



RÉPUBLIQUE  
FRANÇAISE

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*



Agence Régionale de Santé  
Corse

**Juin 2023**

**DOSSIER  
DE PRESSE**

**PLAN ESTIVAL  
2023**



# Sommaire

## I- L'organisation du système de santé

- ❖ **Préservons les urgences pour les vraies Urgences**
- ❖ **Les soins non programmés**
- ❖ **La prise en charge des urgences**
- ❖ **Un aval mobilisé pour garantir la disponibilité des lits d'hospitalisation**
- ❖ **L'hébergement temporaire en EHPAD en sortie d'hospitalisation**

## II- Les conseils de prévention pour un été sans souci

- ❖ **Des vacances sans risque les pieds dans l'eau !**
- ❖ **Pour un été comme un poisson dans l'eau !**
- ❖ **Pour que le soleil reste un plaisir !**
- ❖ **Vigilance sécheresse : ayons les bons réflexes pour économiser l'eau !**
- ❖ **Pendant l'été, gare aux piqûres !**
- ❖ **Les bonnes habitudes alimentaires de l'été !**
- ❖ **Des vacances sans risque en montagne !**
- ❖ **Gare aux excès !**
- ❖ **IST et grossesses non désirées, cet été, on maintient la vigilance !**
- ❖ **Prudence sur les route en Corse !**

# I- L'organisation du système de santé

## ❖ Préservons les urgences pour les vraies Urgences

De nombreuses personnes se rendent aux urgences sans avoir consulté au préalable leur médecin traitant, ni même composé le 15, la régulation. Les services d'urgences se retrouvent saturés par des situations qui ne relèvent pas de l'urgence.

Conséquences : **des conditions d'accueil dégradées** avec des temps d'attente parfois très longs, **du personnel qui ne peut pas se concentrer sur les patients en réel état d'urgence**.

Une campagne de communication a été mise en place pour permettre une meilleure régulation des passages aux urgences. Cette régulation associe les médecins libéraux et le SAMU-centre 15.

### Inciter la population à composer le 15 avant de se rendre aux urgences :

**1- Consultez au préalable votre médecin traitant** (pendant les heures d'ouverture de son cabinet médical). Le médecin traitant est l'interlocuteur à toujours privilégier. C'est lui qui connaît le mieux le patient d'un point de vue médical. Il connaît ses antécédents, ses traitements, ses allergies... Il peut lui donner rapidement les meilleurs conseils.

**2- Votre médecin traitant n'est pas joignable ? Vous êtes de passage en Corse et vous avez besoin de consulter ?** Pour ne pas saturer les services d'urgence, des lieux de soins peuvent vous accueillir, en semaine, le week-end, en journée ou en soirée. Consultez la carte des lieux de soins non programmés sur le [site de l'ARS Corse](#).

**3- Sans solution, appelez le 15** afin d'être orienté vers une prise en charge la mieux adaptée à votre situation.

Le médecin du centre 15 vous apportera une réponse adaptée à votre besoin.

- conseil médical,
- orientation, selon l'horaire, vers des soins non programmés ou une maison médicale de garde,
- orientation immédiate vers le service d'urgence,
- déclenchement de moyens de transport si besoin.

## BESOIN DE SOINS ?



**1** J'appelle en priorité mon médecin traitant

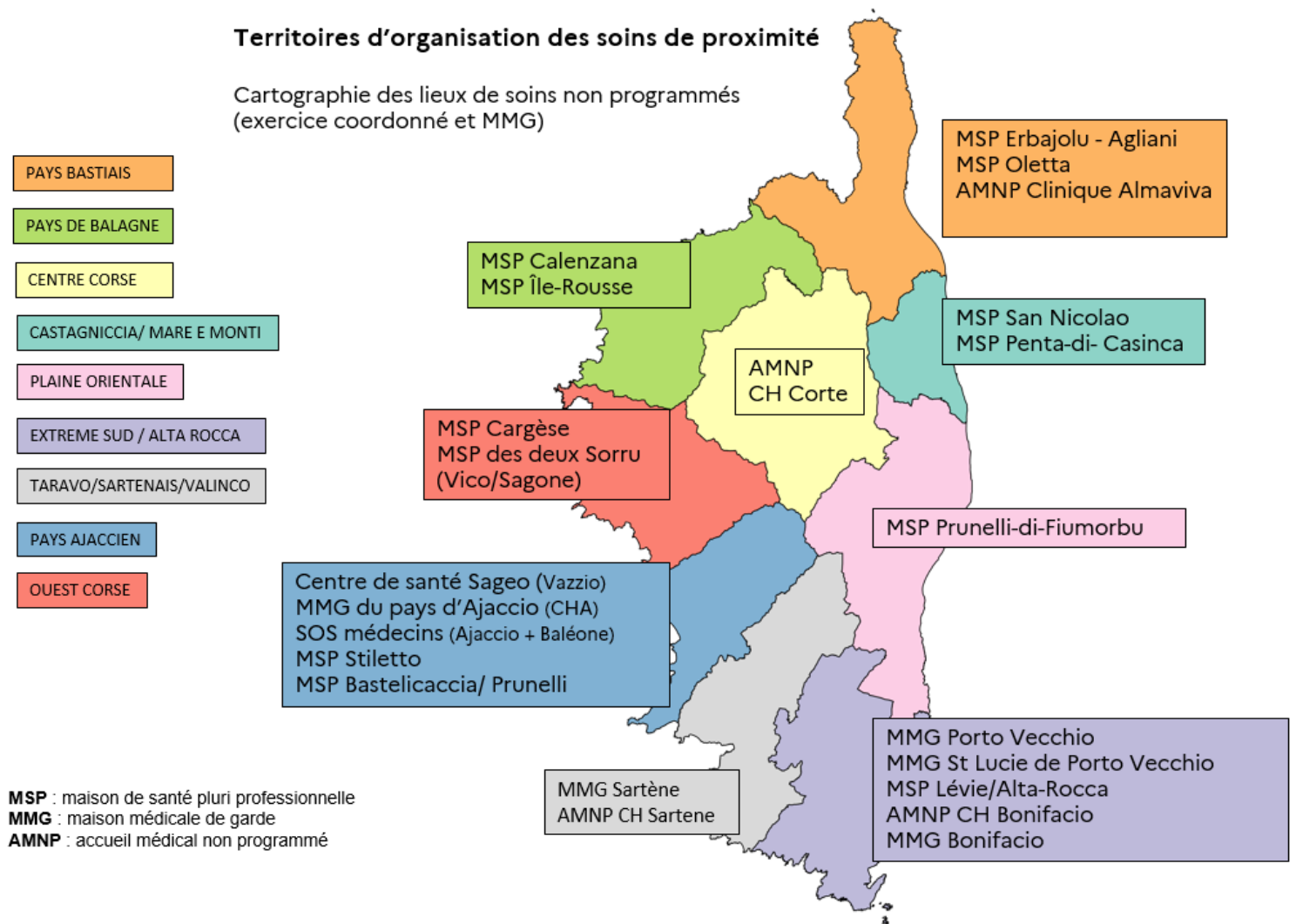
**2** S'il n'est pas disponible ou si je n'en ai pas, j'accède aux lieux de soins en Corse



**3** Sans solution, j'appelle le **15** avant de me déplacer aux urgences

## ❖ Les soins non programmés

De nombreuses structures d'exercice regroupé et cabinets médicaux libéraux participent au dispositif de soins non programmés y compris en téléconsultation (cf. cartographie infra). L'engagement de ces professionnels de santé est le fruit d'une mobilisation générale préfiguratrice du Service d'Accès aux Soins (SAS) et l'ensemble des territoires de Permanence Des Soins Ambulatoire (PDSA) est couvert.



