



Le guide Prévention

de vos vacances

Pour toute la famille



Canicule
et exposition
au soleil



Consignes
de baignade



Pollution
et animaux
marins



Randonnée
et milieu
naturel



Festivités
en toute
sécurité

Comprendre et prévenir
les risques liés au milieu naturel

La canicule, c'est quoi ?



Il fait très chaud >25°. La température ne descend pas la nuit, ou très peu.
Cela dure 3 jours ou plus.

Quels sont les effets de la chaleur ?



Crampes



Fatigue inhabituelle



Maux de tête



Fièvre > 38°C



Vertiges / Nausées



Propos incohérents

Si vous voyez quelqu'un victime d'un malaise, de propos incohérents ou de fortes fièvres, **appelez le :**



15

Kaxu

Il est fortement recommandé d'éviter de sortir entre 11h et 16h, car ce sont les heures les plus chaudes de la journée.

Ne laissez ni personne, ni animal dans les véhicules en cas de fortes chaleurs !

Comment me protéger ?



Je reste au frais chez moi ou dans un lieu rafraîchi



Je bois de l'eau ≥1,5L sans attendre d'avoir soif



Je me mouille le corps



Je ferme les volets et fenêtres



Je privilégie des activités douces



Je mange frais et équilibré



J'évite de boire de l'alcool



Je prends des nouvelles des plus fragiles

Je suis particulièrement concerné(e) si j'ai un **bébé**, si je suis **enceinte** ou si je suis une **personne âgée**.

Si je prends des médicaments :
je demande conseil à mon médecin ou à mon pharmacien.

Les personnes âgées, isolées ou en situation de handicap peuvent être **enregistrées à la mairie pour un suivi en cas d'alerte sur le registre des personnes vulnérables.**

L'exposition au soleil



Le soleil a des effets positifs sur notre organisme. Il peut représenter également un danger pour notre peau.

Les effets

Les coups de soleil

La déshydratation

L'insolation

**Photokératite
(coup de soleil des yeux)**

Les symptômes

1er degré
Rougeurs

Soif

Peau chaude et
déshydratée

Yeux rouges

2ème degré superficiel
Cloques

Fièvre
Maux de tête

Fièvre modérée
Palpitations

Vision floue

Pour profiter du soleil en toute sérénité, pensez à **appliquer régulièrement de la crème solaire**, un geste simple qui protège votre peau et prévient les risques de cancer cutané.



Attention dans l'eau, il n'y a pas de sensation de chaleur, de soif, mais beaucoup de réverbération. N'exposez pas les bébés au soleil ! Même à l'ombre, appliquez de l'écran total.

Comment se protéger ?



Recherchez l'ombre et privilégiez les horaires de début et fin de journée.

Les nuages n'arrêtent pas les ultraviolets les plus dangereux : 80 % des UV passent à travers un ciel brumeux.



Protégez-vous en portant T-shirt, lunettes et chapeau.

Le parasol ne vous protège pas à 100% du soleil.



Appliquez régulièrement de la crème solaire.

Écran total toutes les 2 heures, et après chaque baignade.



Protégez encore plus vos enfants en les couvrant au maximum.

Montrez l'exemple en appliquant vous aussi ces recommandations.

