

#Été sans souci en Normandie : Avec l'Agence régionale de santé apprenez les bons gestes pour un été serein au bord de l'eau



Météo France confirme un pic de chaleur exceptionnel ce jeudi : avec 2 départements en vigilance rouge (Eure et Seine-Maritime), 2 en orange (Calvados et Orne) et 1 en jaune (Manche). Dans ce contexte de températures très élevées, Connaissez-vous les bons gestes à adopter en cas de forte chaleur ? Savez-vous comment vous baigner sereinement dans une eau de qualité, pêcher à pied en toute sécurité ? Pour cette saison estivale 2019, l'Agence régionale de Santé de Normandie vous informe et rappelle quelques conseils sanitaires.

En cas de fortes chaleurs

Votre santé est en danger lorsque la température extérieure est plus élevée que la température habituelle dans la région :

- La chaleur fatigue toujours
- Elle peut entraîner des accidents graves et même mortels, comme la déshydratation ou le coup de chaleur
- La pollution de l'air et l'humidité aggravent les effets liés à la chaleur.

Ces risques peuvent survenir dès les premiers jours de chaleur.

Des gestes simples permettent d'éviter les accidents. Il faut se préparer **AVANT** les premiers signes de souffrance corporelle, même si ces signes paraissent insignifiants.

Contact presse ARS de Normandie

Hélène MULLER 02 31 70 97 63 / 07 63 17 76 47 – helene.muller@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

Un épisode de fortes chaleurs est en cours cette semaine. Cet épisode est exceptionnel par son intensité. L'Agence régionale de santé de Normandie rappelle les conseils de prévention, en particulier à destination des personnes les plus fragiles et des travailleurs exposés à la chaleur.

Se préparer au pic de chaleur



Certaines personnes sont plus exposées aux risques et complications liés à la chaleur et demandent une surveillance particulière :

- **Les nourrissons et les jeunes enfants** (surtout de moins de 4 ans)
- **Les femmes enceintes**
- **Les personnes âgées** de plus de 65 ans
- **Les travailleurs manuels** exerçant à l'extérieur
- **Les personnes souffrant de maladies chroniques ou de pathologies aiguës** au moment de la vague de chaleur
- **Les personnes isolées, en situation de précarité et sans abri**

Pendant le pic de chaleur, adoptez les bons réflexes



Ces conseils simples sont à adopter par tous afin de lutter au mieux contre les conséquences de la chaleur :

- **buvez** régulièrement de l'eau sans attendre d'avoir soif ;
- **rafraîchissez-vous** le corps (au moins le visage et les avant-bras) plusieurs fois par jour ;
- **mangez** en quantité suffisante et ne pas boire d'alcool ;

Contact presse ARS de Normandie

Hélène MULLER 02 31 70 97 63 / 07 63 17 76 47 – helene.muller@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

- **évit**ez de sortir aux heures les plus chaudes et passer plusieurs heures par jour dans un lieu frais (cinéma, bibliothèque municipale, musée...);
- **évit**ez les efforts physiques ;
- **maintenez votre logement frais** (fermez fenêtres et volets durant la journée, ouvrez-les le soir et la nuit s'il fait plus frais) ;
- **donnez régulièrement de vos nouvelles** à vos proches et, dès que nécessaire, **osez demander de l'aide**.

En toute situation, **n'hésitez pas à demander conseil à son médecin traitant**, tout particulièrement en cas de problème de santé ou de traitement médicamenteux régulier (adaptation de doses par exemple).

En cas de complication, agissez rapidement



Petit mémo des signes d'alerte de déshydratation :

- Modification du comportement habituel, grande faiblesse, grande fatigue, difficulté inhabituelle à se déplacer
- Maux de tête, étourdissements, vertiges, troubles de la conscience, voire convulsions
- Nausées, vomissements, diarrhée, soif
- Crampes musculaires
- Température corporelle élevée (supérieure à 38,5°C)
- Agitation nocturne inhabituelle

Dès l'apparition des premiers symptômes de la déshydratation, notamment chez les personnes âgées, il faut agir rapidement. **En cas de survenue de ces symptômes ou de malaise, contactez le 15 sans attendre pour obtenir une assistance médicale.**

