

# COMPRENDRE ET PRÉVENIR

## LES RISQUES LIÉS AU LITTORAL





## **SOLEIL : les gestes simples**

<b>Profiter du soleil en toute sécurité .....</b>	<b>4</b>
<b>Protéger ses yeux .....</b>	<b>6</b>
<b>Prévenir le mélanome .....</b>	<b>7</b>
<b>Soigner les méfaits d'une exposition prolongée .....</b>	<b>8</b>

## **PLAGE : quelques conseils**

<b>La baignade .....</b>	<b>10</b>
<b>Les pièges de l'océan .....</b>	<b>11</b>
<b>Les animaux marins .....</b>	<b>12</b>
<b>Les 10 règles d'or du surf .....</b>	<b>13</b>

## **PISCINE : les bons réflexes .....**

**14**

# SOLEIL : les gestes simples



## 1. Profiter du soleil en toute sécurité

### Surveillez l'indice UV (ultraviolet)

L'indice UV mesure l'intensité des rayons du soleil.

Plus il est élevé, plus il faut se protéger et ne pas rester trop longtemps, même sous un ciel nuageux.

INDICE	INTENSITÉ
< 2	Faible
Entre 3 et 4	Modérée
Entre 5 et 6	Forte
Entre 7 et 8	Très forte
> 9	Extrême

En France métropolitaine, l'indice atteint souvent les niveaux 7 et 8 et peut dépasser 10 en haute montagne entre mai et août.

La réverbération due aux surfaces claires (sable, eau, neige) augmente l'intensité du rayonnement.

### Il existe 3 types d'UV :

les UVA, les UVB et les UVC. Les UVA et les UVB sont responsables du vieillissement prématûr (rides) et favorisent le cancer de la peau.

### Evitez le soleil entre 12h et 16h

L'intensité des rayons du soleil y est maximale.

Limitez la durée d'exposition au soleil : plus elle est courte, plus la peau peut reconstruire ses défenses entre deux expositions.

### Recherchez l'ombre et couvrez-vous

Choisissez des endroits ombragés pour les activités extérieures.

Parasols, vêtements (de couleur sombre pour une meilleure protection ou tops solaire anti-UV), chapeaux et lunettes de soleil sont vos meilleurs amis.

**PROTÉGEZ-  
VOUS !**





## Appliquez une protection solaire UV50+ et renouvez régulièrement

Utilisez une crème solaire anti(UVA)/UVB avec facteur (ou indice) de protection solaire 50.

Étalez-la en couche épaisse 30 minutes avant l'exposition et renouvez l'application toutes les 2 heures, ainsi qu'après la baignade ou une activité physique intense (même avec une crème dite « résistante » à l'eau).

Soyez vigilant à la composition de votre crème solaire. Pour vous aider dans votre choix, vous pouvez télécharger l'application « Quelcosmetic » de l'UFC Que choisir, ou rechercher ces labels :



## Protégez vos enfants des rayons UV

Les dommages causés à la peau par l'exposition à ces rayons s'accumulent avec les années.

Jusqu'à la puberté, la peau des enfants est encore fine et immature. Elle n'est pas armée pour se défendre contre ces rayons. Un bébé de moins d'un an ne doit jamais rester au soleil.



## Hydratez-vous

Ce conseil est valable toute l'année, mais il est d'autant plus justifié l'été.

Lorsqu'il fait chaud, nous transpirons et perdons plus d'eau.

Il faut boire davantage et régulièrement de l'eau au cours de la journée et éviter l'alcool.

### LES SYMPTÔMES DE LA DÉSHYDRATATION

- Forte fièvre
- Maux de tête
- Bouche et yeux très secs
- Diarrhée, vomissements ou constipation
- Soif
- Fatigue importante, malaise
- Peau fripée
- Urines très colorées et très odorantes

### CONDUITE À TENIR EN CAS DE DÉSHYDRATATION

- S'allonger à l'ombre
- Se dévêter
- Se rafraîchir avec des linges humides
- Boire de l'eau

# SOLEIL : les gestes simples

## 2. Protéger ses yeux

La photokeratite ou coup de soleil des yeux survient suite à une exposition non protégée. Pour les personnes les plus sensibles, 20 minutes peuvent suffire.

