



À T A S A N T É



Circuler en toute sécurité

En réunion ou au camp, tu es amené à circuler en groupe avec tes scouts. En tant qu'usagers faibles, il y a une série de bonnes pratiques à avoir ainsi que des règles à respecter afin d'éviter les accidents.

Usager faible ?

Sont considérés comme usagers faibles ou vulnérables : les piétons, les cyclistes et les passagers d'un véhicule automoteur, c'est-à-dire les passagers d'un train, d'un tram et du métro.

Ne sont pas considérés comme usagers faibles les conducteurs d'un véhicule à moteur (voiture, camionnette, camion, moto...).

Circuler en groupe

Il est difficile de reprendre tous les cas possibles de déplacements en groupe car cela varie de l'âge de tes scouts, l'endroit où vous vous trouvez, le moment de la journée...

Voici les quelques conseils dont tu auras le plus souvent besoin :

- Les différences de rythme de marche peuvent être très marquées et créer de longues distances entre les enfants. Pour que les premiers ne doivent pas marcher au rythme des plus lents, on peut donner des points de repère aux meilleurs marcheurs, points auxquels le groupe doit se reformer autour d'un animateur qui avance avec le "groupe de tête". L'idéal étant d'avoir un animateur à l'avant, un au milieu et un qui ferme la marche (au minimum).
- Utilisez en priorité les trottoirs et les accotements praticables, les parties de la voie publique qui vous sont réservées par le signal D9 ou D10 ou les accotements en saillie praticables.



D9



D10

- Si et seulement si ces aménagements n'existent pas, vous pouvez utiliser les autres parties de la voie publique (zones de stationnement, pistes cyclables...).

Attention !

Si vous empruntez la piste cyclable, vous devez céder le passage aux cyclistes et cyclomotoristes.

- Les groupes de piétons accompagnés d'un guide ont toujours la possibilité de marcher sur la chaussée, à droite dans leur sens de progression. Néanmoins, il est recommandé d'utiliser de préférence les trottoirs, les accotements et pistes cyclables s'il y en a. Il est essentiel suivant l'encadrement et le nombre de jeunes à encadrer d'être très strict si la voie publique est fort fréquentée. Le groupe doit rester compact, avec idéalement un animateur qui règle le tempo de la marche, un qui se situe au milieu et le troisième qui ferme la marche. S'il pleut, il vaut mieux s'éloigner du bord de la chaussée. Si c'est impossible, il faut signaler à l'avance aux automobilistes la présence d'un groupe pour forcer les véhicules motorisés à lever le pied (par exemple en portant les gilets fluo-réfléchissants que chaque unité a reçu en 2010).
- Les groupes de maximum 5 jeunes plus un guide peuvent également marcher à gauche à condition de circuler en file indienne.
- Entre la tombée et le lever du jour (où lorsque la visibilité est mauvaise et qu'il est impossible de voir distinctement à 200 m), le groupe sur la chaussée doit être signalé de la manière suivante :
 - s'il circule à droite : un feu blanc ou jaune à l'avant gauche et un feu rouge à l'arrière gauche ;
 - s'il circule à gauche : un feu rouge à l'avant droit et un feu blanc ou jaune à l'arrière droit.



En France, on marche toujours à gauche, sauf si c'est moins dangereux à droite.





À TASANTÉ

Circuler en toute sécurité

Traverser prudemment

Lorsque tu devras traverser avec tes scouts, il y a quatre cas de figures possibles :

- **Sur un passage pour piétons avec signaux lumineux :** Assure-toi que des conducteurs n'essaient pas de franchir le feu rouge ou ne tournent dans la chaussée que vous devez traverser. Si le feu pour piétons devient rouge pendant votre traversée, vous pouvez poursuivre votre chemin à allure normale. Celui qui se trouve sur le trottoir à ce moment ne peut plus s'engager sur le passage (même chose si vous êtes en groupe).
- **Sur un passage pour piétons avec un agent qualifié :** Tu ne peux traverser qu'au moment où l'agent t'y autorise.
- **En l'absence de passage pour piétons :**
 - Choisis un endroit où tu as une bonne visibilité et d'où l'on voit bien l'ensemble du groupe : ne traversez pas dans un virage, au sommet d'une côte, sous un pont ni entre des véhicules en stationnement.
 - Identifie d'où des véhicules pourraient survenir.
 - Ne fais pas attendre ton groupe au milieu de la chaussée qu'un véhicule soit passé car ce n'est pas prudent.
 - Toujours traverser une chaussée perpendiculairement (jamais en oblique), sans traîner, sans courir et sans s'arrêter.
- **Sur un passage pour piétons non-protégé (par un agent ou par des feux) :**
 - Les conducteurs ne peuvent s'approcher qu'à allure modérée ; ils doivent céder le passage aux piétons déjà engagés ou sur le point de s'engager.
 - Le tram est toujours prioritaire, même sur un passage pour piétons non protégé.

Attention !

S'il existe un passage pour piétons à moins de 30 mètres environ, vous êtes obligés de l'emprunter.

D'autres informations

- Institut belge pour la sécurité routière : www.ibsr.be, brochures *En sécurité. A pied ou à vélo, seul ou en groupe*, et *Les mouvements de jeunesse et la sécurité routière* (deux versions disponibles : animateur et scouts).
- La farde de camp, téléchargeable sur www.lesscouts.be.

Le hike, un cas particulier

A nouveau, il faut marcher de préférence aux endroits prévus pour cela (trottoirs, accotements, etc.). Si cela n'est pas possible et que vous devez marcher sur la chaussée, il faut retenir que les groupes de moins de 6 personnes (5 personnes + un guide) sont obligés de marcher à droite de la chaussée, mais qu'ils peuvent se déplacer à gauche à condition de marcher en file indienne.

En cas de visibilité réduite, le groupe qui circule sur la chaussée doit être signalé.

- **S'il circule à droite :** à l'arrière gauche par un feu rouge et à l'avant gauche par un feu blanc ou jaune.
- **S'il circule à gauche, l'ordre des feux est inversé :** à l'arrière droit par un feu blanc ou jaune et à l'avant droit par un feu rouge.

Les consignes

- Choisir soigneusement son itinéraire et le repérer (éviter les routes fréquentées, les nombreuses traversées de routes ou de carrefours, etc.).
- Faire attention aux plus jeunes enfants : les moins de 9 ans ont beaucoup de difficultés à réagir comme il faut dans toutes les situations de trafic (études scientifiques à l'appui).
- Être visible et encadrer le groupe : un adulte en début et en fin de groupe, des adultes ou aînés sur le côté "exposé" du groupe.

Si un accident survient

- Appelez les services de secours (le 112 = service médical d'urgence et les pompiers et le 101 = police fédérale). Soyez précis et concis, donnez le lieu de l'accident (adresse, points de repère), le nombre de blessés et leur état (conscient ou non, etc.).
- Si vous êtes qualifié, prodiguez les premiers soins, mais ne déplacez pas un blessé grave.
- Vous êtes un guide, restez donc calme et veillez à la sécurité du reste du groupe.
- Evitez un deuxième accident en avertissant les conducteurs qui approchent.
- Notez immédiatement les noms des témoins de l'accident.

À T A S A N T É



Le sommeil

Les week-ends et les camps sont autant de moments privilégiés de la vie scout. Au-delà des activités organisées, tes scouts y vivent ensemble 24h/24. Dans ce cadre-là, quels sont les rythmes et les besoins de chacun en termes de sommeil ?

Comment ça marche ?

Le sommeil se divise en sommeil paradoxal (25 % de la nuit) et en sommeil lent (75 % de la nuit). Le sommeil paradoxal crée un rythme dans le sommeil. Il apparaît toutes les 90 minutes. Le sommeil est constitué d'une succession de cycles (4 à 6 par nuit) qui s'enchaînent tout au long de la nuit. Chaque cycle dure 1h30 à 2h et comporte plusieurs phases. A la fin du cycle, la personne se réveille naturellement si elle a assez dormi ou repart pour un nouveau cycle.

Les phases du sommeil

Chaque cycle de sommeil comprend six phases :

- l'endormissement (pour le premier cycle) ou phase intermédiaire entre chaque cycle ;
- le sommeil lent divisé en quatre phases : les phases 1 et 2 constituent le sommeil léger, les phases 3 et 4 le sommeil profond. Le sommeil lent profond apparaît surtout en première partie de nuit.
- le sommeil paradoxal : dure en moyenne 15 à 30 minutes. Il est appelé ainsi parce que l'activité du cerveau est importante alors que le tonus musculaire est proche de zéro. Cette période s'accompagne de mouvements oculaires rapides (REM¹) provoqués par les ondes du cerveau, en rapport avec les rêves. C'est au cours de cette période que sont mémorisées et réorganisées les informations enregistrées dans la journée.

Attention ! Si on rate la première étape du cycle, impossible de passer aux suivantes : il faudra souvent attendre la durée d'un cycle avant de pouvoir s'endormir. Ce phénomène naturel est donc difficilement contrôlable, surtout pour un enfant : il ne s'endort pas quand il veut, mais quand il peut !

La durée des périodes de sommeil paradoxal, avec rêves, s'allonge progressivement au cours de la nuit. Ainsi, la première partie de la nuit voit prédominer le sommeil lent, profond, physiquement réparateur, tandis que la seconde partie est plus favorable à la récupération psychique et nerveuse.

Le sommeil est reconstituant si les cycles se succèdent harmonieusement. Il n'y a pas de règle absolue quant au nombre de cycles nécessaires à une bonne récupération : certaines personnes se sentent bien avec 3 cycles par nuit, tandis qu'il en faut 6 ou 7 pour d'autres.

Conditions favorables

- Propose une heure raisonnable à tes scouts pour aller dormir.
- Fais en sorte qu'aucun bruit ne vienne troubler leur sommeil.
- Occulte suffisamment les fenêtres ou les tentes.
- Respecte leurs besoins physiologiques.



Age	Durée moyenne nécessaire
6 ans	10h45
7 ans	10h30
8 ans	10h15
9 ans	10h00
10 ans	9h45
11-12 ans	9h30
Ados	Au moins 7-8h

¹ REM est l'acronyme de Rapid Eye Movement (mouvement oculaire rapide).



À TASANTÉ

Le sommeil

Une heure camp ?

Pour qu'il fasse noir pendant la veillée, certains groupes ont pour habitude de décaler les montres d'une heure ou deux. Alors qu'il est 20h au camp, il est 22h ailleurs.

Ces changements ne sont pas nécessaires.

Ils te décaleront par rapport au reste du monde (magasins, proprio...) et ne seront finalement qu'une illusion psychologique rassurante.

Et les animateurs ?

Même si vous devez débrief la journée et vous assurer que tout soit prêt pour le lendemain, il est essentiel de vous reposer. Après avoir pris le temps de souffler et de parler de la pluie et du beau temps, allez vous coucher afin d'être frais et dispos dès le matin pour influencer le moral des troupes !

Troubles du sommeil

Chez les enfants (baladins et louveteaux)

■ Les terreurs nocturnes

L'enfant s'assoit ou se jette de son lit en criant, il a l'air terrorisé. Les paroles rassurantes ne semblent avoir aucun effet. Au bout de quelques minutes, tout se calme et l'enfant se rendort. Il ne se souvient de rien le lendemain matin. Ces manifestations nocturnes sont banales et sans conséquence pour la santé de l'enfant et ne nécessitent pas de traitement.

■ Les cauchemars

Ils sont très fréquents chez l'enfant et surviennent le plus souvent suite à une émotion intense ou lors de changement dans la vie familiale (déménagement, séparation, etc.). Ils sont très angoissants pour l'enfant, qui peut présenter des difficultés d'endormissement par crainte de «retomber» dans ces cauchemars.

■ Le somnambulisme

Il se traduit le plus souvent par une déambulation sans gravité. Dans des cas rares, il s'agit d'un somnambulisme à risque avec escalade d'armoire ou des sorties à l'extérieur de l'endroit où il se trouve. Si tu observes ce phénomène chez un enfant, tu devras être attentif à sa sécurité en prenant des dispositions si nécessaire (torches humides devant les portes de sortie, dégager des éléments encombrants, faciliter l'accès aux sanitaires...).

■ La somniloquie

Il s'agit d'enfants qui parlent la nuit.

■ Les rythmies

Ce sont des mouvements de la tête et du corps qui surviennent pendant le sommeil. Si tu constates cela chez un enfant, fais attention à ce qu'il ne puisse pas se blesser car ces mouvements peuvent être violents.

■ L'énurésie

C'est le pipi au lit. Ce n'est pas un trouble du sommeil mais il y est généralement associé. C'est probablement le trouble auquel tu seras le plus souvent confronté. Il est souvent lié aux angoisses et à l'insécurité.

Chez les adolescents (éclaireurs et pionniers)

■ La somnolence

Les adolescents négligent souvent leur sommeil. Dormir n'est pas une priorité pour eux. Ils sont donc souvent en privation de sommeil. Ils ont des horaires irréguliers et lourds liés à une scolarité envahissante, un désir de sortir avec leurs amis et des passions diverses, ordinateur, lecture, sport... D'autres facteurs aggravants s'ajoutent parfois tels l'abus d'alcool, le tabac, voire les drogues.

■ L'insomnie

Environ 15% des ados se plaignent de mal dormir. Il peut y avoir de véritables phobies du coucher. A cet âge déjà, la consommation de somnifères est élevée. L'insomnie qui apparaît à l'adolescence est la plupart du temps le signe d'un dysfonctionnement psychologique. L'insomnie occasionnelle précède souvent les examens et est peu problématique ; par contre l'insomnie chronique est, le plus souvent, liée à une anxiété pathologique. L'insomnie qui réveille systématiquement le jeune en seconde partie de la nuit est, comme chez l'adulte, évocatrice d'une dépression.

■ Le syndrome de retard de phase

Une des grandes difficultés de l'adolescent est le réveil. Dans les cas extrêmes, il existe un syndrome de retard de phase, c'est-à-dire que le sommeil est décalé, avec un endormissement toujours au-delà de 2 heures du matin, parfois beaucoup plus tard, 5h30 ou 6h du matin. Le réveil spontané survient à 11 heures du matin ou beaucoup plus tard.

Ce trouble est le plus fréquent chez l'adolescent. La raison n'en est pas spécifiquement biologique mais plutôt comportementale. L'adolescent a tendance à se décaler, car il a envie de vivre le soir. Même seul dans sa chambre, il n'a pas envie de se coucher car il apprécie cet horaire tardif où tout le monde dort. Il se sent libre et tranquille, un peu "hors du temps".

■ La narcolepsie

Elle débute à l'adolescence, parfois au cours de l'enfance. Elle est difficile à diagnostiquer. Elle se traduit par des accès de sommeil incontrôlables dans la journée, une cataplexie (perte de tonus d'un bras, des jambes ou

À SASANTÉ

Le sommeil

du cou au cours d'une émotion ou du rire), des hallucinations, des comportements automatiques sans souvenir, des paralysies angoissantes du réveil. Les siestes sont très efficaces pour résoudre ce problème.

■ Le syndrome de Kleine Levin

Cette pathologie rare touche pratiquement exclusivement les garçons. Ce sont des crises de sommeil, ou plutôt de torpeur, au cours desquelles le jeune reste allongé, somnolent, pendant quelques heures à quelques jours, et qui se répètent plusieurs fois par an. Il est associé à des troubles du comportement alimentaire et comportemental (agressivité) parfois sévères.

Chez les adolescents, les troubles du sommeil ne sont pas à prendre à la légère. En effet, ils sont souvent liés à une dépression, diagnostiquée ou non. Le suicide, qui peut être consécutif à une dépression, constitue la deuxième cause de mortalité chez les jeunes.

Pas question ici d'être alarmiste ou fataliste mais bien de faire prendre conscience que certaines attitudes de tes scouts face au sommeil peuvent être le signe de quelque chose de bien plus grave.

Que ce soit pour les enfants ou pour les adolescents, si tu n'as pas été averti de ces troubles par les parents via la fiche santé, c'est toi qui les informeras dès votre retour.

Et le réveil ?

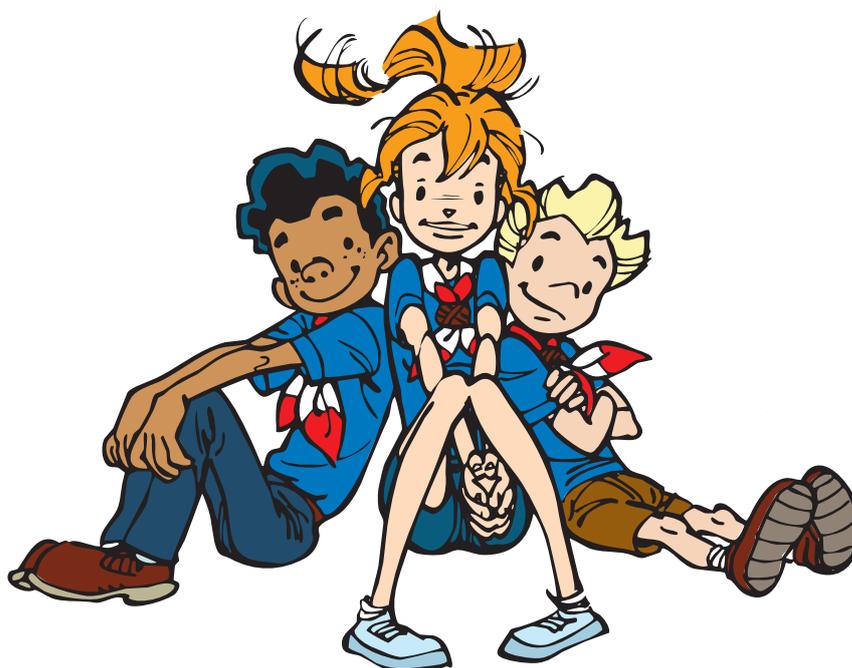
Chacun devrait pouvoir dormir aussi longtemps qu'il en a besoin. Le manque de sommeil a des conséquences importantes sur les activités (irritabilité, violence, accident...).

