



touring *Santé*

Numéro spécial
#2 | 2022

URGENCE SANITAIRE À L'ÉTRANGER, ET MAINTENANT?

TCS Livret ETI – Votre protection voyages complète

PIQÛRE DE TIQUE

Que faire en cas de morsure de tique?

MAL DE TRANSPORTS

Comment protéger votre famille
d'un voyage angoissant

A photograph of two children walking away from the camera on a paved path. The child on the left is wearing a yellow shirt, colorful shorts, and a white cap. The child on the right is wearing a blue backpack, light-colored shorts, and a white cap. They are walking towards a lush green mountain landscape with a small wooden building visible in the background.

***Un accident
au milieu de nulle part***

*Ce que je dois avoir avec
moi en randonnée*



Contrats, clauses, petits caractères :

**Avec la TCS Protection juridique privée,
vous n'aurez plus à vous en faire.**

La TCS Protection juridique privée vous soutient en cas de litiges en matière de contrats d'achat, de bail et de travail, et même devant les tribunaux.

Souscrivez-la dès maintenant et profitez !



Conseils personnalisés et souscription :

0844 888 111

tcs.ch/protection-juridique-privee



4

PHOTO: PIXABAY, PEXELS



20

Santé

PHOTO: iSTOCK, INGORTHAND

SUJETS

- | | | |
|---|---|--|
| <p>4 Crèmes solaires
Ce qu'il faut prendre en compte lors de l'achat</p> <p>5 Risque de cancer de la peau
Quelle est la dose de soleil dangereuse?</p> <p>8 Déshydratation
La quantité que vous devez vraiment boire</p> | <p>10 Urgence sanitaire à l'étranger – et maintenant?
TCS Livret ETI – Votre protection voyages complète</p> <p>12 Par monts et par vaux – randonner en sécurité</p> <p>16 Piqûre de tique
Que faire en cas de morsure de tique?</p> | <p>20 Mal de transports
Comment protéger votre famille d'un voyage angoissant</p> <p>22 #EpilepsiePourquoi
La campagne de sensibilisation d'Epi-Suisse</p> |
|---|---|--|

EDITORIAL

Voyager l'esprit libre et en sécurité – nous sommes à vos côtés



Après ce qui nous a semblé être une éternité, l'aventure du voyage s'ouvre enfin à nouveau à nous. Nous avions presque oublié qu'elle s'accompagne de beaucoup de préparatifs et parfois de stress: Il faut planifier les destinations, réserver les hôtels pour l'été et évidemment, avoir préparé tous les documents personnels nécessaires avant le départ. Une fois partis, vous pouvez vous appuyer sur nous. Le TCS se fait un plaisir de veiller à votre sécurité sur la

route. Notre service de dépannage ne vous accompagne pas seulement en Suisse, nous vous offrons notre soutien dans toute l'Europe, même si vous vous déplacez en camping-car. Avec le livret ETI, vous partez l'esprit encore plus tranquille, puisqu'outre l'assistance routière, cette protection voyages complète vous assure assistance médicale et sécurité financière. Vous avez des questions touchant aux questions de santé? Alors n'hésitez pas à vous rendre sur notre plateforme tcs-MyMed.ch.

Divers articles sur les sujets les plus variés, des préparatifs de voyage à la protection anti-insectes adéquate, aux bains de soleils et aux parasites et maladies spécifiques à certaines régions contribueront à vous assurer un voyage sûr et sans souci. Je vous souhaite un bel été, que vous le passiez dans un hamac sur votre balcon, en balade avec un camping-car ou sur une plage des Caraïbes!

Felix Maurhofer
Rédacteur en chef



Mentions légales: Touring Santé, **Editeur:** Touring Club Suisse, Case postale 820, 1214 Vernier (GE); **Rédaction:** Edition Touring en coopération avec Life Science Communication AG et TCS MyMed; **Crédits photo de couverture:** Tatyana Tomsickova/iStock; **Rédaction:** Anna Vettiger, Life Science Communication AG; **Adresse de correspondance:** Edition Touring, Poststrasse 1, 3072 Ostermundigen, +41 58 827 35 10, verlag@tcs.ch; **Tirage:** édition française: 366 428 exemplaires, tirage total: 1 051 023; **Edition/marketing média:** Cumi Karagülle; **Chef de projet:** Roger Müller; **Annances:** Cédric Martin, Roger Müller, Chantale Hofer. Tous les textes et photos sont protégés par le droit d'auteur. Réimpression, même partielle, uniquement avec l'autorisation écrite de l'éditeur. Aucune responsabilité n'est acceptée pour les manuscrits non sollicités. **Production:** Swissprinters AG, Brühlstrasse 5, 4800 Zofingue, 058 787 30 00.



PHOTO: ANNA VETTINGER

Crèmes solaires: à quoi faut-il faire attention?

L'offre de crèmes solaires est énorme. Il existe d'innombrables produits avec différents indices de protection solaire, certains avec et d'autres sans protection UVA. Vous avez l'embarras du choix au moment d'opter pour une crème, une lotion ou un spray. Le choix peut prendre un peu de temps devant le rayon, sachant qu'il est essentiel de tenir compte de l'indice de protection solaire.

La protection solaire a pour objectif de protéger notre peau des rayons du soleil trop intenses. Cela peut se faire d'une part grâce à des filtres UV chimiques solubles, qui absorbent le rayonnement UV et le restituent sous forme de chaleur. D'autre part, il existe des filtres UV minéraux insolubles, qui font office de bouclier et réfléchissent les rayons entrants. Le facteur de protection solaire (FPS) se réfère uniquement à la protection contre les rayons UVB, qui sont la cause principale des coups de soleil et du cancer de la peau qui en résulte. Mais les rayons UVA font également vieillir la peau plus rapidement et peuvent favoriser le cancer, c'est pourquoi une étiquette UVA sur l'emballage est un atout supplémentaire.

Le chiffre sur le flacon

Le facteur de protection solaire indique le niveau de protection du produit. Il donne le facteur par lequel la propre protection de base de la peau déjà existante est multipliée lors d'une utilisation correcte. Cette protection de base dépend de plusieurs facteurs, mais elle peut être facilement évaluée en fonction du type de peau. Une peau très claire ne supporte le soleil sans protection que pendant 10 minutes environ, alors qu'une personne à la peau méditerranéenne peut bronzer sans problème jusqu'à 50 minutes. En multipliant ce temps d'autoprotection par le

FPS, on obtient le temps que l'on peut passer confortablement au soleil grâce au produit. Mais attention: le FPS ne s'additionne pas si l'on utilise plusieurs produits, c'est la valeur la plus élevée qui définit la durée de la protection. Il n'est pas non plus possible de prolonger cette durée en appliquant à nouveau de la crème. Il est néanmoins important de renouveler l'application, car le produit s'élimine par la transpiration, la baignade ou encore le frottement de la serviette de plage.

Une protection optimale

Pour une protection complète, il ne faut pas lésiner sur l'application de la crème.

Enduire tout le corps d'un adulte nécessite 3 à 4 cuillères à soupe de crème solaire, le corps d'un enfant environ la moitié. Le type de produit n'a aucune influence sur la protection solaire. Les produits sous forme de crème sont plus faciles à doser, tandis qu'un spray fait perdre de grandes quantités de produit. Le chapeau et les lunettes de soleil sont tout aussi importants que la crème solaire. En outre, les vêtements longs offrent une protection très efficace. Avec des matériaux légers et des coupes aérées, ils sont également adaptés à l'été. Si tous ces conseils sont respectés, on est bien protégé du soleil et on peut profiter pleinement de l'été.

LES TYPES DE PEAU ET LEUR TEMPS D'AUTOPROTECTION

Pour calculer le temps que l'on peut passer au soleil en toute bonne conscience, on appliquera la formule suivante:



Durée d'autoprotection X facteur de protection solaire = **durée maximale d'exposition au soleil**

Type de peau	Durée d'autoprotection
Peau d'enfant	5 minutes
Peau très claire, taches de rousseur, bronzage quasi inexistant, grand risque de coups de soleil	5-10 minutes
Peau claire à moyenne, bronzage modéré, risque modéré de coup de soleil	20-30 minutes
Peau olivâtre à brune, bronzage rapide, peu de risques de coups de soleil	40-50 minutes

Risque de cancer de la peau: quelle est la dose de soleil dangereuse?

Pour de nombreuses personnes, il n'y a rien de plus agréable que de profiter de l'été sur une chaise longue avec un bon livre. Le bronzage qui en découle est pour la plupart un effet secondaire formidable. Mais peut-il être dangereux pour la santé ? Le professeur Robert Hunger et le professeur Luca Borradori de la clinique universitaire de dermatologie et de vénéréologie de l'Inselspital de Berne répondent à nos questions.

