



# Camping et santé

Le grand guide pour la sécurité, la  
prévention et les premiers secours.

CHF 22.80

*Connaissances élémentaires  
sur le gaz de camping*

*En camping, attention aux bactéries dans  
le réservoir d'eau – comment se protéger*

*Fréquentes sur les tentes, dans les  
camping-cars et dans les caravanes,  
les moisissures nuisent à la santé*

**GUIDE MOBILITÉ INCLUS :**

*voyages, santé et sécurité en voiture  
ou en camping-car*



# Camping et santé

Le grand guide pour la sécurité, la  
prévention et les premiers secours.

## Mentions légales

Concept et réalisation : **Sacha Ercolani**  
Directrice de publication : **Sandra Egli**  
Conseil médical : **Prof. Dr Aris Exadaktylos**  
Textes : **Équipe MyMed, [www.tcs-mymed.ch](http://www.tcs-mymed.ch)**  
Coopération: **[www.camping-insider.ch](http://www.camping-insider.ch)**  
Mise en page : **Chantal Speiser, [www.luova-design.ch](http://www.luova-design.ch)**  
Photos : **Adobe Stock**  
Maison d'édition (direction) : **Simon Stauber & Reto Kammermann**  
Impression : **Vorarlberger Verlagsanstalt GmbH**

N'utilisez pas les informations de ce guide comme base unique de décisions en matière de santé ! Si vous avez des problèmes de santé, consultez votre médecin ou pharmacien. Pour toute autre information médicale, vous pouvez consulter la plateforme [www.tcs-mymed.ch](http://www.tcs-mymed.ch). TCS MyMed est la plateforme multimédia en ligne dédiée à la santé du Touring Club Suisse.

### Édition 2023

Ce guide sur la santé est révisé régulièrement.

ISSN 2813-575X

### Éditeur :

Touring Club Suisse TCS  
Chemin de Blandonnet 4, 1214 Vernier  
Téléphone : +41 0844 888 111, e-mail : [info@tcs.ch](mailto:info@tcs.ch)

# Avant-propos

En ces temps marqués par le tourisme de masse, voyage et nature semblent de plus en plus contradictoires. Pour ce qui est de la « nature », la plupart des plages n'ont plus rien à offrir que la vue sur le large. Côté terre, on fait face à une rangée d'hôtels érigés tel un mur de béton. D'ailleurs, c'est peut-être pour cette raison que le camping connaît un tel regain d'intérêt depuis quelques années.

Partir en camping permet non seulement d'assister au spectacle de la nature, mais aussi de la ressentir. Sous la tente, une simple mince couche de tissu nous sépare de l'assaut des tempêtes, tandis que les caravanes se balancent au gré des rafales de vent. Malgré tout, les campeurs font un usage aussi modéré que possible de leur logement mobile, préférant s'installer sous son auvent ou à l'ombre du premier arbre qu'ils rencontrent – l'occasion de tailler une bavette avec leur voisin de parcelle. Le camping, c'est aussi la possibilité de profiter de la vie de manière tout à fait différente l'espace de quelques jours : avec, par rapport aux autres formes de vacances, plus de respect pour l'environnement et davantage de relations sociales.

Mais, attention : la nature, ce n'est pas que le soleil ; le froid et les ca-fards sont aussi de la partie. Pour votre vie en dehors des murs bien à l'abri, nous avons réuni ici toute une kyrielle de trucs, astuces et autres conseils sur le camping. Que vous soyez vieux loup ou néophyte, je vous souhaite une très bonne lecture, ainsi que de saines et reposantes vacances en pleine nature.



Jürg Wittwer  
Directeur général du  
Touring Club Suisse



# Table des matières

- 12 Le camping : flexibilité et liberté !
- 14 Voyager tranquille et en sécurité – tout (ou presque) est dans la préparation
- 20 Check-lists pour vos vacances en camping
- 22 Conseils Camping-Insider
- 24 Numéros d'urgence à connaître absolument
- 26 Pour votre sécurité : connaissances élémentaires sur le gaz de camping
- 32 Comment éviter une intoxication au monoxyde de carbone
- 36 Camper au froid : un apport suffisant en calories et en liquides est essentiel
- 44 En quoi le camping est particulièrement bon pour la santé
- 48 Comment se protéger de la foudre en camping
- 54 Blessures fréquentes dues à la foudre



26



48



77



98

60 Bourdonnements insidieux en camping – tout ce qu'il faut savoir sur le venin des abeilles et des guêpes

64 Piqûre de guêpe dans la bouche – que faire ?

66 Quand une piqûre d'insecte est susceptible d'être une urgence

74 En camping, n'oubliez jamais de vous protéger contre les tiques !

77 Piqûre de tique : à quoi faut-il faire attention lors de son extraction ?

82 Ce qu'il faut avoir dans sa pharmacie de camping

86 Les dix conseils du professeur urgentiste en cas d'urgence

90 Syndrome de la classe éco sur la route du camping : pourquoi rester longtemps assis en voiture peut être dangereux

94 Hépatite du voyageur : comment s'en protéger

98 Camping sauvage en Suisse : est-ce seulement permis ?

102 Le camping contre les troubles du sommeil

104 Fréquentes sur les tentes, dans les camping-cars et dans les caravanes, les moisissures nuisent à la santé

108 Coupure pendant les vacances en camping : petite cause, grosse conséquence

112 Mycose du pied  
Fort risque de contagion sur les terrains de camping – comment vous protéger

116 De la mycose du pied à la mycose de l'ongle

122 Des punaises de lit dans le camping-car : un vrai cauchemar !

128 Baignade, camping et fortes démangeaisons : quand les cercaires jouent les trouble-fête

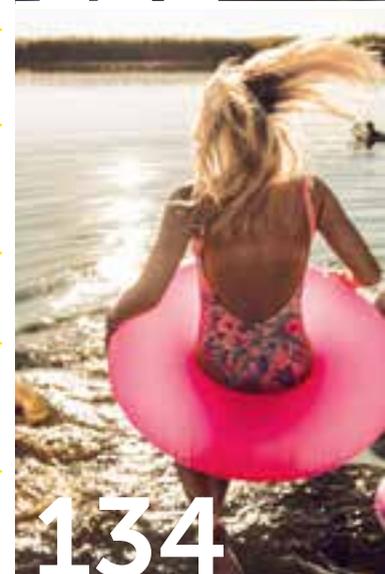
130 Canot pneumatique – à l'assaut des rivières en toute sécurité

134 Natation, plongée, bateau pneumatique à rames : les joies de l'eau ne sont pas sans danger

140 Terrain de camping – les sources de danger pour la qualité de l'eau



122



134



152

142 Camping et réservoir d'eau :  
attention aux bactéries !

148 Comment se protéger de  
la maladie du légionnaire

152 À quelles urgences le personnel de  
camping est-il formé ?

158 Les yeux clairs sont-ils plus  
sensibles que les yeux foncés, et  
l'eau chlorée ou un excès de soleil  
peut-il rendre aveugle ?

164 Mal des transports :  
voyagez tranquille !

168 Sécurité sur la route : comment y  
contribuer, chacun à son niveau ?

172 Panne sur la route du camping :  
comment vous protéger, vous  
et vos passagers

176 Passer la nuit dans son  
camping-car sur une aire de  
repos : ce qui est permis

182 Les 10 erreurs de débutant les  
plus courantes en camping-car

188 L'ABC du caravanning



182

194 Avant de partir en camping,  
vérifiez la climatisation de  
votre voiture ou camping-car

200 Rouler sur l'autoroute – Connais-  
sez-vous les règles de circulation  
les plus importantes ?

206 Erreur de carburant – Que faire ?

208 Achat de pneus – Ce à quoi vous  
devez faire attention

216 Au volant, les médicaments  
peuvent avoir une influence sur  
la capacité à conduire

218 Accident de la route – Que faire ?

222 Gestes de premiers secours – La  
seule erreur possible : ne rien faire

226 Vitesse adaptée – Rien ne sert  
de foncer...

230 Lumière en journée – Doit-on  
allumer ses phares ?

236 En camping aussi, une assurance  
voyage complète est un investis-  
siment à ne pas sous-estimer



200



218



# Le camping : flexibilité et liberté !

- **BON POUR LA SANTÉ** : il est prouvé que le camping favorise le bien-être. Non seulement parce que ceux qui le pratiquent peuvent s'évader du stress du quotidien, mais aussi parce qu'une consommation réduite de télévision, d'Internet et des réseaux sociaux – autrement dit la non-exposition à un excès de stimuli – a des effets bénéfiques sur le bien-être en général. De plus, on passe du temps en pleine nature, avec tous ses parfums et stimulations sensorielles : le camping met le cœur en émoi !
- **TENUES RELAX** : alors qu'une présentation assez formelle est attendue au travail ou à l'hôtel, c'est la décontraction absolue qui prédomine sur les terrains de camping. Veston, chemise ou robe de soirée ? Pour bon nombre d'entre nous, le repos a une autre allure. En camping, le choix des vêtements n'est qu'une affaire de météo.
- **ÉCOLO** : avion à tout va – les séjours en camping sont beaucoup plus neutres en CO<sub>2</sub> que les vacances en club. Et même si de nombreux camping-cars sont équipés de moteurs diesel, en dehors du trajet, les vacances à l'hôtel entraînent elles aussi une forte consommation de ressources (eau, électricité ou surproduction de nourriture pour les buffets).
- **SENTIMENT DE COMMUNAUTÉ** : aucune autre forme de vacances ne facilite autant les contacts. Camarades de jeu pour les enfants ou couple de voisins pour partir en excursion ou faire un barbecue : des personnes ouvertes de tous âges et horizons se retrouvent.
- **BIENVENUE AUX FAMILLES** : les petits bouts de chou pleins d'entrain seront ravis. En effet, où pourraient-ils sinon avoir autant de liberté de mouvement ? Qu'ils aillent explorer les environs, à la piscine, à la mer, au terrain de jeu ou à la discothèque spécialement adaptée à leur âge avec de nouveaux amis, les enfants heureux font aussi le bonheur des adultes.
- **SPONTANÉITÉ** : En camping, vous pouvez en principe décider d'un instant à l'autre de reprendre la route ou de rester un jour de plus sur votre emplacement. Le camping, c'est la flexibilité doublée de liberté !

# Voyager tranquille et en sécurité – tout (ou presque) est dans la préparation

Où allez-vous partir cette année ? En Corse ? En Suède ? Ou peut-être bien plus loin, comme en Amérique du Sud ? Où que vous mène votre camping-car, une bonne préparation peut vous faciliter le voyage, et ce n'est rien de le dire.



Vous ne savez pas  
encore où vous irez ?  
Alors rendez-vous sur  
PiNCAMP pour choisir le  
camping qui vous tente



## LE PERMIS SUISSE EST-IL SUFFISANT ?

Dans la plupart des pays européens, le permis de conduire suisse classique suffit et vous n'avez pas besoin de permis international. Le mieux est de vous informer, quelques mois avant votre départ, de si pays où vous allez séjourner exige une formalité supplémentaire. Attention : si vous prévoyez de louer un véhicule sur place, vérifiez les règles du loueur au préalable, qui peuvent varier d'un pays à l'autre. Le plus simple est de commander un permis de conduire international auprès de l'Office cantonal des routes.

**Permis de conduire international, carnet de passages en douane : de quels documents ai-je besoin ?**



## CONSERVER SES DOCUMENTS EN LIEU SÛR

Quand on part à l'étranger, il faut non seulement avoir tous les documents importants à bord, mais aussi les conserver en lieu sûr. Pour ce faire, diverses possibilités existent.

On peut par exemple se procurer un ou deux jeux de copies qui serviront de justificatif en cas de perte des originaux. Pour ne pas avoir les originaux sur soi en permanence, il est possible de présenter une copie de qualité de certains documents en cas de contrôle (ceux qui sont imprimés, comme les papiers du véhicule et/ou le permis de conduire à l'étranger). Les copies plastifiées se conservent plus longtemps !

Une autre possibilité est de faire de bonnes photos des documents (de nos jours, la qualité offerte par les téléphones mobiles suffit amplement) et de les charger dans un service cloud (Dropbox, Google Drive ou Apple Cloud). L'avantage de cette technologie est que les photos sont accessibles depuis n'importe quel appareil, où que l'on se trouve. Sinon, vous pouvez aussi les envoyer par e-mail à votre propre adresse électronique.



*Planifiez soigneusement votre voyage et préparez-vous au mieux.*

## VOS ASSURANCES VOUS COUVRENT-ELLES SUFFISAMMENT ?

Fondamentalement, il faut faire le point sur tout ce qui est couvert, ou non, par ses assurances à l'étranger, et sous quelle forme. Pour le savoir, il suffit généralement de consulter ses polices d'assurance.

## VOUS SAVEZ DÉJÀ QUAND VOUS SOUHAITEZ PARTIR ?

Pendant votre préparation, jetez un œil au calendrier international ; ça en vaut la peine ! Voici quelques questions que vous pourrez vous poser :

- Les jours de voyage prévus sont-ils fériés dans le pays de vacances ou de passage ?
- Puis-je prolonger mes vacances en intégrant certains jours fériés à une planification réfléchie ?
- Des festivals, festivités ou autres événements ont-ils lieu pendant mon séjour sur place ?
- La circulation dans certains pays que je traverse est-elle moins dense certains jours, par exemple parce que les poids lourds y sont interdits ?
- Certains Länder allemands ou autrichiens sont-ils en vacances scolaires au moment des miennes, et cela pourrait-il générer une circulation plus dense ?

N'hésitez pas à utiliser cet espace vierge pour inscrire vos notes de voyage.



*Avant de partir, informez-vous sur les péages que vous rencontrerez.*

### **N'OUBLIEZ PAS LES PÉAGES DANS VOTRE BUDGET DE VOYAGE !**

Dans quelques pays, les péages ont déjà réservé de mauvaises surprises à divers voyageurs insuffisamment préparés. Mais cela ne vous arrivera pas. Pour éviter toute déconvenue, faites une petite recherche sur les péages exigés dans tel ou tel pays avant le départ. Le plus simple est de toujours avoir suffisamment d'espèces ou une carte de crédit fonctionnelle sur soi. Vous souhaitez éviter les péages ? Profitez de l'occasion et découvrez l'environnement par les routes nationales.

### **MÉDICAMENTS ET PASSAGE DE FRONTIÈRES**

Le médecin urgentiste Aris Exadaktylos conseille de ranger ses médicaments et autres remèdes dans un sac « isotherme », où ils seront protégés des brusques variations de température. Il ajoute : « Faites une liste et pendant les vacances, inscrivez-y tous les médicaments que vous avez utilisés ». En outre, les médicaments emportés doivent toujours être conservés dans leur emballage (avec la notice) et jamais en vrac, car c'est en principe sur l'emballage que figure la date de péremption. Si vous prenez régulièrement des médicaments soumis à ordonnance, demandez à votre médecin ou pharmacien dans quelles conditions vous pouvez quitter et regagner le territoire avec votre traitement.

# Check-lists pour vos vacances en camping

Prêts à partir en camping ? Sûrs de ne rien avoir oublié et d'avoir pensé à tout ? Les check-lists peuvent être de précieux pense-bêtes pour ne rien laisser à la maison qu'on aurait dû prendre avec soi.

Vous trouverez  
ici d'autres  
check-lists utiles



## CHECK-LIST POUR L'ÉQUIPEMENT DE BASE DU CAMPING (CAMPING-CAR / CARAVANE)

### Dans le véhicule

- Permis de conduire et de circulation (conseil : prenez également des copies avec vous)
- Certificats antipollution
- Triangle de sécurité
- Vignette autoroutière
- Gilet de sécurité réfléchissant
- Trousse de secours
- Ampoule de rechange
- Panneau de signalisation

### Sur place

- Bonbonnes de gaz
- Pare-soleil pour le pare-brise
- Jambe de force
- Parasol
- Verrou/protection de timon
- Store
- Plaques de support et cales
- Table et chaises de camping
- Bidon ou arrosoir pour le remplissage
- Chaise longue
- Réservoir et tuyau pour les eaux usées
- Sac de couchage
- Filtre à eau
- Coussins et couvertures

- Enrouleur de câble
- Marchepied
- Sardines (y compris pour les sols durs)
- Lampe d'extérieur
- Marteau et autres outils
- Tuyau d'eau

### Toujours utile en camping

- Lampe de poche et lampe frontale
- Briquet et allumettes
- Bougies
- Piles et adaptateurs

### Divers

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# Conseils Camping-Insider

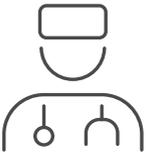
Informations, astuces, listes de contrôle, recommandations et inspirations autour du camping et des voyages.

## LE GUIDE DU CAMPING POUR DÉBUTANTS ET CONFIRMÉS

Dans ce guide du camping, vous trouverez les réponses à vos questions autour du camping et des voyages. Nos experts y donnent des conseils quant à l'équipement, aux préparatifs et à la sécurité, que vous soyez en mobile-home ou sur un emplacement de camping.



# Numéros à connaître

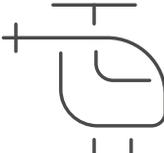
		
<b>144</b>	<b>117</b>	<b>118</b>
<b>Ambulances</b>	<b>Police</b>	<b>Pompiers</b>
Urgences dès qu'il y a des blessés	Accident de la circulation, crime	Personnes coincées, blessées, incendie, risque d'explosion, intoxication avec risque de propagation

**En Suisse et en Europe, le numéro d'urgence le plus important est le 112 !**

**Aux USA et dans de nombreux autres états américains, c'est le 911.**

**Livret ETI du TCS** : si un incident survient, vous devez composer le numéro d'urgence de la centrale d'intervention ETI qui fonctionne 24/24 : +41 58 827 22 20

# d'urgence absolument

		
<b>1414</b>	<b>145</b>	<b>112</b>
<b>Rega</b>	<b>Institut de toxicologie</b>	<b>Numéro d'urgence européen</b>
Pour les personnes grièvement blessées, accidents en montagne, lieux d'accident difficiles d'accès	En cas d'empoisonnement sans trouble de la conscience	Valable dans toute l'Europe. Depuis le téléphone mobile, même sans carte SIM

**En cas de panne ou d'accident**

Informez immédiatement la centrale d'intervention du TCS : un agent vous guidera et organisera les prestations d'assistance.  
En Suisse et au Liechtenstein : 0800 808 114 (numéro gratuit)  
dans les autres pays d'Europe : +41 58 827 63 16

**Comportement à adopter en cas d'accident de la circulation : checklist détaillée**



# Pour votre sécurité : connaissances élémentaires sur le gaz de camping

Nous avons rassemblé pour vous les questions/réponses les plus importantes au sujet du camping et du gaz.



## Quelle est la composition du gaz en bouteille ?

Le gaz liquide, dont le nom technique est LPG (Liquified Petroleum Gas), est un mélange d'hydrocarbures légers. Son principal composant est le propane ( $C_3H_8$ ), avec une faible part de butane ( $C_4H_{10}$ ). La proportion varie d'un pays à l'autre et en fonction des saisons. En hiver notamment, une forte teneur en propane est nécessaire car cette substance s'évapore dès  $42\text{ }^\circ\text{C}$ , alors que la température de transition du butane n'est que de  $0,5\text{ }^\circ\text{C}$ . Le LPG est gazeux à température ambiante, mais devient liquide dès une faible pression (environ 8 bars). Son volume se réduit alors à un 260e, ce qui permet de conditionner 6000 litres de gaz dans une bonbonne de 22 litres qui pèse 11 kg.

## Pourquoi pèse-t-on le gaz lors du remplissage ?

Il n'est pas permis de remplir les bonbonnes et réservoirs de gaz liquide à ras bord. Un « coussin » de gaz doit absolument être laissé dans la partie supérieure. Étant donné que des résidus se trouvent encore souvent dans la bonbonne, on ne peut pas effectuer de remplissage standard selon un litrage précis, mais uniquement jusqu'à un certain poids, par exemple lorsqu'on atteint 11 kg. Le poids de chaque bonbonne (tare) est pris en compte. En revanche, les réservoirs sont remplis et décomptés en litres. Dans ce cas, un arrêt automatique évite tout excédent de remplissage.

## Quelle est l'efficacité du gaz en bonbonne ?

Si la combustion se passe correctement, chaque kilogramme de propane fournit environ la même quantité d'énergie que 1,3 litre de fuel, 1,6 kg de charbon ou 13 kilowattheures d'électricité.

## Pourquoi les bonbonnes doivent-elles être stockées dans un caisson ?

Le gaz est plus lourd que l'air et en cas de fuite, il s'accumule toujours au sol. Les caissons ou armoires à bonbonne doivent par conséquent offrir un volume ouvert et non verrouillable d'au moins  $100\text{ cm}^2$  autour de la bonbonne et donnant sur l'air extérieur. Ces caissons/armoires ne doivent par ailleurs renfermer aucune source d'électricité ou d'allumage.

## Quel est le degré de sécurité des bonbonnes de gaz ?

Manipulées et transportées comme il faut, les bonbonnes de gaz ne présentent aucun risque à bord. Elles doivent être immobilisées et so-

lèvement fixées au véhicule par des sangles, de sorte qu'elles ne puissent se renverser. Même en cas d'accident ou d'incendie, une bonbonne de gaz ne peut pas exploser : un fusible de sécurité s'ouvre à temps, si bien que – nous disent les pompiers – le gaz peut s'évacuer et se consumer de façon contrôlée.

### **Pourquoi a-t-on besoin d'un régulateur de gaz ?**

Le régulateur de pression est censé abaisser la pression de la bonbonne, au maximum de 16 bars, à la pression de fonctionnement des appareils qui est en principe de 30 mbars. Pour ce faire, il est directement monté sur la bonbonne et bien verrouillé à la main – Attention : filetage à gauche. Le boîtier reste hermétiquement fixé au couvercle par une membrane flexible dotée d'un ressort. La forte pression de la bonbonne relève un tout petit peu la soupape à l'intérieur et le ressort reste bien contre le levier aussi longtemps que le boîtier est sous pression. Pour le remplacement, sachez que les régulateurs conformes à l'annexe D de la DIN EN 12864 sont désormais les seuls autorisés.

### **Quelle est la quantité de gaz qui sort de la bonbonne ?**

La quantité possible de gaz sortant dépend de la taille de la bonbonne. Plus cette dernière est grosse, plus la quantité maximale de gaz sortant (« flux de gaz », pour être précis), exprimée en grammes par heure (g/h) est importante. Ponctuellement, il est possible de retirer jusqu'à 1000 g/h de gaz d'une bonbonne de 5 kg, et pas moins de 1500 g/h depuis une bonbonne de 11 kg. En cas d'extraction plus ou moins permanente, les quantités chutent de façon drastique : la bonbonne de 5 kg ne fournira plus que 200 g/h, et celle de 11 kg 300 g/h tout au plus. Si le chauffage est par exemple activé à pleine puissance, faire

#### **QUE FAIRE SI JE PERÇOIS UNE ODEUR DE GAZ ?**

- Verrouillez la bonbonne de gaz.
- Désactivez tous les appareils ouverts.
- Ouvrez toutes les portes et fenêtres.
- Ne touchez aucun interrupteur électrique.
- Prenez immédiatement contact avec un spécialiste pour qu'il vérifie l'ensemble de l'installation.



*Le gaz, en principe un mélange de butane et de propane, est si comprimé dans les bonbonnes qu'il se liquéfie ; d'où le nom de « gaz liquide ». Son appellation internationale Liquefied Petroleum Gas est souvent abrégée en LPG.*

bouillir de l'eau pourra demander plus de temps car chacune des sources de consommation se verra attribuer moins de gaz. Si l'on souhaite faire fonctionner plusieurs appareils à forte consommation en même temps, le mieux est donc de se procurer tout de suite une grosse bonbonne de 11 kg, ou, si on part en camping en hiver, de prendre directement une bonbonne de 33 kg qui se place à l'extérieur du véhicule.

### **À quoi dois-je faire attention sur la route ?**

Vous n'avez pas le droit d'utiliser des appareils à gaz liquide lorsque vous faites le plein de carburant, dans les parkings couverts et les garages, et sur les ferrys. D'une part parce que la concentration du gaz en question et de ceux d'échappement peut se révéler dangereuse dans les espaces clos, et d'autre part parce que les appareils à gaz, y compris les réfrigérateurs à absorption, fonctionnent toujours avec des flammes ouvertes : cela peut bien sûr être dangereux lorsqu'on fait le plein. À cela s'ajoute que les bonbonnes doivent être fermées pendant les trajets, à moins qu'un capteur de choc empêchant toute fuite de gaz incontrôlée en cas d'accident ne soit à disposition.



Devenir membre maintenant!

## TCS: le bon plan pour le camping également

Profitez de jusqu'à 20% de rabais sur les campings TCS et d'autres prestations exclusives.

Tous les avantages sur [tcs.ch/membre-campeur](https://tcs.ch/membre-campeur)

### Que se passe-t-il lors de la vérification du gaz ?

Vous trouverez des informations importantes au sujet de réglementation des campings en vigueur en Suisse et l'utilisation sécurisée de gaz liquide ici :



### L'installation de gaz peut-elle rester en fonction pendant les trajets ?

Pendant les trajets, vous pouvez continuer à chauffer et à utiliser le réfrigérateur via l'installation du gaz sans souci si votre véhicule est équipé d'un dispositif de sécurité spécial qui veille à bloquer l'alimentation en cas d'accident. Cela fonctionne grâce à un appareil de surveillance des flux, un capteur de choc à déclenchement mécanique ou un système de contrôle par détecteur d'accélération. Les véhicules construits à partir de 2007 y sont d'ailleurs contraints par la directive 2001/56/CE sur le chauffage de l'habitacle des véhicules à moteur et de leurs remorques. Lorsque vous faites le plein de carburant, vous devez en tous les cas désactiver votre système de gaz, car tous les appareils à gaz fonctionnent avec des flammes ouvertes et sont par conséquent susceptibles de causer des explosions. Une prudence toute particulière est de mise dans les parkings couverts et sur les ferrys, où la concentration des gaz de combustion peut être dangereuse au point d'entraîner des intoxications.

### Quelle conduite adopter en cas d'urgence ?

Si vous sentez une odeur de gaz dans le véhicule ou à proximité, ne paniquez pas. Gardez votre sang-froid et éteignez toutes les flammes ouvertes. Évidemment, ne faites pas cela en fumant. Ensuite, éteignez tous les appareils, verrouillez toutes les bonbonnes de gaz et ouvrez toutes les portes et fenêtres pour ventiler le plus possible. Important : n'actionnez aucun interrupteur électrique. Faire vérifier toute l'installation au plus vite par un spécialiste.



# Comment éviter une intoxication au monoxyde de carbone

Régulièrement, des campeurs décèdent des suites d'une intoxication au monoxyde de carbone. De bonnes alarmes vous en protégeront.



Installez un détecteur de monoxyde de carbone dans votre caravane ou camping-car.

En soi, utiliser du gaz liquide en bonbonne pour cuisiner, chauffer ou refroidir quand on campe ou voyage en caravane n'est généralement pas dangereux. En cas d'incendie ou d'accident, le fusible de protection (une sorte de soupape qui permet la consommation du gaz restant dans la bonbonne de façon contrôlée) s'active. Il convient toutefois de rester prudent. D'abord parce que la concentration de gaz de combustion dans un camping-car ou un espace clos est source de danger, et ensuite parce que d'éventuelles fuites peuvent faire s'échapper le gaz des conduites. Les bonbonnes de gaz doivent être sécurisées dans les règles de l'art et des contrôles réguliers sont donc indispensables.

Le monoxyde de carbone, ou CO, se forme lors de la combustion incomplète de carburants et combustibles contenant du carbone, par exemple dans une installation de chauffage, pendant un barbecue ou dans les bars à shisha. Ce gaz que l'on surnomme parfois « tueur silencieux » est invisible, incolore et inodore. Un autre danger est qu'il traverse les murs, les plafonds et les sols. Pas même les murs en béton ou parois en pierre ne lui font obstacle. La source de monoxyde de carbone n'a par conséquent nul besoin de se trouver directement dans un appartement pour que ses occupants soient potentiellement en danger.

## CE QUI SE PASSE DANS L'ORGANISME LORS D'UNE INTOXICATION AU MONOXYDE DE CARBONE

Le monoxyde de carbone pénètre dans les poumons et les alvéoles pulmonaires par l'inspiration. C'est normalement là qu'a lieu l'échange de gaz : le sang véhicule l'oxygène jusqu'aux organes et décharge les cellules de l'« oxygène consommé » qui a été transformé en dioxyde de carbone. Précisément, c'est l'hémoglobine présente dans les globules rouges qui se charge du transport de l'oxygène et du dioxyde de carbone. Une fois inspiré, le monoxyde de carbone, toxique, se lie à l'hémoglobine. Les globules rouges ne sont alors plus en mesure d'alimenter suffisamment les organes en oxygène. La plupart du temps, le premier organe touché par le manque d'oxygène dans le sang est le cerveau. Selon la concentration dans l'air, les organes vitaux manquent peu à peu, parfois de façon subite et aiguë, d'oxygène. Dans le pire des cas, une telle intoxication est fatale.

## LES SYMPTÔMES D'UNE INTOXICATION AU MONOXYDE DE CARBONE

**Une intoxication au monoxyde de carbone légère** cause des maux de tête, des nausées, des étourdissements, des difficultés à se concentrer, des vomissements, des vertiges et des troubles de la coordination. La plupart des personnes légèrement intoxiquées au monoxyde de carbone se rétablissent rapidement en accédant au grand air.

**Une intoxication au monoxyde de carbone moyenne** entrave la capacité de discernement et entraîne de la confusion, une perte de connaissance, des crampes, des douleurs dans la poitrine, des difficultés à respirer, de l'hypotension et un coma. Du fait, de nombreuses victimes ne sont pas en mesure de se mouvoir seules et il faut leur porter secours.

**Une intoxication au monoxyde de carbone sévère** est souvent fatale. Dans de rares cas, certains symptômes surviennent des semaines après qu'on se soit rétabli d'une intoxication au monoxyde de carbone : perte de mémoire, troubles de la coordination, troubles de la motricité, dépressions et psychoses (lesquels sont désignés comme des symptômes neuropsychiatriques retardés).

Ce qu'il y a de dangereux avec une intoxication au monoxyde de carbone, c'est que la somnolence et les étourdissements qu'elle cause ne sont souvent pas compris comme les symptômes d'une intoxication. Par conséquent, une personne légèrement intoxiquée peut aller se coucher sans savoir qu'elle est en train de respirer du monoxyde de carbone, l'intoxication pouvant alors devenir sévère et s'avérer mortelle. Certaines personnes en proie à une intoxication au monoxyde de carbone chronique par des fours ou des chauffe-eau imputent

### CE QU'IL Y A DE PLUS PROBLÉMATIQUE AVEC LE MONOXYDE DE CARBONE (CO), C'EST QU'IL EST

- invisible,
- indétectable au goût
- et inodore.

Par conséquent, on ne se rend souvent même pas compte du danger de mort auquel on est exposé. De tels événements sont d'autant plus critiques s'ils surviennent pendant le sommeil, quand on ne peut absolument rien remarquer.



*Quand il est question de gaz, la plus grande prudence est de mise. Les bonbonnes de gaz doivent faire l'objet de contrôles réguliers.*

leurs symptômes à d'autres causes, à une grippe ou à d'autres infections virales par exemple.

## RÉAGIR À UNE INTOXICATION AU MONOXYDE DE CARBONE

- ✓ Air frais
- ✓ Apport en oxygène
- ✓ Éventuellement, oxygénation hyperbare

En cas d'intoxication légère, un apport en air frais suffit. Pour les intoxications plus sévères, apport d'oxygène hautement concentré, en principe par un masque respiratoire. L'oxygène accélère l'évacuation du monoxyde de carbone présent dans le sang et apaise les symptômes. L'utilité de l'oxygénothérapie (dans un caisson hyperbare) n'est pas garantie. En règle générale, les médecins envisagent un tel traitement pour les personnes moyennement ou sévèrement intoxiquées et pour les femmes enceintes, même si la concentration sanguine de monoxyde de carbone de ces dernières n'était en principe pas assez élevée.

## PRÉVENTION : COMMENT ÉVITER UNE INTOXICATION AU CO

Installez un détecteur de monoxyde de carbone dans votre caravane ou camping-car. N'achetez que des détecteurs de monoxyde de carbone qui ont été vérifiés par un institut de contrôle reconnu et certifié conforme à la DIN EN 50291-1. Vous aurez ainsi la garantie que votre alarme CO fonctionne parfaitement et qu'elle vous alertera à temps en cas de danger dû à du CO. Vous reconnaîtrez très facilement les appareils vérifiés au sigle BSI ou LPCB figurant sur l'emballage.

A glowing orange tent is pitched in a snowy mountain landscape under a starry night sky with the aurora borealis. The tent is illuminated from within, casting a warm glow. The background features rugged, snow-covered mountains and a dark, calm lake. The aurora borealis is visible as a vibrant green and blue light in the sky.

## **CAMPER AU FROID : un apport suffisant en calories et en liquides est essentiel**

Dr Martin Walliser, chef de la clinique de chirurgie du Kantonsspital Glarus AG, guide de montagne et vice-président de la Société Suisse de Médecine de Montagne s'exprime au sujet du camping au froid.



*Lorsqu'il fait froid, passer une nuit dans un hôtel wellness n'a bien sûr rien à voir avec une nuit sous la tente, mais camper garde quand même un certain charme.*

**Monsieur Walliser, il est tout à fait possible de camper en hiver.**

**À partir de quelles températures est-ce toutefois déconseillé ?**

La possibilité de camper en hiver et à des températures très basses dépend en premier lieu de l'expérience des pratiquants, mais aussi de leur équipement. Du fait, il n'est pas possible d'établir de recommandations générales, si ce n'est celle de ne jamais surestimer sa propre personne ou son équipement. Si tout concorde, il est même possible de camper à des températures négatives. Ce qui importe, c'est de rester au sec autant que possible et de minimiser toute perte de chaleur.

**En journée, on maintient son organisme à une bonne température par les mouvements effectués. Comment éviter de prendre froid pendant la nuit ?**

Un apport suffisant en calories et en liquides est la condition sine qua non pour le bon fonctionnement du métabolisme et pour permettre à son organisme de continuer à produire de la chaleur. Néanmoins, l'homme étant par nature assez démuné face au froid, il lui faut un

équipement. Avec un équipement adapté pouvant être utilisé comme il se doit et en respectant les principes de base précédemment cités, la température n'est plus vraiment un problème.

