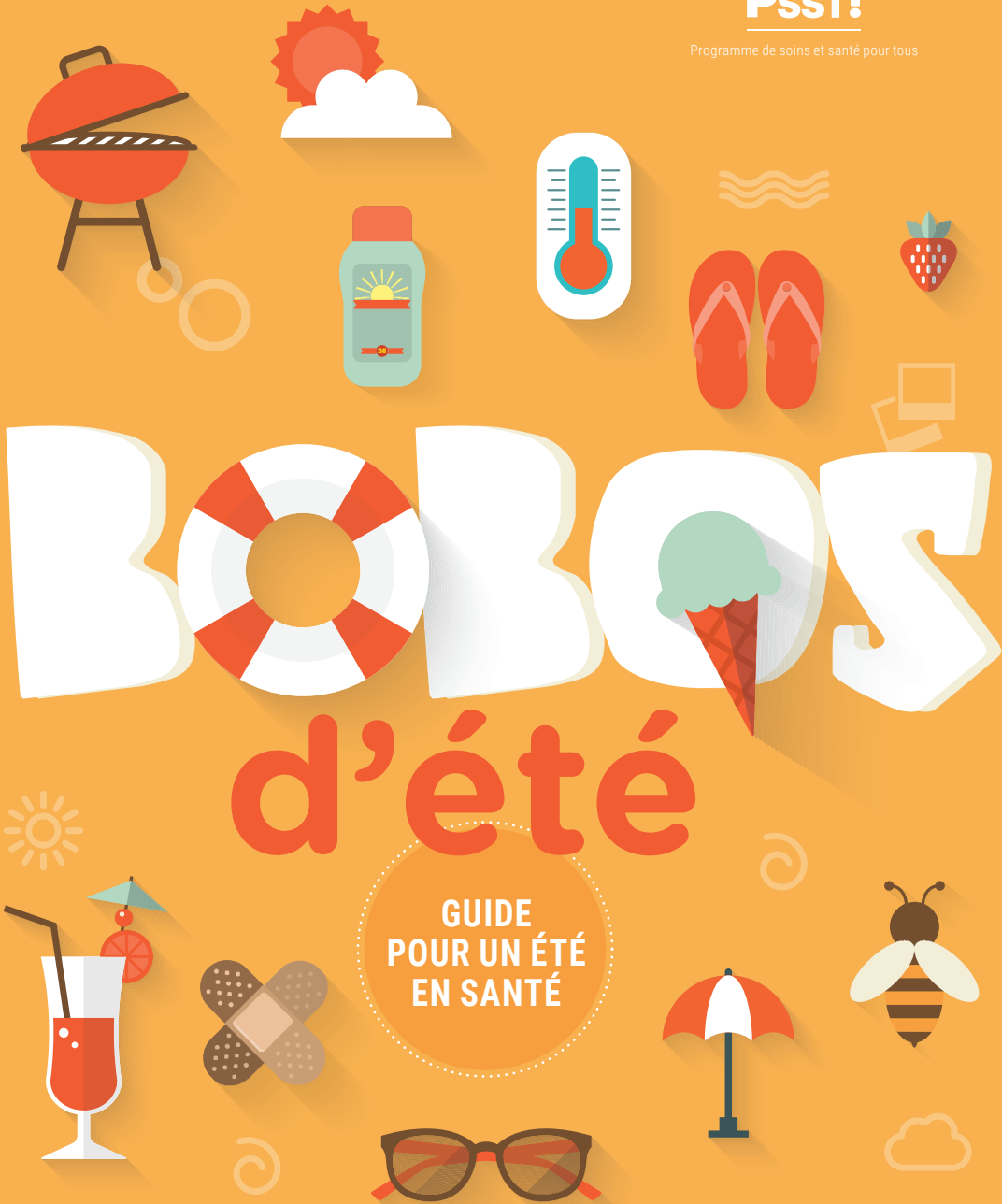


Psst!

Programme de soins et santé pour tous



.....

Que vous passiez l'été en ville ou en pleine nature, que vous soyez du genre pantouflard, voyageur ou aventurier, il serait étonnant que vous viviez un été sans qu'aucun petit désagrément, tels des piqûres d'insectes, des éraflures, des ampoules ou un coup de soleil, ne vous affecte.

C'est pourquoi il peut être très pratique d'avoir à portée de la main ce guide, qui fournit des renseignements simples et utiles pour prévenir et traiter les petits embarras de l'été. Suivez les conseils qui s'adressent à vous ou à votre entourage et, surtout, profitez de l'été !



Dans ce GUIDE



Ampoules	4
Brûlures	6
Coup de chaleur	8
Coup de soleil	10
Éraflures	18
Herbe à puce	20
Intoxication alimentaire	22
Otite du baigneur	24
Pied d'athlète	26
Piqûres d'insectes	28
Verrues plantaires	34

© Familiprix inc. 2025

MISE EN GARDE ET AVIS D'EXONÉRATION DE RESPONSABILITÉ : Tous les droits réservés. Toute reproduction et/ou transmission, partielle ou totale, sous quelque forme ou par quelque procédé que ce soit, est strictement interdite à moins d'en avoir préalablement obtenu l'autorisation écrite de Familiprix inc.

Ni Familiprix inc. ni aucune des personnes ayant participé à l'élaboration, à la réalisation et/ou à la distribution de cette publication ne fournissent quelque garantie et n'assument quelque responsabilité que ce soit relativement à l'exactitude, au caractère actuel et au contenu de la publication, ou ne peuvent être tenus responsables de toute erreur qui pourrait s'y être glissée ou de toute omission.

Le contenu de la présente publication vous est fourni à titre d'information. Il ne vise pas à donner des conseils particuliers applicables à votre situation et ne peut en aucun cas être considéré comme constituant une déclaration, une garantie ou un conseil de nature médicale. Si vous avez besoin d'un avis ou d'un conseil de nature médicale, vous devez consulter un médecin, un pharmacien ou un autre professionnel qualifié de la santé.

AMPOULES



L'été est de retour, et afin de faire respirer nos orteils, on enlève les bas et on sort les sandales. Une phlyctène, mieux connue sous le nom d'ampoule, est une petite bulle ronde ou ovale remplie d'un liquide clair que l'on retrouve fréquemment sur les pieds.

Pourquoi cela arrive-t-il ?

Les ampoules surviennent généralement lorsque la chaussure est mal ajustée et qu'il y a présence d'un frottement répétitif. La chaleur ainsi que l'humidité sont également des éléments qui favorisent l'apparition d'une ampoule. Celles-ci peuvent aussi survenir à la suite d'une brûlure.

Symptômes

L'ampoule crée de la rougeur et, puisqu'elle expose la chair à l'air libre, elle provoque une légère douleur.

Prévenir et traiter les ampoules

- ☀ Étrennez vos chaussures ou vos sandales neuves à la maison et portez-les de façon progressive (pas plus de deux heures à la fois) durant plusieurs jours.
- ☀ Portez des chaussures ou des sandales ajustées à votre pied, ni trop serrées, ni trop grandes.
- ☀ Portez des bas qui gardent les pieds au sec (ex. : en coton) ou des bas spécialement conçus pour le sport afin de diminuer les frottements.

