

Bon à savoir

Pour partir en vacances l'esprit léger

Vous trouverez dans cette double page de nombreuses informations utiles sur le thème des vacances. Pour que rien ne s'oppose à l'été!

Quand l'été pèse sur les jambes

Par temps chaud, les veines se dilatent.

- Evitez les bains de soleil prolongés.
- Mobilisez régulièrement vos pieds et vos jambes: cela active les pompes musculaires, essentielles à un bon retour du sang vers le cœur.
- Buvez suffisamment (pour fluidifier le sang) et placez régulièrement vos jambes en hauteur.
- Différents produits (gel, crème ou lotion) sont disponibles pour le traitement externe de l'insuffisance veineuse. Ils peuvent être associés à des médicaments qui renforcent les parois veineuses et la circulation sanguine. Les actifs les plus connus sont le petit houx, l'écorce de pin, le marron d'Inde et la feuille de vigne rouge.

Bien chaussé, à moitié paré

Vous avez des crevasses aux talons, des orteils tordus, de vilains ongles? Vous n'avez pas le temps de faire une pédicure soignée avant de vous promener en ville? Pas de problème. La tendance printemps-été en matière de chaussures tombe à pic pour tous ceux qui préfèrent cacher leurs pieds que les montrer: les fashionistas pourront choisir entre des baskets blanches, des espadrilles, des chaussures à lacets qui cachent le bout des pieds et le talon ou même des bottines. Quoique de styles différents, les modèles 2016 ont un point commun: même les pieds les moins beaux auront fière allure dedans!

Qui veut voyager loin demande conseil

Avant de partir en voyage, un avis professionnel peut être demandé auprès des spécialistes de la médecine tropicale ou des centres de vaccination, mais aussi en pharmacie et en droguerie. Des conseils peuvent aussi être obtenus par téléphone ou trouvés sur Internet.

Par téléphone:

Conseils d'ordre général pour le voyage (renseignements téléphoniques personnels) 0900 57 51 31
(CHF 2.69/min depuis le réseau fixe suisse)
du lundi au vendredi de 8 h 30 à 11 h 30 et de 14 h à 17 h

En ligne:

Conseils médicaux aux voyageurs: www.safetravel.ch
Service d'informations aux voyageurs (en allemand): www.fit-for-travel.de
Centre de Suisse occidentale d'informations médicales aux voyageurs: www.osir.ch
Centre de médecine du voyage: www.crm.de

Informations de l'Office fédéral de la santé publique OFSP, toutes les maladies de A à Z:
www.bag.admin.ch > Thèmes > Maladies et médecine > Maladies infectieuses (A-Z)



Maximes de comportement en rivière et en plongée libre

Six maximes de comportement en rivière

1. Le port de gilets de sauvetage est obligatoire pour les canoéistes!
2. Ne jamais dépasser la charge utile de l'embarcation!
3. Ne jamais attacher les canots pneumatiques les uns aux autres! Ils sont difficiles à manœuvrer.
4. Explorer d'abord les tronçons de cours d'eau inconnus!
5. Seuls les bons nageurs s'aventurent dans des eaux libres (rivières, étangs et lacs).
6. Un séjour prolongé dans l'eau peut entraîner des crampes musculaires. Plus l'eau est froide, plus court y sera le séjour.

Six maximes de la plongée libre

1. Ne jamais plonger seul – surveille ton camarade de plongée.
2. Ne pas plonger si l'on ne se sent pas bien – médicaments et drogues influencent le corps.
3. Ne pas plonger avec des lunettes de natation ou des tampons auriculaires – un équipement inapproprié est dangereux.
4. Respirer normalement avant de plonger – l'hyperventilation peut être fatale.
5. Ne respirer qu'à la surface de l'eau – pas de prise d'air sous l'eau.
6. Ne pas être téméraire – ne pas prendre de risques inutiles.

Maximes de la Société suisse de sauvetage.



Citations

La fortune peut nous sourire mais ne nous fait plaisir qu'à contrecœur. Quand elle nous donne un jour d'été, elle n'oublie pas les moustiques qui vont avec.

Wilhelm Busch

Même le plus brave guerrier doit lutter la nuit contre les piqûres d'insectes.

Wilhelm Busch

La qualité des eaux de baignade

Excellente qualité des eaux de baignade dans les lacs, les étangs et les rivières zurichoises

Le Laboratoire cantonal de Zurich a décerné en 2015 l'appellation «excellente qualité» à 62 échantillons d'eau sur 70 prélevés dans les lacs, rivières et étangs du canton; les 8 points d'eau restants ont reçu la mention «bonne qualité». La qualité de l'eau est vérifiée par le chimiste cantonal conformément à la norme SIA 385/9. Dans les bains et les piscines, l'eau est analysée deux fois par jour les jours d'ouverture par les exploitants des bains et piscines qui contrôlent sa concentration en désinfectants et en ions d'hydrogène (valeur pH).