**Il est important de fournir suffisamment d'énergie à l'organisme.**

**Quelle quantité d'aliments doit-on absorber pour rester physiquement performant si l'on fait du camping en hiver ?**

Un apport suffisant en calories est capital, et un repas chaud apportera une dose d'énergie supplémentaire. Il est bon de privilégier les aliments riches en glucides ; ils se digèrent généralement bien et l'énergie est rapidement à disposition. Les aliments contenant des lipides et des protides sont bien sûr aussi une source d'énergie importante, mais certains sont plus difficiles à digérer et en cas d'hypoglycémie, ils sont disponibles moins rapidement pour l'organisme.

**Qu'en est-il des repas cuisinés ?**

Concernant les repas cuisinés, il faut faire très attention à ce que leur

composition soit équilibrée. Si le poids des bagages n'est pas important, on peut emporter des aliments frais (fruits et légumes). À noter que les plats contenant beaucoup d'eau restent chauds plus longtemps. Lorsque vous cuisinez à des températures très basses, pensez aux points suivants : les pâtes refroidissent (et se congèlent) plus vite que le riz ou la soupe.

### **Que se passe-t-il si l'organisme n'a pas un apport suffisant en énergie ?**

Le froid stresse le métabolisme, ce qui entraîne une grande consommation de calories. Si l'on ne se réapprovisionne pas en calories, la production de chaleur cesse et l'on risque une hypothermie générale ainsi que des gelures locales.

### **Dans quelle mesure une absorption suffisante de liquides, y compris en hiver, est-elle importante, et quelles sont les conséquences possibles d'une alimentation trop pauvre en liquides ?**

Lorsque les températures et l'humidité de l'air sont très basses, la perte de liquides peut augmenter via la respiration, notamment en cas de gros efforts. Si l'on souffre d'une carence en liquides, le métabolisme est entravé et le risque de thrombose augmente, tandis que la fonction rénale peut être affectée. Toutefois, cela n'arrive que lors de séjours prolongés dans des conditions extrêmes. Il est possible de contrôler si son apport en liquides est suffisant en observant la couleur de son urine : une urine claire ou légèrement jaune est un bon signe ; dès que l'urine est concentrée, elle tend du jaune foncé au brun et ce n'est plus bon signe. Il faut donc absolument veiller à absorber suffisamment de liquides. Pour des raisons énergétiques, les boissons chaudes sont nettement meilleures. La perte de sodium devant elle aussi être prise en compte, les soupes sont vraiment à recommander, même sous la forme d'un simple bouillon.

### **Que faut-il absolument avoir dans sa trousse à pharmacie pour camper en hiver ?**

La composition d'une trousse à pharmacie d'extérieur dépend du profil de risque des activités pratiquées, du lieu et de la durée du séjour. Par conséquent, il n'y a pas de recommandations ou de médicaments spécifiques à l'hiver. Des bouillottes peuvent éventuellement venir

compléter ou élargir une trousse à pharmacie ; il est vrai qu'elles sont parfois très pratiques et vraiment utiles.

### **En cas d'urgence, à quoi faut-il faire attention ?**

En cas d'urgence, par exemple si l'on n'avait pas prévu de passer la nuit à la belle étoile (égarement, accident, aucun moyen de communication), quelques règles augmenteront les chances de survie : chercher un abri et si possible se protéger du vent (creuser une cavité dans la neige, construire un pare-vent ou utiliser une protection naturelle contre le vent). L'humidité peut également causer une hypothermie. Si plusieurs personnes sont ensemble, elles peuvent se rapprocher les unes des autres et utiliser leur chaleur corporelle pour se réchauffer. Si rien de cela n'est possible, il faut rester en mouvement. Si l'hypothermie a dépassé un certain niveau et que la léthargie gagne du terrain, le combat est perdu.

### **À quoi les campeurs doivent-ils encore penser ?**

En premier lieu, il faut s'assurer que le camping est effectivement autorisé dans la région envisagée. Ensuite, il faut respecter les règles fédérales, cantonales et communales, et éviter les zones exploitées ou les utiliser uniquement avec l'accord du propriétaire. Des régions existent où le camping est formellement interdit : zones de protection de la faune sauvage, zones de tranquillité pour le gibier, réserves naturelles. Par ailleurs, les points suivants doivent être pris en compte :

- Respecter les populations de gibier, camper de préférence en dehors des zones forestières, voire au-delà de l'orée des bois. S'il neige beaucoup ou que l'hiver est particulièrement froid, il est encore plus important qu'en été d'éviter les territoires du gibier (notamment dans les zones boisées ou de végétation).
- Tous les déchets doivent être emportés avec soi.
- Il n'est pas vraiment possible d'interdire à qui que ce soit de faire ses besoins. Néanmoins, il n'est pas nécessaire de disséminer du papier toilette ou d'autres objets similaires tout autour de là où l'on s'est soulagé. Il faut les ramasser et les brûler soigneusement, ou au moins les éliminer de manière à n'en laisser aucune trace visible.
- Choisir des endroits adaptés et de dimension raisonnable pour faire des feux, de sorte qu'ils se décomposent sans laisser de traces visibles.
- Dans l'idéal, séjourner sur des aires de camping officielles, lesquelles offrent de nombreuses possibilités, même en hiver.

*« Le camping, c'est  
la flexibilité  
doublée de liberté ! »*

# En quoi le camping est particulièrement bon pour la santé

**Vous aussi, vous êtes toujours détendu et bien reposé après des vacances en camping ? Rien d'étonnant. Plusieurs études démontrent que les vacances en camping favorisent la bonne santé. Cet article va vous expliquer pourquoi.**

En vacances, on recherche surtout une chose : refaire le plein d'énergie pour le quotidien, se vider la tête et se détendre. Le camping semble alors tout indiqué, peu importe que ce ne soit que pour un week-end ou toutes les vacances.

Changer d'environnement et quitter son foyer suscite éveil et curiosité. Tout est nouveau et n'attend qu'une seule chose : être découvert. Distrain, on ne pense plus à ses problèmes et soucis du quotidien, ce qui, en soi, permet de se détendre davantage et d'avoir les idées claires.



## ON BOUGE DAVANTAGE

En camping, on bouge plus que chez soi : le matin pour se rendre aux sanitaires, le midi pour une partie de badminton, l'après-midi pour partir à la plage à vélo, et le soir pour participer au barbecue des voisins. Si bien qu'en fin de journée, on a déjà quelques kilomètres derrière soi. Alors qu'on a plutôt tendance à passer la soirée tranquillement sur le canapé, en vacances, on a davantage envie d'explorer la contrée ; on n'hésite donc pas à visiter une taverne de village sympa ou à faire un tour. Et hop, encore quelques mètres de plus au compteur !

## CONTACTS PERSONNELS

Sur un terrain de camping, on rencontre beaucoup de gens avec qui l'on partage un même état d'esprit. Les campeurs sont ouverts et communicatifs. Que ce soit en faisant la vaisselle ou au restaurant, ils ne mettent pas longtemps à échanger quelques mots sur la météo, le meilleur restaurant du coin ou leurs véhicules respectifs. Un bon point quand on sait que les contacts sociaux sont facteur de bonne santé.

## À L'ABRI DE LA COHUE ET DU BRUIT

En pleine nature, la mauvaise humeur disparaît comme par magie. Un bienfait pour la santé, d'autant plus remarqué chez les personnes qui vivent en ville, habituées au fourmillement humain et aux nuisances sonores. Une étude de l'université du Michigan réalisée sur des campeurs le prouve. Être beaucoup dehors a également pour effet que l'organisme produit davantage de vitamine D. Cette surproduction combinée à plus d'oxygène renforce finalement le système immunitaire tout en favorisant un bon sommeil.

## MOINS DE LUMIÈRE ARTIFICIELLE

L'université du Colorado a mené une enquête concluant que le camping avait des effets bénéfiques sur la qualité du sommeil. Les campeurs passent beaucoup de temps dehors et ils utilisent moins de lumière artificielle. L'horloge biologique fonctionne alors mieux, le réveil et le lever sont plus faciles en camping. Un autre facteur décisif réside dans la lumière artificielle des écrans : chez soi, on passe souvent de nombreuses heures devant le PC ou la télévision. La lumière de ces appareils inhibe la production de l'hormone du sommeil, la mélatonine.

Sur un terrain de camping, on se laisse beaucoup moins distraire par les téléviseurs, ordinateurs et autres appareils du genre, ce qui a pour effet que nous dormons bien plus profondément. À cela s'ajoute que de nombreux terrains de camping nous livrent à des nuits vraiment noires où l'air n'est que très peu pollué. La fatigue nous gagne ainsi tout naturellement dès que le soleil se couche. Mieux encore, le réveil aux premières lueurs du soleil, par le chant des oiseaux. Rien à voir avec le hurlement crissant d'un réveil électrique, non ?

## DU TEMPS ENSEMBLE

Plus on passe de temps en famille ou entre amis, plus on est satisfait. Et qu'y a-t-il de mieux que de passer ce temps ensemble sur un emplacement de camping ? Ces moments permettent de se retrouver : cuisine, barbecue, contemplation du coucher de soleil, planification des prochaines excursions... Ces instants de partage renforcent non seulement la cohésion, mais délivrent aussi une sacrée dose d'énergie positive.

## DÉTOX NUMÉRIQUE, ENFIN !

Répondre encore à quelques messages vite fait, poster des photos et vérifier ses e-mails. Avec Internet qui rend la vie encore plus rapide et la stimulation à l'excès qu'exercent les réseaux sociaux, bon nombre de personnes sont en proie au stress. Les vacances en camping sont l'occasion idéale de faire une bonne cure de désintoxication au numérique. Si vous voulez vraiment vous y astreindre, laissez carrément votre mobile chez vous. Sinon, laissez-le dans la caravane ou dans la tente, ne serait-ce qu'en journée. Libérés de nos smartphones et des réseaux sociaux, on dispose tout à coup d'un temps fou pour profiter à fond des vacances.

## OFFRES DE SANTÉ SUR LES TERRAINS DE CAMPING

De nombreux terrains de camping de Suisse et d'ailleurs ayant perçu le potentiel des vacances au camping par rapport à la santé, proposent, en marge de leurs prestations purement touristiques, des cours en lien avec la santé et des offres pour le bien-être en général. Certains emplacements sont à proximité de thermes où les visiteurs peuvent expérimenter différentes méthodes de détente, ou tout simplement se relaxer. Des campings thématiques sur le yoga ou des cours de randonnée sont également souvent proposés en option.

# Comment se protéger de la foudre en camping

**Ceux qui ont déjà été surpris par un orage pendant un camping savent que la situation peut rapidement prendre une tournure inquiétante, voire dangereuse. Dans cet article, vous découvrirez le meilleur comportement à adopter si le ciel se met à gronder et à jeter des éclairs alors que vous êtes en camping-car ou sous une tente.**

Dans une tente, les personnes ne sont pas suffisamment protégées contre les effets de la foudre. L'éclair se faufile dans l'armature métallique lors du choc, ignore ou brise les zones isolées (p.ex. le sol de la tente) et pénètre ensuite dans la terre via les tiges de soutien, le plus souvent de façon irrégulière. Des colonnes de tension se forment dans le sol autour de l'armature de la tente, ce qui donne lieu à un risque de tension de pas. La proximité de l'armature de la tente qui conduit le courant de la foudre constitue un autre danger pour les personnes. Plus particulièrement lorsque le corps humain a un meilleur contact à la terre que l'armature de la tente voisine, un arc électrique peut se former et entraîner la circulation de courant à travers le corps.

## COMMENT SE PROTÉGER DES ORAGES SOUS LA TENTE

Le mieux est de sortir de la tente avant même que l'orage n'éclate et, dans la mesure du possible, de s'abriter dans un véhicule ou un bâtiment. Sinon, voici les règles à observer :

- Ne touchez ni la toile de tente, ni les arceaux, même si la tempête n'est pas encore des plus virulentes.
- Accroupissez-vous au milieu de la tente, le plus loin possible des arceaux, et recroquevillez-vous.
- Ne vous asseyez surtout pas à même le sol, mais si possible sur le matelas gonflable sec ou sur un lit de camping à armatures métalliques en veillant à ne toucher ni le sol ni le métal.
- Retirez les câbles électriques qui mènent à l'intérieur de la tente, ainsi que tous les autres câbles (WiFi, antenne satellite, etc.).
- Pour une meilleure mise à la terre, retirez les plaques en plastique ou embouts en caoutchouc du pied des arceaux.

Afin d'éviter une tension de pas, il faudrait que l'armature de la tente forme un ensemble métallique fermé. Pour ce faire, voici les mesures à prendre (listées selon leur efficacité) :

- Installer un support métallique sous le sol de la tente (tressage métallique) et le relier à l'armature de la tente pour assurer la conductivité.
- Relier entre eux tous les arceaux de la tente par un circuit métallique au sol, si possible en les faisant se croiser au centre.
- Rassembler les arceaux métalliques de la tente en surplus pour en faire une sorte de caisse. Plus cette armature sera étanche, plus l'intérieur de la tente sera dégagé de champs électriques et métalliques (cage de Faraday)

Pour être honnête, il faut bien remarquer que la dernière mesure citée protège certes en théorie, mais reste souvent irréalisable en pratique. Il sera bien plus facile d'éviter de se retrouver dans une telle situation et de chercher un endroit sûr au plus tôt.

## RESTER DANS LE CAMPING-CAR OU LA CARAVANE PENDANT UN ORAGE : PAS TOUJOURS SÛR !

L'intérieur d'un camping-car avec finition extérieure en plastique à renfort de verre, donc un cadre non métallique, ne protège pas de la foudre. Si celle-ci frappe une caravane en plastique à renfort de verre,

elle recherche le chemin le plus court pour rejoindre la terre et devient alors susceptible de toucher les conduites de gaz et de courant, ainsi que les personnes. Il n'y a que les camping-cars avec une finition extérieure en métal ou un revêtement en aluminium d'au moins 0,5 mm d'épaisseur que la protection contre la foudre est assurée, à condition que les pièces en métal soient reliées entre elles pour assurer la conductivité. Dans le cas de châssis de véhicules en métal, la foudre s'introduit et ressort dans le meilleur des cas par les supports de manivelle ou les roues. Les résidents ne courent alors aucun risque.

Comme avec les camping-cars, les caravanes ne protègent que si le véhicule est doté d'une carrosserie métallique. Les minibus et fourgonnettes, notamment, sont souvent construits ainsi. Le courant de la foudre parcourt alors la coque extérieure pour gagner le sol.

## ATTITUDES IMPORTANTES À ADOPTER EN CAS D'ORAGE SI VOUS ÊTES DANS VOTRE VÉHICULE DE LOISIR

- Ne vous couchez pas dans les alcôves ou les toits ouvrants. En principe, on n'y trouve aucun petit cadre métallique qui dévierait le courant.
- N'utilisez ni la douche ni les robinets pendant l'orage.
- Débranchez tous les câbles de 230 V.
- Ne touchez aucune pièce en métal de l'habitacle du camping-car ou de la caravane.
- Ne passez pas la tête par les lucarnes ou les fenêtres.
- Gardez les fenêtres, portes, toits ouvrants et toits rabattables fermés.
- Tirez tous les rideaux.
- Rentrez ou démontez les antennes.
- Dans les minibus et camping-cars semi-intégrés, l'endroit le plus sûr est la cabine du conducteur. Les utilisateurs de caravane devraient, si possible, se réfugier dans leur voiture.
- Ne restez pas sous l'auvent.

# Conseils de comportement aux campeurs

## 1: INFORMEZ-VOUS SUR LA MÉTÉO

Consultez les différents portails météo avant de partir, et renseignez-vous sur le temps qu'il devrait faire là où vous comptez vous rendre. Vous pouvez aussi, en plus, suivre les bulletins météo actuels à la radio ou à la télévision pour être préparés à d'éventuelles intempéries. En vous préparant comme il faut, vous pourrez éviter de subir des sinistres, mais aussi de mettre votre santé en danger.

## 2: METTEZ-VOUS EN SÉCURITÉ, VOUS ET VOS COMPAGNONS DE VOYAGE

Les tempêtes peuvent être très violentes sur un terrain de camping. Des objets peuvent être emportés par le vent, qui peut également faire tomber des arbres. En cas de très mauvais temps, mettez-vous à l'abri dans les locaux du camping. Dans la cabine conducteur du camping-car ou l'habitacle de votre voiture, vous serez protégés de la foudre. Une tente ne vous offrira pas cette protection. Par conséquent, partez à la recherche d'un bâtiment sûr sur le terrain de camping. Renseignez-vous dès votre arrivée sur les lieux où vous réfugier en cas de grosse intempérie.

## 3: COUPEZ L'ÉLECTRICITÉ DU CAMPING-CAR OU DU MOBILE-HOME

En cas de forte pluie et d'orage, il est recommandé de suspendre l'alimentation électrique du camping-car ou mobile-home car une surtension pourrait survenir. Débranchez le câble de la borne d'électricité et enrroulez-le. Veillez surtout à ce qu'aucun câble ne se trouve dans une flaque.

## 4: RENTRER ET RANGER TOUS LES OBJETS QUI SE TROUVENT À L'EXTÉRIEUR

Si un orage gronde, prenez toutes les affaires qui se trouvent autour

### NE PRENEZ PAS LES ORAGES À LA LÉGÈRE

Même si la probabilité d'être touché par la foudre est très faible, les intempéries sont trop souvent sous-estimées et la plupart des campeurs trop ignorants des dangers d'un coup de foudre porté à leur véhicule ou à leur tente. Mettez-vous donc en sécurité à temps et gardez votre calme.

du camping-car ou du mobile-home et rangez-les à l'intérieur. Ne restez pas dehors si rien ne l'exige. En cas de tempête, vous pourriez être blessés par les objets pris dans une rafale de vent.

## 5: COMPORTEMENT À ADOPTER SI L'EMPLACEMENT EST SUBMERGÉ

Ne vous mettez pas inutilement en danger et gardez votre calme. Suivez impérativement les instructions données par les autorités, les services d'intervention et les employés du camping, et ne vous approchez pas outre mesure des cours d'eau. Les hautes eaux peuvent survenir de façon impromptue, et ravager ou inonder les rives. Ne traversez pas les zones inondées en voiture ou à vélo – vous n'y verriez pas les obstacles et risqueriez d'endommager du matériel et le sol.

## 6: ÉVACUATION DU TERRAIN DE CAMPING

Suivez scrupuleusement les instructions données par les autorités, les services d'intervention et les employés du camping ! S'il vous reste du temps, placez toutes vos affaires en hauteur, débarrassez l'auvent et ne laissez rien traîner dehors. Débranchez tous les appareils électriques et rendez-vous au lieu de rassemblement indiqué par le camping.

## 7: COMPORTEMENT APRÈS UN ORAGE OU UNE INONDATION

Suivez les instructions données par les employés du camping et lorsque vous déblaieriez les alentours de votre parcelle, jetez les objets devenus inutilisables comme il se doit. Contrôlez le circuit électrique et séchez les enrrouleurs de câble et fiches humides. Si nécessaire, notifiez le sinistre à votre assurance.

## 8: PRÉPAREZ-VOUS AU MAUVAIS TEMPS

En principe, vous devriez connaître le temps qu'il fera là où vous vous rendez et en tenir compte lorsque vous faites vos bagages : faut-il s'attendre à un éventuel orage, à de la grêle ou à des tempêtes ? Vous devriez toujours avoir un parapluie, une veste de pluie et des chaussures solides dans votre valise. Les chaussures ou bottes en caoutchouc sont particulièrement pratiques en camping. S'il pleut, le terrain peut vite devenir boueux : par conséquent, des chaussures qui ne craignent pas l'eau et se nettoient facilement sont un vrai trésor. Si vous fixez votre marquise ou votre auvent comme il faut, ils devraient résister à une tempête. Par souci de sécurité, relevez tout de même la marquise et offrez une fixation supplémentaire à votre auvent par des bracelets anti-tempête ou des haubans.



# Blessures fréquentes dues à la foudre

**Prof. Dr Aristomenis Exadaktylos, médecin-chef et directeur de clinique du service d'urgence universitaire (Hôpital universitaire de Berne), nous parle des dangers de la foudre.**

**Monsieur Exadaktylos, que se passe-t-il dans le corps humain si l'on prend un coup de foudre ?**

Tout d'abord, cela dépend de s'il s'agit d'un coup de foudre direct (souvent fatal ou donnant lieu à de graves séquelles) ou d'accidents indirects (plutôt surmontables avec des séquelles moyennes). Ce qui est dangereux avec la foudre, c'est après être entrée dans le corps par un point précis, le courant y circule en longeant les gros vaisseaux (artères) et finit par ressortir par un autre endroit. Le corps humain, presque uniquement composé d'eau, devient alors un excellent conducteur. Outre le fait que le courant entre et sort (ce qui est corrélé à des blessures et brûlures locales), on observe aussi parfois, du fait de la chaleur extrême, des « broyages » internes le long du chemin emprunté par le courant électrique.

## Ça a l'air très dangereux.

Étant donné qu'il arrive qu'on ne voie qu'une entrée et une sortie assez petites, l'ampleur des dégâts est parfois sous-estimée, et les conséquences peuvent être fatales.

## Quelles sont les conséquences ?

En plus de l'énergie thermique, la charge électrique cause des arythmies qui peuvent mener à un arrêt cardiaque immédiat. De plus, des spasmes musculaires peuvent avoir lieu à une telle intensité que les os se brisent et les articulations se déboîtent. Le cerveau, où des courants très complexes – mais de faible ampleur – ont normalement lieu, peut subir des lésions suite à une telle quantité d'électricité : d'une diminution temporaire de la conscience au coma, tout est possible. Sinon, on assiste à des blessures oculaires et auriculaires de moindre importance, engendrées par les coups de tonnerre et la lumière des éclairs.

## Quelles sont les blessures fréquemment causées par la foudre ?

Les coups de foudre déclenchent des arythmies et des blessures du système nerveux. Avec les blessures thermiques précédemment évoquées, ce sont les lésions les plus « graves ».

## Des séquelles s'ensuivent-elles ?

Si l'on survit à un accident de foudre, on n'est pas encore tiré d'affaire pour autant. Selon l'énergie déployée, le tissu qui longe le parcours suivi par le courant pourra encore mettre des heures, parfois des jours jusqu'à sa nécrose totale. Ce tissu mort peut alors conduire à des « réactions de rejet » dans l'organisme, elles-mêmes entraînant des symptômes sévères, par exemple une insuffisance rénale. Les troubles du rythme cardiaque peuvent survenir plus tardivement, et l'étendue des lésions nerveuses ne peut être constatée qu'au fur et à mesure de l'évolution.

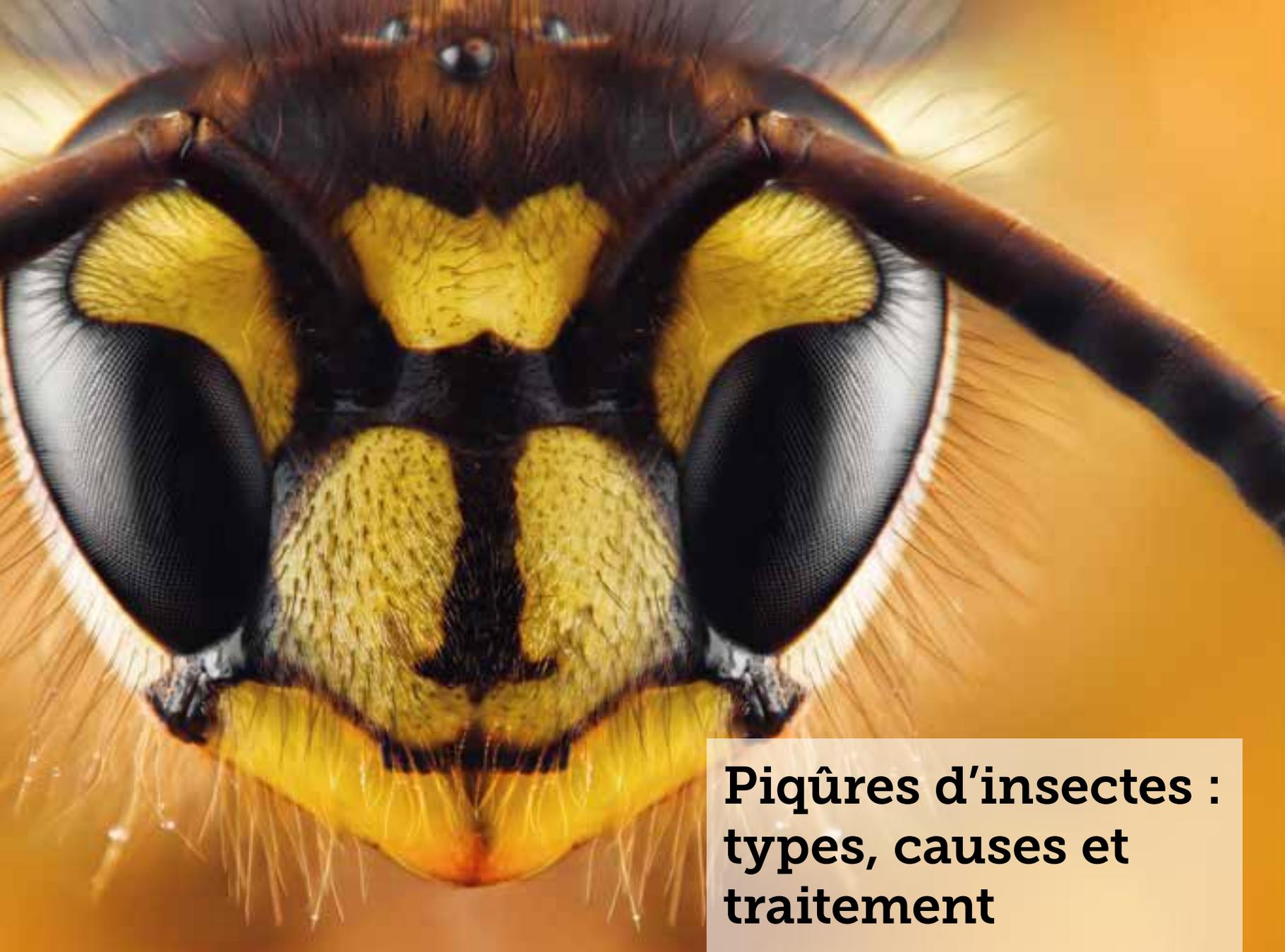
## Que peut-on faire si l'on est témoin d'un accident de foudre sur une personne ?

Ne surtout pas se mettre soi-même en danger, car un éclair en cache souvent un autre ! Si les alentours sont sûrs, le mieux est de pratiquer les gestes de premiers secours. Si le cœur s'est arrêté, chaque se-

conde compte. Mais il faut toujours veiller à ne pas se mettre soi-même en danger. Ensuite, il faut immédiatement appeler les services de secours ou la REGA, même si le patient a repris connaissance. En cas de doute ou d'incertitude, le mieux est toujours d'aller faire un contrôle aux urgences. À la manière d'une petite bombe, la foudre qui frappe produit une énergie thermique et mécanique qui a pour effet sur les personnes à proximité qu'elles ne sont pas tout à fait certaines d'avoir été « touchées » ou non.

## ADOPTER LE COMPORTEMENT ADÉQUAT RÉDUIT CONSIDÉRABLEMENT LE RISQUE D'ÊTRE BLESSÉ PAR UN ÉCLAIR. VOICI COMMENT VOUS PROTÉGER AU MIEUX DES ÉCLAIRS ET DU TONNERRE :

- Les bâtiments, si possible avec parafoudre, offrent une très bonne protection.
- Si vous êtes dans un véhicule, la carrosserie en métal dévient l'éclair, mais ne touchez aucune pièce en métal. Vous serez en sécurité non seulement dans une voiture, mais aussi en avion, en train et dans les télécabines.
- Ne cherchez pas à vous abriter sur des collines ou sous des arbres ou pylônes isolés, ni sous un parapluie ouvert : la foudre est en quête permanente du point le plus haut.
- Quittez le terrain de football ou de golf, car les surfaces gazonnées et humides continuent de transporter la foudre sans rencontrer d'obstacle.
- Ne touchez pas aux objets en métal : les objets qui contiennent du métal (parapluies, bâtons de randonnée, club de golf, monnaie, clés, etc.) sont des aimants à foudre. Du fait, tenez-vous à trois mètres de distance.
- Les clôtures métalliques peuvent assurer la conduction du courant sur des centaines de mètres même si le contact avec la terre n'est pas suffisant.
- Les granges et autres possibilités de refuge en bois ne sont pas une option ; pour ce qui est des abris ouverts en métal (comme les abris de bus), mieux vaut y séjourner au centre du côté ouvert, en restant aussi éloigné que possible des parois.
- Hors de l'eau ! Si vous nagez dans un lac prévu pour la baignade ou que vous pataugez dans une piscine en plein air, sortez dès les premiers coups de tonnerre, car l'eau est très conductrice.



**Piqûres d'insectes :  
types, causes et  
traitement**

# Bourdonnements insidieux en camping – tout ce qu’il faut savoir sur le venin des abeilles et des guêpes

Les réponses de Roxane Guillod, experte chez aha! Centre d’Allergie suisse, à dix questions portant sur les abeilles et les guêpes, leur venin et leur activité par temps de grosse chaleur.

## Comment faire la distinction entre les abeilles et les guêpes ?

En général, les guêpes ont des rayures noires et jaunes bien marquées, elles sont peu poilues et le centre de leur corps est étroit, d’où l’expression « avoir une taille de guêpe ». L’abeille est brunâtre, son corps est plutôt rond et poilu. Les abeilles collectent le pollen et aspirent le nectar de fleurs avec une trompe. En revanche, les guêpes ont des pièces buccales qui mordent et se nourrissent d’autres insectes – ou des grillades et du fromage qui se trouvent dans nos assiettes.

## Le venin des deux insectes est-il identique ?

Non. Les protéines allergènes du venin d’abeille et du venin de guêpe ne sont pas les mêmes. Quand elle pique, l’abeille libère en outre une plus grande quantité de venin que la guêpe, mais cette dernière peut



*Lorsqu’elle pique, une abeille perd son dard et meurt.*

quant à elle piquer plusieurs fois alors que l’abeille perd son dard et meurt dès sa première piqûre.

## Comment distinguer une réaction locale d’une réaction allergique ?

La piqûre d’une abeille ou d’une guêpe occasionne une réaction locale douloureuse. Toutefois, cela n’est pas encore le signe d’une allergie au venin des insectes : une enflure pouvant atteindre dix centimètres est normale. Elle peut s’accompagner de rougeurs et de démangeaisons, mais disparaît en l’espace de quelques heures, voire de quelques jours. Lorsque l’enflure est plus étendue et dure plus de 24 heures, on parle d’une réaction locale sévère. Mais normalement, celle-ci n’est pas dangereuse non plus.

## Que faire en cas d’allergie au venin d’insecte ?

Une allergie au venin d’insectes se manifeste par une réaction des anticorps dans les quelques minutes, voire l’heure, qui suit la piqûre, et se traduit par les symptômes suivants : démangeaisons sur tout le corps, urticaire, vertiges, vomissements pouvant provoquer des difficultés à respirer et une tachycardie. Combinée à une chute de tension, un évanouissement, un arrêt respiratoire ou même un arrêt cardiorespiratoire, cette réaction allergique peut être mortelle : il s’agit d’un choc anaphylactique.

### **Que faire en cas de réaction locale ?**

Refroidir la zone de la piqûre et prendre des antihistaminiques si nécessaire. Cela dit, si la cavité buccale ou l'intérieur de la gorge est touché(e), sucer si possible un glaçon pour retarder toute enflure potentielle des voies respiratoires et appeler immédiatement un médecin.

### **Que faire en cas de réaction allergique ?**

Les personnes souffrant d'une allergie aux venins d'insectes ont intérêt à toujours avoir sur eux une trousse d'urgence que le médecin leur aura prescrite.

- Tout de suite après la piqûre : prendre immédiatement les médicaments d'urgence (antihistaminiques et cortisone) et appeler immédiatement le médecin urgentiste : Suisse 144, Europe 112. L'adrénaline injectable prête à l'emploi est utilisée après une piqûre lorsque des symptômes graves apparaissent, tels que de l'urticaire ou une enflure du visage, une détresse respiratoire, une faiblesse physique ou des nausées.
- Si vous n'avez pas de trousse d'urgence à disposition : gardez votre sang-froid et contactez immédiatement le médecin urgentiste.

### **Peut-on développer une allergie au venin d'abeilles ou de guêpes à tout moment ?**

Oui, une allergie aux venins d'abeilles ou de guêpes peut se développer à tout moment. Par exemple, le risque est accru si vous êtes piqué plusieurs fois de suite en peu de temps. Une allergie aux venins d'abeilles et de guêpes n'est pas héréditaire.

### **Combien de personnes sont-elles sujettes à une allergie aux venins d'insectes ?**

En Suisse, 3,5 % de la population souffrent d'une allergie aux venins d'insectes. Dans toute la Suisse, on enregistre trois à quatre décès par an.

### **Est-il possible de contrôler si on est allergique à un venin d'insecte à titre préventif ?**

Si vous n'avez montré aucun signe d'allergie après une piqûre, il n'est pas nécessaire d'examiner si vous souffrez d'une allergie à un venin d'insecte. Les tests sanguins et cutanés ne sont pas significatifs et donc difficiles à interpréter en l'absence d'antécédents cliniques typiques d'une réaction allergique.

### **Peut-on traiter les causes d'une allergie aux venins d'insectes ?**

Oui. Chez plus de 95% des personnes allergiques au venin de guêpe et chez quelque 85% de celles allergiques au venin d'abeilles, une immunothérapie spécifique aux allergènes (désensibilisation) garantit une protection totale. Le traitement est effectué par un allergologue et dure trois à cinq ans.

### **Peut-on manger du miel si on est allergique au venin d'abeilles ?**

Oui. Une allergie au venin d'insectes n'a rien à voir avec une éventuelle allergie alimentaire. Toutefois, le miel peut déclencher des symptômes allergiques, notamment chez des personnes allergiques au pollen.

**IMPORTANT :** mieux vaut faire enlever les nids par les pompiers ou un apiculteur. Si vous avez d'autres questions, contactez l'assistance téléphonique gratuite aha!infoline, joignable tous les matins du lundi au vendredi de 8h30 à 12h00 par téléphone au 031 359 90 50.



