

QUELQUES DANGERS LORS D'UN SEJOUR DANS LA NATURE

Michel De Greift
avenue Cardinal Mercier, 25
BE 5000 Namur Belgique
Tel: +32 81 742382
Fax: +32 81 739402
Courriel : mdeg@skynet.be

Le 13 août 2004.

Mesdames, Mesdemoiselles, Messieurs,
Sœurs Guides, Frères Scouts,
Chères amies, chers amis,

Vous trouverez ci-joint quelques renseignements sur quelques dangers possibles lors d'un séjour dans la Nature.

Cette étude intéressera particulièrement les promeneurs, les campeurs, les enseignants et les dirigeants de mouvements de jeunesse qui séjournent dans les campagnes et les forêts de Belgique et logent sous tentes ou dans des anciens bâtiments aménagés.

La plupart de ces dangers sont très rares, mais il vaut mieux être informé, surtout lorsqu'on a la responsabilité de groupes d'enfants. Vous connaissez déjà probablement beaucoup de ces informations.

Le texte découle de mon expérience de scout, de père et de médecin. Certains conseils sont bien-sûr valables en tout lieu.

Soyez toujours attentifs à votre sécurité et à celle des autres personnes; pensez que votre corps constitue votre bien le plus précieux et qu'il y a lieu de le protéger de manière absolue.

A la lecture de ce document, vous penserez peut-être que je suis trop prudent ! Sachez que, s'il y a peut-être un peu de déformation professionnelle, c'est surtout les expériences vécues et l'humanisme qui m'ont guidé ! Je crois que la connaissance permet la sérénité et l'augmentation des performances. A chacun de prendre ses responsabilités !

Tout ceci est susceptible d'amélioration et je reste ouvert à vos remarques.

La diffusion de ce texte est autorisée sans conditions.

Avec mes meilleures amitiés,

Michel Mouflon

QUELQUES DANGERS LORS D'UN SEJOUR DANS LA NATURE

Chapitre 1 LES MALADIES

1 ALIMENTATION

Ne mangez aucun fruit, plante, champignon, à moins d'être sûr de sa comestibilité. Tout ce qui vient de la nature n'est pas nécessairement bon. Ne buvez aucune eau sans être sûr de sa potabilité. Préparez votre nourriture avec des mains propres. Ne mangez pas un aliment tombé par terre, il pourrait être souillé par des microbes ou des œufs de vers (ascaridiose, oxyurose, echinococose, trichocéphalose, toxoplasmose, listériose) ; éventuellement le laver sous eau courante ou le cuire ; le même risque existe avec la nourriture sauvage (myrtilles, mûres,...).

Jetez impérativement tout aliment avarié. Méfiez-vous des conserves mal stérilisées (si bulles : danger de botulisme). Ne mangez pas de préparations non conservées au frais, surtout par temps de fortes chaleurs : danger de typhoïde ou de staphylococcie. Pour éviter les parasitoses, les chairs suivantes doivent être entièrement cuites : le porc (taeniase, trichinose), le mouton (toxoplasmose) et le poisson (anisakiase, botriocéphalose). Ne pas manger des aliments brûlés.

Utiliser de l'eau potable pour se laver les dents ainsi que pour laver la vaisselle et les aliments. Ne pas manger de plantes aquatiques crues comme le cresson (douve hépatique). Attention aux mycotoxines dans les moisissures de certaines céréales. Possibilité de spores de botulisme dans le miel.

Un type d'aliment que vous n'avez jamais mangé (sarrasin, poisson exotique...) doit être testé en n'en mangeant d'abord qu'une très petite quantité pour dépister une allergie. Nettoyez le dessus des canettes avant de boire.

2 TETANOS

Le tétanos est une maladie universelle qui s'acquiert par la souillure d'une plaie cutanée par de la terre ou tout autre objet infecté par le microbe du tétanos. La maladie une fois déclarée est presque toujours mortelle ou incurable par paralysie généralisée. Il est donc impératif que tout le monde soit bien vacciné : une injection quasi indolore de vaccin, suivie d'un rappel un mois plus tard et un an après, puis tous les 10 ans ; le vaccin est inoffensif, ne donne pas de réaction et est efficace à 100%. Attention: l'immunité ne commence que 15 jours après la 1^o injection ! Conclusion: si vous n'êtes pas vaccinés, faites-vous vacciner ; si vous avez une plaie même minime et que vous n'êtes pas vaccinés, voyez un médecin dans les 24 heures.