Si certains de tes scouts se lèvent très tôt, d'autres ont vraiment besoin de temps pour se réveiller ! Le meilleur réveil est le réveil naturel de chacun (à la fin d'un cycle de sommeil).

- Tu peux échelonner le déjeuner par exemple de 8h à 9h. De cette façon, chacun suit son rythme mais ne parasite pas le fonctionnement du groupe.
- Chez les plus jeunes surtout, propose une activité à l'écart de la chambre ou de la tente : BD à disposition, tally, énigmes, jeux de société, bricolage... du moment que cela peut se faire en silence !

L'idéal est d'établir une heure plus ou moins fixe tout au long du camp, pour permettre à chacun de "trouver le rythme". Même si l'on choisira parfois d'avancer un peu ou de retarder le lever (par exemple, lors du retour du hike).

Il va sans dire qu'il faut toujours un animateur réveillé avant les scouts, même chez les aînés, et qu'un réveil violent tant le matin que la nuit pour démarrer un jeu n'aura aucun impact positif !



À TASANTÉ



Les bonnes chaussures

Short, chemise, foulard...autant d'éléments qui constituent généralement l'uniforme scout. Il faut ajouter à cela les chaussures, élément crucial de l'équipement pour apprécier une série d'activités. Même si tu n'es pas là pour acheter les chaussures de tes scouts, tu peux être de bon conseil pour les parents au moment de cet achat.

Pourquoi est-ce si important ?

Une bonne paire de chaussures de randonnée supporte confortablement les pieds et donne les appuis nécessaires sur différentes surfaces. Une mauvaise paire de chaussures peut transformer ta journée de marche en véritable calvaire, sans parler du Hike où là, cela devient le calvaire pour tout le monde !

La marche met tes pieds et tes chevilles à rude épreuve. L'effort fourni par tes jambes se répercute sur tout ton dos.

Dans une mauvaise paire de chaussures, les risques sont bien plus importants : pieds abimés, ampoules et foulures sont quasiment garantis.

Le confort des pieds pendant tes activités n'est pas un luxe mais une nécessité, surtout au camp. Tu dois pouvoir marcher de longues distances sans ampoule, sans échauffement, et tu dois pouvoir porter tes chaussures plusieurs jours d'affilées sans qu'elles soient détrem-pées, trop chaudes ou trop froides.

- La semelle doit contribuer à l'étanchéité de ta chaussure : si elle est en cuir, elle est cousue, si c'est une semelle actuelle, elle est fixée par collage ou thermocollage, ce qui n'exclut pas qu'il y est des coutures, à condition qu'elle soit étanche. Pense à regarder la notice de fabrication.
- Choisis une chaussure avec une semelle a dessins importants pour accrocher sur sols glissants et très secs. En effet, lors de tes activités scout, tu vas emprunter des chemins variés : caillouteux, humides, des pentes glissantes ou boueuses. Les semelles d'aujourd'hui sont quasiment aussi techniques que des pneus, mais un peu plus jolies !
- L'ongle du gros orteil ne doit pas toucher le bout de la chaussure, le pied ne doit pas glisser vers l'avant en position de descente (faire le test sur un plan incliné !).
- Fais l'essayage avec des chaussettes de randonnée adaptées.
- Essaie-les en fin de journée, lorsque tes pieds sont fatigués et gonflés. Le matin, un pied ferme et reposé peut varier d'une demi-pointure.

Comment choisir ?

Acheter une bonne paire de chaussures de marche, ce n'est pas seulement choisir la bonne pointure. Tu dois t'y sentir bien dès que tu mets tes pieds dedans et que tu as serré les lacets. Bien sur, les chaussures «se font» au pied, mais si elles te gênent au départ, ça ne s'améliorera pas à l'usage. Au moment de l'achat, ne pense pas qu'à l'aspect esthétique, respecte les principaux critères de choix : poids, imperméabilité, respiration, aération du pied, maintien de la cheville, confort, robustesse et prix.

Quelques conseils...

- Il faut choisir le modèle de chaussures en fonction du type de surface sur laquelle vous souhaitez évoluer.
- Sois attentif à la solidité, l'imperméabilité, une bonne rigidité et des très bonnes propriétés de thermo régulation et d'évacuation de l'humidité, donc aussi de la transpiration.
- Tes chevilles doivent être bien soutenues. Si elles flottent dedans, elles vont souffrir pendant la marche.
- La tige de la chaussure (du talon vers la cheville) est très importante. C'est ce qui garantit le maintien du pied. Pour cela, elle doit présenter une partie rembourrée pour éviter de blesser la cheville.

A éviter...

- Mettre tes chaussures de marche au quotidien. Malgré certains looks avec lesquels s'accordent des bottines, il faut garder en tête que les bottines ne sont pas des chaussures de ville. Elles doivent être bien plus rigides et soutenir fermement tes chevilles.
- Mettre tes chaussures neuves pour la première fois le jour du départ au camp. Il vaut mieux les mettre l'une ou l'autre fois avant pour que tes pieds s'habituent aux chaussures et que tes chaussures s'habituent à tes pieds.

L'entretien des chaussures

- Il faut les brosser régulièrement et laver l'extérieur à l'eau chaude savonneuse quand c'est nécessaire.
- Enlève la semelle intérieure et les lacets (si besoin) et laisser sécher naturellement.
- Il est bon de réimperméabiliser tes chaussures après chaque saison d'utilisation.

Pour soigner les ampoules ou cloques, consulte la page 21 de ton carnet *Réflexes* !



À TASANTÉ



Les plantes toxiques

L'été approche, les camps aussi... Tu seras peut-être confronté à une série de plantes qui l'air de rien sont dangereuses et toxiques. Voici une liste non-exhaustive des plantes que tu pourrais croiser lors de tes différentes activités.

Les principales plantes toxiques de nos régions

La digitale pourpre



La digitale pourpre est une espèce de plante de la famille des Scrophulariaceae selon la classification classique. C'est une grande digitale bisannuelle ou vivace, cultivée comme plante ornementale. Elle est haute de 30 cm à 2 mètres. Elle fleurit de juin à septembre. C'est une plante velue d'apparence blanchâtre à

la tige creuse mais solide. Ses fleurs sont pourpre clair, parfois blanches, tachées de pourpre foncé à l'intérieur de la corolle. Ces dernières sont longues de 4 à 5 cm. Elles sont placées en grappes pendantes le long de la tige. Elle est très toxique car elle contient notamment des sucres complexes. Ces substances ralentissent et/ou renforcent les battements des muscles cardiaques.



Le muguet

Le muguet ou muguet de mai est une plante herbacée des régions tempérées dont les fleurs printanières, petites et blanches, forment des grappes de clochettes très odorantes. Selon la classification, il fait partie de la famille des Liliaceae.

Le muguet est une plante vivace. Chaque brin de muguet (ou hampe) est entouré de deux feuilles. Les fleurs sont toutes disposées du même côté de la hampe. En automne, le muguet donne des fruits sous la forme de petites baies rouges.

Le muguet est classé parmi les plantes à haute toxicité. L'effet est de ralentir le rythme cardiaque et d'augmenter la pression artérielle. Toutes les parties de la plante sont toxiques. L'ingestion provoque des troubles digestifs constitués d'irritation de la bouche, de douleurs abdominales, de nausées, de vomissements, de diarrhées. Ensuite surviennent les troubles du rythme cardiaque accompagnés d'une accélération de la respiration. La mort est provoquée par arrêt cardiaque.



La grande cigüe

Plante herbacée à tiges dressées, pouvant atteindre 1 à 2 mètres de hauteur. Les tiges entièrement glabres (sans poils, mais couvertes d'une pruine bleuâtre), sont tachetées de rouge-pourpre notamment dans la partie inférieure.

Les feuilles sont alternes, molles, à limbe grossièrement triangulaire, très découpées et divisées (composées deux ou trois fois). Elles atteignent

jusqu'à 50 cm de longueur sur 40 cm de large. Leur pétiole est creux et tacheté.

La plante tout entière dégage une odeur désagréable, rappelant l'urine de souris ou de chat, surtout quand on la froisse.

Très toxique, elle était à la base du poison officiel dans la Grèce antique pour exécuter les condamnés à mort et les "suicides commandés". La plante contient dans toutes ses parties, notamment les fruits, au moins cinq molécules très toxiques.

Chez l'homme, l'ingestion de cigüe provoque dans l'heure qui suit des troubles digestifs (surtout quand la racine est utilisée), des vertiges et céphalées, puis des pertes de sensation, une diminution de la force musculaire, et enfin une paralysie ascendante. Des convulsions suivies d'insuffisance rénale pouvant entraîner la mort.

La berce du Caucase



La berce du Caucase, aussi appelée berce des prés, berce géante ou berce de Mantegazzi est une plante herbacée de la famille des Apiaceae.

C'est une plante dont la hauteur peut atteindre 4 mètres. Elle est surmontée par des fleurs en ombelle d'environ 50 cm de diamètre.



À SASANTÉ

Les plantes toxiques

Elle a été introduite en Europe en raison de ses qualités ornementales et s'est naturalisée dans toute l'Europe, notamment le long des cours d'eau. **Sa prolifération en Belgique est devenue problématique et a déjà occasionné de nombreux accidents. Il faut donc être très vigilant.**

Cette plante produit une toxine phototoxique appelée furanocoumarine (phototoxique signifie qu'elle réagit si on l'expose à la lumière). Cette toxine, présente dans la sève, provoque des inflammations et des brûlures de la peau. Si l'on n'expose pas à la lumière la zone infectée pendant plusieurs jours, la réaction ne se déclenche pas. La sève est incolore et inodore, et les cloques provoquées peuvent atteindre la taille d'une pomme de terre. Les séquelles de la phototoxicité de la sève de la berce du Caucase n'apparaissent qu'après plusieurs heures et peuvent persister durant des années.

En cas d'ingestion ou contact, consulte ton carnet REFLEXES pages : 10 (empoisonnement), (vomissement) 17 et 18, 19 (brûlure) !



La bruyère



Le buis

D'autres plantes toxiques que tu pourrais rencontrer



La renouée du Japon



Le genêt à balais



L'if



La balsamine de l'Himalaya

À TASANTÉ

Les plantes toxiques

A propos des champignons

Pour les champignons, il vaut mieux tous les éviter. Il y en a qui sont sans risque et d'autres qui sont très toxiques mais ils sont difficiles à identifier. Dans le cadre de ton animation, contente-toi de les observer sans prendre de risque.

Les plus dangereux de nos régions sont :



L'amanite tue-mouches



L'amanite phalloïde

Précautions à prendre

Comme dit précédemment, il vaut mieux éviter le contact avec toutes ces plantes. Ne joue pas à l'apprenti botaniste si tu ne sais pas exactement ce que tu fais car les conséquences peuvent être très lourdes.

Il ne faut pas non plus dramatiser, juste être prudents. En cas d'intoxication par contact (irritations ou brûlures): la victime ne doit pas rester exposée au soleil; la peau doit être rincée abondamment à l'eau courante pendant au moins 10 minutes; il ne faut pas frotter la peau ni y mettre de la crème sans avis médical préalable.

Que faire en cas d'intoxication par ingestion ?

Il est bel et bien question ici d'empoisonnement. Les jeunes enfants mettent facilement des baies ou des feuilles en bouche. La plupart du temps cela se passe très bien. Seul un enfant sur sept développera des symptômes. Ce seront surtout les troubles digestifs tels que les nausées, les vomissements, les crampes au ventre et la diarrhée.

Dans un premier temps, enlève les restes de plante de la bouche et donne un peu d'eau à boire. Ne donne surtout pas de lait.

Ensuite, appelle le Centre Antipoisons (070.2450245) en leur indiquant de quelle plante il s'agit si tu le sais, ou décris-la de la manière la plus détaillée possible.

Pour aller plus loin

Le Centre Antipoisons propose deux publications au sujet des plantes toxiques :

- Une brochure contenant une liste de plantes à éviter lorsqu'on a de jeunes enfants à la maison. Cette brochure est gratuite. Tu peux la commander au secrétariat : 02/264.96.36 ou par courriel ou la télécharger sur www.poissoncentre.be.
- Un livre *Les plantes, un autre regard* a été publié en 2002 en collaboration avec le Jardin Botanique national de Belgique. Ce livre peut être commandé auprès du Jardin Botanique au numéro 02/260.09.42 ou par courriel.





Le gaz

Que ce soit pour chauffer ton local, pour cuisiner à ta veillée de Noël ou pour partir au camp, tu vas manipuler du gaz en bonbonnes ou sous d'autres formes. Voici donc quelques conseils pour bien utiliser ce matériel.

Les gaz CO et CO₂

La première cause mortelle accidentelle en Belgique est l'intoxication au CO !

Les bois, le charbon, le gaz naturel, le butane ou propane, le mazout et le pétrole dégagent du CO lorsqu'ils brûlent.

C'est un gaz inodore, incolore et il t'est impossible de détecter sa présence dans une pièce sans équipement spécialisé.

Les bonbonnes de gaz

Les bouteilles de propane et butane que tu utilises contiennent du gaz en phase liquide et gazeuse. Ils doivent répondre à la norme belge NBN 52-5000.

Plus lourd que l'air, ces gaz s'écoulent au ras du sol, contrairement au gaz naturel en ville qui, lui, est plus léger que l'air.

Ces gaz sont combustibles et donc inflammables.

La pression dans ces bouteilles dépend principalement de la température. Elle restera constante quelle que soit la quantité de liquide contenu à une température bien déterminée. C'est pourquoi une bouteille de gaz peut paraître vide alors qu'elle ne l'est pas.

Place-les loin de toute flamme, interdis que l'on fume à proximité et prévois une bonne ventilation.

Les bonnes attitudes

- Vérifie la date qui se trouve sur le flexible.
- Remplace régulièrement (tous les deux ans) le tuyau souple qui est relié à la bonbonne.
- Ferme toujours le robinet de gaz quand tu n'utilises pas l'appareil qui y est branché.
- La bonbonne de propane gèle à -42° sous nos latitudes. Elle peut donc rester dehors tout l'hiver si tu n'en n'as pas besoin.
- Ne bouche jamais les aérations et ne les peins pas car la peinture peut les obstruer.

CO, CO₂ ???

Le CO se transforme au contact de l'oxygène en CO₂ (gaz carbonique) qui, lui, n'est pas toxique.

Le CO₂ est le produit normal de toute combustion et est également présent dans l'air que nous respirons.

Mais s'il n'y a pas assez d'oxygène, la quantité de CO augmente dangereusement. Le CO pénétrera alors dans les poumons, puis dans le sang et perturbera le transport de l'oxygène dont nos cellules ont besoin pour fonctionner.

Un chauffe-eau dans ton local

Un petit chauffe-eau au gaz (5 litres/minutes) ne peut servir qu'à alimenter un évier ou un lavabo.

Tu ne peux l'utiliser qu'une dizaine de minutes maximum par ½ heure, le temps que le CO se mélange à l'air (pour 1m³ de gaz, il faut 10m³ d'air).

Une grille de ventilation (minimum 150 cm²) dans le bas de la porte du local est indispensable pour garantir une bonne combustion.

Pour ta sécurité, nous te conseillons de placer un appareil avec contrôle d'atmosphère. Celui-ci se coupera automatiquement si la quantité de CO est trop importante ; il ne doit pas être raccordé à une cheminée.

Les poêles

Il faut savoir que les intoxications liées à l'utilisation de poêles interviennent souvent au printemps ou en automne.

Suite à un radoucissement soudain de la température, on ralentira l'allure du poêle, ce qui augmentera la production de CO et réduira le tirage de la cheminée. Ces deux faits favorisent évidemment une intoxication au CO. **La ventilation du local est essentielle avec ce type d'appareils** puisqu'ils ne sont pas raccordés à une cheminée.

Pour éviter une intoxication, l'air doit être renouvelé régulièrement et les gaz brûlés évacués vers l'extérieur. C'est pourquoi une porte ou une fenêtre doit toujours être ouverte.

Ces appareils ne peuvent jamais être utilisés comme moyen de chauffage principal, ils ne peuvent pas fonctionner en continu et certainement pas sans surveillance.



À TASANTÉ

Le gaz

Trucs et astuces...

Pour détecter une éventuelle fuite de gaz, n'utilise jamais d'allumette ou de briquet !

La façon la plus simple de détecter une fuite de gaz est d'asperger la tuyauterie suspecte avec de l'eau savonneuse. S'il y a des fuites, des bulles de savon vont se former.