La cartographie est évolutive, l'offre de soins non programmés est à retrouver sur [www.corse.ars.sante.fr](http://www.corse.ars.sante.fr)

## ❖ La prise en charge des urgences

Pour maintenir une offre de soin complète et réduire la tension qui pèse sur les services d'urgence, différentes dispositions ont été prises par les centres hospitaliers et l'ARS Corse, notamment en terme de renfort et d'organisation.

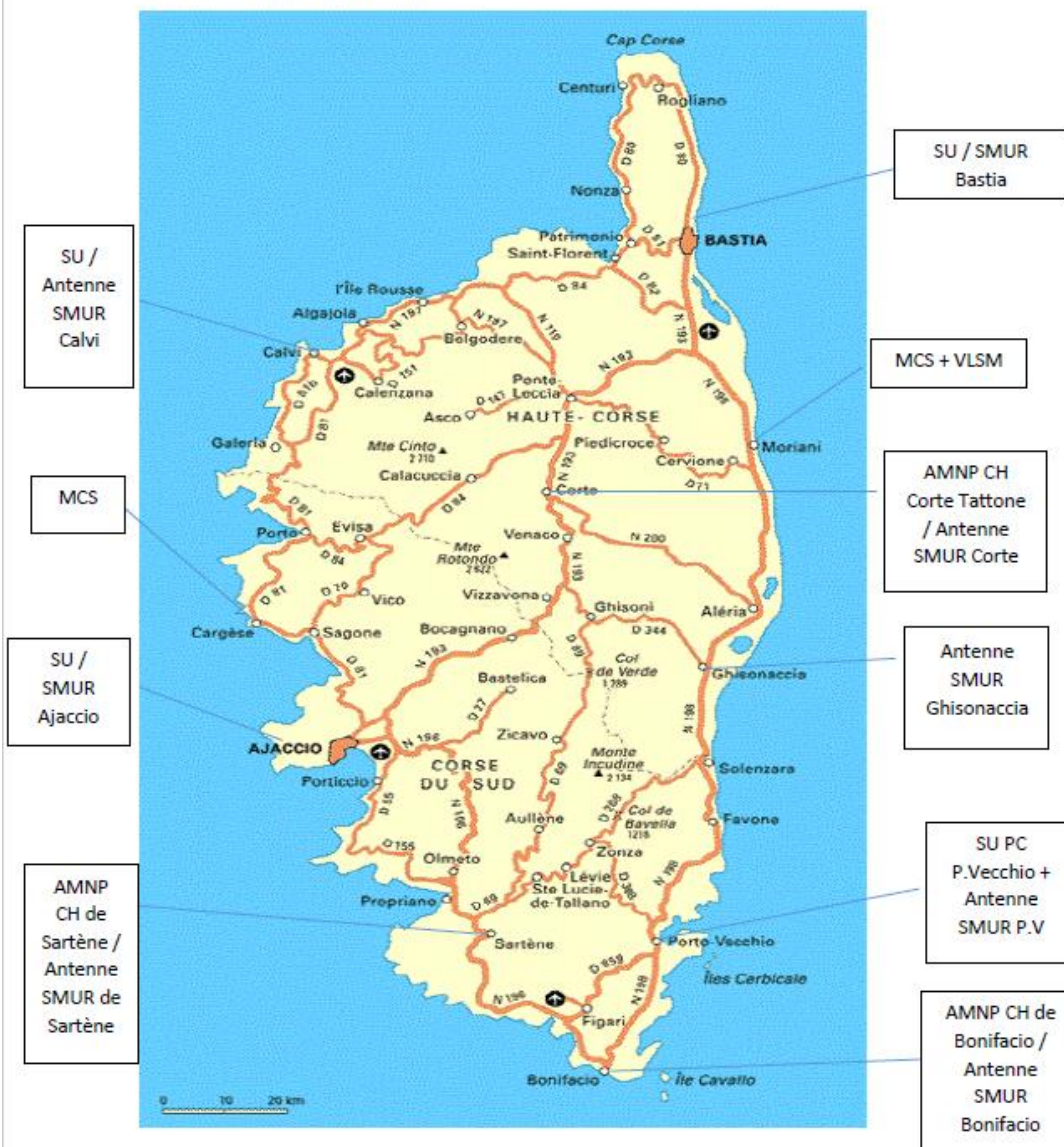
### L'Organisation des urgences en Corse

- 2 Structures Mobiles d'Urgence et de Réanimation (SMUR)
- 4 services d'accueil des Urgences (SAU)
- 6 antennes SMUR
- 3 médecins correspondants du SAMU (MCS)
- 3 accueils médicaux non programmés (AMNP)

#### Le Médecin

**Correspondant du Samu (MCS)** est un médecin de premier recours, formé à l'urgence, qui intervient en avant-coureur du SMUR, sur demande de la régulation médicale, dans des territoires où le délai d'accès à des soins urgents est supérieur à trente minutes et où l'intervention rapide d'un MCS constitue un gain de temps et de chance pour le patient.

Structures Urgences – MCS – AMNP



## ❖ Un aval mobilisé pour garantir la disponibilité des lits d'hospitalisation

- Une collaboration entre les établissements hospitaliers et les Services de soins de suite et de réadaptation (SSR) permet de fluidifier la gestion des sorties des patients hospitalisés vers les SSR.
- La clinique ALMA VIVA met à disposition du centre hospitalier de Bastia son capacitaire de soins de suite et réadaptation, libéré par la diminution de son activité chirurgicale,
- Une convention entre Clinisud et le centre hospitalier d'Ajaccio permet de mobiliser durant l'été des lits de médecine et le plateau technique de chirurgie en réorientant les patients à partir du service d'accueil des urgences (SAU).
- Une convention entre le cabinet d'imagerie, le laboratoire de ville d'Ajaccio et « SOS médecins » permet d'orienter des patients vers des radiologues et des biologistes privés en évitant le passage aux urgences.

