

Soleil, chaleur, baignade, pêche, pique-nique, moustiques, serpents

Cet été, partez sans contrariété en région Pays de la Loire

Les activités de baignade et de pêche à pieds de loisirs

- * La qualité des eaux de baignade en mer et en eau douce
- * La qualité des eaux de piscines
- * La prévention du risque de noyade

L'hygiène et la sécurité alimentaire

- * Partez en pique nique sans crainte
- * La qualité des gisements naturels de coquillages

Le soleil sans risque

- * Apprenez les gestes essentiels
- * Les épisodes de fortes chaleurs : Adoptez les bons réflexes

Profitez sereinement de vos activités en pleine nature

- * Prévenir la maladie de Lyme transmise par les piqûres de tiques
- * La surveillance du « moustique tigre »
- * Attention aux morsures de serpents

Contact presse :
Service communication
ars-pdl-communication@ars.sante.fr
06 78 26 56 94

194 sites de baignade en eau douce et en eau de mer, accessibles au public en Pays de la Loire, sont surveillés par l'ARS et les personnes responsables des eaux de baignade, en vue de garantir la sécurité sanitaire des baigneurs.

Un suivi de la qualité des eaux exercé par les gestionnaires et par l'ARS

La qualité de l'eau de baignade est surveillée par le responsable du site, les communes dans la majorité des cas, et par l'ARS, dans le cadre du contrôle sanitaire.

Des analyses régulières sont ainsi réalisées pour apprécier la qualité bactériologique de l'eau. S'y ajoute pour les baignades en eau douce la recherche de cyanobactéries (microorganismes).

En complément de cette surveillance analytique, un suivi est exercé par le responsable du site pour prévenir **toute anomalie susceptible d'affecter la qualité de la baignade et d'induire des risques sanitaires** (ex : débordement d'un poste de relèvement d'eaux usées, aspect anormal de l'eau de baignade, mortalité de poissons, etc). La gestion de ces situations s'effectue en étroite collaboration avec les communes et les postes de secours présents sur les sites.



Des eaux de bonne et excellente qualité

A l'issue de la saison estivale, un classement de chaque site de baignade est établi à partir des **résultats d'analyses bactériologiques** des 4 dernières années ou des 16 derniers prélèvements. 4 classes de qualité sont ainsi attribuées : insuffisante, suffisante, bonne et excellente.

La qualité des sites de baignade en MER – Classement 2016 : 84 % excellente qualité

Cette situation, très satisfaisante, est **stable depuis plusieurs années**. Elle est à mettre en relation avec les efforts importants consentis par les collectivités en matière d'assainissement notamment.

Nombre de plages	Loire-Atlantique	Vendée	Région
Excellent	55	71	126
Bon	18	4	22
Suffisant	1	0	1
Insuffisant	0	0	0

La qualité des sites de baignade en EAU DOUCE –

Classement 2016 : 83 % excellente qualité

et près de 17 % des zones de baignade émergent dans la classe des eaux de bonne qualité. Aucun site n'est classé en qualité insuffisante.

Qualité	Loire-Atlantique	Maine-et-Loire	Mayenne	Sarthe	Vendée	Région
Excellent	6	15	3	9	4	37
Bon	1	1	2	1	0	5
Suffisant	0	2	0	1	0	3
Insuffisant	0	0	0	0	0	0

Particularité de certains sites de baignade en EAU DOUCE : les cyanobactéries

Des proliférations importantes de cyanobactéries (microorganismes) donnant à l'eau une couleur intense « vert-bleu » interviennent sur plusieurs plans d'eau douce. Certaines espèces **peuvent produire et libérer des toxines à l'origine de risques sanitaires pour les baigneurs** (irritations et rougeurs de la peau, des yeux et des muqueuses, et en cas d'ingestion : maux de ventre diarrhées, nausées, vomissements).

En fonction de la situation, **des recommandations sanitaires sont diffusées par l'ARS auprès des gestionnaires de sites** pour un relais auprès des usagers (prise de douche après la baignade, baignade dans une zone délimitée). Les mesures sanitaires peuvent aller jusqu'à la fermeture temporaire du site.

En 2016, pour 22 sites (48%), la présence de cyanobactéries a justifié la diffusion de recommandations sanitaires. L'interdiction temporaire de la baignade a été prononcée pour 2 sites (1 en Maine-et-Loire et 1 en Vendée).

? Y penser

Avant toute baignade, consulter les résultats du contrôle sanitaire !

Prenez toutes les précautions !

Choisissez des zones de **baignade surveillées** et respectez les consignes de sécurité signalées par les drapeaux de baignade

Ne vous exposez pas trop longtemps au soleil : recherchez l'ombre et évitez les expositions aux heures les plus chaudes et ensoleillée de la journée, entre 12h et 16h.

Utilisez une **protection adaptée** : crème solaire appliquée régulièrement, chapeau à larges bords, lunettes de soleil, vêtements secs...

Protégez encore plus votre bébé et vos enfants, offrez-leur de l'ombre et donnez-leur à boire avant qu'ils ne le réclament.

Surveillez en permanence vos enfants au bord de l'eau et dans l'eau ; équipez-les de brassards adaptés ou d'un maillot de bain à flotteur.

EN SAVOIR +

Où se renseigner ? Comment connaître la qualité de l'eau ? Quels bons gestes adopter ?