Les bonnes attitudes

- Choisis des appareils adéquats et adaptés à vos besoins.
- Vérifie que l'arrivée d'air est suffisante dans la pièce. Dans certaines communes les détecteurs de gaz sont obligatoires, les scouts doivent se renseigner auprès des pompiers !

Les signes d'intoxication

La victime aura mal à la tête, se plaindra de vertiges, se sentira de plus en plus fatiguée.

Elle peut avoir des nausées et se mettre à vomir.

Si, à ce stade, elle n'est pas secourue très vite, elle risque de s'évanouir et de tomber dans un coma profond pouvant entraîner la mort.

- Ouvre les portes et fenêtres pour aérer la pièce.
- Arrête l'appareil en cause si c'est possible.
- Sors la victime.
- Si elle est consciente et te reconnaît, appelle un médecin.
- Si elle est inconsciente, appelle le 112 et place la victime en PLS (position latérale de sécurité) pour éviter qu'elle ne s'étouffe si elle vomit. Vérifie sa respiration.

Plus d'informations dans ton carnet *Réflexes*, page 10.



À TASANTÉ



Les tiques attaquent

Lorsque tu pars au camp, c'est le moment idéal pour rencontrer ces charmantes petites bêtes connues sous le nom de tiques. Elles essayeront de partager avec toi des moments privilégiés et intimes. Dans cette fiche, tu trouveras les façons de pouvoir leur faire face afin qu'elles ne gâchent pas ton camp.

C'est quoi une tique ?

La tique, appelée aussi pou des bois, se fixe à la peau et se nourrit de sang frais. Environ une tique sur dix est porteuse d'une bactérie ou d'un virus qu'elle peut transmettre à l'homme après s'être gorgée de son sang frais; une fois sur dix, l'homme peut ensuite développer la maladie de Lyme (une tache rouge apparaît à l'endroit de la morsure et peut grandir, des affections neurologiques ou articulaires peuvent aussi apparaître). Plus rarement, l'homme peut aussi développer une maladie appelée encéphalite à tique. Il existe encore d'autres germes de maladies portés par la tique mais ils sont extrêmement rares.



Autre point d'attention de l'inspection : le développement d'une auréole rouge autour du point de piqûre parce que c'est un des premiers signes de cette maladie. En cas d'apparition d'une tache sur la peau, même après l'extraction, une visite chez le médecin s'impose; il prescrira des antibiotiques.

En présence de tiques, préviens les parents en fin de camp pour qu'ils surveillent leurs enfants pendant les 3 semaines à 3 mois qui suivent le retour. Les symptômes de la maladie de Lyme sont une auréole rouge autour du point de piqûre, de la fatigue, des douleurs articulaires et des maux de tête. Il n'y a pas de fièvre en général, ni de toux.

La maladie de Lyme

En Belgique, on pense qu'une tique gorgée du sang d'un homme a 1 chance sur 100 de provoquer la maladie de Lyme puisqu'1 tique sur 10 est porteuse du germe et 1 germe sur 10 provoque la maladie de Lyme. La maladie de Lyme se soigne à grands renforts d'antibiotiques mais il n'y a aucune méthode de prévention efficace. Une tique retirée correctement de l'endroit où elle a mordu (avec une bonne désinfection de la zone) et avant qu'elle ait pu se gorger de sang (dans les 24 heures) permet très souvent d'éviter la maladie de Lyme.

Inspectez-vous régulièrement

N'oubliez pas que les tiques aiment les endroits chauds et humides (aisselle, plis, endroits des élastiques des chaussettes et sous-vêtements, mais aussi les cheveux). En cas de morsure, il faut enlever la tique de la peau à l'aide d'une pince spéciale et si vous n'avez pas réussi à la retirer en une fois, il faut consulter un médecin. N'utilisez surtout pas d'éther avant d'enlever la tique parce qu'en s'endormant, la tique relâche ses mandibules et libère encore plus de salive sous la peau ! Heureusement, toutes les tiques ne sont pas infectées par la bactérie !

Conseils

Pour réagir sereinement aux tiques qui prolifèrent cet été, nous recommandons à chaque section l'achat d'une petite pince pour les enlever correctement. Cela coûte 5 euros en pharmacie, avec l'explication en prime. Au camp, le carnet de soins sera notamment utile pour consigner les morsures de tique (date et endroit de la morsure).



À TASANTÉ

Les tiques attaquent

L'encéphalite à tiques

Ceci concerne avant tout les camps hors de la Belgique, mais les zones touchées s'étendant, autant prévenir tout le monde !

Actuellement en Belgique, on peut trouver des tiques porteuses du virus de l'encéphalite à tique. Cette maladie sévit en Europe centrale (certaines régions d'Autriche, Suisse, Sud de l'Allemagne (Bavière), Hongrie, République tchèque, Slovaquie, Pologne, Bosnie-Herzégovine, Croatie, Serbie, Monténégro, Macédoine, Albanie, Kosovo, Slovénie, Bulgarie, Roumanie, Biélorussie, Ukraine, Moldavie; il y a également des foyers en Suède, au Danemark, en Lituanie, Lettonie et Estonie). L'encéphalite à tiques est une méningo-encéphalite virale, habituellement bénigne. Mais en cas de complication, elle peut être redoutable et causer une paralysie ou autres atteintes du système nerveux central comme la perte de l'orientation spatiale et temporelle. Le risque d'infection est saisonnier : du printemps à l'automne inclus.

Il n'y a pas de traitement de l'encéphalite à tiques et les mesures de protection personnelles (vêtements couvrants, chaussures fermées, répulsif "anti-moustique" à base de DEET, inspections régulières) ne sont pas suffisamment efficaces. La vaccination est possible et recommandée par l'Institut scientifique de santé publique pour des séjours dans les zones rurales et boisées de ces régions. Le vaccin constitue la seule possibilité d'éviter de contracter la maladie. Renseignez-vous auprès de votre médecin ainsi qu'auprès de votre mutuelle pour un éventuel remboursement, total ou partiel.

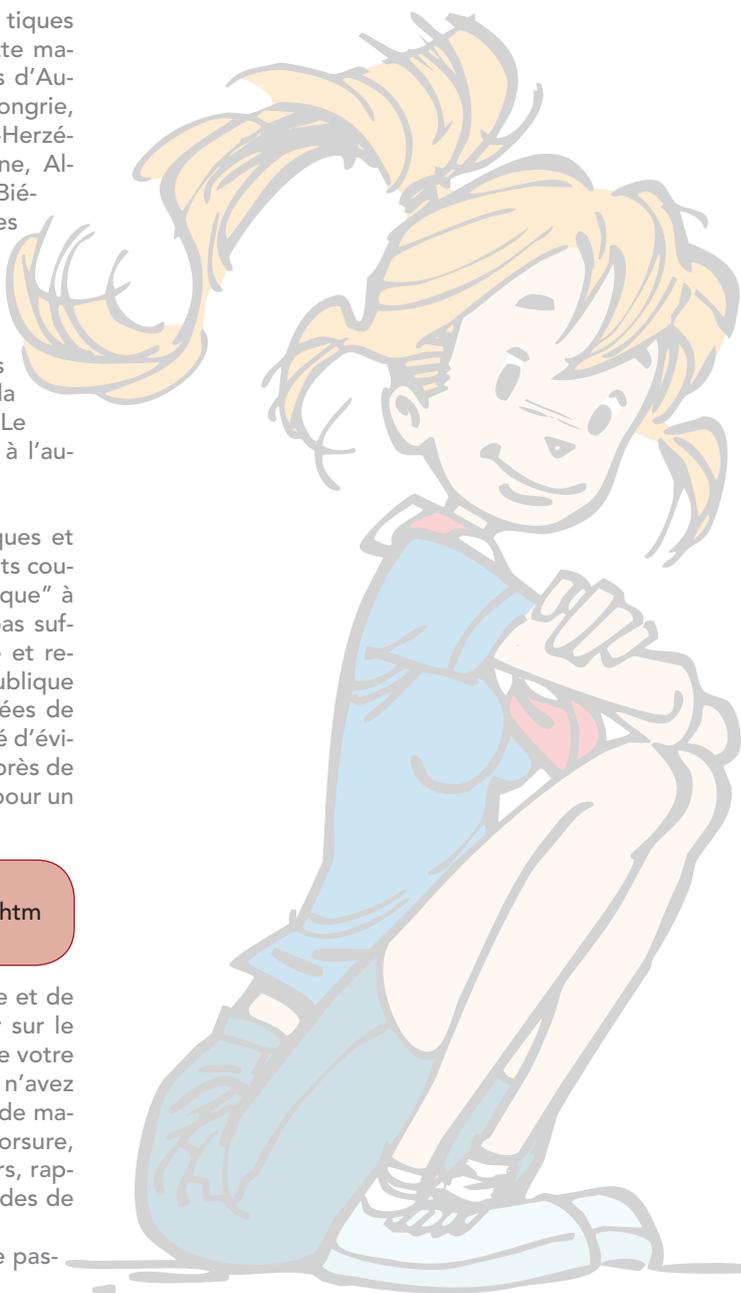
Informations :

www.iph.fgov.be/epidemie/epifr/plabfr/lyme.htm
ou www.vaccination-info.be

La répartition des zones endémiques de l'Europe et de la Russie est montrée sur une carte mise à jour sur le site www.isw-tbe.info. Soyez donc vigilant lors de votre camp dans un pays à risque, en particulier si vous n'avez pas été vacciné au préalable. Comme les signes de maladie n'apparaissent que 12 jours après une morsure, peuvent disparaître et réapparaître après 30 jours, rapportez à vos parents les dates et lieux des épisodes de morsures que vous avez subies.

Que ces p'tites bêtes ne vous empêchent pas de passer un excellent camp !

Tu trouveras un dessin technique explicatif pour extraire correctement la tique dans ton carnet *Réflexes*, page 32.



À TASANTÉ

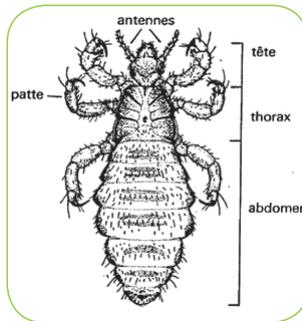


Les poux

Un enfant se gratte les cheveux ? Il a des petits points gris-blancs accrochés aux cheveux, surtout au niveau de la nuque et à l'arrière des oreilles ? Il pourrait bien s'agir de poux... Les mouvements de jeunesse, tout comme l'école, sont un endroit privilégié pour ce phénomène. En effet, ces bestioles profitent de toutes les occasions pour passer de tête en tête. Qui sont-elles ? Comment lutter ?

Zoom sur la bête

Le pou est un petit insecte parasite sans aile de 0,5 à 4 mm. Il a des pattes terminées par des griffes puissantes qui lui permettent de s'accrocher aux cheveux. Comme il est tout petit, il se voit difficilement à l'œil nu, surtout qu'il se déplace rapidement. Le pou se nourrit du sang de ses "hôtes". Le pou ne vole pas et ne saute pas, il rampe. Les poux ne craignent pas l'eau. On peut donc récolter des poux à la piscine si on ne porte pas de bonnet de bain. Il pond des œufs que l'on appelle les lentes et qui deviendront poux après 9 jours. Le pou de tête ne transmet aucune maladie et n'a aucun effet négatif sur la santé du porteur.



Les lentes

Celles-ci se présentent sous la forme de minuscules grains ovales, blanc jaunâtre ou argentés. Elles sont collées à la base des cheveux. On les confond souvent avec les pellicules, qui elles, se détachent facilement des cheveux alors que les lentes collent solidement.

Qui peut avoir des poux ?

Les enfants de 6-8 ans, en collectivité, sont les plus concernés. En effet, c'est en se frottant tête contre tête lors de jeux que la transmission est la plus facile. Sinon, tout le monde peut en attraper, même les gens très propres. Ce n'est pas une question d'hygiène. Veille à ce que l'enfant ne soit pas rejeté (le poux ne saute pas !).

Prévenir plutôt que guérir ?

Il n'existe aucun réel moyen d'éviter les poux, si ce n'est d'éviter les échanges de brosses, peignes, bonnets, foulards, pincées...

Inutile d'entamer un traitement préventif sur un enfant qui n'a pas de poux ni de lentes à l'avance. Les traitements répulsifs n'ont absolument aucun effet contre les poux et peuvent causer des irritations.

En prévention, il vaut mieux examiner les cheveux des enfants et les peigner avec un peigne antipoux. Les poux aiment les endroits les plus chauds de la tête (la nuque, derrière les oreilles).

Comment s'en débarrasser ?

Il existe plusieurs méthodes pour se débarrasser de ces bestioles. Cependant, la plupart des produits disponibles s'attaquent aux poux vivants sans éliminer les lentes. C'est la raison pour laquelle le traitement doit être appliqué une seconde fois, après 7 à 8 jours quand tous les œufs ont éclos.

- Le peigne à poux : même si la méthode est rarement suffisante à elle seule, c'est déjà une bonne technique pour en éliminer une bonne partie. Pour en améliorer l'efficacité, il doit être humide. On peut le tremper dans un petit pot contenant du vinaigre blanc entre chaque mèche.
- Les insecticides (à base de pyréthrine ou de malathion) : ils agissent sur le système nerveux des poux. Ils s'appliquent sous forme de shampoing ou de lotion. Ce sont des produits chimiques, il est donc très important de respecter la notice.
- Il existe des produits à base de silicone (le diméticone) qui agissent physiquement en noyant le pou. Le produit s'applique sur des cheveux secs, mèche par mèche. Il faut laisser sécher les cheveux naturellement, par exemple toute une nuit. Il faut renouveler l'application car le produit ne tue pas les œufs. Cette technique évite les irritations et élimine les poux les plus résistants.



À TASANTÉ

Les poux

- D'autres produits agissent mécaniquement en bouchant les orifices respiratoires des poux. Les poux meurent asphyxiés. Ce type de produit n'agit que sur les poux adultes ; il ne faut donc pas oublier de traiter à nouveau après 7 à 8 jours. Le produit contient généralement un mélange d'huile de coco et d'anis, ce qui entraîne une odeur assez forte.
- Il faut aussi veiller à nettoyer, idéalement en machine à 60°, tous les vêtements et la literie pour être certain de s'en débarrasser. Pas toujours facile au camp mais cependant nécessaire pour éviter la propagation.

Pour conclure

Les poux ne sont ni dangereux ni contagieux, mais il faut signaler au plus vite leur présence aux parents afin d'éviter la propagation. En effet, plus il y aura de têtes envahies, plus il faudra de temps pour les éliminer totalement !

Tu peux également consulter la page 33 de ton carnet *Réflexes*.





À TASANTÉ



Les outils

Le woodcraft, activité essentielle du début de camp. Construire et aménager son espace de vie est un moment bien agréable durant lequel les scouts manipulent des outils auxquels ils ne sont pas forcément habitués. Quelques conseils pour que tout se déroule dans des conditions optimales.

Avant le camp

De façon à prendre un minimum de risques lorsque tes scouts commenceront leurs woodcrafts, tu peux, durant l'année, les préparer à la manipulation des outils.

En atelier, en jeu à postes... tu peux présenter à tes scouts ou à tes loups les outils qu'ils seront amenés à utiliser au camp afin de leur en expliquer :

- le maniement ;
- le port ;
- le rangement ;
- l'entretien.

Après tes activités, protège les outils tranchants avec du papier journal pour éviter les blessures lors des transports.

Au camp

Pour la sécurité mais aussi pour maintenir en vie le matériel plus longtemps, sensibilise tes scouts au rangement des outils et veille à ce qu'ils les entreposent correctement là où vous l'aurez décidé.

Il est possible d'utiliser des outils à la meute mais il faut qu'ils soient adaptés à l'âge et à la taille des louveteaux. Même si notre but est de faire des scouts des enfants autonomes, il faut les encadrer pour qu'ils apprennent à bien utiliser les outils.

De façon générale, retiens qu'un outil mal tenu ou mal entretenu risque d'être source d'accident (un outil bien tranchant est moins dangereux, si on le manipule bien, qu'un outil mal aiguisé).

Après le camp

Comme avant et pendant, l'essentiel est de bien entretenir ton matériel. Lorsque tu rangeras tous ces outils pour l'année, nettoie-les bien.

Si tu utilises un papier de verre fin, tu leur donneras un coup de neuf.

Emballer-les pour qu'il n'y ait pas de lame ou de dents apparentes qui risqueraient de faire des dégâts.

Quels outils ?

En vrac, quelques outils qui te faciliteront la vie au moment des constructions : scies, tronçonneuse à main, hache, hachette, herminette, écorçoir, merlin, masse, massette, marteau, barre à mine, vrille, vilebrequin et forets, tarières (bois et sol), ciseaux à bois, rabot, cou-teau, serpe, machette, plane, pelle, bêche...

Incidents les plus fréquents ?

Une mauvaise manipulation de la masse et hop, c'est le scout qui prend plutôt que le piquet.

Rien de grave mais quelques bonnes pratiques à avoir :

- Applique du froid (coldpack, ou glaçons dans un sachet, eau de la rivière dans un sachet) pendant maximum 20 min.
- Applique de la pommade à l'arnica et renouvelle régulièrement.