Pour que le soleil reste un plaisir

Il dope le moral, favorise la fabrication de vitamine D, mais il peut aussi constituer un véritable danger pour la santé : l'exposition prolongée ou intense aux UV peut avoir des conséquences sanitaires graves : coups de soleil, affaiblissement des défenses immunitaires et inflammation, vieillissement cutané prématuré, cancers de la peau, lésions oculaires, etc. Le rayonnement ultraviolet constitue le danger n°1 sur la plage l'été. Comme le rappelle le site prevention-soleil, « l'intensité des UV est liée à l'horaire d'exposition et non à la chaleur ressentie ». Pour limiter les risques, il est donc fortement recommandé de rechercher l'ombre et d'éviter de s'exposer entre 12 h et 16 h en période estivale.

Contact presse ARS de Normandie

Hélène MULLER 02 31 70 97 63 / 07 63 17 76 47 – helene.muller@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 media 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

Sortez couvert !

Contrairement aux idées reçues, la crème solaire ne suffit pas à protéger votre peau du soleil. Même la plus efficace des protections solaires – à renouveler toutes les deux heures – ne filtre pas la totalité des UV. Un produit solaire indice de protection 2 n'arrête que 50 % des UV, un indice 15 en stoppe 93 %, un indice 50 en laisse encore passer 2 %.

La meilleure solution reste donc de se couvrir : t-shirt sec, chapeau à bord large et paire de lunettes de soleil.




Se protéger du soleil

- J'évite de m'exposer au soleil aux heures les plus chaudes (entre 12 h et 16 h)
- 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 (indice 50).
- Je leur fais boire de l'eau régulièrement
- Attention, les- nourrissons de moins d'un an ne doivent pas être exposés au soleil

 J'AGIS POUR MA SANTÉ    @MinSoliSante

Les enfants de moins d'un an ne doivent pas être exposés au soleil

Un enfant ne doit pas être exposé au soleil entre 12 heures et 16 heures. Une exposition prolongée au soleil ou à une atmosphère surchauffée multiplie le risque d'insolation ou de coup de chaleur. D'une manière générale, veillez à limiter les durées d'exposition. Quels que soient l'heure et le lieu d'exposition, protégez le de la chaleur en veillant à ce qu'il porte un t-shirt, un chapeau et des lunettes de soleil. Toutes les parties non couvertes de vêtements (visage et corps) exposées au soleil doivent être crémées (indice 50) toutes les deux heures et après chaque baignade. Cette double protection, combinée à une hydratation régulière, est la meilleure alliée contre les rayonnements ultraviolets.




Comment reconnaître les signes d'un coup de chaleur ?

- Forte fièvre (>40 degrés) ;
- bouche sèche ;
- pouls rapide ;
- somnolence anormale ;
- hyperexcitabilité (forte agitation) ;
- yeux creux et pupilles dilatées ;
- nausées et vomissements ;
- perte de conscience.

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 (ou le 112)

 J'AGIS POUR MA SANTÉ    @MinSoliSante

Pour aller plus loin :

- ["Rayonnement UV : veillez à bien vous protéger cet été !" et Consulter les conseils sur prevention-soleil.fr](#)

Contact presse ARS de Normandie

Hélène MULLER 02 31 70 97 63 / 07 63 17 76 47 – helene.muller@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

Pour être comme un poisson dans l'eau

L'été est évidemment propice aux baignades, ce qui accentue les risques de noyades. **Au cours de l'année 2015, entre le 1er juin et le 30 septembre, en France, 1.266 cas de noyades accidentelles ont été enregistrés, dont 637 constatées à la mer. 436 personnes (soit 34%) sont décédées. Le maître-mot : vigilance à chaque âge et en tout lieu !**



En mer : prenez en compte votre forme physique et les conditions météorologiques

Au cours de l'été 2015, la moitié des noyades accidentelles ont eu lieu en mer et les personnes âgées de 45 ans ou plus représentaient plus de la moitié des cas, avec le plus souvent un problème de santé présent. Lors d'une baignade en mer, restez dans une zone de baignade surveillée. 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 ! Dans tous les cas, surveillez vos enfants de près et ne les laissez jamais sans surveillance.