☀ Avant de sortir avec vos nouvelles chaussures, appliquez le contenu du bâton anti-ampoules sur les endroits où il risque d'y avoir un frottement. Ce produit, invisible à l'application, lubrifie la peau, ce qui diminue le frottement et ainsi le risque de former une ampoule. Le bâton anti-ampoules est offert en pharmacie.

☀ Réagissez rapidement dès que se manifeste la sensation de brûlure : appliquez alors un coussinet adapté ou un pansement en gel qui aidera à diminuer la friction.

☀ **Si l'ampoule est intacte, évitez de la percer, car une fois la peau abîmée, elle a plus de risque de s'infecter. La peau intacte crée une barrière naturelle.**

☀ Si toutefois l'ampoule est déjà éclatée, nettoyez la région à l'aide d'eau tiède et de savon, et recouvrez à l'aide d'un pansement. **Évitez l'application d'alcool à friction, car cela est très douloureux et a tendance à abîmer davantage la peau déjà brisée.**

En général, une ampoule se résorbe d'elle-même au bout de quelques jours. Il faut simplement laisser le temps à la peau de se régénérer afin de créer une nouvelle barrière.

SAVIEZ-VOUS QUE...

Il existe des pansements spécialisés pour prévenir et traiter les ampoules. Demandez-les à votre professionnel de la santé.

À NOTER : En présence d'infection (rougeur, chaleur, pus, fièvre), consultez un professionnel de la santé.

BRÛLURES



Les brûlures causées par un contact avec une source de chaleur peuvent survenir à tout moment de l'année. Pendant l'été, lorsque l'on parle de brûlure, on pense surtout au barbecue ou au contact avec la flamme d'un feu.

La gestion des brûlures se fera selon certains critères, comme la profondeur, l'endroit où elle se retrouve sur le corps et la cause. Il faut d'abord et avant tout **prendre conscience de la gravité** pour ensuite savoir si une consultation médicale est requise ou si l'on peut simplement traiter la brûlure à la maison.

Il existe trois degrés de brûlure selon la couche de peau qui est touchée.

Les brûlures au **premier degré** sont superficielles et causent généralement une peau rougie, un picotement et un peu d'enflure. Un léger coup de soleil est entre autres un exemple de ce genre de brûlure. Elles peuvent habituellement se traiter à la maison et guérissent le plus souvent au bout de quelques jours sans laisser de cicatrice.

On parle de brûlure au **deuxième degré** lorsque la peau devient rose, qu'il y a apparition d'humidité, de douleur vive et intense, de suintement ou de cloques d'eau. Cela signifie en fait que la peau est touchée plus en profondeur. Si la région de la peau qui est brûlée est petite et qu'il n'y a que quelques petites cloques d'eau sans présence d'infection, un traitement à la maison peut être approprié, sauf chez les jeunes enfants et les personnes âgées, étant donné qu'ils ont la peau plus mince, ainsi que les diabétiques et les personnes ayant un système immunitaire défaillant, puisqu'ils sont plus à risque d'infection.

Les brûlures au **troisième degré** sont beaucoup plus sévères, elles atteignent parfois les muscles, les tendons et les terminaisons nerveuses. Elles sont très longues à traiter et laissent généralement de

SAVIEZ-VOUS QUE...

Malgré la croyance, il n'est pas du tout recommandé d'appliquer de la margarine ou du beurre sur une brûlure. En plus d'accentuer la douleur, cela augmente les risques d'infection !

graves cicatrices. Elles sont considérées comme une **urgence médicale**, il est donc nécessaire de **consulter immédiatement** lorsqu'elles surviennent.

ATTENTION ! Peu importe votre état de santé, votre âge, votre degré de brûlure, vous devez consulter un médecin si :

- La brûlure couvre plus de 10 % du corps.
- Il y a présence d'infection (rougeur, pus, douleur, fièvre).
- Il y a atteinte des yeux, des organes génitaux, des oreilles, du visage ou des pieds.

Comment traiter une brûlure ?

(1^{er} et 2^e degré seulement)

- ☀ Placez la région brûlée sous l'eau froide ou appliquez des compresses mouillées froides pour soulager la douleur. Évitez d'appliquer de la glace, puisqu'elle peut aggraver la brûlure.
- ☀ Pour une brûlure légère où la peau est rougie et sèche, appliquez une lotion hydratante non parfumée. L'application d'un pansement peut limiter les risques d'infection.
- ☀ En présence de cloques d'eau, évitez de les perforer pour faciliter la cicatrisation de la peau. Si les cloques perforent d'elles-mêmes, appliquez un onguent antibiotique sur les lésions et recouvrez la plaie d'un pansement non adhérent propre et sec.
- ☀ Soulagez au besoin la douleur causée par la brûlure à l'aide d'un analgésique oral. N'hésitez pas à demander conseil à un professionnel de la santé pour le choix du produit qui conviendra le mieux à votre situation.

COUP DE CHALEUR

Lorsqu'une personne est victime d'un coup de chaleur, son corps ne parvient plus à se refroidir de manière adéquate. En fait, il perd son efficacité à contrôler sa température corporelle. La température passe alors d'environ 37 °C (98,6 °F) à une température pouvant aller au-delà de 40 °C (104 °F), et ce, très rapidement.

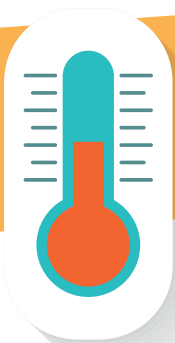
À ce niveau, le coup de chaleur peut mettre la vie en danger. Il survient particulièrement lors de périodes de chaleur intense, où le corps doit s'adapter rapidement à des températures et des taux d'humidité élevés, et parfois même à une absence de vent, ce qui vient empirer la situation.

En période de chaleur importante, de canicule ou lors de la pratique d'un exercice physique intense, soyez attentifs aux signes avant-coureurs du coup de chaleur tels que :

- | | |
|-------------------|------------------------------------|
| ☀ Fièvre | ☀ Confusion |
| ☀ Frissons | ☀ Nausées |
| ☀ Étourdissements | ☀ Augmentation du rythme cardiaque |
| ☀ Fatigue | ☀ Respiration rapide |
| ☀ Vertiges | ☀ Absence de transpiration |
| ☀ Maux de ventre | ☀ Etc. |

Comment prévenir le coup de chaleur pendant une canicule ?

- ☀ Surveillez les avertissements de chaleur et d'humidité d'Environnement Canada dans les journaux, à la télévision ou sur Internet.
- ☀ Buvez beaucoup d'eau et n'attendez pas de sentir la soif avant de boire, à moins d'avoir une restriction médicale.
- ☀ Évitez les activités intenses, surtout aux heures les plus chaudes de la journée et où les rayons du soleil sont à leur maximum, soit entre 11 h et 16 h.



