

DOSSIER



LES BONNS RÉFLEXES CONTRE LES BOBOS DE L'ÉTÉ

Coupures, bleus, bosses, coups de soleil et coups de chaud : les bobos de l'été se résolvent généralement sans médecin pour peu que vous ayez les bons réflexes. Découvrons ensemble comment soulager ces petits incidents du quotidien en toute sécurité pour que vos vacances restent belles et sans nuage.

Téléchargez l'application SoleilRisk



Sur Apple Store



Sur Google Play

CONTRE UNE COUPURE

Ce qu'il faut savoir : s'assurer qu'elle n'est pas trop profonde, c'est-à-dire qu'elle n'a touché ni un tendon ni une petite artère.

À faire :

- Nettoyer à l'eau fraîche et au savon.
- Poser un pansement ou des bandelettes autocollantes pour fermer la plaie.

La solution prête à l'emploi : un désinfectant tout terrain à base de chlorhexidine.

Les "moyens du bord" : mouiller un linge en coton avec de l'eau, et le presser sur la plaie le temps de la coagulation.

À ne pas faire : laisser du sable ou de la terre, source de microbes et de vilaines cicatrices.

CONTRE UNE BRÛLURE ET UN COUP DE SOLEIL

Ce qu'il faut savoir : évaluer la brûlure. Elle est importante s'il y a des cloques ou si la peau paraît abrasée sur une surface supérieure à celle de la paume de main.

À faire :

- L'arroser d'eau fraîche pendant 5 minutes. Retirer les vêtements s'ils sont en fibres naturelles.
- Appliquer une crème réparatrice ou un pansement spécifique quand la brûlure est superficielle.

La solution prête à l'emploi : un baume cicatrisant.

Les "moyens du bord" : laisser la brûlure sous l'eau, ou poser une compresse vinaigrée pour un effet frais.

À ne pas faire : se passer de l'avis d'un pharmacien ou d'un médecin si la brûlure est importante, surtout chez un enfant.

CONTRE UN COUP DE CHALEUR

Ce qu'il faut savoir : les plus petits et les plus âgés, très vulnérables à la chaleur, y sont davantage sensibles.

À faire :

- S'abriter à l'ombre et boire, souvent, à petites gorgées.
- Prendre une douche tiède (pas froide) sans se sécher complètement.

La solution prête à l'emploi : une bombe d'eau thermale pour se rafraîchir tout au long de la journée.

Les "moyens du bord" : de l'eau, de l'air et de la fraîcheur !

À ne pas faire : sortir aux heures les plus chaudes, de 12 à 16 h.

CONTRE UN BLEU, UNE BOSSE, UNE FOULURE

Ce qu'il faut savoir : une poche de sang se forme lorsqu'à cause du coup des petits vaisseaux ont éclaté. Elle se résorbe au fil des jours.

À faire :

- Appliquer de la glace pendant 5 à 10 minutes.
- Prendre quelques granules d'Arnica 9 CH.



La solution prête à l'emploi : un baume secours, composé d'huiles essentielles et d'extraits de plantes.

Les "moyens du bord" : des glaçons dans une poche plastique ou un sachet de petits pois congelés dans un torchon, à poser sur la zone contuse.

À ne pas faire : exposer le bleu au soleil, cela peut entraîner une pigmentation.

CONTRE UNE MORSURE DE SERPENT

Ce qu'il faut savoir : la piqûre de vipère est exceptionnelle. Le venin est injecté profondément : utiliser une pompe aspirante est inutile.

À faire :

- Allonger la personne mordue.
- Enlever bagues et bracelets.
- Nettoyer la plaie à l'eau et au savon.
- Faire un bandage non serré pour limiter la diffusion du venin.
- Aller à l'hôpital.

La solution prête à l'emploi : un antiseptique en solution, ou en pommade.

Les "moyens du bord" : laver la blessure à grandes eaux.

À ne pas faire : utiliser de l'alcool ou de l'éther qui facilite la dissémination du venin.