

Déconnecter

Le soleil, la mer et rien d'autre

Voyager sans avoir à se soucier de quoi que ce soit, se faire dorloter, s'allonger au soleil ou buller dans un jacuzzi: telle est pour beaucoup la quintessence des vacances. Les séjours wellness sur l'eau ou en bord de mer sont plébiscités.

Jürg Lendenmann



Photo: © Kreativlabriki, Fotolia.com

Wellness signifie «être bien» et pour beaucoup d'entre nous, bien-être rime avec eau. Les vacances au bord de la mer Méditerranée sont (de nouveau) tendance et de plus en plus d'amateurs de voyage réservent une croisière dont les prix sont devenus très attractifs, même pour les familles.

Veiller à la bonne qualité de l'eau

Si vous prévoyez des vacances balnéaires, veillez à la propreté de la plage et de la mer. En Méditerranée, la qualité de l'eau reste bonne. Sur 21 000 sta-

tions balnéaires testées par l'Agence européenne pour l'environnement, les meilleures notes reviennent aux plages de Chypre, de Malte et de la Croatie. La prudence reste de mise quant à l'eau des bassins et autres jacuzzi des hôtels. Le pharmacien Max Gächter explique «qu'une eau propre se voit à l'aspect, à l'odeur et au goût. Les bactéries et les micro-organismes pathogènes qui se trouvent dans l'eau ne causent généralement aucun préjudice, sauf lorsqu'ils pénètrent dans l'organisme à la faveur d'une blessure. Les plaies ouvertes ne

constituent pas les seules portes d'entrée des agents pathogènes; les micro-blessures, comme les ongles incarnés, en font aussi partie. Le pharmacien conseille tout particulièrement aux diabétiques d'éviter les bouillons de culture que sont certaines piscines car la cicatrisation chez les patients diabétiques se fait moins bien que chez les personnes en bonne santé. Dans les bassins dont la qualité de l'eau est douteuse, les nageurs doivent éviter de mettre la tête sous l'eau pour empêcher les bactéries d'entrer dans le canal auriculaire et d'y provoquer une inflammation.

Le soleil avec modération

On a beau être bien informé et pourvu des meilleures intentions, il suffit d'une plage de carte postale ou d'une magnifique promenade en bateau sous un soleil radieux pour oublier à quel point l'exposition solaire reste intense. Et la chaleur est parfois trompeuse lorsqu'un souffle de vent vient nous rafraîchir sur la plage ou en bateau. Mais gare à ceux qui oublient de se protéger contre les rayons UV, le **coup de soleil** guette. La peau présente alors une inflammation qui démange et fait mal; dans les cas graves, des cloques se forment. Il faut refroidir rapidement la zone touchée avec un chiffon humide, du sérum ou du yogourt. Pour traiter la brûlure, un gel rafraîchissant et décongestionnant ainsi qu'une crème antiallergique sont indi-

qués. Si la brûlure est très douloureuse, un simple analgésique suffit. En revanche, chez les bébés et les enfants en bas âge, si de fortes douleurs, des maux de tête, une raideur de la nuque, des nausées ou des vomissements apparaissent, il faut consulter un médecin. S'exposer directement au soleil sans se protéger la tête, c'est courir le risque d'une **insolation**. Les nourrissons, les enfants et les personnes chauves sont particulièrement vulnérables. La chaleur irrite les méninges, qui développent une inflammation, le cerveau peut gonfler et augmenter la pression intracrânienne. Les symptômes de l'insolation sont des maux de tête, des étourdissements, des nausées, des douleurs à la nuque, parfois des bourdonnements dans les oreilles. Les sujets doivent être placés dans un endroit calme et ombragé, le haut du corps surélevé, la tête et la nuque rafraîchies. S'ils perdent connaissance ou présentent un comportement

anormal, ou encore si leur température dépasse 40°C, un médecin doit être appelé en urgence.

Méduses, oursins et autres créatures marines

Si les chaussures de plage sont recommandées pour marcher sur la plage ou pour se baigner, ce n'est pas à cause des bris de verre éventuels. En effet, les coquilles de moules ou d'escargots rejetées sur la plage peuvent provoquer des blessures. Par ailleurs, même en étant prudent, on peut entrer en contact bien involontairement avec un oursin, une méduse, un corail ou tout autre animal marin. Dans la plupart des cas, les blessures sont très douloureuses mais bénignes si elles sont correctement traitées. Les plaies causées par les cnidaires (méduses et coraux par ex.), ne doivent être rincées ni à l'eau douce ni à l'alcool qui provoquent une décharge de nématocystes (organites qui libèrent des subs-

tances urticantes). Astuce: répandez du sable sur les parties urticantes, laissez sécher puis grattez avec un objet pointu. Enfin, il ne faut pas oublier que les toxines libérées par les nématocystes peuvent provoquer des réactions allergiques. Douleur intense, tuméfaction, malaise indiquent un choc allergique qui doit être traité en urgence.

Pharmacie de voyage spéciale «séjour wellness»

- Vasoconstricteur, gouttes décongestionnantes pour le nez
 - Médicament pour calmer les démangeaisons (antihistaminique)
- (pharmacie de voyage universelle, voir page 24)