3 RAGE

La rage est une maladie mortelle et incurable que l'homme acquiert par la morsure d'un gros mammifère infecté, spécialement renard et chien, mais aussi cervidé, chauve-souris, bovidé, chat, civette, blaireau, cheval, lapin, lièvre, martre, mouton, porc, belette, putois, fouine... En Belgique, la rage existe suivant les années. Un simple léchage sur une peau légèrement blessée peut aussi suffire pour être contaminé. Un animal infecté est d'abord très calme et très gentil avant de tomber en crise de rage et mourir ; méfiez-vous donc d'un animal habituellement farouche et devenu exceptionnellement affectueux ; évitez d'approcher ou de caresser un animal inconnu domestique ou sauvage ; au besoin chassez-le à coups de bâton ; ne touchez jamais un animal trouvé mort.

En cas de morsure par un animal enragé ou supposé enragé, lavez immédiatement et abondamment avec de l'eau et du savon, puis entrez en clinique d'urgence. Il est important d'essayer de garder l'animal en cage, ou de le tuer si la garde est impossible, pour pouvoir définir par autopsie s'il est effectivement enragé. Ne pas toucher un animal enragé mort, mais prévenir la police.

4 MALADIE DE LYME

Cette maladie est due à un microbe (borrelia burgdorferi) et s'attrape par une morsure de tique, en se promenant dans les bois ou les prairies, spécialement de mai à septembre ; il faut cependant que la tique suce le sang de son hôte pendant au moins 24 h. Il s'agit d'une espèce spéciale de tique (Ixodes ricinus) dont seules quelques % sont infectants ; les jeunes tiques n'ont que 1 mm et ne sont donc pas toujours visibles. Entre 3 et 30 jours après la contamination, il survient une rougeur centrée sur l'endroit de la morsure et qui prend une extension rapide concentrique jusqu'à 60 cm. Quatre à six semaines après la morsure, surviennent des troubles neurologiques (paralysie, méningite,...). Six à douze semaines après la morsure surviennent des inflammations articulaires. Certains de ces stades sont parfois inexistantes et de guérison spontanée. Un avis médical est indispensable (voir chapitre 2/8).

5 LEPTOSPIROSE ICTERO-HEMMORAGIQUE

Maladie grave atteignant spécialement le foie et les reins, donnée par un microbe infectant de nombreux animaux sauvages spécialement les rats qui les éliminent dans leurs déjections. L'homme peut être infecté par la morsure du rat, ou par l'ingestion d'aliments ou d'eau contaminés, ou à travers une excoriation cutanée (baignade).

6 VIRUS DE HANTAAN

Cette maladie très rare et pas trop grave est transmise par les rongeurs, spécialement le campagnol roussâtre, dont l'habitat est la forêt, la lisière de forêt, les maisons en forêt ou en bordure de forêt. Après une incubation de 2 semaines, elle est caractérisée par un syndrome grippal, un gonflement et une insuffisance des reins, et une diminution des plaquettes sanguines. La maladie est propagée par les urines infectées des rongeurs ; celles-ci s'évaporent et la contamination se fait par voie aérienne. Il n'est donc pas nécessaire d'avoir été en contact direct avec les rongeurs. Il peut suffire d'installer sa tente à un endroit où un campagnol a passé la nuit précédente. Prévention : diminuer la mise en suspension des poussières en faisant le ménage dans les maisons susdites, aérer les locaux, humecter la poussière, porter un masque ; ne pas entrer dans des bâtiments fermés abandonnés en forêt et sa lisière ; lors du travail du bois et de la terre en forêt : porter un masque ou travailler dos au vent.

7 TULAREMIE

La tularémie est due à un bacille transmis à l'homme par consommation de viande, ou par contact direct avec un rongeur (surtout lièvre) ou un oiseau infecté, ou par morsure de tique. A l'endroit du contact se développe une papule puis une pustule. L'état général est d'abord caractérisé par des céphalées, des frissons, de la fièvre à 40°, puis par un état typhique. Hospitalisation.