Informations disponibles au public :

- Aux accès des plages et en mairie
- Sur le site internet de l'ARS : <https://www.pays-de-la-loire.ars.sante.fr/>
Rubrique S'informer > Santé-environnement

La qualité de l'eau des piscines recevant du public sont soumises à un contrôle régulier, exercé par l'ARS, conformément aux exigences réglementaires. Il comprend un suivi de la qualité de l'eau, l'inspection des installations, auxquels s'ajoutent également des actions de sensibilisation des gestionnaires.

En complément du contrôle sanitaire exercé sur l'eau des bassins, le gestionnaire des installations a la responsabilité d'assurer un suivi quotidien de la qualité de l'eau.

Cette nécessité d'un contrôle sanitaire se justifie dans un contexte où, en l'absence de mesures adaptées, la pratique d'activités aquatiques en piscine peut générer des risques sanitaires liés à la dégradation de la qualité de l'eau, de la propreté des sols et de la qualité de l'air. Les baigneurs sont le principal vecteur d'apport de pollution, qui est d'autant plus importante que ceux-ci sont nombreux. Ils peuvent donc contribuer à la réduction de la contamination en suivant des règles d'hygiène simples.

945 piscines et 2335 bassins suivis par l'ARS



10194 prélèvements réalisés par des laboratoires agréés à la demande de l'ARS



80,5% d'établissements privés
19,5% en gestion publique



Parc des piscines en Pays de la Loire



Une qualité sanitaire MITIGEE en période estivale

Depuis 2012, le bilan de la qualité sanitaire conclut à des résultats mitigés.

Pour les piscines publiques, les résultats qualitatifs du contrôle sanitaire sont globalement satisfaisants avec un pourcentage de conformité proche de 82%. Pour les piscines privées, le bilan qualitatif est plus contrasté avec un nombre d'anomalies significatif (41% de non-conformité) et une maîtrise du traitement de l'eau pas toujours acquise.

Ces écarts de qualité tiennent à la conjonction de plusieurs facteurs : une formation insuffisante du personnel recruté dans les établissements à fonctionnement saisonnier qui composent une grande part du parc de piscines privées, des installations de traitement de l'eau pas toujours adaptées aux volumes d'eau rendus nécessaires par une forte fréquentation.

Au cours de la période estivale 2016, près de 570 cas, soit 32,6 % des signalements de non conformités, ont ainsi justifié une demande par l'ARS de fermeture temporaire des bassins dans l'attente d'une remise à niveau des traitements.

Les actions mises en place par l'ARS pour inverser la tendance

En vue de contribuer à l'amélioration de la qualité des eaux de piscine ouverte au public, l'ARS assure :

- Un suivi renforcé des piscines à difficultés récurrentes : près de 15 établissements ont ainsi fait l'objet, avant la saison 2016, de contrôles visant à un diagnostic des installations et à la mise en œuvre par les gestionnaires de mesures correctives ;
- Une sensibilisation des exploitants de piscines, notamment pour les piscines saisonnières, sur la nécessité de mettre en œuvre des mesures d'amélioration (meilleur autocontrôle, travaux de rénovation concernant en particulier le traitement de l'eau) ;
- L'organisation de journées techniques auprès des exploitants et des installateurs de piscines ;
- La diffusion de documents d'éducation sanitaire à destination des usagers des piscines (particuliers, club, etc.).

... Qui nécessite une implication de tous !

Au cours des 4 dernières années, les résultats du contrôle sanitaire témoignent d'anomalies de gravité moindre mais toujours aussi nombreuses. Ce constat concerne en particulier les établissements saisonniers en raison de l'afflux de baigneurs et de défaillances dans le traitement de l'eau.

Les exploitants des piscines mais aussi les usagers sont des acteurs clés pour l'amélioration de la situation :

- les usagers en étant des baigneurs responsables
- les gestionnaires en travaillant sur un meilleur autocontrôle, des travaux de rénovation en particulier du traitement de l'eau, des procédures adaptées, etc.



« En piscine, des gestes simples peuvent faire de chacun de nous un baigneur responsable »

Sans précaution, le baigneur est un pollueur qui apporte des germes et polluants naturellement présents sur son corps.

L'hygiène des baigneurs est le facteur clé de la qualité sanitaire de la piscine.

Respectez les gestes suivants !

N'allez pas à la piscine en cas d'infection (rhume, angine, otite, infection de la peau (mycose), verrues plantaires...) ou de plaie.

Apportez un maillot de bain propre, un bonnet de bain, une serviette et des produits d'hygiène.

Allez aux toilettes avant le bain et aussi souvent que nécessaire.

Douchez-vous (avec savon) avant d'aller ou de retourner dans un bassin.

Passez systématiquement les deux pieds dans le pédiluve.

Après le bain, il est conseillé de prendre une douche et de se sécher soigneusement pour éviter les problèmes de peau.



EN SAVOIR +

Où se renseigner ? Comment connaître la qualité de l'eau ? Quels bons gestes adopter ?

Informations disponibles au public :

- A l'entrée des piscines
- Sur le site internet de l'ARS : <https://www.pays-de-la-loire.ars.sante.fr/>
Rubrique S'informer > Santé-environnement

Si la baignade et plus largement les activités aquatiques et nautiques, permettent la détente et la pratique d'activités physiques favorables à la santé, elles peuvent également présenter certains risques, comme la noyade.

La région offre de **nombreux sites de baignade** naturels, ainsi qu'une proportion de bassins de natation sportifs et/ou ludiques sensiblement plus élevée qu'au niveau national.¹

La noyade est le plus important des risques liés à la baignade et elle constitue **une des principales causes de décès par accident.**

Au cours de l'été 2015², 1219 noyades accidentelles ont été dénombrées au plan national, dont 436 (36 %) suivies d'un décès, soit 3,6 par jour.