Dr Hunger, l'été, beaucoup de gens essaient de se faire bronzer en prenant de longs bains de soleil. Mais qu'arrive-t-il à la peau lorsqu'elle brunit?

Le rayonnement ultraviolet du soleil (UVA et UVB) fait bronzer la peau. En l'occurrence, une grande quantité de pigment noir ou brun foncé (mélanine) est produite dans la peau. De cette manière, la peau se protège contre ce rayonnement cancérigène.

On entend souvent dire qu'un écran solaire ralentit le processus de bronzage. Est-ce vrai?

Oui, c'est exact. Plus l'indice de protection est élevé, moins d'UV atteignent la peau et moins il lui faut produire de mélanine pour se protéger contre ce rayonnement UV.

À partir de quand le bain de soleil présente-t-il un danger pour la santé?

Ici, il n'y a pas de règle générale. Mais si vous ne vous protégez pas contre les rayons ultraviolets nocifs du soleil, vous abîmez votre peau et ruinez votre santé. En d'autres termes, plus vous prenez de bains de soleil, plus vous êtes susceptible de développer un cancer de la peau.

Quels dommages subit la peau en cas de coup de soleil et la peau lésée peut-elle se régénérer d'elle-même?

La peau peut rougir rapidement et des cloques peuvent même se former. Ces altérations aiguës guérissent d'elles-mêmes rapidement. Cependant, le matériel génétique des cellules de la peau s'en trouve endommagé, ce qui peut entraîner le développement d'un cancer de la peau. En outre, les fibres élastiques de la peau sont également endommagées, ce qui provoque un vieillissement prématuré de la peau.

Est-il vrai que le soleil accélère le processus de vieillissement de la peau?

Oui, les rayons UV du soleil ne sont pas seulement cancérogènes, mais ils entraînent aussi un vieillissement précoce de la peau.

Quel rapport y-a-t-il entre les bains de soleil et le développement de tumeurs cutanées?

Les rayons UV du soleil sont cancérogènes et plus on s'y expose, plus le risque de développer des tumeurs cutanées/un cancer de la peau augmente.

Dans quelle mesure le soleil peut-il favoriser la formation de tumeurs cutanées ?

Cela dépend d'une part du type de peau (les peaux claires ont un risque beaucoup plus élevé que les peaux basanées) et d'autre part des expositions aux UV.

De nos jours, les consommateurs ont le choix entre une multitude de produits de protection solaire. Comment choisir le bon produit?

L'important, c'est que le produit possède un indice de protection suffisant contre les rayons UVB et les UVA. Les différents produits de protection solaire vendus en Suisse répondent tous aux exigences élevées prescrites par les régulateurs. Néanmoins, ils se distinguent les uns des autres au niveau de leur composition. Ainsi, il existe des préparations grasses et non grasses ou encore certains produits sont parfumés et d'autres non. En fonction de votre type de peau et de vos préférences personnelles, vous devez choisir les produits appropriés.

FAUT-IL AUSSI DE LA CRÈME SOLAIRE EN VOITURE ?

Oui ! Même si les vitres de la voiture filtrent les rayons UVB responsables des coups de soleil, elles ne filtrent pas les rayons UVA. Ces derniers font vieillir la peau plus rapidement et augmentent le risque de cancer de la peau, c'est pourquoi il faut bien s'enduire de crème lors des longs trajets en voiture.

www.tcs-mymed.ch/fr

Êtes-vous vraiment en bonne santé ? Découvrez-le dès maintenant avec Rikai



Une analyse de sang complète peut fournir des indications claires sur l'état de santé d'un individu. La start-up suisse Rikai propose un pack d'analyse de sang spécialement conçu pour la prévention, parfaitement fidèle à la devise: «La durabilité au service de la santé».

La start-up suisse Rikai propose un pack d'analyse de sang comprenant 19 valeurs et permettant de se faire une idée précise de sa santé. Le métabolisme, la performance et les organes y sont passés au crible.

Reconnaître les mauvaises tendances à temps grâce à l'historique des valeurs.

Kilian Zimmermann, conseiller médical chez Rikai, nous explique: En procédant à des analyses de sang régulièrement, nous souhaitons détecter les éventuelles tendances négatives à temps, et donner ainsi à nos clients les meilleures chances d'y remédier. Par exemple, si le taux de cholestérol ne cesse d'augmenter,

nous les en avertissons à temps et leur fournissons des conseils pour améliorer la situation. De cette manière, une maladie peut être évitée, ou tout du moins retardée. Rikai veille à communiquer les résultats dans une langue simple, pour que vous compreniez mieux votre santé et puissiez la prendre en main.

«En procédant à des analyses de sang annuelles, nous souhaitons détecter les éventuelles tendances négatives à temps, et donner ainsi à nos clients les meilleures chances d'y remédier.»

À qui cette analyse de sang s'adresse-t-elle plus particulièrement?

L'analyse de sang est simple et accessible par le numérique. Elle convient à toutes les personnes qui veulent s'occuper de leur santé par la prévention, quel que soit leur âge. Plus tôt de mauvais changements sont décelés, plus il est facile d'entreprendre quelque chose pour les contrer. Ainsi, vous ne laissez aucune chance aux maladies qui peuvent être évitées.

Remise pour les membres du TCS

Les membres du TCS bénéficient de l'offre au prix de CHF 199. Pour plus d'informations et pour réserver une analyse de sang, rendez-vous sur:

tcs-mymed.ch/fr/rikai



Réservez maintenant et bénéficiez de 20 % de remise pour les membres du TCS:

tcs-mymed.ch/fr/rikai



Avec le Pass Thermal Estival Suisse, découvrir toute la variété de l'univers des espaces thermaux

Cet été, faites-vous aussi du bien à l'âme et au corps. Savourez l'effet bienfaisant et curatif des eaux de nos plus beaux espaces thermaux et minéraux de Suisse. Le nouveau Pass Thermal Estival Suisse vous offre, en toute simplicité, des parenthèses de pure détente!

Pendant les mois d'été, les espaces thermaux offrent l'avantage d'une moindre fréquentation. C'est pour nos visiteuses et visiteurs la promesse de bénéficier de plus de place et d'espace pour savourer pleinement tous les bassins, thermes, zones extérieures et pelouses. Cela fait de nos espaces thermaux des destinations idéales de détente et de bien-être en période estivale. Et pour que vous profitiez de ce plaisir aussi simplement que possible, les «Espaces Thermaux + Maisons de Cure Suisses» ont créé le Pass Thermal Estival. Pour un montant forfaitaire avantageux de CHF 399.-, il vous ouvre les portes de 10 splendides centres de sources thermales et minérales de Suisse. Et ce, jusqu'à 10 x par centre! Le Pass Thermal Estival constitue donc une offre inégalable, rapidement amortie en quelques visites. Les éventuelles prestations supplémentaires que vous utilisez, telles que sauna, soins, etc., se règlent tout simplement sur place.

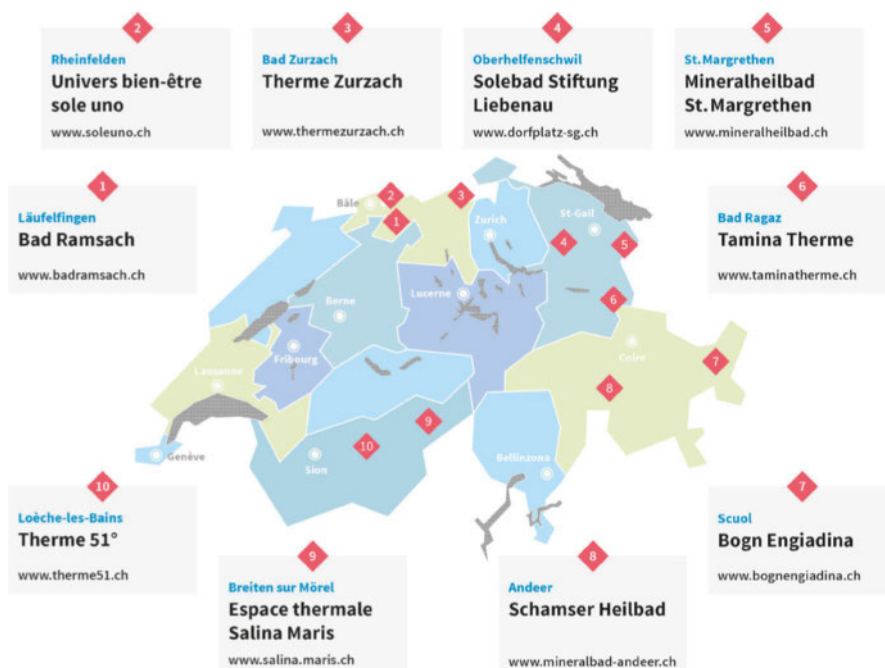
Détente ultime avec les vertus curatives des eaux thermales et minérales

L'effet curatif des eaux thermales et minérales est connu depuis des millénaires déjà. Car les sources thermales et minérales sont, tout comme les eaux salines, de véritables oasis de santé qui garantissent détente durable, plaisir et bien-être. C'est pourquoi les bains ont,

en Suisse aussi, une longue tradition, que vient confirmer la grande variété d'espaces thermaux disséminés dans les régions les plus diverses. Rien de plus simple que se laisser happer par les espaces thermaux et minéraux de Suisse pour faire une vraie coupure. Rien de plus simple aussi que de trouver l'espace qui vous convient – traditionnel ou moderne – grâce à notre nouveau Pass Thermal Estival.

