

Risques pour la santé dans la nature Health Risks in the Wilderness

Si vous voyagez dans la nature, les forêts ou les parcs, vous devriez être conscient de certains risques pour la santé.

Se préparer pour une excursion dans la nature

Préparez-vous avant de voyager dans la nature, les forêts ou les parcs.

Vérifiez votre équipement avant de quitter la maison et assurez-vous de n'avoir rien oublié. Lorsque vous allez dans la nature, faites vos valises en fonction de la saison, de la destination et de la durée de votre voyage. Parmi les affaires à emballer, on peut trouver :

- De la nourriture et des boissons;
- Des vêtements de rechange au cas où les températures baisseraient subitement;
- Des chaussures adaptées;
- De l'équipement pour la pluie;
- Une trousse de premiers secours;
- Une torche;
- Un couteau de poche;
- Des allumettes étanches;
- Des bougies qui fourniront chaleur et lumière;
- Une couverture d'urgence légère;
- Une toile de plastique et un gros rouleau de ruban adhésif pour réparer l'équipement; et
- De l'insectifuge, un écran solaire et d'autres articles de toilette si nécessaire.

Voyagez par groupe de trois ou plus chaque fois que c'est possible. De cette manière, en cas d'accident, une personne peut rester auprès de la victime tandis que l'autre va chercher de l'aide. De plus, soyez conscient de vos capacités physiques et de vos limites et effectuez vos randonnées sur des sentiers à votre

niveau. Assurez-vous d'emporter une boussole et une carte de la région où vous allez voyager.

Eau potable

Les parasites, tels que le giardia et le cryptosporidium, peuvent provoquer la diarrhée, des crampes abdominales, la nausée et/ou des vomissements, une perte de poids et une fatigue pouvant durer jusqu'à plusieurs semaines. Les êtres humains, de même que certains animaux domestiques et animaux sauvages, peuvent être porteurs de ces parasites.

Ces parasites peuvent se propager sur n'importe quelle étendue d'eau superficielle, telle que les lacs, les ruisseaux et les rivières. Ils peuvent contaminer l'eau potable ou l'eau utilisée pour la consommation humaine.

La qualité de l'eau et sa potabilité peuvent aussi être détériorées par les humains dont les pratiques d'hygiène dans la nature ne sont pas saines. Si aucune installation sanitaire n'est disponible, les déchets humains doivent être enterrés loin des ruisseaux ou des autres sources d'eau.

Les personnes qui s'aventurent dans la nature devraient toujours faire bouillir l'eau pendant au moins deux minutes ou la traiter à l'aide de produits chimiques avant de la boire ou de se brosser les dents.

Animaux sauvages

Le voyageur averti évite les contacts proches avec les animaux sauvages pour des raisons de sécurité et pour ne pas déranger leurs activités habituelles.

Les animaux sont potentiellement dangereux si on les approche de trop près en particulier les ours et les femelles orignaux accompagnées de leurs petits. Soyez prudent et gardez vos distances. Souvenez-vous toujours que les animaux sauvages peuvent être porteurs de tout un éventail de maladies.

Les personnes qui voyagent dans les parcs, les forêts et les autres endroits en pleine nature ne devraient pas

tenter de nourrir ou de toucher les animaux sauvages. Il faut tout particulièrement éviter tout contact avec un animal qui semble malade ou mort. Si vous avez été mordu ou griffé par un animal sauvage ou piqué par une puce ou une tique, vous devriez consulter un médecin.

Contactez votre unité de santé locale ou votre médecin de famille si vous avez été mordu ou griffé par un animal au comportement étrange ou qui semble être malade, ou si vous pensez qu'une chauve-souris a pu être dans la chambre ou la tente pendant que vous dormiez.

Comme les chauves-souris ont de minuscules dents pointues, les morsures ou griffures passent souvent inaperçues. Pour cette raison, si une personne est en contact avec une chauve-souris et ne peut écarter la possibilité d'avoir été mordue, griffée ou léchée, elle doit être traitée. Par exemple, ces types de contact peuvent être les suivants : un enfant seul dans une pièce avec une chauve-souris ou la découverte le matin au réveil d'une chauve-souris dans la chambre ou sous la tente.

Les puces, les tiques et autres insectes

Les puces et les tiques sont de minuscules insectes qui peuvent piquer ou creuser une galerie sous votre peau et sucer le sang avant de tomber. Elles peuvent être porteuses d'un nombre considérable de maladies et les propager.

Si vous trouvez une tique sur ou sous votre peau, le meilleur moyen de l'enlever est de la saisir et de la tirer avec précaution vers le haut à l'aide d'une petite pince à épiler. Désinfectez la zone touchée avec de l'alcool à 90°. Ne touchez pas la tique avec les mains. Vous pourriez préserver la tique dans un petit récipient en plastique ou en verre pour la faire examiner ultérieurement par votre médecin, en particulier si vous présentez de la fièvre ou si la zone tout autour de la piqûre semble infectée.

Les autres piqûres d'insecte peuvent aussi être source d'inquiétude. Certaines personnes peuvent présenter des réactions allergiques graves aux piqûres d'abeille et de guêpe et devraient avoir sur elles un médicament approprié prescrit par leur médecin.

Les moustiques peuvent être porteurs du virus du Nil occidental. Pour vous protéger des piqûres d'insecte, utilisez un insectifuge sur toutes les zones exposées et portez des chemises larges à manches longues et des pantalons.

Pour toute inquiétude concernant les piqûres d'insecte, veuillez consulter votre médecin.

Pour plus de renseignements sur la santé et la sécurité dans la nature, veuillez consulter les dossiers santé de Colombie-Britannique suivants :

[N° 01 Les piqûres de tiques et maladies associées](#)

[N° 07 La rage : Un traitement précoce est essentiel](#)

[N° 10 La giardiase \(« Fièvre du castor »\)](#)

[N° 26 Aidez vos enfants à se protéger du soleil](#)

[N° 41a Conseils de santé pour les voyageurs](#)

[N° 47 Les algues bleues](#)

[N° 48 La cryptosporidiose](#)

[N° 49b Comment désinfecter l'eau potable](#)

[N° 52 La dermatite du nageur](#)

[N° 88 Le virus du Nil occidental](#)

Pour plus de renseignements sur les activités récréatives dans la nature, veuillez visiter le site Internet des [BC Parks](#) à www.env.gov.bc.ca/bcparks/.

Pour plus de renseignements sur les dossiers santé de C.-B., veuillez consulter le site Internet suivant :
www.bchealthguide.org/healthfiles/index.stm,
ou vous rendre à votre unité de santé publique locale.

Appelez le service Info-Santé disponible 24 heures sur 24 offert par les infirmières et les infirmiers de C.-B. pour parler à une infirmière ou un infirmier autorisés :

- Dans la région métropolitaine de Vancouver, composez le 604-215-4700
- Ailleurs en C.-B., composez le numéro sans frais 1-866-215-4700
- Pour les sourds et malentendants, composez le 1-866-889-4700
- Un pharmacien ou une pharmacienne est disponible tous les jours de 17 h à 9 h
- Un service de traduction est offert dans plus de 130 langues sur demande.

Visitez le Guide-Santé en ligne de C.-B., un monde d'information santé sur lequel vous pouvez compter, à l'adresse suivante :
www.bchealthguide.org/