## Piqûre de guêpe dans la bouche – que faire ?

**Les piqûres de guêpe ou d'abeille dans la bouche ou la gorge peuvent s'avérer fatales sans qu'on n'y soit allergique : l'enflure peut en effet prendre une telle ampleur qu'il empêche la victime de respirer. Les conseils avisés de Roxane Guillod, experte en allergies chez aha! Centre d'Allergie Suisse.**

- ✓ Si la bouche ou la gorge est touchée, dans tous les cas, il est important d'appeler immédiatement un médecin urgentiste ; en attendant et dans la mesure du possible, sucer un glaçon retardera l'obstruction des voies respiratoires.
- ✓ Les personnes allergiques au venin d'insectes doivent toujours avoir une trousse de secours à portée de main, avec des médicaments qui atténuent la réaction allergique. Tout de suite après une piqûre, il faut administrer la seringue d'adrénaline prête à l'emploi, puis prendre des antihistaminiques et de la cortisone, et appeler le médecin urgentiste sans attendre.
- ✓ En cas de réaction allergique à une piqûre d'abeille alors que la victime ne savait pas qu'elle y était sujette, le dard doit être retiré sans attendre. Appelez tout de suite le médecin urgentiste, tentez de garder votre sang-froid et prenez une position confortable, jambes surélevées. En cas de difficultés à respirer, redressez le buste pour faciliter la respiration et soulager le cœur.
- ✓ Si les symptômes suivants apparaissent quelques minutes, voire une heure, après la piqûre, il s'agit d'une allergie aux piqûres d'insectes : démangeaisons sur tout le corps, urticaire, vertiges, vomissements pouvant provoquer des difficultés à respirer et tachycardie. Combinée à une chute de tension, un évanouissement, un arrêt respiratoire ou même un arrêt cardiorespiratoire, cette réaction allergique peut être mortelle : on parle alors de choc anaphylactique.
- ✓ Comment distinguer une abeille d'une guêpe ? En général, les guêpes ont des rayures noires et jaunes bien marquées, elles sont peu velues et leur corps est étroit en son centre, d'où l'expression « avoir une taille de guêpe ». L'abeille est brunâtre, son corps plutôt rond et poilu. Les abeilles collectent le pollen et aspirent le nectar de fleurs avec une trompe. En revanche, les guêpes ont des outils buccaux qui leur permettent de mordre et de se nourrir d'autres insectes – ou des grillades et du fromage qui se trouvent dans nos assiettes.
- ✓ Les protéines allergènes du venin d'abeille et du venin de guêpe ne sont pas les mêmes. Quand elle pique, l'abeille libère en outre davantage de venin que la guêpe, mais cette dernière peut quant à elle piquer plusieurs fois alors que l'abeille perd son dard et meurt dès sa première piqûre.

# Quand une piqûre d'insecte est susceptible d'être une urgence

Pensez à utiliser une protection contre les insectes à temps. Sinon, les moustiques attendront tranquillement dans votre tente ou caravane que vous veniez vous mettre au lit. Le Prof. Dr Aristomenis Exadaktylos, médecin-chef et directeur de clinique du service d'urgence universitaire (Hôpital universitaire de Berne), nous parle des piqûres d'insectes.

**Monsieur Exadaktylos, la plupart des gens ne savent même pas qu'ils sont allergiques au venin d'insecte. Doit-on craindre le moindre moustique ?**

Non, il ne faut pas prendre n'importe quel moustique pour une mygale – une peur généralisée n'est pas fondée. L'être humain peut réagir à de nombreuses substances du quotidien, et donc aussi aux venins des insectes. L'ensemble des agressions d'insecte, de celles qui sont bénignes aux piqûres ou morsures dont les conséquences sont préoccupantes, est très vaste. Cela ne dépend pas seulement de l'agresseur, mais aussi de l'endroit où l'on est piqué ou bien du lieu où l'on se trouve. La cuisse est par exemple moins sensible que l'œil ou la bouche ; et si on passe des vacances à l'étranger, on risque de se faire piquer ou mordre par d'autres espèces que chez nous. En principe, il est toujours de bon conseil d'éviter les piqûres et les morsures par le biais de vêtements, de crèmes et de sprays.

**Qu'il s'agisse d'une abeille ou d'un moustique, quels sont les traitements généralement valables et recommandés pour n'importe quelle piqûre ?**

Retrait, désinfection, refroidissement et traitement local. Si un corps étranger (p. ex. un dard) est encore dans la peau et facilement accessible, il faut le retirer. Ensuite, il faut désinfecter la zone de la piqûre. En aucun cas il ne faut s'adonner soi-même à des actes « chirurgicaux complexes » et tenter de retirer un dard en procédant à une incision ou à d'autres interventions semblables. Pour éviter les infections, ce genre d'opérations devraient être effectuées par un médecin. Le refroidissement soulagera la première douleur et évitera le gonflement. Il est alors important de ne pas laisser trop longtemps la glace en contact direct avec la peau, car cela peut causer des lésions cutanées. Mieux vaut emballer le pain de glace dans un torchon. Toutes les pharmacies proposent des remèdes contre les démangeaisons. Les personnes qui savent qu'elles sont allergiques aux insectes devraient absolument avoir un kit d'urgence contre les effets sur elles. Elles pourront s'en procurer dans les services d'urgence ou auprès de leur médecin de famille.

### **De telles piqûres peuvent-elles également inoculer des maladies ?**

Oui, ces piqûres peuvent parfois transmettre des maladies, mais dans nos régions, cela reste une exception. Avant de partir pour une région lointaine, il est bon de consulter son médecin de famille ou un spécialiste de la médecine des voyages pour un conseil approfondi. Si vous vous sentez mal pendant plus longtemps que d'habitude au retour d'un voyage lointain, vous devriez absolument vous rendre chez le médecin. Les symptômes grippaux, la fièvre et une sensation d'abattement sont des symptômes classiques fréquents, mais la liste complète est longue.

### **Pourquoi les piqûres d'insectes sont-elles si dangereuses si on en est victime au visage ou dans la bouche ?**

Le problème majeur des piqûres ayant lieu dans ces zones est le gonflement : en raison des muqueuses et parties molles sensibles, cela peut entraîner, dans le pire des cas, un rétrécissement des voies respiratoires. Des yeux qui enflent peuvent en outre déclencher une certaine panique. Une aide médicale professionnelle, voire l'intervention des services d'urgence, est alors impérative.

### **Dans quel cas une piqûre d'insecte nécessite-t-elle qu'on se rende aux urgences ?**

Absolument si l'on constate une réaction allergique généralisée. Ce genre de réaction s'observe par des difficultés à respirer, un pouls ra-



*La plupart du temps, les piqûres d'insecte sont bénignes, mais elles peuvent constituer un grave danger pour les personnes allergiques.*

pide, de forts gonflements, des éruptions cutanées (pas seulement là où on a été piqué) ou de l'hypotension. Par ailleurs, un patient présentant une zone de piqûre infectée devrait être examiné par un médecin.

### **Est-il vrai que certaines personnes se font davantage piquer que d'autres ?**

C'est tout à fait exact, et de nombreuses recherches sont en cours sur le sujet. D'une part, le groupe sanguin semble jouer un rôle : lors d'une expérience menée au Japon, les personnes du groupe O se sont fait piquer plus souvent. Néanmoins, ce n'est pas uniquement une question de gènes, car certains jumeaux monozygotes sont différemment concernés. La composition de la transpiration sécrétée par chaque individu joue sans doute un rôle aussi. Quoi qu'il en soit, tout le monde se fait hélas piquer un jour ou l'autre.

### **LAMPES ANTI-MOUSTIQUES**

Une lampe anti-moustiques est gage de protection efficace contre les moustiques. La lumière bleu violet attire ces indésirables, avant de les exterminer par la tension électrique. Il ne reste plus qu'à vider la coupelle de récupération de temps à autre.

## MOUSTIQUAIRES ET RIDEAUX ANTI-MOUSTIQUES

Dans la caravane ou le camping-car, la protection la plus efficace contre les moustiques est sans doute de ne pas les laisser rentrer. Solution : installer des moustiquaires ou des rideaux anti-moustiques aux portes et fenêtres. Une moustiquaire supplémentaire au-dessus du lit vous permettra quant à elle de profiter d'un sommeil bien mérité.

## SPRAYS ANTI-MOUSTIQUES

Moyen efficace avéré de lutter contre les moustiques, les sprays anti-moustiques à disposition sur le marché sont nombreux. Une brève recherche sur Internet permet de connaître rapidement ceux qui fonctionnent le mieux, mais ne saurait remplacer un conseil en pharmacie. L'offre de produits anti-moustiques spécialement prévus pour les campeurs est très diversifiée.

### PRÉVENTION CONTRE LES INSECTES :

- Moustiquaires aux fenêtres
- Moustiquaires pour la nuit
- Tamiser la lumière en soirée
- Vêtements longs et bonnes chaussures
- Ne pas utiliser de parfums intenses
- Répulsifs anti-moustiques
- Le soir, se doucher pour éliminer la sueur qui attire les moustiques
- S'informer sur les destinations touristiques
- Effectuer les vaccinations nécessaires et la prophylaxie du paludisme
- Emporter une pharmacie de voyage
- Ne pas faire de mouvements brusques
- Ne jamais marcher pieds nus : les abeilles raffolent du trèfle. Beaucoup de guêpes et de bourdons font leur nid au sol
- La sueur attire beaucoup d'insectes piqueurs : prudence lors d'activités sportives et de travaux à l'extérieur
- Les aliments attirent les guêpes : éviter de laisser de la nourriture dehors
- Ne pas boire directement à la bouteille ou dans des canettes : les boissons sucrées et la bière attirent les guêpes
- Ne faire de la moto qu'avec la visière du casque fermée ; à vélo, garder la bouche fermée



*Les bougies parfumées à la citronnelle permettent de garder les moustiques à distance.*

## REMÈDES DE GRAND-MÈRE EFFICACES

Bougies parfumées à la citronnelle – la citronnelle dégage une odeur que les moustiques exècrent. Allumer une bougie à la citronnelle tiendra par conséquent à distance ces importuns, et en plus, de telles sources de lumière favoriseront une belle ambiance pour vos soirées. Les bougies à la citronnelle sont la preuve que les moustiques n'apprécient pas les odeurs d'agrumes. Du fait, les plantes aux effluves similaires, comme la mélisse ou la citronnelle véritable, repoussent également les moustiques, qui détestent encore d'autres herbes très aromatiques : le basilic, le romarin, la menthe poivrée ou la lavande. L'ail et les clous de girofle ne les attirent pas du tout non plus. Et puisque ces herbes et épices servent aussi en cuisine, n'hésitez pas à faire d'une pierre deux coups en cultivant un petit « potager » d'herbes en pot sur votre campement.

## ÉVITER DE LAISSER DE L'EAU STAGNER

Les moustiques pondent dans les eaux stagnantes ou dans les mares. Ne laissez donc pas de coupelles d'eau, de carafes à moitié remplies, de vases ou d'autres récipients contenant de l'eau devant votre camping-car. Les eaux usées devraient toujours être jetées. Ne laissez même pas d'eau dans la petite pataugeoire des enfants. Évitez aussi les rives de lac, marais et étangs peu profonds, le plaisir idyllique risquerait de tourner court.

A photograph of a person relaxing in a red hammock strung between two trees. A man in a plaid shirt stands next to the hammock, holding a cup. In the background, there is a mountain range with a valley filled with mist. A dark tent is visible on the left side of the image. The scene is set in a grassy, hilly area under a clear sky.

*« Le camping est un bon moyen de laisser son esprit vagabonder »*

# En camping, n'oubliez jamais de vous protéger contre les tiques !

Partager son sac de couchage avec une tique ? Y prendre plaisir est sans doute hasardeux, mais la probabilité d'y être confronté est bien réelle. En effet, c'est sur les terrains de camping que l'on rencontre le plus souvent ce parasite.



Feu de camp crépitant, sacs de couchage bien douillet, camping-cars spacieux : cette année encore, des milliers de mordus du camping vont se ruer sur les emplacements dédiés à leur passion, parfois contraints de cohabiter avec des tiques. Et même si ces colocataires ne font que quelques millimètres et sont quasiment invisibles, il est urgent de les connaître un peu mieux. En effet, les tiques ont plus d'un tour dans leur sac pour attirer l'attention.

## DES COLOCATAIRES PAS SI INOFFENSIFS QUE CELA

Malgré leur résistance, la machine à laver, les aquariums et le bac de congélation ne comptent pas parmi les lieux de résidence favoris de l'insecte brun foncé. Privilégiant la nature, la tique devient active à partir de 7 °C. L'espèce de tique la plus courante en Europe, la « tique du mouton » qui appartient à la famille des ixodae, vit de préférence en lisière de forêt, dans les jardins, au bord de clairières ou encore le long des ruisseaux. Toutefois, ces petits arachnides se retrouvent de nos jours aussi dans les parcs urbains. Ils se déplacent au sol, dans les herbes hautes, les buissons et les sous-bois.

## LES TIQUES NE FONT PAS DE MARATHON

Et elles n'en ont pas besoin, puisque bien souvent, ce sont leurs victimes qui se présentent à elles : dans le cas des campeurs, ce sera par exemple lorsqu'ils montent leurs tentes ou qu'ils cheminent à travers champs et forêts. Un simple effleurement permet à la tique d'entrer en contact avec la peau de son hôte, et d'accéder ainsi à son sang. La victime ne sentant pas la piqûre, elle ne remarque pas non plus que la tique en profite pour lui laisser un petit souvenir, ou cadeau empoisonné, sous la forme d'agents pathogènes. Outre les bactéries de la borréliose, ce peuvent être aussi les virus de la MEVE (méningo-encéphalite verno-estivale). La MEVE est une maladie qui s'attaque aux méninges et au système nerveux central et qui est susceptible d'entraîner des paralysies, des troubles de la déglutition et du langage ou des difficultés respiratoires chroniques. Les tiques pouvant véhiculer plus d'une cinquantaine d'agents pathogènes, autant dire que le choix est grand, mais jamais porteur de bonne nouvelle.



*Une protection efficace contre les tiques : porter des vêtements à longues manches, des pantalons, et des chaussettes qui couvrent les mollets.*

## **PRÉVENTION SUR LE TERRAIN DE CAMPING**

Au vu du danger, personne n'aurait vraiment envie de partager sa couche avec une tique. Une prévention approfondie peut néanmoins aider à calmer les ardeurs de ces petits trouble-fêtes : porter des vêtements de couleur claire afin de les détecter assez rapidement, vaporiser du répulsif ou examiner scrupuleusement sa peau sera fort utile. Mais en dépit de toute prudence, les piqûres de tique ne peuvent pas être évitées à 100 pour cent. Outre les mesures précédemment décrites, un vaccin peut aider à être davantage prémuni contre la MEVE. Le moment idéal pour commencer une immunisation de base est l'hiver, mais une immunisation rapide est également possible au printemps. Des molécules de vaccination modernes contre la MEVE pour enfants et adultes ont déjà été inoculées dans toute l'Europe et se sont avérées bien supportées dans toutes les classes d'âge. Par conséquent, plus rien ne s'oppose au camping intergénérationnel !

# **Piqûre de tique : à quoi faut-il faire attention lors de son extraction ?**

**Une piqûre de tique déclenche de la peur et des incertitudes chez de nombreuses personnes. Comment faire pour la retirer et que se passe-t-il si la tête reste coincée ? Quels sont les agents pathogènes qui peuvent être transmis par morsure ? Voici les réponses à ces questions. Source et collaboration : Ligue suisse des maladies à tiques ([www.zeckenliga.ch](http://www.zeckenliga.ch)).**

## **Comment se protéger contre les morsures de tique ?**

La meilleure protection contre le contact avec des tiques consiste en des vêtements qui couvrent la peau et des chaussures fermées, notamment si l'on se promène à travers des sous-bois ou des herbes hautes. Il est recommandé de porter des vêtements à longues manches, des pantalons, et des chaussettes qui viennent recouvrir les jambes du pantalon. Après une excursion, il faut s'examiner et vérifier qu'aucune tique ne s'est accrochée à soi ; si l'on en découvre une, il faut la retirer aussi rapidement que possible et sans aucun prétraitement. Une fois la tique retirée, la peau doit être désinfectée.

## **Quelqu'un qui se fait souvent piquer par des tiques – par exemple parce qu'il ou elle dort avec des animaux domestiques tels que chien ou chat – doit-il prendre des mesures particulières ?**

Faire porter un collier anti-puces à ses animaux de compagnie est une mesure de prévention contre les morsures de tique. Du point de vue de la prophylaxie appliquée aux morsures de tique, il est déconseillé de dormir avec ses animaux domestiques.

## **Combien de temps une tique reste-t-elle accrochée à un corps ?**

Cela dépend du stade de développement de la tique. Chez *Ixodes ricinus*, on distingue les stades larvaire, nymphal et adulte. La larve reste accrochée 2 à 5 jours, la nymphe 2 à 7 jours et l'adulte 6 à 11 jours, à moins qu'on ne les enlève avant. Les mâles adultes s'accouplent avec la femelle sur la victime et meurent ensuite sans se nourrir de sang.

### **Quels outils utiliser pour retirer une tique ?**

Il existe toute une série d'outils spéciaux, comme la pince à tiques, le tire-tiques (Tick-Twister®), le Swiza-Tick-Tool® ou les cartes à tiques. On choisira l'outil en fonction de son habileté à l'utiliser. Une pince à écharde ou une pince à épiler pointue en acier chromé est idéale ; l'usage d'une pince à épiler à bouts larges est déconseillé, car lors du retrait de la tique, l'arrière de son corps est pressé et d'autres agents pathogènes peuvent alors pénétrer dans l'organisme.

### **À quoi faut-il faire attention lors de son extraction ?**

Quel que soit l'outil, il faut retirer la tique lentement et dans un mouvement régulier perpendiculaire à la zone de morsure. Un retrait trop brusque peut avoir pour effet que la tête de la tique reste coincée dans la peau. La tête de la tique est alors un corps étranger présent dans la peau, pas plus méchant qu'une écharde. Dès que l'arrière du corps est séparé de la tête, plus aucun agent pathogène ne peut être transmis.

### **Doit-on se faire du souci si la tête de la tique reste dans la peau après la tentative d'extraction ?**

Non. Une tête de tique qui reste coincée n'est pas plus inquiétante qu'une écharde ; en règle générale, elles sont toutes deux rejetées par la peau parce que ce sont de simples corps étrangers. Il faut malgré tout s'efforcer de retirer la tique entière.

### **Pour l'extraire, est-il judicieux d'humidifier la peau avec une pommade, de l'huile, du beurre ou un autre produit ?**

Non. Il faut retirer la tique sans aucun autre élément que l'outil d'extraction.

### **Quels sont les pathogènes qui peuvent être transmis ?**

En Suisse, les tiques transmettent principalement le *Borrelia burgdorferi* sensu lato, l'agent pathogène responsable de la borréliose de Lyme, et un virus qui déclenche la méningo-encéphalite verno-estivale à tiques (MEVE). Les tiques peuvent également transmettre le pathogène déclencheur de la tularémie. *Anaplasma phagocytophilum*, *Rickettsia helvetica* et *monacensis*, *Babesia* spp. *Candidatus Neoehrlichia mikurensis* sont des pathogènes rarement transmis par les tiques.



*De nombreux ustensiles existent pour retirer les tiques. L'important est de ne pas les retirer d'un coup sec.*

### **Combien de tiques sont-elles porteuses d'agents pathogènes ?**

En Suisse, 5 à 30 % (parfois jusqu'à 50 %) des tiques sont porteuses de borrélioses et env. 0,5 % porteuses du virus de la MEVE.

### **Peut-on se faire vacciner contre la borréliose ?**

Non. Une prévention par vaccin n'existe que pour la MEVE.

### **Suite à une morsure de tique, doit-on immédiatement consulter un médecin ?**

Une consultation médicale n'est pas nécessaire pour retirer une tique. Le plus important est de la retirer aussi vite que possible. Il faut ensuite désinfecter la zone de morsure et surveiller le point de morsure. Une bonne idée serait également de noter quand et où on s'est fait mordre (avec une photo du point de morsure). Saisissez la morsure de tique dans le journal de l'appli de prévention « Tique ». Si le point de morsure devient rouge, que des troubles apparaissent au niveau de la tête ou des articulations, ou que vous ressentez des symptômes grippaux, il faut consulter un médecin. L'appli rappelle automatiquement à l'utilisateur de contrôler le point de morsure via le journal prévu à cet effet.



## Mieux vaut prévenir que guérir

Plus nous en savons sur les tiques, mieux nous pouvons nous protéger en amont contre les maladies transmissibles par leurs morsures.

### MESURES PRÉVENTIVES

- Portez des vêtements et des chaussures fermés lorsque vous vous trouvez dans une zone à risque.
- Mettez vos bas/chaussettes par-dessus le bas de votre pantalon.
- En plus de cela, utilisez un spray anti-tiques. Tenez toutefois compte du fait que cette méthode n'est efficace que pendant une période limitée et qu'elle n'est pas suffisamment fiable si elle est utilisée seule.
- Après avoir séjourné un certain temps dans la nature, prenez une douche et frottez bien votre peau. Examinez systématiquement votre corps pour détecter la présence éventuelle de tiques, en particulier là où les morsures sont les plus fréquentes : zone pubienne, intérieur des cuisses, nombril et environs, en dessous des seins, aisselles, épaules, cou et nuque, racines des cheveux, arrière des oreilles, creux des genoux et pli des coudes. Portez une attention particulière aux petites larves et aux nymphes : elles sont très petites, brun clair et peuvent facilement passer inaperçues, car elles ressemblent presque à une tache de rousseur.
- À votre retour, il faut également retirer les tiques des vêtements, par exemple avec un rouleau anti-peluches. Suspendez vos vêtements humides pour les faire sécher, car les tiques peuvent y survivre plusieurs heures.
- Lorsque vous marchez et jouez, essayez de ne pas vous promener le long des buissons et des arbustes. Évitez de marcher dans les herbes hautes et les buissons.
- Faites attention si vous vous couchez sur l'herbe d'une forêt, d'une prairie, d'un parc ou d'un jardin.



### RETIRER UNE TIQUE

- Une fois détectée, retirez la tique le plus tôt possible
- Retirez-la à l'aide d'une fine pince à épiler en la saisissant directement sur la peau et en la tirant délicatement en continu. N'essayez jamais de tuer la tique avec de l'huile, de la colle ou par le feu. Même si une partie de la trompe de l'insecte reste coincée dans la peau, ce n'est pas très grave, car l'organisme se charge de rejeter le corps étranger.
- Désinfectez bien la zone de la morsure (cela n'empêche cependant pas la transmission de maladies).
- Documentez soigneusement la morsure de la tique : 1. Quand l'attaque a-t-elle supposément eu lieu ? 2. Où l'attaque a-t-elle supposément eu lieu ? 3. Quand la tique a-t-elle été retirée ?
- Conservez la tique dans une petite boîte étiquetée pour une éventuelle analyse ultérieure.
- Observez bien la morsure dans les jours et les semaines qui suivent.
- Si vous présentez des symptômes visibles tels qu'un érythème migrant (rougeur qui évolue, éruption cutanée), des symptômes de type grippal, des vertiges, des maux de tête, des douleurs dans les articulations et/ou des nausées, consultez absolument un médecin et insistez pour obtenir un diagnostic précis. Emportez votre documentation avec vous.

Il est également important de savoir qu'un vaccin préventif contre la méningo-encéphalite à tiques (FSME) existe. À ce sujet, suivez les recommandations de vaccination de l'Office fédéral de la santé publique. En revanche, il n'existe malheureusement pas de vaccin contre la maladie de Lyme.



# Ce qu'il faut avoir dans sa pharmacie de camping

Les conseils de Dr Markus Luethi, médecin au TCS, pour que vous puissiez faire face à tout ennui de santé sur votre périple.

**Monsieur Luethi, que devrait-on emporter dans sa trousse de secours de camping pour être parfaitement prêt à commencer ses vacances ?**

En composant sa trousse à pharmacie de camping, on devrait tenir compte de la saison à laquelle on voyage, de la destination choisie (étranger, tropiques, pays critiques au regard des conditions d'hygiène), des éventuels enfants avec qui l'on part et des maladies dont on souffre déjà. On doit avoir de quoi soigner les petites blessures (ciseaux, pansements, désinfectant, bandages), des médicaments courants contre les douleurs et la fièvre, des répulsifs à insectes et des produits de protection solaire, ainsi que des médicaments contre les

## CONTENU DE BASE DE LA PHARMACIE DE VOYAGE

Voici ce que devrait toujours contenir une pharmacie de voyage :

- ✓ Pansements de toutes tailles
- ✓ Désinfectant, crème cicatrisante
- ✓ Médicaments contre la fièvre et anti-inflammatoires
- ✓ Remède contre les piqûres d'insectes et (éventuellement) un antihistaminique
- ✓ Ciseaux de toilette et pince à épiler
- ✓ Matériel de bandage
- ✓ Protection solaire



*On devrait toujours avoir une petite pharmacie de voyage avec soi.*

troubles gastro-intestinaux (solutions de réhydratation par voie orale comme Elorans ou Oralpädon). Dans le cadre des mesures contre le coronavirus, il faut également veiller à ne pas manquer de savon, de solutions désinfectantes pour les mains et de masques de protection.

**En camping, un autre sujet important est celui de l'hygiène. À quoi doit-on faire attention si l'on utilise les douches du site ? Y a-t-il par exemple un risque de contracter des mycoses du pied ?**

Si vous utilisez douches publiques, et a fortiori s'il s'agit de douches en espace clos, il est recommandé de porter des tongs ou des sandales de bain. On peut ainsi éviter tout contact direct avec un sol éventuellement contaminé par des champignons. Par ailleurs, il est particulièrement important de bien se sécher les pieds et les espaces entre les orteils sans léser la peau sensible qui les sépare – éventuellement avec un sèche-cheveux. Changer régulièrement ses serviettes de toilette aidera aussi à se préserver des infections fongiques. En revanche, les sprays désinfectants pour les pieds ne sont pas recommandés,

parce qu'ils sont susceptibles de causer des irritations cutanées et que leur efficacité est limitée. Les champignons se développent surtout dans des conditions humides et imperméables à l'air (bottes en caoutchouc, chaussures en néoprène).

**En camping, il n'est pas rare de prendre de vrais bains de soleil. Comment se protéger au mieux d'un coup de soleil, voire d'une insolation ?**

Des vêtements à maille serrée sont la meilleure des protections. Plus spécialement pour les enfants, il existe aujourd'hui des vêtements et couvre-chefs spéciaux contre les UV. Plus la peau de l'enfant est claire, plus la protection doit être systématique. En cas d'exposition intensive aux rayons du soleil, une crème solaire avec un indice de protection élevé ne suffit pas à elle seule. Elle doit être appliquée à plusieurs reprises, surtout si l'on va se baigner plusieurs fois. Pour éviter les expositions directes, le mieux est de séjourner dans des endroits frais et ombragés. Concernant les insolutions, on les prévient efficacement en portant un couvre-chef à tissage serré de couleur claire. Il faut éviter les gros efforts, d'autant plus sous le soleil de midi. Il faut aussi boire beaucoup !

**Supposons qu'après une belle randonnée, on ait mal aux pieds et que des ampoules se soient formées. Comment soigner correctement les zones concernées ?**

On peut appliquer un bandage de kinésiologie (par ex. Leukotape) sur les petites ampoules peu profondes afin d'éviter d'autres frottements, ou utiliser un pansement spécial pour les ampoules. Si les ampoules sont déjà bien gonflées, des pansements spéciaux pour les ampoules un peu plus épais protégeront mieux. Si elles sont très grosses, le mieux est de s'accorder une bonne pause ou de les faire éclater dans les meilleures conditions de stérilité possible (désinfection, aiguille stérile, bandage stérile et sans pommade) – il y aura toutefois un risque d'infection ! Il faut laisser la peau de l'ampoule : elle protège contre les frictions et les infections.

**Au cours d'une journée au bord d'une rivière, on marche sur un éclat de verre. Cela suffit-il de retirer le corps étranger et de nettoyer la zone en question, ou doit-on prendre d'autres mesures ?**

Le traitement dépend de la localisation et de la profondeur de la coupure. Le corps étranger doit être retiré, et la plaie nettoyée, désinfectée

et bandée à sec. Il faut ensuite le moins possible poser le pied à terre et se ménager. Si l'on a été vacciné contre le tétanos il y a plus de dix ans, un rappel devrait être effectué rapidement.

**Courbatures le lendemain d'une virée à vélo. Que conseillez-vous pour pouvoir repartir sans douleurs au plus vite ?**

Si ce sont des courbatures légères, les mouvements modérés (par ex. la natation) feront du bien. Si elles sont plus prononcées, il faut faire une pause et se ménager. En outre, un traitement par la chaleur (par ex. douches chaudes, sauna ou bain chaud) atténuera les douleurs. Les traitements par le froid à l'aide de compresses froides sont quant à eux controversés.

**Une soirée en plein air sonne le glas de la journée, mais les moustiques s'invitent. Comment se protéger au mieux des piqûres et comment traiter les démangeaisons si l'on se fait piquer ?**

Le mieux est de porter des vêtements à manches longues de couleur claire. Une solution à la citronnelle sera un bon complément naturel pour faire fuir les moustiques. Autan Protect plus (icaridine) est encore plus efficace. Pour les tropiques, une préparation à base de DEET comme Anti Brumm forte est conseillée. Si l'on se fait piquer quand même, les démangeaisons peuvent être soulagées à l'aide de remèdes de grand-mère tels qu'un refroidissement avec des glaçons ou des compresses imbibées de vinaigre. Les antihistaminiques appliqués localement comme Fenistil Gel seront utiles aussi ; les démangeaisons particulièrement fortes et gênantes peuvent être traitées par des antihistaminiques oraux (p.ex. comprimés de cétirizine).



# Les dix conseils du professeur urgentiste en cas d'urgence

En cas d'urgence, tout doit aller vite, mais il faut garder son calme. Faites-vous une idée globale de la situation et agissez avec détermination. Appelez le 144 (ou le numéro d'urgence valable dans toute l'Europe 112) : des spécialistes hautement qualifiés vous répondent et vous aident 24/24.

## AU TÉLÉPHONE, RÉPONDEZ AUX QUESTIONS SUIVANTES :

- ➔ Où s'est-il passé quelque chose ?
- ➔ Qu'est-ce qui s'est passé ?
- ➔ Combien y a-t-il de blessés ?
- ➔ Quelles sont les blessures constatées ?
- ➔ Qui déclare l'accident ?

Prof. Dr Aristomenis Exadaktylos, médecin-chef et directeur de clinique du service d'urgence universitaire (Hôpital universitaire de Berne), nous fait part de ses conseils.



### Sur un long trajet vers le sud, les jambes de la grand-mère enflent. Est-ce dangereux ?

Quand il fait chaud et que l'on ne bouge pas beaucoup, les mains et les pieds se mettent rapidement à enfler. Il arrive aussi que les chevilles soient plus volumineuses qu'en temps normal. Des gonflements de chaque côté indiquent plutôt un élargissement des vaisseaux dû à la chaleur et une accumulation de liquide. Dans le cas où une seule extrémité gonfle tout en étant douloureuse, il est possible qu'il s'agisse d'une urgence, par exemple d'une thrombose.

### En montant la tente, le père de famille se blesse avec une sardine.

#### La petite plaie ouverte saigne beaucoup. Que faire ?

Appuyer dessus à l'aide d'un chiffon propre ou d'une compresse. La plupart du temps, aucune artère n'est touchée. Mais comme des impu-



En cas d'urgence, ne perdez pas une minute et composez le 144 (ou le numéro d'appel d'urgence européen 112).

retés ou de la terre peuvent pénétrer dans la plaie et que des inflammations compliquées peuvent s'ensuivre, il est impératif de faire examiner la blessure par un médecin ou un autre professionnel de la santé.

### L'enfant s'est fait piquer par une abeille et cela lui fait très mal.

#### Quel est votre conseil ?

Refroidir la zone qui a été piquée et rassurer l'enfant et ses parents. Si vous constatez un gonflement généralisé de l'extrémité, consultez absolument un médecin ou un autre professionnel de la santé.

### Il fait très chaud et un voisin de tente s'évanouit. Que fait-on ?

Procéder aux gestes de premiers secours, appeler à l'aide et déplacer la personne concernée vers un endroit où il fait plus frais. En cas de doute, la mettre en position latérale de sécurité et rafraîchir sa tête, son cou, son thorax, son abdomen et ses jambes en y déposant des tissus. Une fois que cette personne reprend connaissance, lui donner une boisson fraîche, mais pas glacée.

### VOICI LES MESURES À METTRE IMMÉDIATEMENT EN ŒUVRE :

- parler au sujet en question et/ou lui secouer légèrement l'épaule ;
- s'il ne réagit pas, appeler à l'aide ;
- s'assurer qu'il respire encore (mouvement au niveau de la cage thoracique ?) ;
- s'assurer que son cœur bat ;

- si la respiration est normale, placer la personne évanouie en position latérale de sécurité ;
- alerter le médecin urgentiste au plus tard à ce moment-là ;
- si la respiration ou les battements du cœur sont à l'arrêt, procéder immédiatement à une réanimation cardiopulmonaire.

En général, les évanouissements ne durent pas longtemps. Le patient est ensuite apte à communiquer et il ouvre les yeux. S'il ne se réveille pas, il est toutefois très probable qu'on ait affaire à un arrêt cardiorespiratoire. Sans réanimation cardiopulmonaire immédiate, c'est la mort assurée.

### **La mère de famille se fait mordre par un serpent pendant une excursion ; doit-elle se rendre immédiatement à l'hôpital ?**

Les serpents de nos contrées ne sont généralement pas venimeux au point de tuer, mais leur venin peut déclencher des réactions locales ou systémiques similaires à un choc allergique grave. Par conséquent, les morsures de serpent doivent toujours être présentées à un médecin ou à un autre professionnel de la santé.

### **En cas de morsure à l'étranger (par exemple par un chien ou un chat), à quels vaccins doit-on penser ?**

À ceux contre le tétanos et contre la rage. Si l'on se fait mordre par des animaux dont on pense qu'ils sont peut-être enragés (notamment : chauves-souris, renards, chiens sauvages ou autres), il faut consulter un médecin dans les plus brefs délais. Non traitée, la rage est fatale. En se faisant tout de suite vacciner contre la rage, l'irruption de la maladie peut être évitée.

### **Dans le cas d'une intoxication alimentaire, quand doit-on appeler un médecin ou se rendre aux urgences ?**

La plupart des complications surviennent du fait d'une baisse des électrolytes et d'une déshydratation causées par des vomissements et diarrhées répétés. Dans les pays chauds, cet état de fait est encore aggravé. Les nourrissons, enfants en bas âge, séniors et personnes dont le système immunitaire est affaibli et/ou atteintes de maladies chroniques doivent donc consulter un médecin ou se rendre à l'hôpital dans les 24 à 48 heures. Les signaux d'alarme indubitables sont p.ex. une forte fièvre, une capacité amoindrie à communiquer, des troubles du langage ou de la vision, des vomissements et des diarrhées contenant du sang.