En complément, les services d'Hospitalisation à Domicile (HAD) et les places d'hébergement temporaires en sortie d'hospitalisation sont mobilisables en sortie des urgences ou à l'issue d'une hospitalisation. Les cellules de gestion des sorties sont informées .

## ❖ L'hébergement temporaire en EHPAD en sortie d'hospitalisation

L'expérimentation « Hébergement Temporaire en Sortie d'Hospitalisation » (HTSH) est confortée et son accès en aval d'une hospitalisation ou en provenance du domicile (carence de l'aidant) est organisé dans un délai maximal de 72H. L'articulation du dispositif relève du Dispositif d'Appui à la Coordination (DAC) qui assure la coordination entre les structures d'amont et d'aval. Le dispositif répond au protocole régional mis à jour. Pendant la période estivale, le capacitaire couvre la quasi-totalité du territoire pour un **total de 52 places**.

### Cartographie des EHPAD intervenant dans le dispositif hébergement temporaire en sortie d'hospitalisation » (HTSH)

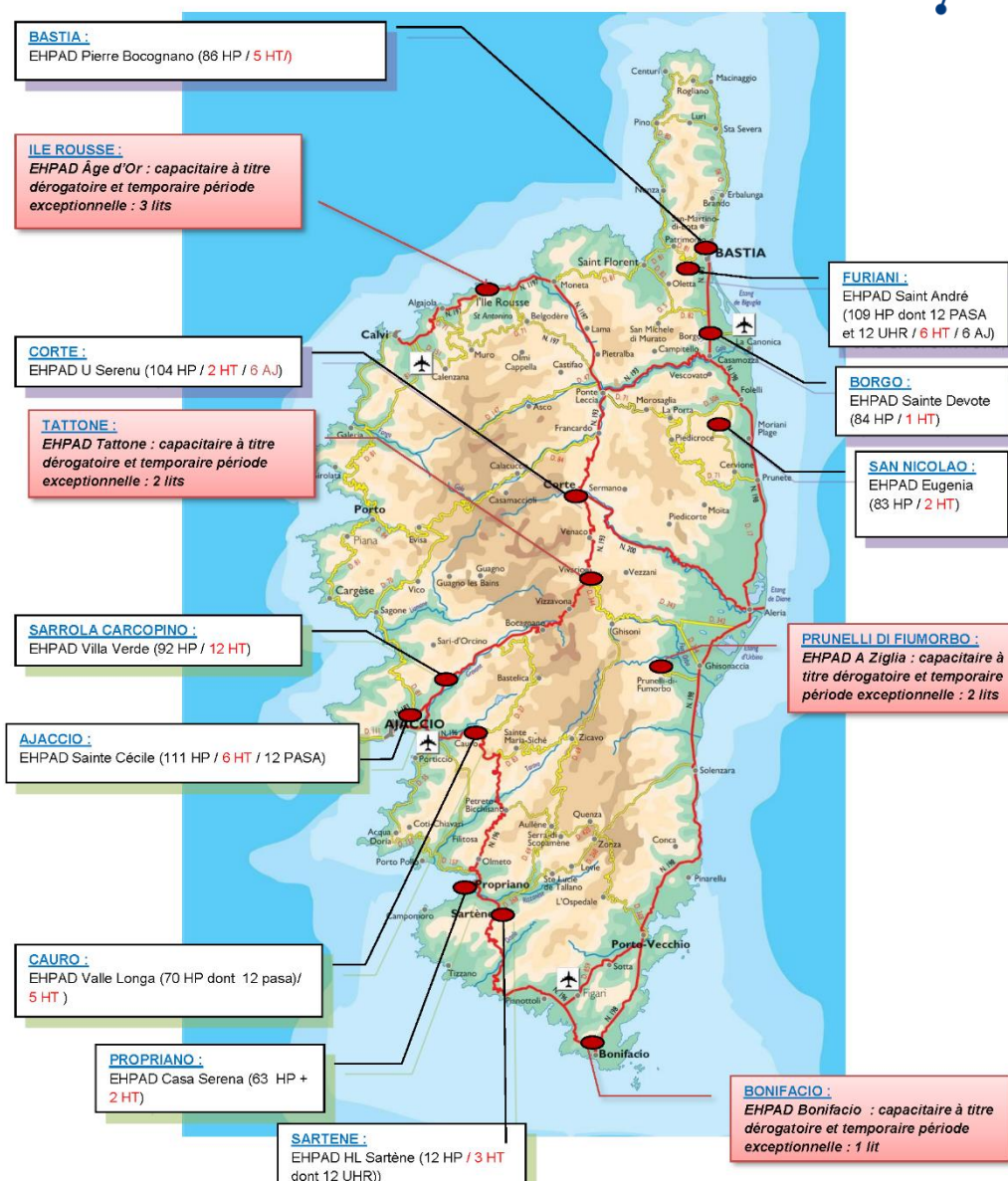


**CAPACITE HEBERGEMENT TEMPORAIRE - EHPAD (places installées) au 23/06/2023**

**Intégrant le capacitaire en cas de situations exceptionnelles**



**DAC CORSICA**  
Dispositif d'accueil pé a coordinazione  
Dispositif d'appui à la coordination



Le dispositif « Hébergement Temporaire en Sortie d'Hospitalisation » repose sur 44 lits d'hébergement temporaires. Pendant les périodes de situations exceptionnelles le capacitaire est augmenté temporairement de 8 places au total sur les territoires non couverts.



## 4- Les conseils de prévention pour un été sans souci

Pour que les vacances restent un plaisir, quelques bons gestes sont à adopter !

La période estivale est propice à certains risques : rupture de la chaîne du froid dans la conservation des aliments, piqûres de moustiques, fortes chaleurs et canicules, baignades...

**Voici les recommandations de l'ARS Corse pour un été sans souci.**

### ❖ Des vacances sans risque les pieds dans l'eau !

#### ❖ La qualité de l'eau

La pratique de la baignade est une des activités les plus appréciées en Corse, que ce soit en mer ou en rivière.

Il est important de se renseigner sur la qualité des eaux des sites de baignades et de choisir un lieu contrôlé. C'est pour s'assurer que l'on peut se baigner sans risque pour la santé que l'agence régionale de santé de Corse met en place chaque année un contrôle de la qualité des sites de baignade.

Le bilan baignade 2022 fait ressortir la très bonne qualité générale des baignades, notamment en eaux de mer.



Plus de 1826 contrôles ont été réalisés en 2022, sur 230 sites de baignades dont 55 en eau douce (rivières, lacs) et 175 en mer.

98% des baignades en Corse sont conformes aux exigences européennes de qualité, le classement étant basé sur les résultats obtenus au cours des 4 dernières années.