- ☀ Évitez l'exposition au soleil de manière prolongée.
- ☀ Privilégiez les endroits frais et climatisés.
- ☀ Évitez de boire des boissons concentrées en alcool, en sucre et en caféine, puisqu'elles déshydratent.
- ☀ Prenez un bain ou une douche pour vous rafraîchir dès que nécessaire.
- ☀ Portez un chapeau à large bord et bien aéré ainsi que des vêtements légers et de couleur pâle lorsque vous devez aller à l'extérieur.
- ☀ Maintenez la fraîcheur dans votre maison en gardant les rideaux et les stores fermés.
- ☀ Si vous avez une maison à deux étages, ouvrez légèrement vos fenêtres du deuxième étage afin que la chaleur puisse monter et sortir.
- ☀ S'il fait plus frais à l'extérieur, ouvrez les fenêtres pour dormir la nuit.

SAVIEZ-VOUS QUE...

Les jeunes enfants, les personnes âgées et les personnes aux prises avec un surplus de poids sont les plus à risque de faire un coup de chaleur.

IMPORTANT : Le coup de chaleur est une **urgence médicale**. En attendant les secours, tentez de refroidir le corps de la personne atteinte en la mettant à l'ombre ou dans un endroit frais, et ventilez son environnement.

COUP DE SOLEIL

Les coups de soleil sont souvent douloureux, mais ils sont aussi un coup dur pour la peau. Les dommages causés à la peau s'accumulent de coup de soleil en coup de soleil, ce qui peut provoquer un vieillissement prématuré de la peau, un affaiblissement du système de défense et même augmenter le risque de développer un cancer de la peau. En fait, ce sont les rayons UV du soleil qui sont les grands fautifs et qui brûlent la peau. Les lettres UV signifient « ultraviolet ».

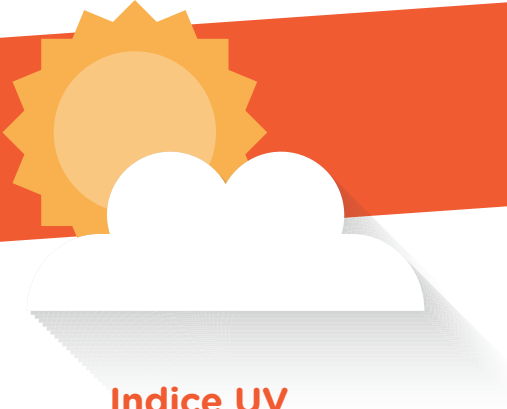
Il existe trois types de rayons ultraviolets solaires :

UVA : ces rayons contribuent au **vieillissement prématuré de la peau** (rides, plissement de la peau) et à l'apparition du cancer de la peau. Ils sont responsables de la coloration immédiate de la peau, et ce sont les rayons entre autres présents dans les salons de bronzage.

UVB : ceux-ci sont les principaux responsables des **coups de soleil**, et on estime qu'ils seraient jusqu'à 1000 fois plus puissants que les rayons UVA. Ils jouent eux aussi un rôle important dans le vieillissement de la peau et dans l'apparition du cancer de la peau.

UVC : en général, ces rayons sont filtrés par la couche d'ozone et ils n'atteignent pas la Terre.

Il est évident que les rayons UV sont nocifs pour la peau, mais leur degré d'intensité varie selon certains facteurs tels que les conditions météorologiques, le taux d'humidité, l'altitude et la latitude. **L'indice UV** a été créé pour aider la population à choisir la protection appropriée en fonction de l'intensité des rayons UV. Plus il est élevé, plus les rayons UV sont intenses. En général, l'indice UV est disponible dans les journaux, sur Internet et à la télévision.



Indice UV

0-2		Bas
3-5		Modéré
6-7		Élevé
8-10		Très élevé
11+		Extrême

Source : Environnement Canada – www.ec.gc.ca

Comment prévenir les coups de soleil ?

-  Réduisez l'exposition au soleil entre **11 h et 16 h**, soit le moment où les rayons du soleil sont les plus puissants.
-  Exposez la peau de façon graduelle.
-  Demeurez à l'ombre, sous les arbres ou sous un parasol.
-  Portez des vêtements qui recouvrent les bras et les jambes (le tissu à tissage serré est idéal).

ASTUCE INTÉRESSANTE

Le moment où les rayons du soleil sont les plus puissants représente le moment où votre ombre est plus petite que vous !

- ☀ Portez un chapeau à large bord et des lunettes de soleil enveloppantes avec une protection contre les rayons UVA et UVB.
- ☀ **Appliquez de la crème solaire dont le FPS est de 30 au minimum et assurez-vous qu'elle protège contre les rayons UVA et UVB.**
- ☀ Protégez votre peau même quand le ciel est ennuagé, puisque 80 % des rayons du soleil traversent les nuages lourds et foncés ainsi que le brouillard.
- ☀ Si vous prenez des médicaments, certains peuvent rendre la peau plus sensible au soleil. Informez-vous à votre professionnel de la santé pour savoir si vos médicaments font partie de cette liste et connaître les mesures à prendre au besoin.
- ☀ Il est possible d'acheter des vêtements dont les tissus utilisés permettent de protéger la peau du soleil.

Les écrans solaires

SAVIEZ-VOUS QUE...

Un FPS 30 bloque environ 97 % des rayons UVB alors qu'un FPS 60 en bloque environ 98 %. Oubliez le mythe qui veut qu'un FPS 60 protège deux fois plus ou deux fois plus longtemps qu'un FPS 30. Que vous utilisiez un FPS 30 ou un FPS 60, l'important, c'est qu'il faut en réappliquer toutes les deux heures et après la baignade !

L'efficacité d'un écran solaire dépendra entre autres du FPS (facteur de protection solaire).

Le FPS représente la capacité de l'écran solaire à filtrer ou à bloquer les rayons UVB.



Acheter un écran solaire (crème solaire) peut paraître simple. Pourtant, voici quelques faits essentiels à savoir avant de vous procurer le produit idéal.

☀ D'abord, certaines crèmes de moins bonne qualité ne possèdent pas les filtres adéquats. Ainsi, recherchez un emballage ayant une **protection contre les UVA et les UVB**.

☀ Le FPS indique la protection contre les **UVB seulement**. L'Association canadienne de dermatologie recommande un **FPS 30 au minimum**.

☀ Recherchez les termes **hydrofuge** et **résistant à l'eau**.

Hydrofuge : résiste à l'eau et à la sudation environ 80 minutes.

Résistant à l'eau : résiste à l'eau et à la sudation environ 40 minutes.

☀ Pour les peaux plus sensibles, recherchez le terme **peau sensible** sur l'emballage. Vérifiez aussi que l'écran solaire est non comédogène (évite la formation de points noirs), peu ou non parfumé, non allergénique et non irritant.

☀ Il existe des gels, des crèmes, des lotions, des vaporisateurs et des bâtons. Sur une peau sèche, privilégiez la crème, alors que sur une peau grasse ou poilue, favorisez la lotion, le gel ou les vaporisateurs.