Si le coup est porté à la tête, tu devras être plus vigilant car il peut s'agir d'une commotion.

Évalue et surveille l'état d'éveil de ton scout (cohérence de ses propos, somnolence, réactivité...).

- S'il vomit ou s'il a des changements de comportement, appelle le médecin.
- S'il délire, s'il est inconscient ou a des problèmes de vision, appelle le 112.

La plaie, l'éraflure

Une plaie est une déchirure de la surface de la peau, associée à un saignement plus ou moins important.

Face à une plaie simple (pas une hémorragie) :

- Assieds l'enfant et reconforte-le, lave-toi les mains.
- Mets des gants et prépare ton matériel.
- Nettoie la plaie à l'eau claire (et éventuellement un peu de savon) et surtout assure-toi qu'il n'y pas de corps étranger à l'intérieur.
- Désinfecte avec un désinfectant à base de chlorhexidine (cedium...) ou iode (isobétadine : mais attention aux allergies).



À TASANTÉ

Les outils

- Sèche les contours de la plaie avec une compresse stérile ou un linge propre et sec et couvre à l'aide d'un pansement ou laisse à l'air.
- Vérifie la date de vaccination du tétanos et surveille l'évolution de la plaie durant quelques jours.
- Si la plaie rougit, devient douloureuse ou si du pus s'écoule, appelle un médecin.

Les nouvelles normes européennes proposent de ne plus utiliser de désinfectant et de rincer la plaie à l'eau potable.

A la maison ou dans un cadre plus "propre" que celui du camp, cela peut s'envisager mais au camp, tes scouts sont en contact avec de la terre, des outils potentiellement porteurs de bactéries... L'eau même potable (pas toujours gardée dans des bonnes conditions) ne peut garantir un soin suffisant. Une plaie simple mal soignée peut tourner à la catastrophe. Le désinfectant ne va pas empêcher la cicatrisation et le risque d'en utiliser est bien moins important que le risque de ne pas le faire (surinfection, antibiotique, soins chirurgicaux...).

L'hémorragie (niveau de plaie grave)

L'hémorragie est un écoulement de sang permanent de volume important qui remplit un tissu rapidement malgré une compression légère.

Dans ce cas, tu n'as qu'une chose à faire, appeler rapidement le 112, même si tu es formé à réagir face à une telle situation. Une perte de sang supérieure à 500 ml chez un adulte mettrait sa vie en danger.

En attendant les secours, tu dois :

- Mettre des gants pour te protéger et écarter les vêtements qui recouvrent la blessure.
- Effectuer une compression directe, c'est-à-dire appliquer un pansement compressif ou un linge propre et sec ou, le cas échéant, avec ta main. Elle doit être suffisante sans être excessive. Il est primordial d'éviter que le blessé ne perde trop de sang car sa vie est en danger.
- Garder cette compression le plus longtemps possible.
- Maintenir la partie qui saigne surélevée par rapport au cœur.

Après 10 min, ajoute un nouveau linge et maintiens la compression sans retirer le premier pansement !!! Ainsi de suite jusqu'à l'arrivée des secours. N'utilise jamais de l'ouate ou des mouchoirs en papier en cas d'hémorragie.

Pour en savoir plus

- <http://www.scoutorama.org/La-hache.html>
- http://membres.lycos.fr/stpriest/ft/entretien_outils.html
- <http://www.58.be/Index.asp?PageCentre=Centre.asp&NumInfo=181&Langue=Fr&Titre=Animés>



À T A S A N T É



Prévention nucléaire

La Belgique accueille sur son territoire quatre sites nucléaires ou IRE (Institut des Radioéléments). Par ailleurs, des communes wallonnes frontalières se trouvent être les voisines directes de centrales nucléaires françaises. Cela représente donc six zones à risques pour les Belges résidant ou séjournant dans un rayon de 20 km autour de ces centrales (10 km autour de l'IRE¹). Même si les installations nucléaires font l'objet d'une batterie de systèmes et de protocoles de sécurité, il convient de rappeler les comportements essentiels à adopter en cas d'alerte nucléaire.

En tant que "collectivités", nous avons des responsabilités

Par collectivité, on entend un endroit où plusieurs personnes peuvent se retrouver à un même moment et qui ne relève pas de la sphère familiale. Dans ce cadre, on peut aisément considérer qu'une unité est une collectivité !

Que faire en cas d'incident nucléaire ?

- Si les sirènes installées autour des sites nucléaires émettent un son ininterrompu, c'est pour avertir d'un danger. Les animateurs qui entendent les sirènes (ou sont alertés d'une autre manière) doivent à ce moment-là adopter trois bons réflexes pour garantir la sécurité de leurs scouts et la leur :
 1. Rentrer ou rester à l'intérieur d'un bâtiment en dur².
 2. Fermer les portes et fenêtres.
 3. Ecouter la radio ou la télévision pour de plus amples informations.
- La mise à l'abri (dans les locaux scouts ou dans le logement sous dur) constitue une mesure simple, rapide et efficace à mettre en œuvre pour votre protection. Il ne faut absolument pas ingérer les comprimés d'iode pour autant ! Ceux-ci doivent être pris uniquement après une **recommandation expresse des autorités** (d'où la nécessité d'écouter les médias³).
- Tant que possible, les animateurs préviennent leur animateur d'unité (ou l'un de ses équipiers, ou un cadre) de la situation et de la mise à l'abri des scouts. Ainsi, l'animateur d'unité pourra informer les parents concernés afin que chacun respecte la consigne de mise à l'abri.
Les parents ne doivent pas se rendre sur place pour venir récupérer leurs enfants.

Pour plus de renseignements,
consulte le site www.risquenucleaire.be.

¹ La liste exhaustive des communes concernées se trouve pages suivantes.

² Nous invitons chaque unité concernée à prendre un contact préalable avec l'administration communale (service chargé des Plans généraux d'urgence et d'intervention) afin de lui demander expressément dans quel bâtiment vous pouvez vous abriter en cas d'alerte (bâtiment communal, école, votre local s'il est en bon état...). C'est dans ce bâtiment que devront être stockées les comprimés d'iode (à l'abri de la lumière, de l'humidité et hors de portée des enfants).

³ Tout incident nucléaire n'est pas forcément synonyme de rejet d'iode radioactif ; il peut s'agir d'une autre substance contre laquelle l'iode n'aura aucun effet. D'où l'importance d'attendre les recommandations officielles.

Campagne d'info quinquennale

Tous les cinq ans, le Service Public Fédéral Intérieur lance une campagne d'information et de prévention sur l'ensemble du territoire belge.

- De l'information : des toute-boîtes, articles de presse, journaux télévisés, un site web...
- De la prévention : possibilité de se fournir en comprimés d'iode pour toute la famille et pour toute la "collectivité" dont vous avez la responsabilité. Un animateur d'unité peut donc recevoir gratuitement des comprimés d'iode pour tous les membres de l'unité (voir site www.risquenucleaire.be).

Un site web officiel

Pour toute question, tu peux te rendre sur le site www.risquenucleaire.be.

Les informations y sont officielles et mises à jour régulièrement. C'est via ce site notamment que tous les cinq ans, lors de la campagne d'information, les responsables peuvent introduire une demande pour aller chercher les comprimés d'iode gratuitement, dans la pharmacie de leur choix.

Et les camps ?

Si tu organises un camp dans une zone nucléaire : renseigne-toi auprès de l'administration communale pour connaître les lieux de repli et les modalités pour disposer de comprimés d'iode.



À TASANTÉ

Prévention nucléaire

Liste des communes concernées

Province	Zip	Commune	Site	Pays
Antwerpen	2000	Antwerpen	Doel	BE
Antwerpen	2018	Antwerpen	Doel	BE
Antwerpen	2020	Antwerpen	Doel	BE
Antwerpen	2030	Antwerpen	Doel	BE
Antwerpen	2040	Antwerpen	Doel	BE
Antwerpen	2050	Antwerpen	Doel	BE
Antwerpen	2060	Antwerpen	Doel	BE
Antwerpen	2100	Antwerpen	Doel	BE
Antwerpen	2140	Antwerpen	Doel	BE
Antwerpen	2170	Antwerpen	Doel	BE
Antwerpen	2180	Antwerpen	Doel	BE
Antwerpen	2600	Antwerpen	Doel	BE
Antwerpen	2610	Antwerpen	Doel	BE
Antwerpen	2660	Antwerpen	Doel	BE
Antwerpen	2930	Brasschaat	Doel	BE
Antwerpen	2960	Brecht	Doel	BE
Antwerpen	2910	Essen	Doel	BE
Antwerpen	2620	Hemiksem	Doel	BE
Antwerpen	2920	Kalmthout	Doel	BE
Antwerpen	2950	Kapellen	Doel	BE
Antwerpen	2640	Mortsel	Doel	BE
Antwerpen	2900	Schoten	Doel	BE
Antwerpen	2940	Stabroek	Doel	BE
Antwerpen	2110	Wijnegem	Doel	BE
Antwerpen	2160	Wommelgem	Doel	BE
Antwerpen	2990	Wuustwezel	Doel	BE
Antwerpen	2070	Zwijndrecht	Doel	BE
Antwerpen	2370	Arendonk	Mol- Dessel	BE
Antwerpen	2490	Balen	Mol- Dessel	BE
Antwerpen	2491	Balen	Mol- Dessel	BE
Antwerpen	2340	Beerse	Mol- Dessel	BE
Antwerpen	2480	Dessel	Mol- Dessel	BE
Antwerpen	2440	Geel	Mol- Dessel	BE
Antwerpen	2200	Herentals	Mol- Dessel	BE
Antwerpen	2230	Herselt	Mol- Dessel	BE
Antwerpen	2460	Kasterlee	Mol- Dessel	BE
Antwerpen	2430	Laakdal	Mol-	BE

				Dessel	
Antwerpen	2431	Laakdal		Mol- Dessel	BE
Antwerpen	2275	Lille		Mol- Dessel	BE
Antwerpen	2450	Meerhout		Mol- Dessel	BE
Antwerpen	2330	Merksplas		Mol- Dessel	BE
Antwerpen	2400	Mol		Mol- Dessel	BE
Antwerpen	2250	Olen		Mol- Dessel	BE
Antwerpen	2360	Oud-Turnhout		Mol- Dessel	BE
Antwerpen	2380	Ravels		Mol- Dessel	BE
Antwerpen	2381	Ravels		Mol- Dessel	BE
Antwerpen	2470	Retie		Mol- Dessel	BE
Antwerpen	2300	Turnhout		Mol- Dessel	BE
Antwerpen	2290	Vorselaar		Mol- Dessel	BE
Antwerpen	2350	Vosselaar		Mol- Dessel	BE
Antwerpen	2260	Westerlo		Mol- Dessel	BE
Brabant wallon	1495	Villers-la-Ville		Fleurus	BE
Hainaut	6250	Aiseau-Prezles		Fleurus	BE
Hainaut	6000	Charleroi		Fleurus	BE
Hainaut	6001	Charleroi		Fleurus	BE
Hainaut	6010	Charleroi		Fleurus	BE
Hainaut	6020	Charleroi		Fleurus	BE
Hainaut	6030	Charleroi		Fleurus	BE
Hainaut	6032	Charleroi		Fleurus	BE
Hainaut	6040	Charleroi		Fleurus	BE
Hainaut	6041	Charleroi		Fleurus	BE
Hainaut	6042	Charleroi		Fleurus	BE
Hainaut	6043	Charleroi		Fleurus	BE
Hainaut	6044	Charleroi		Fleurus	BE
Hainaut	6060	Charleroi		Fleurus	BE
Hainaut	6061	Charleroi		Fleurus	BE
Hainaut	6200	Châtelet		Fleurus	BE
Hainaut	6180	Courcelles		Fleurus	BE
Hainaut	6240	Farciennes		Fleurus	BE
Hainaut	6220	Fleurus		Fleurus	BE
Hainaut	6221	Fleurus		Fleurus	BE

À T A S A N T É

Prévention nucléaire

Liste des communes concernées

Hainaut	6222	Fleurus	Fleurus	BE
Hainaut	6223	Fleurus	Fleurus	BE
Hainaut	6224	Fleurus	Fleurus	BE
Hainaut	6280	Gerpennes	Fleurus	BE
Hainaut	6210	Les Bons Villers	Fleurus	BE
Hainaut	6211	Les Bons Villers	Fleurus	BE
Hainaut	6230	Pont-à-Celles	Fleurus	BE
Hainaut	6238	Pont-à-Celles	Fleurus	BE
Liège	4540	Amay	Tihange	BE
Liège	4160	Anthisnes	Tihange	BE
Liège	4161	Anthisnes	Tihange	BE
Liège	4162	Anthisnes	Tihange	BE
Liège	4163	Anthisnes	Tihange	BE
Liège	4340	Awans	Tihange	BE
Liège	4342	Awans	Tihange	BE
Liège	4257	Berloz	Tihange	BE
Liège	4260	Braives	Tihange	BE
Liège	4261	Braives	Tihange	BE
Liège	4263	Braives	Tihange	BE
Liège	4210	Burdinne	Tihange	BE
Liège	4560	Clavier	Tihange	BE
Liège	4170	Comblain-au-Pont	Tihange	BE
Liège	4171	Comblain-au-Pont	Tihange	BE
Liège	4367	Crisnée	Tihange	BE
Liège	4357	Donceel	Tihange	BE
Liège	4480	Engis	Tihange	BE
Liège	4130	Esneux	Tihange	BE
Liège	4317	Faimes	Tihange	BE
Liège	4347	Fexhe-le-Haut-Clocher	Tihange	BE
Liège	4400	Flémalle	Tihange	BE
Liège	4250	Geer	Tihange	BE
Liège	4252	Geer	Tihange	BE
Liège	4253	Geer	Tihange	BE
Liège	4254	Geer	Tihange	BE
Liège	4460	Grâce-Hollogne	Tihange	BE
Liège	4180	Hamoir	Tihange	BE
Liège	4280	Hannut	Tihange	BE
Liège	4500	Huy	Tihange	BE
Liège	4217	Héron	Tihange	BE
Liège	4218	Héron	Tihange	BE
Liège	4000	Liège	Tihange	BE
Liège	4031	Liège	Tihange	BE
Liège	4570	Marchin	Tihange	BE

Liège	4577	Modave	Tihange	BE
Liège	4550	Nandrin	Tihange	BE
Liège	4120	Neupré	Tihange	BE
Liège	4121	Neupré	Tihange	BE
Liège	4122	Neupré	Tihange	BE
Liège	4360	Oreye	Tihange	BE
Liège	4590	Ouffet	Tihange	BE
Liège	4350	Remicourt	Tihange	BE
Liège	4351	Remicourt	Tihange	BE
Liège	4470	Saint-Georges-sur-Meuse	Tihange	BE
Liège	4420	Saint-Nicolas	Tihange	BE
Liège	4100	Seraing	Tihange	BE
Liège	4101	Seraing	Tihange	BE
Liège	4102	Seraing	Tihange	BE
Liège	4557	Tinlot	Tihange	BE
Liège	4537	Verlaine	Tihange	BE
Liège	4530	Villers-le-Bouillet	Tihange	BE
Liège	4520	Wanze	Tihange	BE
Liège	4300	Waremmes	Tihange	BE
Liège	4219	Wasseiges	Tihange	BE
Limburg	3580	Beringen	Mol-Dessel	BE
Limburg	3581	Beringen	Mol-Dessel	BE
Limburg	3582	Beringen	Mol-Dessel	BE
Limburg	3583	Beringen	Mol-Dessel	BE
Limburg	3945	Ham	Mol-Dessel	BE
Limburg	3940	Hechtel-Eksel	Mol-Dessel	BE
Limburg	3941	Hechtel-Eksel	Mol-Dessel	BE
Limburg	3970	Leopoldsburg	Mol-Dessel	BE
Limburg	3971	Leopoldsburg	Mol-Dessel	BE
Limburg	3920	Lommel	Mol-Dessel	BE
Limburg	3900	Overpelt	Mol-Dessel	BE
Limburg	3980	Tessenderlo	Mol-Dessel	BE
Limburg	3890	Gingelom	Tihange	BE
Luxembourg	6929	Daverdisse	Chooz	FR
Luxembourg	6920	Wellin	Chooz	FR
Luxembourg	6924	Wellin	Chooz	FR



