

PROMOTION

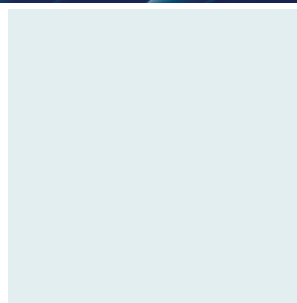
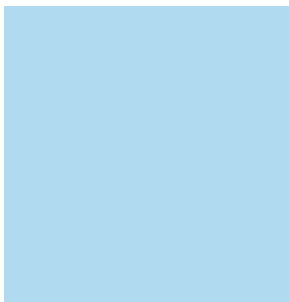
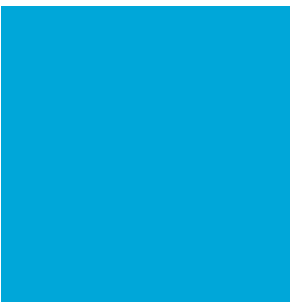
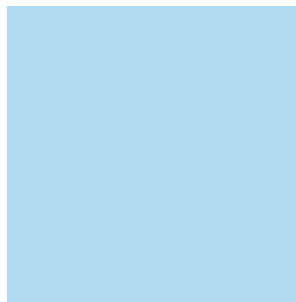
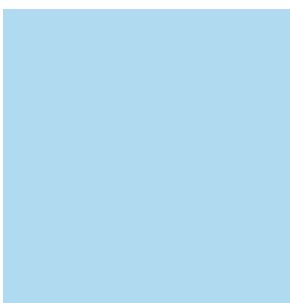
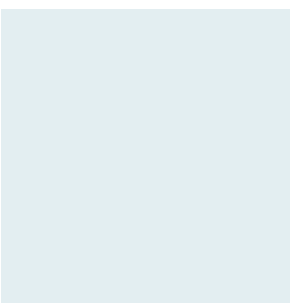
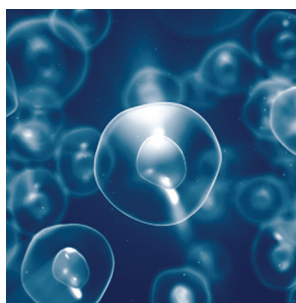
ESPACE **SANTÉ**

COMPRENDRE | PRÉVENIR | SOIGNER

LA
PRESSE

leSoleil **LeQuotidien**

Vol. 2 | no. 2





LE POINT DE VUE DE ISABELLE BARIL PHARMAÇIENNE- PROPRIÉTAIRE

AFFILIÉE À  Brunet

SOLEIL : ALLIÉ OU ENNEMI ?

Le soleil est un allié, qui nous approvisionne en vitamine D et nous aide à refaire le plein d'énergie. Il peut toutefois se transformer en ennemi s'il est fréquenté trop longtemps. Faire preuve de bon sens et de prudence est de mise, tout comme apprendre à mieux le connaître !

VRAI OU FAUX ?

Je suis bronzé, ça me protège.

FAUX. Votre bronzage ne vous offre aucune protection solaire. Il provoque le vieillissement prématuré de la peau ainsi que l'apparition de rides et de taches brunâtres.

J'ai grand besoin de vitamine D. On dit même qu'elle prévient certains cancers.

VRAI. De nombreuses preuves montrent que la vitamine D pourrait réduire les risques de certains types de cancer. La durée d'exposition à la lumière du soleil nécessaire à une production suffisante de vitamine D dépend de :

- + l'âge,
- + l'alimentation,
- + la pigmentation de la peau,
- + l'endroit où l'on vit,
- + la force des rayons du soleil.

Quelques minutes par jour d'exposition aux rayons du soleil, sans protection, devraient normalement suffire pour que vous ayez un apport suffisant de vitamine D.

Dans l'eau, je suis à l'abri des rayons du soleil.

FAUX. L'eau réfléchit jusqu'à 50 % des rayons du soleil et ne vous épargnera pas un bon coup de soleil si vous y demeurez quelques heures.

On traite généralement avec succès le cancer de la peau s'il est détecté tôt.

VRAI, à condition de surveiller les symptômes suivants :

- + modification d'une tache de naissance ou d'un grain de beauté (forme, couleur, taille) ;
- + excroissance sur la peau (p. ex. un nodule formant une croûte ou une plaque rouge et écaillée, aux contours bien définis) ;
- + plaie qui tarde à guérir ;
- + plaque sur la peau qui rougit, pique, enfle, suinte ou saigne.