Achetez maintenant le Pass Thermal Estival! CHF 399.-

Validité 1 juin – 15 septembre 2022
www.kuren.ch/fr/pass-thermal



Espaces Thermaux et Maisons de Cure Suisses

Zähringerstrasse 21, 6003 Lucerne
info@kuren.ch | www.kuren.ch

Déshydratation: combien faudrait-il boire?



PHOTO: UNSPLASH, BLUEWATER SWEDEN

Cela nous arrive à tous: En début d'après-midi, le mal de tête se fait sentir. Après une courte réflexion, on se rend compte qu'à part le café du matin, on n'a encore rien bu. Beaucoup de gens ont des difficultés à boire suffisamment. La Dre Johanna Jenny, médecin-chef en médecine à l'hôpital de Wattwil, répond aux principales questions sur le manque de liquide.

Madame Jenny, combien faudrait-il réellement boire en moyenne chaque jour?

Il n'est pas possible de répondre à cette question de manière générale, car les besoins en eau peuvent être très variables selon le temps ou les efforts physiques (travail ou sport). Dans des «conditions normales», l'organisme élimine environ 2,5 litres d'eau par jour – la plupart sous forme d'urine. Il importe de remplacer cette perte d'eau. L'organisme s'en procure une partie dans les aliments. Une petite part résulte de processus métaboliques. La plus grande partie de nos besoins en eau est couverte par ce que nous absorbons: dans des «conditions normales», il est

recommandé aux personnes en bonne santé de boire 1,3 à 1,5 litres par jour. Chez les patients qui prennent des médicaments spéciaux, souffrent de maladies cardiaques ou rénales ou présentent un dérèglement du système endocrinien – pour ne citer que quelques exemples – la valeur indicative peut être différente et il est conseillé de discuter avec son médecin de la quantité d'eau optimale à absorber.

Y-a-t-il des populations à risque qui courent un risque de déshydratation accru?

Ce sont surtout les personnes âgées qui ont souvent tendance à ne pas boire suffisamment. Ce qui est dû à la

diminution de la sensation de soif avec l'âge.

À quoi reconnaît-on une déshydratation?

Les symptômes sont multiples. Parmi eux, on recense la sécheresse buccale, la faiblesse et la constipation, les vertiges, les états de confusion, voire même l'arrêt circulatoire et l'insuffisance rénale. En cas de déshydratation présumée, un journal alimentaire peut fournir des indices.

Est-il vrai que si l'on ne boit pas assez, l'urine fonce?

En cas de déshydratation, l'urine est plus concentrée et donc plus foncée. Cependant, quelques maladies et cer-

tains médicaments inhibent la capacité de concentration rénale. De ce fait, l'urine peut paraître claire en dépit d'une déshydratation.

Quels sont les effets à long terme d'un apport de liquides trop faible?

Il y a par exemple la baisse des performances, l'insuffisance rénale, une tendance accrue à chuter ou une modification de l'action médicamenteuse – pour ne citer que quelques effets.

En cas de déficits apparents, suffit-il de boire davantage d'eau ou y-a-t-il d'autres méthodes thérapeutiques à appliquer?

Chez les personnes fonda-

CONSEILS POUR BOIRE SUFFISAMMENT

- Boire un grand verre d'eau avant le petit-déjeuner.
- Apps: elles peuvent non seulement vous rappeler de boire, mais aussi suivre votre consommation de liquide.
- Aliments riches en eau: salade verte, concombre, tomate, orange, melon
- Pimp your Water: gingembre, citron vert, menthe ou un bâton de cannelle donnent un nouveau goût à l'eau.
- De jolis gourdes: buvez votre eau en utilisant une bouteille originale

mentalement en bonne santé, il suffit dans beaucoup de cas de boire suffisamment. Parfois, il peut être aussi nécessaire d'administrer des perfusions. Les personnes qui souffrent déjà de maladies (en particulier au cœur ou aux reins), ont intérêt à demander conseil à leur médecin de famille. Parfois, il se peut qu'elles doivent être hospitalisées pour une longue période.

Quels facteurs sont susceptibles d'avoir un impact négatif sur l'équilibre hydrique?

Indépendamment de diverses maladies, des facteurs externes comme par exemple un apport insuffisant en liquides les jours de canicule ou des efforts physiques exagérés ou encore une réduction de la sensation de soif et des modifications endocriniennes sont susceptibles d'avoir un effet négatif sur l'équilibre liquidien.

Que faut-il prendre en considération les jours de grosse chaleur?

Buvez suffisamment. Le mieux est de préparer sa ration de boissons quotidienne tôt le matin. L'idéal est de boire de l'eau normale ou de l'eau minérale. Des infusions à base de plantes et de fruits ainsi que des jus de fruits dilués sont de bons compléments. La consommation de fruits et de légumes à forte teneur en eau ont aussi une influence positive sur

l'équilibre hydrique. De plus, il vaut mieux ne pas faire trop d'efforts physiques. La pause de midi (siesta) a fait depuis longtemps ses preuves dans les pays du sud.

Peut-on aussi boire trop et en quoi cela est-il dangereux?

En général, on ne peut jamais trop boire. Quand on a assez bu, on s'en rend compte. Cependant, il existe des maladies qui amènent les patients à boire bien au-delà de leurs besoins. Cela peut entraîner des fluctuations électrolytiques dangereuses, parfois mortelles. Les adeptes de sports extrêmes ont intérêt, en cas d'apports hydriques accrus, de veiller à ce que leurs boissons aient la bonne composition.



De l'eau filtrée directement au robinet

Une source de confort dans votre cuisine

Le robinet de cuisine BRITA remplace le robinet d'eau normal et distribue, en plus de l'eau courante froide et chaude, de l'eau fraîche filtrée BRITA dans la quantité désirée, à tout moment.

Le plaisir de l'eau fraîche

Le robinet de cuisine BRITA réduit la teneur en calcaire, chlore et autres substances indésirables.



Peut aussi s'installer dans les appartements en location



L'alternative pratique et écologique à l'eau en bouteille



Kit complet en ce moment à seulement

299.-
au lieu de 499.-



Le kit complet BRITA

Robinet avec cartouche filtrante P1000, kit d'installation et notice détaillée pour un montage aisé

Commandes en ligne sur:
www.shop.brita.ch



Urgence vitale à l'étranger, que faire?

Dans l'interview, le Dr Jean-Claude Ghaleb, Head of Medical Services du TCS, explique pourquoi il vaut mieux prévenir que guérir, pourquoi les assurances voyage sont importantes et comment se déroule un éventuel rapatriement.

Monsieur Ghaleb, quelles sont les procédures à suivre lorsque l'on tombe malade ou que l'on subit un accident quand on se trouve à l'étranger?

De manière systématique, et ceci dès l'arrivée à l'aéroport de destination, il faut prendre note des numéros d'urgence locaux (secours sanitaires, pompiers, police du tourisme, etc.) en les écrivant ou en photographiant les affichettes. Une fois que l'urgence a été prise en charge, on peut appeler sa compagnie d'assistance pour ouvrir un dossier et bénéficier des prestations logistiques de son contrat (coût des soins et des changements au plan de voyage). Si l'on veut obtenir une aide efficace de son assistance, il faut rester joignable en tous temps, ce qui peut impliquer de changer

de résidence pour aller dans un hôtel qui offre un accès Internet et du réseau téléphonique.

Les prestations médicales ne sont pas au top partout dans le monde, comment peut-on se prémunir contre des traitements de mauvaise qualité ou inadéquats à l'étranger?

Généralement, la meilleure façon de trouver les meilleurs soins locaux est tout simplement de demander à des résidents non intéressés et de croiser leurs avis. Dans les grandes villes internationales, il y a presque toujours des hôpitaux privés répondant à des certifications internationales, avec la garantie d'un plateau technique équivalent à celui de la Suisse. Quand ce n'est pas le cas, et en

cas de nécessité médicale, il ne faut pas hésiter à évacuer le patient vers un de ces hôpitaux. Cela est souvent beaucoup moins risqué qu'un rapatriement précipité, fut-il en avion sanitaire. Il faut aussi noter qu'en cas de maladie «tropicale», les hôpitaux locaux ont une bien plus grande expérience pour les traiter que des hôpitaux occidentaux et suisses. Enfin, il faut se garder de déduire la qualité des soins des seules apparences et du niveau des prestations hôtelières.