À T A S A N T É

Prévention nucléaire

Liste des communes concernées

Luxembourg	6941	Durbuy	Tihange	BE
Namur	5570	Beauraing	Chooz	FR
Namur	5571	Beauraing	Chooz	FR
Namur	5572	Beauraing	Chooz	FR
Namur	5573	Beauraing	Chooz	FR
Namur	5574	Beauraing	Chooz	FR
Namur	5576	Beauraing	Chooz	FR
Namur	5555	Bièvre	Chooz	FR
Namur	5660	Couvin	Chooz	FR
Namur	5500	Dinant	Chooz	FR
Namur	5680	Doische	Chooz	FR
Namur	5620	Florennes	Chooz	FR
Namur	5575	Gedinne	Chooz	FR
Namur	5540	Hastière	Chooz	FR
Namur	5541	Hastière	Chooz	FR
Namur	5542	Hastière	Chooz	FR
Namur	5543	Hastière	Chooz	FR
Namur	5544	Hastière	Chooz	FR
Namur	5560	Houyet	Chooz	FR
Namur	5561	Houyet	Chooz	FR
Namur	5563	Houyet	Chooz	FR
Namur	5564	Houyet	Chooz	FR
Namur	5520	Onhaye	Chooz	FR
Namur	5521	Onhaye	Chooz	FR
Namur	5523	Onhaye	Chooz	FR
Namur	5524	Onhaye	Chooz	FR
Namur	5600	Philippeville	Chooz	FR
Namur	5580	Rochefort	Chooz	FR
Namur	5670	Viroinval	Chooz	FR
Namur	5550	Vresse-sur-Semois	Chooz	FR
Namur	5300	Andenne	Tihange	BE
Namur	5380	Fernelmont	Tihange	BE
Namur	5340	Gesves	Tihange	BE
Namur	5364	Hamois	Tihange	BE
Namur	5370	Havelange	Tihange	BE
Namur	5372	Havelange	Tihange	BE
Namur	5374	Havelange	Tihange	BE
Namur	5376	Havelange	Tihange	BE
Namur	5350	Ohey	Tihange	BE
Namur	5351	Ohey	Tihange	BE
Namur	5352	Ohey	Tihange	BE
Namur	5353	Ohey	Tihange	BE
Namur	5354	Ohey	Tihange	BE

Namur	5377	Somme-Leuze	Tihange	BE
Namur	5070	Fosses-la-Ville	Fleurus	BE
Namur	5190	Jemeppe-sur-Sambre	Fleurus	BE
Namur	5060	Sambreville	Fleurus	BE
Namur	5140	Sombreffe	Fleurus	BE
Oost-Vlaanderen	9960	Assenede	Borsssele	NL
Oost-Vlaanderen	9961	Assenede	Borsssele	NL
Oost-Vlaanderen	9968	Assenede	Borsssele	NL
Oost-Vlaanderen	9980	Sint-Laureins	Borsssele	NL
Oost-Vlaanderen	9981	Sint-Laureins	Borsssele	NL
Oost-Vlaanderen	9982	Sint-Laureins	Borsssele	NL
Oost-Vlaanderen	9988	Sint-Laureins	Borsssele	NL
Oost-Vlaanderen	9120	Beveren	Doel	BE
Oost-Vlaanderen	9130	Beveren	Doel	BE
Oost-Vlaanderen	9150	Kruikeke	Doel	BE
Oost-Vlaanderen	9170	Sint-Gillis-Waas	Doel	BE
Oost-Vlaanderen	9100	Sint-Niklaas	Doel	BE
Oost-Vlaanderen	9111	Sint-Niklaas	Doel	BE
Oost-Vlaanderen	9190	Stekene	Doel	BE
Oost-Vlaanderen	9140	Temse	Doel	BE
Vlaams Brabant	3290	Diest	Mol-Dessel	BE

À TASANTÉ



Gare aux piqûres de guêpe !

Les camps sont l'occasion de prendre un bon bol d'air pendant quelques jours. Le plaisir d'évoquer à l'extérieur peut cependant parfois se retrouver gâché par le bourdonnement intempestif d'une ou de plusieurs guêpes... Comment diminuer le risque de se faire piquer ? Comment réagir en cas de piqûre ? Que faire face à un nid ? Réponses.

Pourquoi une guêpe pique-t-elle ?

Contrairement aux abeilles qui ne piquent généralement que pour se défendre (elles meurent ensuite), les guêpes ont un comportement agressif. C'est surtout le cas lorsqu'elles recherchent de la nourriture ou qu'elles sont à proximité de leur nid.

Si la personne a été piquée dans la bouche ou dans la gorge, appelle les secours (112) et fais-lui sucer des glaçons en attendant leur arrivée.

Infos : www.centreatipoisons.be/nature/animaux

Mieux vaut prévenir que guérir

Quelques conseils pour limiter le risque de piqûre

- Ne te promène pas pieds nus dans l'herbe.
- Sois attentif lors des repas en plein air, les aliments attirent les guêpes. Évite surtout les boissons en cannette : une guêpe pourrait se cacher dedans et te piquer à la bouche ou à la gorge. De manière générale, inspecte toujours ta bouteille ou ton gobelet avant de boire.
- Éloigne-toi des poubelles mal fermées.
- Si une guêpe approche, reste calme et chasse-la en évitant les gestes brusques.
- Évite de porter des vêtements trop colorés ou à fleurs.
- Ne porte pas de parfum trop sucré et essuie régulièrement les traces de transpiration.
- Ne tue pas une guêpe (ou une abeille) lorsqu'elle se trouve près de son essaim, cela énerverait les autres insectes.

Les symptômes d'une piqûre de guêpe

- Douleur immédiate au point de piqûre.
- Rougeur et gonflement autour de la piqûre.
- Démangeaisons éventuelles.

Et si c'est une piqûre d'abeille ?

À la différence de la guêpe, l'abeille laisse son dard dans la piqûre pour que le venin continue à être injecté. S'il est toujours là, retire le dard à l'aide d'un aspivenin (à acheter en pharmacie) désinfecté, ou fais-le sortir avec l'ongle, une carte de banque ou le bord non tranchant d'un couteau (en glissant parallèlement à la surface de la peau).

Comment les différencier ?

Grâce à leurs couleurs ! L'abeille est rayée (brun et jaune terne), tandis que la guêpe a des rayures noires et jaune vif. Cette dernière est également plus velue.

Que faire en cas de piqûre ?

La piqûre de guêpe est généralement inoffensive. Le risque est plus élevé lorsque la personne est allergique ou que les piqûres sont multiples.

En cas de piqûre :

- rince l'endroit de la piqûre à l'eau claire ;
- demande à la personne piquée si elle a déjà eu une réaction suite à une piqûre, vérifie sa fiche santé ;
- applique du froid sur la zone concernée. Si c'est nécessaire, tu peux mettre une pommade à base d'arnica sur la piqûre pour diminuer la douleur.

Attention, s'il y a de nombreuses piqûres ou si tu remarques un gonflement anormal, une respiration difficile ou d'autres symptômes inhabituels (vertiges, vomissements...), fais appel à un médecin.

Pas touche aux nids !

Si tu découvres un nid de guêpes ou d'abeilles, n'essaie surtout pas de t'en débarrasser toi-même. Fais appel aux pompiers pour détruire un nid de guêpes et à un apiculteur pour un essaim d'abeilles.

Si le nid se trouve sur un bâtiment ou dans une prairie (les guêpes peuvent faire leur essaim dans le sol) que tu as loué(e), discute de la prise en charge des frais liés à l'intervention avec le propriétaire. S'il loue fréquemment son bien, c'est tout à son intérêt de se débarrasser du nid... Par contre, s'il refuse de prendre les frais à sa charge, ce sera à ta section de payer.

Tu peux également consulter la page 31 de ton carnet Réflexes.





L'eau

L'eau du robinet

Pourquoi boire l'eau du robinet ? L'eau du robinet est de très **bonne qualité**, elle subit de nombreux contrôles pour être distribuée. Cette eau coute en moyenne **300 fois moins cher** que l'eau en bouteille et génère bien moins de déchets.

Conserver l'eau potable

La gourde

Une bonne hydratation est indispensable pour tous, et particulièrement pour les plus jeunes. La gourde est dès lors un objet nécessaire lors des activités scoutées. Privilégie une gourde métallique. Elle présente plusieurs avantages.

- Elle est hygiénique : l'eau est protégée de la lumière, les bactéries s'y développent donc moins vite.
- Elle maintient la fraîcheur (à condition de l'abriter du soleil).
- Elle est résistante.
- Elle est durable : utilisable à volonté et pour longtemps.
- Elle est pratique à entretenir : il suffit de la rincer avant chaque utilisation.

Les bidons

En camp, on peut être amenés à conserver l'eau en bidon si le robinet ne se trouve pas à proximité directe. Il est important, pour éviter la contamination de l'eau, de respecter quelques règles.

- Privilégier un bidon opaque si l'eau n'est pas utilisée dans la journée : la lumière accélère le développement des bactéries.
- Utiliser un bidon spécialement construit pour l'alimentaire.
- Rincer le bidon entre chaque usage.
- Veiller à conserver le bidon propre.
- Désinfecter le bidon régulièrement.

L'eau naturelle

Entendons par là les eaux des lacs, cours d'eau, sources, pluie, neige, etc. Il est **déconseillé de la boire** directement, si l'on n'en connaît pas la qualité. Certains contaminants chimiques (pesticides, nitrates, métaux lourds...) ou biologiques peuvent être présents, dont la consommation peut entraîner des ballonnements, diarrhées, crampes, maux de tête, etc.

Bien sûr, les risques sont beaucoup plus grands dans certaines régions et certains pays que dans d'autres.

La plupart des organismes qui contaminent les eaux naturelles sont invisibles à l'œil nu et peuvent être présents dans des eaux cristallines, au bon goût et sans odeur. **Une eau sale peut être potable et une eau limpide peut être extrêmement contaminée.**

Pour vous laver, il n'est en général pas nécessaire de purifier l'eau, du moment que vous ne l'avalez pas. Si vous avez un doute sur sa qualité, ne la mettez pas en contact avec vos éventuelles blessures en vous lavant ou vous baignant.

Attention, barrage

Faire un barrage sur la rivière près du camp, c'est toujours tentant. Il est cependant important de le détruire rapidement et de ne pas le laisser derrière vous. En le conservant trop longtemps, vous risquez de détruire l'écosystème de l'eau courante et créer de l'eau stagnante.

L'eau de pluie

Impropre à la consommation

Il est déconseillé de la boire, de l'utiliser pour la vaisselle, pour cuisiner ou pour l'hygiène corporelle régulière (bain, douche, brossage des dents...). Pour devenir potable, l'eau de pluie doit être traitée par un système de filtrage puis être contrôlée. En effet, la composition de l'eau de pluie est extrêmement variable en raison du grand nombre de polluants microbiologiques et chimiques (polluants atmosphériques, moisissures, toitures polluées, déjections d'oiseaux...) dont elle se charge dans l'air ou en ruisselant sur les toits.

À quoi peut servir l'eau de pluie ?

À certains usages domestiques : arrosage du jardin, lavage de véhicules, nettoyage de la maison, rinçage des toilettes... Sous certaines conditions de filtration, elle peut également être utilisée pour le lavage du linge.

Les bons gestes

- Choisir des produits d'hygiène biodégradables (shampooing, gel douche...) et des produits de vaisselle biodégradables.
- Privilégier la toilette corporelle avec une baignoire (plutôt qu'un tuyau).
- Se laver avec l'eau de la rivière (mais pas dans la rivière).
- Récupérer l'eau de pluie via des bassins, des seaux, des tonneaux sous les gouttières pour les jeux d'eau, le nettoyage des sols.
- Boire l'eau du robinet.

Alerte à la gastro !

Pour éviter sa propagation, rien de tel que l'hygiène car la gastroentérite, hautement contagieuse, se transmet principalement par les mains. Un **lavage des mains régulier** et **l'utilisation d'un essuie individuel** limite le risque de contamination. Veille également à avoir des essuies-mains et des essuies de vaisselle distincts. Évite autant que possible de boire dans une même gourde et lave les gobelets après chaque utilisation.





À TASANTÉ



L'endroit de camp

Si bien choisir son endroit de camp est indispensable, bien l'aménager l'est tout autant ! Tu vas y passer plusieurs jours avec tes scouts : il vaut donc mieux savoir où tu mets les pieds pour ne pas avoir de mauvaise surprise, mais aussi pour avoir une petite idée de la façon dont vous gèrerez les lieux.

Bien choisir avant le camp

Lors de la visite de l'endroit de camp, il y a plusieurs points auxquels tu dois être attentif :

- Les sanitaires sont-ils corrects et adaptés, notamment au nombre (+/- 1 pour 10) et à l'âge des participants (urinoirs pas trop hauts...) ?
- Les installations électriques, de chauffage et de cuisine (cuisson, conservation) sont-elles propres et en bon état ? Si elles fonctionnent au gaz, y a-t-il un détecteur de monoxyde de carbone (CO) ? Le local est-il bien aéré ? Les appareils sont-ils entretenus régulièrement ?
- En cas de camp sous tentes, ces installations peuvent-elles être mises à notre disposition ?
- Quels sont les moyens d'évacuation des déchets ?
- Les terrains de jeux ou d'activités extérieures à l'endroit de camp sont-ils faciles d'accès et sécurisés ou peux-tu les sécuriser facilement ?
- Les éventuels équipements sportifs ou aires de jeux disponibles sont-ils en bon état ?

Si tu le souhaites, contacte la commune par écrit afin de demander de barrer la route (en journée, réservée aux jeux d'enfants) ou de placer des barrières Nadar.

Au début du camp

Avec ton staff ou tes intendants

- Tu peux signaler votre présence autour du camp avec des plaques "attention camp" ou "attention enfants". Renseigne-toi auprès de la commune pour connaître les démarches et ne pas faire ça de façon sauvage.
- Vérifie à nouveau les installations électriques et de cuisson, notamment les bonbonnes de gaz (stockage, ventilation, installation, branchement, fonctionnement).
- En principe, pas de bonbonne de gaz à l'intérieur.
- Vérifie la présence et la validité du matériel de prévention et de lutte contre les incendies, la présence d'issues de secours accessibles et ouvertes. Prends connaissance des consignes d'évacuation s'il y en a et du fonctionnement de la centrale de détection incendie le cas échéant.

- Sois attentif à la présence et au stockage de produits dangereux ou toxiques.
- Prévois un espace "infirmerie" avec le matériel et les documents nécessaires.

Avec tes scouts

Fais le tour du propriétaire avec le groupe pour déceler ensemble les endroits dangereux (escalier, étang, remise à outils, trous dans la prairie, etc.), délimiter des zones d'accès et établir les règles.

Un bon plan pour le début du camp : la reconnaissance de l'endroit de camp et des aires de jeux. Les scouts, surtout les plus jeunes, ont besoin de repères dans l'espace et de s'appropriier les lieux : le gîte, les pièces qui le composent, les WC, les issues de secours, l'endroit où les animateurs se trouvent la nuit, le village, les rues dangereuses, les endroits où l'on peut jouer, le bois, les limites de jeux, la rivière d'à côté... Idem avec les plus grands dans la prairie.

Indique quel est le point de rassemblement en cas d'évacuation du bâtiment.

Le tout sous la forme d'un jeu qui pourrait même impliquer le propriétaire !

Bricolages et woodcraft

Il est important de bien choisir l'emplacement des tentes, feux et feuillées : de préférence un terrain sec pour les tentes, abrité des vents et en tenant compte des vents dominants. Ne pas faire de feu vers (ou à proximité) des tentes, ni de feuillées proches du reste du campement...

Jeux et activités

Fais également le tour des aires de jeux et analyse le terrain tous ensemble.

N'oublie pas de rappeler les consignes aux scouts lorsqu'ils partent seuls en jeu : sécurité routière, limite de jeux, zones dangereuses, se méfier des animaux inconnus, etc.

Sois attentif aux endroits accidentés, pentus, marécageux, glissants, aux étendues et cours d'eau, etc.





À TASANTÉ

L'endroit de camp

L'infirmierie

Dans le gîte ou dans la prairie, tu devras **déterminer un lieu précis pour l'infirmierie** : une pièce ou une tente dans un endroit calme, aéré (mais sans courant d'air) et pas trop exposé au soleil.

Rappelons que ce n'est pas dans la cuisine qu'on soigne les bobos !

Dans l'infirmierie, en plus d'un lit et de couvertures, vous placerez la trousse de pharmacie, les fiches médicales, le carnet de soins et les déclarations d'accident.

Place aussi une liste des numéros de téléphone importants : médecins de garde, pharmacies de garde, urgences, scout assistance...

Tout dans un même lieu, pour ne pas devoir courir après tout en cas d'urgence !

A la dure, ça fait scout ?

Est-ce vraiment plus scout d'être mal assis, de mal dormir, d'avoir des WC malodorants, de se laver avec de l'eau gelée... ?

Pourquoi ne pas :

- Utiliser des planches de palette ou de déchets de scierie pour aplanir les bancs et les tables en woodcraft ?
- Se confectionner des lits, occulter le dortoir, prévoir un réveil sympathique, avoir de la place pour dormir ?
- Nettoyer (voire décorer) les WC tous les jours et avoir une véritable lunette de toilette dans la feuillée ? Y placer de quoi s'amuser comme des blagues, un livre d'or ?
- Trouver un système pour avoir de l'eau chaude ?

Le coin d'eau

- Prévois des bassines s'il n'y a pas d'éviers ou de douches en suffisance. Pour les camps sous tentes, si possible, construisez des douches.
- Prévois un endroit au sec pour se déshabiller et s'habiller, surtout pour les pieds, afin qu'ils ne restent pas mouillés dans les chaussettes.
- Aménage un endroit pour sécher et ranger le matériel.
- Fais en sorte de séparer les sanitaires des garçons de ceux des filles. Deux espaces séparés si possible, sinon, deux moments différents.

Aimer les douches ou les sanitaires communs n'est pas obligatoire pour être scout ! Il est important de **permettre à ceux qui le désirent (fille ou garçon, jeune ou vieux) de pouvoir se déshabiller dans un endroit clos et seul**. En prairie ou en bâtiment, il est toujours possible de prévoir ce genre d'endroit.