**L'intégralité des résultats de la qualité des eaux de baignades est disponible sur le site**

[www.baignades.sante.gouv.fr](http://www.baignades.sante.gouv.fr)

On observe toutefois que les baignades en eau douce sont plus vulnérables que les baignades en mer puisque 40% d'entre elles sont d'excellente qualité contre 94% pour les baignades en mer.

Cette vulnérabilité s'amplifie quand on se rapproche des embouchures, et aussi dans la saison, lorsque le niveau de l'eau baisse dans les cours d'eau.

**Une surveillance environnementale spécifique de la rivière du Cavu et de la Solenzara est assurée au regard du risque Bilharziose.**

**À savoir :**

**Vigilance vis-à-vis du risque des cyanobactéries**

La chaleur et la baisse du niveau des eaux favorisent le développement des cyanobactéries, qui peuvent s'avérer dangereuses.

Les cyanobactéries sont des organismes microscopiques de la famille des bactéries, qui se développent dans des eaux calmes et relativement chaudes (optimum entre 15 et 25 °C).

Naturellement présentes dans les eaux de rivières et de lacs, certaines espèces de cyanobactéries produisent des toxines qui peuvent entraîner des effets sur la santé :

- Lors de contact avec l'eau : irritations et rougeurs de la peau, du nez, de la gorge, des yeux et des muqueuses ;
- Lors de l'ingestion de l'eau : maux de ventre, diarrhées, nausées, vomissements.



Pour réduire les risques d'exposition aux cyanobactéries et aux toxines :

- Éviter les baignades et les activités de loisirs dans les zones d'eau calme où se trouvent des amas de particules de cyanobactéries en grand nombre, (algues bleu-vert, glissantes à consistance gluante, à la surface des cailloux)
- Prendre une douche soignée après la baignade ou l'activité nautique,
- En cas d'ingestion d'eau et de survenue de troubles de santé de type : gastro-entérites, démangeaisons, conjonctivite : consulter rapidement un médecin

Plus d'information sur <https://www.corse.ars.sante.fr/eaux-de-baignades>

## ❖ Pour un été comme un poisson dans l'eau !

L'été, propice aux baignades, accentue les risques de noyades.

Le maître-mot : **vigilance à chaque âge et en tout lieu !**

Face à l'augmentation des noyades en été, l'ARS de Corse rappelle les conseils pratiques et les comportements à adopter pour se baigner sans danger et pratiquer une activité nautique en toute sécurité.

### ❖ Quelles recommandations pour éviter tout risque de noyade ?

**Pour vous baigner en toute sécurité, quel que soit le lieu :**

- Il n'est jamais trop tard pour apprendre à nager
- Mouillez-vous la tête, la nuque et le ventre en rentrant progressivement dans l'eau
- Baignez-vous en même temps que vos enfants
- Choisissez les zones de baignade surveillées
- Respectez les interdictions de baignade
- Tenez compte de votre état de forme
- Ne consommez pas d'alcool avant et pendant la baignade

**En piscine, en mer, en rivière : soyez exclusivement concentré sur la baignade de votre enfant !**

Aucun dispositif de sécurité (obligatoire pour les piscines privées) ne remplace votre vigilance, même dans des lieux de baignade surveillée.



### À savoir :

Les noyades accidentelles constituent la première cause de mortalité par accident de la vie courante chez les moins de 25 ans.

**Au cours de l'été 2021, en Corse, 24 noyades accidentelles** ont été recensées, dont 17 % suivies du décès.

En piscine privée familiale, près des **¾ des noyades concernent des enfants de moins de 6 ans.**

## En mer

- Nagez dans les zones de baignade surveillées
- Nagez accompagné ou en signalant votre lieu de baignade
- Nagez avec une bouée de nage en eau libre
- Nagez parallèlement au rivage et non vers le large

**À savoir :** Le numéro d'appel d'urgence européen est le 112 et le numéro d'urgence en mer est le 196.

**Respectez toujours les interdictions de baignade, et restez dans les zones surveillées.**

**Ne consommez pas d'alcool avant la baignade ou toute activité nautique !**

## ❖ Pour que le soleil reste un plaisir !

Le soleil dope le moral, favorise la fabrication de vitamine D, mais il peut aussi constituer un véritable danger pour la santé : l'exposition prolongée ou intense aux UV peut avoir des conséquences sanitaires graves : coups de soleil, affaiblissement des défenses immunitaires et inflammation, vieillissement cutané prématuré, cancers de la peau, lésions oculaires, etc.

Le rayonnement ultraviolet constitue le danger n°1 sur la plage l'été.

Pour limiter les risques, il est donc fortement recommandé de rechercher l'ombre et **d'éviter de s'exposer entre 12 h et 16 h** en période estivale. Pour vous protéger, appliquez généreusement de la crème solaire avec un fort indice et **renouvelez l'application régulièrement**, ou dès que vous sortez de l'eau.

### À savoir :

Un produit solaire indice de protection 2 n'arrête que 50 % des UV, un indice 15 en stoppe 93 %, un indice 50 n'en laisse passer que 2 %.

### POUR UN ÉTÉ SANS SOUCI, PROTÉGEZ-VOUS...

#### POUR QUE LE SOLEIL RESTE UN PLAISIR !

- ✓ Utilisez régulièrement des produits solaires de haute protection
- ✓ Évitez l'exposition au soleil entre 12h et 16h
- ✓ Buvez régulièrement pour éviter la déshydratation



Si vous sortez entre 12h et 16h, n'oubliez pas de porter :

- **des vêtements couvrants**
- **un chapeau à large rebord,**
- **des lunettes de soleil** (norme CE, catégorie 3 ou 4).

## Comment protéger son enfant du soleil ?

**Avant l'âge de 2 ans, on n'expose jamais bébé au soleil. L'exposition au soleil pendant l'enfance est la principale cause de cancers cutanés à l'âge adulte.**

Un enfant ne doit pas être exposé au soleil entre 12 heures et 16 heures. Une exposition prolongée au soleil ou à une atmosphère surchauffée multiplie le risque d'insolation ou de coup de chaleur. D'une manière générale, veillez à limiter les durées d'exposition.

Quels que soient l'heure et le lieu d'exposition, protégez-le de la chaleur en veillant à ce qu'il porte un t-shirt, un chapeau et des lunettes de soleil. Toutes les parties non couvertes de vêtements (visage et corps) exposées au soleil doivent être **généreusement crémées (indice 50) toutes les deux heures et après chaque baignade.**

Cette double protection, combinée à une hydratation régulière, est la meilleure alliée contre les rayonnements ultraviolets.

### **Boire régulièrement pour éviter la déshydratation**

Il est recommandé de faire boire régulièrement les jeunes enfants, même s'ils n'en font pas la demande.

Les enfants se déshydratent lorsqu'ils perdent plus de liquide en transpirant ou en urinant qu'ils n'en consomment.