En cas de symptômes, cessez l'exposition et si besoin **consultez un médecin.**

En cas d'urgence, appelez le



15



Les consignes de baignade



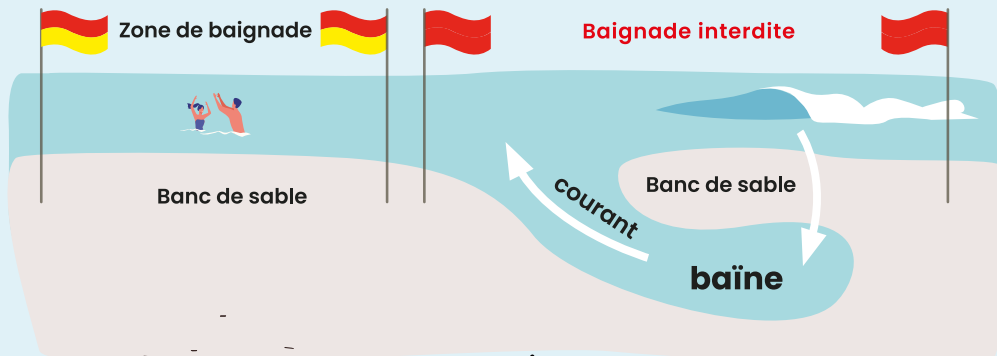
Respect des zones de baignade

-  Baignade surveillée sans danger apparent
-  Baignade surveillée avec danger limité ou marqué
-  Baignade interdite
-  Zone de baignade surveillée pendant les horaires
-  Pollution ou présence d'espèces aquatiques dangereuses, zone marine et sous-marine protégées
-  Zone de pratiques aquatiques et nautiques
-  Zone de baignade non surveillée pendant les horaires

Attention aux courants et aux vagues

Dans un courant de baine, il ne faut surtout pas chercher à nager à contre-courant.

Laissez-vous porter par les flots, sans paniquer, tout en attirant l'attention des personnes sur la plage ou d'autres usagers de la mer (surfeurs, planchistes, etc.).



Le Pays Basque est sujet à des entrées maritimes violentes (Enbata, brouillarta) - Pensez à fermer les parasols, sortir de l'eau et écouter les consignes des Maîtres Nageurs Sauveteurs (MNS).

Rappel des indices solaires



Application toutes les 2h 60 à 80 mn 40 à 60 mn 30 à 40 mn 20 à 30 mn



Quelques conseils



Évitez de vous baigner seul(e)



Entrez progressivement dans l'eau



Surveillez vos enfants en permanence

(munissez-les d'un bracelet d'identification, disponible au poste de secours)



Ne surestimez pas vos capacités physiques



Ne vous baignez pas après avoir consommé de l'alcool



Signalez toute personne en difficulté aux secours ou aux maîtres-nageurs

Respectez les autres usagers (baigneurs, surfeurs, plaisanciers...)



En piscine, restez vigilants ne laissez pas vos enfants sans surveillance !

Pour en savoir plus

Avant d'aller se baigner ou surfer, nous vous conseillons de télécharger **Kalilo**.

Application gratuite qui permet de connaître les informations utiles de toutes les plages du Pays Basque.



"TÉLÉCHARGEZ L'APPLI DE L'ÉTÉ"

kalilo

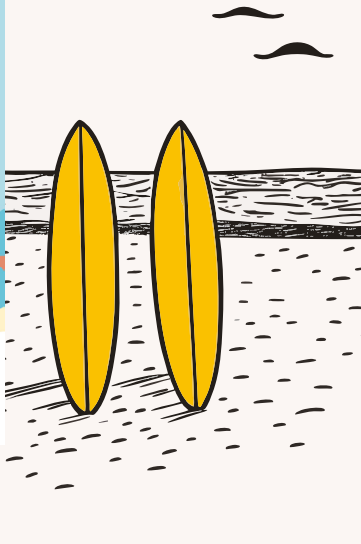
les plages du Pays Basque

- Météo
- Vent
- Vagues
- Drapeau
- Qualité

PAYS BASQUE
EUSKAL
HERRIK

EN UN CLIC

COMMUNAUTÉ DE PROTECTORAT



La pollution



Le drapeau violet signale une **pollution de l'eau** ou la présence d'espèces aquatiques potentiellement dangereuses, comme les méduses ou certaines algues.

L'ostreopsis

Invisible à l'œil nu, la **microalgue ostreopsis** peut donner à l'eau un **goût métallique**. Elle peut parfois être présente sous forme de matière brune gélatineuse en surface des rochers et des macroalgues.



Les personnes exposées à la microalgue peuvent ressentir des symptômes grippaux irritatifs ou cutanés qui sont généralement de faible gravité : **toux, maux de gorge, nez et yeux qui coulent, saignements de nez, gêne respiratoire, fièvre, tremblements, douleurs musculaires, maux de tête, nausées, éruptions cutanées...etc.**



Ces symptômes apparaissent dans un délai maximal de 6 heures après l'exposition et disparaissent généralement sous 3 à 4 jours, sans complications.

Comment se protéger ?



À votre retour de la plage, prenez une douche (corps, cheveux et oreilles).