Tous les âges étaient concernés. On a enregistré 77 décès sont intervenus chez les moins de 20 ans, dont 29 chez les moins de 6 ans. La fréquence, les caractéristiques des victimes et les circonstances des noyades variaient selon le lieu : 602 noyades en mer (167 décès), 233 en piscine privée (68 décès), 156 en cours d'eau (115 décès), 130 en plan d'eau (65 décès), 61 en piscine publique/privée payante (6 décès) et 37 en d'autres lieux (15 décès).

En piscine privée, les enfants âgés de moins de 6 ans se sont noyés surtout à cause d'un manque de surveillance.

Dans les cours d'eau et les plans d'eau, les noyades sont survenues après une chute, lors d'activités solitaires ou

En mer, les noyés étaient souvent des personnes de

souvent

après une consommation d'alcool.

plus de 45 ans et/ou ayant un problème de santé.

En Pays de la Loire

96 victimes, dont 39 décès, ont été recensés dans la région selon la dernière enquête InVS (2015)

Ces accidents survenant **principalement en mer**, ils se concentrent dans les deux départements littoraux : 46% en Vendée et 34% en Loire-Atlantique)

Le nombre de noyades n'a pas diminué depuis 2003, suivant ainsi la tendance observée au plan national.

Les moyens de prévention !

Le **Baromètre santé 2010** de l'Inpes montre qu'un **Français sur cinq ne sait pas nager** et un **enfant sur deux lorsqu'il entre en classe de 6ème**. En Pays de la Loire, 89% des jeunes de 15-25 ans disent savoir nager « plus de 50 mètres », 7% déclarent savoir nager « suffisamment pour parcourir environ 10 mètres » et 4% ne pas savoir nager.¹

Le respect de recommandations élémentaires comme **savoir nager, surveiller en permanence les enfants, prendre en compte son niveau physique avant la baignade, rester dans les zones autorisées, équiper les piscines privées de dispositifs de sécurité**, permettrait d'éviter ces accidents.

Des recommandations sont rappelées par Santé Publique France qui diffuse actuellement une brochure et une affiche de prévention :



EN SAVOIR +

Consultez l'enquête **Noyades 2015** sur le site internet de Santé publique France :

<http://invs.santepubliquefrance.fr/Espace-presse/Communiqués-de-presse/2015/Nouveaux-resultats-intermediaires-de-l-enquete-NOYADES-2015-un-nombre-toujours-important-de-noyades-accidentelles>

¹ Ministère de la ville, de la jeunesse et des sports. Recensement des équipements sportifs, espaces et sites de pratique : www.res.sports.gouv.fr

² Enquête noyade 2015 InVS

³ ORS Pays de la Loire. (2012). Baromètre santé jeunes Pays de La Loire 2010

La surveillance des sites de pêche à pied de loisir est assurée par l'ARS en étroite collaboration avec IFREMER. L'ARS assure le suivi de 39 sites de pêche à pied de loisir.

Les analyses portent sur la **qualité bactériologique** des coquillages (Escherichia coli/100g). Elles sont **réalisées dans des laboratoires agréés**.



Le classement sanitaire 2016 des zones de pêche à pied surveillées

Le classement de chaque zone de pêche à pied est défini à partir des résultats obtenus sur une période de 3 années calendaires.

Chaque zone de pêche à pied de loisir se voit attribuer l'une des **4 classes de qualité** suivantes :

Classe	Qualité du gisement	Interprétation des résultats d'analyse	Nombre de sites		
			Loire-Atlantique	Vendée	Région
Autorisée	Bonne Site présentant une bonne qualité constante	≤ 230	1	-	1
Tolérée	Moyenne Site généralement de bonne qualité, ponctuellement concerné par des épisodes de contamination] 230 et 1 000]	5	8	13
Déconseillée	Médiocre Site de qualité moyenne à médiocre, les coquillages sont régulièrement contaminés nécessitant la cuisson avant consommation] 1 000 et 4 600]	16	7	23
Interdite	Mauvaise Site de mauvaise qualité, le ramassage et la consommation des coquillages sont interdits	> 4 600	-	2	2

3 sites sont en attente de classement en Loire-Atlantique pour insuffisance du nombre de prélèvements (points réactivés ou activés en avril 2015) et 1 site en Vendée (suivi depuis janvier 2016).

Ce classement donne une **évaluation sanitaire du site**. Il est à ce titre **représentatif de la qualité du site de pêche à pied**.

De façon complémentaire, chaque prélèvement, fait l'objet d'une interprétation au regard des risques sanitaires. Ainsi, le **résultat de chaque prélèvement est également à considérer car la qualité bactériologique peut être ponctuellement dégradée et nécessiter des restrictions de consommation d'usage** (cuisson ou interdiction temporaire).

Les interdictions de pêche

Les interdictions pour des motifs sanitaires peuvent être durables ou temporaires et être dues à des contaminations d'origine bactériologiques ou à la présence de phytoplancton toxique.

La consommation de coquillages présentant une mauvaise qualité microbiologique peut entraîner l'apparition de **symptômes similaires à une gastro-entérite** : maux de ventre, diarrhées, nausées et vomissements. Dans des cas plus graves, des **maladies infectieuses** peuvent se développer, comme l'hépatite A ou la salmonellose (fièvre typhoïde...).

