

## Que faire en cas de piqûre ou de morsure ?

En vacances, piqûres et morsures n'ont rien d'exceptionnel. Voici 5 réflexes à avoir pour que ces petits incidents de la vie restent anodins :

La plupart du temps :

- 1 - Se laver les mains, pour éviter de déposer des microbes dans la plaie et la nettoyer à l'eau et au savon,
- 2 - Appliquer un antiseptique,
- 3 - Protéger la plaie avec un pansement adhésif (à changer au minimum tous les jours),
- 4 - Ne pas se servir de coton, car il risque de s'effiloche dans la plaie et favoriser l'infection (préférer une compresse),
- 5 - S'assurer que la victime est bien vaccinée contre le tétanos depuis moins de 10 ans (soyez vigilant sur ce point, surtout pour les adultes et les personnes âgées).

Il faut consulter un médecin rapidement si

- la plaie est plus grande que la moitié de la paume de la main,
- la plaie est située près d'un orifice naturel ou sur le visage
- dans les 24h la plaie devient chaude, rouge, suintante et douloureuse.

Source : Croix Rouge Française Pour en savoir plus : <http://www.croix-rouge.fr>

### Le Dico du doc



## Soleil



Astre radioactif indispensable à la vie sur terre.

Le soleil a 2 points communs avec les boissons alcoolisées :

- en abuser est dangereux pour la santé ;
- certains sont plus vite menacés que d'autres.

Au moment de conseiller une protection solaire, les pharmaciens utilisent souvent une classification en 4 « phototypes » :

#### **Sujets extrêmement sensibles**

Peau « blanc laiteux », taches de rousseur, cheveux roux, ne bronzant que très difficilement, coups de soleil fréquents, antécédents de cancer cutané, photosensibilité.

#### **Sujets sensibles**

Peau claire, quelques taches de rousseur, cheveux blond vénitien ou auburn, coups de soleil fréquents, peut obtenir un hâle.

#### **Sujets à peau intermédiaire**

Peau claire bronzant assez facilement, coups de soleil lors d'exposition intense.

#### **Sujets à peau assez résistante**

Peau mate bronzant facilement, pas de coups de soleil.

Source : Le Moniteur des pharmacies, 10 mai 2014.

### Météo antibio

#### Risques

- Grippe très faible
- Bronchiolite très faible
- Inf respiratoire faible
- Gastro-entérite faible
- Allergies pollens élevé

Sources : <http://www.grog.org>  
et <http://www.pollens.fr>

### Pour se documenter sur les effets du soleil

OMS

[www.who.int/uv/fr](http://www.who.int/uv/fr)

INPES / INCA / CESSPHARM

<http://bit.ly/li4RR76>

INPES

« Risque solaires. Ce qu'il faut savoir pour que le soleil reste un plaisir »

(brochure INPES gratuite)

Source : Le Moniteur des Pharmacies