Les personnes fragiles (antécédents ORL, pulmonaires, asthme, bronchite chronique, allergies, maladies cardiovasculaires, hypertension, arythmie, AVC, diabète...etc), doivent être plus vigilantes lors de la baignade.

En cas d'apparition de symptômes inhabituels, consultez un médecin ou appelez le centre antipoison.

05 56 96 40 80

Et aussi

En vacances, on **trie ses déchets** : sacs à usage unique, emballages, mégots... à la plage, aucun déchet ne doit être enterré dans le sable, les **poubelles de tris** sont à votre disposition.



Les animaux marins



Les méduses



Les vives



Les oursins



Symptômes

- Brûlures
- Rougeurs
- Démangeaisons

- Douleurs intenses
- Gonflement et durcissement de la peau
- Fourmillements, nausées, vomissements et transpiration abondante peuvent survenir

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

Conduites à tenir

- **Sortir de l'eau**
- **Rincer la zone** avec de l'eau de mer (jamais d'eau douce)
- **Retirer les tentacules** avec une pince, un gant ou de la mousse à raser
- **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
- **Nettoyer la plaie**, sans frotter
- **Désinfecter**

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

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



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



La montagne



Avant de partir, **consultez la météo.**

Informez votre entourage de votre itinéraire, de l'horaire approximatif de retour.

Que met-on dans son sac à dos ?



Trousse à pharmacie
(couverture de survie,
compresses, bandes)



Chapeau ou
casquette



Téléphone
chargé



Coupe-vent



1 L d'eau minimum
par personne et
par heure de marche



Crème
solaire



Fruit ou
collation



Sac pour les
déchets



Lunettes



Chaussures de marche
et chaussettes
(pas de tongs)



Évitez de partir seul!
Ne surestimez pas vos
capacités physiques



112

En cas d'accident
faites le 112
et restez sur le lieu
de l'appel !

Respectez l'environnement



Laissez moi
tranquille



Ne laissez pas
de déchets



Préservez la
faune et la flore



Ne pas cueillir
de fleurs

Le milieu naturel



En milieu naturel, il faut se protéger d'éventuelles piqûres et morsures en portant des chaussures et des vêtements couvrants, rester sur les chemins, éviter les broussailles, les fougères et les hautes herbes, ne pas soulever les pierres, les tas de bois.

Les tiques



La piqûre d'une tique est **indolore et peut passer inaperçue**. Il est **important de s'inspecter tout le corps et de retirer correctement la tique avec un tire tique**.

La tique peut être minuscule et se cacher dans des plis. Les parties du corps les plus exposées sont les endroits chauds et humides où la peau est plus fine (pli des genoux et des coudes, aisselles, orteils, organes génitaux, cuir chevelu, oreilles...).



Consultez un médecin si vous avez :

- > **une plaque rouge avec un centre blanc (érythème migrant)**
- > **des symptômes grippaux même plusieurs semaines après la piqûre**

Le moustique tigre



Reconnaisable à ses rayures noires et blanches, il est susceptible de transmettre des **maladies infectieuses**. Ses piqûres peuvent engendrer les symptômes suivants : fièvre, grande fatigue, douleurs musculaires ou articulaires, maux de tête, conjonctivite, **consultez sans tarder un médecin**.

Les serpents



Si vous avez été mordu, appelez le 15 ou le 112. En attendant les secours, restez calme et ôtez tout ce qui peut serrer la zone mordue (bagues, montres, chaussettes, chaussures...).

Guêpe, abeille, frelon ou bourdon



Situations d'urgence :

- > Piqûre dans la bouche ou dans la gorge avec difficultés à respirer
- > Piqûres multiples
- > Allergie au venin connue
- > Toutes réactions allergiques (gonflements, difficultés à respirer...)

En cas d'urgence, appelez le



15

ou le



112

Festivités

Les fêtes locales rythment la vie estivale et sont des moments de partage et de convivialité.

Les bonnes conduites pendant les fêtes



Hydratez-vous régulièrement et pensez à manger

L'alcool déshydrate, pensez à boire de l'eau entre deux verres



Alcool : avec modération

Pas besoin d'en abuser pour profiter !
Gardez votre verre sous surveillance



Pas de volant si vous avez bu ! Organisez un retour en toute sécurité :
Sam désigné, covoiturage avec un abstinent, transports en commun, taxi...