Au-delà de la surveillance bactériologique, des toxines produites par Dinophysis (phytoplancton) peuvent provoquer chez le consommateur de coquillages contaminés, une intoxication dont les effets apparaissent 30 minutes à 12 heures après ingestion. Les principaux symptômes en sont diarrhées, douleurs abdominales et vomissements (rétablissement en 3 jours). Les toxines étant stables à la chaleur, la cuisson des coquillages ne diminue pas leur toxicité.



Une eau de baignade de bonne qualité ne signifie pas que la consommation de coquillages dans la même zone soit sans risque.

Vous êtes nombreux tous les étés, notamment lors des grandes marées, à profiter des plaisirs de la pêche à pied et de la dégustation qui s'en suit.

Faites-le en toute sécurité !

Avant la pêche : s'informer

Se renseigner sur les horaires de marées afin de ne pas se laisser piéger par la marée montante

S'informer sur la qualité des sites et sur les interdictions de ramassage en cours. Les bulletins sanitaires diffusés par l'ARS sont affichés en mairie et sur les sites de pêche et sur le site internet de l'ARS.

Pendant et après la pêche : bien conserver et bien consommer

Laver et rafraîchir les coquillages à l'eau de mer pendant la pêche.

Transporter et conserver les coquillages au frais (10°C).

Consommer les coquillages moins de 24 h après la pêche et s'assurer qu'ils sont restés vivants jusqu'à leur préparation.

Ne pas oublier que la consommation des coquillages de la pêche à pied reste déconseillée aux jeunes enfants, aux femmes enceintes, aux personnes immunodéprimées et aux personnes âgées.



Risques augmentés en cas de pluie pluies !

Des fortes pluies dans les 48 heures précédant votre pêche sont de nature à dégrader la qualité du milieu :

Redoublez de vigilance !



EN SAVOIR +

Où se renseigner ? Quels sont les risques sanitaires ? Quels bons gestes adopter ?

Informations disponibles au public :

- Aux accès des sites de pêche à pieds surveillés
- Sur le site internet de l'ARS : <https://www.pays-de-la-loire.ars.sante.fr/>
Rubrique S'informer > Santé-environnement

Sous un chaud soleil d'été, sur une table, dans le coffre de votre voiture, sous une toile de tente, le contenu de votre panier garni offre un banquet de choix aux germes indésirables.

**Entre 4 et 60 °C,
le nombre de
bactéries double
toutes les 15
minutes !**

Les infections alimentaires s'invitent alors chez vous à votre insu.

Toute l'année, mais encore plus l'été, **la cellule de veille de l'ARS est amenée à enquêter et prendre des mesures**, en lien avec les services vétérinaires (Direction départementale de la protection des populations), suite à des intoxications alimentaires.

Quelques règles simples pour profiter de votre été sans « gastro-partie »

Avant la préparation des repas, **bien se laver les mains avec du savon**, ou à défaut, avec une lingette ou une solution antibactérienne, même les enfants s'ils aident à la préparation des repas.

Eviter de préparer les repas en cas de symptômes de gastro-entérite.

Eviter de conserver les aliments plus de 2 heures à température ambiante avant réfrigération, pour limiter le risque de multiplication des micro-organismes.

Ne pas conserver plus de trois jours les produits traiteurs, plats cuisinés, pâtisseries à base de crème, ou aliments « très périssables » non préemballés, sur lesquels ne figure pas de date limite de consommation.

Maintenir la température à 4°C dans la zone la plus froide du réfrigérateur.

Consommer de la **viande hachée bien cuite à cœur** afin de protéger des bactéries les jeunes enfants, les femmes enceintes et les personnes immunodéprimées.

Au barbecue : veillez à bien cuire à cœur, la viande et le poisson. Attention aussi aux risques de brûlures.

La consommation de **viande ou de poisson cru** (en tartare ou carpaccio) et de **produits laitiers au lait cru** (à l'exception des fromages à pâte cuite pressée comme le gruyère ou le comté) est fortement déconseillée aux enfants, aux femmes enceintes et aux personnes immunodéprimées.

Les **repas et biberons de lait des nourrissons** nécessitent une attention particulière : ne pas les conserver plus de 48 heures à 4°C. Pour les bébés les plus sensibles aux infections, privilégier des préparations stériles sous forme liquide.

Et pensez à **boire de l'eau**, mais avant (robinet, fontaine), vérifiez que celle-ci est potable.

Pour le pique-nique

Réfrigérer le plus d'aliments possible la veille

Mettre dans **votre glacière** des bouteilles d'eau congelée ou des pains de glaces

Laisser le **moins longtemps** possible les aliments à la **température ambiante**

Une fois à la maison, si les aliments ne sont plus froids, les jeter

EN SAVOIR +

Ces recommandations sont issues de la plaquette ANSES :

https://www.anses.fr/fr/system/files/ANSES-Ft-HygieneDomestique_0.pdf



Le soleil apporte des bienfaits en dopant le moral et favorise la fabrication de la vitamine D. Cependant, l'exposition aux rayonnements ultraviolets (UV), d'origine naturelle ou artificielle, reste la première cause des cancers cutanés, dont le mélanome qui présente un risque mortel.

En France, **80 000 nouveaux cancers de la peau, sont diagnostiqués chaque année**¹. Avec près de 1 600 personnes décédées à la suite d'un **mélanome** qui s'avère être, dans 70% des cas, le résultat d'une surexposition au soleil.