*En cas de doute, le mieux est de consulter un médecin.*

### **Comment prodigue-t-on les premiers soins à une personne qui a été foudroyée ?**

En déplaçant la personne concernée dans un lieu sûr et sec et en procédant immédiatement aux mesures de réanimation. Il est fréquent qu'un coup de foudre direct ou indirect cause des brûlures et une arythmie sévère. Les services d'urgence doivent être informés au plus vite.

### **Comment traiter une insolation ?**

Si la personne en question a repris connaissance, la rafraîchir avec précaution, en particulier au niveau de la tête, et lui donner une boisson fraîche mais non glacée. Là encore, il faut immédiatement appeler les urgences si le sujet reste inconscient.

### **Se jeter à l'eau pour se rafraîchir fait du bien, mais peut s'avérer dangereux. Pourquoi ?**

Tout d'abord, il faut dire que « l'arrêt cardiaque réflexe » est très rare. Celui-ci est déclenché par une irritation du nerf vague. Involontairement, il peut ralentir les battements du cœur ou couper brièvement le souffle en cas de forte irritation, par exemple mécanique (arrêt ou étouffement) ou à cause du froid. Nous avons par exemple tous déjà été surpris par le jet froid de la douche. Si en plus une personne souffre d'une maladie cardiaque sous-jacente préexistante, cela peut entraîner une arythmie cardiaque grave ou, dans le pire des cas, un arrêt cardiaque. Étant donné que l'évanouissement peut survenir après seulement quelques sauts de battements, la combinaison avec l'eau (pendant la baignade) met rapidement la vie en danger.

# Syndrome de la classe éco sur la route du camping : pourquoi rester longtemps assis en voiture peut être dangereux

La plupart des gens connaissent la thrombose du voyageur comme un effet secondaire et désagréable des voyages en avion – pourtant, de longs voyages en voiture peuvent tout autant générer une accumulation de sang dans les jambes.

## EXERCICES DES JAMBES POUR CONTRER LA THROMBOSE

- Pendant au moins trois minutes toutes les deux heures, courir sur place avec un léger amorti et en veillant à bien dérouler le pied du talon aux orteils, et augmenter le rythme. Aussi souvent que possible, faire des flexions sur jambes (squats) avec le dos droit et en descendant au maximum.
- 15 fois de suite, se tenir sur la pointe d'un pied, lever l'autre jambe en avant, étirer le pied et le ramener dans l'autre sens.
- 20 à 30 fois de suite, dérouler le pied, du talon à l'arche transversale puis en sens inverse, en exerçant une légère pression.
- 20 à 30 fois de suite, lever la pointe des pieds et faire des mouvements de rotation soutenus vers l'intérieur et vers l'extérieur ; les deux talons au sol, ramener toute la plante du pied (alternativement le droit, puis le gauche) au sol et l'étirer à nouveau.

Le métabolisme change au bout de seulement 20 minutes et la liste des effets négatifs est longue : rester longtemps assis fatigue les muscles, augmente la sensation de lassitude, diminue la concentration, réduit la circulation sanguine, nuit aux organes respiratoires et digestifs, entraîne des troubles de la circulation dans les jambes et cause souvent des tensions au niveau des muscles de la nuque et du dos.

Les longs trajets en voiture, plus exactement le fait d'être assis pendant des heures dans la même position, peuvent entraver la bonne circulation du sang, et dans le pire des cas engendrer une thrombose engageant le pronostic vital. La probabilité de thrombose augmente fortement chez les personnes qui ont déjà souffert d'une thrombose veineuse, qui sont en surpoids, qui sont génétiquement prédisposées à une forte coagulation du sang ou qui ont une jambe dans le plâtre ou immobilisée par une attelle.

## DES BAS DE COMPRESSION PEUVENT ÊTRE UTILES

Les bas de compression qui remontent jusque sous le genou se sont révélés très efficaces. La légère pression qu'ils exercent sur le mollet favorise le flux sanguin en direction du cœur, et ils aident à éviter l'accumulation de liquides dans les tissus. Faire de l'exercice est utile aussi car en fin de compte, les thromboses sont le résultat d'un manque de mouvements. Lors de trajets en voiture, bouger régulièrement les mollets peut aider.

Lors de longs voyages en voiture ponctués d'embouteillages, des pauses assez fréquentes et une position assise correcte faciliteront le voyage. Pour que la circulation sanguine ne soit pas entravée dans les jambes, l'extrémité du siège devrait être à deux ou trois doigts du creux du genou. Lors de trajets qui durent des heures, la colonne vertébrale est soumise à des vibrations permanentes. Accordez-vous des pauses !

# Aris Exadaktylos, professeur spécialisé en médecine d'urgence, nous éclaire

## Monsieur Exadaktylos, qui sont les personnes particulièrement sujettes aux thromboses ?

Sur les longs trajets, la probabilité de thrombose augmente chez les personnes qui ont déjà souffert d'une thrombose veineuse, celles qui ont eu des cas de thrombose veineuse dans leur famille, et celles qui souffrent de maladies sanguines, cardiaques et/ou oncologiques ou de forte obésité. S'être fait opérer peu avant augmente le risque. Une

### CONSEILS PRÉVENTIFS POUR LES TRAJETS EN VOITURE OU PAR AVION

- Lors de trajets en voiture, prévoir des pauses toutes les 90 minutes ou deux heures pour se dégourdir. En avion, faire faire de la gymnastique à ses pieds toutes les demi-heures sera utile.
- Boire un grand verre (0,2 à 0,5 litre) par heure, en évitant le café. L'idéal est de ne pas boire d'alcool à partir de la veille au soir.
- Dans la mesure du possible, ne pas prendre de calmants car ceux-ci réduisent la tension musculaire et limitent les mouvements.
- Ne pas croiser les jambes et ne pas trop plier les genoux
- Porter des vêtements confortables en coton ainsi que, en cas de doute, des bas de compression.
- Ne pas limiter inutilement l'espace prévu pour les pieds (p.ex. avec un bagage).
- Porter des chaussures plates et légères, et bien dérouler le pied à chaque pas ; les retirer une fois assis(e).
- Si le risque est élevé, s'injecter ou se faire injecter de l'héparine coagulante après en avoir parlé avec le médecin. Penser à cette mesure lors du retour.

surconsommation d'alcool la veille, un abus de caféine ou un apport insuffisant en liquides peuvent également avoir cet effet.

## Après avoir passé combien d'heures d'affilée assis en voiture risque-t-on d'être victime d'une thrombose du voyageur ?

Étant donné que différents facteurs interagissent, il n'est pas possible de répondre d'une manière générale. Néanmoins, il est rare que des voyageurs en bonne santé présentent une thrombose veineuse avant quatre heures de trajet.

## À quoi reconnaît-on une thrombose ?

Le plus souvent, ce sont les veines profondes du mollet qui se bouchent. En règle générale, on ressent une douleur due à la tension, le mollet en question gonfle et devient plus dur que l'autre. La douleur et la sensation de lourdeur ne disparaissent pas, même après des mouvements ou des massages.

## À partir de quel moment doit-on consulter un médecin ou se rendre aux urgences ?

Si ce que je viens de décrire arrive, ou en cas de doute, mieux vaut se rendre chez le médecin. S'il s'agit d'un caillot de sang qui s'est détaché, il risque par exemple d'atteindre les vaisseaux pulmonaires et de les boucher. Dans ce cas, on ressent souvent une douleur dans la poitrine avec des difficultés à respirer, ce qui constitue un cas d'urgence absolu.

## Comment se traite une thrombose ?

Pour les thromboses veineuses qui ne concernent par exemple que le bas des jambes, on administre des anticoagulants. Mais pour celles qui touchent toute la jambe et s'étirent jusqu'à l'aîne ou à l'abdomen, il se peut qu'une opération s'avère nécessaire.

## Le risque de thrombose est-il plus élevé pendant le sommeil ?

### Après tout, on reste six à dix heures sans bouger.

Pendant le sommeil, nous bougeons plus qu'il n'y paraît et une thrombose est improbable.

# HÉPATITE DU VOYAGEUR : comment s'en protéger

L'hépatite A est une inflammation du foie très contagieuse. La plupart du temps, on trouve le virus en cause dans les pays où les conditions d'hygiène sont déplorables, raison pour laquelle on parle aussi d'« hépatite du voyageur ».

Le risque d'infection par une hépatite A peut être réduit en évitant d'entrer en contact avec des excréments infectés et en respectant les normes d'hygiène qui suivent lorsque vous mangez et buvez :

- Ne buvez que des boissons mises en bouteille.
- Évitez les glaçons et les coupes de glace.
- Mangez uniquement des fruits que vous avez vous-même épluchés.
- Attention si vous consommez de la salade, des crudités et des fruits de mer.
- Lavez-vous soigneusement les mains au savon, a fortiori après chaque passage aux toilettes.
- Pas de relations sexuelles anales sans protection.

- **L'hépatite A se transmet principalement par l'eau et les aliments souillés par de la matière fécale.**
- **Le virus étant surtout répandu dans les pays dont les normes d'hygiène sont insuffisantes, on parle aussi d'« hépatite du voyageur ».**
- **Le plus souvent, une infection par le virus de l'hépatite A s'accompagne de problèmes gastro-intestinaux et nécessite de rester alité des semaines durant.**
- **Une hépatite A n'est jamais chronique, mais guérit généralement d'elle-même au bout de quelques semaines ou de quelques mois.**
- **Le vaccin contre l'hépatite A protège de façon efficace.**

*Une prise de sang  
déterminera  
l'éventuelle présence  
du virus.*



## L'hépatite A due à la glace ? Ce que le médecin-chef de l'Hôpital universitaire de Berne en dit

**Monsieur Exadaktylos, il paraîtrait qu'il est possible de contracter une hépatite A rien qu'en consommant une glace. Qu'en est-il ?**

En théorie, c'est vrai. L'hépatite A peut se transmettre tant par des contacts étroits entre les personnes que par le biais d'une eau potable impure, de jus de fruits, de crèmes glacées ou d'aliments qui n'ont pas cuit suffisamment longtemps. Mais même les fruits et légumes ou les crustacés mal rincés ou qui n'ont pas cuit comme il l'aurait fallu peuvent être source d'infection. Les virus de l'hépatite A sont très résistants et survivent très longtemps.

**Quels sont les symptômes et les effets ?**

Il y a une bonne et une mauvaise nouvelle. La bonne, c'est qu'en général, aucun dommage chronique n'est à prévoir. La mauvaise, c'est que c'est pénible. La jaunisse du voyageur se déclare au bout de deux à six semaines et l'on est « malade » pendant environ deux semaines. Selon l'âge (les enfants ne présentent quasiment aucun symptôme) et les antécédents du foie (par exemple dus à l'alcool, à d'autres infections, à des médicaments, etc.), l'évolution peut varier, d'assez douce à très désagréable. En règle générale, on reconnaît une infection à des nausées, des maux de ventre et une perte d'appétit. Mais attention !



Réservez  
maintenant

## Également lors de la location d'un camping-car, le TCS en vaut la peine

Réservez un camping-car avec une réduction pour les membres. Jusqu'à 5% de réduction sur le prix de la location journalière.

En savoir plus sur [tcs-locationcampingcar.ch](https://tcs-locationcampingcar.ch)



*Ne mettez pas de glaçon dans vos boissons.*

Tout le monde n'a pas les « yeux jaunes » ou la peau qui jaunit : c'est même rare avec l'hépatite A.

### Quand consulter un médecin ?

Au mieux avant de partir, car il existe un vaccin contre l'hépatite A. Si l'on a des douleurs abdominales depuis un certain temps, il est judicieux de consulter et de vérifier la présence de virus par une prise de sang : la contagion étant possible pendant un moment, cela aidera par exemple à protéger les membres de sa famille.

### De quelle façon traite-t-on l'hépatite A ?

En général, il n'y a pas de thérapie directe, mais on s'efforce d'agir sur les symptômes (fièvre, nausées, etc.) en veillant à ne pas solliciter excessivement le foie (par certains médicaments ou l'alimentation p.ex.). Chez les enfants, il est très rare que l'on doive entreprendre quoi que ce soit.

### Comment éviter une infection ?

Comme nous l'avons dit, un vaccin existe. Sinon, l'hygiène des mains et des aliments est le meilleur moyen d'empêcher une infection. Mais voici encore une bonne nouvelle pour conclure : Les infections d'hépatite A font partie des maladies qu'on n'a qu'une seule fois. Après une infection, on est immunisé pour le reste de sa vie. Mais comme on dit si bien : on n'est pas obligé de tout avoir « eu » dans la vie.



Camping-car, caravane ou  
voiture : où a-t-on le droit  
d'y passer la nuit en Suisse ?

# Camping sauvage en Suisse : est-ce seulement permis ?

Passer la nuit à la belle étoile est une expérience sensationnelle. Pour que vous vous réveilliez dans une ambiance tout aussi paisible que celle qui vous a bercé la veille, quelques points sont à respecter, y compris pour la santé.



Si vous voulez vous réveiller le matin dans un sac de couchage sec, choisissez votre emplacement en veillant à ce qu'il ne soit ni dans une zone humide ni à proximité d'un torrent de montagne. La nuit, les torrents peuvent s'étendre un peu et vous faire un cadeau empoisonné pour votre réveil. Pour que le reste de l'aventure soit teinté de joie, il est important que vous fassiez preuve de prévenance, évitez les habitats sensibles et respectez les dispositions juridiques en vigueur.

### DISPOSITIONS JURIDIQUES EN VIGUEUR

Sous tente, en camping-car ou dans une caravane, le camping sauvage n'est permis en Suisse que dans des conditions spéciales et à certains endroits précis. Les dispositions légales relatives au camping sauvage ou au fait de passer la nuit dans son camping-car relèvent des cantons, parfois même des communes. Par conséquent, le mieux est de toujours se renseigner sur place, auprès de la commune ou au poste de police local et de jouer la carte de la sécurité.

### RÈGLES DE CONDUITE EN CAS DE CAMPING SAUVAGE

Choisissez le site qui convient pour votre camp de nuit, respectez la nature et en partant, laissez l'endroit tel que vous l'avez trouvé en arrivant (reprenez vos déchets). Si possible, n'allez pas vous soulager

#### CAMPING SAUVAGE EN SUISSE ET EN TOUTE QUIÉTUDE

- nuitées individuelles (pas en groupes) : nuit en bivouac ou dans une petite tente à la montagne, au-delà de la limite forestière. Si vous restez plusieurs jours, démontez votre tente pour la journée ;
- sur autorisation du propriétaire du terrain s'il s'agit d'un terrain privé ;
- bivouac d'urgence.

#### CAMPING SAUVAGE INTERDIT

- dans les réserves naturelles ;
- dans les zones de tranquillité pour le gibier ;
- dans le Parc national suisse ;
- dans les zones de protection de la faune sauvage ;
- dans les espaces généralement interdits d'accès.



*Si vous pratiquez le camping sauvage, il y a quelques règles à respecter.*

dans la nature, car les matières fécales pourraient nuire aux animaux. Si ce n'est vraiment pas possible autrement, enterrez vos déjections et mettez le papier de toilette utilisé dans un sac poubelle. Renoncez autant que faire se peut à allumer un feu et essayez d'être le moins bruyant possible afin de ne pas effrayer les animaux.

#### LE CAMPING SAUVAGE, UN RISQUE POUR LA SANTÉ

Les interdictions visent trois objectifs à la fois. Elles sont censées d'une part protéger le gibier, et d'autre part préserver l'ordre et le calme. Ensuite, il en va également de votre sécurité et de votre santé. Passer la nuit en pleine nature comporte de nombreux dangers qu'amèneraient sans nul doute un risque de p.ex. en cas de :

- tempête inattendue ;
- fortes précipitations ;
- crues ;
- laves torrentielles ;
- chutes d'arbres ;
- gros troupeaux (vaches, chevaux, etc.) ;
- animaux sauvages.

# Le camping contre les troubles du sommeil

**Si vous avez du mal à sortir du lit le matin et autant de peine à trouver le sommeil en soirée, une chose pourrait vous faire du bien : le camping. En tout cas, c'est ce qu'affirment des scientifiques de l'université du Colorado de Boulder.**

Plus de soleil, moins de lumière électrique – d'après certains chercheurs américains, cette recette simple comme bonjour apaiserait les troubles du sommeil et leurs conséquences sur la santé. Selon leur étude, une seule semaine de vacances en camping dans la nature permettrait d'obtenir des résultats. Dans le magazine spécialisé « Current Biology », ils précisent que la lumière du soleil adapterait l'horloge interne de l'être humain au rythme jour/nuit.

Kenneth Wright et son équipe de l'Université du Colorado de Boulder ont commencé par relever le rythme nocturne et du sommeil de huit adultes alors que ces derniers vivaient à leurs occupations normales – travail, études, sorties, etc. – et déterminaient eux-mêmes quand et pour combien de temps ils allaient dormir. Ensuite, le groupe a passé une semaine de camping dans les Rocheuses. Les participants n'y avaient pas de lumière artificielle et n'étaient pas autorisés à utiliser de téléphone portable, de lampe de poche ou d'autres appareils électriques.

## D'ÉTONNANTES CONSÉQUENCES

En moyenne, les sujets sont allés se coucher plus tard lors de la première semaine de l'expérience (après minuit) et ils se levaient plus tard, vers huit heures du matin. Comme on s'y attendait sans le moindre doute, ils ont moins été exposés à la lumière du jour au cours de cette première semaine d'essai, et à davantage de lumière après le coucher du soleil que ce qui aurait été habituel dans la nature. La clarté des conséquences a surpris. Dans l'environnement éclairé à l'électricité, l'horloge interne des sujets retardait de deux heures. Cela a été prouvé par le taux de mélatonine, l'hormone impliquée dans la régulation du rythme jour/nuit. **Lorsqu'il commence à faire sombre, le taux de mélatonine augmente et nous rend somnolents,** tandis qu'au matin, la lumière freine sa production et enclenche le processus d'éveil.



*En camping, l'éclairage naturel est propice à un meilleur sommeil.*

Pendant la première semaine d'étude, le taux de mélatonine augmentait en fin de soirée, environ deux heures avant l'endormissement. Le matin, le même taux ne baissait qu'au réveil, aux alentours de huit heures. D'après les chercheurs, cela expliquerait pourquoi tant de personnes du monde moderne se sentent si molles et fatiguées le matin : la nuit biologique – marquée par un taux de mélatonine plus élevé, s'imisce quasiment dans la journée.

## DU MIEUX APRÈS UNE SEULE SEMAINE DE CAMPING

Après une semaine de camping, l'horloge s'était adaptée au rythme jour/nuit naturel. Le taux de mélatonine commençait à augmenter vers le coucher du soleil. Le matin, il retombait dès le lever du soleil, avant même que les sujets ne se soient réveillés. **Dans ces conditions de lumière naturelle, même les oiseaux de nuit sont devenus des lève-tôt.** Le temps de sommeil complet est resté le même d'une semaine à l'autre. Néanmoins, les chercheurs supposent que cette adaptation au rythme naturel pourrait en même temps conduire à un sommeil plus sain.

Sachant que tout le monde n'est pas en mesure de partir camper, ils conseillent autre chose : S'exposer le plus possible à la lumière du jour, et le soir, utiliser le moins possible de lumière électrique. Ainsi, il serait possible d'aller se coucher et de se lever plus tôt, ce qui améliorerait l'adéquation entre les temps de sommeil et de travail ou d'école.

## Fréquentes sur les tentes, dans les camping-cars et dans les caravanes, les moisissures nuisent à la santé

Elles surviennent de manière impromptue sans avoir été invitées sous la forme de taches disgracieuses sur la tente ou l'auvent. Lorsqu'on défait ses affaires, une odeur de moisi s'empare de l'air. Vous les remarquez en entrant dans l'auvent dès que vous déroulez les rideaux. Toutefois, aussi désagréables à regarder soient ces taches qui ont envahi le rembourrage des sièges, la toile de tente ou certains recoins de la caravane, il y a plus grave : les moisissures sont toxiques et peuvent causer des maladies des voies respiratoires.

*Pour éviter qu'elle ne moisisse, la tente doit toujours être emballée au sec et au propre.*

Dans les cas relativement anodins, les moisissures laissent de petites taches peu avenantes sur votre tente, dans votre camping-car ou dans votre caravane. Elles sont très difficiles à faire disparaître sur les tentes en coton. Dans les cas graves, les filaments des champignons pénètrent dans les fibres textiles, fissurent le matériel et finissent par déchirer et perforer la tente, qui bien souvent ne peut plus être sauvée. Pour que les vacances en camping ne tournent pas au risque sanitaire, il est important d'aérer régulièrement. En hiver et quand le camping-car n'est pas de service, il n'est pas rare d'omettre complètement les échéances prévues pour l'aération. Quand bien même vous auriez veillé à aérer une dernière fois à fond à la fin de la saison, sachez que de l'humidité se formera malgré tout dans le véhicule. Sans intervention, les dommages sont comme qui dirait inévitables.

Plus problématique encore est le risque que représentent les moisissures pour votre santé. La plupart des moisissures (env. 130 000 espèces) sont certes inoffensives pour l'être humain. Néanmoins, il en existe aussi qui sont susceptibles de déclencher des allergies et de

### **MOISSURES : DEMANDEZ L'AIDE D'UN SPÉCIALISTE**

- Avant tout, il faut toujours déterminer la cause des moisissures et y remédier. Les causes étant nombreuses et variées, le mieux est de faire analyser la situation par un spécialiste qui y mettra fin.
- Ensuite, les endroits infestés doivent être nettoyés avec un désinfectant prévu à cet effet, qui exterminera et éliminera les spores.
- Les textiles contaminés doivent être soit mis à la poubelle, soit désinfectés, puis lavés à au moins 60 °C.

graves maladies des voies respiratoires. En cause : les spores, lorsqu'elles sont inhalées. Nous vous recommandons par conséquent de ne jamais dormir dans une tente, un camping-car ou une caravane qui a moisie.

## CONSÉQUENCES SUR LA SANTÉ

Les risques pour la santé sont proportionnels à l'étendue des moisissures. Outre de fréquentes irritations oculaires, cutanées et des voies respiratoires, on observe aussi des allergies. **Au fil du temps, les irritations des voies respiratoires peuvent évoluer en bronchite chronique (toux) et en asthme.** Du fait de leur odeur pénétrante, les moisissures peuvent aussi avoir un impact négatif sur le bien-être des campeurs. En effet, on les soupçonne notamment de préparer le terrain aux rhumes. Les moisissures font courir un très grand risque aux personnes présentant certains antécédents médicaux tels que la fibrose kystique ou de l'asthme chronique, ou dont le système immunitaire est affaibli (p.ex. patients ayant bénéficié d'une greffe, contracté le SIDA ou atteints d'un cancer).

## COMMENT RECONNAÎTRE LES MOISSURES

Un épais tapis de champignons blanc, gris ou noir s'est installé sur votre tente ou dans votre camping-car ? Dans ce cas, le diagnostic est évident. Mais bien souvent, distinguer des moisissures de taches d'humidité en principe peu nuisibles n'est pas chose aisée. Voici donc quelques signes qui vous aideront à faire la différence :

- Petits points. Les moisissures forment de petits points ronds et isolés que l'on trouve fréquemment sur les bordures. Les taches d'humidité sont généralement beaucoup plus grosses et accolées les unes aux autres.
- Odeur de moisi. Vous percevez l'odeur caractéristique du moisi dans votre tente ? En raison de leur métabolisme, les moisissures produisent des liaisons organiques volatiles que nos cellules olfactives reconnaissent.
- Hyphes visibles. Sur une photo agrandie (p.ex. prise de près avec la caméra d'un téléphone mobile), il est parfois possible de reconnaître la structure filamenteuse des taches de moisissures.

## POURQUOI LES MOISSURES APPARAISSENT-ELLES ?

Les moisissures adorent les tentes en coton, mais peuvent tout aussi bien annexer celles en polyester ou en nylon si des éléments organiques

tels que des feuilles, de la paille, de la boue ou des résidus alimentaires y adhèrent. Les moisissures croissent le mieux dans les endroits humides, sombres et chauds : les conditions exactes qui règnent dans votre tente quand vous la rangez encore mouillée dans sa housse et que vous rangez le tout à la cave ! Les tentes pliables rentrées alors qu'elles sont mouillées sont concernées aussi. Régulièrement, on constate aussi des moisissures sur les tentes permanentes qui restent montées en automne et en hiver et qui sont ainsi très peu exposées au soleil. Par exemple, un auvent qui passe l'hiver sur le côté nord d'un camping-car.

Les moisissures se forment là où l'humidité s'accumule sans possibilité d'évacuation. La plupart du temps, une accumulation d'humidité se manifeste en premier lieu par des taches d'eau ; le mieux est alors de réagir immédiatement. Dans le camping-car, les meubles rembourrés sont d'une part très sujets à l'humidité. D'autre part, les coins et les placards le sont aussi, car l'air, qui ne peut y circuler suffisamment, s'accumule. Dans ces cas, le fait d'aérer et de démonter régulièrement les meubles rembourrés peut être un premier remède rapide et aisé à mettre en place.

Dans les cas difficiles, les moisissures se forment à partir des joints des étanchéités perméables, ce qui permet une pénétration très rapide et sans peine de l'humidité à l'intérieur du camping-car. Cette forme nécessite, outre l'élimination rigoureuse des moisissures, de réparer les défauts du véhicule.

## PRÉPARATION RIGOUREUSE

Pour que le risque de moisissures soit aussi réduit que possible, voici les possibilités qui s'offrent à vous :

- En hiver, entreposez votre camping-car ou caravane au sec, dans une grange ou tout autre lieu prévu à cet effet.
- Les bâches et abris auto protègent des caprices de la météo.
- Les placards et caisses de rangement s'aèrent mieux s'ils sont complètement vides.
- Retirez surtout le matériel et les accessoires de camping qui sont sensibles à l'humidité (p.ex. store solaire enroulé).
- Les textiles emmagasinent l'humidité et la conservent en eux pendant longtemps. Les vêtements devraient passer l'hiver à la maison.
- Faites passer l'hiver au sec à votre tente, et ne l'emballez jamais tant qu'elle n'est pas sèche.

# Coupure pendant les vacances en camping : petite cause, grosse conséquence

Prof. Dr Aristomenis Exadaktylos, médecin urgentiste chevronné, nous dit quoi faire.

## Monsieur Exadaktylos, une petite plaie peut-elle déboucher sur une septicémie ?

Hélas oui, petite cause, grosse conséquence. Même les petites plaies peuvent ouvrir la porte à des agents pathogènes agressifs et causer des infections étendues. Les blessures aux mains en sont un bon exemple : une petite « écharde souillée » peut conduire à une infection complexe du doigt, de la main et du bras.

## Cela apporte-t-il quelque chose d'appuyer sur le doigt pour faire couler le sang et ainsi mieux rincer la blessure ?

Presser, aspirer, brûler ou n'importe quelle autre suggestion du genre que l'on voit dans différents « films d'aventure » ne sont pas d'une grande aide. Ce qui sert le plus, c'est de rincer à l'eau claire.

## Si on se blesse par exemple en nageant et que la plaie saigne, mieux vaut ne pas retourner dans l'eau même quand ça ne saigne plus, non ?

Cela dépend toujours de la taille, de la profondeur et de la localisation. Avec une profonde entaille au pied, je ne retournerais pas dans l'eau, car la plaie pourrait être de nouveau souillée et ramollie. En plus, elle se remettra à saigner en raison de la couche de sang coagulé qui se dissout.



*Même de petites plaies peuvent donner lieu à une infection complexe.*

## Se baigner dans un lac alors qu'on a une petite coupure au doigt n'est pas sans danger ; qu'en est-il des baignades en mer ? On dit bien que l'eau salée désinfecte, non ?

Oui, on peut s'y baigner, mais attention aux requins ! Non, plus sérieusement, la désinfection dépend de la concentration de sel, qui devrait tourner autour de 0,9 pour cent. La concentration en eau de mer est trop élevée pour traiter une plaie.

## Comment soigne-t-on les petites plaies ?

Il faut rincer, sécher soigneusement et faire un petit bandage ou mettre un pansement. Il ne s'agit pas de rendre la plaie étanche à l'air pendant longtemps, mais de la protéger des impuretés, etc.

## Que dites-vous de la salive ?

La salive est en effet un liquide miracle aux effets curatifs variés. Malgré tout, je crois qu'il en faudrait vraiment beaucoup pour aider à la guérison de plaies plus étendues. Et puis aussi, il faudrait que ce soit la salive de la personne blessée.

## Que faire si l'on n'a pas de pansement sous la main ?

Si la plaie saigne beaucoup, on peut prendre un morceau de coton propre ou d'une autre matière similaire. Il ne faut pas utiliser de



# LE PLUS GRAND GUIDE EN LIGNE POUR LE CAMPING EN SUISSE: PINCAMP.CH

- ▶ Découvrir les plus belles destinations de voyage d'Europe
- ▶ Comparer et réserver des campings
- ▶ Lire les évaluations de camping laissées par les campeurs

powered by



crèmes ou de pommades, car l'examen de la plaie est plus compliqué ensuite.

## À partir de quand faut-il présenter sa coupure aux urgences ou à un médecin ?

Répondre à cette question n'est pas très facile. Chacun de nous s'est déjà coupé une fois et nous sommes capables de déterminer si la plaie est « plus inquiétante que normale » ou non. En tout cas, les plaies qui saignent beaucoup ou qui ne se referment pas, les plaies du visage ou sur d'autres zones délicates, les blessures aux mains et aux pieds avec perte de sensations ou de force ou encore celles dont on soupçonne qu'elles contiennent un corps étranger devraient être examinées par un médecin. Les plaies de coupures anciennes qui ne guérissent pas bien ou sont inflammées devraient elles aussi être observées par un professionnel.

## Tout le monde a-t-il besoin d'être vacciné contre le tétanos ?

Oui. Il nous protège de cette maladie potentiellement mortelle qu'est le tétanos. Je préconise d'effectuer un rappel tous les dix ans. Concernant les enfants, le pédiatre ou médecin de famille saura vous conseiller.

### LES SYMPTÔMES QUI PERMETTENT DE RECONNAÎTRE UNE PLAIE INFLAMMÉE :

- plaie enflée ;
- rougeur sur les bords de la plaie ;
- douleurs persistantes ;
- sensation de chaleur à l'endroit de la blessure ;
- la plaie est humide ou purulente.

Non traitées, les plaies peuvent causer une infection qui se propage dans le reste du corps. Des séquelles à l'endroit de la blessure, voire une septicémie engageant le pronostic vital, peuvent s'ensuivre. En présence d'une infection, la plaie doit être traitée par des antibiotiques. Dans certaines circonstances, la prise d'antibiotiques supplémentaires est nécessaire pour lutter contre l'inflammation.

# Mycose du pied

## Fort risque de contagion sur les terrains de camping – comment vous protéger

Le risque d'attraper une mycose du pied est particulièrement élevé là où les gens marchent pieds nus : entre autres dans les lieux publics où il y a de l'eau comme les douches communes, les piscines et les bassins en plein air ou les saunas, ou encore les gymnases, les chambres d'hôtel, les camps de vacances et les terrains de camping. Marcher pieds nus dans les salles d'eau publiques est source d'un grand risque de contagion, car les agents pathogènes de la mycose du pied prolifèrent fort bien dans les milieux chauds et humides.



La mycose du pied (*Tinea pedis*) se présente le plus souvent entre le petit orteil et son voisin. Le champignon en question peut donner lieu à des rougeurs et à des fissures cutanées. Les endroits concernés forment des squames et peuvent démanger. Il est possible que la peau prenne une couleur blanchâtre et s'épaississe pour finir par enfler un peu.

En principe bénignes, les mycoses du pied sont très courantes. La peau peut néanmoins démanger, se fissurer et devenir inesthétique. Le champignon peut gagner les ongles, rarement d'autres zones cutanées. La plupart du temps, l'infection est bien traitée à l'aide de remèdes non soumis à prescription délivrés en pharmacie.

Les espaces entre les orteils offrent aux champignons cutanés des conditions particulièrement favorables à leur croissance : il y fait souvent chaud et humide, et la peau du pied constitue en outre un bon

terrain fertile pour ces parasites. Normalement, l'infection peut être traitée avec succès par un remède externe comme une crème ou un gel. Il est très rare qu'une prise de comprimés soit nécessaire.

Pour éviter une contagion, il est judicieux de porter des sandales de bain à la piscine et au sauna. Si vous avez déjà une mycose du pied, vous pouvez par exemple changer souvent de chaussettes et de serviettes de toilette et les laver à au moins 60 °C. Observer une bonne hygiène protégera votre entourage de toute contamination.

**Les champignons ayant une préférence pour l'humidité, garder les pieds secs en vaut la peine. Concrètement, cela signifie par exemple :**

- après avoir nagé, pris une douche ou un bain, bien se sécher les pieds ;
- ne pas porter de chaussures trop serrées, en porter qui soient le plus aérées possible ;



*Il est important de bien prendre soin de ses pieds.*

- ne pas porter la même paire de chaussures deux jours de suite et
- se déchausser le plus souvent possible.

#### **Pour prévenir une contamination par des squames infectées et éviter toute récurrence, il est recommandé**

- de porter des sandales de bain dans les piscines, les douches communes et les vestiaires ;
- de ne pas prêter ses chaussures, serviettes de toilette et chaussettes à d'autres personnes, ni emprunter les leurs ;
- de laver ses chaussettes, son linge de lit et ses serviettes à au moins 60 °C ;
- d'ajouter un désinfectant à la lessive si la température de lavage est inférieure.

#### **REMÈDES UTILES CONTRE LES MYCOSES DU PIED**

Des crèmes, gels et sprays antifongiques sont disponibles en pharmacie sans ordonnance. Tous les remèdes contiennent une substance active qui inhibe la croissance des champignons ou les extermine. Bon nombre des préparations utilisées renferment des substances actives appartenant à la famille des pyridones, des allylamines ou des azolés :

- le ciclopirox fait partie du groupe pyridones
- la terbinafine et la naftifine font partie du groupe allylamines
- le bifonazole, clotrimazole, miconazole ou l'oxiconazole font par exemple partie du groupe azolés.

On recommande parfois des remèdes de grand-mère comme l'huile de théier ou des bains de pied avec certaines herbes, mais à ce jour,

aucune preuve scientifique n'est venue appuyer qu'ils étaient efficaces contre les mycoses du pied.

Chez les personnes en bonne santé, la mycose du pied n'a rien d'inquiétant, mais elle ne disparaît en principe pas d'elle-même. Sans traitement, une mycose du pied peut s'étendre à l'ongle et donner lieu à une mycose unguéale. Les cas où l'infection s'étend à d'autres zones cutanées, aux mains par exemple, sont rares. Encore plus rares sont ceux qui mènent à une infection bactérienne, de toutes façons conditionnée par une mycose du pied très importante.