En piscine : surveillez vos enfants de près et en permanence

Les noyades en piscine représentent près d'un quart des noyades accidentelles et concernent pour plus de la moitié des victimes en piscine des enfants de moins de 6 ans. Une **surveillance constante et rapprochée** des enfants est indispensable : aucun dispositif de sécurité (obligatoire pour les piscines privées) ne remplace votre vigilance, même dans des lieux de baignade surveillée. **L'apprentissage de la nage** est recommandé le plus tôt possible.

En cours d'eau et plan d'eau : respectez les interdictions de baignade

Un peu moins d'un quart des noyades ont lieu en cours d'eau et plan d'eau mais présentent la plus forte proportion de décès. Ces dernières se sont produites le plus souvent en raison d'un problème de santé, d'une chute ou d'une consommation d'alcool. Ces noyades arrivent fréquemment en zone de baignade interdite ou non surveillée.

Contact presse ARS de Normandie

Hélène MULLER 02 31 70 97 63 / 07 63 17 76 47 – helene.muller@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 media 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

Respectez toujours les interdictions de baignade, et restez dans les zones surveillées. Ne consommez pas d'alcool avant la baignade ou toute activité nautique !

Pour aller plus loin :

- Les 3 réflexes de base pour éviter les risques de noyades : télécharger l'[affiche](#) de Santé Publique France
- Les conseils pour sécuriser sa piscine privée : retrouvez tous les [conseils pour profiter de votre piscine en toute tranquillité](#) sur le site Prévention-Maison
- [Recommandations sanitaires sur le site du Ministère de la santé](#)

~ Baignades ~

ATTENTION EN CAS DE FORTES CHALEURS !

5 RAPPELS POUR EVITER LES NOYADES



ATTENTION AU CHOC THERMIQUE !

SOYEZ VIGILANT LORSQUE LA DIFFÉRENCE DE TEMPÉRATURE ENTRE L'EAU ET L'AIR EST IMPORTANTE

Pourquoi ?
Vous risquez un choc thermique : vous pouvez perdre connaissance et vous noyer.

Quels sont les signes d'alerte ?
Crampes, frissons, troubles visuels ou auditifs, maux de tête, démangeaisons, sensation de malaise ou de fatigue intense.

Comment réagir en cas de choc thermique ?

1. Faites des gestes de la main et demandez de l'aide.
2. Sortez de l'eau rapidement et réchauffez-vous.
3. Si les signes ne disparaissent pas rapidement, appelez les secours.

NUMERO D'APPEL D'URGENCE : 112

POUR PLUS D'INFORMATIONS

<https://solidarites-sante.gouv.fr/baignades>
www.preventionetsports.gouv.fr



Contact presse ARS de Normandie

Hélène MULLER 02 31 70 97 63 / 07 63 17 76 47 – helene.muller@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

Vérifiez la qualité de l'eau

Il est également important de se renseigner sur la qualité des eaux des sites de baignades et de choisir un lieu contrôlé. À l'issue de la saison 2018 et de la surveillance réalisée par l'ARS Normandie, un peu plus de **94 % des 160 sites de baignade de Normandie sont de qualité « excellente » (63 %) ou « bonne » (31 %)**. Ces chiffres confirment le bon niveau de qualité microbiologique des plages normandes et traduisent les efforts réalisés par les collectivités pour identifier et résorber les sources de pollution, et prévenir l'exposition des baigneurs.

Retrouvez les classements de la qualité des eaux de baignade 2018 [sur le site de l'ARS Normandie](#).