☀ Considérez qu'une paume de main bien remplie (environ 30 ml) équivaut à une seule application pour un corps complet d'adulte !

Cette quantité équivaut au quart d'une bouteille de 120 ml.



N'oubliez pas qu'un FPS 30 appliqué en quantité insuffisante peut représenter un FPS 15 sur votre peau.

N'hésitez pas à consulter votre professionnel de la santé pour avoir des réponses à vos questions en ce qui a trait au choix d'un écran solaire.

Appliquer un écran solaire, quelques règles à respecter !

1. Appliquez généreusement un écran solaire de **20 à 30 minutes avant** d'aller à l'extérieur. N'oubliez pas les oreilles, le nez, le dessus des pieds et le derrière des genoux.
2. Répétez l'application **aux deux heures** ou **après chaque baignade** ou **transpiration** abondante.
3. N'oubliez pas de protéger vos lèvres en appliquant un **baume à lèvres** avec un FPS d'au moins 30.
4. Il est possible d'utiliser un écran solaire physique à base d'oxyde de zinc ou de dioxyde de titane. Ces produits laissent une couche blanchâtre sur la peau, mais ont la capacité de bloquer et de réfléchir les rayons UVA et UVB, et causent très peu de réactions allergiques.

La date de péremption (expiration) de l'écran solaire

Les bouteilles d'écran solaire sont souvent exposées à de chaudes températures (à la plage, dans la voiture), ce qui peut accélérer la détérioration de leurs ingrédients et en diminuer l'efficacité. Les écrans solaires ont tous une date de péremption, qui doit être respectée pour assurer la qualité et l'efficacité du produit. N'oubliez pas : en appliquant une quantité suffisante d'écran solaire lors de vos activités extérieures, vous ne devriez pas avoir de produits expirés !

IMPORTANT : Selon l'Association canadienne de dermatologie, il est possible d'appliquer une petite quantité d'écran solaire sur la peau des **bébés de moins de six mois** (ex. : mains et visage), toutefois, il est préférable d'éviter le soleil, de garder le bébé à l'ombre et de lui faire porter des vêtements protecteurs.

ATTENTION ! Il est suggéré de faire un test en appliquant une toute petite quantité du produit dans le creux du bras de bébé et d'attendre 48 h pour vérifier s'il tolère bien le produit.

Coup de soleil, quoi faire ?

Il existe différents degrés de sévérité d'un coup de soleil. Les coups de soleil bénins, qui provoquent une rougeur et une sensibilité de la peau au toucher, peuvent se traiter à la maison. Par contre, lorsque le coup de soleil forme des cloques, qu'il provoque l'enflure du visage, qu'il entraîne de la fièvre, des frissons et des nausées, il est conseillé de consulter un médecin.

Quelques trucs pour soulager la douleur associée aux coups de soleil peu sévères :

- ☀ Prenez un bain tiède (éviter l'eau froide) ou appliquez des compresses fraîches.
- ☀ Hydratez bien la peau durant quelques jours suivant la brûlure. Appliquez une crème ou une lotion hydratante non parfumée sur le coup de soleil.
- ☀ Prenez, au besoin, des analgésiques oraux lorsque le coup de soleil est douloureux. Demandez conseil à votre professionnel de la santé.
- ☀ Évitez d'exposer directement le coup de soleil aux rayons solaires.
- ☀ Protégez la peau à l'aide de vêtements ou d'oxyde de zinc en attendant la guérison.

IMPORTANT : Ce qu'il faut se rappeler, c'est qu'une fois que nous sommes atteints par un coup de soleil, le mal est déjà fait, la peau est brûlée et l'objectif est de soulager. Il faut donner du temps à la peau pour se refaire des forces et surtout se rappeler d'utiliser une protection adéquate la prochaine fois !

Les yeux : souvent négligés !

Au même titre que la protection de la peau, le port de lunettes de soleil est un élément essentiel pour obtenir une protection solaire complète. L'endroit où elles sont le plus utiles et bénéfiques pour vous est devant vos yeux; ne les laissez donc pas sur votre tête !

Les dangers du soleil pour les yeux

Les responsables sont en grande partie, tout comme pour la peau, les rayons UV. Ils sont impliqués entre autres dans la formation de cataractes, l'inflammation de la conjonctive, l'inflammation de la cornée et même dans l'apparition de mélanomes des paupières. Il y a également une autre fautive, la lumière bleue. C'est elle qui occasionne l'éblouissement lors de la réflexion du soleil sur l'eau et la neige. La lumière bleue peut causer une fatigue visuelle et pourrait être reliée au vieillissement prématuré de la rétine.

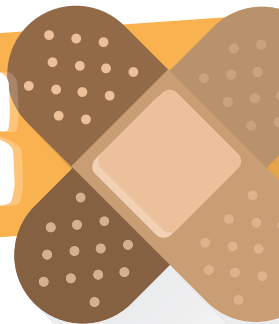
Mieux vaut prévenir que guérir !

Afin de limiter le plus possible l'atteinte de vos yeux par les rayons solaires, mettez en pratique ces quelques conseils portant sur la sécurité au soleil :

- ☀ Portez des lunettes solaires qui offrent une protection complète contre les rayons UVA et UVB en plus d'avoir une teinte adéquate permettant de réduire l'intensité de la lumière selon vos activités et les environnements que vous fréquentez. Pour vous assurer de faire le bon choix, consultez un optométriste. Ce professionnel de la santé saura bien vous conseiller.
- ☀ Assurez-vous que vos lunettes de soleil vous couvrent bien : la lentille doit être courbée et la monture doit suivre la forme de votre visage.
- ☀ Promenez-vous avec vos plus beaux chapeaux : l'important, c'est qu'ils aient un large bord.
- ☀ Évitez l'exposition au moment où les rayons solaires sont les plus intenses, soit **entre 11 h et 16 h**.
- ☀ N'oubliez pas de porter vos lunettes de soleil en voiture ! Celles munies de lentilles polarisées permettent de diminuer le phénomène d'éblouissement qui se produit lorsque nous sommes au volant. Informez-vous auprès d'un spécialiste !



ÉRAFLURES



De façon générale, les éraflures sont des plaies mineures avec des saletés que l'on peut facilement traiter à la maison. Si nous voulons les prévenir, il est d'abord recommandé de suivre les conseils de sécurité de base pour chacun des sports pratiqués et d'utiliser les protections nécessaires à chaque activité. Toutefois, si elles surviennent, comment faut-il les traiter ?

- ☀ Avant toute chose, un lavage des mains adéquat est nécessaire.
- ☀ Enlevez les grosses saletés de la plaie à l'aide d'une pince à épiler que vous aurez préalablement nettoyée avec de l'alcool à friction.
- ☀ Placez l'éraflure sous l'eau courante (ex. : eau du robinet), si possible, pour déloger les saletés plus petites, puis terminez d'enlever les débris avec une débarbouillette humide.
- ☀ Nettoyez les éraflures **à l'eau et au savon.**

SAVIEZ-VOUS QUE...