Chez l'enfant de moins de 6 mois, la perte d'eau peut être très rapide. Ameli Santé rappelle que le corps du nourrisson est riche en eau ; sa fragilité est donc maximale : « l'eau représente 75 % à 80 % du poids d'un nouveau-né, 65 % de celui du nourrisson de plus d'1 an. »

En outre, une déshydratation augmente les risques d'affections liées à la chaleur.

Une perte de poids anormale, des urines moins abondantes et plus foncées peuvent être les signes d'une déshydratation.

### **L'impact des fortes chaleurs, des symptômes faciles à détecter**

Ces symptômes, qui peuvent être nombreux ou limités à quelques-uns, sont rapidement décelables chez les enfants :

- Forte fièvre : chaleur interne pouvant atteindre plus de 40 degrés ;
- Bouche sèche ;
- Pouls rapide ;
- Somnolence anormale ;
- Hyperexcitabilité ;

- Yeux creux et pupilles dilatées ;
- Nausées et vomissements ;
- Perte de conscience.

Devant de tels symptômes, placez votre enfant à l'ombre, déshabillez et rafraîchissez-le, faites le boire et mouillez sa peau.

Il faut intervenir rapidement, car un coup de chaleur non soigné peut entraîner un coma et des séquelles irréversibles. **Si les symptômes sont sévères et si la situation dure depuis un certain moment, appelez le 15.**

### En voiture, des niveaux de température mortels

Selon l'association « prévention routière », même avec une température extérieure assez fraîche (15°C-20°C), la température à l'intérieur d'un véhicule peut grimper au-delà des 45°C. L'augmentation peut être fulgurante, de l'ordre de 10°C en seulement 10 minutes !

**Il ne faut donc jamais laisser un enfant seul dans une voiture immobilisée au soleil.** En cas de trajet en voiture par forte chaleur, il faut prévoir des vêtements amples pour l'enfant, en coton et de couleur claire et penser à le faire boire et à le rafraîchir régulièrement. Avec un brumisateur par exemple.

### Fortes chaleurs et canicule : redoublez de vigilance !

Chaque année, le plan national canicule est activé du 1er juin au 15 septembre. **Il prévoit quatre niveaux d'alerte**, qui correspondent chacun à des actions de prévention et de gestion graduées. L'ARS est mobilisée dès maintenant, et durant toute la période, en lien avec les services de l'État, sous la coordination des préfetures de département.

#### La canicule, c'est quoi ?

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



## Prévenir les risques sanitaires chez les personnes fragiles

En cas de fortes chaleurs, certaines catégories de personnes sont plus à risques :



## Conseils et gestes simples à adopter par tous pour se protéger des fortes chaleurs :

- ❖ Eviter les sorties à l'extérieur aux heures les plus chaudes ;
- ❖ Passer plusieurs heures par jour dans un endroit frais ou climatisé,
- ❖ Si le logement ne peut être maintenu frais, se mouiller régulièrement le corps pour abaisser la température corporelle (par exemple en s'appliquant des linges ou un gant humide sur le visage, les bras, le cou) et en se vaporisant de l'eau sur le visage...
- ❖ S'hydrater suffisamment tout en diversifiant l'apport hydrique (fruits et légumes riches en eau, yaourt, sorbets, jus de fruits...)
- ❖ Manger suffisamment (si besoin en fractionnant les repas), pour apporter les sels minéraux nécessaires à l'organisme.
- ❖ Systématiquement faire réévaluer par le médecin les régimes (hyposodés) et traitement en cours (en particulier les diurétiques) pour juger de la pertinence du maintien ou de l'ajustement des doses au moment des grandes chaleurs.

## Quels sont les symptômes d'alerte ?



## Pourquoi la personne âgée est-elle particulièrement à risque ?

En plus de la fragilité liée aux maladies chroniques, dont les maladies neurodégénératives, à la perte d'autonomie et aux médicaments, la personne âgée présente une capacité réduite d'adaptation à la chaleur, caractérisée par une réduction:

- de la perception de la chaleur,
- des capacités de transpiration,
- de la sensation de soif,
- de la capacité de vasodilatation du système capillaire périphérique limitant la possibilité d'augmentation du débit sudoral en réponse à la chaleur.

En outre, la personne âgée a souvent une fonction rénale altérée, qui nécessite une vigilance particulière pour maintenir un équilibre hydro-électrolytique correct. Il s'agit alors de prévenir plus une hyponatrémie de dilution (diminution du taux de sodium) que l'apparition d'une déshydratation.

## Les 15 actions phares mises en place pour faire face aux vagues de chaleur

Pour accompagner l'ensemble des Français, en particulier les plus vulnérables, l'État s'engage à informer, anticiper, protéger. Informer et sensibiliser les professionnels et les particuliers sur les bons gestes à adopter, chez soi, en extérieur et au travail.

Selon Santé publique France, en 2022, la Corse a subi deux vagues de chaleur importantes. L'impact sur la santé a été constaté avec une surmortalité de 13%.

Plus d'informations sur [Bulletin de santé publique canicule en Corse. Bilan été 2022.](https://www.santepubliquefrance.fr/fr/bulletin-de-sant%C3%A9-publique-canicule-en-corse-bilan-%C3%A9t%C3%A9-2022) ([santepubliquefrance.fr](https://www.santepubliquefrance.fr))

[Retrouvez les détails des 15 actions phares sur le site du Ministère de la Transition Ecologique et de la Cohésion des Territoires](#)



## Vigilance sécheresse : ayons les bons réflexes pour économiser l'eau !

La Corse a toujours connu des épisodes de sécheresse estivales et hivernales, cependant, du fait du changement climatique, ces épisodes risquent d'être multipliés et plus intenses, augmentant donc le risque de pénuries d'eau.

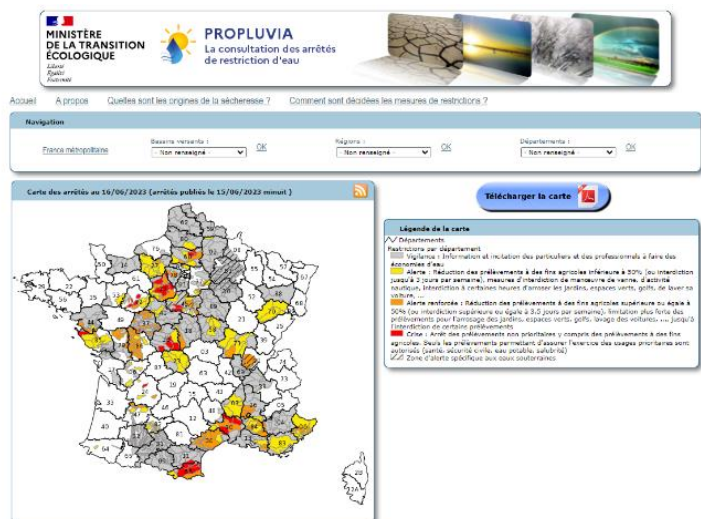
Dans ce contexte, il est nécessaire d'adopter les bons réflexes pour économiser la ressource en eau et limiter son usage aux besoins essentiels.