Les feuillées

Le contenu des feuillées peut être dégradé par la nature et être transformé en "engrais". Pas question cependant d'être trop proche d'un ruisseau, voire d'y déverser quoi que ce soit.

L'idéal est de la placer le plus loin possible de tout ruisseau, source ou puits. Il faut de plus privilégier un endroit sec. La chaleur accentuant les odeurs, les zones ombragées sont les plus adéquates. Inutile de creuser trop profondément car cela endommage le sol : il vaut mieux que la feuillée soit plus large que profonde.

Propreté et rangement

Il est préférable de balayer tous les jours les dortoirs, le réfectoire ou les tapis de sol, voire même de passer à l'eau pour éviter de remuer la poussière. Pour les sanitaires et la cuisine, on passera chaque fois à l'eau. Demande à tes scouts d'aérer les dortoirs ou les tentes et de les refermer avant la tombée du soir (pour éviter l'humidité et les moustiques).

Chaque chose à sa place ! Et tout le monde au courant ! Il est préférable que chaque animateur ou chaque personne concernée sache où tout se trouve et que tout soit rangé par catégorie. Une pièce (ou une tente) à brol, c'est une perte de temps quand on cherche, un risque de casse ou de perte, une invitation pour chacun à faire pareil avec son sac ou n'importe quel endroit du camp.

Le tri des déchets

Pour ne pas que ton endroit de camp ait l'air d'une décharge, plusieurs réflexes à avoir :

- Repérer les bulles à verre et le parc à conteneurs le plus proche de votre endroit de camp.
- Prévoir des sacs poubelles de couleurs différentes ou des caisses en carton pour accueillir les différents éléments à trier. Chaque récipient sera clairement identifié à l'aide d'une inscription, d'un dessin ou d'un exemple attaché (comme mentionné plus haut, voyez si la commune ne peut vous donner ces sacs gratuitement).
- Faire en sorte que les sacs ou caisses soient toujours fermés et hors de portée des animaux.

Des porte-poubelles avec couvercles sont souvent bon marché et toujours bien pratiques.

Mais avant toute chose, il convient de **s'informer auprès du propriétaire et/ou de l'administration communale sur les modalités d'enlèvement des déchets** (lieux, jours de ramassage...). Certaines communes donnent des sacs de tri gratuitement aux mouvements de jeunesse.

La première disposition, dans la gestion des déchets, est de faire en sorte d'en avoir le moins possible. Calcule correctement les quantités de nourritures et prévois des repas qui permettent d'agrémenter les restes (quiches, pizzas, briouates, etc.).



L'alimentation au camp

Bien manger ensemble au camp est synonyme de bien-être, de bonne humeur, de détente, d'équilibre, de santé, d'aptitude aux activités, de résistance à la fatigue... Cuisiner convenablement est un art accessible à tous. En effet, "bien cuisiner", de manière équilibrée et pas trop onéreuse sans pour cela se compliquer la vie, c'est faisable ! Il y a tout de même certaines choses auxquelles tu dois faire attention lorsque tu prépares les menus de ton camp...

Variée, équilibrée...

S'il est important que chacun puisse manger à sa faim pendant le camp, il est tout aussi essentiel de proposer des menus composés de manière équilibrée. Pour cela, il faut proposer trois repas par jour, accompagnés d'une ou deux collations. Pour que ces menus soient équilibrés, c'est-à-dire qu'ils permettent de maintenir notre poids en équilibre, ils doivent être variés.

Pour bien fonctionner, notre organisme a besoin d'éléments indispensables à la vie et la santé qui sont les suivants : les **nutriments énergétiques** également appelés nutriments constructeurs (protides, lipides et glucides), les **fibres alimentaires**, l'eau et les **nutriments protecteurs** (sels minéraux et vitamines).

Même s'il ne fait pas toujours très chaud pendant le grand camp, **boire beaucoup est essentiel** ; veille à ce qu'il y ait de l'eau disponible en permanence. C'est d'ailleurs mieux de proposer de l'eau plutôt que des boissons sucrées comme des limonades ou des sirops. Si possible, propose des petits en-cas à tes scouts (fruits, barre de céréales, yaourts...) et n'oublie surtout pas de permettre aux scouts de manger des fruits et légumes de saison différents tous les jours.

Comment gérer les repas ?

Si tu veux que tes scouts soient en forme tout au long du camp, il ne faut pas négliger l'organisation des repas. Tout d'abord, il vaut mieux laisser les scouts se servir eux-mêmes. De cette manière, ils achèveront plus facilement ce qu'ils ont mis dans leur assiette. Ensuite, mieux vaut faire manger de tout à tes scouts, même en petite quantité. Cependant, cela ne sert à rien d'insister lourdement ou de se battre avec les enfants pour qu'ils finissent à tout prix leur assiette ! Dis-toi qu'on ne changera pas leur alimentation en une dizaine de jours. Observe plutôt leurs comportements alimentaires sur l'ensemble du camp. De plus, le "look" de la nourriture a également son impact. Soigne ta présentation pour donner l'envie de goûter à tes scouts !

Enfin, veille à instaurer une **ambiance propice aux repas** pour que les enfants puissent manger à leur rythme, dans le calme, et à l'abri des intempéries !

Les bonnes attitudes

- Etre bien assis et correctement installé.
- Manger dans le calme.
- Manger en petits groupes (tables de 6 ou 8 personnes).
- Respecter l'appétit et le goût de chacun.
- Veiller à la présentation du repas.
- Ne pas jouer avec la nourriture.



Quelques conseils

- Tes scouts ont du mal à manger des légumes ? Propose-leur un potage ! Avec ou sans morceaux, avec plusieurs sortes de légumes, en rajoutant des petits croûtons... Ca ne te prendra pas énormément de temps et tu pourras y mettre les restes de nourriture des jours précédents.
- Choisis des fruits et des légumes frais, de préférence de saison plutôt que des conserves. Cela ne te coûtera pas nécessairement plus cher.
- Le petit-déjeuner est le repas le plus important de la journée, veille donc à ce qu'il soit varié : plusieurs sortes de pains différents, des fruits, des céréales, des yaourts... ce qui n'est pas mangé un jour le sera les jours d'après !

Comment gérer les courses ?

Évitez de transporter des produits périssables jusqu'à l'endroit de camp ; la durée entre l'achat et la préparation doit être réduite au strict minimum et éviter le passage d'une atmosphère "chaude" à une autre "froide". Privilégiez les produits frais, les marchés, les commerces locaux... Plusieurs commerçants vous proposeront des prix intéressants et pourront même vous livrer à l'endroit de camp !



À TASANTÉ

L'alimentation au camp

Attention à l'hygiène dans l'intendance !

Cela concerne l'approvisionnement, le stockage, la préparation et la conservation des aliments.

- La cuisine doit être propre, rangée et aérée. Il faut la nettoyer tous les jours !
- Nettoyer le matériel et les surfaces de travail après chaque utilisation.
- Changer et lessiver régulièrement les essuies de vaisselle et les éponges.
- Se laver régulièrement les mains, principalement avant de manipuler des aliments.
- Ne pas décongeler à température ambiante mais dans un endroit frais. Pas directement au soleil.
- Avoir un frigo et/ou avec un congélateur en bon état de fonctionnement et d'une capacité adéquate. Ne pas hésiter à le nettoyer en arrivant ! Vérifier sa température (frigo entre 0 et 6° (pour les viandes préparées, les viandes hachées et le poisson frais : 4° max), congélateur inférieur à -18°).
- Ne pas mélanger les aliments (par exemple les pommes de terre non lavées avec les fruits).
- Cuire à point les viandes, c'est-à-dire doucement et longtemps (éviter les viandes crues), surtout pour des grandes quantités.
- Laver les fruits et légumes avant leur consommation (à l'eau claire).
- Refroidir et stocker rapidement au froid les aliments destinés à être consommés froids.

L'eau : pas de concession !

Si l'eau disponible n'est pas de l'eau de ville, vous êtes en droit de demander une attestation qui garantit que l'eau est potable. Tu peux te renseigner auprès de l'Agence fédérale pour la sécurité de la chaîne alimentaire (Afsca : 0800.13.550).

L'équilibre au quotidien

Pain, pommes de terre, pâtes, riz : 45 %
Légumes et fruits frais : 17 %
Lait, fromage : 15 %
Viande ou poissons sans déchet : 7 %
Sucre, confiture : 7 %
Beurre, huile : 4 %

(Source : Agence française de sécurité sanitaire des aliments)

Allergies

N'oublie pas de te renseigner sur les allergies alimentaires de tes scouts pour prévoir des menus adaptés. Si, par exemple, un de tes scouts est allergique au lait, il faut que tu puisses lui proposer autre chose lorsque le repas en contient.



- En cas d'empoisonnement, consulte la page 10 de ton carnet *Réflexes*.
- En cas de constipation, consulte la page 9 de ton carnet *Réflexes*.
- En cas d'indigestion, consulte les pages 8 et/ou 17 de ton carnet *Réflexes*.
- En cas de maux de ventre, consulte la page 8 de ton carnet *Réflexes*.
- En cas de vomissement, consulte la page 17 de ton carnet *Réflexes*.





Les baignades

À la piscine, dans un lac, un ruisseau ou même à la mer, les occasions de te baigner avec tes scouts sont nombreuses. Voici quelques conseils pour que cette activité reste un moment de plaisir.

Les risques d'une baignade

Tu peux réduire les risques associés aux baignades en te comportant avec prudence et en prenant de simples précautions.

Ton rôle d'animateur sera, comme souvent, de veiller à ce que chacun de tes scouts respecte tes recommandations.

Les principaux risques pour la santé liés aux baignades sont la **noyade** et l'**hydrocution**.

L'hydrocution

L'hydrocution est un accident qui peut survenir en mer, mais aussi lors de baignades en cours d'eau ou en piscine.

C'est un choc thermique provoqué par un refroidissement brutal du corps, lors d'une entrée trop rapide dans l'eau. La victime perd alors connaissance et risque de se noyer.

Pour l'éviter, il faut **entrer de manière progressive** dans l'eau, particulièrement lorsque celle-ci est froide et que l'on s'est exposé au soleil. Il est utile de se mouiller la poitrine et la nuque en premier lieu pour que le corps s'adapte petit à petit.

L'hydrocution est souvent précédée de **signes** comme des maux de tête, des crampes, ou une angoisse. Devant l'apparition de l'un de ces signes, le nageur doit sortir de l'eau le plus rapidement possible.

Sois attentif : les baladins ou les louveteaux auront tendance à masquer ces symptômes pour continuer à jouer.

La noyade

Un enfant, même s'il sait nager, peut se noyer en moins de trois minutes, même dans 20 cm d'eau. Alors, sois extrêmement vigilant !

Par définition, la noyade est un accident de type **asphyxique** provoqué par l'inondation des voies respiratoires suite à une immersion ou une submersion.

Si le nombre de victimes par noyade est important (seconde cause de décès chez les enfants après les accidents de la route), le nombre de personnes y ayant échappé mais conservant des séquelles, souvent à vie, est encore plus élevé. Celles-ci sont variables d'une personne à l'autre. Elles dépendent :

- de la durée de l'immersion et donc de la durée du manque d'oxygène au cerveau (anoxie) ;
- du milieu dans lequel est survenue la noyade : l'eau froide a tendance à ralentir le processus.

Question de temps

- À compter de la perte de connaissance, on considère qu'un sauveteur dispose de moins de 3 minutes pour porter secours au noyé.
- Si les secours ont lieu entre 3 et 5 minutes après la perte de connaissance, le noyé peut être sauvé, mais il risque de conserver des séquelles, de gravité variable.
- Au-delà de 5 minutes, le décès devient très probable.

Les cinq phases de la noyade

1. **Agitation** : la victime se débat dans tous les sens. Le noyé monte et descend dans l'eau. C'est le bouçonnage.
2. **Apnée réflexe** : par automatisme, la glotte se ferme et empêche la respiration.
3. **Reprise respiratoire** : grandes inspirations sous l'eau avec inondation broncho-alvéolaire. C'est la phase de noyade proprement dite.
4. **Convulsions** : dues d'abord à l'arrêt respiratoire définitif avec faiblesse généralisée (collapsus) et ralentissement du rythme cardiaque (bradycardie). Elles sont suivies de l'arrêt circulatoire par défaillance du myocarde.
5. **Mort** : conséquence de l'arrêt cardiorespiratoire prolongé.

Les quatre degrés de gravité

1. **Aquastress** : accident aquatique sans inhalation de liquide, hyperventilation, tachycardie, frissons, tremblements.
2. **Petite noyade** : encombrement liquidien broncho-pulmonaire, bleuissement des extrémités, épuisement, hypothermie.
3. **Grande noyade** : détresse respiratoire aiguë.
4. **Anoxie** : arrêt cardio-respiratoire en cours d'installation ou avéré et coma aréactif.



À TASANTÉ

Les baignades

Conseils de prévention

Avant la baignade

Les compétences des scouts

Il est nécessaire que tu saches quels scouts savent nager et lesquels ne sont pas encore des nageurs avertis ou aguerris. Ce renseignement figure sur la **fiche de santé** que les parents te remettent complétée en début d'année.

Répartis les scouts en différents groupes pour leur proposer des animations selon leur **niveau**. Par exemple, prévois des activités de familiarisation à l'eau pour les non-nageurs et fournis-leur des dispositifs de flottaison, comme des brassards, pour qu'ils puissent participer à la baignade en toute sécurité.

Les lieux de baignade

Chaque année, la Région wallonne publie la liste de ses sites de **baignade autorisée** : la qualité de l'eau y est contrôlée hebdomadairement et la sécurité y est suffisante : renseigne-toi sur aquabact.environnement.wallonie.be ou auprès de l'administration communale de l'endroit que tu souhaites fréquenter.

Concrètement, la **législation fédérale** interdit toute baignade sauf si un panneau l'autorise dans des zones aménagées et surveillées.

- Se baigner dans les **canaux** ou **carrières** est quasi systématiquement interdit.
- Les baignades à proximité d'un **barrage** sont également interdites car des changements importants peuvent intervenir au niveau du débit du cours d'eau : les courants créés peuvent entrainer des personnes et des objets peuvent passer à grande vitesse et de façon inattendue.

À la mer ou à la piscine, repère le **poste de soins** et les **sauveteurs**. Il est préférable de ne pas avoir à les chercher au moment où tu en auras besoin.

Si tu te baignes dans la nature, reste dans les zones délimitées pour la baignade et respecte les consignes de sécurité et la signalisation en place (panneaux, drapeaux, bouées...).



Durant la baignade

Ce type d'activité va mobiliser toute ton attention.

- En piscine, puisqu'il y a des **maitres-nageurs**, tu peux profiter un peu plus de ce moment avec tes scouts, même si la vigilance reste de mise.
- Dans tout autre lieu, il est **impératif** qu'un animateur reste hors de l'eau pour surveiller ce qui se vit. En cas de problème, il sera le premier à pouvoir intervenir ou attirer l'attention d'autres animateurs dans l'eau. C'est lui qui se chargera d'appeler les secours si c'est nécessaire.

Si tu constates l'un des **signes** suivants (surtout à la ribambelle ou à la meute) : malaise, bourdonnement d'oreille, frissons, chair de poule, urticaire, tremblements, claquements de dents, crampes, fatigue, sensation soudaine d'eau froide ou d'angoisse, lèvres bleues..., fais sortir immédiatement les enfants de l'eau et demande-leur de se sécher sur le bord avec un essuie pour pouvoir se réchauffer.

Pour pouvoir poser les bons gestes, nous t'encourageons à te former. Plus d'infos auprès de la Croix-Rouge de Belgique : croixrouge.be

Baignades et repas

Certains disent qu'il est nécessaire d'attendre la fin de la digestion pour se baigner. Or, la digestion est un processus qui dure trois heures au minimum. Il faudrait donc attendre ce laps de temps avant une baignade.

Pourtant, selon les experts canadiens et américains de la Croix-Rouge, se baigner juste après avoir mangé n'est pas associé à un risque accru de noyade... D'ailleurs, il est bien recommandé aux nageurs olympiques de manger un peu avant une compétition...

Par contre, mieux vaut éviter un repas trop riche avant une baignade (ou toute autre activité) pour une question de confort.

Il n'y a pas de solution miracle pour éviter les accidents lors de baignades.

Ces activités étant aussi agréables que récréatives et pédagogiques, il va de soi qu'il faut les maintenir. À toi de placer un cadre suffisamment clair et précis lorsque tu mènes ton activité pour qu'elle se déroule en toute sécurité. Prends le temps d'expliquer aux scouts les raisons de ces règles pour qu'ils les comprennent et les respectent scrupuleusement.



Ce soir on vous met le feu !

Quel plaisir de voir brûler le feu de veillée alors qu'on ne l'a allumé qu'avec une allumette ! Quels souvenirs après coup de manger de la viande parsemée de braises qui se sont envolées alors qu'on agitait une assiette pour faire reprendre les flammes... Si tous ces aspects rapprochent le scout de la nature, il est cependant nécessaire de prendre des précautions pour éviter les accidents.

Qu'est-ce que le feu ?