Il n'est pas recommandé d'appliquer de l'alcool à friction ou du peroxyde d'hydrogène sur une plaie. En effet, en plus de faire terriblement mal, cela abîme encore plus la peau et retarde la cicatrisation.

Un lavage efficace avec de l'eau et du savon est suffisant.

- ☀ Appliquez une pression avec un linge propre ou avec une gaze propre sur l'éraflure pendant dix minutes s'il y a des saignements. Si le linge ou la gaze sont remplis de sang, ne les retirez pas. Appliquez plutôt un autre linge ou une autre gaze par-dessus ce qui se trouve déjà en place et continuez à faire une pression sur la plaie.
- ☀ Couvrez l'éraflure d'un pansement. Vous trouverez en pharmacie des pansements adaptés selon l'endroit de la plaie, comme les genoux, les coudes, les doigts, etc. Le pansement accélère la guérison et protège la blessure contre les saletés et les bactéries.
- ☀ Consultez votre professionnel de la santé si la blessure semble plus rouge, plus douloureuse et plus enflée après quelques jours, ou si elle présente des signes d'infection (pus, chaleur, rougeur, fièvre).
- ☀ Lors de blessures et d'éraflures, il est toujours approprié de vérifier si votre carnet de vaccination contre le tétanos est à jour.

SAVIEZ-VOUS QUE...

Il n'est pas nécessaire d'appliquer un onguent antibiotique sur une plaie mineure qui ne présente pas de signe d'infection.

HERBE À PUCE



Voilà probablement la plus mal aimée des plantes que l'on peut retrouver sur notre sol ! Il est en effet plus facile d'éviter l'herbe à puce que de traiter les réactions qui en découlent. L'herbe à puce se retrouve presque partout : en forêt, dans les champs, sur le bord des routes, sur les sols humides ou secs, dans un endroit ensoleillé ou ombragé. Heureusement, il existe des moyens afin d'éviter les désagréments que l'herbe à puce peut nous causer.

Comment éviter l'herbe à puce ?

- ☀ Cherchez à reconnaître cette plante et, dans le doute, tenez-vous loin ! Les feuilles pointues viennent en grappes de trois dont la tige de la feuille du centre est plus longue. Elles sont rougeâtres au printemps, tournent au vert foncé en été et se colorent de jaune, de rouge ou d'orangé l'automne venu.
- ☀ Effectuez vos promenades dans des sentiers dégagés et portez des vêtements longs.
- ☀ La sève de la plante peut persister pendant plusieurs jours sur les vêtements, objets ou animal de compagnie ayant été en contact. Si vos vêtements peuvent avoir été en contact avec l'herbe à puce, lavez-les séparément à l'eau chaude et suspendez-les à l'extérieur quelques jours pour les faire sécher. N'oubliez pas de porter des gants lorsque vous manipulez des éléments qui risquent d'être contaminés.

Que risque-t-il de m'arriver si j'entre en contact avec de l'herbe à puce ?

C'est la sève toxique des feuilles qui cause une réaction inflammatoire lorsqu'elle est en contact avec la peau. Cette inflammation apparaît généralement de 24 à 48 h après le contact.



Les symptômes de l'allergie à l'herbe à puce sont les suivants :

- ☀ Douleur et rougeur de la peau
- ☀ Démangeaisons
- ☀ Formation d'ampoules et de cloques sur la zone atteinte
- ☀ Rupture des vésicules, ce qui crée un suintement
- ☀ Sécheresse du liquide et formation de croûte

Rassurez-vous, vous pouvez prendre certaines mesures afin de soulager les symptômes, qui finiront par disparaître après 7 à 10 jours généralement.

Ça pique! **Comment soulager les symptômes?**

- ☀ Idéalement, rincez le plus rapidement possible la zone atteinte avec de l'eau froide.
- ☀ Des compresses froides peuvent également être appliquées pour soulager l'inconfort.
- ☀ Certains produits vendus en pharmacie, tels un anti-inflammatoire, un antihistaminique et des produits astringents, peuvent également être utiles afin d'apaiser les démangeaisons et diminuer la douleur. Informez-vous auprès de votre professionnel de la santé.
- ☀ Il est préférable d'éviter de gratter la peau afin de ne pas occasionner d'infection.

Et ne vous inquiétez pas ! Contrairement à la croyance populaire, l'allergie (dermatite) ne se réactive pas d'année en année sans être de nouveau exposé à l'herbe à puce !

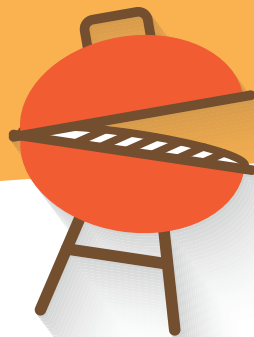
INTOXICATION ALIMENTAIRE

Chaque année, l'été amène son lot d'intoxications ou d'empoisonnements alimentaires. Les températures extérieures élevées ainsi que les barbecues en famille caractérisent bien cette saison. Or, la combinaison de ces deux éléments peut rapidement provoquer des situations plutôt inconfortables, mais évitables.

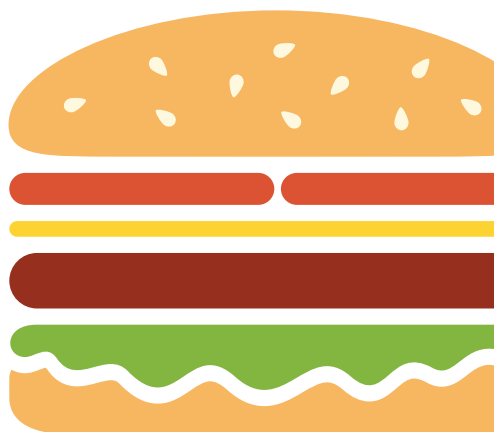
La majorité des intoxications alimentaires surviennent à la suite de la consommation de produits contaminés. Elles sont souvent bénignes et de courte durée. Les symptômes généralement ressentis sont les nausées, vomissements, diarrhée, crampes abdominales, maux de tête, etc. Dans certains cas, elles peuvent devenir plus problématiques, voire mettre la vie en danger, c'est pourquoi il est important de ne pas prendre cette situation trop à la légère et de consulter un professionnel de la santé au besoin.

Appliquez ces quelques mesures préventives afin de passer un été... en santé!

- ☀ D'abord et avant tout, lavez toujours vos mains ainsi que les surfaces de travail à l'eau chaude savonneuse, particulièrement avant et après avoir manipulé de la viande crue.
- ☀ Lors de la décongélation de vos aliments, assurez-vous de choisir l'une des trois méthodes recommandées : au réfrigérateur (entre 0 et 4 °C), au micro-ondes ou sous l'eau froide. Évitez de faire décongeler vos aliments à la température de la pièce.
- ☀ Une fois vos aliments décongelés, cuisez-les aussitôt !
- ☀ Respectez les températures de conservation recommandées. En d'autres termes, la zone de température dangereuse se situe entre 4 °C et 60 °C, puisque dans cet écart de température, les bactéries se multiplient rapidement.