Chapitre 2 LES ANIMAUX

1 VIPERE

La vipère est le seul serpent dangereux d'Europe. Il y a lieu de la différencier de la couleuvre (ce qui n'est pas facile sur une vision fugace):

	couleuvre	vipère
pupille	ronde	verticale
écailles entre mâchoire et œil	1 grande rangée	2 rangées
écailles entre les 2 yeux	3 grandes écailles	plusieurs rangées

De plus la vipère présente une bande en zigzag sur le dos et un X ou V sur l'arrière de la tête. La vipère est rare et on la trouve de préférence dans des endroits à forte différence de température entre le jour et la nuit : fonds des vallées, marécages, remblais des voies ferrées, éboulis pierreux, clairières, orées des bois, rivages des étangs et des rivières, couches épaisses de feuilles mortes. Elle n'attaque pas directement l'homme. Elle ne mordra que si elle est dérangée dans son habitat ; par exemple : soulever la pierre où elle se cache, marcher sur elle... C'est pourquoi, il est toujours préférable de mettre des gants pour travailler au niveau du sol et de marcher avec de grandes bottes et des pantalons épais en dehors des chemins. Enjamber les bûches au sol plutôt que de mettre le pied dessus. Ne pas toucher un serpent qui paraît mort. Face à un serpent, rester immobile jusqu'à ce qu'il s'en aille, et s'il ne le fait pas, se retirer doucement.

En cas de morsure (à peine 1% de cas mortel) : rester calme, désinfecter (isobétadine®) ; appliquer immédiatement un bandage de crêpe modérément serré (il faut pouvoir passer un doigt entre la bande et la peau) sur toute la longueur du membre blessé (en partant de la racine vers l'extrémité du membre), et l'immobiliser dans une gouttière. Ne pas marcher ; de préférence, se faire porter. Enlever bracelets, bagues, etc. Il n'est plus conseillé d'aspirer le venin dans la plaie avec la bouche et le cracher (se méfier d'une deuxième intoxication par plaie dans la bouche ; le venin avalé est inoffensif). Se rendre de toute urgence dans un hôpital pour recevoir éventuellement du sérum antivenimeux. Si possible tuer et garder le serpent pour identification.

2 ANIMAUX DES FORETS

Eloignez-vous toujours rapidement des sangliers. Egalement des cerfs en période de brame (septembre, octobre : restez sur les chemins). Ils peuvent foncer sur vous. Au besoin, grimpez dans un arbre. Fuyez les très rares chats sauvages.

3 BOVIDES

N'entrez jamais dans un pré où se trouve un taureau ; cet animal est très susceptible et est capable de vous piétiner ; des cas mortels surviennent chaque année. Evitez aussi les vaches qui ont leurs veaux au pis.

4 ONGULES

Ne vous tenez jamais derrière un cheval ou un âne : il pourrait inopinément ruer. Un cheval peut mordre.

5 AUTRES ANIMAUX DOMESTIQUES

Evitez toute femelle allaitante ainsi que les béliers, les boucs, les verrats, les oies, les coqs, les cygnes et les chiens errants. En principe, en cas d'attaque par un animal : ne pas montrer que l'on a peur. Face à un chien agressif, restez immobile et ne le regardez pas dans les yeux.

6 ANIMAUX MARINS

Méduses: leurs piqûres provoquent une sensation de brûlure, parfois des crampes d'estomac, nausées, dyspnée, confusion, crampes musculaires,... Traitement : sortir de l'eau, appliquer du vinaigre ou du sel ou du sucre ou du sable pour neutraliser le venin (pas d'eau douce !); 15 minutes après, nettoyer à l'eau de mer, ne pas frotter, gratter les restes de tentacules avec un coquillage. Voir médecin.

Vives: poissons vivant dans le sable des plages, et dont les nageoires dorsales sont munies d'épines donnant un venin très douloureux. Bénin. Traitement: bain d'eau très chaude,

7 INSECTES

Evitez les fourmilières, les guêpes et leurs nids, les abeilles et les ruches, les bourdons. Eloignez-vous d'urgence d'un essaim en liberté ! Seules les abeilles laissent un dard (à enlever). Faites attention de ne pas porter à

la bouche un aliment sucré (tartine, verre ou bouteille de limonade...) sur lequel se serait déposée une guêpe et qui piquerait dans la bouche ou la gorge (hospitalisation immédiate !); soyez encore plus attentif s'il s'agit d'une canette en fer, car vous ne voyez rien à l'intérieur !

Notez qu'au mois d'août, on peut se faire piquer par des insectes invisibles (les aoûtats), après s'être couché dans l'herbe : cela donne des petits boutons rouges qui chatouillent, mais tout à fait sans danger.

S'il y a beaucoup de moustiques, vous pouvez appliquer sur la peau et les habits une crème spéciale préventive "anti-moustique", ou avaler 500 mg de vitamine B1 par jour, ou placer des fleurs de citronnelle ou de tagète.

