



#BONS  
RÉFLEXES SANTÉ  
OCCITANIE

## LE DANGER

Piqûre en posant le pied ou la main sur ce poisson enfoui dans le sable à faible profondeur



## LES SYMPTÔMES

### A TRAITER RAPIDEMENT



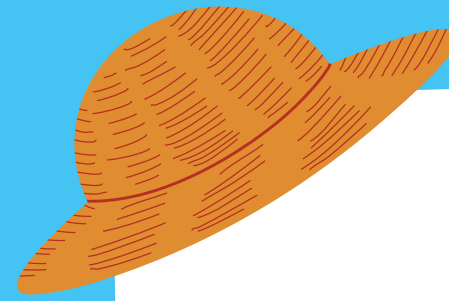
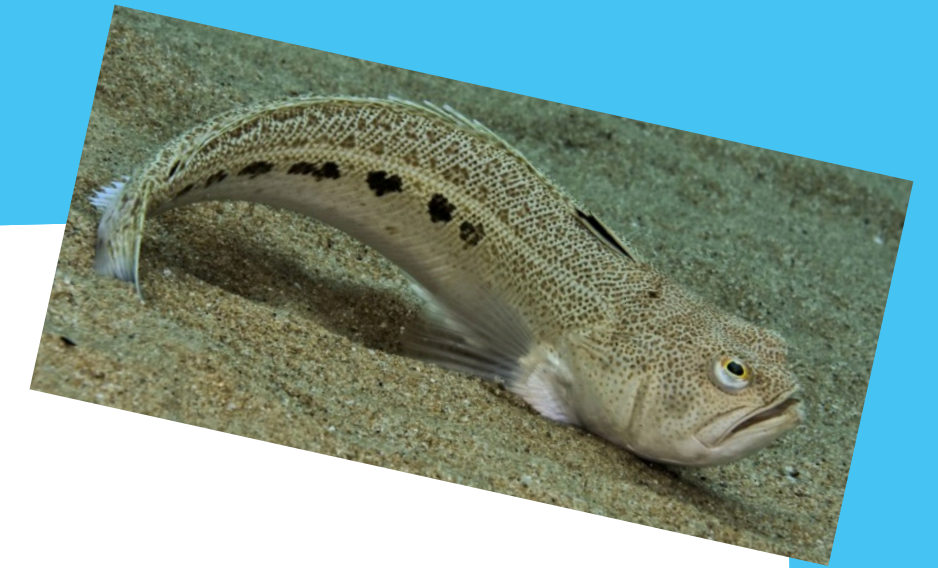
Sévères maux de tête,  
palpitations, fièvre,  
vertiges, vomissements

**ouch!**

# C'est une vive

## Attention elle pique !

Poisson de 10 à 18 cm vivant dans les fonds sablonneux le long de nos côtes



## ET SI CELA T'ARRIVE ???

- 1 Applique sur la région atteinte une source de chaleur pendant 15 minutes
  - Eau chaude (max 45°C)
  - Air d'un sèche cheveux
  - Cigarette incandescente approchée de la piqûre, sans toucher la peau !



- 2 Nettoie et désinfecte la plaie et soulage les symptômes (paracétamol)

- 3 Rends-toi au poste de secours – Contacte un médecin ou appelle le 15





**#BONS  
RÉFLEXES SANTÉ  
OCCITANIE**



# C'est une physalie

## Attention elle pique !

Siphonophore allongée, translucide aux effets roses et bleus avec une crête

### LE DANGER

Contact avec les tentacules très urticants  
**MÊME SI ELLE EST ECHOUÉE**



### ET SI CELA T'ARRIVE ???

**1** Retire les tentacules collés à la peau sans les écraser

 Attention, ne pas frotter avec la main

Frotte avec du sable sec ou un support rigide

**2** Rincer abondamment à l'eau de mer

**3** Rends-toi au poste de secours – Contacte un médecin ou appeler le 15

### LES SYMPTÔMES

DANS LES 15 MIN À 1 HEURE

Nausées, vomissements, tachycardie, douleurs dans la poitrine et l'abdomen, difficultés respiratoires, douleurs musculaires et articulaires, malaises, vertiges, fièvre...