Par ailleurs, pour les **yeux**, des lésions graves peuvent apparaître à court terme comme une **ophtalmie** (un « coup de soleil » de l'œil), ou à plus long terme, comme la **cataracte** ou les **dégénérescences de la rétine**.

Selon les chiffres du Baromètre cancer 2010 de l'Institut national de prévention de d'éducation pour la santé (Inpes) et de l'Institut national du cancer (INCa) : **82% des français se déclarent bien informés sur les risques liés à l'exposition solaire**. Pourtant tous les gestes de prévention ne sont pas connus, ni appliqués.



En Pays de la Loire

Le **mélanome** est la cause de **116 décès en moyenne entre 2012 et 2014**, dont **33% concerne les moins de 65 ans**¹.

L'essentiel pour se protéger !

Afin de sensibiliser la population aux risques, l'Agence Santé Publique France (SPF) et ses partenaires diffusent au niveau national une affiche et un dépliant permettant de connaître les bons gestes pour se protéger :

Rechercher l'ombre et éviter le soleil entre 12h et 16h, période où les UV sont les plus intenses. Ne pas oublier que le parasol est utile mais ne protège pas totalement à cause de la réverbération.

Protéger encore plus les enfants. Les bébés ne doivent jamais être exposés au soleil. Enfants et adolescents doivent particulièrement se protéger. En effet, jusqu'à la puberté, la peau et les yeux sont fragiles et plus sensibles aux rayons UV.

Se protéger en portant T-shirt, lunettes et chapeau. Les vêtements (secs), mêmes légers, filtrent les rayons UV et constituent la meilleure protection. Les lunettes doivent porter la norme CE avec de préférence une catégorie de protection 3 ou 4 (sauf pour la conduite sur route). Préférer un chapeau à large bord qui couvre également le cou.

Appliquer régulièrement de la crème solaire, en couche suffisante sur toutes les parties du corps non couvertes par des vêtements. Privilégier les indices de protection élevés (indice 30 minimum, préférer 50). Renouveler l'application toutes les 2 heures et après chaque baignade.

EN SAVOIR +

Consultez le site internet de Santé publique France et ses partenaires :

- <http://santepubliquefrance.fr/>
- <http://inpes.santepubliquefrance.fr/>
- >Rechercher des documents

A noter également une brochure regroupant les conseils sur les risques solaires à destination des pharmaciens.

¹ Source Inserm - CepiDC

Comprendre

Selon l'âge, le corps ne réagit pas de la même façon aux fortes chaleurs.



Les personnes âgées :

- Ma capacité d'adaptation à la chaleur est réduite (réduction de la sensation de soif, des capacités de transpiration, de la perception de la chaleur)
- Je risque la déshydratation

Les enfants, les adultes :

- Mon corps transpire beaucoup pour se maintenir à la bonne température.
- En cas d'efforts trop intenses, je risque le coup de chaleur (hyperthermie).

Les personnes travaillant à l'extérieur :

- Exposé à la chaleur, mon corps transpire beaucoup pour se maintenir à la bonne température.
- En cas d'efforts trop intenses, je risque le coup de chaleur (hyperthermie).

Agir

Pour les personnes âgées :

Je mouille ma peau plusieurs fois par jour tout en assurant une légère ventilation et...

- Je ne sors pas aux heures les plus chaudes.
- Je passe plusieurs heures dans un endroit frais ou climatisé.
- Je maintiens ma maison à l'abri de la chaleur.
- Je mange normalement (fruits, légumes, pain, soupe...).
- Je bois environ 1,5 L d'eau par jour. Je ne consomme pas d'alcool.
- Je donne de mes nouvelles à mon entourage.
- Si je prends des médicaments, je n'hésite pas à demander conseil à mon médecin traitant ou à mon pharmacien.

Pour les enfants et les adultes :

Je bois beaucoup d'eau et...

- Je ne fais pas d'efforts physiques intenses.
- Je ne reste pas en plein soleil.
- Je maintiens ma maison à l'abri de la chaleur.
- Je ne consomme pas d'alcool.
- Je prends des nouvelles de mon entourage.

Pour les personnes travaillant à l'extérieur :

Je bois beaucoup d'eau et :

- Je suis particulièrement vigilant pour mes collègues et moi-même.
- Dans la mesure du possible, je limite les efforts physiques en pleine chaleur
- Je fais des pauses plus régulièrement
- Je me protège la tête



Indices biométéorologiques (IBM) utilisés par Météo-France pour l'été 2017 :

	Loire Atlantique (44)	Maine et Loire (49)	Mayenne (53)	Sarthe (72)	Vendée (85)
Seuils mini	20	19	18	20	19
Seuils maxi	34	34	33	34	33

Les indices biométéorologiques permettent d'évaluer les risques liés à une période de fortes chaleurs. Les chiffres indiqués dans le tableau ci-dessus sont issus d'une moyenne sur 3 jours consécutifs des températures minimales et maximales, identifiés comme étant les plus pertinents pour déterminer des épisodes de canicule.

Ainsi, une probabilité élevée d'atteinte ou de dépassement simultané des seuils par les IBM min et max pour un département donné et sur plusieurs jours constitue le critère de base de prévision d'une canicule, complétée par d'autres indicateurs.