#### **CERTAINS FACTEURS PEUVENT AUGMENTER LE RISQUE DE MYCOSE DU PIED, NOTAMMENT :**

- prédispositions familiales ;
- allergies et névrodermites ;
- tendance à transpirer des pieds ;
- système immunitaire affaibli, par exemple en raison d'une pathologie sévère ou d'un traitement médicamenteux pris depuis assez longtemps et qui a pour effet d'affaiblir ledit système ;
- troubles de la circulation sanguine dans les jambes, par exemple dus à un diabète ou à un rétrécissement des vaisseaux ;
- pratique de certains sports, en particulier la course à pied et la natation.

#### **LES SYMPTÔMES TYPIQUES D'UNE MYCOSE DU PIED (SOUVENT, LES DEUX SONT TOUCHÉS) SONT ENTRE AUTRES :**

- peau du pied blanchâtre, enflée ou humide ;
- rougeur et squames sur la zone de peau infectée et
- formation d'ampoules ou de pustules et de petites fissures cutanées.

On peut également voir ressentir des démangeaisons, une sensation de brûlure, des douleurs et une odeur désagréable sur la zone en question. Ces symptômes de la mycose du pied n'apparaissent pas toujours simultanément et leur niveau d'intensité varie. Dans environ 80 pour cent des cas, la mycose du pied vient se loger entre les orteils, mais les orteils, la plante et la périphérie du pied peuvent eux-mêmes être touchés, tout comme (plus rarement) le dos du pied.

# De la mycose du pied à la mycose de l'ongle

On va à la piscine, au sauna ou aux douches du camping pieds nus et sans sandales de bain, et ça y est : on se retrouve avec un ongle infecté par une mycose. Pourtant, même une mycose au pied non traitée peut évoluer en une mycose unguéale.



## À QUOI RECONNAÎT-ON UNE MYCOSE DE L'ONGLE ?

- Changement de couleur des bords de l'ongle (jaunâtre, brunâtre ou verdâtre) et/ou taches blanches sur l'ongle
- Changement de couleur de tout l'ongle, du jaune tirant sur le blanc au brun/vert
- Durcissement et épaissement de l'ongle

L'infection se manifeste par un changement de couleur de l'ongle qui passe au jaunâtre ou au brun. Au fil du temps, le champignon pénètre l'ongle de plus en plus en profondeur pour progressivement en détruire le plat. Les ongles des mains sont moins fréquemment touchés, car ils poussent plus vite et sont davantage exposés à l'air. En revanche, les champignons sont particulièrement à l'aise dans les environnements chauds et humides. La plupart du temps, les onychomycoses se retrouvent sur les ongles des orteils. Cette infection extrêmement contagieuse ne disparaissant pas sans traitement ciblé, il est déconseillé de partager ses coupe-ongles, limes ou serviettes de toilette avec d'autres personnes de son entourage si on en est atteint.

### **MYCOSE DE L'ONGLE – ÂGE ET FRÉQUENCE**

La mycose de l'ongle est une maladie très répandue. Dans les pays industrialisés, on estime à près de quatre pour cent le taux de personnes sujettes aux mycoses de l'ongle. L'âge avançant, la fréquence de l'onychomycose augmente. Les personnes qui font du sport et celles qui transpirent abondamment des pieds souffrent particulièrement souvent de ce type de mycose désagréable (rappelons en effet que ses agents pathogènes ont une préférence pour les milieux chauds et humides). Les hommes sont davantage concernés que les femmes. Les ongles de la main sont moins souvent infectés par des champignons. Le plus souvent, la maladie s'observe sur l'ongle du gros orteil. Non traitée, elle s'étendra peu à peu aux ongles de tous les autres orteils.

### **MYCOSE DE L'ONGLE : CAUSES ET FACTEURS DE RISQUE**

La plupart du temps, les mycoses unguéales sont le fait de champignons filamenteux du groupe des dermatophytes, des spores qui sont également responsables des mycoses du pied. Les moisissures et les levures déclenchent quant à elles des mycoses de l'ongle. On entre en contact avec les spores des champignons dans les douches, les vestiaires des gymnases après le sport ou tout autre environnement similaire. Si le système immunitaire ne parvient pas à les éliminer à temps, ils pénètrent dans l'ongle ou la peau alentour. Les minuscules blessures facilitent l'infection.



*Séchez toujours correctement vos pieds, sans oublier les espaces entre les orteils.*

### **VOUS Y ÊTES PARTICULIÈREMENT ENCLIN SI VOUS SOUFFREZ DES PROBLÈMES SUIVANTS :**

- immunodéficience ;
- diabète ;
- psoriasis ;
- transpiration des pieds ;
- mauvaise circulation sanguine au niveau des pieds (p.ex. à cause de chaussures trop serrées) ;
- blessures aux ongles et sur la peau.

### **SYMPTÔMES : LA MYCOSE UNGUÉALE JAUNIT LES ONGLES**

Les premiers signes d'une mycose unguéale sont généralement visibles sur le bord droit ou gauche de l'ongle du gros orteil : il commence à prendre une couleur jaune, épaissit et devient rugueux. Sans traitement, cette surface jaunâtre pénètre de plus en plus profondément dans l'ongle. Il commence à changer, devient poreux et sa surface n'est plus lisse. Le champignon transperce la couche cornée de l'ongle et le détruit lentement mais sûrement.

## **MYCOSE DE L'ONGLE : PRÉVENTION, DÉTECTION PRÉCOCE, PRONOSTIC**

Vous pouvez faire beaucoup pour vous protéger d'une mycose du pied ou de l'ongle :

- Tous les jours, changez de chaussettes et aérez bien vos chaussures.
- Lavez vos serviettes de toilette au moins une fois par semaine à 60 degrés.
- Ne portez pas de chaussures étroites et veillez à bien les aérer.
- À la piscine et à la salle de sport, portez vos propres sandales de bain.
- Désinfectez régulièrement vos chaussures et sandales de bain.
- Séchez soigneusement vos pieds (sans oublier les espaces entre les orteils) à l'aide d'une serviette de toilette qui ne sert qu'à cela.
- Ne partagez vos coupe-ongles et limes avec personne, même en famille, et désinfectez-les après les avoir utilisés.
- Dans la salle de bain, utilisez des tapis de sol lavables et lavez-les régulièrement.

## **ÉVOLUTION ET PRONOSTIC DES MYCOSES UNGUÉALES**

Si une mycose du pied ou de l'ongle apparaît malgré tout, traitez-la immédiatement et rigoureusement ! Plus tôt le traitement sera mis en place, plus il aura de chances de succès. Si vous constatez une mycose de l'ongle ou du pied, vous devriez laver vos chaussettes avec un agent désinfectant et changer de serviette de toilette tous les jours.

Une grande patience est de mise pour traiter une mycose de l'ongle. La croissance des ongles des pieds est nettement plus lente que celle des ongles de la main, et encore plus lente chez les femmes que chez les hommes. En moyenne, l'ongle du gros orteil s'allonge d'env. 0,5 millimètre par semaine. Les ongles des autres orteils grandissent souvent moins rapidement. Avec l'âge, la rapidité de la croissance diminue. Une mycose est éradiquée lorsqu'elle a complètement disparu de l'ongle du fait de sa repousse. Rien que pour une infection légère, il faut des mois avant que l'ongle ne soit totalement guéri. Ceux qui interrompent le traitement, aussi brièvement soit-il, risquent un échec de guérison total.

Si une grosse partie de l'ongle est infestée, il faut bien souvent compter plus d'une année pour venir à bout du champignon. Et même après une guérison aboutie, le risque de récurrence est considérable : les spores n'ont aucun mal à se dissimuler dans de petites cavités sous-

jacentes à l'ongle. Dès lors que l'antifongique ne sera plus appliqué et que vous séjournerez dans un environnement chaud et humide, le champignon en question aura tout loisir de reprendre ses aises. Une hygiène très rigoureuse est donc plus qu'indiquée. Les chaussures, chaussettes, ustensiles de pédicure et serviettes de toilette devraient également être soigneusement désinfectés à la fin du traitement.

## **MYCOSE DE L'ONGLE : TRAITEMENT PAR VERNIS MÉDICAL**

Le traitement d'une mycose dépend du champignon auquel on a affaire et de son expansion à l'instant T. Lorsqu'une petite partie d'un seul ongle est concernée, un traitement par un vernis spécial ou (plus rarement) une pommade médicale suffit souvent.

L'idéal serait de retirer, autant que faire se peut, l'ongle détruit par le champignon et d'appliquer ensuite une crème et/ou du vernis régulièrement. Il est important de traiter les alentours avec tout autant de soin et en même temps que la zone concernée. Retirez régulièrement les parties d'ongle mortes, en commençant par désinfecter l'ongle avant toute autre intervention. Lors des soins, veillez à ne pas endommager la peau des orteils.

## **LES DIFFÉRENTES FORMES DE MYCOSE DE L'ONGLE**

- **L'onychomycose sous-unguéale disto-latérale** : ce champignon se rencontre très souvent. Il infeste d'abord la peau autour de l'ongle, et pénètre ensuite dans le plat de l'ongle à partir du bas pour s'y étendre. L'ongle se ramollit alors par en dessous et il jaunit.
- **L'onychomycose sous-unguéale proximale** : cette forme est bien plus rare. Dans ce cas, le champignon attaque l'ongle par le dessus, à la racine – soit là où débute la repousse – d'où il s'étend peu à peu sur tout le plat de l'ongle.
- **L'onychomycose blanche superficielle** : cette infection est due au champignon trichophyton. Ce dernier pousse uniquement sur la couche supérieure de la kératine unguéale et blanchit l'ongle de l'orteil en question.
- **L'onychodystrophie totale** : c'est lorsque le champignon a infesté l'intégralité de l'ongle, racine comprise. Plus aucune partie du plat de l'ongle n'a été épargnée. À ce stade, la mycose est difficile à traiter.



## Des punaises de lit dans le camping-car : un vrai cauchemar !

**Les propriétaires de camping-cars, caravanes ou mobile-homes ont de plus en plus souvent des problèmes de punaises de lit. Découvrez ici comment lutter contre ces monstres assoiffés et vous en débarrasser.**

Les punaises de lit (*Cimex lectularius*) appartiennent à la famille des Cimicidae (cimicidés). Ces parasites suceurs de sang (hématophages) se sont admirablement adaptés à leur environnement. Du fait de leur forme ovale et plate, ils se nichent dans les moindres interstices. Les mâles adultes ressemblent à un pépin de pomme (du point de vue de la taille, de la forme et de la couleur). Leur taille varie de 4 à 9 millimètres selon s'ils sont gorgés de sang ou « à jeun ».

### **LES PUNAISES DE LIT : DES VAMPIRES MINIATURES**

Les punaises de lit se repaissent de notre sang jusqu'à plus soif, car c'est là leur unique source de nourriture. Il est rare qu'elles jettent leur dévolu sur un animal. C'est aussi pour cela qu'on les trouve presque exclusivement dans les chambres à coucher, où elles peuvent profiter d'un véritable festin nocturne.

« Les morsures sont entourées d'une auréole rouge, et parfois bombées. Elles causent aussi de très fortes démangeaisons », nous explique le Prof. Dr Aristomenis Exadaktylos. « Les punaises de lit sont des vampires miniatures qui ne mordent que la nuit. Les rougeurs et démangeaisons peuvent surgir avec un décalage de 24 heures. La plupart du temps, on observe plusieurs morsures les unes à côté des autres, car les punaises recherchent en fait de petits vaisseaux, qu'elles ne trouvent pas toujours du premier coup. »

Plusieurs semaines peuvent s'écouler avant la guérison totale des plaies. Une pommade à la cortisone ou des antihistaminiques sont le meilleur remède contre les démangeaisons. Les réactions allergiques doivent être traitées par un médecin. La bonne nouvelle : contrairement aux morsures de tiques, aucune transmission de maladie infectieuse par des punaises de lit n'a été recensée à ce jour.

### **FAITES APPEL À UN PROFESSIONNEL**

Si vous constatez sur vous des morsures de punaise de lit, des traces de sang sur vos draps et des excréments d'insectes de couleur noire sur le lit ou à proximité, le mieux est de faire appel sans attendre à un professionnel. Sans son aide, vous aurez du mal à vous débarrasser de ces nuisibles.

Il est en outre conseillé de passer l'aspirateur à fond, de coller de l'adhésif double face sur les pieds du lit, de laver et sécher les vêtements à haute température, et de saupoudrer de la terre diatomée (diatomées en poudre) sur les plinthes. Néanmoins, les parasites ne seront pas complètement exterminés, car même les professionnels doivent en général intervenir plusieurs fois avant qu'un camping-car soit réellement débarrassé de ces nuisibles. Ceci tient notamment au fait qu'une punaise de lit est à même de survivre près d'une année sans se nourrir.

### **UNE VIE DE PUNAISE DE LIT**

Les punaises de lit se cachent p.ex. dans des valises ou des vêtements. Dans les camping-cars, ces parasites trouvent assez d'interstices et

#### **LES PUNAISES DE LIT ONT LA PEAU DURE**

Les punaises de lit survivent même à des températures basses. Toutefois, des analyses ont établi qu'une température supérieure à 43 °C leur était fatale. Les exposer 30 minutes à 45 °C suffit à garantir leur extermination à n'importe quel stade de développement, œufs compris. Seules des températures extrêmes, en-deçà de 0 °C ou au-delà de 45 °C, permettent de les tuer.



d'autres petites cachettes. Dans les caravanes et les camping-cars, on trouve une multitude de coins et recoins à l'abri des regards et de la lumière. Un habitat idéal pour ces bestioles.

Nos chambres à coucher leur offrent des conditions de vie optimales, et nos lits et matelas sont pour elles l'endroit rêvé. Une fois qu'elles ont élu domicile dans le véhicule, difficile de les en faire dégager. Un travail fastidieux et de longue haleine est la seule solution. Qui plus est, elles se reproduisent à vitesse grand V : une femelle peut pondre jusqu'à 300 œufs d'un coup.

### **COMMENT LES PUNAISES DE LIT S'INVITENT-ELLES CHEZ VOUS ?**

Les punaises de lit craignent la lumière, elles ne sont actives qu'à la nuit tombée. Pendant la journée, elles restent dans leur cachette. De ce fait, leur arrivée dans un camping-car, une caravane ou un bateau passe presque toujours complètement inaperçue.

**Textiles :** par l'intermédiaire, par exemple, d'une couverture pelucheuse dont on s'est auparavant servi sur une plage très fréquentée ou sur une pelouse.

**Bâtiments publics :** dans les sièges rembourrés des salles publiques. Les vêtements infestés par les parasites sont souvent un vecteur d'infection dans le camping-car.

**Hôtes :** un risque de contamination existe aussi d'hôte à hôte. On ne compte plus les soirées passées avec des amis de vacances à l'entrée du camping-car ou de la caravane. La plupart du temps, les hôtes transmettent le fléau à leur insu. Ainsi, les punaises de lit se logent p.ex. dans les coussins des sièges de jardin, avant de terminer leur périple à l'intérieur du véhicule.

**Sanitaires :** Les sanitaires des campings sont un espace à risque. Les usagers transportent les punaises dans leurs serviettes de toilette ou leurs vêtements, et atterrissent ensuite dans le bateau ou le camping-car. Il en va de même avec le linge. Le linge sale est déposé dans les buanderies des campings et fourré dans la machine à laver, ce qui favorise aussi la contamination.

A photograph of a yellow tent pitched in a grassy field at night. The tent is illuminated from within, casting a warm glow. In the background, there are dark silhouettes of evergreen trees and a dark sky filled with stars. A decorative graphic of several overlapping, hand-drawn yellow circles is positioned in the upper right quadrant of the image, framing the text.

**«Les vacances  
en camping sont  
l'occasion idéale  
de faire une  
bonne cure de  
désintoxication  
au numérique. »**

# Baignade, camping et fortes démangeaisons : quand les cercaires jouent les trouble-fête

**Un beau soleil d'été ne fait pas seulement le régal des campeurs qui souhaitent se baigner : les cercaires aussi adorent les températures estivales. Tapiées dans les eaux familières, elles guettent leurs victimes et causent de fortes démangeaisons. En réalité, il s'agit d'un quiproquo : les parasites ne peuvent distinguer les humains des animaux.**

Au sens strict, les cercaires ne sont pas des puces, mais des larves de vers parasites. Elles vivent comme des parasites dans l'intestin d'espèces locales de canards, d'oies et de cygnes, et parviennent dans les lacs sous la forme d'œufs par les selles des oiseaux aquatiques. Si les œufs éclosent, les larves contaminent en premier lieu les escargots d'eau douce. Si la température de l'eau dépasse 20 °C, les larves d'environ un millimètre délaissent les escargots et se mettent en quête d'un autre hôte.

Si un être humain nage par hasard à proximité, la situation ne lui sera pas agréable : en effet, les larves n'étant pas en mesure de faire la différence entre la peau d'un canard et celle d'un humain, elles tentent d'y faire leur nid. Néanmoins, la peau humaine est trop épaisse pour ces larves ; elles y restent prisonnières et notre système immunitaire s'occupe de les anéantir. Elles causent alors une « dermatite du nageur » qui se manifeste par des éruptions cutanées de couleur rouge, de fortes démangeaisons, de l'urticaire, des sensations de brûlure, des picotements, de nombreuses pustules et de petites vésicules.

## PÉNIBLE, MAIS SANS DANGER

« L'intensité ressentie des démangeaisons dépend de chaque cas », déclare Claudia Lang, médecin-chef à la clinique de dermatologie de

### CINQ CONSEILS SIMPLES CONTRE LES CERCAIRES

- Ne pas se baigner là où séjournent de nombreux oiseaux.
- Se doucher soigneusement juste après la baignade.
- Se sécher en frottant sa serviette sur la peau.
- Éviter les eaux chaudes et peu profondes.
- Changer de vêtements après avoir nagé.

l'hôpital universitaire de Zurich (USZ). « Comme le traitement de la douleur, celui des démangeaisons est très individuel. Les patientes et patients atteints pour la deuxième fois peuvent réagir de façons très diverses, car la réponse immunitaire peut être plus forte la deuxième fois. Dans le pire des cas, les démangeaisons empêchent littéralement les patients de fermer l'œil de la nuit, ce qui a bien sûr un impact sur le quotidien. »

## RISQUE D'INFECTIONS SECONDAIRES

Il faut toutefois souligner que les symptômes déclenchés par les cercaires sont en principe bénins, même si les démangeaisons pénibles peuvent persister deux jours durant et qu'en l'absence de traitement, les inflammations guérissent au bout de 10 à 20 jours seulement. En outre, un risque modéré d'infections secondaires existe si l'on se gratte fortement, comme avec les piqûres de moustique. Toutes les rencontres avec des cercaires n'aboutissent pas à d'horribles pustules. « Des comprimés et des pommades sont disponibles pour soulager les démangeaisons », poursuit Claudia Lang. « Si quelqu'un souffre énormément de démangeaisons, nous pouvons prescrire des lotions au polidocanol. Il s'agit d'un anesthésiant local qui apaise la peau. Par ailleurs, des comprimés contre les allergies, des « antihistaminiques », aident à combattre les démangeaisons. Certains peuvent même être obtenus sans ordonnance. »

## BIEN SE DOUCHER ET FROTTER SA PEAU PEUVENT ÊTRE UTILES

Ce qui marche le mieux est encore la prévention : les points de baignade où séjournent de nombreux oiseaux aquatiques devraient être évités car les cercaires y pullulent, comme dans les eaux chaudes et calmes. Ensuite, une bonne douche suivie d'un séchage en se frottant énergiquement la peau peut empêcher les auteurs de troubles de pénétrer dans la peau. Si vous voulez jouer la carte de la sécurité, ne vous baignez que dans des cours d'eau. Les cercaires ne vivent en effet ni dans les rivières ni dans la mer, et les parasites ne survivent pas dans l'eau salée.

Source et en collaboration avec :  
hôpital universitaire de Zurich



# Canot pneumatique – à l’assaut des rivières en toute sécurité



**Descendre un fleuve à la rame sur un bateau pneumatique, c’est faire l’expérience de la nature à l’état pur. Malgré tout, ramer n’est pas tout à fait sans risque : chaque année en Suisse, quatre personnes en moyenne se noient lors d’une virée en bateau sur nos fleuves et autres lacs. Le BPA vous donne de bons tuyaux pour éviter toute mésaventure.**

## **SEULEMENT 12 POUR CENT DES PRATIQUANTS PORTENT UN GILET DE SAUVETAGE**

En Suisse, la rame a le vent en poupe. Les belles journées d’été, l’Aar, la Limmat, la Reuss, le Rhin et le Rhône invitent à faire un petit tour sur leurs flots en canot gonflable. Mais même si la plupart du temps, tout se passe au mieux, les cours d’eau restent imprévisibles et il peut arriver quelque chose à tout moment. À bord, boissons, collations et musique font partie de l’équipement standard, mais on fait souvent l’im-

passer sur la sécurité : sur les rivières, seulement 12 pour cent des rameurs portent un gilet de sauvetage.

### UNE ASSURANCE VIE PRATIQUE

Lors de telles virées fluviales, le gilet de sauvetage n'est rien de moins qu'une assurance vie. Les gilets de qualité mettent automatiquement les personnes qui tombent à l'eau sur le dos. Ainsi, même si elles ont perdu connaissance, leurs voies respiratoires sont dégagées. L'issue fatale d'une grande partie des accidents de bateau mortels aurait pu être évitée si tous les passagers avaient systématiquement porté un gilet de sauvetage.

### ALCOOL ET AUTRES RISQUES

Pour mener un canot ou participer à la conduite, il faut avoir les idées claires. Le conducteur fera bien de ne consommer ni alcool, ni stupéfiants, et de garder sa bière au frais pour la savourer après sa balade au fil de l'eau.

Si on veut naviguer sans risque d'accident, il faudra aussi se protéger de la chaleur et du froid. Concrètement, cela veut dire qu'il ne faut pas oublier sa protection solaire et ne pas rester trop longtemps dans l'eau froide. L'hypothermie peut causer des crampes musculaires. Bien connaître les eaux qu'on envisage de parcourir est aussi un bon atout. Avant de partir, faites donc le point sur les endroits où il est facile d'embarquer et de débarquer. Informez-vous sur les différentes sections du cours d'eau avant votre départ.

Et enfin, sachez que pour naviguer en toute sécurité, il faut savoir manœuvrer. Or il est évident que ce ne sera pas possible si plusieurs bateaux sont accrochés les uns aux autres. Les enfants attachés au

#### LES 5 CONSEILS LES PLUS IMPORTANTS :

- ne consommer ni drogues ni alcool ;
- porter un gilet de sauvetage ;
- ne pas accrocher les bateaux les uns aux autres ;
- ne jamais attacher un enfant à un bateau ;
- savoir précisément où l'on peut embarquer et débarquer facilement avant de partir.



*Avec un bateau pneumatique, de belles excursions entre amis en perspective !*

bateau par une « laisse » seront entraînés sous l'eau si le bateau subit un choc et reste coincé quelque part. En conséquence, n'attachez jamais personne – ni enfants, ni adultes – à un canot gonflable.

#### GILET DE SAUVETAGE : SOYEZ VIGILANT LORS DE VOS ACHATS

- Les gilets de sauvetage et de stabilisation à col avec flottabilité d'au moins 100 N certifiés EN ISO 12402-4 conviennent bien aux enfants.
- Choisissez un gilet adapté à la taille et au poids de l'utilisateur.
- Assurez-vous qu'il sied correctement à la personne qui le porte et qu'il y ait suffisamment de possibilités de réglage.
- Un harnais fournira encore davantage de sécurité.
- Choisissez des modèles de couleurs vives et équipés de bandes réfléchissantes.

À travers ses six règles spéciales pour les fleuves et rivières, la Société Suisse de Sauvetage (SSS) a établi un condensé des points majeurs à connaître.



# **NATATION, PLONGÉE, BATEAU PNEUMATIQUE À RAMES : les joies de l'eau ne sont pas sans danger**

La baignade, la natation, la plongée et les tours en bateau à rames sont tout bonnement indissociables des vacances en camping. Mais si la période estivale est synonyme de plaisirs nautiques, il faut aussi s'assurer de revenir au sec en toute sécurité.



Près de 12 000 accidents et 50 décès ont lieu chaque année dans l'eau, la plupart étant dus à des risques sous-estimés, à de l'inconscience ou à une témérité exacerbée. Le froid, le vent et les changements de météo soudains peuvent avoir des effets tout aussi désastreux. La condition la plus importante pour s'adonner à des activités dans l'eau est de bien savoir nager. Si vous vous tenez aux règles de la Société Suisse de Sauvetage (SSS) et tenez compte des conseils du BPA, vous êtes assuré de ne pas vous faire emporter par le courant.

### LES ENFANTS ET L'EAU

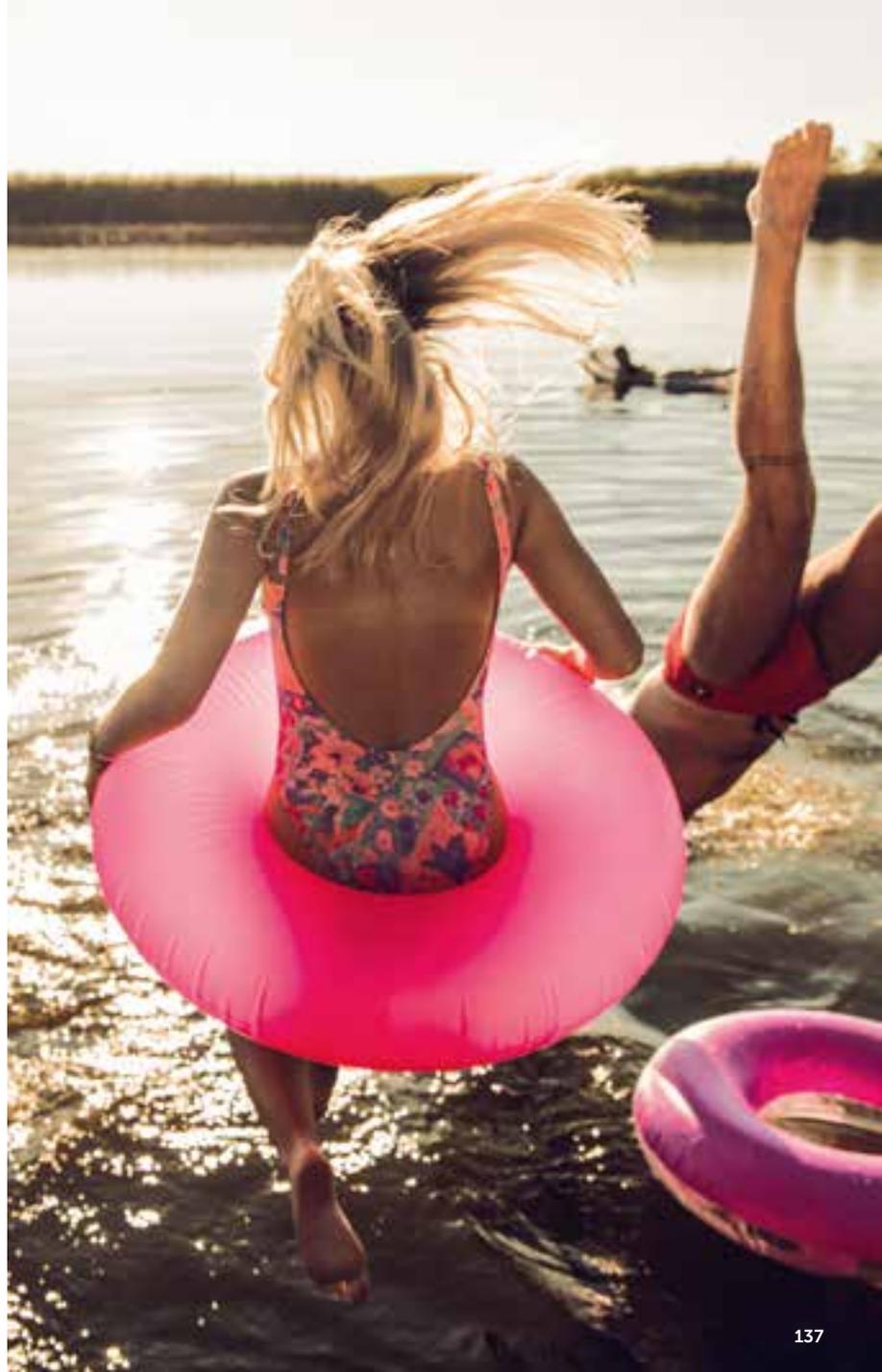
Les enfants apprennent facilement à nager, mais ne laissez pas pour autant les enfants en bas âge sans surveillance s'ils sont dans l'eau ou à proximité. Pas même avec des brassards ! Ce ne sont rien de plus que des accessoires pour apprendre à nager qui n'offrent absolument aucune sécurité. Ils doivent être portés autour du bras et non aux pieds, et bien tenir en place. Il est important d'avoir deux chambres gonflables séparées avec des clapets rétractables qui empêcheront toute ouverture

### RÈGLES DE BAIGNADE

Que vous soyez dans l'eau pour pratiquer un sport ou pour vous amuser, suivez **ces 6 règles de la SSS** :

- Ne jamais aller nager l'estomac plein ou complètement vide. Après un repas copieux, attendre 2 heures. Éviter la consommation d'alcool.
- Ne jamais plonger dans l'eau d'un coup si vous étiez en plein soleil juste avant. L'organisme a besoin d'un temps d'adaptation.
- Ne pas se jeter dans des eaux troubles ou inconnues. Ce qu'on ne connaît pas peut comporter des dangers.
- Ne jamais laisser les enfants en bas âge à proximité de l'eau sans surveillance. Ils n'ont pas conscience des dangers.
- Les matelas gonflables et accessoires de nage n'ont rien à faire dans les eaux profondes. Ils n'offrent aucune sécurité.
- Ne pas parcourir de longues distances à la nage tout seul. Même la personne la mieux entraînée peut avoir un moment de faiblesse.

**Et aussi** : quitter l'eau immédiatement si un orage pointe le bout de son nez !



involontaire par l'enfant. Le soleil n'est pas bon pour les accessoires de natation ; la pression qui résulte de la chaleur les rend perméables et sous l'effet des rayons UV, le plastique devient poreux et cassant.

### **RIVIÈRES, ÉTANGS, LACS**

Avec 2400 kilomètres de rivières et 1500 lacs, la Suisse est comme faite pour les inconditionnels de l'eau. Mais ne sous-estimez pas la force de cet élément ! Les vallonements ou les rochers donnent lieu à des tourbillons et à des courants. Les obstacles juste en dessous de la surface de l'eau, les branches qui pendent, les barrages et les piliers de pont sont autant de points de danger. Tenez compte de la profondeur de l'eau et refroidissez-vous un peu avant de vous jeter prudemment à l'eau. Si vous nagez dans des lacs ou des rivières, nous recommandons d'utiliser une bouée. Vous serez bien visible et en cas d'urgence, elle vous maintiendra à flot.

Important : dans une rivière, ne vous attachez pas directement à la bouée. Dans ce cas, les bouées qui se gonflent automatiquement lorsqu'on tire sur le déclencheur en cas d'urgence sont nettement mieux adaptées. Différents modèles sont disponibles sur le marché : certains doivent être gonflés avant d'entrer dans l'eau et tirés derrière soi, tandis que d'autres restent dans un petit sac autour de la hanche et se gonflent automatiquement grâce à une cartouche de CO<sub>2</sub> qui s'active lorsqu'on tire sur le déclencheur.

### **TOURS EN CANOË ET EN BATEAU À RAMES**

Descendre une rivière à la force des pagaies, c'est vraiment fun ! D'autant plus si on le fait avec un groupe où on se sent bien et en sécurité. Ne partez que si vous êtes en forme et en bonne santé et ne consommez ni alcool, ni stupéfiant. Les bébés n'ont rien à faire à bord. Respectez les 6 règles de la SSS :

- Les usagers de bateau à rames doivent être équipés d'un gilet de sauvetage.
- La charge utile autorisée sur le bateau ne doit pas être dépassée.
- Il ne faut pas accrocher les bateaux les uns aux autres car sinon, on ne peut plus les manœuvrer.
- Les sections fluviales qu'on ne connaît pas doivent d'abord être étudiées.
- Seuls les bons nageurs expérimentés peuvent s'aventurer dans les eaux libres (rivières, étangs et lacs).



*La plongée plaît énormément, surtout aux enfants. Néanmoins, certaines règles doivent être respectées.*

- L'hypothermie peut causer des crampes musculaires. Plus l'eau est froide, plus la baignade doit être brève.

### **PLONGÉE**

Sous l'eau, le monde a un tout autre visage. Cet environnement insolite demande davantage de vigilance. Ne vous surestimez pas, ne prenez aucun risque et observez les règles de plongée :

- Ne jamais plonger seul, surveiller ses camarades de plongée.
- Ne plonger que si l'on se sent bien. Les médicaments et les produits addictifs ont une influence sur l'organisme.
- Ne pas plonger avec des lunettes de natation ou des bouchons d'oreille. Un équipement inapproprié est dangereux.
- Avant de plonger, respirer normalement : hyperventiler peut être fatal.
- Il vous est permis de plonger en scaphandre autonome uniquement si vous avez passé un test concluant.

# Terrain de camping – les sources de danger pour la qualité de l'eau

Sur les terrains de camping, les sources de danger restent bien souvent tapies dans l'ombre : si un système d'eau potable central y est installé, il faut d'abord se demander de quand date la technique utilisée et à quelle fréquence l'installation est entretenue. Sur les terrains de camping à l'étranger, il est généralement rare de trouver une eau de qualité comparable à celle que l'on connaît en Suisse.

Souvent, l'eau est mélangée à du chlore pour être désinfectée, ce qui se perçoit hélas au goût. Précisément là où de nombreuses personnes utilisent le même point d'eau, des désagréments d'ordre hygiénique peuvent facilement avoir lieu, conduisant à une contamination bactérienne de l'eau du robinet.

Même des bidons d'eau sales ou un changement trop irrégulier des filtres peuvent s'avérer risqués. La prudence la plus extrême est de mise si l'on utilise de l'eau potable provenant de plans d'eau apparemment purs. Mieux vaut ne pas prendre exemple sur les autochtones qui la consomment parce qu'ils s'y sont habitués. La seule possibilité d'obtenir certitude et de préserver sa santé est de vérifier la qualité de l'eau du terrain de camping.