AIDE-MÉMOIRE – PROFITEZ PLEINEMENT DU SOLEIL

- Je demande à mon pharmacien si les médicaments que je consomme font qu'il m'est contre-indiqué d'aller au soleil.
- Je m'assure d'avoir une crème solaire efficace et je valide sa date de péremption.
- J'applique un baume à lèvres contenant une protection solaire pour prévenir les feux sauvages.
- Je m'assure d'avoir un apport suffisant en vitamine D ; au besoin, je comble mes carences par un supplément.
- Je porte des lunettes de soleil offrant une protection contre les UVA et UVB.



D'AUTRES QUESTIONS ?

Parlez-en à votre pharmacien car, **votre santé, c'est tout ce qui compte.**

La série de fascicules Espace santé se poursuit avec ses rendez-vous éducatifs et imagés, valorisant la prévention et l'information.

COLLECTIONNEZ-LES TOUS!

LA SANTÉ EN VOYAGE

SOMMAIRE

Pages 4 à 13 tirées de l'*Encyclopédie familiale de la santé*.

CAPSULE DE VOTRE PHARMACIEN BRUNET [2]

La santé en voyage [4-5]

La fièvre jaune [6]

Le paludisme (malaria) [7]

La gastroentérite [8]

Les hépatites virales [9]

Le coup de soleil [10]

Le coup de chaleur [11]

Les piqûres, les morsures et les plantes urticantes [12]

La prévention du mal des transports et de la thrombose veineuse [13]

Renseignements : Danielle Girard dgirard@lapresse.ca

En ligne sur cyberpresse.ca/espacesante



PROCHAINE PARUTION LE 2 MARS
[LA NUTRITION]

Ce fascicule est principalement tiré de l'*Encyclopédie familiale de la santé*. L'ouvrage intégral décrit plus de 400 maladies et propose un tour complet du corps humain. L'*Encyclopédie familiale de la santé* a été créée et conçue par Les Éditions Québec Amérique inc., en collaboration avec plus de 300 médecins et spécialistes.

Disponible en librairie
www.ikonet.com/fr/sante/

LA SANTÉ EN VOYAGE

Le climat et les modes de vie, mais aussi l'organisation des soins et les troubles de santé (notamment les maladies infectieuses) peuvent être très différents d'une région du globe à l'autre. La planification d'un voyage doit tenir compte des risques pour la santé qu'un changement d'environnement, parfois brutal, fait courir.

AVANT DE PARTIR

Quatre à huit semaines avant de partir, il est important de consulter un médecin ou une clinique voyage-santé afin de se renseigner sur les traitements de prévention (antipaludéens), les vaccinations et les précautions à prendre selon la destination. Certains pays exigent un carnet de vaccination international et une vaccination à jour contre la fièvre jaune. Voici d'autres précautions à prendre avant le départ :

- Contracter une bonne assurance voyage et apporter une liste de personnes à contacter en cas de besoin, incluant le médecin ;
- Se constituer une pharmacie qui pourra contenir, selon les besoins, des médicaments antipyrétiques (réduction de la fièvre), des anti-inflammatoires, des antalgiques (apaisement de la douleur), des antihistaminiques (traitement des allergies), des médicaments contre la diarrhée du voyageur, un produit pour désinfecter l'eau, de la crème solaire avec un indice de protection élevé, un insectifuge et des préservatifs ;
- Les personnes souffrant d'une maladie chronique doivent emporter suffisamment de médicaments et de seringues pour suffire à leurs besoins pendant le séjour ainsi qu'un certificat médical justifiant leur utilisation. Le renouvellement de prescription doit indiquer le nom du composé actif plutôt que celui de la marque.





À DESTINATION

Dans les pays chauds, le soleil représente l'un des principaux dangers. Il faut éviter les activités pendant les heures les plus ensoleillées (entre 10 h et 15 h), se protéger en portant des lunettes de soleil, un chapeau et des vêtements à manches longues (les vêtements foncés et épais protègent mieux des ultraviolets), s'hydrater en buvant régulièrement sans attendre d'avoir soif. Se doucher ou s'éponger permet également de lutter contre la chaleur.