Elle peut se soigner et être réversible, si elle est prise en charge à temps. Dans le cas contraire, elle peut entraîner des effets graves comme :

- Une dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA)
- Une sécheresse oculaire chronique
- Un mélanome de l'œil (un cancer)
- Une cataracte

### LES SYMPTÔMES

(apparition entre 3h et 12h après l'exposition)

- Yeux rouges et/ou gonflés
- Yeux qui pleurent beaucoup
- Yeux qui grattent ou qui font mal
- Vision floue
- Sensation de corps étranger dans l'œil



### Porter des lunettes de soleil avec filtre anti UV

Choisissez une paire enveloppante avec marquage CE, norme européenne garantissant des verres UV 400 (100% des UV filtrés), et de catégorie 3 (adaptée aux fortes luminosités comme à la mer ou à la montagne).

La catégorie 4 est utilisée pour la haute montagne et déconseillée pour conduire.



### 3. Prévenir le mélanome

L'exposition solaire peut déclencher des altérations des cellules de la peau qui conduisent parfois au développement de cancers cutanés. Certains, comme le mélanome, engagent le pronostic vital.

#### IL EST DONC IMPÉRATIF DE POUVOIR EN FAIRE LE DÉPISTAGE PRÉCOCE

Tout le monde peut développer un mélanome, mais le risque est augmenté en fonction :

- Du type de peau
- Des facteurs génétiques (nombreux grains de beauté, antécédents personnels ou familiaux de tumeurs cutanées)
- De coups de soleil importants et répétés, en particulier avant l'âge de 15 ans
- D'une pratique fréquente de bronzage en cabine UVA

#### Surveiller sa peau

Prêtez attention à :

- L'apparition soudaine de nouveaux grains de beauté : 8 fois/10, un mélanome survient en dehors de tout grain de beauté préexistant
- La modification rapide de taille, forme ou couleur d'un grain de beauté existant

Pratiquez un auto-examen rapide de chaque grain de beauté à l'aide d'un miroir en suivant la méthode ABCDE :

	Grain de beauté	Mélanome
<b>A comme Asymétrie</b> lésion asymétrique		
<b>B comme Bords</b> bords irréguliers et dentelés		
<b>C comme Couleur</b> couleurs différentes, brun clair au noir foncé		
<b>D comme Diamètre</b> grande taille supérieure à 6mm		
<b>E comme Evolution</b> lésion évolutive dans sa taille (largeur), sa couleur ou son épaisseur		

**En cas de grain de beauté suspect ou de modification récente, consultez un dermatologue, seul expert à pouvoir poser un diagnostic.**

# SOLEIL : les gestes simples

## 4. Soigner les méfaits d'une exposition prolongée

**Le coup de soleil** est une brûlure au 1<sup>er</sup> ou 2<sup>e</sup> degré causé par les rayons ultraviolets du soleil (ou lampe solaire UV).

### LES SYMPTÔMES

- Rougeur
- Douleur
- Démangeaisons
- Cloques (brûlures au 2<sup>e</sup> degré)

### CONDUITE À TENIR

- Cesser l'exposition solaire
- Rafraîchir la zone brûlée
- Boire de l'eau
- Surveiller sa température

#### Pour les brûlures au 1<sup>er</sup> degré

- Appliquer une pommade sédative (conseils en pharmacie)
- Ne pas arracher la peau qui pèle

#### Pour les brûlures du 2<sup>e</sup> degré superficiel

- Nettoyer les zones brûlées au savon, avec un antiseptique dermatique.
- Ne pas percer les cloques (risque d'infection)
- Utiliser des pansements adaptés (conseils en pharmacie)
- Se couvrir afin d'éviter tout contact entre la peau et l'extérieur



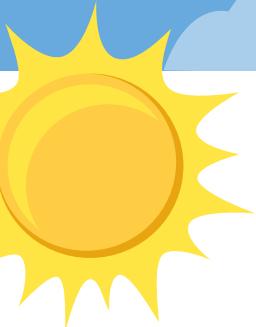
### CERTAINS SYMPTÔMES DOIVENT VOUS AMENER À CONSULTER UN MÉDECIN :

- Brûlures au 1<sup>er</sup> degré (couvrant + de 10 fois la surface de la paume de la main)
- Brûlures générant des cloques
- Zones fragiles touchées (visage, décolleté, mains, organes génitaux)
- Signes d'infection de la peau (augmentation de la rougeur, douleur, enflure ou pus)
- En cas de déshydratation (cf. Page 5)
- Maux de tête, confusion, faiblesse ou étourdissements
- Douleurs oculaires et incapacité à supporter la lumière.

