



Direction générale de la Santé



Paris, le 18 juin 2018

Communiqué de presse

Les bons gestes pour un #ÉtéSansSouci

Pour vous aider à profiter au mieux de vos vacances en France ou à l'étranger, ou tout simplement des beaux jours, la Direction générale de la Santé, les agences régionales de santé et les agences sanitaires, en lien avec le ministère de l'Europe et des Affaires étrangères, le ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation et l'Assurance Maladie, vous accompagnent tout l'été.

Notre objectif : vous donner les bons gestes à adopter pour que votre séjour à l'étranger, votre pique-nique ou votre balade en forêt, votre séjour à la mer ou votre après-midi en famille à la base nautique ne tournent pas à la catastrophe. Bref : un #ÉtéSansSouci !

- Avez-vous pensé à commander votre carte européenne d'assurance maladie ?
- Êtes-vous enregistré sur « Ariane » pour ne jamais perdre le fil à l'étranger ?
- Savez-vous quoi faire en cas de piqûre de méduse ou de morsure de vipère ?
- Quels sont les signes d'un coup de chaleur chez les enfants ?
- Comment conserver ses médicaments en cas de fortes chaleurs ?
- Comment pêcher et consommer les coquillages sans risquer une intoxication alimentaire ?
- Comment conserver au mieux les aliments à l'occasion d'un pique-nique ?

Autant de questions qui trouveront des réponses tout au long de l'été, avec la campagne #ÉtéSansSouci.

Chaque semaine, des recommandations spécifiques sur 7 thématiques principales seront diffusées, notamment sur les réseaux sociaux et via de nombreux partenaires :

- **des vacances sereines à l'étranger** : préparer son voyage, vérifier ses vaccinations, que faire si l'on tombe malade à l'étranger... ;
- **au bord de l'eau** : comment se protéger du soleil et se baigner sereinement dans une eau de qualité, pêcher à pied en toute sécurité et pouvoir traiter une piqûre de méduse ;
- **en balade ou dans son jardin** : comment se protéger des piqûres et morsures des « petites bêtes » de l'été (moustique tigre, tique, vipère, guêpe et frelon...) et se soigner ;

- **en soirées** : limiter sa consommation d'alcool, ne pas consommer de drogues et se protéger des infections sexuellement transmissibles ;
- **bien manger en vacances** : observer les règles d'hygiène et de conservation des aliments, respecter la chaîne du froid, être vigilant vis-à-vis des personnes à risque ;
- **produits de santé, cosmétiques et tatouages** : quels bons réflexes adopter ?
- Et enfin, une sensibilisation des parents aux bons gestes à adopter pour protéger leurs **enfants** du soleil et reconnaître les signes d'un coup de chaleur.

Du 19 juin au 12 juillet, [découvrez comment bien préparer votre voyage](#), apprenez les bons gestes pour des vacances sereines au bord de l'eau avec vos enfants ou pour éviter les intoxications alimentaires !

Plus d'informations sur : <http://solidarites-sante.gouv.fr/prevention-en-sante/preserver-sa-sante/les-risques-de-l-ete/>
& @MinSoliSante / @AlerteSanitaire

- <http://www.santepubliquefrance.fr/> & @santeprevention
- <https://www.anses.fr/fr> & @Anses_fr
- <http://www.e-cancer.fr/> & @Institut_cancer
- <http://ansm.sante.fr/> & @ansm
- <https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/> @ConseilsVoyages
- <http://agriculture.gouv.fr/> et @Min_Agriculture
- <https://www.ameli.fr/> et @ameli_actu

#ÉtéSansSouci
Pour des vacances sereines à l'étranger

Je me renseigne sur mon pays de destination

Avant et pendant mon voyage, je consulte les recommandations sanitaires sur le site "Conseils aux voyageurs" du ministère de l'Europe et des Affaires étrangères

Je vérifie mes vaccinations

Au moins 6 semaines avant de partir, je consulte mon médecin traitant :

- pour mettre à jour, si nécessaire, mes vaccinations et celles de ma famille
- pour vérifier les vaccins obligatoires nécessaires à l'entrée dans certains pays (ex : fièvre jaune)

Attention, certains vaccins, comme celui contre la fièvre jaune, sont disponibles uniquement dans les Centres agréés de Vaccination Internationale.

Je voyage avec une trousse médicale

Sous réserve de la réglementation de mon pays de destination, je prévois toutes les affaires nécessaires pour pouvoir :

- poursuivre mes traitements habituels loin de chez moi
- traiter les blessures et affections bénignes
- prévenir certaines maladies infectieuses ou parasitaires, en particulier celles transmises par les moustiques (ex : paludisme)

Pour savoir comment préparer une trousse de 1^{er} secours idéale, je consulte le site de l'Assurance Maladie.

Pour connaître les bons réflexes à adopter vis-à-vis des produits de santé, cosmétiques et tatouages en été, je consulte le site de l'ANSM.

Et si je tombe malade ou me blesse à l'étranger... ?

En Europe, je prévois de voyager avec ma carte européenne d'assurance maladie pour la prise en charge de mes frais médicaux. Pour obtenir ma carte, je consulte : www.ameli.fr

En dehors de l'Europe, les frais de santé peuvent être remboursés par l'Assurance Maladie sous certaines conditions. Pour en savoir plus, je consulte le site de l'Assurance Maladie

Dans certains pays les frais médicaux coûtent très cher. Il est donc recommandé de souscrire un contrat d'assistance ou d'assurance, qui garantit le remboursement des frais médicaux engagés et le rapatriement sanitaire en cas de maladie à l'étranger.

Et enfin, je m'inscris sur Ariane

Pour ne jamais perdre le fil et recevoir des alertes, des consignes de sécurité et des informations en cas de crise dans mon pays de destination, je m'inscris sur Ariane (inscription gratuite).

Logos: ars, Assurance Maladie, ansm, République Française

#ÉtéSansSouci
Soleil, chaleur et déshydratation chez l'enfant : soyez vigilant !

Comment protéger son enfant du soleil ?

- **N'exposez pas un enfant de moins d'un an au soleil**
Pour les autres, évitez l'exposition au soleil entre 12h et 16h et limitez-en la durée
- Protégez-le avec un t-shirt, un chapeau et des lunettes de soleil
- Appliquez-lui de la crème solaire (indice 50) toutes les 2 heures et après chaque baignade
- Mouillez sa peau et faites-le boire régulièrement
- Ne laissez jamais un enfant seul dans une voiture immobilisée au soleil
- Lorsqu'il fait très chaud, évitez les activités sportives ou physiques

Illustration: enfants à la plage avec crème solaire.

Contacts presse
Direction générale de la Santé :
presse-dgs@sante.gouv.fr