

**Zeitschrift:** Générations  
**Herausgeber:** Générations, société coopérative, sans but lucratif  
**Band:** - (2017)  
**Heft:** 92

**Artikel:** Petits et grands bobos de l'été : quand consulter?  
**Autor:** Weigand, Ellen  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-830389>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 15.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Petits et grands bobos de l'été : quand consulter ?

Si une hydrocution est une urgence médicale, d'autres maux courants, en période estivale, ne nécessitent pas toujours une consultation d'urgence. Quelques cas courants.

La saison estivale, propice aux activités de plein air, amène son lot de maux et de blessures. Le Dr Pierre Alain Triverio, coordinateur pour la médecine interne aux urgences Hirslanden Lausanne à la Clinique Cecil, revoit des cas courants rencontrés dans le Service des urgences. Il explique comment se prendre en charge et quand appeler le médecin de garde, voire faire appel au 144, en l'absence de son médecin traitant.

## COUP DE SOLEIL

Le coup de soleil est une brûlure de la peau due à une surexposition avec ou sans protection aux rayons UVB. Un seul petit coup de soleil n'a guère de conséquences, mais une exposition excessive régulière et des coups de soleil importants et répétés, dans l'enfance notamment, démultiplient le risque de cancer de la peau à l'âge adulte. Et être bronzé n'offre qu'une très faible protection (équivalente à un indice de protection 3).

**Symptômes :** peau rouge, sensation de brûlure, cloques dans les 24 heures après l'exposition au soleil. Selon la gravité, la peau mettra plusieurs jours, voire plus d'une semaine, pour guérir.

**La bonne réaction :** en l'absence de fièvre, de vomissements ou d'autres symptômes (voir *Insolation*), nul besoin de consulter un médecin. Il suffit d'hydrater la peau brûlée avec un lait pour le corps neutre, non gras et sans alcool. Et d'éviter le soleil jusqu'à la guérison complète, puis de s'en proté-

ger et de ne pas s'exposer aux heures de son rayonnement le plus intense (de 11 h 00 à 15 h 00).

## INSOLATION (COUP DE CHALEUR)

L'insolation entraîne une hyperthermie : trop « échauffé », l'organisme ne peut plus réguler sa température à 37° C, et elle s'élève à plus de 38,5° C. Ce coup de chaleur est provoqué lorsqu'on passe une journée à la plage

« Boire de l'alcool... augmente encore le risque d'insolation. »

DR PIERRE ALAIN TRIVERO



par grande chaleur sans se protéger, la tête notamment, ou lors d'un effort physique intense ou après un séjour prolongé dans un lieu surchauffé (caravane, pièce mansardée, etc.). « Boire de l'alcool, qui déshydrate et empêche la régulation de la température du corps, augmente encore le risque d'insolation », souligne le Dr Triverio. Les enfants

en bas âge et les personnes âgées sont les plus à risque. Il ne faut donc jamais laisser un petit enfant dans une voiture, l'été au soleil.

L'insolation peut passer dans les 24 heures ou nécessiter une hospitalisation. Car ses conséquences, dues notamment à une forte fièvre, peuvent être très graves : atteintes neurologiques, cardiologiques, rénales, coma. **Symptômes :** peau sèche et chaude, mal de tête, étourdissements, nausées, rougeurs au visage, grande soif et forte fièvre.

**La bonne réaction :** en présence de l'un ou de plusieurs symptômes, il faut immédiatement prendre sa température et consulter d'urgence ou appeler le 144 dès qu'elle atteint 38,5° C et plus. La première mesure à prendre sera de faire baisser la température corporelle au plus vite. Cela par des bains tièdes à froids, en prenant du paracétamol contre la fièvre, tout en se réhydratant.

## HYDROCUTION

L'hydrocution survient par temps chaud si on se baigne en s'immergeant tout de suite dans une eau relativement fraîche, sans s'asperger au préalable. Cela peut causer un arrêt brutal du cœur et de la respiration, dû à la différence entre la température corporelle et celle de l'eau, provoquer une contraction forte des vaisseaux sanguins (dilatés par la chaleur), une hausse de la tension et faire ralentir le réflexe de la fréquence cardiaque. L'effet vasoconstricteur est accru si on a passé des heures au soleil et/ou après un repas riche — qui occupe déjà le système circulatoire — et encore accentué si on a bu de l'alcool.



Agréable, oui, mais le soleil reste un ami dangereux dont il convient de se méfier sous peine de se retrouver aux urgences.

Enfants et personnes âgées sont les plus à risque. C'est une urgence médicale absolue (appeler le 144)!

**Symptômes:** la syncope peut être précédée d'un mal de tête, d'une crampe, d'angoisses, de démangeaisons, de frissons ou de tremblements.

**La bonne réaction:** en présence de l'un ou de plusieurs symptômes, il faut immédiatement sortir, ou se faire sortir de l'eau si on n'y parvient plus, et appeler le 144!

## BRÛLURES

La saison des barbecues est aussi celle des brûlures, plus ou moins sévères, souvent aux mains et au visage. Gril mal posé qui se renverse avec ses braises, alcool à brûler giclé sur le feu pour l'attiser provoquant une boule de feu, etc. La gravité des brûlures dépend de leur étendue en premier lieu, puis de leur profondeur. Une brûlure est plus sérieuse pour un enfant de moins de 5 ans ou un adulte de plus de 60 ans.

**Symptômes:** peau rouge et douloureuse, comme lors d'un coup de soleil, cloques, ampoules.

**La bonne réaction:** en cas de brûlure étendue aux mains, au visage, au torse et à la zone génitale et qui ne fait pas mal (un signe de gravité), appeler le 144 ou se rendre immédiatement aux urgences! Et, si la brûlure a provoqué une ou des cloques, il faut consulter un médecin dans les 24 heures, afin de prévenir une mauvaise cicatrisation.

En attendant l'ambulance, ou si la zone touchée est petite, sans cloques, il faut refroidir immédiatement, pendant 15 minutes au moins, la brûlure sous l'eau courante pas trop froide (douche, robinet) pour prévenir son extension en surface et en profondeur. Si l'eau trop froide provoque des frissons, elle peut causer une hypothermie, en particulier chez un jeune enfant et en cas de brûlures étendues.

## ENTORSE

L'entorse, lésion des ligaments de la cheville, le plus souvent à la suite d'un mauvais mouvement du pied, guérit facilement dans 90 % des cas, sauf si l'entorse est grave et peut nécessiter une longue rééducation.

Le port de chaussures inadaptées accroît le risque d'entorse, tout comme se lancer dans une activité physique sans échauffement ni entraînement régulier et/ou après avoir consommé de l'alcool ou en cas de grande fatigue.

**Symptômes:** douleur au repos et à la marche, cheville peu enflée, hématome (entorse légère); douleur aiguë à l'appui et à la marche, cheville déformée ou déboîtée ou qui saigne, pied insensible ou endormi (entorse grave).

**La bonne réaction:** en cas d'entorse légère, permettant encore la marche, faire des applications locales de glace trois fois par jour pendant 48 heures, surélever la jambe, éviter de marcher, d'appuyer sur la cheville touchée. Si les symptômes persistent ou s'aggravent après 24 à 48 heures, il faut téléphoner à un médecin ou à la centrale de garde qui indiquera les mesures à prendre. En cas d'entorse grave, il faut se rendre aux urgences (ou appeler le 144 si on est seul), sans tarder.

ELLEN WEIGAND