Le feu est une réaction chimique qui ne peut survenir que si trois éléments se trouvent réunis :

- combustible : ce qui peut brûler
- énergie de combustion : c'est la chaleur
- comburant : ce qui fait brûler

Ces trois éléments forment le triangle du feu. Ils doivent être présents simultanément pour qu'un feu se déclare. En cas d'incendie, le but est d'enlever un des éléments pour que cela s'éteigne.

Suppression du combustible → dispersion du foyer.
Suppression de l'oxygène → étouffement.
Suppression de la température → refroidissement.

Eteindre un feu

Il y a plusieurs façons d'éteindre un feu, en voici quelques-unes.

Pour rappel, tu n'es pas pompier, ton rôle est avant tout préventif. N'hésite pas à passer le relais :

- 112 : n° d'urgence pour toute l'Europe
- 100 pour les pompiers/l'ambulance

L'eau

Par absorption de la chaleur des matériaux en combustion, l'eau refroidit le feu.

Il y a des exceptions à l'utilisation de l'eau.

- De nombreux produits chimiques réagissent avec l'eau, provoquant un dégagement de gaz toxiques, ou même s'enflamment sous l'action de l'eau (par exemple le sodium).
- Certains produits hautement inflammables flottent sur l'eau, comme par exemple les hydrocarbures. Si tu arroses l'incendie avec de l'huile pour l'éteindre, un effet inverse à celui recherché sera obtenu, étendant potentiellement l'incendie.
- Sur de tels feux, l'eau est remplacée par des produits "étouffant l'incendie", c'est-à-dire privant les flammes du contact avec l'air permettant l'apport d'oxygène indispensable à la combustion. Cet "étouffement" est réalisé à l'aide de mousse recouvrant le produit enflammé.

Mauvaise idée...

Il y a souvent une bonne raison à vouloir utiliser de l'essence ou de l'alcool à brûler pour allumer ton feu.

De quelque manière que soit (directement sur le feu, sur un linge...) cette idée est mauvaise car elle comporte des risques.

- Le bidon peut exploser.
- Les mains parsemées peuvent s'enflammer.
- ...

Préfère alors l'utilisation de bloc allume-feu même si cela te semble "moins scout".

Les extincteurs

- N'utilise jamais un extincteur dont le scellement est brisé.
- Garde ton calme et prends le temps de lire les consignes d'utilisation apposées sur l'extincteur.
- Lis sur la bouteille à quel type de feu ton extincteur est destiné.
- Respecte la distance d'attaque (3m pour un extincteur à poudre et au moins 1m pour un extincteur à mousse).
- Dirige toujours le jet vers la base des flammes. JAMAIS SUR UNE FUITE DE GAZ.
- Tiens-le à la verticale sinon c'est le propulseur qui sort et pas l'eau, la poudre ou le CO₂.
- Projette un jet intermittent sur les matières solides jusqu'à ce que les flammes et les restes incandescents soient éteints.
- Projette un jet continu pour les liquides jusqu'à ce que les flammes soient éteintes.
- Ne vise jamais une personne même si elle est en feu.

La couverture anti-feu

Les couvertures anti-feu sont en vente dans la plupart des grands magasins de bricolage. C'est un élément indispensable pour ton départ au camp. Place-la à portée de main et de préférence dans l'intendance où le risque est le plus élevé.

La couverture anti-feu est un moyen qui va te permettre de combattre un début d'incendie et surtout d'éteindre une friteuse en feu (jamais d'eau !).



À TASANTÉ

Ce soir on vous met le feu !

Autre mauvaise idée...

Jeter de l'herbicide sur les flammes pour obtenir un effet impressionnant.

Par contre, une bonne idée consiste à jeter de l'eau sur le feu avant d'aller vous coucher. Cela évite, en cas de vent, que les braises ne se dispersent sur quelque chose qui pourrait s'enflammer.

Va voir un médecin : pour des brûlures au visage ou toute brûlure du 2^e degré (même si la surface n'est pas grande). Ce sont des plaies (souvent mal placées) qui sont difficiles à soigner. Cela fait très mal et c'est aussi un enchevêtrement de zones moins atteintes (rouges) et plus atteintes (cloques) qui risquent de s'ouvrir ou d'évoluer en profondeur (vers une brûlure du 3^e degré). Il faut un avis médical car il existe des pansements spéciaux et protecteurs (bien utiles aussi pour poursuivre les activités scouts sans risque).

En cas de brûlure

On prend comme référence de taille la paume de la main de la victime (sauf pour le coup de soleil).

Nous ne tiendrons compte ici que des brûlures thermiques. Elles se déclinent en trois stades :

- 1^{er} degré (= **superficielle**) : attaque de l'épiderme. Elle est petite et rouge, douloureuse. Cela peut être un coup de soleil.
- 2^e degré (= **peu profonde**) : attaque de l'épiderme et légèrement du derme. Elle est petite, rouge et accompagnée de cloques. Elle fait mal et peut s'infecter par les cloques percées.
- 3^e degré (= **profonde**) : détruit le derme et l'épiderme. Elle est blanche, brune ou noire. Ne fait pas mal dans certains cas car les tissus sont devenus insensibles.

Derniers conseils

- Lors du cooling, demande à la victime d'écartier les doigts atteints ou de tendre l'articulation.
- N'enlève jamais les vêtements qui collent à la peau.
- Couvre la victime pour éviter toute forme de refroidissement. Inutile de risquer une hypothermie.
- Agis délicatement mais rapidement.
- Ne perce pas les cloques.
- Ne souffle pas, ne parle pas et ne tousse pas au-dessus de la brûlure car cela pourrait provoquer des infections.
- Si le visage est atteint, protège les yeux à l'aide de compresses humides.
- N'applique aucune pommade, huile, graisse, beurre... Même pas la Flammazine® car c'est un geste médical que tu n'es pas apte à poser à moins d'y être formé.
- Vérifie la vaccination anti-tétanique.

Que faire ?

Pour les coups de soleil, applique de l'après-soleil.

Dans tous les cas, ce que tu as à faire :

Un cooling : cela signifie faire couler de l'eau sur la brûlure. Retiens 20-20-20 pour :

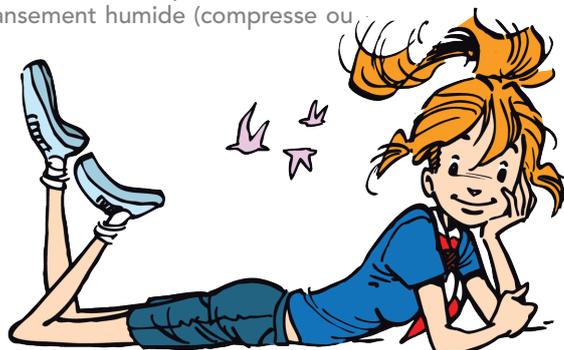
- 20 min : cela semble long mais c'est nécessaire à un refroidissement des tissus et au soulagement de la douleur.
- 20° : c'est une approximation. Il ne faut pas mettre de l'eau froide pour éviter le choc thermique.
- 20 cm : tu veilleras à ce que la source d'eau qui coule soit distante de 20 cm environ de la partie brûlée.

Ensuite, applique un pansement humide (compresse ou linge propre).

Pour aller plus loin

Consulte le site www.brulures.be : tout sur les brûlures, leur traitement, la prévention...

En cas de brûlure, tu peux consulter les pages 18 et 19 de ton carnet Réflexes.



À TASANTÉ

Les produits dangereux

Outre les médicaments et au moment du grand nettoyage, les occasions d'utiliser certains produits dangereux sont plutôt rares. Il y a cependant quelques notions à connaître et quelques consignes de sécurité à respecter si tu veux éviter les ennuis et ne pas figurer dans les statistiques du centre antipoisons.

Quelques règles générales

Rangement

- Range les produits hors de portée des enfants, de préférence sous clé ou en hauteur.
- Veille à ce que le local soit frais et place ces produits loin d'une source de chaleur ou de flammes.
- Les produits volatiles (qui s'évaporent lorsqu'ils sont laissés à l'air libre) doivent être conservés dans des récipients étanches et incassables. Tu peux entourer de sparadrap la fermeture des flacons.
- Certains produits ne peuvent pas être stockés dans des contenants de certaines matières. Utilise toujours le contenant prévu pour le produit. De manière générale, le transvasement des produits dangereux est à proscrire.

Etiquetage

- Tu dois faire attention à ce que le nom et le mode d'emploi restent lisibles.
- Ne transvase jamais des produits dangereux dans une ancienne bouteille de limonade ou autre. Des enfants risqueraient de boire le contenu par confusion.
- Méfie-toi des insecticides/raticides qui ont parfois un emballage fort attrayant. Les enfants sont vite tentés.
- Etablis la liste des produits contenus dans l'endroit où ils sont stockés. En cas de problème, tu pourras au moins donner ces informations aux services de secours.

- Les dermatoses : provoquées par certains produits. La peau réagit sous forme de rougeurs, d'eczéma, ... qui peuvent n'apparaître qu'après un certain temps. Elles peuvent révéler des allergies.

Que faire en cas d'accident

En cas d'ingestion ou d'inhalation

Les remèdes dépendront des produits utilisés. Il y a parfois des notices de premiers soins sur les bouteilles. Il faut de toute façon IDENTIFIER :

- le produit ;
 - le nom du producteur, du fabricant ;
 - ses caractéristiques (poudre, couleur, liquide...).
- Il faudra également :
- évaluer la quantité absorbée ;
 - évaluer le plus précisément possible l'heure d'intoxication ;
 - téléphoner au centre antipoisons (070.245.245) ou à un médecin ;
 - suivre scrupuleusement les indications qu'ils auront fournies.

Les dangers

- Les intoxications : provoquées par l'action des vapeurs dans les voies respiratoires. Cela entraîne des spasmes avec contractions de la gorge, suffocation et décès.
- Les empoisonnements : lorsqu'un produit est absorbé par erreur ou par ignorance, il agit sur l'estomac et les reins. Les conséquences sont toujours graves et parfois mortelles.
- Les lésions : en contact avec la peau, un produit peut provoquer crevasses, ulcères, brûlures, ... Les plus dangereuses peuvent entraîner une perte de la vue ou la destruction de l'œsophage.



Tu peux également consulter la page 10 de ton carnet *Réflexes*.

En cas d'ingestion ou d'inhalation

Tu constateras des rougeurs ou des plaies et la victime se plaindra de fortes douleurs (parfois après coup).

- Retire les vêtements imbibés (mets des gants ou utilise un linge propre).
- Rince immédiatement la surface irritée à l'eau courante (20 min - 20 cm - 20°).
- Pose délicatement quelques compresses stériles, sans comprimer la plaie.

Tu peux également consulter les pages 18 et 19 de ton carnet *Réflexes*.



À TASANTÉ

Les produits dangereux

Etiquetage courant des produits dangereux

Symbole	Signification	Symbole	Signification
	Toxique (T) Très toxique (T+)		Corrosif (C) (Mordant)
	Dangereux pour l'environnement (N) (polluant)		Comburant (O) (Oxydant)
	Nocif (Xn)		Facilement inflammable (F) Extrêmement inflammable (F+)
	Explosif (E)		Irritant (Xi)





Le froid

Réussir tes activités à l'extérieur, même l'hiver... C'est possible !

Ce n'est pas l'arrivée du mauvais temps qui t'empêchera d'emmener tes scouts jouer dehors. L'hiver et le froid ne doivent pas être une contrainte qui bouleverse tes projets et le moral des troupes. Mais il faut tout simplement tenir compte dans tes activités d'un compagnon de plus : le bonhomme hiver lui-même...

Le froid de l'hiver

Durant l'hiver qui commence le 21 décembre et se termine le 21 mars, ton organisme se fatigue plus vite que durant les saisons plus chaudes. C'est la période durant laquelle tu dois économiser ton énergie physique, augmenter la durée de ton sommeil et être vigilant à ton alimentation.

C'est une phase où les excès seront moins bien tolérés par l'organisme.

Conseils pour bien passer l'hiver

● On se couvre juste ce qu'il faut

Trop se couvrir pendant la saison froide accentue la différence entre la température corporelle et celle de l'extérieur. Il est conseillé d'utiliser des vêtements en matières naturelles : cela évite de transpirer et de conserver sur le corps une humidité qui refroidit l'organisme. Une fois dehors, couvre-toi la tête car 80% de la chaleur corporelle s'échappe par le sommet du crâne. Même conseil pour les mains et les pieds, mal vascularisés en hiver et donc froids et douloureux. Porte donc des gants, et renonce aux bottes et chaussures trop étroites, qui coupent la circulation sanguine (tu dois pouvoir remuer tes orteils). Il vaut mieux mettre plusieurs couches plus fines qu'une seule trop épaisse.

● On anticipe le mal de gorge

Douleurs à la déglutition, picotements... ce sont les premiers signes d'une inflammation des muqueuses. Suce des pastilles de vitamine C qui atténueront la douleur, utilise un spray antiseptique et antalgique contre l'infection (mais pas d'usage prolongé pour éviter de modifier l'équilibre microbien naturel de la gorge). Les adeptes des médecines douces choisiront les infusions de mauve, de guimauve, de tussilage ou encore de serpolet pour soulager la douleur. A sucrer avec du miel de thym, excellent antibiotique naturel. Et, si tu ne crains pas son goût relevé, l'ail est tout indiqué en infusion avec un jus de citron, du gingembre frais et du miel.

● On ne chauffe pas trop

L'hiver, on passe sans cesse du chaud au froid, entre intérieur et extérieur. Or ces écarts thermiques fatiguent notre organisme. Evite de trop chauffer tes lieux de vie (autour de 18-19 degrés étant l'idéal).

Pour en savoir plus

- www.sports-sante.com/index.php/tag/infusion-contre-les-infections-hivernales
- www.plusmagazine.be/fr/sante/prevention/artikel/120/renforcez-votre-immunite-contre-lhiver

● On s'immunise contre le rhume

Quelques règles suffisent parfois à éviter de s'enrhumer : ne pas hésiter à éternuer (dans un mouchoir), c'est une réaction de protection de l'organisme ; ne pas trop se couvrir, excepté la tête et les mains ; se laver fréquemment les mains pour éviter la contamination ; bien se moucher pour lutter contre l'obstruction nasale ; boire le jus d'un citron avec du miel et une cuillère à café de cannelle en poudre ; vaporiser sur un mouchoir en tissu un mélange d'huiles essentielles de lavande, pin, menthe et thym que tu respire plusieurs fois par jour.

● On force sur les vitamines

C'est la saison pour faire une cure de vitamine C : en période d'exposition à la grippe, l'idéal est d'en consommer 500 milligrammes à 1 gramme par jour. Où la trouver ? Dans les kiwis, les oranges, le cassis et le persil. Associes-y du carotène, qu'on trouve dans les carottes (à la teneur record en provitamine A, bénéfique pour les défenses immunitaires), les épinards et les abricots secs. L'hiver est aussi la saison reine pour les légumes secs (lentilles, pois, fèves et haricots secs) qui aident à produire de la sérotonine, l'hormone de l'éveil. Sans oublier le chou (excellent désinfectant du nez et des sinus) et les huîtres (riches en protéines, fer, magnésium, phosphore, sodium, zinc, cuivre, vitamines B et C).





À TASANTÉ

Le froid

Bien se couvrir ?

Une petite règle qu'on ne cesse de répéter : ce qui tient chaud, ce n'est pas l'accumulation de vêtements mais l'air autour ; le principe est d'emprisonner autour du corps un volume suffisant d'air chaud et sec. Dans le cadre d'une activité sportive, il vaut mieux moins se vêtir car pendant l'effort, et c'est normal, on a chaud et on transpire.

C'est plutôt à "l'après jeu" qu'il faut penser. Dès la rentrée au local, fais-leur revêtir des vêtements secs et même, si possible, fais en sorte qu'ils puissent changer de sous-vêtements pour la transpiration. Ne les laisse pas avec de l'humidité sur le dos.

Et l'alimentation dans tout ça ?

L'idéal serait de manger chaud. C'est très important, d'autant plus que le moral des troupes passe par là. Mais ce n'est pas l'option la plus évidente.

De façon générale, le fond de l'alimentation peut comporter un peu plus de graisses que d'habitude... Sauf si tu as déjà pour habitude de manger très gras !

Ainsi, on optera pour une alimentation qui apporte immédiatement à l'organisme ce dont il a besoin pour un effort précis : par ex., avant une longue balade, le petit déjeuner pourra comporter : un jus d'orange, une banane, des tartines à la confiture, corn flakes, thé sucré.

Tous les aliments qui se digèrent facilement, qui n'alourdisent pas et qui apportent des sucres vite assimilés. On privilégiera les lipides (beurre, lard, yaourt entier, lait...) qui apportent le double de calories.

Boissons

Hiver comme été, il faut boire. Et boire en suffisance. En hiver, on transpire aussi beaucoup. Il ne faut pas oublier que les échanges d'eau chez un enfant sont cinq à six fois plus rapides que pour l'adulte ! Thé sucré (digeste, diurétique, sans doute la boisson à privilégier), chocolat chaud (boisson de fin d'effort car il est lourd à digérer), potages (aux choux, aux pois...) très reconstituants après l'effort. En cours d'activité, on choisira des bouillons chauds mais légers sur l'estomac.

A déconseiller : le café.

