

## La pêche et ses dangers

Synonyme de détente et de plaisir, une sortie pêche comporte toutefois des risques à connaître. Son lien avec les différents éléments naturels et son côté sportif la rendent parfois dangereuse et imprévisible. Voici quelques clefs pour éviter ces situations, anticiper, et réagir en cas de problème.

### Les hameçons

Il s'agit d'un accident fréquent, l'hameçon se plante dans la main ou au visage, et l'ardillon empêche son retrait.

Comment l'éviter ?

Le lancer : avant d'armer un lancer, vérifiez qu'il n'y a personne derrière vous, surtout dans les zones à forte fréquentation comme les chemins de hallages ou lors d'un streetfishing en centre-ville ! En bateau, armez votre lancer du côté extérieur, opposé à votre camarade.

Décrocher un poisson : c'est souvent le moment que choisit le poisson pour secouer la tête et vous planter un hameçon dans la main. Décrochez le poisson dans l'épuisette, avec une pince et avant toute manipulation. Sinon, utilisez des gants et attrapez le poisson loin des hameçons, ayez une attention toute particulière en cas de pêche aux big baits ou aux silures.

Décrocher un leurre : si le leurre est accroché dans un obstacle, ne restez pas dans l'axe quand vous tentez de le décrocher.

Quelques conseils :

Écraser ses ardillons : l'hameçon sera plus simple à enlever, cela minimise les blessures sur vos mains... et sur vos poissons.

Le port de lunettes et d'une casquette est conseillé, en plus de la protection solaire qu'ils apportent. Utilisez une paire de gants pour attraper le poisson et décrocher le leurre.

Mettre à jour ses vaccinations et notamment celle contre le tétanos dont le rythme a été actualisé en 2014 : 2 mois / 4 mois / 11 mois / 6 ans / 11-13 ans / 25 ans / 45 ans / 65 ans / puis tous les 10 ans.



## Le soleil

Une exposition courte et intense conduit aux risques de coup de soleil au minimum, de brûlure et d'insolation au maximum.

L'exposition prolongée au cours de la vie majore le risque de lésions cutanées comme le mélanome et les autres cancers cutanés. Elle peut être également responsable de lésions oculaires.

Les personnes ayant les cheveux blonds, roux, la peau claire, les yeux clairs, aussi appelé phototype clair, sont les plus à risque.



Comment prévenir ces risques ?

Port d'une casquette et de lunettes de soleil, ou polarisantes.

Application de crème solaire sur les zones exposées.

Une bonne hydratation !

## L'insolation

Elle correspond à une élévation de la température corporelle secondaire à l'exposition solaire, et peut se manifester par des symptômes variés : maux de tête, fatigue, sensation de chaleur, malaise, troubles de conscience...

Mettre la personne à l'ombre, la refroidir avec de l'eau.

Bien hydrater.

Appel des secours en cas de signes de gravité.

## Plaies, piqûres et infections

Prise en charge d'une plaie

Une plaie doit nécessiter une attention particulière en raison du risque infectieux.

Ne pas souiller la plaie avec de la terre ou de la boue.

Ne pas la laver avec l'eau de la rivière ou de l'étang (risque de leptospirose).

Désinfectez la plaie, enlevez les corps étrangers et consultez un médecin si elle nécessite une suture.

Mise à jour de la vaccination contre le tétanos !

Les plaies de main et les plaies en regard d'une articulation doivent conduire à une consultation aux urgences.

## Piqûre de tique et maladie de Lyme

Il n'est pas rare de se faire piquer par une tique après une balade en forêt, certaines d'entre elles

peuvent transmettre la maladie de Lyme. L'est et le centre de la France sont les régions les plus concernées.



Quelques mesures de prévention :

Port de vêtements longs, couvrants.

Utilisation de répulsifs.

Auto-inspection après chaque ballade.

Enlevez une tique avec un tire tique, sans casser le rostre.



Suspectez une maladie de Lyme devant l'apparition d'une plaque rouge centrée sur la piqûre qui s'élargit, et dont le centre s'éclaircit progressivement ; aussi appelée érythème migrant (photo). Et plus tardivement devant une paralysie faciale, des maux de tête, des douleurs articulaires...

### Leptospirose

Les bactéries responsables se développent dans les milieux chauds et humides. La transmission à l'homme se produit par un contact entre les muqueuses ou les plaies, et l'eau contaminée par l'urine des rongeurs.

