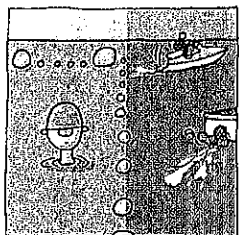


Profitez de la pêche en toute sérénité...

- Renseignez-vous sur la qualité et la vulnérabilité des sites de pêche et privilégiez les sites de meilleure qualité. Ces informations sont affichées en haut des cales d'accès à l'estran et disponibles en ligne sur www.normandie.ars.sante.fr/coquillages-de-peche-pied
- Respectez les interdictions en cours
- Ne pêchez pas après un épisode pluvieux.
- Éloignez-vous des rejets (cours d'eau, canalisations), des ports et des centrales nucléaires.
- Lavez et rafraîchissez les coquillages à l'eau de mer pendant la pêche.
- Transportez et conservez vos coquillages au frais.
- Consommez vos coquillages dans les 24h suivant la pêche et assurez-vous qu'ils sont restés vivants jusqu'à leur préparation.
- Cuisez les coquillages avant consommation. Néanmoins, rappelez-vous que la cuisson permet seulement de réduire les risques microbiologiques et non de les supprimer totalement !

Profitez de l'été en toute sérénité...

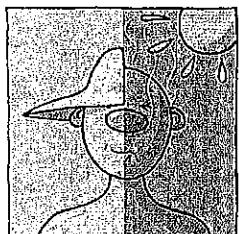
**A chaque âge et en tout lieu, la noyade reste le principal danger :
Adoptez les bons comportements !**



Pour éviter les risques et profiter de l'eau sans danger, il convient de respecter les bons réflexes suivants :

- Lors d'une baignade en mer, renseignez-vous sur l'état de la mer et des courants, et tenez compte de votre condition physique et de votre état de santé avant de vous lancer à l'eau !
- Une surveillance constante et rapprochée des enfants est indispensable, même dans les lieux de baignade surveillée !
- Respectez toujours les interdictions de baignade, et restez dans les zones surveillées.
- Ne consommez pas d'alcool avant la baignade ou une activité nautique.
- D'une façon générale, l'apprentissage de la nage est recommandé le plus tôt possible, mais il n'est jamais trop tard pour apprendre à nager, même à l'âge adulte !

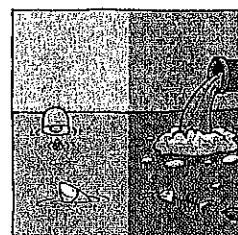
Apprivoisez le soleil !



Quelques conseils pour bien profiter des rayons du soleil :

- Évitez de vous exposer aux heures les plus dangereuses (entre 12h et 16h)
- Portez un chapeau ou une casquette
- Portez des lunettes de soleil avec un filtre anti-UV et des montures bien enveloppantes
- Gardez si possible un tee-shirt, une chemise
- N'exposez pas les nourrissons au soleil

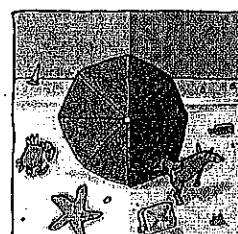
**Pour la pratique de la baignade, tous les sites ne se valent pas !
Informez-vous sur la qualité et les interdictions en cours**



Pour profiter de la baignade et éviter les expositions inutiles :

- Informez-vous sur la qualité des sites
- Renseignez-vous et respectez les interdictions en cours
- Suivez les conseils de prévention édictés par les autorités sanitaires
- Ces informations sont affichées sur les sites de baignade et disponibles en ligne sur www.normandie.ars.sante.fr/

Gardez la plage propre !



Un sable qui n'est pas très propre peut être à l'origine d'affections dermatologiques. Utilisez une serviette pour vous allonger sur le sable et profitez des douches mises à votre disposition.

La plage est un espace public, gardez la propre en utilisant les poubelles pour les déchets et les installations sanitaires mises à votre disposition. N'emprenez pas d'animaux domestiques sur les plages ; elles leur sont souvent interdites pendant la saison balnéaire.