Que se passe-t-il si l'on ne peut pas effectuer son voyage de retour comme initialement planifié?

Il faut le planifier autrement (changement de date et/ou de routing et/ou

de classe de voyage). C'est le TCS qui fera cela à votre place si vous avez un livret ETI et à condition que l'origine du sinistre fasse bien partie de la couverture contractuelle (par exemple, on ne couvrira pas le fait de rater son avion parce qu'on est arrivé en retard à l'aéroport par négligence)

Quand peut-on se faire rapatrier, et au moyen de quels moyens de transport?

On se fait rapatrier quand avoir les premiers jours de soins sur place engendre un risque médical supérieur au risque engendré par un rapatriement. En d'autres termes, quand une aggravation prévisible de l'état de santé est liée à l'insuffisance technique des soins sur place. Tout rapatriement comporte un risque médical important chez une personne fragilisée et il faut en tenir compte dans la décision.

Combien coûte un tel rapatriement et qui en couvre les coûts?

En oubliant les coûts d'organisation (centrale d'appels, etc.) le coût d'un rapatriement peut varier de zéro à 200'000

Francs. Quand le patient est couvert par un contrat d'assurance (accident), une complémentaire maladie adaptée, ou a souscrit un contrat d'assistance tel le livret ETI, tous les frais sont pris en charge. Dans le cas contraire, une société d'assistance peut toujours organiser le transport mais les frais seront facturés au patient, avec souvent un paiement exigé d'avance.

À quoi faut-il faire attention au moment de conclure une assurance voyage?

Le bon sens dicte deux choses: la première est de lire les conditions générales d'assurance, mais elles diffèrent assez peu d'une assurance à l'autre et la comparaison est parfois très compliquée. La seconde est qu'il ne faut jamais attendre d'un assureur qu'il couvre un risque dont la survenue est très probable voire certaine, car un tel assureur ne survivrait pas longtemps.

Il faut surtout faire attention à l'état d'esprit qui anime l'assureur, et à quel point il sera souple dans l'application des conditions et des exclusions. En cela

le TCS avec son livret ETI est plutôt bien placé car la culture est celle d'un club servant ses membres et non celle d'une société devant en priorité servir ses actionnaires. Ainsi, le TCS s'efforcera toujours d'aider ses membres en détresse, même quand la stricte application du contrat exclurait toute obligation d'assistance.

NUMÉROS DE TÉLÉPHONE À NOTER AVANT LE VOYAGE

- Numéro d'urgence, 112 dans la plupart des pays
- Ambassade / consulat suisse dans le pays de destination
- Blocage des cartes bancaires ou de crédit
- Blocage du téléphone portable (carte SIM)
- Dépannage TCS en Suisse 0800 140 140
- Dépannage TCS à l'étranger +41 58 827 63 16

Même pour



le TCS vous aide.

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

Souscrire maintenant avec une remise de 20 %
club.tcs.ch/eti
ou au **0844 888 111**





PHOTO: UNSPLASH, CARLOS

Par monts et par vaux – randonner en sécurité

La randonnée est le sport préféré des Suisses. Ce hobby n'est toutefois pas toujours sans danger. Le Dr Markus Luethi de l'équipe médicale du TCS, explique ce qu'il faut faire en cas de blessure, de piqûre ou de morsure.

Docteur Luethi, comment bien se préparer avant de partir en randonnée?

A priori il faut bien étudier le parcours, évaluer la difficulté de la randonnée pour que ce soit à notre niveau et puis, dans la mesure du possible, toujours partir au moins à deux. En cas de maladies préexistantes importantes – comme cardiopathies, pneumopathies, diabète etc. – demander au médecin traitant si le niveau, l'altitude et la difficulté du trajet sont appropriés à notre état de santé actuel.

Quelles sont les principales blessures que l'on rencontre chez les randonneurs?

Les plus fréquentes sont les périostites/tendinites (syndrome fémoro-patellaire (douleurs en avant du genou) / tendinopathie du tendon d'Achille), les entorses de la cheville, les ampoules, les ongles noirs, les contractures, les coupures et les éraflures.

Se méfie-t-on assez de la chaleur, de la pluie, du froid?

Pas toujours. C'est pourtant indispensable, surtout si on va en montagne.

Pensez à prendre avec vous un gilet chaud, une protection contre la pluie, une casquette, une pommade protection solaire à indice élevé et une réserve d'eau. Les vêtements clairs étroitement tissés et une casquette offrent une bonne protection contre le soleil. Pendant les heures les plus chaudes, autour de midi, évitez les efforts physiques intenses et n'oubliez pas de boire régulièrement.

Que faire en cas d'ampoule au pied?

Les petites ampoules se traitent avec un pansement autocollant (Sparadrap, Leukotape) pour éviter le frottement. Si les ampoules sont plus grandes, on utilise des pansements spéciaux plus épais, pour mieux protéger contre une friction supplémentaire. Si les ampoules sont très grandes, il faudrait faire une pause. Ou alors les percer en essayant de rester le plus possible en conditions stériles (désinfection, aiguille stérile, pansement stérile sans pommades) mais il y a de grands risques d'infection. C'est pourquoi on conseille de bien laisser la peau de l'ampoule, pour qu'elle serve de barrière contre le frottement et l'inflammation.

Que faire en cas d'éraflure?

Il faut nettoyer la plaie avec de l'eau propre, si possible la désinfecter et la protéger contre le frottement avec une compresse stérile ou un sparadrap.

LA TROUSSE DE SECOURS IDÉALE CONTIENT

- Bande élastique 8 cm de large
- Bandage de soutien autoadhésif 6 cm (Sportfix)
- Désinfectant (Betadine ou Octenisept)
- Compresses stériles, sparadrap (Compeed), bandelettes de suture cutanée (Steristrip)
- Analgésiques (Dafalgan, Ibuprofen)
- Antihistaminiques (Cetallerg)
- Couteau de poche (ciseaux)
- Épingles de nourrice et pansements, attelle pour immobiliser un membre
- Fiche avec numéros de téléphones d'urgence (police, sauvetage, REGA, personnes proches)

Que faire en cas de piqûre d'insecte?

- Les piqûres d'abeille/guêpe/frelon **dans la bouche** sont des urgences vitales: si on en dispose, donner des antihistaminiques, mettre de la glace et alerter le sauvetage (ambulance/hélicoptère). Même procédure s'il existe une allergie connue sans moyens de traitements d'urgence.
- Les **abeilles** laissent l'aiguillon et la glande à venin accrochés à la peau. Dans ce cas, retirez rapidement le dard avec l'ongle ou avec le bord non tranchant d'un couteau (en glissant parallèlement à la surface de la peau) ou d'une carte de crédit. N'utilisez pas de pincette, la glande à venin pourrait éclater et libérer encore plus de venin.
- Les **guêpes** et **frelons** piquent sans laisser de dard. Leur venin est en partie thermolabile (détruit par la chaleur). On peut donc chauffer la plaie à l'aide d'un sèche-cheveux, ou bien en approchant – sans toucher la peau! – le bout incandescent d'une cigarette à quelques millimètres de la piqûre, pendant une à deux minutes.

- Les piqûres de **moustiques** et d'autres insectes se traitent avec de la glace ou enveloppements au vinaigre. Contre les démangeaisons on peut administrer des antihistaminiques locaux (Gel Fenistil) ou par voie orale (comprimés Cetallerg ou autres)

Que faire en cas de morsure?

Toute morsure d'animal dans une zone endémique de rage (principalement Afrique, Asie y compris Asie Centrale, Europe de l'est et certains pays d'Amérique du Sud) doit être considérée comme une urgence et bénéficier d'une vaccination post-expositionnelle dans les plus brefs délais. En pratique, il faut nettoyer la plaie avec de l'eau propre, si possible la désinfecter et la protéger avec une compresse stérile. Si la morsure est profonde, il faut aller consulter un médecin qui contrôlera l'état vaccinal antitétanique et se renseignera à propos du danger de rage (chauve-souris, chien sans propriétaire connu). En cas de morsures de serpent, il faut se renseigner le plus rapidement possible auprès du centre toxicologique Suisse

(044 251 51 51) et, si possible, faire une photo du serpent.

Jusqu'à quel point peut-on soigner une coupure?