Voici d'autres précautions qui permettront d'éviter blessures et contaminations, notamment dans les pays tropicaux :

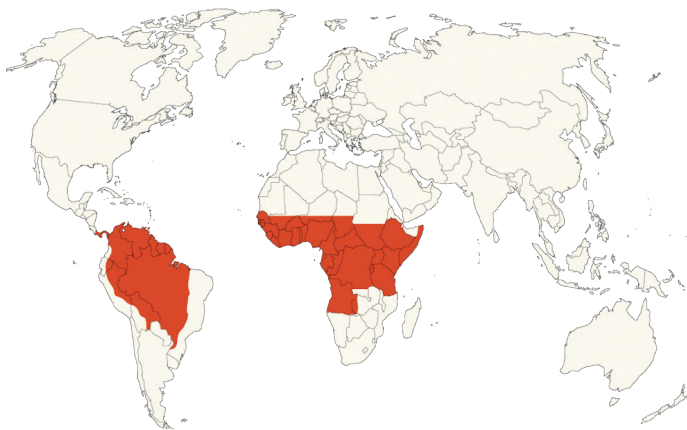
- Ne boire que de l'eau purifiée, c'est-à-dire qui a été filtrée adéquatement, bouillie ou traitée avec un désinfectant ou qui est vendue en contenant scellé;
- Se laver les mains avant de manger (mais éviter de s'essuyer les mains avec une serviette publique);
- Consommer uniquement des plats cuits (correctement et récemment) et manger de préférence des produits laitiers pasteurisés;
- Éplucher les légumes et les fruits;
- Ne pas consommer d'eau du robinet (même pour se laver les dents), de glaçons, d'aliments réchauffés ou d'aliments crus comme des salades, des légumes, des fruits de mer ou des poissons;
- Éviter de marcher nu-pieds afin d'éviter les blessures ou les piqûres par des animaux venimeux ou encore une infection par des parasites qui peuvent traverser la peau;
- Éviter tout contact direct de la peau avec le sol (utiliser des chaises longues pour se faire bronzer);
- Éviter de se baigner en eau douce ou de marcher dans la boue et les flaques d'eau.

AU RETOUR

Au retour d'un pays à risque pour le paludisme, le traitement prescrit doit être poursuivi jusqu'à sa fin. Il est inutile de consulter un médecin sauf si la personne qui revient de voyage souffre d'une maladie chronique, a consulté un médecin pendant son séjour ou présente des symptômes particuliers apparus pendant son voyage et qui persistent au retour : fièvre, maux de tête, douleurs dans la nuque, diarrhée persistante, problèmes de peau, problèmes urinaires ou génitaux, toux ou douleurs thoraciques.

LA FIÈVRE JAUNE

La fièvre jaune est une maladie infectieuse virale transmise par la piqûre de moustiques infectés. Elle est endémique en Afrique et en Amérique du Sud, où elle est parfois responsable de grandes épidémies. Après une incubation qui dure de trois à six jours, les premiers symptômes apparaissent. Cette phase aiguë, caractérisée par la congestion du visage, est appelée phase rouge. Dans 85 % des cas, l'état des malades s'améliore et les symptômes disparaissent rapidement. Pour les autres, la maladie entre dans la phase jaune, caractérisée par une atteinte du foie et des reins qui peut conduire à la mort.



Source : D'après les données de l'OMS, 2004.

■ Zones de transmission de la fièvre jaune

LA FIÈVRE JAUNE

SYMPTÔMES :

Phase rouge : fièvre, maux de tête, agitation, nausée, douleurs abdominales et musculaires, congestion et rougeur du visage, de la langue et des yeux, soit intense. Phase jaune : jaunissement de la peau, vomissements et selles noirâtres, diminution ou absence d'urine, hémorragie des gencives, du nez et de la peau, confusion mentale.

TRAITEMENTS :

Aucun traitement curatif. Traitement palliatif qui vise à soutenir les fonctions vitales : hydratation, dialyse, transfusion.

PRÉVENTION :

Protection contre les moustiques. La vaccination, efficace pendant 10 ans, doit être faite au moins 10 jours avant un voyage dans un pays d'endémie.

LA DENGUE

La dengue est une maladie infectieuse virale transmise généralement par le moustique *Aedes aegypti*. Elle se manifeste quatre à huit jours après la contamination par un syndrome grippal, qui disparaît définitivement en une dizaine de jours. Toutefois, dans 1 % à 2 % des cas, la maladie peut évoluer vers une forme sévère et potentiellement mortelle, la dengue hémorragique. Endémique dans plus d'une centaine de pays tropicaux et subtropicaux, la dengue est en expansion et affecte plus de 50 millions de personnes par année.



Aedes aegypti

Aedes aegypti est un moustique diurne des zones urbaines des pays tropicaux et subtropicaux. Il est le principal vecteur de la dengue et de la fièvre jaune. Le virus est inoculé par la piqûre d'une femelle infectée.

LA DENGUE

SYMPTÔMES :

Syndrome grippal avec vomissements et éruptions cutanées, disparaissant au bout d'une dizaine de jours ou évoluant en dengue hémorragique (hémorragies de la peau, des gencives, des organes génitaux et du système digestif).

TRAITEMENTS :

Antipyrétiques, réhydratation. Dengue hémorragique : transfusion sanguine.