**ouch!**

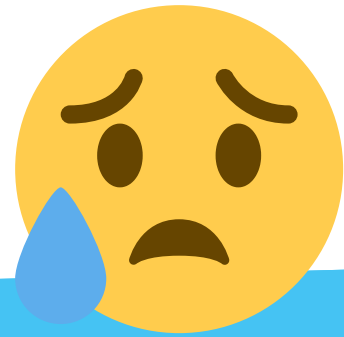


#BONS  
RÉFLEXES SANTÉ  
OCCITANIE



## LA PIQÛRE

Piqûre si contact avec les tentacules qui injectent du venin



## LES SYMPTÔMES

### À TRAITER RAPIDEMENT



Forte douleur au niveau de la zone en contact, brûlure de la peau

**ouch!**



# C'est une méduse

## Attention elle pique !

Corps translucide mesurant près de 10 cm



## ET SI CELA T'ARRIVE ???

**1** Retire les tentacules collés à la peau sans les écraser



**Attention, ne pas frotter avec la main**

Frotte avec du sable sec ou un support rigide



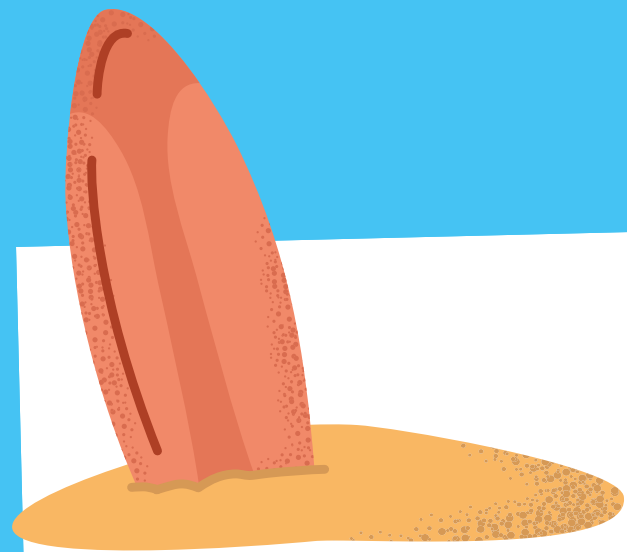
**2** Rince à l'eau de mer et applique une crème antihistaminique

**3** Rends-toi au poste de secours – Contacte un médecin ou appeler le 15



#BONS  
RÉFLEXES SANTÉ  
OCCITANIE





# C'est un oursin

## Attention il pique !

Petit invertébré recouvert d'épines, constitué de calcaire, qui se cache dans les zones rocailleuses

### LE DANGER

Contact avec les épines lorsque l'on marche dessus



### LES SYMPTÔMES

QUELQUES JOURS

Arthrite "à oursin"  
Inflammation de l'articulation la plus proche de la piqûre (douleurs et gonflement)

**ouch!**

### ET SI CELA T'ARRIVE ???

**1** Retire les aiguilles avec une pince à épiler désinfectée



Attention, ne pas forcer

Ramollir la peau avec de l'eau chaude ou un corps gras



**2** Nettoie la peau à l'eau et au savon puis désinfecte

**3** Rends-toi au poste de secours - Contacte un médecin ou appeler le 15





#BONS  
RÉFLEXES SANTÉ  
OCCITANIE



# C'est une vipère

## Attention elle mord !

**Tête triangulaire avec les pupilles fendues et le dessus de la tête recouvert d'écailles**

### LE DANGER

Se faire mordre  
Seul animal venimeux connu en France, rarement mortel.  
Beaucoup de morsures dites "blanches" ou "sèches"



### LES SYMPTÔMES

DANS LA 1/2 HEURE À 1 HEURE

Douleurs  
Gonflement  
Nausées  
Vomissements  
Diarrhée

**ouch!**

### ET SI CELA

### T'ARRIVE ???

1

- Ne pas aspirer le venin
- Ne pas inciser
- Ne pas poser un garrot
- Ne pas injecter de l'anti-venin