Tout dépend de la localisation et profondeur de la coupure. S'il y a une exposition des muscles et tendons ou un saignement fort, il faut tout de suite faire un pansement compressif stérile et demander au plus vite possible l'aide d'un professionnel de santé. Si un petit corps étranger est visible dans la plaie, on peut l'enlever, avant de couvrir la plaie avec des compresses stériles. S'il y a lieu de transporter le blessé, pensez à surélever la zone de la coupure et portez le blessé avec précaution.

Que faire en cas de blessure grave?

D'abord il faut sécuriser l'endroit de l'accident. Ensuite, si c'est possible, déterminer les coordonnées géographiques et alerter l'ambulance/sauvetage (numéro 144) ou le sauvetage par hélicoptère (REGA au 1414) en leur indiquant bien le nombre de blessés et la gravité des blessures.

Conseils santé pour vos vacances d'hiver en Europe

De l'hypothermie à la gelure : interview sur le froid avec le médecin urgentiste

Campers à la neige – ce à quoi vous devez faire attention

Rhume et sports d'hiver : pourquoi les cardiologues appellent à la prudence

Half-pipes, bosses ou parcours cross : comment fréquenter les snowparks et rester en bonne santé

LE GRAND CHEMIN

Structures de soins des destinations skiables d'Europe

CASQUE D'ÉCUIER

à quoi faire attention

Conseils santé pour un voyage croisière

Les maladies les plus fréquentes à bord et comment s'en protéger

Urgence médicale : visite d'un hôpital de bord

Attention au coût des soins à bord : ce qu'il faut savoir

NOUVEAU

Conseils santé pour vos vacances en Europe du Sud

Urgence médicale en vacances : comment prodiguer les premiers soins

Vaccins : informations sanitaires et documents – ce qu'il faut savoir

Les médicaments à avoir dans ses bagages

Les meilleurs bureaux pour préparer un voyage en pensant à sa santé

Camping en Europe du Sud – les conseils du Dr Markus Luedi, médecin du TCS

ACCÈS AUX SOINS EN EUROPE DU SUD : les états à la loupe

Voyager sans souci avec les guides de voyage du TCS

Plus de 120 pages de conseils et d'informations, format pratique, les **systèmes de santé des principaux pays touristiques**, des aides linguistiques en cas d'urgence, des précieux conseils pour la **santé et la sécurité**, disponible sur **touringshop.ch** ou dans les **sections du TCS**.

touringshop.ch

Commandez simplement et confortablement à la maison

POCDOC TCS SMARTER TROUSSE DE PREMIERS SECOURS, EXTÉRIEUR



CARDIO FIRST ANGEL



APPAREIL DE MASSAGE MU- SCULAIRE PROFESSIONNEL



POCDOC TCS SMARTER TROUSSE DE PREMIERS SECOURS, PREMIUM

Prix membres: CHF 44.90/pièce

Prix non-membres: CHF 54.90/pièce

No. d'art. 229 785 06

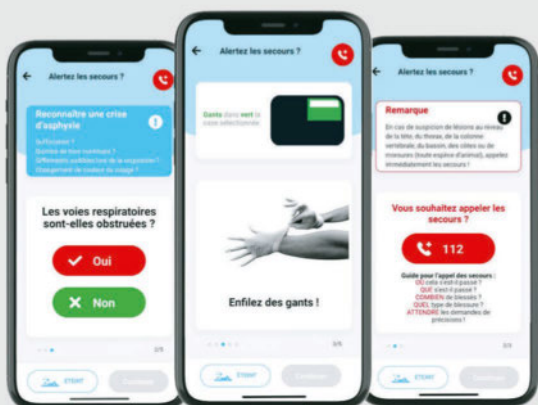
(frais de port CHF 9.90)

PRIX:
CHF 44.90
ÉCONOMIE:
CHF 10.-

Une trousse de secours combinée avec une application vous aidera à faire le bon geste en cas d'urgence et trouver rapidement les accessoires nécessaires.

Dans la trousse de premiers secours, tous les compartiments sont identifiés avec des couleurs pour ne pas perdre de temps. PocDoc TCS a été conçu pour accompagner les premiers intervenants en cas d'urgence et les guider vers les bons gestes. L'application est disponible pour iOS et Android en allemand, français, anglais, italien et espagnol. La trousse de secours PocDoc TCS convient à toute la famille, les nourrissons, les jeunes enfants et les adultes.

Contenu conforme à la **DIN 13164** (trousse de secours automobile), plus compresse froide instantanée, lingettes désinfectantes pour plaies et pince à échardes



Faites des économies avec TCS Benefits



zur Rose

5%
Cashback

Votre pharmacie suisse en ligne

Détenant une grande expérience, Zur Rose garantit une qualité et une sécurité maximales pour votre commande de médicaments. **En tant que membre du TCS, vous profitez de tarifs avantageux et récupérez même 5% de cashback sur votre commande.**



SHOP APOTHEKE

9%
Cashback

Bien-être et santé

La boutique en ligne où vous trouverez un grand choix de produits pharmaceutiques et parapharmaceutiques. **Les membres du TCS récupèrent 9% de cashback** en y achetant compléments alimentaires, produits homéopathiques et produits naturels.



McDrogerie.ch

4.5%
Cashback

La santé avec un grand S

La boutique en ligne McDrogerie vous propose tout un choix d'articles de droguerie. Emballage discret, produits de marque et prix avantageux – **de plus les adhérents du TCS récupèrent 4.5 % de cashback.**

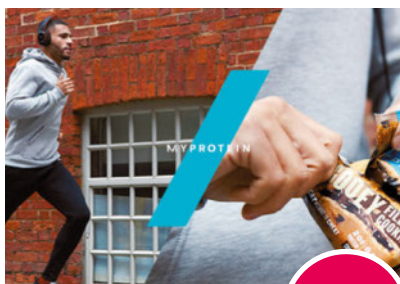


HAMMER

9%
Cashback

Appareils de fitness

Détenant plus d'un siècle d'expérience, HAMMER SPORT vous propose une gamme complète d'équipement de fitness et de produits de bien-être haut de gamme destinés. **En tant que membre du TCS, vous récupérez 9% de cashback sur votre commande.**



MYPROTEIN

4.5%
Cashback

En forme grâce à une nutrition sportive adaptée

La boutique en ligne Myprotein a sélectionné pour vous plus de 300 compléments alimentaires de qualité, à des prix imbattables. **Les membres du TCS bénéficient de prix bas garantis tout en récupérant 4.5% de cashback.**



vitaminplus

3%
Cashback

Vitamines et compléments alimentaires

L'atout santé : Vous trouverez chez Vitaminplus un vaste assortiment de compléments vitaminiques et alimentaires haut de gamme. **Les adhérents du TCS récupèrent 3% de cashback sur leur commande.**

Toutes les offres sur benefits.tcs.ch et sur l'appli TCS. Téléchargement :



Que faire en cas de morsure de tique?

Une piqûre de tique déclenche de la peur et des incertitudes chez de nombreuses personnes. Comment faire pour la retirer et que se passe-t-il si la tête reste coincée? Quels sont les agents pathogènes qui peuvent être transmis par morsure? Voici les réponses à ces questions.

Où trouve-t-on des tiques?

Le type de tique le plus courant en Suisse est la tique du mouton commune, ou *Ixodes ricinus*. Elle vit dans les forêts du Plateau suisse, dans les sous-bois épais, en lisières de forêt, dans les clairières, ainsi qu'à proximité des fleuves et dans les parcs proches des forêts jusqu'à env. 1500 mètres d'altitude. Contrairement à une croyance répandue, les tiques ne tombent pas des arbres, mais vivent sur des végétaux de faible hauteur. Les tiques attendent leur victime sur un brin d'herbe ou un buisson, et s'accrochent à elle lorsqu'elle passe devant.

Comment se protéger contre les morsures de tique?

La meilleure protection contre le contact avec des tiques sont des vêtements qui couvrent la peau et des chaussures fermées, notamment si l'on se promène à travers des sous-bois ou des herbes hautes. Il est recommandé de porter des vêtements à longues manches, des pantalons, et des chaussettes qui viennent recouvrir les jambes du pantalon. Après

une excursion, il faut s'examiner et vérifier qu'aucune tique ne s'est accrochée à soi; si l'on en découvre une, il faut la retirer aussi rapidement que possible et sans aucun prétraitement. Une fois la tique retirée, la peau doit être désinfectée.

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

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

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

Cela dépend du stade de développement de la tique. Avec *Ixodes ricinus*, on distingue les stades larvaire, nymphal et adulte. La larve reste accrochée 2 à

5 jours, la nymphe 2 à 7 jours et l'adulte 6 à 11 jours, à moins qu'on ne les enlève avant. Les mâles adultes s'accouplent avec la femelle sur la victime et meurent ensuite sans se nourrir de sang.