D'autres insectes ou arthropodes peuvent piquer : puce, punaise, chenille, araignée, taon, ... Dans les pays du sud : frelons et scorpions.

Traitement : en général, localement désinfection, crème antihistaminique ou anti-inflammatoire ; si réaction importante ou générale ; voir médecin ; si allergie au venin de guêpe ou d'abeille, possibilité d'état de choc gravissime : appelez le SAMU !

8 TIQUES

La tique est un arthropode, arachnide, acarien (8 pattes, pas d'ailes). Au cours de son cycle évolutif pendant un ou plusieurs étés, elle fait trois repas de sang de quelques jours sur trois vertébrés (dont l'homme) successivement à quelques semaines d'intervalle, muant et passant de 0,1 à 4 mm environ, avec la possibilité de s'infecter et de transmettre un microbe au vertébré suivant (maladie de Lyme (voir 1/4), tularémie, babésiose, ehrlichiose, encéphalite, ...). Seules quelques % des tiques sont infectées ; une morsure ne donne donc que rarement une maladie. Les tiques enfoncent leurs têtes dans la peau humaine. Il faut les rechercher quotidiennement après séjour en zone forestière ou herbeuse. Si elles sont enlevées dans les 24 heures, le risque d'infection est quasi nul. Mais, attention, elles sont parfois à la limite de la visibilité ou cachées dans des plis cutanés !

Pour enlever la tique : il n'est plus conseillé de l'endormir préalablement. L'enlever avec une pince en la saisissant à la tête au ras de la peau (pas par le corps), avec un léger mouvement de torsion. Désinfecter.

Une morsure de tique n'est donc jamais banale ; il a lieu de noter l'endroit du corps mordu et la date, pour pouvoir le signaler ultérieurement à son médecin si nécessaire.

Les mesures préventives sont le port de vêtements et de chaussures couvrant le corps et l'usage de répulsifs sur les vêtements (NN diméthyl-toluamide (Moustimug®) ou perméthrine en gel ou en spray). Un bain chaud pourrait éliminer les tiques.

Chapitre 3 LES FORCES DE LA NATURE

1 Foudre

En tombant sur la terre, la foudre est attirée par tout ce qui est proéminent : par exemple : arbre isolé en plaine, clocher de l'église du village, cheminée ou... paratonnerre de maison ! Donc, en cas d'orage, ne soyez pas proéminents ou à côté d'un objet proéminent par rapport à l'environnement (bâtiment, mât, arbre isolé, hutte en bois, étang, bateau, tente, pied de colline, clôture métallique, ...) ; a fortiori, ne les touchez pas. Tout ceci est déjà valable avant le début de la pluie. Si la météo annonce des orages, ne vous éloignez pas trop d'une habitation ou d'un abri sûr, et, dès les signes annonciateurs d'un orage (obscurcissement du ciel à l'horizon, nuages à fort développement vertical, vent qui se lève, bruits de tonnerre dans le lointain), entrez immédiatement dans un abri. Si malgré tout, vous êtes pris dans un orage, abritez-vous en un endroit non proéminent ; en plaine, adoptez la position de sécurité (accroupi, pieds très joints, tête contre les genoux, mains sur la tête, sans toucher une autre personne ou un animal) ou courez, un seul pied touchant le sol pendant la course et chaque personne distante de plus de 2 mètres les unes des autres ; en forêt ne

vous mettez pas en dessous de l'arbre le plus haut. Méfiez-vous toujours de ce que la foudre peut détruire l'objet sur lequel elle tombe (cheminée, arbre,...) et qu'il ne faut pas recevoir sur soi les débris. Dans une voiture, la foudre peut frapper les pneus, rentrez les antennes. Dans les habitations, débranchez les raccordements électriques, les antennes et la télédistribution, n'utilisez pas le téléphone, même avec des câbles souterrains ; fermez les portes et les fenêtres extérieures. Ne vous tenez pas sous le toit ou près des cheminées ouvertes. Une personne frappée par la foudre n'est pas électriquement chargée et peut donc être manipulée pour la réanimation. Attention aux orages secs, sans pluie avec foudre (souvent avant un orage avec pluie) ! Voir : www.apfoudre.com .

2 TEMPETE

Méfiez-vous du vent de tempête qui peut abattre divers objets comme des cheminées ou des arbres (surtout si le terrain est détremé par des pluies abondantes durant les jours précédents) ; mieux vaut rester à la maison. Une tempête avec tornade peut parfois survenir assez brusquement : des nuages menaçants (très sombres) impliquent une mise immédiate à l'abri sûr. Attention aux crues subites de rivière par fortes pluies, spécialement en amont des goulots des vallées ; gagnez les hauteurs.