## LES LÉGIONELLES SUR LES TERRAINS DE CAMPING

C'est justement sur les terrains de camping que l'infection par les légionelles gagnent en importance. Les bactéries se reproduisent le plus favorablement à des températures comprises entre 30 °C et 45 °C. Les biofilms qui se créent dans les conduites ou les bidons d'eau assurent la résistance des légionelles face à différents désinfectants. L'eau conservée en bidon pendant un certain temps, qui plus est aux températures précédemment mentionnées, est particulièrement vulnérable.

Une forte concentration de légionelles dans l'eau courante peut nuire à la santé, et donner lieu à la pathologie grave qu'est la maladie du



*Tous les campings ne garantissent pas nécessairement un accès à de l'eau potable de bonne qualité. Faites bien attention.*

légionnaire. Si son évolution est moins critique, on parle de fièvre de Pontiac avec des symptômes qui font penser à la grippe. Éliminer ces bactéries n'est possible qu'en augmentant fortement la température de l'eau : les légionelles périront à partir de 60 °C.

## QUE SONT LES LÉGIONELLES ET COMMENT APPARAISSENT-ELLES ?

Les légionelles sont des bactéries qui donnent lieu à différents tableaux cliniques allant d'états grippaux à de sévères infections pulmonaires. Ce sont des germes pathogènes de l'environnement présents aux quatre coins du globe et qui font naturellement partie, en petite quantité, des eaux de surface et des nappes phréatiques.

Les légionelles se reproduisent le plus aisément à des températures comprises entre 25 °C et 45 °C. Elles sont généralement exterminées au-delà de 60 °C, et presque incapables de se reproduire en deçà de 20 °C. Aux températures propices, les agents pathogènes trouvent de bonnes conditions de croissance dans les systèmes aqueux artificiels tels que les conduites d'eau des bâtiments. Elles parviennent d'autant mieux à assurer leur reproduction dans les dépôts des canalisations et à leur surface.

# Camping et réservoir d'eau : attention aux bactéries !

L'eau potable propre est un bien précieux. Une évidence chez soi, mais en camping, c'est à vous de faire en sorte de conserver la qualité de votre eau.

Si vous partez en camping-car ou avec une caravane, un réservoir d'eau propre est indispensable, ne serait-ce que pour vous laver rapidement les mains ou rincer une assiette au robinet. Bien qu'il soit déconseillé, par souci de sécurité, de boire directement l'eau du réservoir, il est essentiel non seulement de changer régulièrement l'eau qu'il contient, mais aussi de le nettoyer soigneusement, conduites comprises. C'est ainsi que vous empêcherez la formation de bactéries nuisibles.

## LA QUALITÉ BAISSÉ EN UN RIEN DE TEMPS

La qualité de l'eau contenue dans le réservoir d'un camping-car ou d'une caravane se dégrade très rapidement. Les températures élevées de l'été sont souvent responsables de l'apparition de bactéries néfastes et autres moisissures. L'eau qui reste en stagnation dans un espace clos est parfaitement propice à la reproduction des bactéries à vitesse grand V. Elles se nichent sur la paroi intérieure du réservoir et dans les conduites. Si vous ne nettoyez pas régulièrement votre réservoir

### FAITS ESSENTIELS EN UN CLIN D'ŒIL :

- Les légionelles sont des bactéries que l'on trouve dans n'importe quelle eau – y compris potable, auquel cas en très faible concentration.
- Les légionelles peuvent causer une forme sévère de pneumonie (légionellose).
- Danger surtout en cas d'inhalation d'eau vaporisée – par exemple sous la douche.
- Possibilité de se protéger des légionelles en maintenant une température minimale de 60 degrés Celsius dans le réservoir d'eau.



*Il faut toujours s'assurer de la bonne hygiène de son réservoir d'eau. Les légionelles se reproduisent rapidement.*

voir d'eau et les canalisations, le risque d'y trouver des légionelles et d'autres bactéries augmente.

Et même si vous ne buvez pas cette eau, lesdites bactéries peuvent vous contaminer. Ce peut par exemple arriver sous la douche, en rinçant vos fruits et légumes ou en utilisant un brumisateur. Cela ne veut pas forcément dire que vous tomberez malade à coup sûr, mais la possibilité est là, notamment pour les personnes dont le système immunitaire est faible. Dans ce cas, le risque de complications en lien avec certaines bactéries est plus élevé. Un réservoir et de l'eau propres empêchent le développement de ces bactéries nocives.

## FRÉQUENCE DE NETTOYAGE RECOMMANDÉE POUR LE RÉSERVOIR D'EAU

Laisser couler les robinets tous les 2 ou 3 jours et changer régulièrement l'eau du réservoir ne suffit pas. Surtout si l'on campe sous le soleil brûlant des pays d'Europe du Sud. Différents produits grâce auxquels on peut « désinfecter » l'eau et entretenir correctement son

réservoir d'eau existent. Un premier pas dans la bonne direction, mais qui ne garantit aucunement que votre réservoir est propre.

Peut-être avez-vous déjà vu cette pellicule glissante à l'intérieur des conduites ou du tuyau d'évacuation de votre douche ? Cette pellicule est appelée « biofilm ». Les biofilms et autres bactéries adhèrent aux bords et ne se laissent pas déloger par un simple rinçage normal. Le réservoir d'eau de votre camping-car ou caravane devrait faire l'objet d'un nettoyage de fond au moins deux fois par an : avant de partir en vacances et avant d'entreposer de nouveau votre véhicule.

### GUIDE DE NETTOYAGE PAS-À-PAS DE VOTRE RÉSERVOIR D'EAU

1. Videz les conduites d'eau et le chauffe-eau. La vanne de purge se trouve à proximité de votre chauffe-eau. Fermez-la une fois que les conduites sont vides.
2. Videz le réservoir d'eau, puis remplissez-le d'eau et de détergent. Pour nettoyer le réservoir, vous pouvez p.ex. utiliser du nettoyant à prothèses dentaires (1 pastille pour 1 litre d'eau chaude). Frottez le réservoir avec une brosse ou une éponge jusqu'à ce qu'il soit propre.
3. Rincez-le, puis remplissez jusqu'en haut de la même solution de nettoyage.
4. Ensuite, nettoyez les conduites en pompant la solution de nettoyage pour la faire passer dans les tuyaux. Fermez les robinets et faites tremper les conduites quelques heures. Après cela, videz complètement les conduites et le réservoir d'eau. En plus de cela, injectez-y de l'air à l'aide d'une pompe pour matelas gonflable (ne surtout pas souffler à la bouche, car vous y feriez venir de nouvelles bactéries) et rincez-les encore une fois soigneusement.

### COMMENT GARDER VOTRE RÉSERVOIR D'EAU PROPRE PENDANT LES TRAJETS

- Changez l'eau aussi souvent que possible, et au moins tous les trois jours.



*Le réservoir d'eau doit être vidangé régulièrement puis rempli d'eau claire.*

- Vous ne consommez pas beaucoup d'eau ? Dans ce cas, ne remplissez le réservoir qu'à moitié. Utilisez une jauge de niveau pour connaître la quantité d'eau présente dans le réservoir.
- Lavez-vous les mains avant de remplir le réservoir.
- Pour remplir le réservoir d'eau, utilisez toujours un tuyau propre. Vous empêcherez ainsi que des bactéries atteignent le réservoir via le tuyau. Sur un terrain de camping ou une aire de stationnement pour camping-cars, il peut bien sûr arriver qu'aucun tuyau propre ne soit à disposition. Prenez par conséquent les devants en ayant toujours un arrosoir avec vous, que vous ne remplirez qu'avec de l'eau propre.
- Remplissez toujours vos récipients à partir du robinet et ne mettez jamais votre tuyau en contact avec le robinet.
- Utilisez des détergents écologiques pour faire la vaisselle et prendre vos douches. C'est mieux pour l'environnement et pour le lieu où vous déverserez vos eaux usées, mais aussi pour les conduites et le réservoir. De plus en plus de terrains de camping s'étant eux-mêmes mis aux détergents écologiques, ils sauront sans nul doute apprécier ce geste à sa juste valeur.



**« Le camping, ce n'est  
pas un loisir, mais  
un mode de vie. »**

The background of the entire page is a microscopic image of Legionella bacteria. These are rod-shaped, blue-tinted organisms with a slightly textured surface. They are scattered across the frame, with some appearing in sharp focus in the foreground and others blurred in the background, creating a sense of depth. The lighting is bright and diffused, highlighting the cylindrical forms of the bacteria.

## Comment se protéger de la maladie du légionnaire

**La légionellose est soumise à l'obligation de déclarer ; ces 20 dernières années, les cas recensés en Suisse ont considérablement augmenté, à savoir quintuplé.**

Toutes les maladies n'étant pas détectées, en particulier si la symptomatologie est légère, il est probable que cette hausse soit encore plus importante. Malgré tout, personne ne reste complètement livré à ces redoutables agents pathogènes sans la moindre défense : Les bacté-

ries Legionella peuvent être exterminées très facilement par la chaleur. Une température supérieure à 55 °C en continu dans les conduites d'eau suffit à anéantir les germes.

### **PROPAGATION DES LÉGIONELLES**

Parlons donc des gouttes d'eau porteuses d'agents pathogènes ! Les agents pathogènes se transmettent par l'eau vaporisée ou brumisée. Les gouttelettes qui en contiennent peuvent se répandre dans l'air et être inhalées. Les sources de contagion possibles sont les douches, les bains à remous, les humidificateurs d'air ou les robinets et les tours de réfrigération, mais la liste est encore longue. Bien que le fait soit assez rare, il est possible de se faire contaminer en buvant, par exemple si l'on avale de travers et que l'eau parvient dans les poumons via la trachée. Important : les légionelles ne passent pas d'un être humain à l'autre.

### **CHEZ L'HOMME, LES LÉGIONELLES DÉCLENCHENT DEUX**

#### **TABLEAUX CLINIQUES DIFFÉRENTS :**

##### **Maladie du légionnaire / Légionellose**

La maladie du légionnaire, ou légionellose, est une forme de pneumonie. Elle peut s'exprimer par de la toux, des frissons, des maux de tête, une forte sensation d'être malade et une forte fièvre. Il peut arri-

#### **TABLEAU CLINIQUE**

Les premiers symptômes de la maladie du légionnaire s'observent généralement dans les 2 à 10 jours qui suivent la contamination (période d'incubation) et consistent en de la fièvre, de la toux, des douleurs musculaires, des maux de tête et une perte d'appétit. De la confusion et des problèmes gastro-intestinaux peuvent s'y ajouter. Typiquement, la maladie du légionnaire évolue par ailleurs vers une pneumonie légère à sévère, parfois fatale. En moyenne, 5 à 10 pour cent des patients décèdent des suites de cette pathologie en dépit d'un traitement antibiotique. La forme douce de la maladie, la fièvre de Pontiac, est corrélée à une période d'incubation plus courte – quelques heures à 3 jours avant la survenue de symptômes grippaux. Les patients concernés se rétablissent en principe tout seuls en quelques jours, sans thérapie antibiotique.

ver qu'on souffre aussi de diarrhée ou d'états de confusion. Non traitée ou incorrectement traitée, cette pneumonie suit fréquemment une évolution grave, alors qu'avec un traitement adéquat, les chances de guérison sont bonnes.

### **FIÈVRE DE PONTIAC**

La fièvre de Pontiac est une autre maladie, peu comprise, causée par les légionelles. Elle se manifeste par des symptômes similaires à ceux de la grippe (fièvre, sensation de malaise, maux de tête et douleurs articulaires), mais n'est pas une pneumonie. Dans la plupart des cas, elle disparaît d'elle-même en l'espace d'une semaine.

### **QUAND LA MALADIE SE DÉCLARE-T-ELLE ET PENDANT COMBIEN DE TEMPS EST-ON CONTAGIEUX ?**

Les premiers signes de la maladie du légionnaire apparaissent entre 2 et 10 jours après le contact avec l'agent pathogène. La durée d'incubation de la fièvre de Pontiac est de 5 heures à près de 3 jours, en moyenne 1 à 2 jours. Selon le tableau clinique, les sujets ne sont pas contagieux.

### **AUCUN VACCIN À CE JOUR**

Les personnes à risque sont avant tout celles qui présentent une défense immunitaire affaiblie, les séniors et les fumeurs. La faiblesse immunitaire peut aussi être le fait d'une prise de médicaments immunosuppresseurs. Les hommes sont plus souvent touchés que les femmes, et les enfants ne le sont que rarement. Aucun vaccin n'existe contre les légionelles.

### **À QUOI VEILLER EN CAS DE MALADIE**

- Une pneumonie due aux légionelles doit toujours être traitée par des antibiotiques efficaces, souvent à l'hôpital.
- Concernant la fièvre de Pontiac, un traitement apaisant les signes de la pathologie suffit en principe, comme pour les maladies d'ordre grippal.
- Lorsque les premiers signes se font savoir, la source de contagion doit être définie et éliminée afin d'éviter d'autres infections.

# À quelles urgences le personnel de camping est-il formé ?

En plein carrefour entre confort, sensation de liberté et détente, le camping est complètement tendance, et ne cesse de gagner en popularité. Oliver Grützner, responsable Tourisme & Loisirs pour le Touring Club Suisse, a répondu aux questions de notre interview spéciale Camping.



### **Monsieur Grützner, le camping est pile dans la tendance du moment ; quelle est la raison de cet engouement ?**

Le camping offre un équilibre, de la décontraction, par rapport au quotidien sinon marqué par la numérisation. Nombreux sont ceux qui ont un besoin profond de se sentir en liberté et d'être plus proches de la nature, veulent marcher dans l'herbe pieds nus et passer davantage de temps dehors. Il y a aussi le fait que le quotidien des campeurs est loin d'être contraignant. On organise ses journées comme bon nous semble, sans souci d'horaires de repas fixes ou de codes vestimentaires attendus.

### **Tente, camping-car, glamping... Que conseillerez-vous aux néophytes ?**

Avant d'investir dans un équipement onéreux, il est bon de commencer par un essai d'une semaine en camping-car de location ou un autre hébergement à louer sur un terrain de camping. Le glamping est un bon moyen de savoir si l'on est fait pour la vie en camping. On loue tout simplement un hébergement de type glamping tout équipé sur le camping. De la tente aux bungalows de luxe en passant par le camping-car, l'offre est si variée que chacun trouvera chaussure à son pied.

### **Y a-t-il des règles auxquelles les campeurs doivent impérativement se tenir ?**

Même si camper est synonyme de liberté totale, de la considération mutuelle et une attitude respectueuse entre tous sont attendues sur un terrain de camping. En outre, les règles de conduite usuelles devraient s'appliquer : respecter les temps de repos, ne pas être trop bruyants, laisser les sanitaires propres derrière soi, ne pas s'étendre au-delà de sa parcelle et autres. Pour que tous nos hôtes se sentent bien et profitent de leurs vacances sur les campings TCS, nous remettons à nos visiteurs « Le guide du savoir-vivre au camping » sous forme de brochure.



Guide du  
camping



Guide du  
chien

### **TCS CAMPING**

TCS Camping est le plus grand fournisseur de terrains de camping en Suisse. Laissez-vous séduire par nos superbes emplacements !



TCS Camping Disentis.

### **Comment choisir le bon emplacement de camping ?**

Pour choisir son emplacement, l'idéal est d'impliquer toutes les personnes qui seront du voyage, d'autant plus si des enfants nous accompagnent. Chacun a ses propres besoins. Sur les plateformes de camping similaires à la nôtre (PINCAMP.ch), il est possible de lancer une recherche d'emplacement en filtrant certains critères : Dans quel pays souhaite-t-on camper ? Où l'emplacement doit-il se trouver : près d'un lac, en montagne, en forêt ? Quelles exigences a-t-on quant aux équipements ? Une aire de jeu, une piscine, une attitude particulièrement accueillante envers les familles ?

### **Comment trouver l'emplacement qui nous correspond le mieux ?**

La plupart du temps, chaque visiteur se voit attribuer une parcelle, ou un emplacement, sur le camping. Si on nous laisse le choix, il convient de se demander si on préfère être en plein soleil ou davantage à l'ombre. Si l'on a des enfants avec soi, il est judicieux de choisir une place à proximité de l'aire de jeux ou de la tente dédiée aux animations. Si c'est le calme qu'on recherche, mieux vaut s'éloigner un peu des restaurants, de la plage, etc.

### **Dans quelle mesure peut-on dire qu'on est en sécurité dans un camping ?**

La plupart des campings sont surveillés et cloisonnés ; de plus, des collaborateurs et d'autres vacanciers sont toujours sur place. Il arrive aussi que des rondes de nuit y soient organisées. En Suisse, on met le paquet sur la sécurité : les incidents sont rares.

### **Les campings TCS sont-ils accessibles à tous, de sorte que même les personnes dont la mobilité est réduite puissent profiter de cette forme de villégiature ?**

Nombreux sont les campings à avoir saisi ce besoin d'accessibilité totale et qui proposent des hébergements adaptés aux touristes physiquement limités. On veille de plus en plus à ce que l'emplacement et le bâtiment des sanitaires soient accessibles à tout un chacun. La majorité des campings TCS sont équipés de sanitaires sans obstacle. Par ailleurs, cinq de nos campings (Berne, Bönigen, Buochs, Flaach et Sempach) mettent des bungalows accessibles aux personnes handicapées à disposition avec un ou deux lits médicalisé(s).

### **Les chiens sont-ils admis dans les campings TCS ?**

Oui, vous pouvez venir avec votre chien. Les campings TCS acceptent jusqu'à deux chiens par parcelle. Ce n'est pas le cas des hébergements loués, pour lesquels les animaux de compagnie sont autorisés au cas par cas.

### **Qu'en est-il depuis le corona, y a-t-il des changements dans le comportement demandé sur place ?**

Il n'y a pas de changement spécifiquement dû au corona. Avant l'épidémie, nous avons déjà certaines règles de conduite et d'hygiène à respecter. Bien entendu, elles restent encore applicables.

### **Quelles sont les urgences médicales les plus fréquentes sur les terrains de camping ?**

En principe, il n'y a jamais d'urgences absolues. On a plutôt à faire à de petites blessures comme des écorchures, des piqûres d'insectes, des coups de soleil, à l'occasion une insolation.

### **Un médecin est-il présent sur chaque camping TCS en cas d'urgence ?**

Non, nous n'avons pas de médecin sur place, mais un poste de premiers secours et un défibrillateur. Évidemment, les numéros d'urgence sont toujours placardés de façon bien visible afin qu'on puisse obtenir de l'aide rapidement en cas d'urgence.

### **À quelles urgences le personnel des terrains de camping est-il formé ?**

Le personnel des campings est formé aux gestes de premiers secours et au traitement des petites blessures. Sur place, il y a aussi toujours quelqu'un qui sait manipuler le défibrillateur.

### **Les campings TCS proposent-ils des activités de loisir ou des cours pour rester physiquement en forme ?**

Selon la taille du camping, diverses activités sont proposées. En haute saison, nous avons également un programme d'animations pour petits et grands. La plupart des campings TCS sont à proximité d'un plan d'eau et organisent différents sports nautiques, parfois aussi en collaboration avec des prestataires locaux.



## **Les yeux clairs sont-ils plus sensibles que les yeux foncés, et l'eau chlorée ou un excès de soleil peut-il rendre aveugle ?**

Durant l'été, les pollens, l'eau chlorée et la chaleur mettent nos yeux à rude épreuve. Par ailleurs, un rayonnement solaire intense peut causer des brûlures à la cornée. Le Prof. Dr Dr Sebastian Wolf, médecin-chef et codirecteur de la clinique universitaire d'ophtalmologie (hôpital universitaire de Berne) vous dit à quoi faire attention.

**Professeur Wolf, en été on oublie souvent que la peau a certes besoin d'une protection solaire, mais les yeux aussi. Quelles sont vos principales recommandations du point de vue médical ?**

Par grand soleil, il est recommandé de porter des lunettes de soleil pour protéger ses yeux, notamment en haute montagne, sur la plage ou sur l'eau.

**Les yeux clairs sont-ils plus sensibles que les yeux foncés ?**

Non, la couleur des yeux ne joue qu'un rôle secondaire dans la sensibilité oculaire à la lumière. Seule exception : chez les patients atteints d'albinisme, la pigmentation de l'iris est tellement faible que les personnes concernées sont souvent sensibles à la lumière et à l'éblouissement, même si l'intensité lumineuse est normale.

**Que conseillez-vous aux personnes qui ont les yeux secs et sensibles ?**

Chez les personnes souffrant de sécheresse oculaire, l'utilisation de larmes artificielles est très judicieuse. Ces gouttes peuvent être administrées fréquemment (5 fois par jour ou plus) en fonction des douleurs. Des lunettes de protection peuvent également être utiles pour éviter la sécheresse oculaire.

**Lorsqu'ils choisissent des lunettes de soleil, la plupart des gens ont tendance à se baser sur l'aspect visuel. Qu'est-ce qui caractérise des lunettes de soleil de bonne qualité ?**

Aujourd'hui, presque toutes les « véritables » lunettes de soleil offrent une bonne, voire très bonne, protection contre les rayons UV. Pour être sûr d'avoir une bonne protection solaire, il suffit de veiller à acheter des lunettes avec des verres qui portent la marque CE. Pour conduire, mieux vaut avoir des lunettes pas trop foncées. Ainsi, les lunettes affichant une transmission de la lumière visible entre 8 et 18 pour cent (catégorie anti-éblouissante 3) peuvent encore être portées pour conduire, mais il faut éviter de conduire avec des lunettes dont la transmission est inférieure à cette valeur (catégorie anti-éblouissante 4).

**Bon nombre de personnes souffrent de sécheresse oculaire ou ont les yeux qui brûlent, notamment lors de vols long courrier. Que recommandez-vous ?**

Dans les avions, l'air est souvent très sec. Les larmes artificielles qui peuvent être utilisées toutes les 2 à 3 heures permettent de pallier ce pro-



*L'eau chlorée peut causer des irritations oculaires, mais en principe, les yeux reviennent vite à la normale.*

blème. Lors de vols long courrier, il est préférable de renoncer à porter des lentilles de contact, car l'air sec peut souvent entraîner des problèmes.

**Nombreux sont ceux qui ont des problèmes avec l'eau chlorée, et pas seulement pendant les vacances estivales. Que faire si des douleurs apparaissent après avoir été à la piscine ?**

L'eau chlorée déclenche généralement une irritation des yeux, raison pour laquelle il vaut mieux éviter qu'elle ne pénètre dans les yeux. Si cela arrive et que les yeux sont rouges, on peut utiliser des gouttes oculaires lubrifiantes pour soulager la douleur. Toutefois, les yeux retrouvent en général leur état normal assez rapidement, même sans traitement.

**L'eau chlorée ou un excès de soleil peut-il rendre aveugle ?**

L'eau chlorée et un excès de soleil ne peuvent pas nous rendre aveugles. Cependant, une forte irritation des yeux due à l'eau chlorée peut avoir pour effet que l'on ne puisse plus garder les yeux ouverts, et que l'on soit en quelque sorte « aveugle ». En cas d'excès de soleil, il est possible que la surface de la cornée soit endommagée, qu'elle ait pris un « coup de soleil ». Ce coup de soleil peut être très douloureux et nous empêcher d'ouvrir les yeux. On est alors comme « aveuglé ».



# Même pour



# le TCS vous aide.

Avec la protection voyages intégrale annuelle du TCS, nous vous apportons une aide rapide et fiable en cas de problèmes.

Découvrez toutes les prestations sur [tcs.ch/eti](https://tcs.ch/eti) ou au **0844 888 111**

## La cornée peut-elle se régénérer ?

En cas de lésion importante de la cornée par la lumière du soleil, la régénération se fait en général en l'espace de 24 heures, mais elle peut aussi être plus longue. S'il n'y a toujours pas d'amélioration au bout de 24 heures, le mieux est de consulter un ophtalmologue. Il est possible de stimuler la régénération en appliquant des pommades ophtalmiques.

## En présence de quels nouveaux problèmes oculaires devrait-on consulter un spécialiste ?

Il est judicieux de consulter un ophtalmologue lorsque de nouveaux problèmes oculaires surviennent. Dans la plupart des cas, les rougeurs oculaires ne sont pas une urgence. En revanche, si elles apparaissent chez des personnes qui portent des lentilles de contact, ces personnes ne devraient plus les porter jusqu'à ce que la cause de la rougeur ait été déterminée par un ophtalmologue. Certes, les hémorragies subconjonctivales semblent très graves, mais restent le plus souvent anodines. Après un traumatisme accompagné de problèmes oculaires aigus, il convient de consulter un ophtalmologue dans les meilleurs délais. De même, des modifications soudaines de la vision peuvent indiquer une maladie oculaire sérieuse. Ainsi, les dégradations du champ visuel ou la perception d'éclairs lumineux, de points, de taches ou de pluie de suie peuvent être les signes annonciateurs d'un détachement de la rétine. Dans ce cas, la consultation immédiate d'un ophtalmologue s'impose.

## LES YEUX DES ENFANTS ONT BESOIN D'UNE PROTECTION PARTICULIÈRE

C'est lors de la petite enfance que le soleil cause le plus de désastres. Par conséquent, pensez à protéger les yeux de vos enfants en leur faisant porter un chapeau à larges bords et des lunettes de soleil avec protection latérale qui font obstacle aux rayons ultraviolets du soleil. Les ophtalmologues mettent régulièrement en garde contre les séquelles dues aux rayons UV. Ces rayons sont considérés comme étant la cause d'une dégradation de la vision avec l'âge, car ils déclenchent la cataracte et la dégénérescence maculaire liée à l'âge.

# Mal des transports : voyagez tranquille !

Si l'on voyage en camping-car, en caravane ou en van, il n'est pas rare qu'on doive parcourir plusieurs centaines de kilomètres avant d'arriver à destination. Pour bon nombre de campeurs, le trajet initial fait partie des vacances et permet de se mettre dans l'ambiance. Toutefois, si l'on est en proie au mal des transports sur la route du départ, les vacances peuvent en pâtir.

## LE CONDUCTEUR N'EN SOUFFRE PAS

Si un mal des transports se manifeste, c'est parce que l'organe de l'équilibre envoie des stimuli au cerveau, que ce dernier ne sait pas comment traiter. Étant donné que le conducteur a toujours le regard vers l'avant pour voir la route, ses yeux perçoivent chaque virage un peu à l'avance. Le cerveau sait par conséquent que le corps va bientôt passer un virage et il est à même de comprendre ce stimulus de mouvement correctement. Si vous êtes sensible au mal des transports, installez-vous à la place du passager avant et regardez droit devant vous ou, si c'est possible, prenez vous-même le volant.

## LES ENFANTS SONT PARTICULIÈREMENT TOUCHÉS

Ce sont en effet surtout les enfants qui sont concernés par le mal des transports et c'est tout à fait normal. Il n'y a même pas toujours besoin d'un virage, une circulation saccadée en « Stop & Go » suffit parfois.

### PRÉVENEZ LES NAUSÉES

- ⇨ La nuit précédant le trajet, dormez suffisamment.
- ⇨ Ne partez pas l'estomac plein.
- ⇨ Veillez à ne jamais avoir l'estomac complètement vide pendant le trajet (fruits, pain.)
- ⇨ Hydratez-vous suffisamment (eau, thé non sucré) par petites gorgées.
- ⇨ Mâchez du chewing-gum.
- ⇨ Ne lisez pas pendant le trajet.
- ⇨ Ne vous distrayez pas en utilisant une console de jeu.
- ⇨ Regardez beaucoup par la fenêtre.
- ⇨ Prenez suffisamment l'air frais.



*Les enfants sont particulièrement sujets au mal des transports.*

Les premiers signes indiquant qu'un enfant commence à se sentir mal vont être des bâillements répétitifs, un état somnolent, des sueurs froides au niveau du front, des maux de tête et, chez les bébés et enfants en bas âge, une salivation accrue.

## SELON L'INTENSITÉ DU MAL DES TRANSPORTS AUQUEL VOUS AVEZ AFFAIRE, VOUS POUVEZ VOUS ATTENDRE AUX SYMPTÔMES SUIVANTS:

- fatigue, bâillements ;
- sueurs froides, vertiges, pâleur ;
- nausées, vomissements ;
- difficultés à respirer, sensation d'oppression.

## MÉDICAMENTS CONTRE LE MAL DES TRANSPORTS

Si vous souffrez toujours du mal des transports en dépit des mesures de prévention, parlez-en avec votre médecin qui vous prescrira les médicaments préventifs qui vous conviennent. Prenez les préparations qui vous ont été prescrites avant le départ, car une fois que les nausées apparaissent, il est souvent trop tard. Si vos enfants souffrent de mal des transports récurrent, prenez contact avec votre pédiatre. Des bandages d'acupression peuvent également s'avérer utiles : une boule se trouve dans la matière élastique et exerce une pression sur le point d'acupression de l'avant-bras lié aux nausées. Ces bandes sont disponibles en pharmacie.

**Voyages,  
sécurité en**

**santé et  
voiture**





## Sécurité sur la route : comment y contribuer, à son niveau ?

Ces dernières années, tant la technologie automobile que la sécurité des voitures se sont améliorées. Néanmoins, l'état du véhicule et le comportement du conducteur sont décisifs.

*Pour votre sécurité, des vidanges d'huile régulières sont essentielles.*

Ne prenez pas le volant si vous êtes très fatigué ou sous l'influence de médicaments, de drogues ou d'alcool. Restez concentré sur votre conduite et ne vous laissez pas distraire par la radio, le téléphone ou quoi que ce soit d'autre.

### **POSITION DU CONDUCTEUR ET DES PASSAGERS DANS LE VÉHICULE**

S'il règle correctement son siège, le conducteur évitera les douleurs et réagira plus rapidement en cas d'urgence. Voici comment faire :

- avant de les régler précisément, le siège et le dossier doivent être positionnés de manière approximative.
- Le siège doit être aussi haut que possible. La distance entre la tête et le toit devrait approximativement correspondre à la largeur d'un poing afin de garantir un bon champ de vision.
- Avancer ou reculer la surface d'assise attenante au dossier de sorte que si l'on appuie sur les pédales, les jambes restent légèrement fléchies.
- L'inclinaison du dossier doit être telle que les bras sont légèrement fléchis lorsqu'ils saisissent le volant et que les épaules sont contre le siège. Ce contact entre les épaules et le siège doit être maintenu lorsqu'on tourne le volant. En même temps, le dossier doit être aussi droit que possible.
- La surface d'assise doit être ajustée pour que l'on puisse appuyer sur les pédales sans forcer et que les cuisses reposent confortablement sur le coussin.
- Une fois la longueur du siège réglée, un espace d'une largeur de deux ou trois doigts devrait rester libre entre le creux du genou et le bord avant du siège.
- Pour l'appuie-tête, le bord supérieur devrait être à la même hauteur que le haut de la tête. La distance entre l'arrière de la tête et le repose-tête devrait aussi minime que possible (3 cm max.).
- Les garnitures latérales doivent maintenir agréablement le corps sans le serrer.
- Le soutien lombaire doit épouser la forme naturelle de la colonne vertébrale.

### **ÉTAT DE VOTRE VÉHICULE**

Faites régulièrement contrôler votre véhicule par un professionnel. Dotez votre véhicule d'une fiche de secours (renseignements sur le



*Dans le véhicule, il est important de tout bien vérifier.*

modèle en cas de sauvetage). Assurez-vous que votre véhicule est en bon état. Vérifiez régulièrement les éléments suivants :

- éclairages et clignotants
- freins et amortisseurs
- niveau d'huile, de liquide de refroidissement, de liquide de freins etc.
- pression et usure des pneus (pneus différents en fonction de la saison)
- pare-brise et vitres dégagées pour une visibilité optimale

### **COMPORTEMENT SUR LA ROUTE**

Votre comportement sur la route est décisif. Voici quelques règles de base que vous devriez respecter en tant que conducteur :

- Adaptez votre vitesse aux conditions de la route
- Gardez suffisamment de distance par rapport aux autres véhicules
- Signalez toujours vos intentions (clignotants)
- Restez détendu
- Respectez les autres usagers, en particulier les cyclistes et les piétons
- Soyez prêt à freiner en un quart de seconde si des enfants jouent au bord de la route Roulez plus lentement et klaxonnez s'il le faut
- Concentrez-vous sur la conduite (pas de conversations au téléphone, même avec un kit mains libres)
- Prévoyez suffisamment de temps et faites des pauses fréquentes lors de longs trajets

# Panne sur la route du vous protéger, vous



*En cas de panne, le triangle de sécurité doit être placé de sorte qu'il soit bien visible.*

# camping : comment et vos passagers

**Quand on tombe en panne, la situation peut vite tourner au drame et devenir un risque pour votre santé et celle de vos compagnons de voyage. Eric Loutan, expert en sécurité routière au TCS, vous indique le meilleur comportement à adopter en cas de panne.**

**Monsieur Loutan, quels sont les équipements supplémentaires obligatoires à avoir en Suisse sur son véhicule ?**

En Suisse, un triangle de panne est obligatoire dans les véhicules dont le poids total est inférieur à 3,5 tonnes. Pour les véhicules plus lourds, la question des équipements requis doit être posée au revendeur. Quoi qu'il en soit, on recommande aussi d'avoir des gilets de sécurité (pour tous les passagers/sièges !), une trousse de premiers secours, des cales et un extincteur.



**AUTRES PAYS,  
AUTRES RÈGLES !**

**En cas de panne, comment faut-il se comporter pour rester, soi-même et autrui, en sécurité ?**

Les feux de détresse devront être allumés dès qu'on tombe en panne ; on enfle ensuite les gilets de sécurité avant de sortir du véhicule, pour être visible par les autres usagers de la route . Si c'est vous qui êtes au volant, assurez-vous que les passagers peuvent sortir en toute sécurité et se rendre en lieu sûr (idéalement, sortir par la droite et bien surveiller la circulation).

### Et ensuite ?

Une fois que tout le monde est en lieu sûr, placez le triangle de panne à 50 mètres de distance, et contactez la police si le véhicule est à l'arrêt sur la chaussée ou qu'il est susceptible de causer un accident ou un embouteillage. Signalez alors la panne au TCS ou à votre garage concessionnaire et attendez l'arrivée des services de sécurité en restant à l'abri de la circulation.

### Quelle attitude adopter en cas de panne sur l'autoroute ?

Là aussi, il est impératif de tout de suite allumer les feux de détresse (visibles à plus de 100 m de jour et 300 m la nuit) et de procéder comme indiqué précédemment. L'idéal est de rouler sur la bande d'arrêt d'urgence avec les feux de panne pour ne pas bloquer la circulation et minimiser le risque d'accident. Il est déconseillé de rester avec son véhicule sur les voies de circulation, surtout sur la voie de dépassement, où le risque d'accident à des vitesses élevées est important. Donc, dès qu'une panne semble s'annoncer, l'automobiliste devra manœuvrer avec prudence pour être le plus proche possible de la bande d'arrêt d'urgence. Sur l'autoroute, le triangle de panne se place à 100 mètres de distance ! Le port du gilet de sécurité est fortement recommandé pour aller poser le triangle de panne.