Quels outils utiliser pour retirer une tique?

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

VACCINATION CONTRE LES TIQUES

- Presque toute la Suisse est une zone à risque pour la méningo-encéphalite verno-estivale (MEVE)
- L'OFSP recommande la vaccination pour les personnes à partir de 6 ans
- 3 doses de vaccin confèrent une protection fiable pendant 10 ans
- Informations plus amples sur la MEVE et les tiques sur www.tcs-mymed.ch

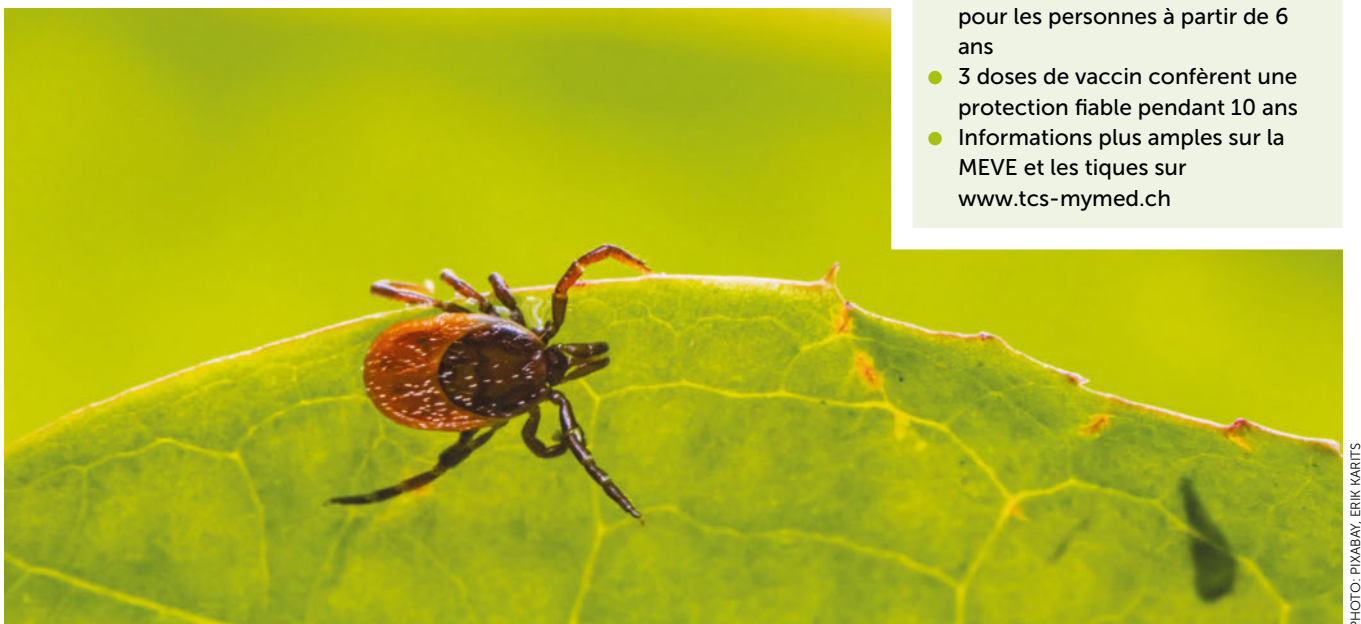


PHOTO: PIXABAY, ERIK KARITS

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

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

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

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

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

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

Quels sont les pathogènes qui peuvent être transmis?

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

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

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

Peut-on se faire vacciner contre la borréliose?

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

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

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

Que faire avec la tique?

Pour rendre la tique inoffensive, il faut la brûler, l'écraser dans un papier ou la mettre dans un désinfectant. En revanche, jeter l'animal dans les toilettes n'est pas une bonne idée. Les tiques peuvent survivre jusqu'à trois semaines dans l'eau et peuvent même supporter un lavage à 40°.



Réservez
maintenant

Également lors de la réservation de ferries le TCS vaut la peine

Plus de 500 connexions en Europe du Nord et du Sud.

- Aucun frais de dossier pour les membres du TCS
- Jusqu'à 25 % de réduction selon la compagnie maritime

En savoir plus sur tcs-ferry.ch

Le risque de chute à domicile

De nombreuses personnes âgées souhaitent rester chez elles aussi longtemps que possible. Or, un emménagement en EMS est souvent envisagé en raison du risque qu'elles ont de tomber. Une solution permet de résoudre ce dilemme.

PUBLIREPORTAGE

Les chiffres du Bureau de prévention des accidents (BPA) sont clairs: chaque année, en Suisse, environ 280 000 personnes* font une chute dont la gravité nécessite un traitement médical ou un séjour hospitalier. Chaque année aussi, pas moins de 1400 personnes décèdent des suites d'une chute. 96 pour cent d'entre elles sont des personnes âgées.

La peur de chuter paralyse

Les enfants souhaitent éviter à leurs parents âgés de faire une chute à la maison. Ils leur recommandent donc souvent d'emménager dans un EMS, même s'ils sont encore en pleine possession de leurs capacités mentales et en mesure de tenir leur ménage. Les escaliers reliant la chambre à coucher au salon ou à la cuisine: voilà ce qui les inquiète le plus.



De fait, les escaliers constituent l'un des principaux risques de chute. Quand une personne âgée perd l'équilibre, elle n'a généralement plus la force de se tenir à la main courante. Cela entraîne des fractures, des contusions ou pire encore. Après une chute de ce genre,

la personne développe souvent une peur des escaliers. Et même guérie de ses blessures, elle considère un emménagement en EMS comme inévitable.

On ne doit pas forcément en arriver là. Christine Rochat** décrit la situation de sa mère: «À 84 ans, elle a encore toute sa tête. Mais son arthrose de la hanche la handicape. Son équilibre est instable. Cela l'inquiète, surtout à cause des escaliers. Elle vit dans la peur constante de tomber, ce qui affecte sa qualité de vie. Nous en étions venus à envisager un passage en EMS. Mais cela voulait dire qu'elle aurait dû quitter la maison dans laquelle elle vit depuis 40 ans, et donc s'éloigner de ses amies.»

Le monte-escaliers a résolu le problème

Une idée a germé le jour où Christine Rochat a entendu par hasard une émission de radio consacrée aux seniors et aux monte-escaliers. Elle a immédiatement fait des recherches sur Internet. Un monte-escaliers: voilà la solution dont sa mère avait besoin. «Nous avons fait venir un consultant de la maison Stannah. Il a examiné la situation et nous a envoyé un devis. Nous avons décidé de faire réaliser ce projet. Une semaine plus tard, le monte-escaliers était installé. Aujourd'hui, ma mère est parfaitement satisfaite. Elle peut continuer à vivre chez elle et se sent de nouveau en sécurité. Le monte-escaliers circule dans les deux sens, quand ma mère le souhaite. Il est sûr et silencieux. Ma mère a retrouvé le sourire.»

Oui à la sécurité et à la qualité de vie

Beat Mühlemann est responsable technique chez Stannah. Il confirme l'impres-



sion de Christine Rochat: «C'est ce que nous voyons tous les jours: un monte-escaliers améliore considérablement la sécurité à domicile. Il évite aux personnes âgées de devoir entrer en EMS à un moment où elles n'en ont pas encore absolument besoin. Comparé au prix des maisons de retraite, un monte-escaliers est amorti en un mois.»

Avec cette solution, tout le monde y gagne: les personnes âgées et leurs proches, qui sont rassurés de savoir que leurs parents peuvent continuer à vivre en sécurité et avec plaisir dans leurs quatre murs.

*Source: <https://www.bfu.ch/fr/le-bpa/campagnes/campagne-chutes>

**Nom modifié

L'ESSENTIEL EN BREF

- Les chutes à domicile constituent l'un des principaux risques pour les seniors.
- De nombreuses personnes âgées préfèrent vivre chez elles plutôt qu'en EMS.
- Un monte-escaliers améliore leur qualité de vie et facilite leur quotidien à la maison.
- Pour en savoir plus sur le fabricant suisse de monte-escaliers

www.stannah.ch
tél. 021 510 48 38
sales@stannah.ch

Stannah

Préservez votre mobilité avec nous!



Les monte-escaliers de la maison HERAG, une entreprise Suisse, proposent depuis près de 40 ans, des solutions pour votre qualité de vie, votre sécurité et votre confort. En vous offrant, en plus, un service parfait.

1. Conseils gratuits et sans engagement
2. S'adapte facilement à la plupart des escaliers
3. Installation rapide et simple
4. Convient également pour le transport de marchandises

Absolument unique

- Avec un seul mouvement d'une seule main la chaise peut être ouverte et fermée (en option).
- Le système à deux tubes garantit stabilité et sécurité.