3 FEU ET GAZ

Gare aux incendies de forêt ! Surtout par temps sec, n'abandonnez jamais un feu ou un mégot non complètement éteint. Le code forestier interdit les feux en forêt et à moins de 50m des lisières.

Dans les vieux bâtiments, prévoyez des sorties de secours, il est préférable d'avoir deux cages d'escaliers ; évitez tout ce qui pourrait brûler intempestivement notamment essence, alcool et tout ce qui se trouverait trop près des flammes (paille,...). Attention aux feux de cheminée ! Les bonbonnes de gaz doivent être placées à l'extérieur ; mieux vaut les fermer après usage ; vérifiez l'étanchéité des tuyaux par le gonflement des bulles d'une savonnée. Le gaz en bonbonne est plus lourd que l'air et s'écoule donc au ras du sol, au contraire du gaz "naturel" en ville plus léger que l'air.

Veillez bien à la parfaite évacuation des fumées des poêles (cheminées ramonées et étanches), pour éviter l'intoxication au monoxyde de carbone (CO), commençant par des maux de tête et des nausées. Pour toute combustion, il faut un apport continu d'air frais, sinon vous risquez l'asphyxie par manque d'oxygène en pièce non aérée (ouvrez un coin de fenêtre). Pas de feu dans une grotte ! ! Dans les pièces enfumées, il y a plus d'oxygène au ras du sol (rampez).

4 SOLEIL

Evitez les expositions au fort soleil ; vous éviterez ainsi des brûlures de peau et même des insolation (maux de tête, vomissements, chute de tension...). Portez éventuellement un chapeau et des lunettes solaires, et appliquez une crème protectrice sur la peau. Par temps très chaud, il faut boire beaucoup et éviter les habits étanches qui ne laissent pas s'évaporer la transpiration.

5 NATURE DU SOL

Ne marchez pas sur les zones fangeuses, marécageuses ou tourbeuses, car vous risquez d'enfoncer ; si cela arrive : rampez. Evitez les carrières et les falaises rocheuses : vous risquez de recevoir des pierres sur vous ou d'être pris dans des affaissements de sol meuble (sablonneux, pierreux,...). Ne marchez pas trop près des bords d'une berge de rivière ou d'étang : un affaissement est possible. La traversée d'un gué de rivière ne peut s'envisager que si l'eau n'est pas trop froide, le courant pas trop fort, la profondeur visible et inférieure au tiers de la taille du corps. Evitez les fortes pentes où vous risquez de dévaler, ou de recevoir sur vous des objets qui dévalent.

Durant ou après une période de fortes pluies ou de gel : possibilité d'effondrement de paroi rocheuse, d'affaissement de vieux murs ou de glissement de terrain.

Faites-vous accompagner de guides dans des endroits spéciaux : hautes montagnes, grottes, ... Un effondrement du sol est possible dans les zones d'anciennes mines ou d'anciens souterrains de guerre ou de grottes (région de Remouchamps).

En cas de tremblement de terre, si on est à l'extérieur : s'écarter des bâtiments ; si on est à l'intérieur : ne pas être sous le toit.

A plus de 2000 mètres d'altitude, attention au manque d'oxygène.

6 GEL

Évitez de marcher sur les eaux gelées ; méfiez-vous particulièrement lorsque seulement les bords des étendues d'eau sont gelés.

En période de dégel, méfiez-vous des paquets de neige ou des blocs de glace qui tombent des toits et des arbres.

7 BROUILLARD

Ne traversez pas une route si la visibilité est trop courte : vous ne voyez pas et vous n'êtes pas vus !

Chapitre 4 LES ACTIVITES HUMAINES

1 CHASSE

De septembre à janvier, c'est la période de la chasse. Renseignez-vous sur l'endroit des battues, ou observez les panneaux d'annonces. Attention aux balles perdues ! Attention aussi aux pièges !

2 BANDITS

Mieux vaut ne jamais se promener seul en zone inhabitée. Il y a, hélas, beaucoup de voleurs, vandales, toxicomanes, assassins, désaxés... Les enfants et les personnes de sexe féminin sont particulièrement vulnérables. Ne faites pas confiance à un inconnu.