**Du
1er juin
Au
31 août**

Le numéro vert de "Canicule Info Service" est disponible gratuitement (du lundi au samedi de 9h à 19h) :

0 800 06 66 66 - Canicule Info Service
(appel gratuit depuis un poste fixe)

EN SAVOIR +

Les principales recommandations en cas de fortes chaleurs sont également disponibles sur le site du ministère de la santé : www.sante.gouv.fr/canicule

Qu'est-ce que la maladie de Lyme et quelles sont les modalités de transmission à l'homme ?

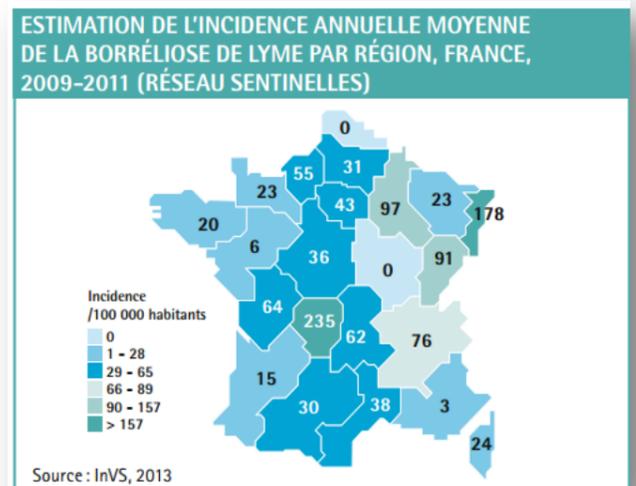
La maladie de Lyme ou borréliose de Lyme est transmise à l'homme par piqûres de tiques infectées par une bactérie du genre *Borrelia*. Toutes les tiques ne sont pas infectées.

La tique est un acarien parasite **visible à l'œil nu** mais de **très petite taille** qui vit ancrée sur la peau des mammifères (vaches, chevaux, chiens, chats, gibiers, oiseaux, rongeurs...).

Cette maladie est **présente sur tout le territoire national**, avec une **grande disparité géographique**. L'incidence est plus élevée dans l'Est et le Centre de la France.

Elle **touche principalement les personnes réalisant des activités en pleine nature** (campeurs, randonneurs, etc.).

Les tiques sont en effet **principalement présentes dans les zones boisées et humides**, les herbes hautes des prairies, les parcs forestiers ou **urbains**. Ces tiques prédominent d'avril à novembre.



Quels sont les signes ?

Dans les 3 à 30 jours après la piqûre, la maladie de Lyme peut apparaître d'abord sous la forme d'une **plaque rouge et ronde qui s'étend en cercle** (érythème migrant) à partir de la zone de piqûre, puis disparaît en quelques semaines à quelques mois.

Si la personne ne reçoit pas de traitement antibiotique, des **signes neurologiques** (paralysie du visage, atteintes des nerfs et du cerveau) ou des atteintes des articulations, (coudes, genoux, etc.) ou plus rarement d'autres organes (cœur etc.), peuvent apparaître quelques semaines ou quelques mois après la piqûre. Au bout de plusieurs mois ou années, en l'absence de traitement, des atteintes graves des nerfs, des articulations, du cœur et de la peau peuvent s'installer.

Protégez-vous !

Avant l'activité en pleine nature

Porter des vêtements couvrant la plus grande partie du corps, ainsi que des chaussures fermées et un chapeau.

Rentrer la chemise dans le pantalon et le bas du pantalon dans les chaussettes.

Vaporiser les vêtements, chaussures et les parties du corps qui pourraient entrer en contact avec la végétation, de produits anti-tiques.

Utiliser un **produit anti-tique** pour les animaux de compagnie.

Pendant l'activité en pleine nature

Emprunter si possible **les sentiers**, éviter les contacts avec les herbes et les broussailles.

Examiner régulièrement les vêtements et les parties du corps qui sont entrés en contact avec la végétation car les tiques ne se fixent pas immédiatement dans la peau.

Après l'activité : La piqûre de tique est indolore, il faut donc systématiquement

Examiner attentivement l'ensemble du corps, surtout au niveau des **aisselles, des plis du coude et du genou, du cuir chevelu, de l'arrière des oreilles, des régions génitales**. Se faire aider par quelqu'un pour examiner la tête et le dos.

Répéter cet examen pendant les jours qui suivent pour s'assurer du repérage des plus petites tiques moins visibles.

Penser également à examiner les animaux du foyer, les vêtements et les sacs de randonnée.

Notez !

Les tiques ne résistent pas au passage des vêtements et sacs dans un sèche-linge à température maximale pendant une heure

Que faire en présence d'une tique ?



Utiliser **une pince fine** : saisir la tique à la base sans l'écraser et tirer vers le haut sans tourner.



Après avoir enlevé la tique, **désinfecter** la peau avec un antiseptique.



Utiliser **un tire-tique** : saisir fermement la tique à sa base sans l'écraser. Tourner et tirer doucement jusqu'à ce que la tique se décroche.



Après avoir enlevé la tique, **désinfecter** la peau avec un antiseptique.

Ne surtout **pas comprimer le corps de la tique** ou tenter de la tuer avec de l'éther, de l'huile, de l'alcool ou une flamme, car cela risquerait de lui faire régurgiter les bactéries qu'elle contient.

Retirer la tique le plus rapidement possible **à l'aide d'un tire-tique** (vendu en pharmacie) ou une pince à épiler très fine et non coupante.

Y-a-t-il un traitement après une piqûre de tique ?

Surveiller la zone piquée pendant plusieurs semaines (environ 30 jours). Si une plaque rouge et ronde qui s'étend en cercle apparaît dans le mois suivant la piqûre, consulter un médecin. Un traitement antibiotique pourra alors être prescrit.

