

## SOMMAIRE

- Profitez du soleil en toute sécurité !
- Prévention du suicide
- L'attaque des moustiques tigre

Rédaction & Coordonnées  
Martine MARTIN-FOURNET  
Chargée de Mission Santé  
07 72 72 09 00

Conception Graphique  
Aurélie GABERT  
**cre@rel**  
www.crearel.com

## PROFITEZ DU SOLEIL EN TOUTE SÉCURITÉ !

Nous profitons tous du soleil et en connaissons ses bienfaits : il dope le moral et favorise la fabrication de vitamine D.

Cependant, on oublie parfois qu'il peut aussi présenter des risques. C'est entre les mois de mai et d'août que le rayonnement solaire est le plus intense.

Alors, pour toutes vos activités de plein air, que vous soyez dans votre jardin, à la terrasse d'un café, à la plage, à la montagne ou à la campagne, lorsque vous faites du sport ou tout simplement lorsque vous vous promenez... protégez-vous, pour que le soleil reste un plaisir.

### Protégeons encore plus nos enfants !

- Les bébés ne doivent jamais être exposés au soleil.
- Enfants et adolescents doivent particulièrement se protéger : jusqu'à la puberté, la peau et les yeux sont fragiles et plus sensibles aux rayons UV.
- Les coups de soleil et les expositions répétées jusqu'à la puberté sont une cause majeure du développement de cancers de la peau à l'âge adulte.

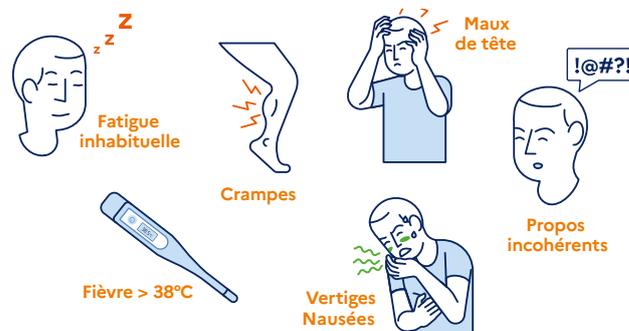


© Freepik

### Tout le monde est concerné ! Mais nous ne sommes pas égaux face au soleil.

- ➔ Vous êtes particulièrement fragile si vous avez :
- la peau claire, les cheveux roux ou blonds, les yeux clairs et vous bronzez difficilement
  - de nombreux grains de beauté (+ de 50)
  - des antécédents familiaux de mélanome
  - vous suivez un traitement médical ou prenez des médicaments.

### Les effets du coup de chaleur



Si les symptômes s'aggravent, appelez le 15

+d'infos ➔



Scannez  
le QR-code

## PRÉVENTION DU SUICIDE ●



### Pour les personnes :

- en détresse,
- avec des pensées suicidaires,
- repérant une personne en souffrance,
- ayant un proche qui s'est suicidé,
- pour un professionnel en lien avec des personnes suicidaires.

Un numéro unique : **Contactez le 3114**

Le lancement officiel de la plateforme du **3114** au CHU de Dijon a eu lieu le 06 juin 2023.

**Gratuit et accessible 7 jours sur 7 et 24 heures sur 24 sur l'ensemble du territoire**, le **3114** apporte une réponse immédiate, la ligne d'appel est confidentielle et gratuite. Elle est non anonyme pour permettre de cibler les propositions de prise en charge au plus proche du lieu de résidence de la personne.

Les professionnels vous proposent **une prise en charge sanitaire des personnes** ayant des idées suicidaires, depuis les premières idées de mort jusqu'à la crise suicidaire.



### Des facteurs qui se conjuguent :

→ Le fait que certaines personnes soient plus à risque de suicide que d'autres s'explique notamment par la notion de vulnérabilité.

La **vulnérabilité** d'une personne dépend de plusieurs facteurs.

Prenons la métaphore du vase :

La taille du vase représente la vulnérabilité de la personne. À mesure que des événements douloureux surviennent, il se remplit, faisant monter le niveau de détresse. Lorsque le vase est plein, le facteur précipitant est comme la dernière goutte qui va le faire déborder : le passage à l'acte survient.



### Un processus réversible

→ Les idées suicidaires, puis le passage à l'acte suicidaire surviennent rarement brutalement, du jour au lendemain.

Avec de l'aide et un accompagnement approprié, il est possible de trouver des ressources auxquelles on n'avait pas encore pensé jusqu'à présent.

Tout un ensemble d'intervention de soutien peut permettre de réduire le degré de souffrance de la personne et enrayer le cercle vicieux. Ainsi, nous pouvons tous aider une personne en crise suicidaire à entrevoir d'autres alternatives que la mort.