- ☀ Évitez la contamination de la viande hachée par la bactérie E. coli, qui cause entre autres la maladie du hamburger. Assurez-vous d'avoir la bonne température de cuisson. La température intérieure d'une boulette de viande hachée devrait être de 71 °C (160 °F) lorsqu'elle est cuite. N'oubliez pas de nettoyer votre thermomètre après chaque prise de température.
- ☀ N'utilisez pas les restes de marinade pour badigeonner la viande cuite ou pour en faire une sauce (sauf si vous la faites bouillir).
- ☀ Évitez de mettre la viande cuite en contact avec la viande crue ou avec les outils de cuisine ayant servi à manipuler de la viande crue.
- ☀ Évitez de laisser les mayonnaises et autres condiments exposés au soleil. Ils peuvent eux aussi devenir source de contamination.
- ☀ N'oubliez pas non plus que toute viande crue est susceptible d'être contaminée par des bactéries, même le poisson et le poulet.



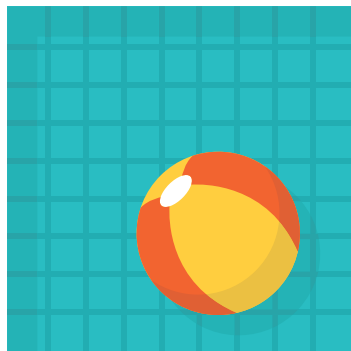
OTITE DU BAIGNEUR

Les enfants aiment souvent passer des journées entières dans la piscine à faire des plongeurs et à nager sous l'eau. L'otite externe est souvent appelée « otite du baigneur », parce qu'elle survient fréquemment chez les gens qui pratiquent des sports aquatiques. En effet, il arrive qu'après la baignade, de l'eau reste dans les oreilles, laissant le conduit auditif externe humide. La combinaison d'humidité et de chaleur dans le conduit externe de l'oreille peut provoquer un dommage à la peau et, éventuellement, une infection ou une inflammation causant généralement des démangeaisons, de la rougeur et de la douleur à l'oreille.

L'otite externe est relativement facile à reconnaître. En général, une douleur est ressentie lorsque vous tirez délicatement sur le lobe de l'oreille.

Comment prévenir l'otite du baigneur ?

- ☀ Le secret est de garder vos oreilles sèches ! Après la baignade ou après la douche, asséchez vos oreilles adéquatement.
- ☀ Évitez d'utiliser des cotons-tiges pour nettoyer les oreilles. Lavez plutôt la partie externe de l'oreille (le pavillon) à l'aide d'une débarbouillette d'eau tiède et d'un savon doux.
- ☀ Évitez de mettre la tête sous l'eau lors de la baignade, ou encore, utilisez un casque de bain qui empêche l'eau d'entrer dans les oreilles.
- ☀ Assurez-vous que l'eau dans laquelle vous vous baignez est propre.



Comment traiter l'otite du baigneur ?

- ☀ En général, l'otite du baigneur se traite avec des gouttes pour les oreilles offertes en pharmacie. Consultez votre professionnel de la santé pour plus d'information.
- ☀ Au besoin, la douleur peut être soulagée par la prise d'un analgésique oral offert en vente libre.
- ☀ Pendant tout le traitement, évitez que de l'eau entre dans les oreilles. Faites attention autant dans la douche qu'à la piscine.
- ☀ Si l'état se détériore ou si aucune amélioration n'est notée après trois à cinq jours de traitement, il est recommandé de consulter un médecin.

SAVIEZ-VOUS QUE...

Le cérumen (cire d'oreille) protège les oreilles contre les infections. L'intérieur des oreilles se nettoyant de lui-même, les cotons-tiges ne sont pas nécessaires.



PIED D'ATHLÈTE

Le pied d'athlète est une infection à champignons, ou infection fongique, qui contamine les pieds. Les champignons causant le pied d'athlète recherchent, entre autres, deux caractéristiques principales pour croître, soit la chaleur et l'humidité. C'est pourquoi on retrouve fréquemment des infections à champignons à des endroits du corps plus chauds et plus humides, comme aux aines, entre les orteils ou sous les seins. Ces deux facteurs sont également souvent réunis autour d'une piscine publique ou dans un vestiaire sportif : deux sites où l'on est particulièrement susceptible d'attraper ce type d'infection.

Comment reconnaître le pied d'athlète ?

Inspectez vos pieds ! La peau entre les orteils est souvent fendillée dès le début de l'infection. Le pourtour de la coupure est initialement sec et rouge, mais, si on n'utilise pas de traitement, il deviendra de plus en plus humide. Plus l'infection progresse, plus la peau se met à peler facilement, et de petites peaux blanches se détachent. N'oublions pas que le pied d'athlète peut aussi causer des démangeaisons et une odeur désagréable.

Comment prévenir le pied d'athlète ?

- ☀ Gardez vos pieds propres, frais et secs. Asséchez bien vos pieds et les espaces entre vos orteils avec une serviette propre après la douche ou la baignade.
- ☀ Portez des sandales dans les vestiaires, dans les douches communes et autour des piscines publiques.
- ☀ Portez des bas de coton ou de laine qui absorbent bien l'humidité, et changez-les au besoin au cours de la journée.
- ☀ Saupoudrez l'intérieur de vos chaussures d'une poudre de talc ou d'un antifongique pour absorber l'humidité.
- ☀ Ne portez pas la même paire de chaussures deux jours de suite, laissez-les sécher.

SAVIEZ-VOUS QUE...

Le pied d'athlète est contagieux. Par exemple, si vous en souffrez, vous pourriez le transmettre à votre entourage en leur prêtant vos serviettes, vos chaussettes et vos souliers. **Attention !** Il peut même arriver que vous vous infectiez vous-même à d'autres endroits du corps (ex. : les aines) après avoir touché vos lésions du pied.

- ☀ S'il y a lieu, traitez votre transpiration excessive aux pieds. Elle pourrait être la cause du pied d'athlète. Demandez conseil à votre professionnel de la santé.

Comment traiter le pied d'athlète et les autres endroits infectés par les champignons ?

- ☀ Il est possible d'utiliser un antifongique (un médicament qui détruit les champignons) en vente libre pour traiter la majorité des infections fongiques. En effet, les champignons des pieds, des aines et ceux que l'on trouve sous les seins peuvent tous être traités avec le même produit.
- ☀ Le traitement des infections fongiques ne se fait pas du jour au lendemain. En général, en plus des recommandations de prévention, il faut appliquer le produit pendant deux à trois semaines avant que les symptômes disparaissent.
- ☀ Même si les symptômes sont disparus, continuez l'application du produit durant une semaine supplémentaire pour éliminer complètement les champignons. Si vous n'êtes pas assidu à votre traitement, les symptômes risquent de réapparaître.
- ☀ Il n'y a aucune amélioration ou il y a même une détérioration malgré 2 semaines de traitement assidu ? Il est alors conseillé de consulter votre médecin ou un podiatre.
- ☀ Consultez votre professionnel de la santé si vous remarquez des ulcères, une enflure aux pieds ou une détérioration d'un ou de plusieurs ongles d'orteils, puisque ces symptômes peuvent être le signe d'une infection plus grave.