PRÉVENTION :

Lutte et protection contre les moustiques vecteurs (insectifuges, vêtements longs).



LE PALUDISME

Le paludisme, ou malaria, est une maladie infectieuse causée par des microorganismes parasites, les plasmodiums, lesquels sont transmis par la piqûre d'un moustique, l'anophèle. Le parasite se multiplie dans le foie et le sang en provoquant des accès périodiques de fièvre. En l'absence de traitement, le paludisme peut évoluer plus ou moins rapidement vers une atteinte grave des organes et entraîner la mort. Autrefois présente dans les pays tempérés, la maladie est aujourd'hui confinée aux régions tropicales de la planète.

LES CRISES DE PALUDISME

Le paludisme se caractérise par des crises de fièvre périodiques accompagnées de frissons, de sueurs et d'un affaiblissement. La première poussée survient de 8 à 30 jours après l'infection et se répète ensuite tous les 2 ou 3 jours. Le neuropaludisme est une complication fréquente et souvent fatale du paludisme causée spécifiquement par une infection au parasite *Plasmodium falciparum*. Il peut provoquer des convulsions, une hypoglycémie, une difficulté respiratoire et un coma.



LA PRÉVENTION DU PALUDISME

Lors d'un voyage dans un pays à risque, la prévention du paludisme passe par la protection contre les moustiques et contre les plasmodiums. Pour vous protéger des piqûres de moustiques, portez des vêtements longs, employez des insectifuges, évitez les activités extérieures au crépuscule et utilisez des moustiquaires imprégnées d'insecticides pendant la nuit. Contre le plasmodium, il existe différents médicaments (antipaludéens) qui limitent considérablement, mais pas complètement, les risques d'infection. Leur utilisation varie en fonction des pays et de la résistance des plasmodiums à leur action.

LE PALUDISME

SYMPTÔMES :

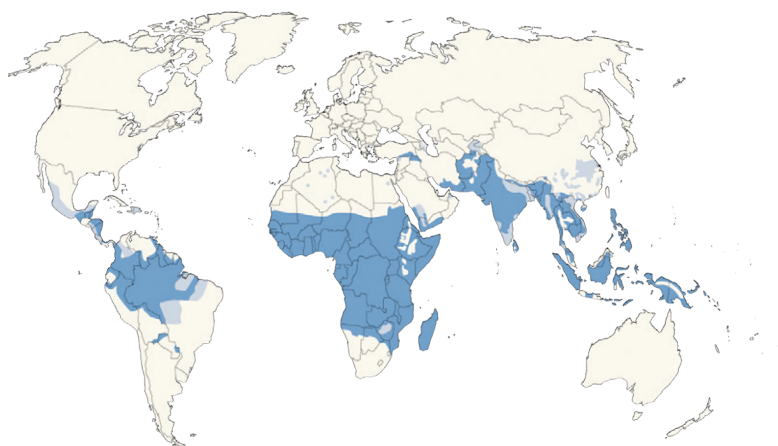
Environ 15 jours après l'infection : fièvre, frissons, maux de tête, nausées, vomissements, diarrhée, jaunissement de la peau, tremblements. Crise (tous les deux ou trois jours selon le type de plasmodium mis en cause) : fièvre importante, frissons, anémie. Les crises peuvent récidiver des mois, voire des années, après l'infection.

TRAITEMENTS :

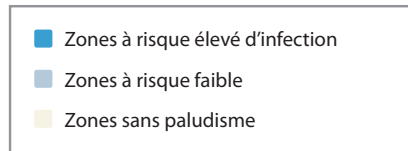
Différents médicaments antipaludéens selon la résistance des plasmodiums.

PRÉVENTION :

Lutte contre les moustiques, protection contre les piqûres, traitement préventif avec des antipaludéens pendant et après un séjour en zone endémique.



Source : D'après les données de l'OMS, 2007.



Répartition mondiale du paludisme

Le paludisme est l'infection parasitaire la plus répandue dans le monde. Chaque année, environ 500 millions de personnes sont infectées et 2 millions en meurent, principalement des enfants.

L'Afrique regroupe 90% des cas de paludisme, mais l'Asie et l'Amérique tropicales sont également touchées. La résistance du plasmodium aux traitements et le réchauffement planétaire font craindre une propagation de la maladie.

LA GASTROENTÉRITE

La gastroentérite est une inflammation de la muqueuse de l'estomac et des intestins qui se traduit, entre autres, par une diarrhée et des vomissements. Elle est le plus souvent provoquée par une infection due à l'ingestion d'eau ou d'aliments contaminés par des éléments pathogènes, comme des bactéries, des virus (norovirus, rotavirus) ou des parasites intestinaux. La gastroentérite peut aussi être causée par une intolérance alimentaire ou une intoxication alimentaire. Cette dernière est due à l'ingestion d'aliments contenant des substances toxiques (champignon vénéneux, viande hachée ou mayonnaise contaminée par une toxine, etc.).