### On peut prévenir le suicide

- Promouvoir les milieux de vie favorables à la santé mentale
- Renforcer les facteurs de protection individuels
- Sécuriser les environnements (humains et matériels) associés aux risques suicidaires

Objectifs des programmes de prévention du suicide

- Maintenir le contact avec les personnes suicidaires ou ayant fait une tentative de suicide
- Former au repérage et à l'orientation de la crise suicidaire
- Soutenir les approches de prévention citoyennes et associatives

→ Le taux de suicide en France est de 13,2 pour 100 000 habitants, et l'un des plus élevés des pays européens de développement comparable (10,5 pour 100 000 habitants en moyenne).



→ **Suicide et sexe : ce sont les filles qui se suicident le plus**

→ **Suicide et âge : il y a davantage de suicides chez les jeunes**

**FAUX** Ce sont les **garçons** toutes tranches d'âge confondus.  
(proche de 20 à 25 pour 100 000 hab. pour les hommes et de 5 à 7 pour 100 000 hab. pour les femmes).

**FAUX** Le taux de décès par suicide **augmente fortement avec l'âge**, surtout chez les hommes. Ce sont les **65 ans et plus** qui se suicident le plus.



Un **point de vigilance** doit-être fait car les hommes eux-mêmes ne parlent pas des problèmes qu'ils traversent.



Un **point de vigilance** doit-être fait pour nos aînés.

Par contre, la **tentative de suicide** est majoritairement **féminine**.



→ Vous avez besoin de flyers sur ce thème, n'hésitez pas à passer commande à : [martine.martin-fournet@vdsv.fr](mailto:martine.martin-fournet@vdsv.fr)



Pour aller plus loin : <https://3114.fr>

Pour les professionnels de santé : <https://3114.fr/je-suis-professionnel/je-veux-communiquer-sur-le-suicide-et-sa-prevention/je-cherche-des-outils-de-communication>

Images : [www.unps.fr/en-france-\\_r\\_13.html](http://www.unps.fr/en-france-_r_13.html)

## L'ATTAQUE DES MOUSTIQUES TIGRES



- Je suis en activité le jour, principalement en début et fin de journée.
- Je réapparais chaque année à la fin du printemps.
- Je vole en mode silencieux.
- Je ponds mes œufs en bordure d'un récipient d'eau, un bouchon d'eau me suffit.
- Je suis petit, je mesure en moyenne 5 mm (soit environ la taille d'une fourmi).



- Je préfère le sang humain.
- Je suis rayé noir et blanc.
- Je vis majoritairement à l'extérieur mais je peux rentrer dans les maisons pour piquer une personne.
- Je suis porteur de maladies comme la dengue ou le zika.

➔ Je suis la femelle moustique tigre !

### A quoi ressemble ma piqûre ?

➔ Ma piqûre est en général plus douloureuse et démange plus longtemps que celles des autres moustiques. Le bouton sera plus gros et se verra donc plus (ressemblant à une cloque un peu plate, comme une ampoule, de 5 mm à 2 cm de diamètre, un peu plus claire que la couleur de la peau, avec un halo rouge pouvant s'élargir). Le bouton est généralement dur, chaud et douloureux.

### Qu'est-ce que risque ma victime ?

➔ Je peux véhiculer des maladies virales vectorielles (dengue, chikungunya, zika) par le biais de mes piqûres. Concrètement, je peux contracter une de ces maladies en piquant une personne contaminée, revenant d'un voyage dans les zones tropicales où circulent ces virus.

### Comment peut-on se protéger de mes piqûres ?

- ➔ J'applique sur ma peau des produits anti-moustiques, surtout la journée.
- ➔ Je demande conseil à mon médecin ou à mon pharmacien avant toute utilisation, surtout en ce qui concerne les enfants et les femmes enceintes.
- ➔ Je porte des vêtements couvrants et amples.
- ➔ Les bébés peuvent dormir sous une moustiquaire imprégnée.
- ➔ J'utilise des diffuseurs d'insecticides à l'intérieur et des serpentins à l'extérieur.

### Comment peut-on se débarrasser de moi ?

- Vider et retourner les seaux, coupelles, vases...
- Mettre du sable dans les coupelles de fleurs,
- Ranger à l'abri de la pluie, les seaux, le matériel de jardinage, les jouets...
- Recouvrir les bidons de récupération d'eau à l'aide d'un filet moustiquaire ou de tissu,
- Curer les gouttières.
- Entretenir les piscines régulièrement et évacuez l'eau retenue dans les bâches.



### Prenez-moi en photo !

Vous pouvez également contribuer à la surveillance du moustique tigre en signalant sa présence sur le site [signalement-moustique.fr](http://signalement-moustique.fr).

Grâce aux signalements effectués par les citoyens, la liste des communes colonisées en France métropolitaine est régulièrement actualisée.

Les données collectées permettent aux autorités sanitaires de mettre en place des mesures de lutte adaptées et ciblées en cas d'arbovirose comme le zika, la dengue ou le chikungunya.

Avant de signaler un moustique tigre sur le site dédié, vous devez disposer d'une photo du moustique ou d'un spécimen permettant son identification (par envoi d'un échantillon à l'opérateur en charge de la démoustication dans votre région le cas échéant).