### BRÛLURES

- **1<sup>er</sup> degré**  
Rougeur et douleur
- **2<sup>e</sup> degré superficiel**  
Cloques dont le fond est rouge et douleur intense





**L'insolation** est un état pathologique qui peut survenir lorsque le corps n'arrive plus à réguler sa température. Il monte alors en chaleur à cause d'une trop longue exposition au soleil.

#### LES SYMPTÔMES

- Sensation de chaleur sur le visage, rougeur ou pâleur excessive
- Peau chaude et déshydratée
- Fièvre modérée
- Modification du rythme cardiaque

#### CONDUITE À TENIR

- Se mettre à l'ombre dans un endroit frais et aéré
- Se réhydrater en buvant de l'eau par petites quantités ou une solution de réhydratation (conseils en pharmacie)
- Se rafraîchir

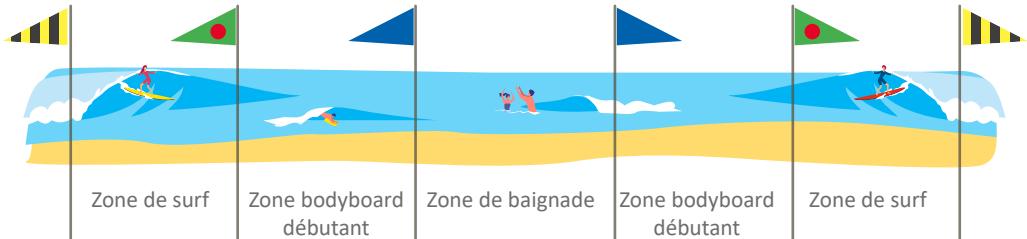


**DES SYMPTÔMES PLUS GRAVES DOIVENT IMMÉDIATEMENT DONNER LIEU À UNE CONSULTATION MÉDICALE OU À UN APPEL AUX SECOURS (15) :**

- Fièvre supérieure à 39,5°C
- Difficultés respiratoires
- Déshydratation intense
- Sensation de malaise et d'oppression
- Violents maux de tête et raideur dans la nuque
- Bourdonnements d'oreille
- Nausées et vomissements
- Vertiges, étourdissements ou somnolence allant parfois jusqu'à l'évanouissement, convulsions ou perte de connaissance.

# PLAGE : quelques conseils

## 1. La baignade



Les horaires de surveillance varient en fonction des plages et des périodes. Pensez à vérifier.

### Les drapeaux :

**Vert** : baignade surveillée, pas de danger particulier.

**Jaune** : baignade surveillée mais danger.

**Rouge** : baignade interdite car danger important.

**Violet** : Baignade interdite pour cause de pollution.

### Surveiller les enfants

Un enfant doit toujours être accompagné y compris dans la zone de baignade surveillée.

Lorsqu'un enfant s'égare sur la plage, il marchera généralement dos au soleil.

Vous pouvez vous rendre au poste de secours, lieu où les enfants sont ramenés. Une annonce pourra éventuellement être faite au micro.

### Entrer progressivement dans l'eau

Ce conseil permet d'éviter le choc thermique appelé **hydrocution**, qui peut conduire à la noyade due à une perte de connaissance.

### Eviter de consommer de l'alcool

C'est un facteur de risque supplémentaire de noyade. Il engendre une surestimation de ses capacités qui sont, en réalité, diminuées et augmente le risque de choc thermique.