**Outre la désinfection, la plaie ne doit pas être touchée**

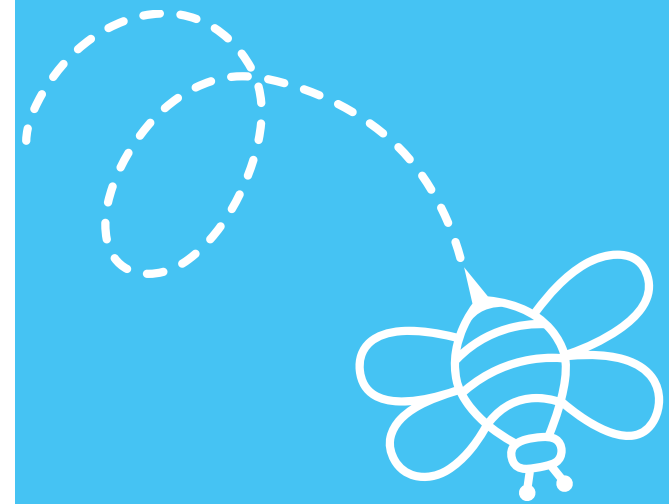
2

Enlever ce qui peut serrer la zone mordue et allonger la victime

3

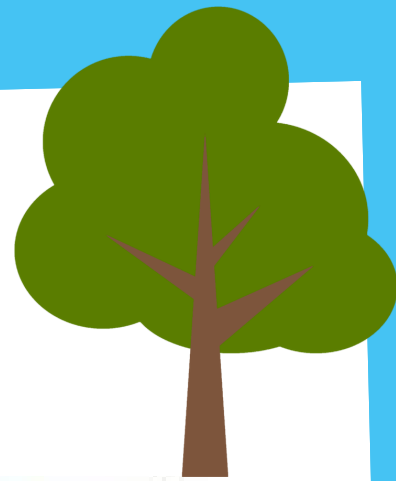
Désinfecter la plaie et refroidir avec un linge ou un sac de glace  
Appeler le 15 ou le 112





**#BONS  
RÉFLEXES SANTÉ  
OCCITANIE**





**C'est une abeille**

**C'est un bourdon**



**C'est une guêpe**

**C'est un frelon asiatique**



**C'est un frelon**

**Attention ils piquent !**

## LE DANGER

### Se faire piquer

La piqûre entraîne une douleur locale, un gonflement ou un œdème. Risque d'allergie possible.

**Cependant les piqûres dans la bouche et la gorge restent très dangereuses**

## LES SYMPTÔMES

**DANS LA 1/2 HEURE A 1 HEURE**

Douleurs  
Gonflement  
Nausées

Vomissements  
Diarrhée

Risque d'étouffement si bouche ou gorge

**ouch!**

## ET SI CELA

## T'ARRIVE ???

**1**

**En cas de piqûre dans la bouche ou la gorge**

Tu peux sucer un glaçon et consulter un médecin

**2**

Retirer le dard avec une pince à épiler désinfectée

**3**

Enlever ce qui peut serrer la zone (bagues, montre,...) laver à l'eau et au savon puis désinfecter

**4**

Consulter un médecin en cas de fièvre et/ou frissons



**En cas de réaction allergique**

Appeler le 15 ou le 112

#BONS  
RÉFLEXES SANTÉ  
OCCITANIE



## L'INTOXICATION : LE DANGER

Les cyanotoxines, libérées par les cyanobactéries dans nos rivières et plans d'eau, peuvent affecter le foie, les systèmes nerveux et la peau en cas d'absorption ou de contact

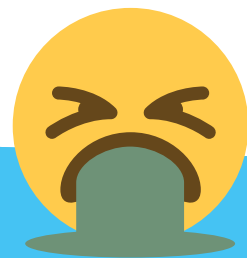
## ET SI CELA T'ARRIVE ???

Consulter le plus rapidement un médecin !



## LES SYMPTÔMES

Irritation de la peau ou des yeux, boutons, tremblements, fièvre, douleurs abdominales, douleurs musculaires, nausées, vomissements...