LES NOROVIRUS

Les norovirus sont des virus très contagieux, responsables de gastroentérites. Leur transmission a généralement lieu par l'intermédiaire d'eau ou de nourriture contaminées, particulièrement les fruits de mer. Ils peuvent aussi être transmis d'une personne à l'autre lorsque les règles d'hygiène sont négligées. Les symptômes de la gastroentérite se déclarent un à deux jours après la contamination et la guérison survient spontanément deux à trois jours plus tard.

LES SALMONELLOSES

Les salmonelloses sont des maladies infectieuses des intestins, causées par des bactéries du genre *Salmonella*. La contamination découle de la consommation d'eau ou d'aliments infectés par les bactéries (produits laitiers, œufs crus, volaille, fruits de mer). Les premiers symptômes de la gastroentérite apparaissent entre 12 et 24 heures après l'ingestion de produits contaminés. Dans la plupart des cas, les malades guérissent spontanément en trois à cinq jours. Toutefois, chez les personnes au système immunitaire affaibli, l'infection peut prendre une forme plus grave et nécessiter une hospitalisation et l'administration d'antibiotiques.

LA TURISTA

La turista est une gastroentérite infectieuse contractée au cours d'un séjour dans un pays étranger. Aussi appelée « diarrhée des voyageurs », elle est généralement causée par la consommation d'eau ou d'aliments infectés par la bactérie *Escherichia coli*, mais elle peut aussi être due à un virus ou à un parasite. Les symptômes cessent généralement après quelques jours. S'ils persistent, s'ils s'accompagnent d'une fièvre importante ou de sang dans les selles, il faut consulter un médecin.



Fruits et légumes

Les fruits et les légumes doivent être pelés ou lavés avec une eau traitée avant d'être consommés.



LA DIARRHÉE ET SON SOULAGEMENT

La diarrhée associée à une gastroentérite infectieuse apparaît brusquement. Dans la plupart des cas, la guérison survient spontanément après quelques jours de repos et de diète à base d'aliments liquides et caloriques (solutions de réhydratation). La prise de médicaments anti-diarrhéiques soulage temporairement les symptômes, mais peut retarder l'élimination de l'agent pathogène et la guérison. Ils doivent être utilisés seulement lorsque c'est nécessaire (dans le cas de déplacements, par exemple).

LES HÉPATITES

L'hépatite est une inflammation aiguë ou chronique du foie, qui entraîne la destruction de ses cellules. Les hépatites aiguës sont le plus souvent causées par une infection virale, plus rarement par une intoxication par l'alcool ou les médicaments. Certains virus responsables de l'hépatite aiguë peuvent infecter le foie de façon durable et provoquer une cirrhose. Les hépatites chroniques sont des maladies graves qui entraînent la destruction progressive du foie et parfois l'apparition d'un cancer du foie. Elles peuvent nécessiter une greffe de foie.

LES HÉPATITES VIRALES

Les hépatites virales sont classées de A à G selon le type de virus en cause. Les virus responsables peuvent se transmettre par voie digestive (hépatites A, E et F), par suite de l'ingestion d'eau ou d'aliments contaminés (fruits de mer, fruits ou légumes mal lavés), par voie sanguine (hépatites B, C, D et G), à travers une seringue contaminée ou une transfusion, ainsi que par voie sexuelle ou maternelle (hépatite B, D et G). Après un temps d'incubation variable, les hépatites virales aiguës provoquent des malaises, des nausées, des vomissements, de la fièvre et de la fatigue. Au bout de quelques jours, un ictère (jaunisse) peut se développer, accompagné d'une gêne dans la région du foie et d'une anorexie. L'urine devient foncée et les selles prennent parfois une coloration claire. Dans la plupart des cas, les hépatites aiguës guérissent spontanément en quelques semaines. Toutefois, certaines d'entre elles (hépatites B, C, D) peuvent évoluer vers une forme chronique, qui dure plus de six mois. Exceptionnellement, les hépatites aiguës conduisent à une dégradation rapide du foie et de l'état du malade, nécessitant souvent une greffe de foie en urgence. L'hépatite A et l'hépatite B, qui peuvent représenter un danger pour les personnes immunodéprimées et les jeunes enfants, peuvent être prévenues par la vaccination.



