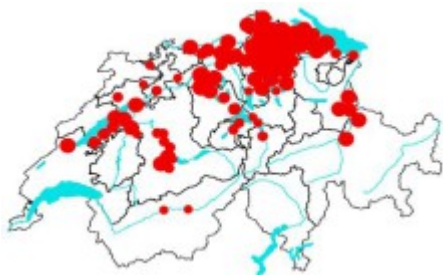


# Activités en plein air: Se soucier et s'informer des dangers

Ces dernières années, les cas d'encéphalite à tiques (méningo-encéphalite verno-estivale, FSME) ont nettement augmenté. L'ozone et le soleil ne sont pas non plus sans danger.

Quiconque pratique du sport dans la nature ou prévoit une course d'école devrait bien s'informer des risques.

## Tiques



Foyers naturels connus de l'encéphalite à tiques FSME en Suisse (OFSP, 2010)

Avec la saison chaude et les activités en plein air, les tiques sont à nouveau d'actualité: Elles peuvent transmettre la maladie de Lyme (ou borréliose de Lyme) et l'encéphalite à tiques (FSME).

Alors que la première peut être soignée aux antibiotiques, il n'existe pas de traitement spécifique pour la FSME. On peut toutefois se faire vacciner à titre préventif. L'Office fédéral de la santé publique OFSP recommande ce vaccin à toutes les personnes qui vivent ou séjournent dans une zone endémique. Certaines mesures permettent de minimiser les risques:

- Porter des vêtements qui épousent le corps (boutonner les manches, remonter les chaussettes sur les jambes du pantalon, opter pour des chaussures fermées.)
- Appliquer un répulsif anti-insectes 20 minutes avant votre sortie, celui-ci agira pendant quatre heures environ.
- Eviter autant que possible les sous-bois (arbustes, buissons) et les clairières.
- Après une sortie en forêt, inspecter minutieusement son corps pour déceler d'éventuelles tiques (surtout le creux des genoux, l'entrejambe, le nombril, les aisselles et la nuque).
- Retirer la tique au plus vite à l'aide d'une pince à épiler (tirer à la verticale, sans effectuer de mouvement de rotation et sans utiliser d'huile ou d'autres liquides). Observer attentivement la zone touchée les jours suivants.
- En présence d'une rougeur qui s'étend ou de symptômes grippaux (fièvre, maux de tête, douleurs dans les membres), consulter immédiatement un médecin.

## Taux d'ozone

Les températures élevées entraînent souvent une augmentation du taux d'ozone dans l'air. Des concentrations importantes d'ozone peuvent provoquer des picotements dans les yeux, des irritations des muqueuses et des réactions inflammatoires dans les voies respiratoires; elles peuvent également réduire la fonction pulmonaire et la capacité de performance physique. Pour éviter ces effets négatifs, mieux vaut s'entraîner le matin ou le soir.

## Protection oculaire

Une exposition intensive et fréquente au soleil augmente le risque de cancer de la peau, de lésions oculaires et de dysfonctionnements du système immunitaire. En Suisse, près de 15 000 personnes sont frappées chaque année par un cancer de la peau, dont 1600 par un mélanome, le plus dangereux d'entre eux. Quand l'intensité des UV est à son maximum, mettez-vous à l'ombre, restez à l'intérieur ou optez pour des vêtements légers, mais couvrants.

Pour une protection des yeux adaptées, il est important de se soucier de l'indice de protection. Pour cela, acheter des lunettes portant la déclaration «protection anti-UV 100% jusqu'à 400 nanomètres» ou prêtez attention à l'indice de protection solaire.

---

Source: [Office fédéral de la santé publique](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**