## LES PLUS FRAGILES

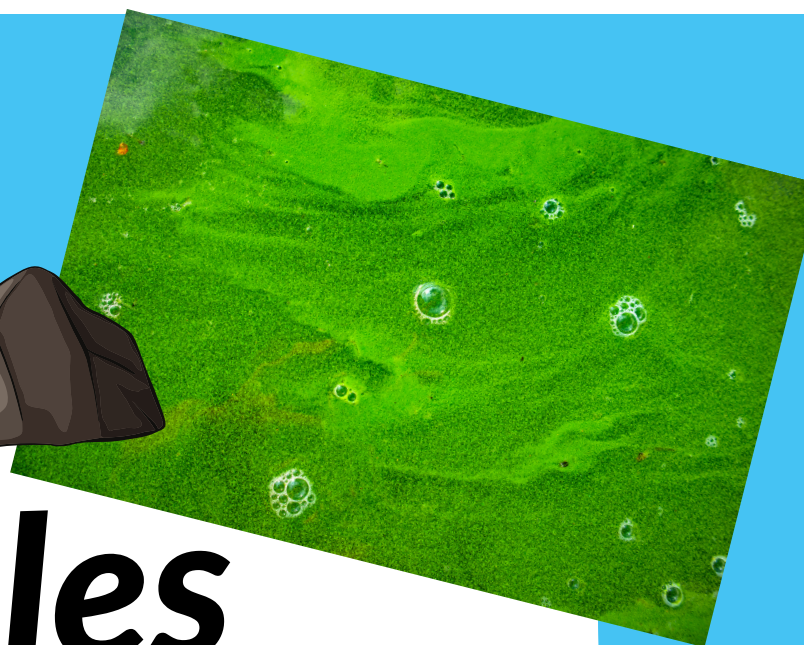
**Attention aux enfants !**

**Attention aux animaux domestiques !**

Consulte rapidement si un chien présente les symptômes suivants après avoir accédé à une rivière ou joué avec des bâtons ou des galets : tremblements, perte d'équilibre, nausées, yeux globuleux, bave... consulter rapidement un vétérinaire



# Ce sont les cyanobactéries



Ils se divisent en deux groupes :

Les cyanobactéries planctoniques se maintiennent en suspension dans la colonne d'eau grâce à l'existence de vésicules gazeuses intracellulaires qui leur confèrent des propriétés de flottabilité.

Les cyanobactéries benthiques se développent au fond des cours d'eau, sur des substrats minéraux (blocs, galets, sable, sédiment, etc.), voire à la surface des plantes aquatiques.

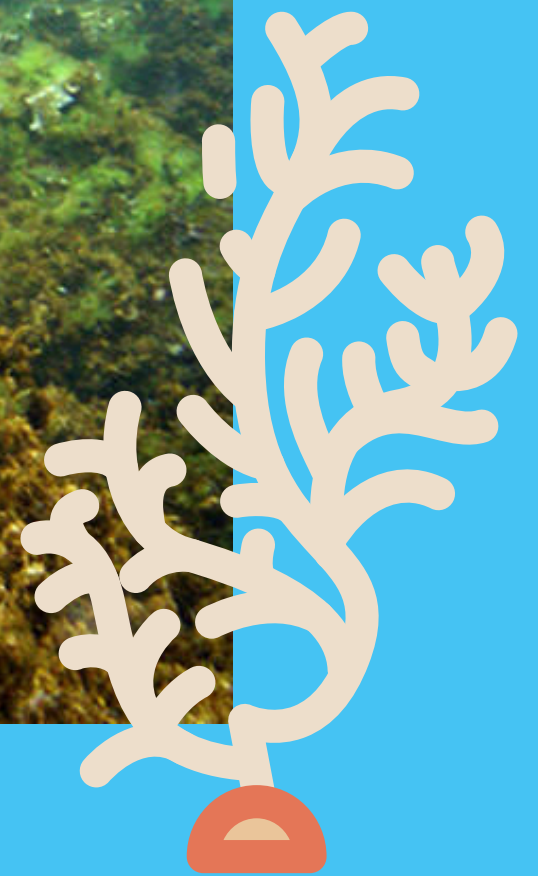
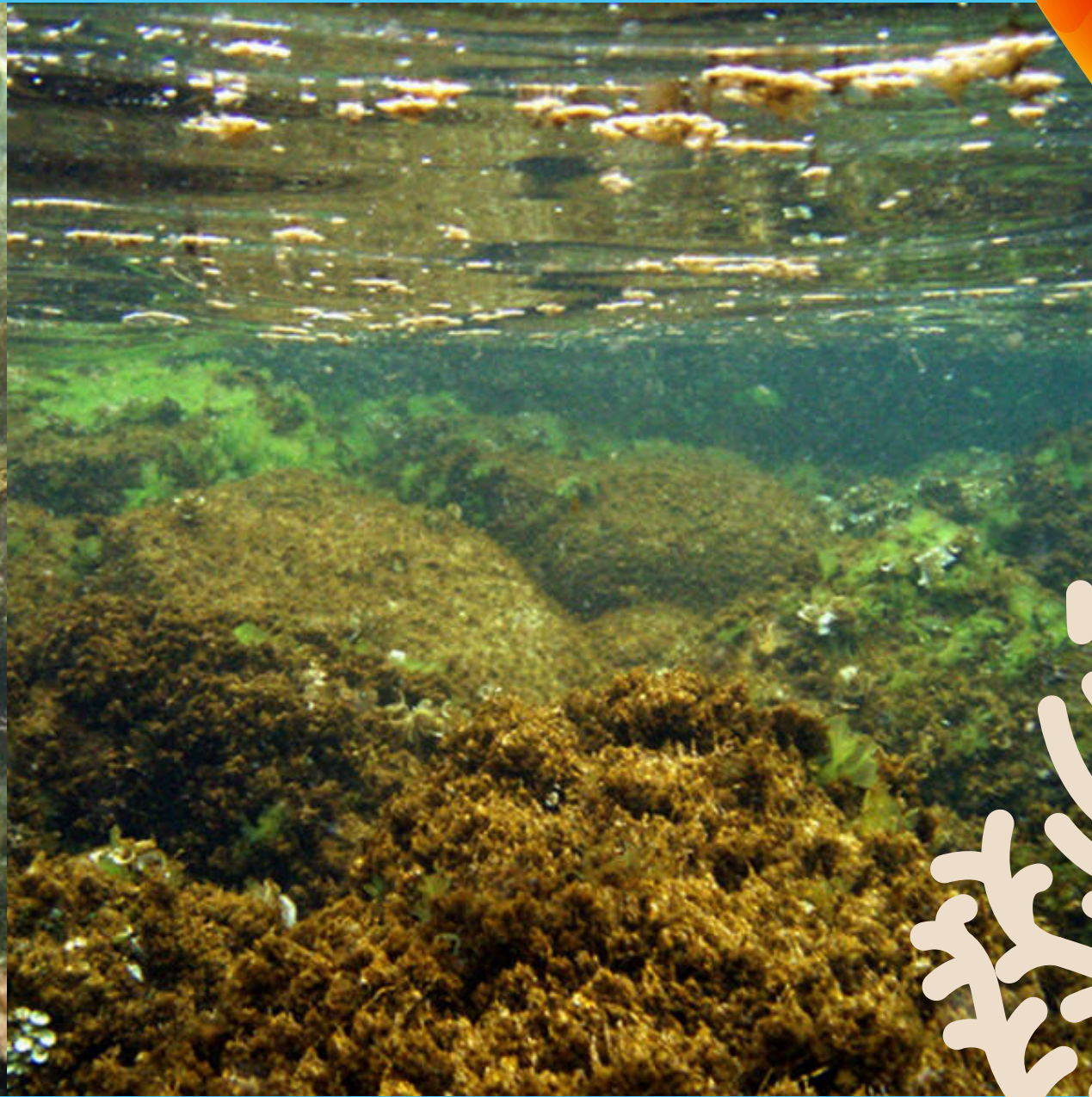