LES HÉPATITES EN CHIFFRES

Les hépatites les plus fréquentes sont les hépatites A, B et C. L'hépatite A, la plus courante et la plus bénigne, touche environ 90 % de la population des pays en voie de développement en raison de conditions sanitaires déficientes. L'hépatite B affecte environ 350 millions de personnes dans le monde, et l'hépatite C environ 170 millions.



LE COUP DE SOLEIL

Le coup de soleil est une brûlure causée par une exposition prolongée aux rayons du soleil, sans protection. Il peut s'accompagner d'un coup de chaleur.



LES SIGNES DU COUP DE SOLEIL

Coup de soleil : Rougeolement et sensibilité importante de la peau (au point parfois de ne pas pouvoir supporter le frottement d'un vêtement), cloques se formant sur la peau lorsque la brûlure est plus sévère.

CE QU'IL FAUT FAIRE

1. Appliquez des compresses froides pour soulager la douleur.
2. Obtenez d'un pharmacien ou d'un médecin une crème ou une lotion spécifique pour les coups de soleil. Vous pouvez aussi appliquer sur la brûlure de la gelée à base d'aloès (composée au moins à 70 % d'aloès pur).
3. Buvez beaucoup d'eau.
4. Si vous devez sortir et vous exposer au soleil, couvrez la région brûlée avec des vêtements opaques.
5. Consultez un médecin si la douleur ne s'atténue pas dans les 48 heures ou si les symptômes d'un coup de chaleur apparaissent.



LA PRÉVENTION DES COUPS DE SOLEIL

Une exposition prolongée au soleil peut causer des coups de soleil et, à plus long terme, accélérer le vieillissement de la peau et augmenter le risque de développer un cancer de la peau. Il est donc nécessaire de protéger sa peau contre les effets nocifs du soleil. Voici quelques renseignements utiles :

- Le rayonnement solaire le plus intense se situe entre 10 et 15 h, particulièrement en été ;
- La force du rayonnement solaire augmente avec l'altitude ;
- Les vêtements opaques et épais ainsi que les chapeaux offrent une bonne protection contre les rayons ultraviolets ;
- Les lunettes de soleil offrent une protection relative contre le rayonnement solaire (les traitements anti-UV renforcent cette protection) ;
- Les écrans solaires sous forme de crème à appliquer sur la peau ont une efficacité limitée, même quand ils sont adéquatement utilisés. Ils constituent des mesures complémentaires de protection. La crème doit être appliquée une demi-heure avant de s'exposer, en une couche épaisse et uniforme. Elle doit être renouvelée régulièrement (suivre la notice d'utilisation), en particulier après une baignade ;
- Les vitres de voiture, même teintées, ne protègent pas contre les rayons ultraviolets ;
- La lumière solaire réfléchi (eau, sable, neige, etc.) a des effets nocifs similaires sur la peau.

LE COUP DE CHALEUR

Une activité physique inadaptée ou une exposition prolongée à la chaleur peut causer des problèmes de santé qui sont dus à la déshydratation ou à l'impossibilité pour l'organisme de réguler sa température (on parle d'insolation ou de coup de chaleur).

LES SIGNES DU COUP DE CHALEUR

Déshydratation : Crampes musculaires, fatigue, peau anormalement pâle, froide et moite, pupilles dilatées, pouls rapide et faible, respiration rapide et superficielle, nausée, vomissement, étourdissement, soif, bouche sèche, urine foncée, confusion mentale, perte de conscience progressive.

Insolation (coup de chaleur) : Peau rouge et chaude, sèche, pouls rapide, respiration bruyante, maux de tête, confusion, agitation, étourdissement, convulsions, perte de conscience progressive.

Brûlure aux yeux : Incapacité à supporter la lumière, gonflement des paupières, irritation de l'œil, douleur, sensation de brûlure ou d'avoir des grains de sable sous la paupière, troubles de la vision, cécité temporaire, larmoiement.

LA DÉSHYDRATATION ET LE COUP DE CHALEUR CE QU'IL FAUT FAIRE

1. Placez la victime à l'ombre, si possible dans un endroit frais.
 - En cas de déshydratation, la priorité est de réhydrater la victime en la faisant boire beaucoup, mais par petites quantités. Ne lui donnez rien si elle vomit.
 - En cas d'insolation, la priorité est de rafraîchir la victime par tous les moyens à votre disposition : ventilateur, éventail, couverture imbibée d'eau fraîche, bain, etc. Cessez lorsque la température de la peau semble normale au toucher.
2. Si la personne est consciente :
 - Allongez-la sur le dos en surélevant ses jambes.
 - Enlevez-lui le plus de vêtements possible ou desserrez-les.
 - Obtenez des soins médicaux.
3. Si la personne est inconsciente :
 - Placez-la en position latérale de sécurité.
 - Appelez les secours d'urgence.
 - Surveillez sa respiration et son pouls en attendant les secours.