### Doit-on quitter le véhicule dans tous les cas et, si oui, pourquoi ?

Un véhicule en panne sur la chaussée est un danger majeur pour les autres usagers de la route, et le risque d'accident par tamponnement est élevé. Si une collision se produit à une vitesse de 80 ou 120 km/h, les chances de survie sont très faibles. Par conséquent, sortez absolument et immédiatement du véhicule pour vous mettre en lieu sûr, par exemple derrière une glissière de sécurité s'il y en a une. Surtout, ne marchez jamais sur la bande d'arrêt d'urgence : c'est extrêmement dangereux car un véhicule peut vous percuter à grande vitesse et vous pouvez y laisser la vie. Sortir du véhicule est impératif, même en cas d'intempéries sérieuses (exemple : fortes pluies, froid intense, etc.)

### À quel point est-il important, en cas de panne, d'être bien visible et de porter un gilet réfléchissant ?

Ceux que l'on voit restent en vie, surtout à l'aube et au crépuscule ou en cas de fortes intempéries. Et si l'on porte un gilet de sécurité certi-

fié CE, on augmente significativement ses chances d'être vu. Pour rappel : à une vitesse de 80 km/h sur chaussée humide et en tenant compte d'un temps de réaction de deux secondes, il faut 110 mètres pour s'arrêter complètement. Cela correspond à la longueur d'un terrain de football.

### Quelles sont les meilleures astuces pour éviter une panne ?

Gardez toujours un œil sur l'état de votre véhicule et faites-le réviser conformément aux directives du constructeur ou de votre garage. Les entretiens réguliers préviennent les pannes et minimisent leurs apparitions. Contrôlez aussi la pression des pneus et le niveau des liquides à intervalles réguliers. À l'intérieur du véhicule, le chargement doit être équilibré et sécurisé. Pensez à utiliser des sangles pour éviter que le chargement ne glisse à l'intérieur du véhicule. Vérifiez également la charge admissible et respectez-la absolument (charge tractée, poids autorisé sur les supports, etc.). Sinon, les capteurs de sécurité pourraient se déclencher prématurément et les pneus risqueraient d'éclater.

### D'autres conseils ?

Si vous voyagez dans un véhicule que vous avez modifié vous-même, demandez absolument à votre garagiste ou au service des automobiles qu'il en vérifie la sécurité. Nous déconseillons aussi d'entreprendre de longs trajets de plusieurs milliers de kilomètres si la révision générale doit avoir lieu quelques centaines de kilomètres plus tard : vous risqueriez en effet de tomber en panne sur la route.



CHARGER SA  
VOITURE COMME  
IL FAUT

# Passer la nuit dans son camping-car sur une aire de repos : ce qui est permis.

Si vous passez des heures sur l'autoroute en camping-car pour aller d'un bout à l'autre de l'Europe, deux options s'offrent à vous : en sortir ou passer la nuit sur une aire de repos. Toutefois, l'infrastructure de pays tels que l'Australie, la Nouvelle-Zélande ou les USA est similaire. Les campeurs qui ont besoin de recharger leurs batteries se demandent alors toujours quoi faire : chercher un camping ou rester sur l'autoroute ? Quelle solution apportera le meilleur rapport entre le temps investi, les coûts et le confort ?

## STATIONNER SON CAMPING-CAR POUR Y PASSER LA NUIT : OÙ EST-CE PERMIS ?

La loi autorise à passer la nuit sur de nombreuses aires d'autoroute ; la plupart du temps, des places de parking sont spécialement prévues pour les camping-cars et désignées comme telles. En dehors des autoroutes d'Europe ou anglo-saxonnes, il est en revanche essentiel de savoir ce que dit la législation du pays où l'on voyage sur le sujet. Alors que passer la nuit dans sa voiture est par exemple autorisé en France, cela n'est officiellement possible en Suisse et en Allemagne que pour récupérer sa capacité à conduire. Néanmoins, la Suisse comme l'Allemagne disposent de stationnements spécialement prévus pour passer la nuit dans son camping-car, tantôt gratuits tantôt payants.

On y trouve souvent aussi un raccordement au réseau électrique utilisable moyennant paiement. L'Australie et la Nouvelle-Zélande proposent des aires de stationnement explicitement réservées aux campeurs, qui se trouvent la plupart du temps le long de l'autoroute ou des parcs nationaux. La loi de ces pays interdit qu'on y pratique le camping sauvage. Les dispositions légales des USA sont semblables. Selon l'état fédéral, les autorités sont plus ou moins regardantes. Pour éviter une amende, il faudrait en principe se renseigner sur les directives en question avant le départ.



*Pour gagner du temps, passer une nuit sur une aire d'autoroute peut en valoir la peine.*

**N'hésitez pas à utiliser cet espace vierge pour inscrire vos notes de voyage.**

## **SUPÉRETTE, TOILETTES ET RESTAURANTS**

Normalement, passer la nuit sur une aire de repos dans son camping-car est synonyme de plus de confort. En Europe, la plupart de ces aires sont équipées d'une station-service et d'une supérette, mais aussi de toilettes et restaurants. L'équivalent australien ou américain de nos aires de repos est une « roadhouse ». Il s'agit là de stations-service au bord de l'autoroute, dont bon nombre abritent un restaurant ou un café ainsi qu'un garage. La différence est une question de style : l'ambiance y est très familiale, la déco rustique et passée de mode. Le gros de la clientèle est constitué de chauffeurs poids lourds.

En Australie, il arrive qu'on y trouve des motels, ceux qu'on trouve aux USA (notamment à l'écart des grandes villes) pouvant s'avérer très importants. Plusieurs hôtels/motels et stations-service y sont alignés, avec des complexes qui ressemblent parfois aux parcs de stationnement allemands (« Autohöfe ») que l'on rencontre en marge des autoroutes. En Nouvelle-Zélande, un certain nombre de stations-service ont également des douches à disposition. Alors qu'en Europe, il n'est pas toujours facile de trouver des toilettes publiques en ville ou de se garer à proximité, le problème ne se pose pas en Nouvelle-Zélande. Ainsi, passer la nuit sur des places de stationnement n'est pas forcément lié à une perte de confort, d'autant moins que les WC publics sont généralement bien entretenus.

## **REPRENDRE L'AUTOROUTE DEPUIS L'AIRE DE REPOS**

Si vous passez la nuit dans votre camping-car sur une aire de repos, vous pouvez directement reprendre la route dès le lendemain matin. Une bonne chose pour ceux qui ne souhaitent pas perdre trop de temps à retrouver la voie qui ramène à l'autoroute. D'un autre côté, un petit détour permet de faire davantage connaissance avec le pays ou la région d'accueil : sortir des sentiers battus par les touristes est en effet l'occasion de se faire une idée de la façon de vivre des autochtones. Mais si l'on a de toute façon l'intention de faire une halte dans une ville telle Sydney, Los Angeles ou Berlin, la question ne se pose pas, car il faudra quitter la highway ou l'autoroute à un moment ou à un autre. Dans les grandes villes aussi, on trouve toujours un parking quelque part, qu'il s'agisse d'un emplacement déclaré comme tel ou d'une ruelle trouvée par hasard. Dans le meilleur des cas, y passer la nuit ne coûte rien, ni dans son camping-car sur une aire de repos, ni autre part à l'écart de l'autoroute. Dans ce dernier cas, vous pourrez cependant être passible d'une amende en fonction des lois locales : par conséquent, informez-vous sur la législation du pays où vous passez vos vacances.



*« Être proche  
de la nature. »*

# Les 10 erreurs de débutant les plus courantes en camping-car



**Les vacances en camping-car n'ont jamais connu un tel succès. Longues vacances bien remplies ou petite excursion d'un week-end, tout est possible. Et même si cela demande un peu d'exercice, conduire un camping-car n'a rien de sorcier en soi. Toutefois, certaines choses doivent être prises en compte si l'on veut passer de bonnes vacances en camping.**

**Voici les erreurs à éviter absolument en tant que conducteur de camping-car :**

**1. LE CAMPING-CAR N'EST PAS CHARGÉ CORRECTEMENT**  
Règles de base du chargement : ce qui est lourd en bas, ce qui est léger en haut – le centre de gravité étant bas, il stabilise le véhicule. Chargez le camping-car avec soin et réfléchissez bien à ce qui doit absolument être chargé. Connaissez-vous le poids du camping-car à vide et le poids total autorisé ? Ne partez jamais sans avoir pesé le camping-car chargé (passagers compris). Une surcharge peut être chère.

**2. LE CHARGEMENT N'EST PAS SÉCURISÉ**  
Pour un trajet sûr, tout doit être bien rangé dans le camping-car. Par conséquent, vérifiez impérativement, avant de partir, que tous les objets sont bien calés et ne peuvent ni tomber, ni glisser si vous aviez à freiner brusquement ou à prendre un virage serré. Toutes les étagères sont-elles sécurisées ? En cas de collision, les bouteilles d'eau, la vaisselle, les bagages deviennent de véritables projectiles susceptibles de blesser grièvement les personnes à bord. Ils doivent donc être casés le plus bas possible, voire à même le sol.

**3. PARTIR SANS AVOIR FAIT DE TOUR D'ESSAI**  
Même si vous êtes un automobiliste aguerri, le poids, la hauteur du centre de gravité et la masse transportée en exigent un peu plus de vous, en tant que conducteur de camping-car que conducteur d'un véhicule léger. Avant le premier voyage, vous devriez absolument faire un tour d'essai au volant du camping-car. Testez le comportement au freinage et dans les virages, et tenez compte des conditions de visibilité différentes de celles d'une voiture. Enfin, quelques manœuvres de stationnement ne pourront faire de mal.

**4. NE PAS AVOIR ÉTUDIÉ LE TRAJET**  
Planifiez et étudiez votre itinéraire avant le départ, pour ne pas vous perdre en cours de route ni avoir à effectuer des manœuvres périlleuses. Assurez-vous de connaître les dimensions du camping-car, soit sa largeur, sa longueur et sa hauteur. Le mieux est de noter les dimensions et de garder le mémo à portée de main au cas où vous en auriez besoin. Qui donc souhaiterait rester coincé sous un pont ou bloquer un accès ?

**5. PARTIR AVEC LE RÉSERVOIR D'EAU PLEIN**  
Ne remplissez pas complètement le réservoir d'eau fraîche avant de partir, la moitié suffit amplement. Qui plus est, vous gaspilleriez inutilement du poids autorisé et consommerez davantage d'énergie. Vous aurez l'occasion de remplir votre réservoir sur la route : dans des stations-service, des campings ou même, parfois, des stations d'évacuation publiques.

**6. NE PAS FAIRE DE PAUSE**  
Ne faites surtout pas de longs trajets en une fois sans vous arrêter, juste pour arriver plus tôt à destination. À moins que vous n'ayez envie d'arriver complètement à plat ? De plus, conduire quand on est excessivement fatigué est très dangereux, pour vous comme pour les autres usagers de la route. En conséquence, arrêtez-vous régulièrement pour faire une pause, buvez suffisamment pour rester en forme et, dans la mesure du possible, changez de temps en temps de conducteur.

**7. SE PROMENER DANS LE CAMPING-CAR PENDANT LE TRAJET**  
Faire des petits tours dans le camping-car pendant qu'on roule ? Jamais ! Le conducteur, le passager avant et les autres personnes éventuellement de la partie doivent toujours être assis et attachés. La règle : un passager par siège avec ceinture de sécurité. Si vous voyagez avec des enfants, vous devez veiller à ce que le camping-car dispose de systèmes de retenue en nombre suffisant pour l'installation des sièges pour enfants nécessaires. Les compagnons de voyage à quatre pattes, chiens ou chats, doivent être eux aussi être sécurisés comme il se doit.



Conseil et inspiration

## Guide de camping pour les néophytes et les invétérés

Informez-vous sur les 100 km/h avec remorque, le camping sauvage, les itinéraires de camping et plus encore.

Tous les thèmes sur [camping-insider.ch](http://camping-insider.ch)

### 8. CHOISIR UN EMPLACEMENT AU SOLEIL

Même si vous êtes un amateur de soleil, choisissez si possible un emplacement ou une parcelle de camping à l'ombre. Si votre camping-car reste toute la journée au soleil, il y fera très chaud, la chaleur s'accumulera à l'intérieur et il sera difficile de l'en ressortir. Et adieu aux nuits agréables et reposantes.

### 9. NE PAS VIDER LES EAUX USÉES RÉGULIÈREMENT

Avoir de l'eau fraîche, sa douche et ses propres toilettes dans le camping-car est sans nul doute des plus pratiques, mais l'évacuation des eaux usées est une vraie corvée pour la majorité des campeurs. Malgré tout, vous devez vous en charger régulièrement si vous ne souhaitez pas avoir de mauvaise surprise – en cours de route ou lors de votre prochain passage aux toilettes – comme un réservoir d'eau noire qui déborde.

### 10. ATTENTION ! UN EMPLACEMENT N'EST PAS UN TERRAIN DE CAMPING

De nombreux campeurs naviguent à vue et choisissent un emplacement comme alternative à une parcelle sur un terrain un camping. Il s'agit de places de stationnement spécialement dédiées aux camping-cars et où il est permis de passer la nuit. Mais uniquement si votre véhicule est équipé de toilettes, car en effet, si tant est qu'il y en ait une, l'infrastructure de ces emplacements est en principe extrêmement modeste. Par ailleurs, ces places sont prévues pour de courts séjours d'une à trois nuits. Ne prévoyez pas d'y séjourner plus longtemps, les terrains de camping sont là pour ça.



Conseils de l'expert TCS pour les débutants en camping-car

A blue car is towing a white caravan on a paved road. The sky is bright with large white clouds and a sunburst effect in the upper left. The background shows a green field and a distant horizon.

# L'ABC du caravaning

Règles de circulation, lois et infos utiles à propos des caravanes. Vous trouverez ici un ensemble de lois sur la longueur, le poids et les vitesses, ainsi que des conseils pour voyager et passer des vacances en toute insouciance.

## CHARGEMENT – À QUOI FAIRE ATTENTION POUR UN CHARGEMENT CORRECT ?

Le B.A.-BA de tout voyage consiste en un chargement correct de la caravane. Il n'y a en effet que de cette façon, et en respectant le poids total autorisé, que la caravane restera stable sur la route. Répartissez votre chargement de façon homogène afin d'éviter toute perte de stabilité.

Il faut aussi prêter attention à la charge d'appui exercée par la barre de traction sur le raccord du véhicule remorqueur et respecter les indications du fabricant. Dans la plupart des cas, la charge d'appui idéale est de l'ordre de 50 à 70 kg. Plutôt que de surcharger l'arrière du véhicule tracteur, il est plus judicieux de placer une partie de la charge dans la caravane elle-même.

### COMMENT CONTRÔLER LE POIDS ?

Pour s'assurer que la charge d'appui n'est pas dépassée, le mieux est d'utiliser un niveau : le raccord doit être à la même hauteur que la tête de la barre de traction. Il existe des niveaux pour timon (dès CHF 20.– env.) et des niveaux intégrés à la roue d'appui (dès CHF 75.– env.).

- Placer les objets lourds à proximité du sol, au-dessus de l'essieu.
- Les bagages légers (vêtements, p.ex.) sont à ranger dans les placards en hauteur.
- Disposer tout le matériel de sorte qu'il ne puisse pas glisser (p.ex. sur des tapis antidérapants en caoutchouc).
- Faire usage de la charge d'appui, qui garantira un attelage plus stable

### QUE PEUT-ON FAIRE EN CAS DE MOUVEMENTS DE ROULIS ?

Voici la conduite à adopter en cas de mouvements de roulis brusques et soudains : lâcher l'accélérateur, ne pas contrebraquer et, si nécessaire, freiner jusqu'à ce que l'attelage se stabilise. La tendance aux oscillations peut être réduite à l'aide d'amortisseurs à roulis. Ils coûtent aux alentours de CHF 400.– pour les premiers prix, et sont faciles à monter.

### VÉLOS ET SCOOTERS

De nombreux vacanciers partent avec leurs vélos ou des deux roues à moteur. Les vélos peuvent être placés sur la barre de traction des ca-

ravanes. Pour ne pas augmenter la charge d'appui, on peut également les charger sur le toit du véhicule tracteur. Le TCS recommande de ne pas installer de vélos à l'arrière des caravanes. Les scooters d'une centaine de kilos sont en principe trop lourds pour être transportés avec une caravane. Un camping-car permet en revanche de transporter des vélos ou un scooter sur le porte-charge arrière.

D'une manière générale, le chargement des camping-cars comme des caravanes ne doit pas dépasser sur les côtés. En Suisse, on tolère toutefois que des vélos fixés à l'arrière d'un véhicule à moteur dépasse de 20 cm de chaque côté (largeur max. : 2 m). Dans la plupart des pays de l'UE, les porte-bagages et porte-vélos doivent être signalisés par un panneau d'avertissement de 50 x 50 cm.

### EN VOITURE, SÉCURISEZ VOTRE ENFANT COMME IL SE DOIT !

Un enfant sur deux n'est pas attaché correctement en voiture – les conséquences peuvent être fatales. Voici ce à quoi vous devez veiller pour protéger ceux qui vous tiennent à cœur :

#### Les tout petits : jusqu'à 18 mois

Les tout petits devraient être transportés dans une coque bébé aussi longtemps que possible. Ces coques sont toujours installées dos à la route, dans l'idéal sur les sièges arrière. Si on la fixe sur le siège passager, l'airbag frontal doit être désactivé. Dans les sièges pour enfants conformes à la nouvelle norme ECE-R129, les enfants (jusqu'à 15 mois) doivent être positionnés dos à la route. Il n'est pas judicieux de passer à un siège pour enfants de la taille supérieure avant que la tête du bébé ne dépasse de la coque.

#### Les moyens : de 18 mois à 4 ans

La plupart du temps, les enfants jusqu'à env. 4 ans peuvent voyager dans un siège pour enfants qui fait face à la route avec un système de sangles intégré (bretelles). Il est important que le siège en question soit bien fixé au véhicule. Si la fixation se fait par ancrage normé Isofix, le véhicule doit figurer dans la liste des modèles compatibles avec le siège envisagé. Le passage à la catégorie de taille supérieure est seulement indiqué lorsque la tête de l'enfant dépasse du siège.

## Les grands : de 4 à 12 ans

Pour une sécurité optimale et davantage de confort chez les plus grands, le mieux est de recourir à un siège pour enfants avec dossier. Bien qu'autorisé, un simple rehausseur ne protège pas en cas de collision latérale. L'important est que la ceinture soit correctement attachée et bien tendue. Ces sièges peuvent être utilisés jusqu'à l'âge de 12 ans ou une taille de 150 cm ; le poids est alors secondaire. Même pour les enfants plus grands, les places les plus sûres d'une voiture sont celles à l'arrière.



### LE FLYER « ENFANTS EN VOITURE »

Nous vous proposons un flyer d'informations gratuit en 11 langues, que nous avons rédigé en collaboration avec le BPA – Bureau de prévention des accidents. Il renseigne sur les sièges à choisir en fonction de l'âge et la façon d'attacher les enfants le mieux possible dans leur siège.

## PARTIR EN VACANCES AVEC SON CHIEN – COMMENT LE TRANSPORTER CORRECTEMENT ?

De plus en plus de personnes ne veulent pas faire garder leur compagnon à quatre pattes pendant leurs vacances, mais leur en faire profiter. Si vous prévoyez un long voyage avec un chien, mieux vaut tout bien préparer à l'avance. Le transport doit être organisé de sorte que tous les passagers arrivent à destination sans stress ni difficultés.

Un tel voyage est souvent éprouvant pour les animaux.

Quelles sont les directives à respecter pour le transport d'un animal ? Le droit sur la protection des animaux concerne en premier lieu le transport des animaux de ferme. Néanmoins, certaines directives s'appliquent aux animaux de compagnie. En voiture, en train ou en bateau, voici les règles :

- le compagnon à quatre pattes doit toujours avoir suffisamment d'espace à disposition
- les chiens doivent être transportés de telle manière qu'ils ne souffrent pas et ne peuvent pas se blesser

- il faut leur proposer suffisamment d'eau potable
- le chien doit être protégé des conditions météorologiques difficiles comme le froid, l'humidité ou les courants d'air
- le transport ne doit pas stresser l'animal et ne pas être prolongé outre mesure
- il faut penser à faire des pauses et à ce que l'animal puisse bouger et faire ses besoins régulièrement

Le transport de chiens en voiture est soumis à la législation sur la circulation routière, qui considère les chiens comme un chargement. Le chien ne doit mettre personne en danger ni distraire qui que ce soit, afin que les passagers puissent concentrer leur attention sur la circulation.

## À QUOI VEILLER SPÉCIALEMENT LORS D'UN VOYAGE EN VOITURE ?

Tout est dans la préparation. Le chien devrait être habitué à voyager en voiture lorsqu'il est encore chiot. On peut l'y entraîner sans stress à la maison, en utilisant une caisse de transport qu'on utilisera plus tard dans la voiture. Le mieux est de ne pas voyager les jours où il fait très chaud et d'éviter les embouteillages. Éteignez les haut-parleurs situés près du chien et protégez-le des rayons directs du soleil, ainsi que des courants d'air. Des pauses en quantité suffisante permettront à votre fidèle ami de boire, de se dégorger les pattes et de faire ses besoins. Du reste, une pause toutes les deux ou trois heures fera du bien à tous les passagers. Si possible, stationnez à l'ombre. Pour des raisons de sécurité, et notamment à cause du risque de surchauffe, le chien ne doit pas être laissé seul dans le véhicule.

## BON À SAVOIR

Il n'y a pas qu'en Suisse que les différentes réglementations cantonales compliquent les trajets avec certaines races de chien. Certains pays européens interdisent formellement l'importation de certaines d'entre elles.

Dans l'espace méditerranéen et en Europe de l'Est, le risque de contagion par des maladies infectieuses est élevé. Il est donc pertinent de se renseigner auprès de son vétérinaire, avant le voyage, sur les risques de maladie du pays de destination et de s'informer sur les moyens de prévention possibles. Par ailleurs, une prophylaxie contre la rage est impérative pour entrer dans l'UE.

*Pour garder un climat sain dans la voiture ou le camping-car, la climatisation doit être entretenue régulièrement.*

## **Avant de partir en camping, vérifiez la climatisation de votre voiture ou camping-car**

**Rares sont ceux qui font entretenir et désinfecter la climatisation de leur voiture ou camping-car. Pourtant, c'est bien là que se rassemblent des passagers tout sauf inoffensifs.**

Justement parce qu'on l'utilise fréquemment, le système de climatisation des voitures ou camping-cars devrait être entretenu régulièrement. Les résultats d'une étude microbiologique de l'institut IBO pour l'analyse des intérieurs le confirment de manière impressionnante : les experts ont contrôlé le filtre d'une climatisation de voiture qui n'a pas été entretenue pendant cinq ans. Au fil des ans, 600 000 bactéries vivantes, 350 000 champignons vivants et des milliers de levures vivantes se sont accumulés partout dans le filtre.

Les chercheurs ont été particulièrement surpris de constater en majorité la présence de microorganismes qui se développent à environ 37 degrés, soit aussi la température du corps. Si l'air sortant de la climatisation a une odeur de moisi, il est grand temps de se rendre au garage. En effet, les germes pathogènes diffusés dans l'habitacle par l'appareil sont inhalés sans filtre.

Certaines personnes réagissent à ces germes par une inflammation des alvéoles pulmonaires de type allergique et développent une « pneumopathie d'hypersensibilité » qui peut se manifester par de la fièvre, une toux sèche et une détresse respiratoire croissante.

### LES CLIMATISATIONS DOIVENT ÊTRE ENTRETENUES

Pour que la climatisation fonctionne correctement sur le long terme, il est indispensable de l'entretenir régulièrement. Dans le cadre du « service Climatisation », les fonctions des principaux éléments – p.ex. le compresseur d'agents réfrigérants (également appelé compresseur), le condenseur, l'évaporateur et le détendeur – sont vérifiées. Les tuyaux et les joints peuvent également s'user, se dessécher, et par conséquent perdre de leur étanchéité. Les constructeurs conseillent de faire procéder à un contrôle annuel de la climatisation par un garage professionnel. Le printemps est la période idéale pour le « service Climatisation » : juste avant la période estivale où il fait chaud et avant que la climatisation ne soit remise au travail à plein régime.



**Service Climatisation :**  
faites contrôler votre  
climatisation au TCS !



*Si le système de climatisation n'est pas entretenu comme il se doit, une infection des voies aériennes supérieures n'est pas à exclure.*

## « En général, ce sont les voies respiratoires supérieures et les poumons qui sont atteints »

**Le Prof. Dr med. Aristomenis Exadaktylos, médecin-chef et directeur de clinique du service d'urgence universitaire (hôpital universitaire de Berne), à propos de la pneumopathie d'hypersensibilité.**

### Monsieur Exadaktylos, comment traite-t-on une pneumopathie d'hypersensibilité ?

S'il y a infection, c'est en général au niveau des voies respiratoires supérieures et des poumons que cela se passe, mais il n'est pas toujours facile d'établir un lien de cause à effet. Lorsque l'évolution n'est pas satisfaisante, le patient doit par exemple prendre des antibiotiques. Les véhicules modernes sont en général bien entretenus, mais il faut faire attention aux véhicules plus anciens ou aux voitures de location à l'étranger qui ne semblent pas être entretenues régulièrement.

### Peut-on mourir d'une pneumopathie d'hypersensibilité ?

Je n'ai pas eu connaissance de tels cas. Cependant, on a déjà constaté la présence de toutes sortes d'agents pathogènes agressifs dans un dis-

# Camping de Prêles



170 emplacements en séjour annuel sur des parcelles de 100 à 250 m<sup>2</sup>

40 places de passage d'avril à octobre

Piscine  
Place de jeux



Route de la Neuveville 61  
2515 Prêles



[www.camping-jura.ch](http://www.camping-jura.ch)  
[info@camping-jura.ch](mailto:info@camping-jura.ch)  
032 315 17 16

positif de climatisation. La raison en est que de l'eau de condensation se forme à la surface de l'évaporateur de climatisation, qui est responsable du refroidissement de l'air aspiré ainsi que de son nettoyage et de sa déshydratation. L'eau de condensation se mélange à la poussière et aux saletés, un paradis pour toutes sortes d'agents pathogènes. Mon mécanicien auto m'a fait la recommandation suivante : il faudrait éteindre la climatisation quelques minutes avant de garer son véhicule, pour laisser à l'évaporateur le temps de sécher et réduire la quantité des dépôts.

## Les enfants sont-ils plus souvent touchés que les adultes ?

Globalement, les enfants ont des voies respiratoires plus sensibles ; ils sont donc plus sujets aux infections ou, de manière tout à fait banale, aux rhumes dus à une climatisation trop froide en voiture. Il est donc indispensable de faire attention lorsqu'il fait très chaud dehors et très froid dans l'habitacle. Les climatisations sans réglage numérique de la température amènent souvent à choisir des températures inférieures à la plage recommandée par les médecins, entre 22 et 24 degrés. Les enfants en bas âge réagissent moins bien aux fortes fluctuations de température.

## À partir de quand faut-il se rendre aux urgences ou consulter un médecin ?

Avec des enfants le plus tôt possible, et d'une manière générale lorsque les enfants ont une forte toux, de la fièvre et des difficultés à respirer. Des allergies déclenchées ou aggravées par des filtres de climatisation sales peuvent venir compliquer les choses. Des pollens à la poussière, tout est possible.

## Serait-il plus sain de se passer de la climatisation en voiture ou en camping-car ?

En aucun cas. Les climatisations sont aussi importantes que l'ABS, c'est un peu comme un airbag température. Des accidentologues ont constaté que lorsque la température dans l'habitacle dépassait 37 degrés, le risque d'accident augmentait d'un tiers par rapport à la température idéale. Cela s'explique par le fait que la chaleur a un impact sur nos capacités d'attention et de réaction. L'effet correspond à un taux d'alcoolémie de 0,5 à 0,8 pour mille. Quant aux voitures de location dans les pays du Sud où il fait très chaud, je recommande pour cette raison de ne pas accepter de voitures mal entretenues, ou tout du moins de tester la climatisation avant le début de la location et, si elle « sent le mois », d'exiger une autre voiture.



## Rouler sur l'autoroute – Connaissez-vous les règles de circulation les plus importantes ?

La conduite sur les autoroutes suisses est soumise à des règles particulières. Il est très important de les connaître et de les respecter pour ne pas gêner le trafic ni entraver la sécurité.

### ENTRÉE D'AUTOROUTE : ÊTES-VOUS PRIORITAIRE ?

Non ! Les entrées des autoroutes peuvent être un point critique. Les véhicules qui sont déjà sur l'autoroute ont la priorité sur ceux qui veulent s'y engager.

1. Sur les voies d'accélération : accélérez pour adapter votre vitesse à celle des véhicules qui sont déjà sur l'autoroute.
2. Observez le trafic dans le rétroviseur gauche et jetez un regard par-dessus votre épaule pour vérifier l'angle mort.
3. Dès que vous avez suffisamment de place, vérifiez encore une fois l'angle mort. N'activez pas le clignotant gauche avant d'avoir la possibilité de vous insérer dans la circulation.
4. Insérez-vous. Ne vous arrêtez pas à la fin de la voie d'accélération. S'il le faut, continuez sur la bande d'arrêt d'urgence pendant quelques mètres (si elle est dégagée) afin de trouver une possibilité de vous insérer dans la circulation.
5. Dès que vous êtes effectivement inséré, éteignez votre clignotant.

### NE RESTEZ PAS SANS RAISON SUR LA VOIE DE GAUCHE

Roulez sur la voie de droite, y compris sur les autoroutes à trois voies. La voie de gauche (et du milieu s'il y en a une) sert aux dépassements. Dès que vous avez terminé un dépassement, vous devez donc repasser sur la voie de droite. N'oubliez pas d'allumer le clignotant lorsque vous changez de voie.

Doubler par la droite est interdit : cela signifie que vous ne pouvez pas dépasser le véhicule qui est devant vous en passant par la droite pour vous replacer ensuite devant lui.

Néanmoins, il est permis de doubler par la droite si une file s'est formée sur la voie de gauche (ou du milieu pour les autoroutes à trois voies). Dans ce cas, les conducteurs automobiles sont autorisés à doubler les véhicules situés à leur gauche par la droite (sans se rabattre ensuite).



*Des règles spécifiques s'appliquent dans les tunnels.*

### CONDUIRE DANS UN TUNNEL : RÈGLES SPÉCIFIQUES ET SÉCURITÉ

- **Feux de croisement obligatoires** : Si vous roulez avec vos feux de circulation diurne, passez en feux de croisement afin d'activer aussi les feux arrière.
- **En cas de panne ou d'accident dans un tunnel** : Ne faites pas demi-tour ! Allumez les feux de détresse et rangez votre véhicule sur un emplacement ou une bande d'arrêt d'urgence, ou le plus à droite possible de la chaussée et coupez le moteur. En cas d'accident, quittez le véhicule en veillant à votre sécurité et laissez la clé sur le contact. Informez les urgences par le biais du téléphone de secours.
- **En cas d'incendie dans un tunnel** : Ne faites pas demi-tour ! Si votre véhicule a commencé à prendre feu, essayez de rouler jusqu'à la sortie. Si vous vous trouvez derrière un véhicule en feu, rangez votre véhicule sur un emplacement ou une bande d'arrêt d'urgence, ou le plus à droite possible de la chaussée. Coupez le moteur et laissez la clé sur le contact. Quittez le tunnel par une issue de secours et appelez à l'aide. Prodiguez les gestes de premiers secours aux blessés.



## Vacances au camping dans toute la Suisse

Camper au bord d'un lac, à la montagne ou près d'une ville dans 25 campings TCS.

Apprenez-en plus sur [tcs-camping.ch](http://tcs-camping.ch)

Réserver maintenant!

### VITESSES AUTORISÉES SUR LES AUTOROUTES SUISSES :

Sans autre signalisation, les limitations de vitesse à retenir sont les suivantes :

- **80 km/h** pour les véhicules pesant plus de 3,5 tonnes, sauf mention contraire sur le permis de circulation.
- **100 km/h** pour les cars et les véhicules à remorque jusqu'à 3,5 tonnes
- **120 km/h** = limite générale pour tous les véhicules, sauf limitation contraire figurant sur le permis de conduire.
- Adaptez toujours votre vitesse aux circonstances, à la météo et aux conditions de visibilité.

**Remarque :** sur les autoroutes à 3 voies pour chaque direction, la voie de gauche ne peut être empruntée que par des véhicules autorisés à rouler à plus de 100 km/h – dans le but d'un trafic fluide.

### OBLIGATION DE FORMATION D'UNE VOIE D'ACCÈS POUR LES SECOURS EN CAS D'EMBOUEILLAGE

Pour faciliter l'accès des véhicules de secours, les automobilistes doivent dégager une voie au milieu des chaussées sans rouler sur les bandes d'arrêt d'urgence. Sur les autoroutes à trois voies, les véhicules de la file de gauche doivent serrer le plus à gauche possible, ceux des deux autres files le plus à droite. Allumez impérativement et immédiatement les feux de détresse.

### SI LA VOIE EST BARRÉE, « PRINCIPE DE LA FERMETURE ÉCLAIR »

Dès qu'une voie est barrée sur l'autoroute, le « principe de la fermeture éclair » s'applique. Pour garder un trafic fluide, les automobilistes doivent permettre aux autres usagers de s'insérer selon le « principe d'une fermeture éclair ».

# Erreur de carburant – Que faire ?

**Vous avez fait le plein d'essence au lieu de diesel par inadvertance ? Pour éviter tout dommage sur le moteur, vous devez agir immédiatement. Ne roulez surtout pas ainsi, cela pourrait vous coûter cher.**

Si vous vous êtes aperçu de votre erreur pendant le ravitaillement, sachez que même s'il ne s'agit que d'une petite quantité de carburant inadéquat, il ne faut ni démarrer le véhicule, ni mettre le contact.

Si l'accès à la pompe doit être libéré, poussez votre voiture à la main et contactez votre service de dépannage. Il remorquera alors votre véhicule jusqu'au garage, où le mélange d'essence et de diesel sera aspiré et mis au rebut par une société spécialisée. Le coût de la mise au rebut dépend de la quantité du mélange et sera facturé à la personne qui a demandé de l'aide.

## **LE DIESEL LUBRIFIE – L'ESSENCE BLOQUE**

La plupart du temps, les erreurs de carburant sont de l'essence prise pour du diesel. Le contraire n'arrive presque jamais en raison des robinets de taille différente – ou alors, tout au plus, si l'on remplit un bidon de réserve neutre.

