infections sexuellement transmissibles (IST) et virus ne prennent pas de vacances, ne les laissez pas gâcher les vôtres!

La période des vacances peut être parfois l'occasion de bousculer ses habitudes et cela peut avoir des conséquences.

L'été est une période de recrudescence des comportements sexuels à risque et communiquer sur ces risques c'est permettre une meilleure perception des risques de transmission.

Une relation non protégée peut être responsable de la transmission du VIH ou d'une autre infection sexuellement transmissible.

Un oubli de pilule ou une non utilisation d'un autre moyen de contraception peut entraîner une grossesse non désirée.

Les Infections sexuellement transmissibles

Qu'est-ce que c'est ?

Les IST ont été définies en 2001 par le Conseil supérieur d'Hygiène publique de France comme étant « des infections dont les agents responsables sont exclusivement ou préférentiellement transmis par voie sexuelle (rapport anal, vaginal ou oro-génital) et qui justifient la prise en charge du ou des partenaires ».

Pourquoi se protéger ?

La plupart des IST se soignent facilement mais, non traitées, elles peuvent entraîner de graves complications.

Certaines IST peuvent être mortelles sans traitement comme l'infection à VIH ou à VHB (hépatite B), et d'autres comme l'infection à Chlamydiae ou la syphilis peuvent avoir des conséquences à moyen terme (risque de stérilité et grossesses extra-utérines).

Comment se protéger ?

Les IST ne sont pas une fatalité, il existe des gestes simples pour les éviter et stopper leur transmission.

Pour se protéger et protéger l'autre, utiliser un préservatif pour chaque rapport sexuel et avec chaque partenaire dont on ne connaît pas le statut en termes de contamination par le VIH ou les autres IST.

Se faire dépister des IST comme du VIH, de manière régulière lorsque l'on a plusieurs partenaires et à chaque fois que l'on souhaite arrêter le préservatif avec un nouveau partenaire régulier (notamment car plusieurs IST n'ont pas ou peu de symptômes...).

Lorsque l'on découvre que l'on est infecté par une IST, il convient de :

- Prendre les traitements prescrits par le médecin et les suivre jusqu'au bout.
- Prévenir son ou ses partenaire(s) afin qu'il(s) ou elle(s) puisse(nt) également se faire dépister et traiter le cas échéant.

Les personnes porteuses d'une IST présentent un risque d'infection au VIH nettement plus élevé.

Une diminution de la crainte d'être contaminé dans toute la population

Toutes les études réalisées auprès de différents publics indiquent une diminution de la crainte d'être contaminé par le VIH, notamment du fait d'un optimisme excessif envers l'efficacité des multi thérapies. Cette diminution de la crainte se traduit par une augmentation des prises de risque concrétisées par la non-utilisation du préservatif et une recrudescence des IST.

Une baisse d'utilisation du préservatif

Les opinions, représentations sur le sida et sur l'utilisation de préservatifs peuvent faire obstacle à des comportements de prévention, les a priori constituent des résistances aux attitudes de prévention chez les filles comme chez les garçons.

La sexualité non protégée chez l'adolescent peut être due à l'ignorance, mais il n'en reste pas moins que l'influence de croyances et d'attitudes caractéristiques de l'adolescence, période de défis et

d'expérimentation d'un grand nombre de comportements, doit être prise en compte : La sexualité non protégée est dans certains cas moins accidentelle que délibérément risquée.

Il ne faut pas occulter de plus, la mauvaise anticipation des effets désinhibiteurs des substances psychoactives et leurs conséquences en termes de prise de risques.

Le slogan « Sortez couvert » reste d'actualité et ne sert pas qu'à se protéger du VIH mais de toutes les Infections Sexuellement Transmissibles et des grossesses non désirées.

Tout risque pris doit inciter à aller consulter un médecin et le cas échéant à se faire dépister.

Les grossesses non-désirées

Pour se protéger des infections sexuellement transmissibles et éviter une grossesse non désirée, le préservatif reste le moyen le plus efficace.

Mais le meilleur moyen pour éviter une grossesse non désirée est d'utiliser un moyen de contraception régulier. Il en existe plusieurs, c'est pourquoi il faut utiliser celui qui vous convient le mieux. Santé publique France met à votre disposition un site internet pour vous aider : choisirsacontraception.fr. Il est parfois utile d'utiliser un moyen de contraception régulier avec un préservatif.

Que faire en cas d'incident ou de prise de risque ?

Afin de réduire le risque de grossesse non désirée lors d'une relation sexuelle mal protégée (accident de préservatif, oubli de pilule), pensez à la contraception d'urgence. Sa délivrance en pharmacie ou dans un centre de planification ou d'éducation familiale (CPEF) est sans ordonnance (anonyme, gratuite pour les mineures). Elle doit être prise le plus rapidement possible et jusqu'à 5 jours après le rapport à risque.

Pour toutes informations utiles vous pouvez contacter le numéro gratuit « sexualité, contraception, IVG » au 0 800 08 11 11.

À qui s'adresser ?

- au médecin de famille qui est tenu comme les autres médecins au secret médical
- au gynécologue
- au centre gratuit d'information, de dépistage et de diagnostic (CeGIDD) des infections sexuellement transmissibles, des hépatites virales et du VIH. Plus d'info [ici](#)
- au Planning familial (Rouen, Caen et Alençon)
- au centre de planification et d'éducation familiale (CPEF) ([Liste des CPEF dans l'Eure et la Seine-Maritime](#) ; [dans le Calvados, la Manche et l'Orne](#))

Vous pouvez aussi vous rendre dans un CeGIDD, un CPEF ou au Planning familial juste pour répondre à vos questions concernant la sexualité.

Si vous avez subi des violences sexuelles, ces structures sont également disponibles pour vous recevoir.

Pour plus d'information : [consulter le site internet du Ministère des Solidarités et de la santé](#)

[Consultez le dossier « un été sans souci » du Ministère des Solidarité et de la Santé](#)

Contact presse ARS de Normandie

Sandrine Gautier T. 02 32 18 31 61 Port. 06 47 07 32 17
ars-normandie-communication@ars.sante.fr

Les informations recueillies par le service communication font l'objet d'un traitement informatique destiné à la diffusion de communiqués de presse aux médias. Les données sont conservées tant que le média sollicite l'ARS. Conformément aux articles 39 et suivants de la loi n° 78-17 du 6 janvier 1978 modifiée en 2004 relative à l'informatique, aux fichiers et aux libertés, toute personne peut obtenir communication, rectification ou suppression des informations la concernant, en s'adressant au Correspondant Informatique et Libertés ⇨ ars-normandie-juridique@ars.sante.fr