### Être conscient de ses capacités

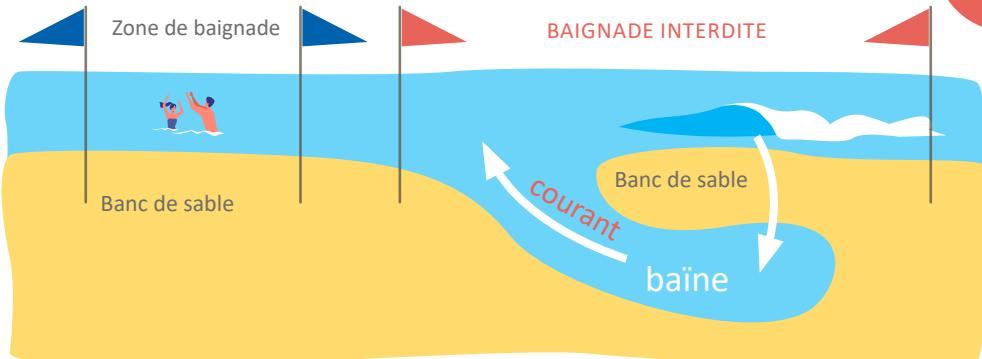
Nager en milieu naturel est plus difficile qu'en piscine.

Au moindre signe (fatigue, crampe, frisson), il est conseillé de ne pas forcer sous peine de s'épuiser et de paniquer. Faites des signes pour être secouru avant de paniquer.

### EN CAS DE DIFFICULTÉ

Signalez-vous auprès des sauveteurs côtiers (ou surfeurs) en agitant les bras, en criant ou à l'aide d'un sifflet.

## 2. Les pièges de l'océan



*Profil de la plage à marée basse*

**La baïne**, ou courant d'arrachement, est un courant très violent qui se forme lorsque les vagues déferlent sur un banc de sable et que la mer se retire entre celui-ci et la plage.

Suivez les consignes de baignade et restez dans les zones surveillées.

### CONDUITE À TENIR SI VOUS ÊTES PRIS DANS UNE BAÏNE

- Ne pas tenter de nager contre le courant sous peine de s'épuiser
- Se laisser porter par les flots, sans paniquer, tout en attirant l'attention des personnes sur la plage
- Nager parallèlement à la plage puis rejoindre la côte en vous aidant des vagues ou lorsque le courant ne vous tire plus vers le large, si vous vous en sentez capable

**Les vagues de bord ou shore break** sont des vagues puissantes et rapides qui se forment généralement à marée haute ou descendante et viennent se casser sur le rivage.

La plupart des accidents graves dans l'eau se produisent dans le shore break, la puissance de la vague projetant les personnes lourdement et à pleine vitesse sur le sable dur.

Il est préférable d'éviter de jouer dans ces rouleaux.

### Courants le long des épis rocheux (digues)

Il est déconseillé de se baigner ou de pratiquer toute activité nautique le long des épis rocheux. De forts courants les longent qui risqueraient de vous amener vers le large.

# PLAGE : quelques conseils

## 3. Les animaux marins



**Les méduses** nagent en surface. La partie urticante se trouve sur les filaments.

### SYMPTÔMES

- Brûlures
- Rougeurs
- Démangeaisons

### CONDUITES À TENIR

- Sortir de l'eau
- Rincer la zone avec de l'eau de mer (jamais d'eau douce)
- Nettoyer la plaie, sans frotter
- Retirer les tentacules avec une pince ou un gant
- Mettre du sable sur la partie touchée et laisser sécher pour piéger les cellules urticantes invisibles
- Retirer doucement le sable avec un morceau de carton, comme si on rasait la zone, pour les enlever
- Désinfecter

**Attention, même échouée sur le sable, la méduse reste urticante !**



**Les vives** sont de petits poissons. Invisibles, elles vivent enfouies dans le sable et seules leurs épines dorsales venimeuses et le sommet de leur tête dépassent. Les piqûres se situent généralement au pied.

### SYMPTÔMES

- Douleur intense
- Gonflement et durcissement de la peau
- Fourmillements, nausées, vomissements et transpiration abondante peuvent survenir

### CONDUITES À TENIR

- Sortir de l'eau et se rendre au poste de secours où le pied sera trempé dans de l'eau chaude (le venin est détruit par la chaleur)
- Marcher sur du sable chaud
- Désinfecter



**Les oursins** sont des coquillages épineux généralement cachés dans les rochers. En France, ses épines ne sont pas venimeuses. Comme pour les vives, le risque est de marcher dessus par mégarde.