**Attention au biofilm ou floc  
(petits amas verdâtres) !**



**A savoir :** la présence des cyanobactéries n'entre pas dans les critères de classement de la qualité des eaux de baignade.

#BONS  
RÉFLEXES SANTÉ  
OCCITANIE



## LA REPÉRER

**En surface** : Présence de mousses superficielles, matières en suspension de consistance gélatineuse.

**Sous l'eau** : Pellicule brune d'aspect membraneux enveloppant les rochers et tout ce qui se trouve sur les fonds. Flocons de matières en suspension qui, en contrejour, présentent des effets rougeâtres



## L'INTOXICATION

Principale voie d'exposition : l'inhalation des embruns marins. Il suffit d'être à quelques mètres de la mer pour être intoxiqué. Mais attention aux produits de la mer lors de la pêche de loisir !

## LES SYMPTÔMES

Goût métallique de l'eau, mal à la gorge, yeux qui piquent ou qui coulent, nez bouché ou qui coule, fièvre  $>38^{\circ}\text{C}$ , envie de vomir, difficulté à respirer, rougeurs de la peau et/ou démangeaisons

Apparaissent au bout de quelques heures et diminuent après une période de 24 à 48 heures sans complications ultérieures.



## QUI PRÉVENIR ?

- Le poste de secours des plages le plus proche
- La pharmacie
- Centralisation des signalements pour le littoral méditerranéen : Centre anti-poison (CAPTV de Toulouse)



# C'est de l'Ostreopsis

Algue tropicale microscopique toxique qui peut se développer sur les rivages rocheux de la Méditerranée.  
Cette algue se développe dans les eaux de  $+20^{\circ}\text{C}$ .