



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

Si vous vous déplacez ou faites de la randonnée en pleine nature, vous devriez être conscient de certains risques pour la santé que le milieu impose. Veillez à toujours être préparé en fonction de votre activité et des endroits que vous visitez. Empruntez toujours des sentiers clairement balisés lors de la randonnée et, pour éviter de vous perdre, assurez-vous de ne pas les quitter.

Comment me préparer à aller dans la nature?

Trois rappels indispensables à la survie dans la nature

Que votre activité ait lieu pendant l'été ou l'hiver, sur terre ou dans l'eau, souvenez-vous des trois types de planification (P) indispensables et suivez ces étapes simples:

Planification de votre activité

- Préparez votre itinéraire
- Informez-vous des conditions et des routes
- Consultez les prévisions météorologiques
- Établissez toujours un plan de route. Visitez AdventureSmart à l'adresse www.adventuresmart.ca/les-trois-p/?lang=fr#plan-de-route

Planification de votre entraînement

- Assurez-vous d'avoir les compétences nécessaires à l'activité que vous souhaitez entreprendre.
- Soyez conscient de vos limites et respectez-les.

Apportez les articles essentiels

Apportez toujours les articles essentiels et apprenez comment les utiliser:

- Une lampe de poche
- Une trousse pour allumer un feu
- Un dispositif de signalisation (comme un sifflet)
- Une quantité d'eau et de nourriture supplémentaire
- Des vêtements supplémentaires
- Des aides à la navigation et à la communication
- Une trousse de premiers soins
- Des couvertures ou un abris d'urgence
- Un couteau de poche
- Des articles pour vous protéger du soleil

Ajoutez d'autres articles qui conviennent à l'activité, à la saison et au lieu de l'activité. Pour obtenir plus d'informations, consultez www.adventuresmart.ca/les-trois-p/?lang=fr

Quels sont les autres articles que je devrais prendre en considération?

Voyagez avec un compagnon

Un compagnon peut vous donner un coup de main pour surmonter les difficultés ou les urgences.

Préparez-vous

Assurez-vous que toutes les personnes qui vous accompagnent connaissent les procédures en cas d'urgence.

Ne dépendez pas uniquement de la technologie

Les pannes d'équipement et les communications défectueuses se produisent fréquemment dans les aires naturelles. Pensez à vous munir d'une carte et d'une boussole en cas de panne de vos appareils électroniques.

Est-il sécuritaire de boire de l'eau à même une source naturelle?

Vous ne devriez pas boire de l'eau sans la traiter préalablement. Des parasites et certaines bactéries peuvent se trouver dans n'importe quelle eau de surface comme les lacs, les cours d'eau et les rivières, et contaminer l'eau que les humains utilisent pour boire, manger et se divertir.

L'eau non traitée dans les régions sauvages peut avoir des effets sur la santé tels que la diarrhée, des crampes abdominales, des nausées et des vomissements, une perte de poids et une fatigue pouvant durer plusieurs semaines. Les humains et certains animaux domestiques ou sauvages peuvent servir d'hôtes à ces parasites et bactéries.

La qualité et la salubrité de l'eau peuvent aussi s'être dégradées à la suite de pratiques d'hygiène douteuses utilisées en milieu sauvage par certains campeurs. 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 étendues d'eau.

Lorsque vous vous trouvez dans une aire naturelle ou en milieu sauvage, vous pouvez utiliser l'eau pour vous désaltérer ou vous brosser les dents en adoptant les précautions suivantes:

- Faites bouillir l'eau pendant au moins une minute. À des altitudes dépassant 2 000 mètres (6 500 pieds), faites bouillir l'eau au moins deux minutes pour la désinfecter. L'eau bout à une température inférieure en altitude
- Filtrez l'eau à travers un dispositif mécanique pouvant filtrer des particules de diamètre égal ou inférieur à 1 micron
- Traitez l'eau avec un procédé chimique avant de l'utiliser

Le javellisant n'élimine pas complètement les parasites de la *Giardia* (lamblia) ou du *Cryptosporidium*. Pour de plus amples renseignements, consultez [HealthLinkBC File n° 49b](#)

[Désinfection de l'eau potable](#), [HealthLinkBC File n° 10 La giardiase \(infection au *Giardia*\)](#) et [HealthLinkBC File n° 48 La cryptosporidiose](#).

Que puis-je faire pour rester en sécurité si des animaux sauvages sont présents dans la région?