EN SAVOIR +

Consultez le site de l'Agence Nationale Santé Publique France : http://inpes.santepubliquefrance.fr/Espaces_thématiques > Maladies infectieuses

Et téléchargez les outils d'information à destination des enfants, du grand public et des professionnels de santé

Depuis 2004, le moustique *Aedes albopictus* (dit « moustique tigre ») colonise progressivement la France métropolitaine. Il est désormais implanté dans 33 départements, dont la Vendée, et a été ponctuellement observé dans 11 autres départements, dont le Maine-et-Loire.

Un moustique potentiellement vecteur de certaines maladies

Ce moustique peut, dans certaines conditions, transmettre localement les virus de la dengue, du chikungunya et du zika. Cette transmission ne peut intervenir que si un moustique de type *Aedes* pique une personne déjà infectée lors d'un séjour dans un pays ou une zone où ces maladies sont présentes.

Si les virus du chikungunya et de la dengue ne sont transmis que par l'intermédiaire d'un vecteur (*Aedes*), pour le virus zika, il existe d'autres modes de transmission qui restent toutefois marginaux.

A ce jour, aucun cas de chikungunya, de dengue ou de zika, contracté dans la région et transmis par le moustique, n'a été signalé en Pays de la Loire. Les cas de contamination locale recensés au cours des dernières années sur le territoire métropolitain concernent des départements du sud de la France.



La surveillance et la gestion

La surveillance de la présence du moustique tigre s'exerce dans les 5 départements de la région, pendant la période d'activité d'*Aedes albopictus* qui s'étend, en principe, du 1^{er} mai au 30 novembre. Elle s'appuie sur la mise en place de pièges et leurs observations régulières.

Elle est confiée à l'Établissement Interdépartemental pour la Démoustication du littoral Atlantique (EID Atlantique).

Cette surveillance est renforcée en cas de détection du moustique. Elle l'est également en Vendée autour du premier et unique foyer actuel de Fontenay-le-Comte.

Dans les départements où le moustique n'est pas implanté, l'objectif est de retarder son installation par sa détection et par le traitement systématique des sites infestés.

A la surveillance entomologique s'ajoute celle des cas humains de dengue, de chikungunya ou de zika, qui doivent donner lieu à un signalement à l'ARS par les professionnels de santé.

Le dispositif de surveillance et les mesures de gestion sont bien sûr gradués en fonction du niveau de présence du moustique.

Le moustique tigre

Le moustique *Aedes albopictus* est un moustique d'origine tropicale, également appelé moustique tigre en raison des zébrures contrastées noires et blanches qui parcourent son corps effilé et d'une ligne blanche sur le thorax. Il est de petite taille, environ 5mm. Source de nuisances, il pique surtout le jour et sa piqûre est douloureuse.

Attention : d'autres espèces de moustiques sont plus ou moins « zébrées » et peuvent être confondues avec notre moustique « tigre » (plus d'informations sur le portail de signalement du moustique tigre).

Tous les moustiques n'occupent pas la même niche écologique. Le moustique tigre est adapté à l'environnement humain et se développe préférentiellement dans des environnements péri-urbains, ainsi que dans des zones urbaines très denses. Il se développe dans toutes sortes de récipients et réservoirs artificiels où l'eau peut stagner : vases, pots, fûts, bidons, bondes, rigoles, avaloirs pluviaux, gouttières, terrasses sur plots...

Délogez les moustiques - Le moustique qui vous pique est né chez vous

Le moyen de prévention le plus efficace contre la prolifération des moustiques repose sur la destruction mécanique des gîtes larvaires, c'est-à-dire des lieux de ponte.

Elle nécessite une mobilisation de tous, en veillant à :

- recouvrir les fûts et les citernes
- vider régulièrement et au moins une fois par semaine, les soucoupes, vases, seaux...
- remplir les soucoupes de sable humide
- vérifier le bon écoulement des gouttières
- supprimer les détritits (pneus, boîtes de conserves...)
- éliminer les eaux stagnantes (bassins...)

Lutter contre ce moustique, c'est protéger notre santé et celle de notre entourage.

Adoptez les bons gestes !

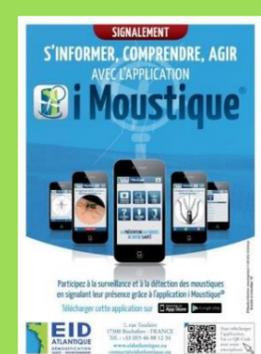
Chaque citoyen peut être un acteur de la lutte contre la prolifération de ce moustique par le signalement de sa présence et la mise en œuvre de mesures de prévention simples.

Signalez la présence du moustique tigre !

L'ensemble de la population peut participer à la surveillance de cette espèce afin de mieux connaître sa répartition. Il s'agit d'une action citoyenne permettant de compléter les actions mises en place.

Site national de signalement du moustique tigre : www.signalement-moustique.fr

Site de l'EID Atlantique : www.eidatlantique.eu
Ou via l'application **i Moustique®**



EN SAVOIR +

Consultez le site internet de l'ARS : <https://www.pays-de-la-loire.ars.sante.fr/>
Rubrique S'informer > Santé-environnement
Rubrique Se soigner > Soins et maladies

Après la sortie d'hibernation des reptiles, la majorité des morsures de serpents survient entre avril et octobre. Et notre région est la plus exposée en France. Quelques précautions s'imposent.