Pour limiter ce risque : port de gants, bottes, vêtements protecteurs, évitez la baignade dans les milieux à risque, protégez les plaies...

### Serpents

Vipère ou couleuvre ?

A l'inverse de la vipère, la couleuvre est parfaitement inoffensive.

Pour les différencier : la vipère ne dépasse pas un mètre de long en France, elle ne plonge pas dans l'eau, sa pupille est verticale (ronde chez la couleuvre).

Morsure avec ou sans venin ?

L'injection de venin n'est pas systématique. On la suspecte si la zone devient douloureuse, gonflée et violacée.

Que faire ?

Rendez-vous aux urgences, ou bien allongez-vous en attendant les secours, et restez calme !

Essayez d'identifier le serpent, prenez une photo si possible. Désinfectez la zone, enlevez les bagues et bracelets en cas de morsure aux mains. Prenez du paracétamol en cas de douleur.

### A ne pas faire

Ne pas : poser de garrot, inciser la plaie, aspirer le venin, courir, pas de café, pas d'excitant, pas d'aspirine...

L'efficacité des aspi-venin vendus en pharmacie n'est pas démontrée, concentrez-vous sur les gestes importants !

Piqûre d'hyménoptères (guêpes, abeilles, frelons)

Une piqûre unique et simple se traduit par une douleur, une rougeur et un œdème, elle ne nécessite aucun recours médical. Désinfectez la plaie et prenez des antalgiques.



La gravité est liée aux piqûres multiples, à leur localisation oro- pharyngée et oculaire, aux réactions allergiques au venin (urticaire généralisé (photo), œdème de Quincke, choc anaphylactique), et à la toxicité directe du venin.

Retirez le dard le plus rapidement possible s'il s'agit d'une abeille. Si la piqûre se situe sur une main, enlevez les bagues et bracelets.

En cas d'antécédent d'anaphylaxie, il faut avoir sur soi de l'adrénaline sous forme de seringue auto-injectable.

### Les noyades, les chutes

Pêche en float-tube et en bateau

Le port d'un gilet de sauvetage peut vous sauver la vie en cas de chute.

Il est plus prudent de sortir à plusieurs. La présence d'une barque parmi les float-tube sera plus sécurisante. Ne surestimez pas vos forces car les crampes ne sont pas rares après plusieurs heures de float-tube, sachez faire demi-tour avant leur apparition.

Le float-tube est déconseillé dans les zones à fort courant, vérifiez systématiquement le débit du cours d'eau et la force du vent.

Faites attention et respectez les autres usagers, bateaux, péniches, activités nautiques.... Gardez toujours un œil pour vérifier ce qui se passe autour de vous, et anticipez !

### Wading et pêche du bord

En wading, utilisez des semelles antidérapantes car les rochers sont glissants et les chutes... fréquentes.

Pour la pêche du bord, ne négligez pas l'importance d'une bonne paire de chaussures.

En mer, soyez également vigilants vis-à-vis des vagues et des rochers glissants.

En cas d'entorse : repos, glace, contention, surélévation et rééducation.

### Zones à forts courants ou période de crue

Dans ces conditions le débit et la hauteur d'eau peuvent varier en très peu de temps, le chemin qui vous sépare de votre voiture peut avoir totalement disparu au retour, ne prenez pas ce risque pour un poisson de plus et gardez toujours un œil sur ces variations rapides !

N'hésitez pas à consulter les sites météo et le site [vigicrue.com](http://vigicrue.com)

## **L'électricité**

### La foudre

A l'instar des crues, les orages sont des conditions particulières qui peuvent vous rapporter des poissons, mais qui sont dangereuses.

Les cannes en carbone sont très conductrices !

En cas d'orage, regagnez le bord si vous êtes en bateau ou en float-tube, abritez-vous et ne gardez pas votre canne en main !

Anticipez en consultant les sites météorologiques avant vos sorties.





### Les lignes électriques

Ne pas s'approcher trop près d'une ligne électrique et manipulez votre canne dans le plan horizontal, le risque est la formation d'un arc électrique, même sans contact direct avec la ligne, conduisant aux risques de brûlures et d'électrisation voire... d'électrocution. Il ne faut jamais tenter de récupérer un objet accroché à une ligne.

Article rédigé par MX (Maxime Fournier)