3 CIRCULATION AUTOMOBILE

C'est certainement le danger le plus grand. Pour vos promenades, évitez au maximum les routes fréquentées par les voitures, afin de réduire les risques d'accident. Marchez sur les trottoirs ou les bas-côtés ; s'il n'y en a pas, l'article 42.2.2.2° du code de la route oblige de marcher, sauf circonstances particulières, à la file indienne sur le côté gauche de la route dans le sens de la marche. Observez les automobilistes pour vous assurer qu'ils vous ont vus ; la nuit, portez des bandes réfléchissantes ou des lampes pour signaler votre présence. Ne traversez une route que si vous avez une visibilité suffisante (pas dans un tournant masqué par exemple). Ne traversez jamais une autoroute. Pas d'auto-stop. Roulez à vélo de préférence sur de petits chemins tranquilles sans autos.

4 VOIES DE CHEMIN DE FER

Il est interdit de circuler le long des voies ferrées. Ne traversez qu'aux passages à niveaux et très prudemment s'ils ne sont pas gardés. Les transports ferroviaires doivent avoir votre préférence car ils sont sûrs, respectueux de la Nature et d'un prix hyperavantageux aux tarifs groupes ou jeunes.

Attention aussi aux trams : ils ont priorité partout, même aux passages pour piétons.

5 ORDURES

Méfiez-vous des lieux sales et des décharges, pleins d'objets dangereux et de microbes. N'entrez pas dans des bâtiments en ruine. Veillez à ne pas être piqués par une vieille aiguille médicale, qui pourrait vous donner une hépatite ou le SIDA ; la consigne est actuellement de ne pas se promener pieds nus en des

lieux inconnus de peur de marcher sur une aiguille infectée abandonnée ; si cela arrivait : faire saigner par pression autour de la plaie, rincer à l'eau 30 secondes, désinfecter à l'alcool ou un dérivé iodé.

Chaque année, on retrouve des bombes ou des munitions datant des guerres mondiales : n'y touchez jamais et prévenez la police.

6 DIVERS

Ne grimpez pas sur les arbres abattus et les rondins, empilés en stères par les bûcherons ; ils peuvent rouler les uns sur les autres vous tomberiez et seriez blessés. Ne touchez pas les clôtures électrifiées.

Pour les totemisations, soyez circonspects : vous êtes légalement responsables ; en cas d'accident, vous pourriez être poursuivis au tribunal pour coups et blessures ! Prenez éventuellement l'avis d'un médecin.

Soyez prudents avec les objets tranchants (couteaux, haches, canifs,...) : exercez toujours la pression dans une direction extérieure à vous-mêmes et aux autres personnes.

La prévention de tous les accidents domestiques reste bien-sûr de rigueur : stabilité des échelles, brûlures, rangement des outils, chute d'objets, empoisonnement, noyade, électrocution, suffocations, coupure par boîte de conserve, etc... Ne pas secouer une bouteille d'eau gazeuse, car elle risque d'exploser. Ne pas sauter dans le foin, car un outil pointu pourrait y avoir été oublié. Ne pas courir avec des objets cassables (verre, porcelaine,...) en main. Dans les escaliers, ne courez pas et tenez-vous à la rampe. Ne prenez un ascenseur que s'il y a possibilité d'obtenir du secours en cas de panne (téléphone ou présence d'une personne dans le bâtiment).

Pensez aussi à la protection des accidents de travail : toujours soulever une lourde charge avec le dos vertical sur le bassin, protection des yeux en martelant une pierre ou ferraille, gants et bottines de sécurité,...

Apprenez les notions élémentaires de secourisme : compression des hémorragies, eau froide immédiate sur les brûlures, désinfection des plaies, si syncope : couché jambes surélevées, pas de contact entre les sangs de 2 personnes (ni directement entre 2 plaies, ni indirectement par un gant de toilette), détection des premiers signes de méningite (baisse de conscience, céphalées, raideur de nuque),...

Pour les baignades : souliers de bains, entrer lentement, pas de plaie ouverte, pas boire d'eau, un surveillant sur le bord, 2 heures après un gros repas, attention au courant et tourbillons, sortir si sensation de froid, être en bonne forme (pas fatigué, pas malade).

Un dernier conseil : en cas de doute, consultez toujours un médecin. Ayez toujours connaissance de l'endroit le plus proche pour téléphoner, de l'adresse et du n° de téléphone d'un médecin, de l'hôpital le plus proche, du service des ambulances ; en cas d'urgence appelez le 112 en CEE (service médical et pompiers) ou le 101 (police en Belgique).