

[Piqûre de méduse : comment la soigner ? \(snsn.org\)](https://snsn.org)

Les conseils des sauveteurs en mer pour éviter et soigner les piqûres de méduse



1 juillet 2021

Si les piqûres de méduse ne sont en France pas mortelles, elles peuvent être particulièrement douloureuses. Si cela vous arrive, voici les choses à faire et celles à ne pas faire.



Légende
© Clint Patterson - Unsplash

Comment reconnaître une piqûre de méduse ?

Vous ressentez dans l'eau une brûlure ou pensez faire une réaction allergique ? La première chose dont il faut vous assurer est que vous avez bien eu affaire à une méduse.

Premier indice, le type de douleur ressentie : le contact avec une tentacule provoque l'impression d'une décharge électrique. Celle-ci s'accompagne ensuite de vives démangeaisons et d'une sensation de brûlure.

Deuxième indice, la lésion : généralement rouge, étendue sur 3 ou 4 cm, elle laisse apparaître la trace de la tentacule sur la peau ainsi que des filaments urticants chargés en cellules venimeuses. Cette cicatrice disparaîtra d'elle-même au bout de 2 à 4 semaines. Il faudra pendant cette période éviter de l'exposer trop au soleil.

Comment soulager la douleur et la soigner ?

En cas de piqûre, la première chose à faire est de rester calme et de sortir de l'eau, la douleur pouvant empêcher certaines personnes de nager. Hors rares réactions allergiques, les piqûres de méduses ne sont pas dangereuses.

Si la plage est surveillée, rendez-vous au poste de secours où les sauveteurs présents pour vous apporter les premiers soins. Si vous n'êtes pas dans une zone surveillée, voici les recommandations à suivre :

- Rincez abondamment avec de l'eau de mer, si possible tiède, sans frotter
- Enlevez les filaments urticants collés à la peau. Pour cela, appliquez du sable chaud et fin sur la plaie puis grattez doucement à l'aide d'un carton rigide (une carte postale par exemple) ou d'une carte bancaire. Vous pouvez utiliser également une pince à épiler si vous en avez une.
- Rincez à nouveau à l'eau de mer
- Si vous le pouvez, ou de retour chez vous, désinfectez la plaie avec un antiseptique et appliquez ensuite une pommade anti-inflammatoire.
- Enfin, si vous constatez que la zone piquée enfle ou que vous avez du mal à respirer, contactez immédiatement les secours les plus proches.

Une fois votre plaie traitée, pensez à prévenir les sauveteurs-nageurs du poste de secours ou les autorités afin qu'ils ou elles alertent les baigneurs présents sur la plage.

Les choses à ne pas faire sur une piqûre de méduse ?

Ces conseils sont tout aussi importants que les précédents.

- Ne rincez surtout pas la piqûre avec de l'eau douce. Cela ferait éclater les cellules restantes, libérant le venin et ... la douleur.
- Évitez tout contact avec la plaie : ne la touchez pas, ne vous grattez pas, n'essayez pas de la sucer pour en aspirer le venin.
- Ne tentez pas de l'inciser pour la faire saigner.
- Uriner sur la plaie ne sert à rien sinon à provoquer d'éventuels risques de surinfection.
- N'appliquez pas d'alcool.
- Ne posez pas de garrot.

Enfin, soyez particulièrement vigilant avec les méduses mortes échouées sur la plage, dont les cellules urticantes continuent de piquer. Ne laissez surtout pas vos enfants jouer avec.

Pourquoi les méduses piquent et comment les éviter ?

Les piqûres de méduse sont en augmentation parce qu'elles sont en France de plus en plus nombreuses. Le thon, son premier prédateur, se fait de plus en plus rare en mer Méditerranée, victime de la surpêche. Il en va de même pour d'autres plus petits poissons, comme la sardine ou le hareng, qui se régalaient des œufs et larves de méduses et participent habituellement à limiter l'accroissement de leurs populations. Enfin, les modifications climatiques provoquent une hausse de la température de l'eau et leur offrent des conditions de vie et de reproduction de plus en plus favorables.

Puisque nous devons vivre avec, voici quelques conseils pour les éviter :

- Évitez les zones très fréquentées par les méduses en vous renseignant au préalable auprès des sauveteurs-nageurs du poste de secours, des riverains ou des autres vacanciers.
- Soyez également attentif aux signaux d'avertissements présents sur les plages (panneau ou drapeau rouge).
- En cas de doute ou si vous voyez des méduses échouées sur la plage, mettez des chaussures de plage, notamment aux enfants, ainsi que des combinaisons de nage ou de plongée pour aller dans l'eau.
- Ne vous éloignez pas des zones surveillées : les sauveteurs sont formés pour reconnaître la présence de bancs de méduse et pourront vous les signaler... avant que vous entriez en contact avec elles.

Les méduses en France

Rassurez-vous, les méduses présentes en France sont loin des monstres de près de 40 mètres que l'on peut croiser dans les eaux australiennes... On retrouve principalement sur nos littoraux trois espèces de méduses :

- Dans la Manche ou la Mer du Nord, **la méduse Aurélie** se distingue par sa couleur bleue ou rose. Elle est légèrement urticante.
- Sur la côte Atlantique, vous aurez plus de probabilité de rencontrer **la méduse rhizostomopulmo**, ou poumon de mer, aux reflets bleutés et également faiblement urticante.
- **La méduse pélagique**, principalement présente en mer Méditerranée est celle qui provoque les réactions urticantes les plus violentes. De couleur orange ou violette, tachetée de rouge, elle se plaît dans les eaux chaudes. En raison du réchauffement de l'océan, on commence ainsi à la retrouver sur la côte Atlantique.

Article publié le 28 janvier 2021, mis à jour le 1 juillet 2021.