Commandez gratuitement les informations pour vous convaincre.

détacher ici 

Stannah

En collaboration avec  HERAG

HERAG AG
Tramstrasse 46
8707 Uetikon am See
sales@stannah.ch
www.stannah.ch

Zürich – Basel – Bern
Tél. 044 512 31 03

Moudon
Tél. 021 510 48 38

Lugano
Tél. 091 210 98 10

Oui, envoyez-moi vos informations gratuites

TCS FR

Nom/Prénom

Rue

NPA/Lieu

Téléphone

Veuillez nous envoyer le coupon à: HERAG SA, Clos des Terreaux 8, 1510 Moudon

www.stannah.ch



PHOTO: ISTOCK, INGORTHAND

Eviter le mal des transports

Mal des transports: Comment protéger votre famille d'un voyage angoissant.

TEXT ANNA VETTER

Le moment est enfin venu – vous êtes en route pour l'Italie pour profiter des vacances d'été à la plage. Les routes sont libres et vous êtes presque au Grand Saint-Bernard. L'autoradio passe de vieux tubes. Mais lorsque la chanson préférée de la plus petite retentit, le silence s'installe sur les sièges arrière. Un coup d'œil dans le rétroviseur confirme vos craintes. Elle est pâle et marmonne: «J'ai la nausée».

Pour de nombreuses familles, le mal des transports fait regrettamment presque partie intégrante des voyages. Il concerne les enfants de 2 à 12 ans. Les symptômes annonciateurs sont souvent des bâillements et des sueurs, et vont jusqu'aux vomissements. Ce que l'on appelle la maladie du mouvement ne concerne pas seulement les nausées en voiture; le mal de mer ou le malaise dans le train ou l'avion en font également partie. On ne sait pas pourquoi certaines personnes ont la nausée en voiture après seulement 10 minutes, alors que d'autres peuvent lire un roman pendant des heures. Ce que l'on sait, c'est que les nausées sont dues à une stimulation excessive du cerveau. Les organes sensoriels envoient des signaux qui ne sont pas compatibles entre eux. Alors que les yeux perçoivent des motifs immobiles ainsi que l'immobilité de l'environnement, le sens de l'équilibre enregistre des mouvements permanents. Cette incohérence peut entraîner des nausées.

Astuces contre le mal des transports

Avant de partir, il est recommandé de prendre un repas léger. L'enfant plus sensible doit être placé au milieu de la banquette arrière afin qu'il puisse regarder par le pare-brise. S'il est suffisamment grand, le siège passager est encore plus pratique. Des pauses suffisantes pour calmer le sens de l'équilibre et une aération régulière sont également utiles. Les enfants devraient souvent regarder par la fenêtre; deviner les plaques d'immatriculation ou les marques de voitures est un bon divertissement. Ils peuvent aussi écouter des podcasts. Cependant, il faut éviter de lire et de regarder des écrans sous toutes leurs formes. La personne qui conduit doit veiller à adopter un rythme régulier et éviter les routes sinueuses. L'idéal est de faire la sieste pendant le voyage ou de parcourir de longues distances durant la nuit.

Granules ou pilules de voyage

Si votre enfant se plaint de nausées, arrêtez-vous à l'endroit le plus proche pour que tout le monde puisse prendre l'air. Des snacks salés et des boissons fraîches peuvent également aider. Si les nausées sont fréquentes, vous pouvez trouver de l'aide en pharmacie. Avant de donner des médicaments aux enfants, consultez le pédiatre. Outre divers médicaments basés sur différentes substances actives, il existe des médicaments de voyage pour les enfants en bas âge. L'homéopathie et la naturopathie

proposent également plusieurs remèdes, qui peuvent par exemple être pris sous forme de granules. Le gingembre peut prévenir ou combattre les nausées. Le gingembre confit est délicieux et peut être pris de manière préventive avant le voyage ou pendant le trajet. Si tout cela ne sert à rien, il est conseillé d'emporter des lingettes humides et des vêtements de rechange. Éventuellement aussi un spray rafraîchissant. Et courage – chez la plupart des enfants, les symptômes disparaissent au plus tard à l'adolescence.

CONSEILS CONTRE LE MAL DES TRANSPORTS

Avant le voyage

- Mangez un petit en-cas, pauvre en graisse
- Choisir un itinéraire avec le moins d'embouteillages et de virages possibles
- Prendre du gingembre sous forme de gélules, de bonbons à mâcher ou de thé

Pendant le voyage

- Placer l'enfant là où les mouvements sont les moins perceptibles
- Maintenir une vitesse régulière, éviter les freinages brusques et les virages serrés
- Faire des pauses régulières et aérer
- Avoir des snacks salés à disposition
- Regarder par la fenêtre, écouter des podcasts
- Pas de lecture, pas d'écrans

2 CHANCES SUPPLÉMENTAIRES DE GAGNER



GAGNEZ

la tablette Nokia T20 LTE 64 Go

VALEUR CHF 269.-

Le design de la tablette Nokia a de l'allure: le boîtier métallique sombre est élégant et de grande qualité. L'écran de 10,4 pouces affiche des images nettes aux couleurs fidèles. La solide performance graphique permet de jouer et de surfer de manière fluide, ce qui est encore renforcé par un Android 11 pur sans bloatware inutile. Les applications Google les plus demandées et les plus pratiques, comme Chrome, Google Entertainment Space, Google Kid Space, Google Photos, etc., sont préinstallées.

		1		9	8			
	6							7
8					2	4		
		6				2		5
	3		6	7		4		
1		2				6		
		7	5					8
4							5	
			3	7		9		

Complétez la grille pour trouver les chiffres figurant dans les cases bleues. Envoyez **tmf068** et les **trois chiffres** par SMS au **5555**.

	3			2	5		1	
5		6		1		2		4
	8			4	9		6	
8		7						
9	5	1				3	4	2
						8		1
	7		2	6			9	
3		8		9		7		6
	6		1	7			8	

Complétez la grille pour trouver les chiffres figurant dans les cases bleues. Envoyez **tmf069** et les **trois chiffres** par SMS au **5555**.

**Date
limite de
participation
au jeu:
20 juin
2022**



GAGNEZ

le smartphone
Nokia 800 Tough

VALEUR CHF 119.-

Le Nokia 800 Tough est fait honneur à son nom: c'est un dur à cuire. Robuste et résistant, ce téléphone portable d'extérieur répond même aux normes militaires. Le Tough continue de fonctionner correctement à des températures allant de -20 degrés à +55 degrés et même après une chute de 1,8 m sur du béton ou une demi-heure de plongée. Il est donc parfaitement adapté à une utilisation intense en extérieur, que ce soit pour le travail ou le sport.

DES CHANCES SUPPLÉMENTAIRES DE GAGNER DANS LE MAGAZINE «TOURING».

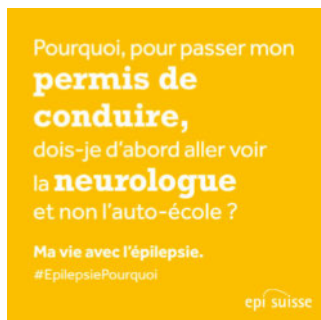
Tous les SMS coûtent CHF 1.50. Vous pouvez également participer par courrier: TCS, Editions Touring, Case postale, 3024 Berne. **Avis important : pour des raisons techniques, la participation par SMS n'est pas possible pour les clients UPC Mobile.** Tous les lecteurs de Touring de Suisse et du Liechtenstein (plus de 16 ans) peuvent participer au concours. Les collaborateurs du TCS et des membres de leurs familles sont exclus. Les gagnants des «Concours et tirages au sort Touring» seront tirés au sort et seront informés personnellement. Les prix ne seront ni échangés ni versés en espèces. Aucune correspondance ne sera échangée au sujet des concours et du tirage au sort. Tout recours juridique est exclu.

Campagne d'information

#EpilepsiePourquoi

En Suisse, quelque 80'000 personnes vivent avec l'épilepsie, sachant qu'il est chaque année posé environ 4'500 nouveaux diagnostics. L'organisation de patients Epi-Suisse s'engage en faveur des adultes et des enfants atteints d'épilepsie et de leurs proches. Elle vise à renforcer la prise en compte de leurs préoccupations dans l'espace public. Epi-Suisse fête son 20^e anniversaire avec une nouvelle campagne de sensibilisation.

La campagne menée sur les réseaux sociaux #EpilepsiePourquoi souhaite informer et sensibiliser la population suisse sur le sujet de l'épilepsie. Beaucoup de gens ne savent que peu de chose de cette maladie. La campagne a pour objectif de détruire les préjugés et de lutter contre la stigmatisation dont font l'objet les personnes vivant avec l'épilepsie.