Pour atténuer la pression sur cette ressource indispensable à la vie, des restrictions d'usage peuvent être prises au niveau local par les préfets. Pour éviter ces situations de crise, nous pouvons tous agir à notre niveau pour réduire notre consommation d'eau :

- J'évite de laisser couler l'eau ;
- Je limite les arrosages de mon jardin ;
- J'utilise mes appareils de lavage à plein ;
- J'installe des équipements économes en eau.

Une cartographie des arrêtés préfectoraux de restrictions d'usage de l'eau en période de sécheresse est mise en place :

**Carte des arrêtés de restriction d'eau :** [Propluvia - Accueil \(developpement-durable.gouv.fr\)](https://developpement-durable.gouv.fr/propluvia)



### Une campagne de communication pour économiser l'eau

La campagne de communication nationale « Chaque geste compte, préservons nos ressources », inscrite dans le cadre du plan d'action pour une gestion résiliente et concertée de l'eau, a pour objectif d'inciter chacun à la sobriété, à l'échelle individuelle et collective.

Découvrez six gestes simples du quotidien permettant de réduire votre consommation d'eau, en vignettes disponibles en téléchargement : <https://www.gouvernement.fr/preservons-notre-ressource-en-eau>

Retrouvez toutes les informations détaillées sur le site <https://www.ecologie.gouv.fr/secheresse-economiser-leau>



## ❖ Pendant l'été, gare aux piqûres !

L'été, c'est la saison des randonnées, des balades dans la nature, des activités dans le jardin, des repas en terrasse... C'est aussi la saison où moustiques, tiques et frelons sont de sortie et peuvent piquer ou mordre, avec des conséquences parfois graves pour la santé.

### Le moustique tigre

Le moustique tigre (ou *Aedes albopictus*) est depuis quelques années implanté et actif en Corse. Il peut transmettre des maladies graves telles que la dengue, le Zika ou le chikungunya. Ces maladies, que l'on appelle arboviroses, peuvent être très invalidantes.

**Les deux premiers cas autochtones\* de dengue ont été identifiés en Corse l'été dernier.**

*\* On parle de cas autochtone en Corse quand une personne a contracté la maladie sur le territoire insulaire et n'a pas voyagé en zone contaminée dans les 15 jours précédents l'apparition des symptômes.*

### Quels sont les symptômes de la dengue ?

La maladie de la dengue se manifeste par une forte fièvre qui apparaît brutalement. Elle est souvent accompagnée de frissons, de maux de tête, de douleurs rétro-orbitaires, de nausées, de vomissements, de douleurs articulaires et musculaires et, de façon inconstante, d'une éruption cutanée vers le 5<sup>e</sup> jour des symptômes. L'évolution est le plus souvent favorable au bout de quelques jours.

### Comment attrape-t-on la dengue ?

Lors d'un voyage en zone de circulation du virus, une personne peut se faire piquer par un moustique infecté. À son retour, si la personne est malade et qu'elle se fait à nouveau piquer, le moustique tigre peut alors transmettre le virus à d'autres personnes.

La dengue ne se transmet pas directement de personne à personne mais par l'intermédiaire d'une piqûre d'un moustique tigre.



## Que faire en cas de symptômes ?

L'ARS Corse rappelle qu'en présence de symptômes évocateurs de la dengue, en particulier s'ils apparaissent dans les 15 jours qui suivent le retour d'un voyage en zone de circulation du virus, il est important de se protéger contre les piqûres de moustiques, de limiter ses déplacements et de consulter immédiatement son médecin traitant.

## Des gestes simples pour éliminer leur prolifération

Les moustiques sont présents tout autour de nous. La plupart du temps, ils se développent dans notre environnement immédiat (jardin, terrasse, etc.). Il leur suffit juste d'un peu d'eau pour pondre et proliférer, qu'il s'agisse d'une flaque, du fond d'un récipient ou d'un pot de fleurs, d'une gouttière. Ce sont des gestes simples de tous les jours qui permettent de les éliminer

### LES GESTES SIMPLES À EFFECTUER CHAQUE SEMAINE

Le moustique qui vous pique naît et vit chez vous.  
Il lui suffit d'un peu d'eau et de quelques jours pour se développer



J'élimine les eaux stagnantes



Je supprime ou je couvre les réservoirs d'eau  
(bidons, citernes, bassins)



Je limite les lieux de repos des moustiques  
(j'élimine les déchets verts, herbes hautes, je taille les haies...)

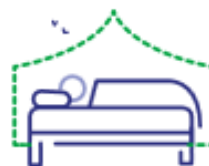
### COMMENT SE PROTÉGER DES PIQÛRES ?



Je porte des vêtements longs, amples et clairs



Si j'en dispose, j'allume la climatisation ou le ventilateur  
(les moustiques fuient les endroits frais)



J'utilise une moustiquaire imprégnée



J'utilise des produits anti-moustiques

## La tique

Ovale et plate, d'une taille de 1 à 8 mm, la tique est susceptible de transmettre différentes maladies, dont la maladie de Lyme.

Je me protège en adoptant les bons gestes pour éviter de me faire mordre ;

Si après une activité dans la nature, je repère une ou des tiques sur mon corps, je les retire immédiatement avec un tire-tique, et je désinfecte la zone avec un antiseptique. Je note sur le carnet de santé la date et l'endroit du corps concerné.

Si, dans le mois qui suit la morsure, apparaissent une plaque rouge et ronde qui s'étend en cercle à partir de la zone de morsure ou d'autres symptômes (fièvre, paralysie, etc.), je consulte sans tarder un médecin.

## Les guêpes, abeilles, bourdons et frelons

Dans la majorité des cas, les piqûres de guêpe, d'abeille, de bourdon ou de frelon provoquent une réaction locale. Chez certaines personnes, elles peuvent déclencher des réactions toxiques et/ou allergiques, pour lesquelles une hospitalisation est souvent nécessaire.

Si je suis piqué, je retire rapidement le dard avec l'ongle ou avec une carte de crédit (ne pas utiliser de pincette) ;

En cas de piqûre à la main, j'enlève mes bagues pour ne pas gêner la circulation du sang si un gonflement se développe ;

Je désinfecte à l'eau et au savon, puis j'applique une solution antiseptique ;

En cas de douleur intense, je prends un antidouleur par voie orale ;

Je vérifie si je suis à jour de ma vaccination contre le tétanos.