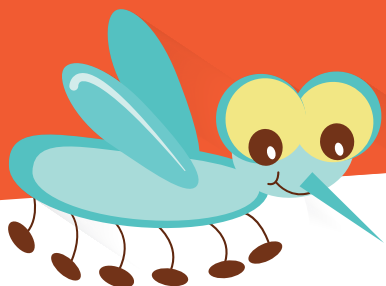
PIQÛRES D'INSECTES

Il n'est pas toujours facile d'éviter les moustiques et tous les autres insectes qui piquent lorsque l'on pratique des sports d'été, que l'on fait du camping ou tout simplement lorsque l'on travaille à l'extérieur. On cherche à échapper aux piqûres d'insectes parce qu'elles engendrent souvent des démangeaisons, de l'inconfort et parfois de la douleur, mais aussi parce que certains insectes sont porteurs de maladies.

Au Canada, les moustiques sont susceptibles de transmettre le virus du Nil occidental et les tiques peuvent transmettre la maladie de Lyme. Pas de panique! Le risque d'être infecté par l'intermédiaire de ces insectes et de souffrir de l'une de ces maladies est faible. Malgré tout, Santé Canada recommande de prévenir les piqûres de moustiques et les morsures de tiques par l'application d'un insectifuge efficace. Les insectifuges ne tuent pas les insectes, ils les repoussent.

Comment prévenir les piqûres d'insectes

-  Portez des vêtements clairs, puisqu'ils sont moins attirants pour les moustiques et rendent les tiques plus visibles.
-  Portez un chandail à manches longues, des pantalons longs, des souliers fermés et un chapeau. De préférence, vos vêtements ne devraient pas pouvoir laisser entrer les insectes aux poignets, au cou et aux chevilles.
-  Utilisez un chasse-moustique (ou insectifuge) sur les parties exposées de votre corps, en évitant le visage.



Plus particulièrement pour les moustiques :

- ☀ Évitez les parfums, puisqu'ils attirent les moustiques.
- ☀ Les moustiques privilégient les endroits avec de l'eau stagnante. Pensez à retirer l'eau sur la toile qui recouvre la piscine, dans les assiettes sous les pots à fleurs, dans la pataugeuse pour enfants, etc.
- ☀ Assurez-vous que les moustiquaires de vos fenêtres et de vos portes sont en bon état, et veillez à ce que vos portes demeurent fermées afin d'éviter que les moustiques entrent dans votre maison.
- ☀ Les moustiques sont surtout actifs au lever et au coucher du soleil. Tentez de vous protéger davantage à ces moments de la journée.

Plus particulièrement pour les tiques :

- ☀ Lors de vos balades en nature, marchez dans les sentiers dégagés et évitez les herbes hautes.
- ☀ Au retour de votre promenade, pensez à vérifier la présence potentielle de tiques sur vos vêtements, sur vos souliers et dans vos cheveux. N'oubliez pas d'examiner votre animal de compagnie s'il y a lieu.

Acheter un insectifuge, lequel choisir ?

Il existe différents insectifuges sur le marché. Ceux à base de DEET, d'icaridine et d'eucalyptus citron (à ne pas confondre avec l'huile d'eucalyptus ou citronnelle) sont les produits les plus recommandés. **Toutefois, ceux à base de DEET et d'icaridine sont à privilégier pour les piqûres de tiques.**

Les recommandations d'utilisation varient surtout en fonction de l'âge et de la durée de protection désirée.

GROUPE D'ÂGE	CHOIX	DURÉE DE PROTECTION	CONSEIL
Enfants de moins de 6 mois	Aucun chasse-moustique		Vêtements longs + moustiquaire sur poussette ou berceau
Enfants de 6 mois à 2 ans	Icaridine 20 % ou moins	8 à 10 h ou moins	Application en fonction de la durée d'exposition
	DEET 10 % ou moins	3 à 5 h ou moins	Application 1 fois par jour maximum
	Eucalyptus citron	5 h ou moins	À éviter
Enfants de 2 à 12 ans	Icaridine 20 % ou moins	8 à 10 h ou moins	Application en fonction de la durée d'exposition
	DEET 10 % ou moins	3 à 5 h ou moins	Application jusqu'à 3 fois par jour maximum
	Eucalyptus citron	5 h ou moins	Éviter chez les 3 ans et moins Application 2 fois par jour maximum
Personne de 12 ans et plus	Icaridine 20 % ou moins	8 à 10 h ou moins	Application en fonction de la durée d'exposition
	DEET 20-30 %	6 h ou moins	
	Eucalyptus citron	5 h ou moins	Application 2 fois par jour maximum
Femme enceinte ou qui allaite	Icaridine 20 % ou moins	8 à 10 h ou moins	Application maximum 2 fois par jour
	DEET 20-30 %	6 h ou moins	

Source : Gouvernement du Québec <http://sante.gouv.qc.ca/conseils-et-prevention/se-protéger-des-piqûres-de-moustiques/>

Appliquer un insectifuge, quelques règles à respecter :

- 1.** Appliquez l'insectifuge en petite quantité et seulement sur les zones exposées aux insectes et sur les vêtements. Ne jamais appliquer d'insectifuge sous les vêtements.
- 2.** N'appliquez pas d'insectifuge sur une plaie ouverte, sur une peau irritée ou sur un coup de soleil, puisqu'il provoquera de la douleur et sera davantage absorbé par la peau.
- 3.** N'appliquez pas d'insectifuge sur les mains ni sur le visage d'un enfant. Vous réduirez ainsi le risque qu'il s'en mette dans les yeux ou dans la bouche.
- 4.** Ne vaporisez jamais d'insectifuge à l'intérieur d'une tente. Assurez-vous d'utiliser ce produit dans un endroit bien aéré et loin des aliments.
- 5.** Répétez l'application de l'insectifuge seulement si vous êtes encore exposé aux insectes, et en respectant les recommandations du fabricant.
- 6.** Lorsque la protection n'est plus nécessaire, lavez la peau traitée avec de l'eau et du savon.
- 7.** Dans le cas où l'on souhaite utiliser une lotion solaire et un insectifuge, il est recommandé d'appliquer d'abord l'écran solaire, d'attendre 15-20 minutes pour qu'il pénètre bien la peau et d'appliquer ensuite le chasse-moustique.
- 8.** N'utilisez pas de produits qui servent à la fois d'insectifuge et de crème solaire, car une crème solaire doit s'appliquer plus généreusement et plus souvent qu'un chasse-moustique.

Malgré toutes les précautions prises afin d'éviter les piqûres d'insectes, il se peut qu'un moustique réussisse à vous piquer.