Nous devons respecter le fait que la nature abrite des animaux sauvages. En tant que visiteurs, nous devons faire notre part pour préserver leur habitat naturel. Les animaux peuvent être imprévisibles et dangereux si on s'en approche de trop près, particulièrement les ours et les orignaux femelles avec leurs petits. Renseignez-vous sur les animaux et la faune de la région que vous visitez. Consultez les alertes fauniques en vigueur avant de visiter leur habitat. Les gardiens de parcs, les agents de la faune et même les panneaux affichés au début d'un sentier peuvent vous aider. Soyez vigilant et attentif à la faune et aux signes indicateurs d'activité animale.

Lorsque vous vous trouvez dans une aire naturelle, ne tentez pas de nourrir ou de toucher des animaux sauvages. Évitez tout particulièrement d'être en contact avec un animal qui semble malade ou mort. Rappelez-vous que les animaux sauvages peuvent être porteurs de diverses maladies. Si vous avez été mordu ou griffé par un animal sauvage, lavez toutes les plaies soigneusement à l'eau et consultez votre fournisseur de soins de santé. Il est possible que vous deviez vous faire administrer le vaccin contre le tétanos.

La rage est une maladie très grave propagée par un faible pourcentage de chauves-souris en Colombie-Britannique. Ne touchez pas les chauves-souris vivantes ou mortes. Si vous avez été en contact avec une chauve-souris, nettoyez toutes les plaies à fond avec du savon et de l'eau tiède sous jet modéré pendant au moins 15 minutes. Tout contact physique direct avec une chauve-souris doit faire l'objet sur-le-champ d'un rapport à votre fournisseur de soins de santé ou à l'unité locale de santé publique. Pour prévenir la rage, qui peut être fatale, le traitement doit commencer dès que possible.

Comment puis-je me protéger contre 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 soutirer du sang avant de se détacher et de tomber. Elles peuvent être porteuses de maladies et les propager. Consultez votre fournisseur de soins de santé si vous avez été piqué par une tique ou une puce.

Vérifiez votre corps entier afin d'y repérer les tiques, y compris sous les plis de la peau. 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 fournisseur de soins de santé devra peut-être vous aider à extirper la tique. Lavez le site de la piqûre soigneusement, avec de l'eau désinfectée et du savon. Ne touchez pas la tique avec les mains. Vous pourriez vouloir conserver la tique dans un petit récipient en plastique ou en verre pour la faire tester par votre fournisseur de soins de santé. Si la tique est vivante, déposez-la dans un récipient avec un

tampon de coton imbibé d'eau pour la garder en vie. Cela pourrait être utile pour un traitement postérieur, si vous êtes atteint de fièvre ou que la zone autour de la piqûre s'infecte. En cas de quelque maladie survenant dans les semaines suivant une piqûre de tique, consultez un fournisseur de soins de santé.

Les piqûres d'autres insectes peuvent aussi vous mettre en danger. Certaines personnes peuvent avoir des réactions allergiques graves aux piqûres d'abeille et de guêpe. Si c'est votre cas, vous devriez avoir sur vous un médicament approprié prescrit par votre fournisseur de soins de santé.

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

Pour la moindre inquiétude concernant une piqûre d'insecte, consultez votre fournisseur de soins de santé ou composez le **8-1-1** pour parler à une infirmière autorisée.

Pour de plus amples renseignements

Pour de plus amples renseignements sur la santé et la sécurité liés aux animaux et aux insectes, consultez:

- [HealthLinkBC File n° 01 Les piqûres de tiques et les maladies associées](#)
- [HealthLinkBC File n° 07a La rage](#)
- [HealthLinkBC File n° 88 Le virus du Nil occidental](#)
- [HealthLinkBC File n° 96 Les insectifuges et le DEET](#)

Pour de plus amples renseignements sur la santé et la sécurité dans la nature, consultez:

- [HealthLinkBC File n° 26 La protection solaire des enfants](#)
- [HealthLinkBC File n° 41a Conseils de santé pour les voyageurs](#)
- [HealthLinkBC File n° 47 Les efflorescences d'algues bleu-vert \(cyanobactéries\)](#)
- [HealthLinkBC File n° 52 La dermatite du baigneur](#)

Pour de plus amples renseignements sur la sécurité en plein air, la prévention et la préparation à la recherche et au sauvetage et les liens vers les médias sociaux pour les mises à jour de nos activités, consultez www.adventuresmart.ca/french/index.php

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



Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez www.HealthLinkBC.ca/healthfiles ou votre service de santé publique local. Pour les demandes de renseignements et de conseils sur la santé en C.-B. qui ne constituent pas une urgence, visitez www.HealthLinkBC.ca ou composez le **8-1-1** (sans frais). Les personnes sourdes et malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le **7-1-1**. Des services de traduction sont disponibles sur demande dans plus de 130 langues.