Si la réaction locale s'aggrave dans les jours qui suivent la piqûre ou si des signes généraux d'infection tels que de la fièvre et/ou des frissons se développent, je consulte sans tarder un médecin ;

En cas de piqûre dans la bouche ou dans la gorge, je suce un glaçon et je consulte immédiatement un médecin ou je me rends aux urgences ;

En cas de réaction allergique, j'appelle immédiatement le 15 ou le 112, je m'allonge et je surélève mes jambes. Si je suis allergique, je peux demander à mon médecin de me prescrire une trousse d'urgence et j'informe mon entourage et mes amis de ce risque allergique.

## ❖ Gare aux excès !

### Consommation d'alcool

A chaque occasion de consommation, il est recommandé de :

- réduire la quantité totale d'alcool que vous buvez à chaque occasion ;
- boire lentement, en mangeant et en alternant avec de l'eau ;
- éviter les lieux et les activités à risque.

Selon la Sécurité routière, la surconsommation d'alcool est en cause dans un tiers des accidents de la route mortels, entraînant chaque année en France plus d'un millier de décès. Les jeunes sont particulièrement concernés : un quart des tués est âgé de 18 ans à 24 ans.

La période estivale, durant laquelle de nombreux événements festifs sont organisés, contribue largement à alourdir ce bilan.

L'alcool accentue la fatigue, cause des pertes de mémoire, entraîne une baisse de lucidité. Ne pas boire avant de prendre le volant et empêcher un ami alcoolisé de conduire restent les deux meilleures assurances vie.

**POUR UN ÉTÉ SANS SOUCI, SOYEZ VIGILANTS...**

**GARE AUX EXCÈS !**

- ✓ Zéro alcool et zéro drogue au volant
- ✓ En soirée, buvez modérément, en mangeant et en alternant avec de l'eau
- ✓ En concert ou festival, éloignez-vous des enceintes pour moins de décibels



**BESOIN DE SOINS ?**  
Avant de me déplacer aux urgences,  
j'appelle le **15**

### Profiter de la musique en se protégeant les oreilles

Concert, festival, fêtes, tous ces événements festifs sont des lieux à risque de développer un **traumatisme sonore**. S'exposer à un niveau de bruit trop intense pour les oreilles, risque d'endommager l'audition, et potentiellement de façon définitive.

Les risques à moyen terme pour la santé en cas d'exposition à des niveaux de bruits élevés, ou de manière répétée sont nombreux :

- Une augmentation du rythme cardio-respiratoire
- Une élévation de la tension artérielle

- Une perturbation de la digestion
- Des troubles du sommeil
- Une diminution de l'attention
- Des troubles de l'équilibre, des vertiges
- Un risque élevé de maux de tête et de migraines
- Des ulcères à l'estomac
- Un risque de pneumothorax
- Une surdité aiguë

### Le saviez-vous ?

**Dès 85 décibels, l'oreille souffre.** Les symptômes passagers qui apparaissent suite à une exposition à une musique forte peuvent se transformer en surdité brusque et en hyperacousie (pouvant entraîner un syndrome dépressif).

### En concert, festival, fêtes :

### 3 conseils pour moins de décibels dans mes oreilles

1. Je m'éloigne des enceintes.
2. Je porte des bouchons d'oreille
3. Je fais des pauses régulières au calme

**En cas de sifflements ou bourdonnements persistants, je consulte rapidement un médecin.**

## ❖ Les bonnes habitudes alimentaires de l'été !

Salades, viandes grillées, poissons crus, fruits, glaces... En période estivale, nos repas prennent un coup de frais. Mais gare à l'intoxication alimentaire ! Certains d'entre eux peuvent en effet contenir des bactéries responsables de maladies désagréables et dangereuses.

### POUR UN ÉTÉ SANS SOUCI, PROTÉGEZ-VOUS...

#### LES BONNES HABITUDES ALIMENTAIRES DE L'ÉTÉ

- ✓ Respectez la chaîne du froid
- ✓ En pique-nique, conservez vos aliments dans une glacière et à l'ombre
- ✓ Lait cru et fromages au lait cru : pas pour les plus fragiles !



Afin de limiter le risque de contamination par des denrées alimentaires consommées crues, notamment les toxi-infections alimentaires collectives (TIAC), il existe quelques règles à respecter :

- ❖ Rester attentif à la fraîcheur des produits alimentaires quand vous les achetez ;
- ❖ Conserver les aliments dans des conteneurs adaptés et aux températures recommandées, séparer chaque catégorie d'aliments (les fruits, les légumes, la viande, etc.) ;

### **Ne pas casser la chaîne du froid !**

En été, nous consommons davantage de glaces, de sorbets ou de produits frais. La chaîne du froid doit impérativement être respectée. Contrairement aux idées reçues, le froid ne détruit pas les micro-organismes. La décongélation peut même provoquer une reprise de leur activité.

### **Quelques conseils :**

- ❖ Ne jamais recongeler un produit décongelé ;
- ❖ Acheter les produits surgelés à la fin des courses, les transporter dans des conteneurs adaptés (sac isotherme). La rupture de la chaîne du froid doit être la plus courte et la moins brutale possible ;
- ❖ A l'occasion d'un pique-nique par exemple, conserver les aliments au frais (glacière...) le plus longtemps possible.

D'une manière générale, ne pas conserver les aliments préparés plus de deux heures à température ambiante.

Lait cru et fromages au lait cru : pas pour les jeunes enfants !

- Le lait cru, et les fromages au lait cru présentent un risque important d'infection bactérienne chez l'enfant, surtout pour les moins de 5 ans.
- Les enfants de moins de 5 ans ne doivent en aucun cas consommer les fromages au lait cru (sauf ceux à pâte pressée cuite type Emmental, Comté, Abondance, Beaufort, Gruyère, etc., dont le processus de fabrication, avec chauffage du lait, permet la destruction des germes pathogènes).

Il est donc recommandé pour les enfants de se limiter aux fromages à pâte pressée cuite, aux fromages fondus à tartiner ou encore aux fromages au lait pasteurisé.

Ces préconisations sont également valables pour les autres populations à risque : femmes enceintes, personnes âgées ou personnes immunodéprimées.

## Rappel (valable toute l'année) pour les personnes sensibles (femmes enceintes, jeunes enfants et notamment de moins de 5 ans, personnes âgées et immunodéprimées) :

- ✓ Les viandes doivent être consommées cuites à cœur (les jeunes enfants doivent les consommer très cuites)
- ✓ les coquillages et poissons crus ou peu cuits, sont déconseillés
- ✓ les fromages et produits laitiers au lait cru ne doivent pas être consommés
- ✓ si vous êtes enceinte, soyez particulièrement vigilante en matière d'hygiène. Cela vous permettra de prévenir la plupart des risques d'infection.

## ❖ Des vacances sans risque en montagne !

Avant de partir, mettez dans vos bagages les bons équipements / vêtements pour toute la famille (chaussures de marche de qualité, vêtements imperméables et chauds, lunettes de soleil et crème solaire, chapeau, paire de bâtons...).