Piqûre de moustique, quoi faire ?

- ☀ Appliquez de la glace sur la piqûre d'insecte pour diminuer l'enflure, la démangeaison et la douleur. **(Attention ! Ne pas mettre la glace directement sur la peau, pour éviter les brûlures par le froid.)**
- ☀ Évitez de gratter la piqûre d'insecte, puisqu'il y a un risque de contamination et d'infection de cette zone. Afin de limiter le grattage chez les enfants, il est recommandé de garder leurs ongles de doigts courts.
- ☀ Évitez de porter des vêtements serrés et irritants sur la zone de la piqûre d'insecte.
- ☀ Pour soulager la démangeaison et la douleur causée par une piqûre d'insecte, il existe des crèmes vendues en pharmacie contenant un anesthésique, un antihistaminique ou de l'hydrocortisone.

ATTENTION ! L'application de certains de ces produits pourrait causer des réactions allergiques. Demandez l'aide de votre professionnel de la santé.

- ☀ Chez un enfant de moins de deux ans, il est toujours préférable de consulter un professionnel de la santé avant d'appliquer un produit offert en vente libre sur une piqûre d'insecte.

ATTENTION ! Si vous êtes gravement allergique aux piqûres de certains insectes, n'oubliez jamais de transporter avec vous la médication requise. De plus, afin de vous assurer que le produit est efficace en situation d'urgence, vérifiez régulièrement sa date d'expiration et enseignez à vos proches comment utiliser le dispositif.



SAVIEZ-VOUS QUE...

En cas de piqûre d'abeille, il est important de retirer le dard avec précaution. Évitez de l'écraser ou d'utiliser une pince à épiler, parce que cela libérera plus de venin dans la peau et augmentera, par conséquent, la douleur et la démangeaison.

VERRUES PLANTAIRES

On ne pense pas toujours à se promener autour des piscines publiques, tant intérieures qu'extérieures, avec des sandales dans les pieds. Pourtant, c'est dans ce genre d'endroit qu'on attrape le plus souvent ces fameuses verrues plantaires. Celles-ci sont causées par un virus et affectent plus fréquemment les jeunes adultes et les enfants. Elles sont souvent situées sur la plante des pieds, sont recouvertes d'une mince couche cornée et rugueuse, et présentent généralement de petits points noirs en surface. Plus les verrues se situent à un endroit où il y a de la friction et de la pression, plus elles sont douloureuses.

Comment prévenir les verrues plantaires ?

- ☀ Évitez de marcher pieds nus dans des endroits publics tels que les gymnases, les abords des piscines ainsi que les douches.
- ☀ Évitez de marcher pieds nus à la maison si un membre de la famille est infecté. Celui-ci devrait d'ailleurs avoir ses propres serviettes et son tapis de bain, pour éviter la contamination.
- ☀ Gardez vos pieds au sec (l'humidité favorise le développement de verrues).

SAVIEZ-VOUS QUE...

La contagion des verrues peut se faire directement (une personne touche à une verrue) ou indirectement (une personne touche à des objets qui ont été en contact avec une peau infectée).

Comment traiter les verrues?

Avant tout, pensez à éviter la contagion en couvrant les verrues par un pansement pendant le traitement et en vous lavant les mains après avoir touché à une verrue ou aux petites peaux qui s'en délogent.

Avec l'aide de votre professionnel de la santé, vous pourrez choisir entre différents types de produits offerts en vente libre pour le traitement de votre ou de vos verrues.



LES PRODUITS À BASE D'ACIDE SALICYLIQUE

Ils agissent en permettant d'éliminer graduellement les couches de peau de la verrue jusqu'à la racine.

Les produits à base d'acide salicylique existent sous forme de crème, de solution ou de pansement. Pour traiter adéquatement la ou les verrues, il est important de suivre toutes les étapes et d'être assidu pendant toute la durée du traitement.

Étapes à suivre :

1. Trempez le pied dans l'eau tiède de cinq à dix minutes pour ramollir la peau.
2. Limez le surplus de corne située sur la verrue sans la faire saigner (réservez cette lime uniquement à cet effet).
3. Protégez le pourtour de la verrue avec du vernis à ongles ou de la gelée de pétrole pour ne pas abîmer la peau en santé.
4. Appliquez le traitement une fois par jour, idéalement au coucher.
5. Répétez ces étapes selon les recommandations du fabricant ou de votre professionnel de la santé.

LES PRODUITS QUI GÈLENT LA VERRUE

Ces produits causent en fait une brûlure par le froid. D'abord, le produit gèle la peau, puis une ampoule est formée sous la verrue. Ensuite, généralement dans les 10 jours qui suivent, l'ampoule et la peau qui a été gelée tombent.

Le mode d'emploi de ces produits est très différent de celui de l'acide salicylique; il varie également d'un fabricant à l'autre. Il est donc très important de lire toutes les recommandations indiquées sur l'emballage et de respecter la durée du traitement. Consultez votre professionnel de la santé afin de vérifier si ce produit est approprié pour vous et pour obtenir toutes les recommandations nécessaires à une utilisation sécuritaire.

ATTENTION ! Si vous êtes une personne diabétique ou si vous avez des problèmes de circulation sanguine, n'essayez **jamais** d'enlever la verrue vous-même au moyen d'instruments ou de produits chimiques. Faites plutôt appel à un professionnel de la santé des pieds.

Conclusion

Ce guide se veut un outil pratique et utile au quotidien pour vous aider à mieux gérer les petits bobos qui ont tendance à survenir durant l'été. Rappelez-vous toutefois qu'il est toujours mieux de prévenir que de guérir. N'oubliez pas de porter des vêtements appropriés, de mettre vos lunettes de soleil sur votre nez, de bien vous hydrater et de toujours utiliser un écran solaire adéquat avant d'aller jouer dehors. En suivant les recommandations suggérées dans ce document, vous devriez réussir à passer un bel été, en santé !

Sources et liens utiles

1. Agriculture, Pêcherie et Alimentation,
gouvernement du Québec : mapaq.gouv.qc.ca
Information sur la conservation et la cuisson
des aliments
 2. Association canadienne de dermatologie :
dermatologue.ca
 3. Le Collège des médecins de famille du Canada :
cfpc.ca
Éducation de la population concernant divers
problèmes reliés à la santé
 4. Familiprix :
familiprix.com
 5. Gouvernement du Canada :
- canadiensensante.gc.ca
- ec.gc.ca
 6. MétéoMédia : meteomedia.com
Pour connaître l'indice UV de la journée
 7. Naître et grandir : naitreetgrandir.com
Index des maladies fréquentes pendant l'enfance
 8. Société canadienne du cancer
cancer.ca
-

Dans ce GUIDE

Ampoules

Brûlures

Coup de chaleur

Coup de soleil

Éraflures

Herbe à puce

Intoxication alimentaire

Otite du baigneur

Pied d'athlète

Piqûres d'insectes

Verrues plantaires