Attention aux mélanges

Ne mélangez jamais alcool et médicaments, drogues ou autres substances



Restez attentif aux autres

Soyez bienveillant-e avec vos ami-e-s et les autres fêtards : si quelqu'un ne va pas bien, aidez-le ou alertez les secours



Gardez votre téléphone chargé et à portée de main

En cas de besoin, vous pourrez appeler de l'aide ou retrouver vos proches



Ne sortez jamais seul, et assurez-vous que quelqu'un de confiance sache où vous allez et avec qui.

En cas d'urgence, appelez le



ou le



Appelez le 17, si vous êtes témoin ou victime d'une agression.

Sortez couverts !



Le Saviez-vous ?



- | | | | |
|-----------|--|--------------------------|--------------------------|
| 1 | Il est sans danger de laisser un enfant endormi dans une voiture en été, fenêtres entrouvertes. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2 | Même par temps nuageux, on peut attraper des coups de soleil. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3 | Dans un courant de baigne, il faut nager de toutes ses forces pour retourner vers la plage. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4 | Lors d'une exposition au soleil, il faut appliquer de la crème solaire uniquement avant la baignade. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5 | En montagne, il est recommandé d'avoir au moins 1 litre d'eau par heure de marche. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6 | Le drapeau violet sur la plage signale uniquement la présence de méduses. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7 | Le moustique tigre est totalement inoffensif pour l'homme. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8 | Lors des fêtes, il est recommandé de boire de l'eau entre deux consommations d'alcool. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9 | Si je me fais piquer par une tique, je dois retirer la tique correctement et surveiller l'apparition de symptômes. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10 | En randonnée, il est inutile de prévenir quelqu'un de son itinéraire si la météo est bonne. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

1-Faux - Ne jamais laisser une personne dans un véhicule en cas de fortes chaleurs (risque majeur de coup de chaleur et de décès). **2-Vrai** - 80 % des UV passent à travers un ciel nuageux : protection nécessaire même sans soleil direct. **3-Faux** - Se laisser porter par le courant et alerter les secours. **4-Faux** - Il faut appliquer de la crème solaire toutes les deux heures et après chaque baignade. **5-Vrai** - Boire au moins 1 litre d'eau par personne, par heure de marche est recommandé pour éviter la déshydratation. **6-Faux** - Le drapeau violet signale aussi d'autres risques comme une pollution de l'eau. **7-Faux** - Le moustique tigre peut transmettre des maladies (la dengue ou le chikungunya). **8-Vrai** - L'alcool déshydrate l'organisme. Buvez de l'eau. **9-Vrai** - La tique peut transmettre la maladie de Lyme. Après une piqûre, il est essentiel de retirer correctement la tique, de désinfecter la zone, et de surveiller l'apparition de symptômes comme une plaque rouge ou des signes grippaux, même plusieurs semaines après. **10-Faux** - Toujours prévenir un proche de votre parcours et de votre heure de retour, même par beau temps.

Réponses

Numéros d'urgence et pharmacies de garde

Numéro	Service	Quand appeler ?
 15	SAMU (Urgences médicales)	Symptôme inhabituel et/ou sévère, urgence vitale.
 112	Urgences européennes	Depuis un téléphone mobile, partout en Europe, même sans crédit.
 17	Police / Gendarmerie	Violences, agressions, comportements dangereux.
 18	Pompiers	Incendie, accident ou danger immédiat pour des personnes.
 114	Urgences par SMS pour personnes sourdes ou malentendantes	Via SMS, internet ou fax.
 05 56 96 40 80	Centre antipoison 24h/24 - 7j/7	En cas d'exposition à une algue toxique (ex. : Ostreopsis), ingestion suspecte, piqûre animale. www.centres-antipoison.net
 3237	Pharmacies de garde	Dimanches et jours fériés. La nuit uniquement par le commissariat.

Merci de ne pas jeter ce livret sur la voie publique. ♻️



Edité par la CPTS Hego Lapurdi
Jun 2025
www.hegolapurdi.fr