#EpilepsiePourquoi

La campagne s'articule autour de questions simples, qui éveillent la curiosité: Pourquoi une maman souffrant d'épilepsie change-t-elle son bébé à même le sol? Pourquoi un homme vivant avec l'épilepsie porte-t-il un casque de vélo chez lui? Vous trouvez les réponses à ces questions et à bien d'autres sur le site Internet de la campagne www.epilepsiepourquoi.ch. Le site propose également des podcasts dans lesquels des gens atteints d'épilepsie parlent de leur quotidien, de leurs expériences et de leurs ressentis.

Pourquoi je me suis soudain mis à parler un drôle de «charabia»?

Jann Billeter, présentateur sportif et ancien joueur de hockey, partage ses expériences de jeune homme ayant vécu avec l'épilepsie: «Une hémorragie cérébrale a laissé une cicatrice dans mon cerveau. Cette cicatrice a été à l'origine d'une crise d'épilepsie», raconte-t-il dans son podcast. Il se souvient notamment très bien d'un moment où il s'est tout à coup mis à parler un drôle de «charabia»: «J'étais en salle de montage à la télévision suisse alémanique, en pleine discussion avec ma collègue de travail.

Dans son cerveau, l'aire motrice du langage était frappée par une crise d'épilepsie.

Vivre avec l'épilepsie

Le présentateur est reconnaissant d'avoir pu continuer à exercer son métier malgré la maladie. Aujourd'hui, il n'a plus de crises. L'épilepsie a de nombreuses facettes. D'autres personnes touchées

par la maladie racontent comment l'épilepsie façonne leur quotidien dans divers podcasts disponibles sur www.epilepsiepourquoi.ch

Rejoignez-les et découvrez-en plus sur l'épilepsie!

La campagne se déclinera dans les gares suisses sous forme d'affiches, avec pour objectif d'amener le plus de gens possibles à s'intéresser au sujet. Sous le hashtag #EpilepsiePourquoi, vous pouvez aussi échanger activement sur les réseaux sociaux et ainsi mieux comprendre les personnes vivant avec l'épilepsie!



On était pressés par le temps, il fallait faire vite pour finaliser mon intervention. Et tout à coup, elle me regarde avec de grands yeux. Ça m'a pris un moment avant de réaliser que ce que je disais n'avait soudain plus aucun sens». Jann était brutalement dans l'incapacité de s'exprimer.



Mes expériences avec l'épilepsie.

Ecoutez mon **podcast** sur :

www.epilepsiepourquoi.ch

epi suisse



Plus jamais à côté de la plaque



Le porte-plaque Flatee est esthétique, pratique et sans cadre.

Les automobilistes misant sur l'esthétique et la sécurité seront à coup sûr séduits par le système de montage de plaques sans cadre de chez Flatee. TCS Conseils en mobilité a testé ce produit développé en Suisse et les conclusions sont positives.

L'idée du concepteur Flatee est convaincante. Au lieu de fixer la plaque d'immatriculation à l'aide de vis et d'un support, celle-ci est montée avec un système auto-agrippant/adhésif spécialement conçu pour l'application automobile. Il n'est donc pas nécessaire de percer des trous à l'arrière du véhicule. Une solution de montage qui convient à tous les types de véhicules.

Fixation solide

Selon l'expert du TCS Martin Bolliger, le montage est simple et rapide, aussi bien en mode horizontal que rectangulaire: «Tout est inclus dans le kit du produit et les instructions de montage sont également bien compréhensibles». Comme le montre le test, la plaque d'immatriculation peut être retirée et remise en place aussi souvent que nécessaire. Un avantage pour les propriétaires de voitures munies de plaques interchangeables. Selon Martin Bolliger, le support sans cadre résiste parfaitement aux stations de lavage, à la chaleur, la pluie, la neige et la glace. L'expert utilise lui-même

Flatee pour son véhicule et en est très satisfait. Selon le fabricant, l'adhésif spécialement conçu tient parfaitement à toutes les températures de -30 à +95 degrés centigrades.

En outre, ajoute notre expert, l'un des grands avantages de ce système est l'absence de bruits de vibrations. Le montage à plat de Flatee n'affecte pas non plus les éclairages de plaque, les caméras arrière et avant et les systèmes d'assistance (PDC, ACC et autres). Et en cas de collision par l'arrière, la plaque d'immatriculation ne peut pratiquement plus blesser personne. Le montage de plaques Flatee répond aux exigences de la loi suisse sur la circulation routière en vigueur, de l'OETV et de l'OCR, ajoute encore Martin Bolliger.

Montage facile

Le montage sur les véhicules à moteur, les motos et les porte-vélos est simple et peut être effectué par l'utilisateur lui-même grâce à des vidéos et à des instructions de montage. Les chiffons de

nettoyage fournis garantissent un support exempt de graisse, nécessaire pour une bonne fixation. Flatee peut être retiré sans dommage grâce à un adhésif testé à plusieurs reprises. Et si vous le souhaitez, vous pouvez faire installer ce système par un partenaire officiel de Flatee.

Les produits Flatee sont développés avec succès depuis 2019 par les Soleurois Kelly Rush et Patrick Gut et leur équipe. Ils sont disponibles auprès des revendeurs d'accessoires automobiles, dans certains garages ou peuvent être commandés en ligne sur flatee.ch. ♦

L'équipe de Flatee, avec Kelly Rush et Patrick Gut.





Pourquoi nous devrions prêter plus d'attention à notre audition.

Les personnes qui peuvent se fier à leur audition participent à la vie en toute sérénité. L'audition est la clé de la parole et de la musique, elle déclenche des émotions et prévient les gens des dangers, même pendant leur sommeil. Malheureusement, nous ne nous en préoccupons pas assez, bien qu'une personne sur quatre de plus de 50 ans souffre de problèmes d'audition dans notre société.

La perte auditive est un processus progressif mais naturel qui rend difficile le suivi d'une conversation. Cela commence souvent par des sons isolés qui ne sont plus bien compris. C'est épuisant, tant pour la personne concernée que pour son entourage. Souvent, les proches ou les connaissances remarquent les problèmes d'audition avant même que la personne concernée ne les perçoive. La détection précoce est essentielle, car plus la perte auditive est détectée rapidement, plus il est facile d'intervenir et d'améliorer les performances auditives.

« La consultation d'un audioprothésiste reste cependant un obstacle pour de nombreuses personnes », explique Ursi Zweifel d'Audika Suisse. Mais aujourd'hui, il n'est plus nécessaire de se montrer réticent ou inquiet, car une solution individuelle et adaptée est garantie pour chaque personne concernée. « Une bonne audition », comme le dit Ursi Zweifel, « rend la vie beaucoup plus confortable et agréable ». C'est pourquoi il est recommandé de contrôler l'audition dès l'apparition des premiers symptômes.

Un test auditif vous est proposé gratuitement dans l'un des 70 centres auditifs d'Audika dans toute la Suisse. En 30 minutes, vous saurez si vous souffrez d'une perte auditive.

« Une bonne audition rend la vie beaucoup plus confortable et agréable. »

Les experts auditifs d'Audika indiquent également les mesures à prendre pour préserver ou améliorer l'audition. Il n'est pas facile d'aider les proches – famille ou amis – à gérer les problèmes d'audition et à y remédier. Pourtant, il est presque toujours possible d'aider les personnes concernées de manière pratique. Les aides auditives Audika sont compactes, souvent à peine visibles et, une fois réglées, beaucoup d'entre elles s'adaptent automatiquement à toutes les situations d'écoute. Les progrès technologiques ont également rendu leur utilisation beaucoup plus facile. Les audioprothésistes d'Audika aident à identifier la perte auditive et trouvent une bonne solution avec les personnes concernées. De plus, les lecteurs de Touring bénéficient d'une remise de 750 francs sur tous les appareils auditifs haut de gamme.

Le meilleur conseil dans toute la Suisse
Audika est l'un des audioprothésistes les plus renommés et les plus innovants. En Suisse, Audika est représenté par plus de 70 centres auditifs et 200 collaborateurs.

Invitation à un test auditif

Vous ne savez pas exactement ce qu'il en est de votre audition – ou quelqu'un de votre entourage est concerné par des problèmes d'audition ?

Dans l'affirmative, réservez donc dès aujourd'hui le rendez-vous qui vous convient :

par téléphone au 0800 22 11 22 ou en ligne sur www.audika.ch (veuillez indiquer le code A2SV-1).

Les audioprothésistes Audika se réjouissent de votre visite.



 **Audika**

Votre expert pour une bonne audition.

BON

Veuillez mentionner le code **A2SV-1** lors de la prise de rendez-vous.
1 bon par personne. Valable jusqu'au 30.9.22 dans tous les centres auditifs Audika.

750.-
sur les aides
auditives
Premium

www.audika.ch