A éviter : Utiliser de la neige fondue comme boisson. Cela provoque des diarrhées.

A la découverte de la neige

Quand la belle poudreuse est là, ça vaut la peine de sortir ; cela nous arrive tellement peu souvent sous nos latitudes qu'il n'est pas question de bricoler ces jours-là... Et c'est tout bon pour une activité qui ne coûte presque rien et ô combien vivifiante !

Première règle dès maintenant : disposer d'une réserve de sacs poubelle dans le local pour ne pas perdre de temps lorsque la météo permet de faire des glissades.

Pas besoin de luge, ni de matériel sophistiqué. Des sacs poubelle pas trop fins feront parfaitement l'affaire.

Prêts pour le départ ?

Vous vous engouffrez dans le sac ; s'il est assez grand, pourquoi pas à deux ? Pour faciliter la chose, vous faites deux trous pour chacun de vos pieds, cela vous aidera à mieux vous guider. Pour laisser les bras libres, vous pouvez aussi attacher le sac autour de votre taille avec une ceinture ou une corde.

Et en avant pour les belles courses ! Evidemment, choisissez un terrain bien dégagé d'arbres ou de toutes autres grosses pierres qui freineraient inévitablement votre élan tout en évitant les accidents.

Les accidents les plus communs

Dans la plupart des cas, il y a des incidents lorsque les victimes ont mal préparé leur confrontation à la rigueur climatique. Les accidents les plus communs dus au froid les plus sont les gelures et le coup de froid - ou hypothermie.

De la simple gelure au véritable coup de froid, voici quelques pistes pour y faire face.

1. En cas de gelures

Les gelures sont des lésions dues à des troubles de la circulation provoquées par le froid. L'évolution des gelures comprend trois stades :

- La victime ressent tout d'abord des engourdissements aux extrémités de ses membres.
- Ensuite, les gelures apparaissent. Les extrémités deviennent alors insensibles et des cloques se forment (rouges voire bleutées).
- Dernier stade : celui de la mort des tissus, au niveau de la région atteinte. Cette gangrène peut entraîner une amputation.

Tu seras le plus souvent confronté à une victime encore au premier stade.

À TASANTÉ

Le froid

Conseil...

Dans le cas d'une langue collée sur du métal en hiver: réchauffez le métal et la langue, puis décollez doucement la langue. Surtout, n'essayez pas de la dégager en tirant. Veillez à ce que les voies aériennes soient libres.

Il faut alors simplement desserrer ses chaussures et lui réchauffer éventuellement ses mains. La victime sentira la douleur au fur et à mesure que ses membres dégèlent, c'est normal.

A partir du second stade, ne pas entreprendre le réchauffement. Enrouler la victime dans une couverture et la conduire au service des urgences hospitalières le plus proche. On peut donner à la victime des boissons chaudes et sucrées mais jamais d'alcool.

Ne frictionnez pas les parties gelées. N'appliquez ni une forte chaleur ni de la neige.

Procure-toi une couverture de survie. Ce n'est pas cher, ce n'est pas lourd ni ne prend de place et ça fonctionne...

2. Le coup de froid ou hypothermie bénigne

Il s'agit d'un abaissement de la température interne du corps. L'hypothermie peut survenir lorsqu'un enfant est exposé à l'air froid ou à un vent froid, lorsqu'il porte des vêtements mouillés ou après une immersion prolongée dans l'eau froide.

C'est une atteinte de l'organisme par le froid.

La victime ressent tout d'abord un froid intense, des frissons puis des crampes. Elle peut devenir irritable et faire preuve d'une maladresse inhabituelle.

Ce que tu dois faire :

- Enlève tous les vêtements humides et remplace-les par des vêtements secs et des couvertures.
- Couvre la tête et le cou de l'enfant.
- Si est pleinement conscient et peut avaler, donne-lui à boire un liquide chaud, sucré et non alcoolisé.
- Applique des sources de chaleur modérée (comme des bouillottes) sous les aisselles et à l'aîne, évitez tout contact direct avec la peau.

Attention

L'alcool augmente la perte de chaleur; on ne doit donc jamais en donner à une personne, même adulte, qui souffre d'hypothermie.

Tu peux également consulter
les pages 23 et 24 de ton carnet *Réflexes*.





Let the sunshine in !

S'il est l'invité le plus attendu au camp, le soleil n'en reste pas moins un ennemi potentiel. En effet, on a tendance à vouloir en profiter un maximum au cas où ça ne durerait pas, sans trop se soucier des risques encourus. Comment se comporter face au soleil, durant tes activités ? Voici quelques pistes pour t'aider.

Des UV, A et B

Les rayons du soleil contiennent différents rayons UV, parmi lesquels les UVA et les UVB. Ceux-ci endommagent surtout la partie superficielle de la peau mais provoquent aussi des changements irréversibles dans le matériel génétique que renferment les cellules. Ces dommages vont engendrer, à plus long terme, le vieillissement précoce de la peau et/ou des lésions cutanées bénignes ou malignes. Les rayons UVB sont les principaux responsables du coup de soleil grave, lui-même facteur de risque important du mélanome (cancer de la peau). Ainsi les adultes qui, au cours leur enfance, ont eu plusieurs fois des coups de soleil importants courent plus de risque d'avoir un jour un cancer de la peau. Une protection efficace est donc à privilégier chez les enfants. Elle constitue une excellente prévention pour les problèmes à l'âge adulte.

Bonne nouvelle !

Le soleil stimule notre peau pour que nous produisions de la vitamine D, indispensable pour assurer la solidité et la croissance des os. Ceci étant, pour fabriquer la vitamine D en quantité suffisante, il n'est pas nécessaire de se faire rôtir des heures durant sous le soleil, une promenade quotidienne de quelques minutes en plein air suffit.

Un risque qui varie

Plus on se rapproche de l'Equateur, plus le rayonnement du soleil est intense. Et plus on se trouve en hauteur en montagne, plus le risque de brûlures est important. Chez nous, la distance qui nous sépare du soleil n'est pas toujours la même. A midi, le rayonnement solaire descend en ligne verticale, le matin et le soir, il descend en oblique et doit donc parcourir une distance plus longue, durant laquelle il s'atténue. C'est pour cela qu'une exposition au soleil "aux heures chaudes" est encore plus dangereuse. Il est aussi important de savoir que la peau peut brûler par temps nuageux : en effet, les nuages absorbent une partie des rayons UV nuisibles, mais pas tous...

Coup de soleil ou de chaleur

Le coup de soleil apparaît si la peau a reçu plus de rayonnements UV qu'elle ne peut le supporter. Une brûlure légère provoque une rougeur de la peau qui va devenir

sensible. Si la brûlure est plus grave, des cloques vont apparaître et la peau, en plus d'être plus rouge, va être enflée et douloureuse. Qu'il s'agisse d'un coup de soleil ou d'un coup de chaleur, le corps subit une surchauffe. Les symptômes du coup de chaleur peuvent être :

- une agressivité ou une passivité inhabituelle ;
- des maux de tête et de ventre, des nausées, des vomissements ;
- une peau chaude, rouge et sèche ou une sueur intense ;
- une soif intense ;
- de la fièvre ;
- des convulsions et une perte de connaissance (évanouissement, syncope).

Dès que tu observes les premiers signes d'un coup de chaleur chez un scout, il est recommandé de le mettre rapidement à l'abri du soleil et d'appliquer une compresse froide sur son front et son cou.

Il est strictement déconseillé de donner de l'eau glacée à boire.

Après un coup de soleil grave ou d'un coup de chaleur, il est aussi recommandé de consulter rapidement un médecin.

Tu peux également consulter les pages 14 (coup de soleil), 15 (insolation), 16 (convulsion), 17 (vomissement), 18-19 (brûlures) et 20 (syncope) de ton carnet Réflexes.

Et l'insolation ?

L'insolation est l'association du coup de chaleur et du coup de soleil. Elle correspond à une élévation anormale de la température corporelle et elle est causée par les rayons infrarouges. Ce sont en effet eux qui font que le soleil "chauffe".

Au-delà d'un certain seuil, les dégâts peuvent être importants, et même toucher les organes vitaux comme le foie. Lorsqu'on s'expose trop longtemps au soleil, les mécanismes de régulation de la température interne du corps sont dépassés et de moins en moins efficaces. Résultat, la température du corps n'est plus maintenue à 37°C et augmente parfois jusqu'à 40°C. La peau devient brûlante et se dessèche.



À TASANTÉ

Let the sunshine in !

Lorsque le soleil chauffe, il ne faut pas hésiter à faire boire les enfants car ils n'ont pas toujours le réflexe de le faire eux-mêmes. En été, il faut boire au moins 1,5L par jour.

Outre les personnes âgées et les enfants, d'autres personnes sont plus sensibles aux coups de chaleur, notamment les sportifs, les travailleurs manuels, et enfin les personnes qui sont atteintes d'un handicap ou d'une maladie chronique.

Se protéger les yeux

Le soleil est aussi dangereux pour les yeux. En effet, l'iris peut être brûlé par ses rayons. Il peut aussi causer la cataracte : la pupille de l'oeil abîmée, il va en résulter une vision trouble. Pour éviter toute atteinte des yeux, il est donc plus que conseillé de porter des lunettes de soleil de qualité.

Un maître-mot : protection !

Pour se protéger du coup de soleil, il faut appliquer des produits solaires sur la peau. Ils existent sous forme, de crème, de lait, d'huile ou en sticks. Pour être efficaces, ils doivent satisfaire à un certain nombre de conditions. Tout d'abord, ils doivent protéger aussi bien contre les rayons UVB que contre les rayons UVA. Ensuite, ils doivent comporter des particules qui réfléchissent les rayons du soleil ainsi que des filtres chimiques qui transforment les rayons en chaleur. Veille donc à en disposer dans ta boîte de soins. Dans le cas d'une journée à la mer, par exemple, insiste pour que les parents fournissent tes scouts en produits solaires et veillent à ce qu'ils aient de quoi se protéger la tête : chapeau, casquette, foulard...

Le lait solaire est conseillé par rapport à l'huile, car les filtres de cette dernière pénètrent plus difficilement dans la peau. Pour le camp, choisis plutôt des produits waterproof qui ont été conçus pour être plus efficaces contre un risque accru de brûlure : ils s'adressent donc non seulement aux nageurs, mais aussi à ceux qui transpirent fort, ce qui est souvent le cas des scouts en pleine activité.

Quel indice choisir ?

L'intensité de la protection contre les UVB est exprimée par l'indice mentionné sur le produit. Ainsi, l'indice de protection 4, par exemple, signifie que lorsque tu appliques ce produit sur ta peau, tu peux rester 4 fois plus longtemps au soleil avant de voir apparaître les premières rougeurs que lorsque tu n'es pas protégé (le temps de base étant de +/- 15 min). Mais ce n'est pas une raison pour s'exposer davantage aux agressions du soleil.

A utiliser judicieusement

Pour les enfants, il faut utiliser un produit solaire d'indice de protection de 30 (selon la Fondation contre le cancer et l'OMS) au minimum. Pour les adultes, 15 au moins. Même si l'indice de protection est élevé, il faut impérativement réappliquer le produit au maximum toutes les deux heures (au minimum toutes les demi-heures) ou après chaque baignade. Les endroits les plus vulnérables, comme le contour des yeux, le nez, le cou, les oreilles, les épaules et l'arrière des genoux nécessitent une attention toute particulière.

Derniers conseils

- Evitez le soleil entre 11 et 16 heures. Si tu organises un grand jeu, préfère les postes dans les bois qui sont ombragés plutôt qu'en plein milieu de la plaine.
- Sois attentif au fait que les scouts soient protégés. S'ils ne le sont pas, ne les laisse pas jouer sans tee-shirt. Il vaut mieux qu'ils soient protégés par leurs vêtements.
- Vérifie qu'ils portent un chapeau et des lunettes de soleil si nécessaire.
- Porte une attention particulière aux scouts qui ont une peau très claire.



Les personnes ayant une peau claire attraperont aussi plus facilement un coup de soleil que celles avec la peau mate. Quant à ceux qui ont des cheveux roux, ils sont tout particulièrement à risque !

À TASANTÉ



Coup de foudre...

l'orage nous guette

Un orage au camp, ça fait toujours une belle photo pour le montage de rentrée. Ceci étant, l'orage peut être dangereux et avoir de graves conséquences. Voici quelques lignes pour t'aider à mieux le cerner, le comprendre et prévenir ses effets.

Mieux le comprendre

Définition

L'orage est un phénomène météorologique caractérisé par la présence d'éclairs et de tonnerre avec ou sans précipitations liquides ou solides. Sous les climats tempérés, comme chez nous, les orages se produisent essentiellement durant la saison chaude mais il peut y avoir aussi des orages en hiver.

Comment ça fonctionne ?

Dans l'atmosphère, l'air chaud qui monte se refroidit. La vapeur d'eau qu'il contient se condense et donne naissance à un nuage. La vapeur d'eau se transforme alors en gouttelettes d'eau en libérant de la chaleur. Le réchauffement de l'air qui en résulte va renforcer les courants ascendants dans le nuage, qui devient de plus en plus épais. Son sommet peut ainsi s'élever progressivement jusqu'à atteindre une altitude de 8000 à 15000 mètres, puis il s'étale horizontalement en prenant la forme caractéristique d'une enclume. Le nuage atteint alors sa maturité, c'est ce que tu connais sous le nom de cumulonimbus. Le ciel s'assombrit alors rapidement et peut devenir gris-noir en fonction de l'épaisseur du nuage car la grande quantité d'eau en suspension cache le soleil. Aussi plus la base du nuage est sombre, plus sa hauteur est importante. Le vent d'orage est provoqué par l'irruption soudaine près du sol de courants descendants provenant du sommet du nuage. Ces rafales précèdent souvent les fortes précipitations de pluie ou de grêle. L'irruption d'air froid venu d'altitude très élevée provoque une chute brutale des températures, parfois 15° en quelques minutes.

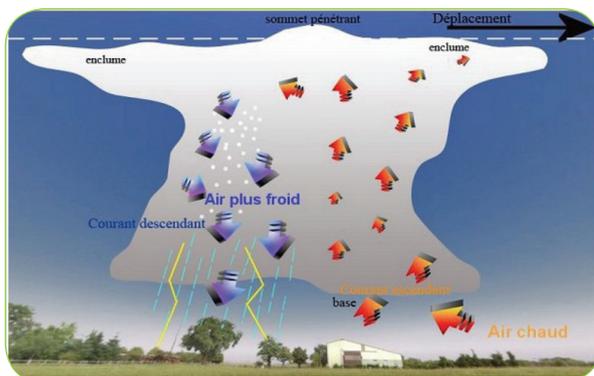
La foudre

La foudre est une très violente et très brève décharge électrique qui traverse l'espace atmosphérique normalement isolant depuis la masse du nuage d'orage jusqu'au sol.

Ces gigantesques étincelles ont des intensités très variables, de 3000 A pour les plus faibles à plus de 300000 A pour les plus fortes, avec une intensité moyenne d'environ 30000A.

Une autre caractéristique est l'extrême brièveté de ces courants électriques. Les variations très rapides dans le temps de ces fortes intensités sont la cause du rayonnement d'ondes électromagnétiques qui se propagent dans l'espace, exactement comme les ondes radio. Le canal de foudre se comporte donc comme une gigantesque antenne de plusieurs kilomètres de haut.

Ce fort rayonnement électromagnétique est responsable d'un nombre important de nuisances, qui peuvent aller jusqu'à la destruction d'appareils électriques sensibles sans que la foudre ne les ait touchés directement.



À TASANTÉ

Coup de foudre...

l'orage nous guette

Se protéger de la foudre

La foudre a tendance à frapper les régions de haute altitude et les objets proéminents.

A l'extérieur

- Ne restez pas sous un arbre, surtout s'il est isolé.
- Asseyez-vous par terre (car la foudre est attirée par tout ce qui dépasse, même un homme debout). En revanche, il ne faut pas s'allonger ni s'appuyer contre une paroi.
- Eloignez-vous de tout conducteur d'électricité (clôtures métalliques, eau qui ruisselle...).
- Si tu es dans l'eau avec tes scouts quand l'orage arrive, regagnez la terre ferme le plus rapidement possible.
- En forêt, abritez-vous sous une végétation dense formée de petits arbres ou de buissons.
- Se protéger à l'intérieur d'une voiture peut être utile car elle fera office de cage de Faraday. Cela signifie que toute la charge électrique qu'elle pourrait attraper sera évacuée par le sol via la carrosserie. Le nombre d'options électriques dans les véhicules actuels diminue malheureusement cette protection.

A l'intérieur

- Ne sortez pas.
- Restez à l'écart des portes ou des fenêtres et de tous les objets conducteurs (comme les radiateurs, les éviers, les tuyaux et les canalisations métalliques).
- N'utilisez pas de matériel électrique ni le téléphone.
- Avant l'arrivée d'un orage, débranchez les appareils électriques, y compris la radio et le téléviseur mais ne les touchez pas pendant l'orage.

Il est essentiel de tenir compte des mesures à prendre en cas d'orages car les accidents et leurs conséquences peuvent être très graves. Internet te propose beaucoup de conseils mais peu ont été étudiés. N'en fais pas trop mais reste vigilant. En cas de problème réel, appelle le 112 !