Des eaux de piscine de bonne qualité microbiologique

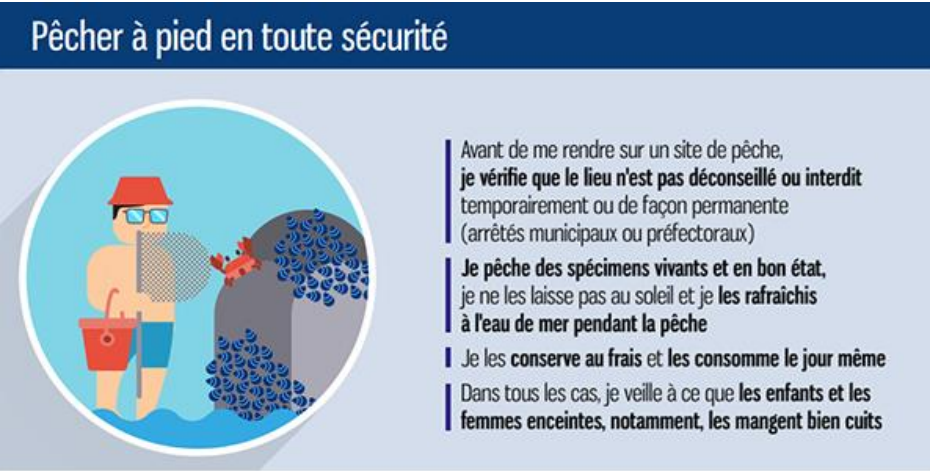
L'ARS surveille, évalue et participe à la gestion des risques sanitaires de près de 500 piscines permanentes ou saisonnières en Normandie, soit environ 1 050 bassins. Elle définit et coordonne le programme du contrôle sanitaire et veille au respect des règles sanitaires. Lorsque des non-conformités sont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

Par ailleurs, il est utile de rappeler que, par des gestes simples et une bonne hygiène, le baigneur participe au maintien de la qualité de l'eau en limitant les apports de pollution dans les bassins. [Plus d'informations sur le site de l'ARS Normandie](#).




Pour être sûr que les coquillages sont bons

Près de 2 millions de Français s'adonnent chaque année à la pêche à pied ; des pêcheurs, parfois, mal informés. Il faut savoir que consommer des coquillages ramassés en bord de mer peut présenter de réels risques pour la santé : troubles digestifs, neurologiques. Parce qu'ils concentrent des bactéries, virus ou du phytoplancton toxique, les coquillages ne sont pas tous bons à consommer.



Pêcher à pied en toute sécurité

- Avant de me rendre sur un site de pêche, **je vérifie que le lieu n'est pas déconseillé ou interdit** temporairement ou de façon permanente (arrêtés municipaux ou préfectoraux)
- Je pêche des spécimens vivants et en bon état**, je ne les laisse pas au soleil et je **les rafraichis à l'eau de mer pendant la pêche**
- Je les **conserve au frais** et **les consomme le jour même**
- Dans tous les cas, je veille à ce que **les enfants et les femmes enceintes, notamment, les mangent bien cuits**

 **J'AGIS POUR MA SANTÉ**    @MinSolSante

Contact presse ARS de Normandie

Hélène MULLER 02 31 70 97 63 / 07 63 17 76 47 – helene.muller@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

Des précautions à prendre

Outre le fait de vérifier la qualité des sites de pêche, de respecter les interdictions en vigueur fixées par les arrêtés municipaux ou préfectoraux, il convient également de s'assurer, au préalable, que le lieu choisi ne soit pas déconseillé ou interdit (égouts, port, zones de mouillage).

L'ARS assure le suivi microbiologique de 29 gisements naturels de coquillages de pêche à pied de loisirs. 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. Cinq gisements sont quant à eux de **mauvaise qualité microbiologique**. La vigilance est donc de mise !

Pour limiter les risques, il convient de respecter les interdictions en cours et les recommandations sanitaires et de ne pas pratiquer la pêche à pied sur les gisements de mauvaise qualité. [Plus d'informations sur le site de l'ARS Normandie](#)

Enfin, avant de consommer la récolte du jour, les coquillages doivent être lavés avec soin, conservés vivants au réfrigérateur et dégusté rapidement, dans la journée. Il est recommandé aux femmes enceintes et aux enfants de les consommer bien cuits.

Pour s'informer sur la qualité des eaux de baignade et les sites de pêche à pieds

L'Agence régionale de santé met l'ensemble des résultats des contrôles réalisés à votre disposition [sur son site internet \(rubrique Santé Environnement\)](#). Ils sont également affichés sur les différents sites de baignade (plages et piscines) et de pêche à pied.

Deux dépliants d'information sont à la disposition du public :

- [sur la qualité des eaux de baignade \(en mer et en eau douce\)](#),
- [sur la qualité microbiologique des gisements de pêche à pied de loisirs](#),

Contact presse ARS de Normandie

Hélène MULLER 02 31 70 97 63 / 07 63 17 76 47 – helene.muller@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