

Risques pour la santé dans la nature

Health Risks in the Wilderness

Si vous vous déplacez ou faites de la randonnée dans la nature, vous devriez être conscient de certains risques pour la santé.

Se préparer pour aller dans la nature

Avant de quitter la maison, vérifiez votre équipement pour vous assurer d'avoir tout ce dont vous avez besoin. Pour aller dans la nature, préparez un sac selon la saison, votre destination ou la durée de votre déplacement. Le matériel à apporter peut comprendre :

- une boussole et une carte;
- de la nourriture et des boissons;
- des vêtements supplémentaires en cas de baisse soudaine de température;
- des chaussures convenables;
- des vêtements et de l'équipement pour la pluie;
- une trousse de premiers soins;
- une lampe de poche;
- un couteau de poche;
- des allumettes imperméables;
- des bougies, pour chauffer et éclairer;
- une couverture d'urgence légère;
- une bâche de plastique et un rouleau de ruban adhésif entoilé pour réparer l'équipement; et
- de l'insectifuge, de l'écran solaire et d'autres articles de toilette au besoin.

Déplacez-vous en groupes de trois personnes ou plus chaque fois que c'est possible. De cette manière, si quelqu'un se blesse, une personne peut alors rester, tandis qu'une autre peut aller chercher de l'aide.

De plus, soyez conscients de vos capacités et de vos limites physiques. Faites de la randonnée sur des sentiers à votre niveau. Assurez-vous d'apporter une boussole et une carte de la région où vous vous déplacerez.

L'eau potable

Les parasites et certaines bactéries peuvent causer 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 gens, de même que certains animaux domestiques et sauvages, peuvent être porteurs de ces parasites et bactéries. Ces

parasites et bactéries peuvent s'introduire dans n'importe quelle eau de surface comme les lacs, les cours d'eau et les rivières, et contaminer l'eau servant à la consommation humaine.

La qualité et la salubrité de l'eau peuvent aussi être dégradées par les gens qui ont des pratiques d'hygiène malsaines dans la nature. S'il n'y a pas d'installations sanitaires convenables, les déchets humains devraient toujours être enterrés loin des cours d'eau et des autres sources d'eau.

Lorsque vous vous déplacez dans la nature ou dans l'arrière-pays, vous pouvez utiliser l'eau pour boire ou vous brosser les dents si :

- Vous l'avez fait bouillir pendant au moins une minute. À des altitudes dépassant 2 000 mètres (6 500 pi), faites bouillir l'eau pendant au moins deux minutes pour la désinfecter. L'eau bout à une température moins élevée à une haute altitude; ou
- Vous traitez l'eau par un procédé chimique avant utilisation.

Note : L'eau de Javel n'est pas très efficace pour éliminer les parasites de la *Giardia* (lambiose) ou de la *cryptosporidose*. Pour plus de renseignements, consultez la HealthLink BC File [fiche santé de la C.-B.] [no 49b How to Disinfect Drinking Water](#).

Les animaux sauvages

Un voyageur ou un randonneur averti évite les contacts rapprochés avec les animaux sauvages, pour des raisons de sécurité et pour ne pas déranger leurs activités habituelles.

Les animaux sont potentiellement dangereux si on s'en approche de trop près, particulièrement les ours et les orignaux femelles avec leurs petits. Soyez prudent et gardez vos distances. Gardez toujours à l'esprit que les animaux sauvages peuvent être porteurs d'une gamme de maladies.

Les voyageurs, les randonneurs ou les visiteurs qui se déplacent dans les parcs, les forêts et d'autres endroits en pleine nature, ne devraient pas tenter de nourrir ou

de toucher les animaux sauvages. Il faut tout particulièrement éviter le 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.

La rage est une maladie très grave dont un petit pourcentage de chauves-souris de la C.-B. sont porteuses. Ne touchez à aucune chauve-souris, morte ou vivante, et signalez tout contact physique avec une chauve-souris dès que possible. Pour prévenir la rage, qui peut être fatale, le traitement doit commencer dès que possible. Lavez immédiatement à fond toute plaie causée par une morsure ou une griffure d'animal. Signalez une telle plaie à un médecin dès que possible. Une injection antitétanique peut aussi s'avérer nécessaire.

Les puces, les tiques et les autres insectes

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

Si vous trouvez une tique attachée à votre peau, le meilleur moyen de l'enlever est de la saisir avec une petite pince à épiler. Tirez-la avec précaution, à la verticale et vers le haut. Si des fragments de parties buccales sont profondément enfouis, un médecin devra peut-être enlever la tique. Lavez la piqûre à fond, avec de l'eau désinfectée et du savon. Ne touchez pas à la tique avec les mains. Vous pourriez vouloir conserver la tique dans un petit récipient en plastique ou en verre (avec un morceau d'ouate mouillée avec de l'eau pour la garder en vie), au cas où votre médecin devrait l'inspecter plus tard, advenant que vous fassiez de la fièvre ou que la zone tout autour de la piqûre semble infectée. Dans le cas de toute maladie survenant dans les semaines suivant une piqûre de tique, consultez un médecin.

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

Les moustiques peuvent être porteurs du virus du Nil occidental ou de virus qui causent d'autres maladies. Pour vous protéger des piqûres d'insecte, y compris de celles de tiques, utilisez un insectifuge contenant du DEET sur toutes les parties de peau exposées. Pour vous protéger des piqûres de moustiques, portez des pantalons et des chemises à manches longues, lâches et de couleur pâle, particulièrement à l'aube et au crépuscule, lorsque les moustiques sont le plus actifs.

Pour la moindre inquiétude sur les piqûres d'insecte, consultez votre médecin ou composez le 8-1-1 pour parler à une infirmière autorisée.

Pour plus de renseignements sur la santé et la sécurité dans la nature, veuillez consulter les HealthLink BC Files [fiches santé de la C.-B.] suivantes :

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

[N° 07 La rage](#)

[N° 10 Infection à *Giardia*](#)

[N° 26 Apprenez le soleil à vos enfants](#)

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

[N° 47 Les fleurs d'eau des cyanobactéries](#)

[N° 48 Infection à *Cryptosporidium*](#)

[N° 49b How to Disinfect Drinking Water](#)

[N° 52 L'irritation du nageur](#)

[N° 88 Virus du Nil occidental](#)

[N° 96 Les insectifuges et le DEET](#)

Pour plus de renseignements sur les activités et les loisirs dans la nature, visitez le site Web de BC Parks [Parcs de la C.-B.] à www.env.gov.bc.ca/bcparks/.



BC Centre for Disease Control
AN AGENCY OF THE PROVINCIAL HEALTH SERVICES AUTHORITY

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLink BC File, visitez www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm ou votre unité de santé publique locale.

Pour obtenir des renseignements sur la santé et des services de santé non urgents, cliquez sur www.HealthLinkBC.ca ou composez le **8-1-1** en C.-B.

Les personnes sourdes ou malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le 7-1-1 en C.-B.

Des services de traduction dans plus de 130 langues sont disponibles sur demande.