### POUR UN ÉTÉ SANS SOUCI, SOYEZ VIGILANTS...

#### DES VACANCES SANS RISQUE EN MONTAGNE !

- ✓ Consultez la météo avant une activité en montagne et restez attentifs à son évolution tout au long de la journée
- ✓ Assurez-vous d'avoir un équipement adapté à votre pratique
- ✓ Ne partez pas seul et ne surestimez pas vos capacités



**BESOIN DE SOINS ?**  
Avant de me déplacer aux urgences,  
j'appelle le **15**

## Préparer ses sorties !

### Avant de partir

- ✓ Je me renseigne sur la météo, elle change vite en montagne.
- ✓ Dans mon sac, je mets de l'eau et un en-cas.
- ✓ Je me munis d'une carte de randonnée ou un guide papier (le téléphone peut ne pas passer en montagne).
- ✓ Je préviens mon entourage de mon itinéraire et de l'objectif de ma sortie.
- ✓ Je me renseigne en ligne ou à l'office du tourisme sur la faisabilité de mon itinéraire.
- ✓ Je ne pars pas seul (règle des 3 personnes minimum : si une personne est blessée : une personne pour rester avec elle et une personne qui peut partir pour les secours).
- ✓ Je choisis mon itinéraire en fonction de mon niveau et de ma condition physique.
- ✓ Je pars avec un document indiquant les numéros utiles et d'urgence.



## Pendant une balade / une randonnée

- ✓ Je n'hésite pas à rebrousser chemin en cas de changement de conditions météo, de difficultés, de fatigue...
- ✓ Je fais des pauses.
- ✓ Je ne m'aventure pas dans les cours d'eau.

## Je respecte les règles

- ✓ Je suis les itinéraires balisés sans prendre de raccourci.
- ✓ Je ne cueille pas les fleurs, les plantes ou toutes richesses minérales protégées.
- ✓ Je ne dérange pas la faune locale.
- ✓ **J'emporte mes déchets dans un sac prévu à cet effet.**

## ❖ IST et grossesses non désirées, cet été, on maintient la vigilance !

Avec les vacances, on se détend, on pense moins à sa protection, à la prévention, on s'abandonne... Les horaires changent et on oublie sa pilule...

### Que faire en cas d'incident ou de prise de risque ?

Vous pouvez avoir recours au traitement post exposition après un risque de transmission du VIH. Pour cela, il faut se rendre dans un service de prise en charge du VIH ou aux urgences de l'hôpital le plus proche.

Retrouvez toutes les adresses en appelant **Sida-Info-Service** au 0800 840 800 ou en consultant le site [sida-info-service.org](http://sida-info-service.org).

**POUR UN ÉTÉ SANS SOUCI, PROTÉGEZ-VOUS...  
IST ET GROSSESSES NON DÉSIRÉES,  
CET ÉTÉ, ON MAINTIENT LA VIGILANCE !**

- ✓ Sortez couverts. Pour se protéger des infections sexuellement transmissibles et éviter une grossesse non désirée, le préservatif reste le moyen le plus efficace.
- ✓ Vous avez pris un risque ? consultez un médecin ou un pharmacien.



**BESOIN DE SOINS ?**  
Avant de me déplacer aux urgences,  
j'appelle le **15**

Par ailleurs après une prise de risque ou une rupture de préservatif, n'hésitez pas à vous faire dépister des autres IST. En effet, les IST sont des pathologies fréquentes peu ou pas symptomatiques et restent souvent non diagnostiquées. Une prise en charge précoce permet d'éviter de séquelles pouvant être irréversibles et de casser la chaîne de transmission.

#### **A savoir**

**Depuis le 1er janvier 2023, les jeunes de moins de 26ans peuvent obtenir gratuitement en pharmacie et sans ordonnance des préservatifs**

#### **Où faire un dépistage du VIH et des IST ?**

En se rendant chez son médecin traitant qui établira une ordonnance : le test est dans ce cas remboursé à 100 % par la Sécurité sociale. Dans un CeGIDD (centres gratuit d'information, de dépistage et de diagnostic des IST). Dans ces centres : test gratuit, anonyme et sans rendez-vous. Directement dans un laboratoire d'analyses médicales.

**Pour se protéger des infections sexuellement transmissibles et éviter une grossesse non désirée, le préservatif reste le moyen le plus efficace.**

#### **Que faire en cas d'incident ou de prise de risque ?**

Afin de réduire le risque de grossesse non désirée lors d'une relation sexuelle mal protégée (accident de préservatif, oubli de pilule), pensez à la contraception d'urgence. Sa délivrance en pharmacie ou dans un centre de planification ou d'éducation familiale (CPEF) est sans ordonnance (anonyme, gratuite pour les mineures). Elle doit être prise le plus rapidement possible et jusqu'à 5 jours après le rapport à risque.

Pour toutes informations utiles vous pouvez contacter le numéro gratuit « sexualité, contraception, IVG » au 0 800 08 11 11.

## ❖ Prudence sur les routes en Corse

Les routes de Corse peuvent être dangereuses et propices aux accidents.

Les virages serrés, les surfaces glissantes, les conditions météorologiques changeantes et la présence de trafic dense sur certaines routes sont autant d'éléments qui peuvent augmenter le risque d'accidents.

**Les hôpitaux de Corse ont récemment tiré la sonnette d'alarme en raison du nombre croissant de patients qui affluent vers les services de traumatologie.**

Voici quelques règles pour prévenir les accidents et les blessures graves :

1. Portez un équipement de protection adéquat (casque homologué, gants, bottes, combinaison de protection complète) : ces équipements peuvent réduire considérablement les risques de blessures graves en cas d'accident.
2. Respectez les limites de vitesse : adaptez votre vitesse aux conditions de la route, à la circulation et respectez les limitations de vitesse en vigueur.
3. Restez vigilant et anticipez : Soyez constamment attentif à votre environnement et anticipez les situations dangereuses. Gardez une distance de sécurité suffisante par rapport aux autres véhicules et surveillez attentivement les changements de direction ou les mouvements imprévisibles des conducteurs autour de vous.
4. Évitez les comportements à risque : Ne vous engagez pas dans des comportements dangereux tels que les dépassements risqués, les zigzags entre les files ou la conduite en état d'ivresse.
5. Évitez la fatigue : La conduite fatiguée peut diminuer considérablement votre attention et vos réflexes. Faites des pauses régulières lors de longs trajets pour vous reposer et vous ressourcer.



**Contact presse :**

Corinne ORSONI ou Anne RAIMOND

[ars-corse-com@ars.sante.fr](mailto:ars-corse-com@ars.sante.fr)

04 95 51 99 32 / 04 95 51 99 35

Suivez-nous sur  ARS.CORSE1