LA BRÛLURE DES YEUX PAR LE SOLEIL CE QU'IL FAUT FAIRE

Le rayonnement solaire, direct ou réfléchi, ainsi que certaines sources lumineuses particulièrement intenses, peuvent provoquer des lésions de la cornée et de la rétine. Les symptômes peuvent apparaître rapidement ou quelques heures après l'exposition.

1. Appliquez des compresses humides, froides et opaques sur les deux yeux fermés. Empêchez la victime de se frotter les yeux.
2. Maintenez les compresses en place à l'aide d'un bandage opaque autour de la tête (celui-ci ne doit pas exercer de pression sur les yeux).
3. Rassurez la victime et obtenez des secours médicaux.

LES PIQÛRES, LES MORSURES ET LES PLANTES URTICANTES

Une activité dans la nature expose aux piqûres et aux morsures d'animaux ainsi qu'au contact avec des plantes urticantes ou vénéneuses. Si la plupart de ces incidents sont sans gravité, certaines complications (intoxication, infection, réaction allergique) peuvent survenir.

LES SIGNES D'UNE MORSURE, D'UNE PIQÛRE OU D'UN CONTACT AVEC UNE PLANTE URTICANTE

Morsure : Plaie, infection de la plaie. Serpent venimeux : brûlure localisée, enflure, décoloration de la peau, douleur vive, faiblesse, transpiration, vomissements, frissons, possibilité de troubles respiratoires.

Piqûre : Démangeaison intense ou douleur, enflure, rougissement de la peau. Possibilité de réaction allergique grave.

Plante urticante (ou vénéneuse) : Démangeaison, douleur, rougeur, enflure, présence de petites vésicules suintantes sur la peau, intoxication.

CE QU'IL FAUT FAIRE

1. Que la blessure soit provoquée par un animal ou une plante, nettoyez la plaie avec un savon antiseptique. Posez ensuite un pansement et surveillez les signes d'infection. Demandez un avis médical lorsqu'une morsure entraîne une plaie. Certains animaux peuvent transmettre la rage.
2. En cas de morsure par un serpent venimeux, placez la victime en position à demi allongée et demandez-lui de ne pas bouger. Nettoyez la plaie, posez un bandage et immobilisez le membre atteint. Obtenez des secours ou transportez la victime vers des secours.
3. En cas de piqûre, appliquez de la glace ou un onguent spécifique pour apaiser les démangeaisons et ralentir la réaction.
 - **Abeille ou guêpe** : Retirez le dard en grattant la peau avec un objet plat et non tranchant ou avec les ongles. Ne le saisissez pas avec une pince, vous risquez d'augmenter la quantité de venin injecté. Si la personne souffre d'allergie, demandez-lui si elle a en sa possession de l'adrénaline et rendez-la accessible pour qu'elle puisse se l'injecter en cas de difficultés respiratoires.
 - **Tique** : Retirez la tique en la saisissant par la tête avec une pince et en tirant, sans l'écraser. Conservez-la pour analyse car la tique est vecteur de diverses maladies, notamment la maladie de Lyme.
4. En cas de contact avec une plante urticante, la victime ne doit pas toucher la zone affectée même si elle démange. Nettoyez-la avec de l'eau et du savon. Enlevez et nettoyez les vêtements qui ont été en contact avec la plante.



CE QU'IL NE FAUT PAS FAIRE

- Appliquer de la glace sur une morsure.
- Faire marcher la victime d'une morsure par un serpent venimeux (peut accélérer la diffusion du venin).
- Essayer d'aspirer le venin en suçant la plaie (risque d'intoxication).
- Appliquer de la terre ou de la boue sur une piqûre d'insecte.

L'EXTRACTION D'UNE ÉCHARDE

Pour retirer une écharde, nettoyez la peau à l'eau savonneuse ou avec un antiseptique. Avec une pince fine, tirez sur l'écharde dans l'axe de la pénétration, sans la briser. Nettoyez la plaie et protégez-la au besoin avec un pansement stérile. Pour les écharde profondes ou dont la pointe est recourbée, obtenez une consultation médicale.