Si l'on conduit un véhicule diesel avec de l'essence, le moteur consomme encore le reste de carburant diesel, à la suite de quoi la pompe à carburant achemine l'essence vers le moteur. Le diesel dispose de propriétés lubrifiantes qui empêchent les particules fines ultra précises de coincer et de bloquer les systèmes d'injection à haute pression des moteurs diesel modernes.

L'essence a quant à elle des propriétés inverses : elle a un effet nettoyant et détruit la pellicule de lubrifiant présente dans le moteur diesel et nécessaire à son bon fonctionnement. Si le moteur se met à cahoter et à brouter, il faut impérativement s'arrêter et demander de l'aide.



*Se tromper de carburant peut entraîner de coûteux dégâts. Si vous remarquez que vous vous êtes trompé de carburant, ne redémarrez pas votre véhicule.*

## **CONSEILS AUX PERSONNES QUI SE SONT TROMPÉES DE CARBURANT**

- Si vous remarquez que vous n'avez pas choisi le bon carburant, ne démarrez surtout pas le véhicule.
- Si vous vous apercevez de votre erreur seulement après avoir repris la route et que le moteur cahote fortement, arrêtez-vous absolument, coupez le moteur et ne redémarrez plus.
- Le mélange essence/diesel peut causer d'onéreux dommages sur le moteur/système de carburant, mais la main-d'œuvre et les réparations sont eux aussi fort coûteux. Dans tous les cas, le mélange de carburants doit être pompé et mis au rebut par des professionnels.
- Même si les constructeurs automobiles recommandent une mise à l'arrêt et un passage au garage immédiats en cas d'erreur de carburant, les véhicules de plus de 30 ans ne sont pas concernés : les moteurs à injection de diesel indirecte pardonnent les erreurs de carburant, si tant est qu'on n'y ait pas mis plus de quelques litres d'essence. Pour en être sûr, consultez le mode d'emploi ou posez vos questions à votre garagiste.
- Attention : Le mélange diesel/essence est facilement inflammable (risque d'explosion !).



## Achat de pneus – Ce à quoi vous devez faire attention

**Sécuriser son chargement est essentiel, mais ce n'est pas tout : bien choisir ses pneus l'est tout autant. À quoi faire attention lors de l'achat ?**

### DÉSIGNATION DES PNEUS

Prenons un exemple : 195/65 R 15 91 H. Les dimensions de pneus autorisées pour chaque véhicule (195/65 R 15) et d'autres valeurs importantes figurent dans les modes d'emploi. Il faut tenir compte des indices de charge (91) et de vitesse (H). Ces valeurs décrivent la charge maximale du pneu en question, en fonction du poids total du véhicule et de la vitesse maximale autorisée (soit la vitesse maximale possible de la voiture, et non celle permise par la loi). Important également, le numéro DOT qui renseigne sur la date de fabrication. Et parce que les caractéristiques d'adhérence sur le mouillé (en particulier) d'un pneu baissent avec le temps et la durée d'utilisation, les pneus ne devraient pas excéder huit ans.

### DIRECTIVES SUR LA VITESSE MAXIMALE

Pour les pneus d'été, l'indice de vitesse indiqué sur le pneu doit toujours au moins correspondre à la vitesse maximale du véhicule, indépendamment de la vitesse à laquelle on roule dans les

faits. Depuis le 15 janvier 2017, les pneus d'hiver qui ne couvrent pas la vitesse maximale du véhicule doivent porter le symbole d'un flocon de neige. Pour les pneus uniquement marqués « M+S », les directives sont les mêmes que celles applicables aux pneus d'été.

### **PROFONDEUR DES PROFILS : PNEUS D'ÉTÉ, D'HIVER ET 4 SAISONS** **Jusqu'à quel degré d'usure peut-on rouler avec ses pneus d'été ?**

La profondeur minimale de profil est de 1,6 mm. Cependant, les caractéristiques pertinentes pour la sécurité commencent à nettement décliner bien avant. Les pneus d'été devraient par conséquent être remplacés lorsque le profil de la bande de roulement (et non celui de l'épaule) fait 3 mm de profondeur. Des pneus usés de façon très déséquilibrée peuvent toutefois faire l'objet d'une réclamation.

### **Jusqu'à quel degré d'usure peut-on rouler avec ses pneus d'hiver ?**

La profondeur minimale de profil est de 1,6 mm. Cependant, les caractéristiques pertinentes pour la sécurité commencent à nettement décliner bien avant. Les pneus d'hiver devraient par conséquent être remplacés lorsque le profil de la bande de roulement (et non celui de l'épaule) fait 4 mm de profondeur. Des pneus usés de façon très déséquilibrée peuvent toutefois faire l'objet d'une réclamation.

### **Jusqu'à quel degré d'usure peut-on rouler avec ses pneus 4 saisons ?**

La profondeur minimale de profil est de 1,6 mm. Cependant, les caractéristiques pertinentes pour la sécurité commencent à nettement décliner bien avant. Les pneus 4 saisons devraient par conséquent être remplacés lorsque le profil de la bande de roulement (et non celui de l'épaule) fait 4 mm de profondeur si on les utilise en hiver, et 3 mm si on les utilise en été. Des pneus usés de façon très déséquilibrée peuvent toutefois faire l'objet d'une réclamation.

## **LE VÉHICULE DOIT ÊTRE ENTRETENU RÉGULIÈREMENT, MAIS SES PNEUS AUSSI**

### **Pression des pneus – Quelles sont les erreurs possibles lors du gonflage ?**

En principe, il faudrait vérifier régulièrement la pression des pneus à froid, p.ex. une fois par mois, sans oublier de contrôler celle de la roue de secours. Une pression trop faible ne fait en effet qu'accroître les risques sur la route, tandis que les épaules des pneus s'usent de plus



*Il est important de toujours vérifier la profondeur du profil de vos pneus. Plus les pneus sont usés, plus la sécurité de conduite en pâtit.*

en plus et à l'excès. Vous trouverez des renseignements sur la pression des pneus adéquate dans le mode d'emploi.

### **Stabilité du véhicule – À quoi faire attention lors du montage d'une roue ?**

L'essieu arrière contribuant au guidage et à la stabilité du véhicule, les pneus les moins usés devraient être montés à l'arrière. Des tests de sécurité ont montré que dans l'idéal, la différence de profondeur des profils entre les essieux avant et arrière ne devrait pas dépasser 1 mm.

Le plus souvent, ce sont des chaussées mouillées qui rendent les conditions de conduite critiques. Si les pneus des roues avant perdent par exemple leur adhérence en raison d'un aquaplanage, il est en effet impossible pendant quelques instants de diriger le véhicule, mais il reste malgré tout sur sa trajectoire. Si la perte d'adhérence concerne les roues arrière, il se peut que la partie arrière du véhicule se désolidarise, ce qui est bien plus difficile à corriger qu'une direction qui ne répond plus pendant quelques instants.

### Équilibrage – En quoi est-ce important ?

Un déséquilibre est susceptible de se former partout où de la masse tourne autour d'un axe. Il résulte de la répartition irrégulière de ladite masse. Un tel déséquilibre sur les roues avant a notamment pour effet de faire trembler le volant. Des secousses persistantes mettent également les suspensions de roue à rude épreuve. Par conséquent, il faudrait procéder à un nouvel équilibrage des roues à chaque fois qu'on les change.

### Vissage des roues – À quel point ?

Les couples de serrage indiqués par le constructeur automobile doivent être respectés, car les vis et les écrous vissés « au feeling » sont de qualité douteuse. Pour des raisons de sécurité, ces travaux devraient être réalisés par un professionnel à l'aide d'une clé dynamométrique.

### Usure des pneus – Quand faut-il les changer ?

Les caractéristiques d'un pneu à la conduite ne dépendent pas uniquement de la profondeur du profil, mais aussi de son ancienneté. Au fil du temps, le composé de caoutchouc durcit et s'effrite. Toutes les caractéristiques importantes au regard de la sécurité se dégradent, et plus particulièrement l'adhérence sur le mouillé. Du fait, les pneus de plus huit ans ne devraient plus être utilisés, même si le profil est encore suffisamment marqué. Les problèmes de ce genre sont également fréquents sur les caravanes ou camping-cars avec un faible kilométrage annuel.

### PANNE DE PNEU MALGRÉ TOUTES LES PRÉCAUTIONS : QUE FAIRE ?

Vous avez les pneus adéquats, tout a été entretenu selon les recommandations et pourtant, voilà : une panne de pneu. Voici la marche à suivre pour résoudre le problème au plus vite :

#### Sprays anti-crevaisson

De tous les véhicules neufs, 90 pour cent sont équipés d'un spray anti-crevaisson. Le gaz qu'il contient regonfle le pneu et de la colle rebouche la zone perforée. Néanmoins, ces sprays ne conviennent que pour de fines fissures ou si c'est un clou qui a fait crever le pneu. Dans tous les autres cas, ils ne seront d'aucune aide.

### Pneus à roulage à plat

Il serait judicieux de faire l'achat de pneus à roulage à plat, qui remplissent parfaitement leur mission si la pression a baissé, et permettent en outre de poursuivre sa route jusqu'à 80 km/h. Le système à flancs autoporteurs (Run Flat) est répandu. Si des pneus conventionnels se détachent des jantes en raison d'une baisse de pression, les flancs renforcés maintiennent alors le pneu endommagé sur la jante, sans pression à l'intérieur et sans déformation. Un pneu de ce type coûte environ CHF 20.– de plus qu'un pneu habituel. À ce jour, les Run Flat ne sont disponibles qu'aux formats 17 et 18 pouces.

### La bonne vieille roue de secours

Une roue de secours ou de rechange serait une bonne alternative. Jadis équipement standard de tout véhicule, ce n'est généralement plus le cas aujourd'hui pour des raisons de coût et de poids. De nombreuses marques proposent toutefois l'ajout d'une roue de réserve ou de secours comme option. Bien souvent, les véhicules d'occasion peuvent en être rééquipés. Les petites roues de secours coûtent entre CHF 70.– et CHF 130.–. Elles permettent de rouler jusqu'au garage le plus proche. Les roues de rechange ont des pneus normaux avec lesquels on peut rouler deux à trois jours. Elles coûtent jusqu'à CHF 340.–. Vérifiez, avant l'achat, s'il y a de la place pour une telle roue dans votre voiture : un creux spécialement prévu à cet effet doit être présent dans le coffre.

### Ne jamais changer de roue sur l'autoroute

Si la panne a lieu sur l'autoroute, ne changez pas la roue vous-même, c'est trop dangereux. Appelez un service de dépannage. Si vous constatez un défaut sur la route ou chez vous, vous pouvez utiliser la roue de secours ou de rechange.

**Important :** le pneu de la roue de secours exige davantage de pression qu'un pneu normal, tandis que la pression du pneu de la roue de rechange est identique à celle des quatre autres roues. Nous conseillons de contrôler la pression de chacun des pneus tous les cinq pleins. Une pression suffisante (en bars) est la meilleure parade contre les pannes de pneu, car un remplissage trop faible augmente le risque de crevaisson et dégonflage.



## ACHAT DE PNEUS AVISÉ – QUELQUES CONSEILS POUR QUE TOUT SE PASSE BIEN

- ☛ Si l'on souhaite s'informer par le biais de tests de pneus ou obtenir des devis, il faut connaître les dimensions complètes des pneus en question (p.ex. 185/65 R15 88H).
- ☛ En optant pour des pneus évalués par le TCS comme « très recommandables » ou « recommandables », on ne court aucun risque. Une fois les pneus choisis, demander des devis auprès de deux ou trois fournisseurs (avec les frais annexes de montage, d'équilibrage et de mise au rebut et la TVA) peut en valoir la peine.
- ☛ Il est important de vérifier aussi la date de fabrication des pneus. Le numéro DOT, composé de 4 chiffres et indiqué sur tous les pneus, vous renseignera. Par exemple, 3721 signifie que le pneu a été fabriqué au cours de la 37<sup>e</sup> semaine de l'année 2021. La date de fabrication a son importance, car la production de pneumatiques s'adapte en continu aux nouvelles découvertes.
- ☛ Le mieux est d'acheter des pneus neufs (3 ans maximum). Dans la mesure du possible, procurez-vous des modèles de pneus récents. Vous profiterez ainsi des perfectionnements et améliorations techniques du fabricant. Dans le cas d'un nouvel achat, les pneus plus anciens devraient être refusés.

# Au volant, les médicaments peuvent avoir une influence sur la capacité à conduire

Que ce soit contre la fièvre, le rhume, les maux de tête, une allergie ou quoi que ce soit, la plupart d'entre nous ont déjà pris des médicaments au moins une fois dans leur vie. Pourtant, ils n'ont rien d'anodin : les effets et effets secondaires sont souvent sous-estimés, notamment par rapport à la capacité à conduire.

## À quel point les médicaments sont-ils un danger sur la route ?

La prise de médicaments peut avoir un impact négatif sur la capacité à conduire. C'est p.ex. le cas des médicaments qui agissent sur le système nerveux central et qui réduisent les réflexes. Les performances physiques et mentales étant limitées, les conséquences sur la route peuvent s'avérer terribles.

## Comment savoir si l'on est apte à conduire ?

Dès lors qu'on prend des médicaments, même non soumis à prescription, la plus grande prudence est de mise. Le mieux est de vous informer directement auprès de votre médecin ou pharmacien sur les effets que peut avoir le médicament en question sur votre capacité à conduire. Suivez bien la posologie et lisez la notice.

Si vous prenez un médicament pour la première fois, il est déconseillé de prendre le volant immédiatement ; en effet, vous ne savez pas comment votre organisme va réagir à la nouvelle substance. Il est donc recommandé de rester chez soi après la première prise.

Si vous commencez à vous sentir mal au volant d'un véhicule alors que vous avez pris un médicament, interrompez votre trajet dès que possible.

## Prise simultanée de plusieurs médicaments

Si vous devez prendre plusieurs médicaments simultanément, renseignez-vous au préalable, auprès de votre médecin ou pharmacien, sur



Prendre le volant sous l'influence de médicaments peut avoir de lourdes conséquences.

les interactions entre les différentes substances et les effets possibles sur votre capacité à conduire. La plus grande prudence est de mise si vous prenez des antalgiques, des calmants ou des stimulants, car ils limitent fortement l'aptitude à conduire un véhicule.

En outre, vous ne devriez jamais prendre de médicaments sur simple « recommandation » d'une tierce personne. Chacun réagit différemment : ce qui est bon pour une personne peut avoir des effets négatifs sur une autre.

## Ne combinez jamais médicaments et alcool

Médicaments et alcool ne font jamais bon ménage. L'impact négatif des médicaments sur la capacité à conduire est renforcé par la consommation de boissons alcoolisées. Vous ne devriez jamais prendre le volant dans cet état.

## Ce qu'en dit la loi

La loi fédérale sur la circulation routière (LCR) est claire : tout conducteur doit disposer des aptitudes physiques et mentales nécessaires à la conduite, ce sans quoi il est déclaré inapte à la conduite. Au moindre doute, renoncez catégoriquement à conduire !

# Accident de la route – que faire ?

Si un accident se produit sous vos yeux ou que vous en êtes vous-même victime, il faut savoir quoi faire.

## EN SUISSE, VOICI COMMENT PROCÉDER SUITE À UN ACCIDENT DE LA CIRCULATION :

- s'arrêter, allumer les feux de détresse et les veilleuses
- sécuriser le périmètre de l'accident avec le triangle de sécurité
- prodiguer les gestes de premiers secours si besoin est
- alerter la police (117), les urgences (144) ou les pompiers en cas d'incendie (118)

## SI LE VÉHICULE EST ENDOMMAGÉ :

- photographier les dommages
- remplir le constat européen d'accident
- si des personnes sont blessées ou que les parties ne sont pas d'accord, faire intervenir la police.



### DIRECTIVES ET NUMÉROS D'URGENCE EN EUROPE

À quoi faire attention en cas d'accident à l'étranger ? À l'étranger, les directives ne sont pas les mêmes qu'en Suisse ; avant de partir dans un autre pays, il est donc important de se renseigner sur la législation et l'attitude à adopter par rapport au code de la route local.



*En cas d'accident, il est important de réagir correctement et de savoir quoi faire.*

### QU'EST-CE QUE LE CONSTAT EUROPÉEN D'ACCIDENT ?

Le constat d'accident est un formulaire standardisé qui fait état du déroulement de l'accident. Y sont consignés des données personnelles sur les deux parties, une description de l'accident et les dommages subis. Il sert surtout à ne rien oublier et à signaler le cas à l'assurance.

Un seul constat est rempli par accident, et deux si l'accident implique trois véhicules. Le papier carbone permet d'avoir immédiatement plusieurs copies qui peuvent alors être remises aux autorités compétentes. Il est inscrit au constat à qui revient chacune des pages. Les mêmes questions étant posées dans toutes les langues, il peut être rédigé dans n'importe quelle langue et sert aussi d'aide à la traduction.

Renseignez les données personnelles à l'avance : en cas de coup dur, une partie sera déjà complétée. Les constats d'accident sont disponibles auprès de la police ou de votre assurance.

*« Le camping est  
bon pour la santé. »*





**Gestes de secours – la possible : ne**

**premiers seule erreur rien faire**

Si vous êtes témoin d'un accident, vous devez absolument savoir comment réagir et quelles étapes suivre pour prodiguer les premiers secours sans vous mettre vous-même en danger. Il est donc très important de faire des rappels réguliers quant aux mesures qui permettent de sauver des vies.

La chose la plus importante est de ne pas se laisser aller à la panique ! Pour assurer votre propre sécurité lorsque vous pratiquez les gestes de premiers secours sur une personne, appliquez le schéma du feu tricolore : regarder, penser, agir.

**Regarder** : commencez par évaluer la situation et essayez de comprendre ce qui s'est passé et qui est blessé, et d'identifier les dangers potentiels ou imminents. La vigilance est de mise quant à l'électricité, aux bris de verre, aux produits chimiques etc.

**Penser** : il s'agit là d'éviter tout danger pour vous, pour les secouristes et pour les victimes.

**Agir** : il est temps de couper le moteur, de se protéger, d'alerter les secours et de signaler le lieu de l'accident. Évaluez l'état de la victime et prodiguez-lui les gestes de premiers secours d'après ce que vous en savez.

Sur une route normale, composez le 144 ou le 112 (numéro européen universel).

Sur une autoroute, utilisez en priorité les téléphones de secours : ils communiqueront automatiquement votre position. N'oubliez pas que les balises indiquent l'emplacement du prochain téléphone de secours (1 km max.).

## **AGISSEZ SELON LES CIRCONSTANCES**

### **Sur la route :**

1. Dans la mesure du possible, restez en lieu sûr.
2. Allumez les feux de détresse.
3. Enfilez votre gilet de sécurité.
4. Descendez de votre véhicule par le côté le plus sûr.
5. Placez le triangle de panne à 50 mètres en amont de l'accident.
6. Apportez votre aide aux victimes.

### **Sur l'autoroute :**

1. Stationnez votre véhicule de sorte à dégager une file d'accès pour l'arrivée des secours.
2. Allumez les feux de détresse et enflez votre gilet de sécurité.
3. Si vous n'êtes pas seul dans votre véhicule, mettez vos passagers en sécurité derrière les barrières de sécurité.
4. En priorité, informez les services de secours par le biais des téléphones de secours qui présentent l'avantage d'être géolocalisés. (Pour ce faire, passez derrière les barrières de sécurité).
5. Placez le triangle de panne à env. 100 mètres de distance.
6. Apportez votre aide aux victimes.

### **Accident dans un tunnel :**

1. Allumez les feux de détresse.
2. Stationnez votre véhicule le plus à droite possible.
3. Coupez le moteur et laissez la clé sur le contact.
4. Enfilez votre gilet de sécurité.
5. Prévenez les services d'urgence par le biais d'un téléphone de secours.
6. Apportez votre aide aux blessés.

### **Incendie dans un tunnel :**

1. Allumez les feux de détresse.
2. Portez votre gilet de sécurité.
3. Si possible, roulez jusqu'à la sortie du tunnel.
4. Si cela n'est pas possible,
  - a. utilisez les niches de sécurité.
  - b. appelez les urgences depuis un téléphone de secours.
  - c. procédez à l'évacuation par les issues de secours.

### **Efforcez-vous de donner le plus d'informations possible aux services de secours :**

- Décrivez le lieu de l'accident : nom de la rue, sens dans lequel l'accident a eu lieu, et nombre de véhicules impliqués.
- Blessés : estimez l'état des blessés et leur nombre.
- Numéro de téléphone : donnez votre numéro de téléphone aux services de secours afin qu'ils aient un interlocuteur sur place.



# **Vitesse adaptée – Rien ne sert de foncer...**

*Toujours adapter sa  
vitesse aux conditions  
de la chaussée.*

**Voitures, caravanes ou vans, les moyens de locomotion sont de plus performants et rapides. Néanmoins, rouler à grande vitesse demande des distances de freinage plus longues pour s'arrêter et implique des accidents plus graves. Il est donc indispensable d'adapter sa vitesse aux conditions du trafic.**

#### **À PARTIR DE QUAND LA VITESSE N'EST-ELLE PLUS ADAPTÉE ?**

Une vitesse non adaptée n'est pas nécessairement synonyme de vitesse excessive. Alors qu'une vitesse excessive sous-entend qu'on a largement dépassé la limite autorisée, on parle de vitesse non adaptée lorsque les conditions de la chaussée, de la météo, du trafic et de visibilité n'ont pas été suffisamment prises en compte. À titre d'exemple, il est certes permis de rouler jusqu'à 120 km/h sur l'autoroute, mais sur une autoroute glissante, cette vitesse ne serait pas adaptée aux conditions de la chaussée à l'instant T.

#### **COMMENT ÊTRE SÛR QUE LA VITESSE EST ADAPTÉE ?**

Rouler à une vitesse adaptée, c'est tenir compte de plusieurs éléments :

- l'état de la route
- les conditions météo
- le trafic
- la visibilité

Il se peut que vous rouliez trop vite même à 50 km/h, p.ex. dans un virage serré en ville, un soir d'hiver où la visibilité est limitée et la chaussée glissante. À savoir aussi que différents facteurs entravent la capacité d'évaluation de la vitesse : entre autres la fatigue, l'alcool, l'inattention, les stupéfiants et certains médicaments.

#### **BON À SAVOIR**

**Heures de pointe :** la plupart des accidents mortels ou causant des blessures graves ont lieu aux heures de pointe, soit de 7h00 à 9h00 le matin ou entre 17h00 et 19h00 le soir.

**Week-end :** le nombre de blessés graves et de morts est encore plus important le week-end, notamment dans les nuits de vendredi à samedi et de samedi à dimanche.

**Hors agglomération :** c'est hors agglomération qu'ont lieu les accidents les plus graves en lien avec une vitesse inadaptée.

**Nuit :** par rapport au jour, deux fois plus d'accidents liés à une vitesse non adaptée ont lieu la nuit.

**Vitesse et blessures :** plus la vitesse est élevée, plus les blessures résultant d'un accident sont graves.

**Piétons, cyclistes et motards :** ces usagers de la route sont particulièrement vulnérables en cas de collision avec un véhicule.



**Lumière en  
journée –  
Doit-on allumer  
ses phares ?**

### **Feux diurnes, de croisement, de route, de position et anti-brouillard : quels phares doit-on allumer dans quelle situation et en a-t-on aussi besoin de jour ?**

Qu'on roule à vélo ou conduise un véhicule motorisé, il faut allumer ses feux même de jour. Cette obligation d'allumer ses feux en journée existe en Suisse depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2014. Mais quels sont les phares à activer dans quelle situation : les feux diurnes, de croisement, de route, de position ou seulement anti-brouillard ? Nos explications :

#### **Qu'entend-on par feux diurnes ?**

Les voitures récentes sont de plus en plus équipées de feux de circulation diurnes. Ces phares supplémentaires, en principe à LED, sont moins puissants que les feux de croisement, durent plus longtemps et consomment moins d'énergie car les feux arrière et l'éclairage du tableau de bord ne sont pas allumés. Si ni les feux de croisement, ni les feux de route ne sont enclenchés, ils s'allument automatiquement au démarrage.

#### **Votre voiture n'a pas été (sur)équipée de feux diurnes ?**

Si c'est le cas, vous devez toujours rouler de jour avec vos feux de croisement allumés. Ceux-ci ne s'allument pas automatiquement au démarrage, n'oubliez pas de les allumer et de les éteindre manuellement.

#### **Quand allume-t-on ses feux de croisement ?**

Les feux de circulation diurnes étant trop faibles et ne fonctionnant pas sans les feux arrière, les feux de croisement doivent impérativement être allumés en cas de forte pluie, de neige, de brouillard, la nuit, si la luminosité est insuffisante ou la visibilité faible, et dans les tunnels.



**Phares à allumer la journée en Europe : quelles directives dans quels pays ?**

Même si votre véhicule est équipé de feux de croisement qui s'activent automatiquement, il arrive que vous deviez les allumer manuellement car les capteurs ne réagissent pas nécessairement dans tous les cas.

#### **À quoi servent les feux de position ?**

Les feux de position sont d'une part utilisés quand on gare son véhicule dans l'obscurité, notamment hors de toute localité, et d'autre part lorsqu'on fait une pause. Aucun éclairage n'est nécessaire la nuit sur les places de stationnement signalisées (p.ex. dans les zones bleues ou blanches) et dans les espaces déjà bien éclairés. En dehors de cela, les feux de position doivent être allumés s'il fait sombre ou que la visibilité n'est pas bonne, surtout si vous faites une halte le long d'une voie de circulation. Pour les pauses relativement longues (devant un passage à niveau, des panneaux de signalisation d'un chantier etc.), on devrait couper les feux de croisement et passer en feux de position.

#### **Quand doit-on utiliser les feux de route ?**

Les feux de route sont utilisés avec les feux de croisement lorsqu'on ne voit pas suffisamment loin devant soi. Ils doivent être éteints dans les situations suivantes :

- Si un véhicule vient à nous croiser. Cela s'applique aussi aux croisements avec un train dont les rails longent directement la voie sur laquelle on roule.
- En cas de file indienne ou de marche arrière.

Évitez aussi d'allumer les feux de route en agglomération ou à proximité des zones piétonnières.

#### **Qu'en est-il des feux anti-brouillard ?**

Les feux anti-brouillard servent en cas de mauvaise visibilité due au brouillard, aux rafales de neige ou à de fortes pluies. Il est important de ne pas les allumer à mauvais escient, car ils peuvent s'avérer dangereux du fait du puissant éblouissement qu'ils provoquent. Si la visibilité est bonne, les feux anti-brouillard ne doivent surtout pas être allumés : ni sur l'autoroute, ni dans des files ou quelque autre situation de trafic.

A person wearing a blue and white plaid shirt is sitting at a desk, writing in a spiral notebook with a black pen. Their left hand is resting on a yellow map. In the background, there is a globe on a stand and a bookshelf filled with books. The scene is lit with warm, natural light.

**Pensez à vous  
assurer.**

# En camping aussi, une assurance voyage complète est un investissement à ne pas sous-estimer

Les urgences médicales à l'étranger ne sont pas seulement un défi sur le plan financier, mais soulèvent bien d'autres questions : qui sera votre interlocuteur de confiance pour la suite du traitement et qui organisera votre retour en Suisse si vous n'en êtes pas capable ? Le TCS vous propose des solutions d'assurance voyage complète et sur mesure pour que vous puissiez vous concentrer pleinement sur le programme de votre séjour !

Lorsque vous la choisissez, le plus important est que vous bénéficiiez d'une couverture solide avec la protection la plus complète qui soit. De nombreuses compagnies d'assurance voyage vous permettent de composer un produit individuel pour chaque séjour à l'étranger, ce qui évite les doublons, par exemple avec l'assurance ménage. Néanmoins, eu égard à la complexité de l'assurance voyage, il est souvent conseillé de souscrire une protection globale. Il faut certes s'accommoder d'éventuels chevauchements avec d'autres assurances, mais en contrepartie, on dispose d'un produit adapté aux voyageurs, y compris pour les détails. Passons maintenant aux couvertures les plus importantes.

## ANNULATION

Si vous devez rester chez vous en raison d'une maladie ou d'un accident, on ne vous restitue généralement pas l'argent que vous avez versé. Il vaut donc mieux s'assurer que l'assurance voyage couvre l'annulation. Important à savoir : seuls les motifs explicitement mentionnés dans les documents du contrat sont assurés. Il y a donc tout intérêt à bien s'informer, d'autant plus pour les voyageurs atteints de troubles chroniques ou les femmes enceintes. Du reste, l'une des causes d'annulation non assurée les plus fréquentes est la rupture amoureuse. Les personnes qui se disputent avant de partir en voyage



*Avant de partir en vacances, mieux vaut contracter une assurance voyage complète.*

n'ont alors que deux options : soit elles perdent l'argent versé, soit elles partagent malgré tout la chambre avec leur ex.

## ASSISTANCE AUX PERSONNES

Si un malheur arrive en voyage, c'est à l'assistance aux personnes d'entrer en jeu. Sur fond de maladie ou d'accident, les rapatriements en Suisse sont très coûteux et la caisse-maladie obligatoire ne prend en charge, au mieux, qu'une petite partie des coûts. L'assistance aux personnes, quant à elle, ne concerne pas uniquement le remboursement du vol retour ou du jet sanitaire. Chaque cas d'urgence médicale à l'étranger est unique en son genre et demande une expertise acquise sur des années afin de relever efficacement les défis singuliers propres à la situation. C'est pourquoi l'assistance aux personnes est joignable 24/24 via un numéro d'urgence. Elle assume par exemple aussi les coûts de traduction si vous ne comprenez pas le médecin à l'étranger, organise les visites de vos proches ou votre rapatriement en cas de catastrophe naturelle ou d'attentat terroriste, ou encore si vous êtes bloqué quelque part en raison d'une pandémie. L'assistance aux personnes, c'est le coup de pouce auquel vous avez droit quand vous n'êtes pas chez vous. On ne devrait jamais voyager sans. C'est de loin la cou-

verture la plus importante de l'assurance voyage. Mais attention : renseignez-vous auprès de votre prestataire d'assurance voyage pour savoir si des médecins sont effectivement joignables 24/24 par téléphone.

### COÛTS DES SOINS À L'ÉTRANGER

À supposer que vous deviez vous faire hospitaliser à l'étranger, la charge financière peut être énorme. En terre inconnue, il n'est pas rare de préférer se faire soigner dans un hôpital privé. La caisse-maladie obligatoire n'assume toutefois les frais qu'à hauteur du double de ce qu'ils auraient été en Suisse. Pour cette raison, il est indispensable de contracter une assurance voyage avec couverture supplémentaire pour les frais médicaux dans les pays où ces soins sont coûteux, comme les USA ou Singapour. Pour les destinations usuelles d'Europe du Sud, la caisse-maladie obligatoire est en principe suffisante.

### DÉPANNAGE À L'ÉTRANGER

Si l'on voyage en voiture, il faut s'assurer qu'on dispose d'une aide au dépannage à l'étranger. Ceux qui ont déjà fait l'expérience de rester au bord de l'autoroute dans un pays qui n'est pas le leur savent que la situation ne met pas longtemps à se faire désagréable. Pour un aller-retour en Espagne, on parcourt facilement 4000 kilomètres, soit plus que ce qu'un Suisse fait en moyenne pendant un an pour se rendre au travail et rentrer chez lui. La probabilité de tomber en panne pendant les vacances est donc particulièrement élevée. Mais attention : de nombreuses aides convenues avec les assurances en cas de panne ne sont valables qu'en Suisse, et une option spéciale doit être achetée si on veut étendre le dépannage à l'étranger. Par ailleurs, il est très important d'avoir droit à un véhicule de remplacement à l'étranger.

### ASSURANCE BAGAGES

Quel est donc le voyageur sans frontière qui n'a jamais eu peur de se faire voler ses bagages ? C'est d'ailleurs bien pour cette raison que nombre d'entre eux concluent une assurance spécifique. Par rapport aux couvertures déjà abordées jusqu'ici, elle est toutefois un peu moins importante, surtout si les bagages contiennent seulement des tongs et des draps de plage. De plus, les vols dont on pourrait être victime en vacances sont fort souvent couverts par l'assurance

ménage (mais parfois sous la forme d'une option supplémentaire facultative). Conclure une assurance bagages en vaut la peine pour ceux et celles qui voyagent avec d'onéreux appareils photo, ordinateurs ou équipements sportifs. Mais là encore, attention : les objets de valeur sont souvent exclus ou indemnisés seulement en partie. Par conséquent, il est important de se renseigner spécifiquement à ce sujet au moment de la conclusion.

**Réfléchissez donc à l'assurance voyage qui vous convient dès les préparatifs de votre voyage.**

#### VOYAGER SANS SOUCI – AVEC LA COUVERTURE D'ASSURANCE ADÉQUATE DANS VOS BAGAGES

On trouve sur le marché de nombreuses assurances voyage qui incluent à la fois une assurance annulation et l'assistance aux personnes. **Partie intégrante des préparatifs du voyage, la conclusion d'une assurance voyage** permet de se préserver des conséquences financières d'une maladie, d'un accident et/ou d'une catastrophe naturelle pour peu d'argent. Lors de cette étape, veillez à ce que la compagnie d'assurance choisie soit solide et dispose d'un service d'assistance à même d'intervenir à l'étranger en cas d'urgence.

Si vous avez des questions concernant l'assurance voyage, n'hésitez pas à contacter le TCS au 0800 140 100

#### VOICI LES ÉLÉMENTS LES PLUS IMPORTANTS D'UNE ASSURANCE VOYAGE :

- ✓ frais d'annulation
- ✓ assistance aux personnes, rapatriement
- ✓ frais médicaux
- ✓ assistance véhicule
- ✓ bagages
- ✓ protection juridique à l'étranger

**N'hésitez pas à utiliser cet  
espace vierge pour inscrire  
vos notes de voyage.**



# car-tours.ch

Magnifiques voyages en car avec guide suisse



**Commandez  
dès maintenant votre  
catalogue avec  
bon d'essai !**

## Plongez dans l'univers fascinant des voyages car-tours.ch !

- Circuits & découvertes
- Voyages musicaux & événementiels
- Séjours actifs & randonnées
- Croisières fluviales & maritimes
- Romantisme du chemin de fer
- Promotions & Voyages à prix choc
- car-tours.ch-Sélection
- Voyages de l'Avent, de Noël & du Nouvel An
- Voyages en Suisse
- Superbes excursions d'une journée et bien plus encore !

**Tél. 0848 00 77 99** ou en line [www.car-tours.ch/fr](http://www.car-tours.ch/fr)