Pays de la Loire : région la plus concernée

Une étude de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) rapporte annuellement de 273 à 375 cas d'exposition à des serpents terrestres de 2010 à 2016. La répartition mensuelle des cas montre une forte saisonnalité des morsures d'avril à septembre, liée à leur sortie d'hibernation. L'analyse régionale met en évidence que **la région Pays de la Loire est effectivement la première concernée : 22,4 % des administrations de sérum anti-venin de vipères ont été réalisées dans notre région** (de 2012 à 2016).

Comment éviter d'être mordu

Le risque d'être mordu par un serpent est normalement quasi-nul. Celui-ci augmente en période estivale, dans les zones chaudes et rocailleuses. Les serpents sont sourds ; ils réagissent très vite aux signaux visuels par la fuite. Qu'ils soient venimeux ou non, ils ont tendance à fuir l'homme et ne mordent que pour se défendre, lorsqu'un individu leur marche dessus ou les approche. Voici quelques conseils à suivre pour éviter la morsure :

- **Évitez d'approcher un serpent**, même s'il est immobile et semble mort, et ne l'attaquez
- **Évitez de soulever des pierres**, en dessous desquelles ils peuvent se terrer
- **Entretenez votre terrain**, les herbes hautes pouvant représenter un refuge idéal pour un serpent
- Privilégiez les **chaussures montantes et les pantalons**
- **Marchez à pas appuyés** : les secousses suffisent à faire fuir les serpents
- La nuit, **équipez-vous d'une lampe torche** lors de vos déplacements.

Une attention particulière doit être apportée à la protection des enfants car le rapport poids/quantité de venin leur est défavorable et leur petite taille peut être à l'origine de morsures délicates.

Quels sont les symptômes en cas de morsure ?

- Une fois sur deux environ, le serpent venimeux n'injecte pas son venin lors de la morsure : c'est une « morsure sèche » qui n'engendre que des **symptômes locaux**.
- En cas d'injection de venin, on parle d'**envenimation** : des symptômes généraux apparaissent et leur importance dépend de la dose de venin présente dans l'organisme. En plus de la marque des crochets, une douleur vive survient et un œdème local apparaît (gonflement, rougeur, chaleur, ...). Dans les cas les plus graves, l'œdème peut s'étendre au-delà de la zone mordue et le patient peut présenter des complications générales nécessitant une prise en charge hospitalière rapide et l'administration d'un sérum antivenimeux.
- D'autres symptômes généraux dus à la **toxine** peuvent également apparaître après un délai variable (une demi-heure à plusieurs heures) lorsque la quantité de venin injectée par l'animal est importante : des symptômes digestifs, cardiovasculaires, respiratoires, une confusion.
- Certaines personnes sont **allergiques au venin** de serpent et peuvent présenter un choc anaphylactique. En l'absence d'un traitement d'urgence adapté et d'une hospitalisation, ce choc anaphylactique comporte un risque vital. Si vous avez déjà été victime d'une réaction allergique très forte de ce type, gardez toujours sur vous une trousse d'urgence contenant un stylo d'adrénaline auto-injectable.



À ne pas faire en cas de morsure

Il faut prendre garde à **ne pas inciser la plaie**, ce qui pourrait surinfecter la morsure ou favoriser la nécrose des tissus.

Autre idée reçue dangereuse, l'utilisation d'un garrot. Il est à proscrire puisque le venin se répand tout de même dans le corps et il peut également provoquer des nécroses graves. Les bagues et bracelets doivent donc être retirés sous peine de jouer le rôle de garrot.

N'essayez pas d'aspirer le venin.

Tout ce qui accélère le rythme cardiaque de la victime est à éviter comme le fait de la soutenir en position debout ou les excitants (thé, café, alcool).

Ne posez pas de glace ou de pommade sur la morsure.

N'injectez aucune substance : **L'utilisation des kits anti-venins est inefficace** et retarde souvent la prise en charge.

Ne quittez pas la personne mordue jusqu'à sa prise en charge médicale.



À faire en cas de morsure

Si vous vous faites mordre par un serpent (non exotique), **assurez-vous en premier lieu qu'il s'agit d'une morsure de vipère.** La blessure a la forme de deux piqûres, tels deux crochets plantés dans la peau. Si ce n'est pas le cas, vous avez sûrement affaire à une morsure de couleuvre, non venimeuse et donc sans gravité.

Le second réflexe en cas de morsure de vipère doit être **l'appel des secours** : le 15 (Samu) ou le 112 (numéro d'urgence européen).

La victime doit être rassurée, même si elle commence à ressentir des crampes et des engourdissements. La position allongée, avec immobilisation du bras ou de la jambe, est celle qui convient le mieux.

En attendant l'arrivée des secours, mettez la victime en position latérale de sécurité, nettoyez la blessure à l'eau et au savon puis appliquez un antiseptique.

Otez les bagues, les montres, les chaussures et tout ce qui peut serrer la zone mordue car celle-ci va se mettre à gonfler.

Essayez de mémoriser l'aspect du serpent (sa taille, sa couleur, la forme de sa tête) mais ne cherchez pas à l'attraper.

En cas de douleur, utilisez uniquement le paracétamol et en aucun cas un anti-inflammatoire, ou d'aspirine qui augmente le risque de saignement.



EN SAVOIR +

Consultez le site internet de l'ARS : <https://www.pays-de-la-loire.ars.sante.fr/>
Rechercher le mot-clé « Serpent »