### SYMPTÔMES

- Douleur vive et brève
- Rougeurs, gonflement et engourdissement éventuels

### CONDUITE À TENIR

- Nettoyer la plaie avec de l'eau savonneuse ou de l'eau douce
- Désinfecter et laisser sécher la plaie à l'air libre
- Enlever les épines à l'aide d'une pince à épiler.  
*Il est conseillé de ramollir la peau dans un bain chaud pour faciliter l'extraction. S'assurer d'avoir fermement saisi l'épine avant de l'extraire, en tirant dans l'axe, sous peine de la voir se fragmenter.*
- Surveiller la blessure

Quel que soit le type de piqûre, n'incisez pas la plaie, ne sucez pas le venin, ne bloquez pas la circulation du sang dans la jambe ou le bras avec un garrot, ne mettez pas de vinaigre, ni d'urine. Si les symptômes persistent, que des malaises apparaissent ou si la plaie s'infecte, consultez un médecin.

## 4. Les 10 règles d'or du surf

- 1. Protéger sa peau**  
avec une protection solaire UV50+.
- 2. Respecter les zones de surf**  
et surveiller la météo (pas de surf par temps d'orage).
- 3. Savoir nager et surfer toujours accompagné.**
- 4. Choisir des vagues adaptées à son niveau**  
Il est conseillé aux débutants de rester dans les mousses ou les petites vagues et d'utiliser une planche en mousse, des dérives souples, un casque adapté.
- 5. Surfer avec un leash (cordon de sécurité)**  
et se protéger la tête et le visage en cas de chute ou de collision avec un autre surfeur.
- 6. Bien tenir sa planche lorsque l'on fait un «canard»** (passer sous la vague).
- 7. Ne jamais plonger la tête la première**  
ni sauter jambes tendues, depuis la planche.
- 8. Ne jamais retenir sa planche en attrapant le leash avec la main.**
- 9. Respecter les règles de priorité**  
pour éviter les collisions, contourner la zone de déferlement pour se rendre au large.
  - 1 vague = 1 surfeur
  - le surfeur le plus à l'intérieur du déferlement est prioritaire
  - ne pas prendre une vague s'il y a quelqu'un devant.
- 10. Rester calme lorsque l'on est pris par un courant**  
sur sa planche, faire des signes aux secours en agitant les bras.  
Ne pas tenter de regagner la plage à la nage.



# PISCINE : les bons réflexes

## Piscine privée, des normes à respecter (code de la construction et de l'habitat)

Un des équipements suivants doit être obligatoirement installé :

- Une barrière de protection
- Un système d'alarme sonore
- Une couverture de sécurité
- Un abri de type véranda qui recouvre intégralement le bassin

## Garder des équipements à proximité

Il est conseillé d'avoir, toujours à proximité de l'eau, une perche ou une bouée afin de venir rapidement en aide à une personne en difficulté.

Le téléphone peut s'avérer être un allié pour contacter les secours rapidement en cas d'accident.



## Surveiller les enfants

Rester, en permanence, à côté des enfants est primordial. Ils ne doivent jamais être seuls.

Pour ceux qui ne maîtrisent pas encore la nage, mieux vaut les équiper de brassards (marquage CE et norme NF 13138-1).

## Ne pas laisser d'objet dans le bassin

Lorsque la baignade est terminée, il est préférable de retirer les ballons, bouées et autres jeux de la piscine. Les enfants risqueraient de tomber dans l'eau en essayant d'attraper un de ces objets.



# *L'été, je profite en toute sécurité !*



**En cas d'urgence,  
contactez le 15 ou le 112**



[ch-cote-basque.fr/prevention-risques-littoral](http://ch-cote-basque.fr/prevention-risques-littoral)

LE GROUPEMENT HOSPITALIER DE TERRITOIRE  
NAVARRÉ CÔTE BASQUE  
est composé de :