LA PRÉVENTION DU MAL DES TRANSPORTS

Un déplacement en voiture, en train, en avion ou en bateau peut désorienter les organes de l'équilibre et provoquer le mal des transports. Celui-ci touche particulièrement les femmes et les enfants âgés de 3 à 12 ans. Il se manifeste par des sueurs, des nausées et des vertiges plus ou moins intenses, qui peuvent aller jusqu'à des vomissements. Voici quelques recommandations qui permettent de prévenir le mal des transports :

- Reposez-vous suffisamment avant d'entreprendre un voyage ;
- Prenez un repas léger et facile à digérer avant le départ ;
- Prenez des médicaments anti-nauséeux ou antihistaminiques avant le départ (ceux-ci peuvent néanmoins entraîner une somnolence et sont déconseillés chez certaines personnes, notamment chez les jeunes enfants et les femmes enceintes) ;
- Dans les véhicules, installez-vous aux endroits les moins agités, généralement au centre ou à l'avant (évitiez l'arrière, autant que possible) ;
- Regardez l'horizon, si possible, et arrêtez votre regard sur un point fixe ;
- Abstenez-vous de lire ou de boire de l'alcool.



LA PRÉVENTION DE LA THROMBOSE VEINEUSE

L'immobilisation prolongée figure parmi les principaux facteurs de risque de la thrombose veineuse et de la phlébite car elle entraîne une stagnation du sang dans les veines. Restreignez si possible la durée de l'alitement après une chirurgie ou un accouchement et évitez de rester dans la même position pendant plusieurs heures. Si vous y êtes contraint, par exemple lors d'un voyage de plus de six heures en avion, suivez les quelques recommandations suivantes :

- Buvez beaucoup d'eau et évitez la consommation de breuvages déshydratants (café, alcool). La déshydratation favorise l'insuffisance veineuse.
- Étirez régulièrement vos jambes (flexion et extension des chevilles) et faites quelques pas, idéalement toutes les deux heures, afin de stimuler la circulation sanguine. Lorsque vous prenez l'avion, évitez la prise de somnifère, qui favorise l'immobilité.
- Portez des vêtements et des chaussures confortables. Lorsqu'ils sont trop serrés, ceux-ci gênent la circulation sanguine. Pour la même raison, ne croisez pas les jambes.
- Si vous souffrez déjà d'insuffisance veineuse (jambes lourdes, varices), portez vos bas de contention et prenez le médicament anticoagulant prescrit par votre médecin. Surélevez les jambes lorsque l'espace le permet.



**Le leader de la
prochaine génération**
dans le domaine biopharmaceutique



Bristol-Myers Squibb

Pour en savoir plus à notre sujet,
visitez le www.bmscanada.ca

AVANT DE PARTIR EN VOYAGE, INFORMEZ-VOUS SUR LES DIFFÉRENTS VACCINS DISPONIBLES

Les vaccins souvent recommandés :

- Tuberculose
- Choléra/diarrhée du voyageur
- Hépatite A
- Hépatite B
- Hépatite A et B
- Grippe
- Encéphalite japonaise
- Méningite à méningocoque
- Rage
- Encéphalite à tiques
- Fièvre typhoïde
- Fièvre jaune



Informez-vous auprès de votre médecin
ou d'une clinique de voyageurs.



L'assurance voyage la plus reconnue du monde!

Avec Croix Bleue^{MD}, vous avez accès aux
meilleurs soins et à une assistance voyage
24 heures sur 24, 7 jours sur 7,
où que vous soyez dans le monde.

514 286-8347 • 1 800 371-2538
www.qc.croixbleue.ca
ou consultez un de nos partenaires

 **CROIX BLEUE**^{MD}
ASSURANCE VOYAGE

**PARCE CE QUI SE PASSE EN VOYAGE,
NE RESTE PAS TOUJOURS EN VOYAGE**

NE PAS OUBLIER!

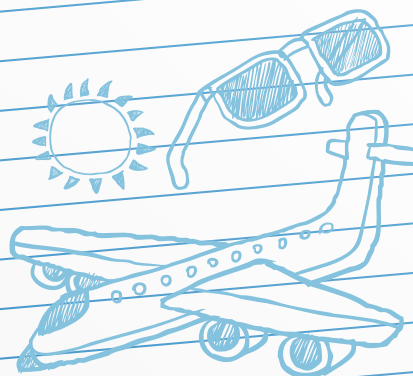
• CRÈME SOLAIRE

• MAILLOTS

• MÉDICAMENTS

• DENTIFRICE

• PASSEPORT



CONDOMS

**MÊME EN VOYAGE,
LES ITSS EXISTENT...**




MaSanté vous suit partout.



MaSanté est un outil incroyable qui vous permet de **suivre votre santé de près** en tout temps, où que vous soyez.



Cet outil unique vous permet :

-  d'accéder à votre dossier personnel
-  de faire vos renouvellements
-  de créer un rappel de prise

Adhérez dès maintenant en succursale ou renseignez-vous sur  Brunet .ca

