

Votre santé ce printemps

Avec le printemps, le temps doux revient et les jours rallongent. Beaucoup d'entre nous passent davantage de temps à l'extérieur à pratiquer des sports, à travailler dans le jardin ou à faire des promenades, du camping ou des randonnées dans la nature. Que vous braviez les éléments en pleine nature ou que vous restiez à proximité de votre domicile, il est important de savoir prendre soin de vous et de votre famille.

Cette page vous apprendra à rester en santé et en sécurité ce printemps.

Sujets présentés

L'asthme

L'asthme est une maladie chronique répandue qui enflamme les voies respiratoires et les fait enfler. Les allergies saisonnières peuvent exacerber ou déclencher des crises d'asthme. Les personnes atteintes peuvent présenter un ou plusieurs symptômes respiratoires. Pour en apprendre davantage, consultez la page [L'asthme](#).

- [Allergy Shots for Asthma](#) (Injections contre les allergies pour contrôler l'asthme)
- [Exercise-Induced Asthma \(L'asthme déclenché par l'exercice\)](#)

Blessures sportives fréquentes et premiers soins

Un accident peut arriver à tout moment. Dans cette section, apprenez à prévenir et à traiter les blessures fréquentes qu'on subit en pratiquant un sport ou en jouant.

- [Bruises and Blood Spots Under the Skin](#) [en anglais seulement]
- [Elbow Injuries](#) [en anglais seulement]
- [Finger, Hand and Wrist Injuries](#) [en anglais seulement]
- [Leg Injuries](#) [en anglais seulement]
- [Preventing Children's Injuries From Sports and Other Activities](#) [en anglais seulement]
- [Returning to Play After a Head Injury During a Sporting Event](#) [en anglais seulement]

Pour en apprendre davantage sur les premiers soins et les traitements que vous pouvez utiliser à domicile pour les blessures bénignes, consultez notre [centre de formation en premiers soins](#) [en anglais seulement].

Morsures et piqûres d'insectes

Le printemps est le début de la saison des insectes. Apprenez à éviter les morsures et les piqûres d'insectes et sachez quoi faire si vous en êtes victime.

- [Allergies to Insect Stings](#) [en anglais seulement]
- [Home Remedies for Bites and Stings](#) [en anglais seulement]
- [Insect Bites and Stings and Spider Bites](#) [en anglais seulement]
- [Les insectifuges et le DEET \(HealthLinkBC File n° 96\)](#)
- [Les piqûres de tiques et les maladies associées \(HealthLinkBC File n° 01\)](#)
- [Toxic Reaction to Insect or Spider Venom](#) [en anglais seulement]

Activité physique

Après des mois de gel, plusieurs d'entre nous sautent sur l'occasion d'aller à l'extérieur pour profiter des conditions printanières. Apprenez-en davantage sur les bienfaits de l'activité physique, sur la manière de déterminer des objectifs et sur les façons de demeurer en sécurité.

- [Being Active](#) [en anglais seulement]
- [Health Benefits of Physical Activity](#) [en anglais seulement]
- [How to Choose Safe Equipment](#) [en anglais seulement]
- [Overcoming Barriers: Adding More Physical Activity to Your Life](#) [en anglais seulement]
- [SMART Goal Setting](#) [en anglais seulement]

La faune et la flore sauvages

Plus vous en connaissez sur votre environnement, plus il est facile de demeurer en sécurité. Apprenez-en davantage sur les espèces de plantes et d'animaux sauvages présentes dans votre région et sur la manière de demeurer en sécurité lorsque vous vous aventurez dans la nature.

- [Épandage contre la spongieuse européenne \(HealthLinkBC File n° 90a\)](#)
- [Se débarrasser des rongeurs \(rats et souris\) \(HealthLinkBC File n° 37\)](#)

- [Risques pour la santé dans la nature \(HealthLinkBC File n° 24\)](#)
- [Poison Ivy, Oak and Sumac](#) [en anglais seulement]
- [Staying Healthy Around Animals](#) [en anglais seulement]

Allergies saisonnières

Les boutons des fleurs commencent à ouvrir et les plantes ont repris leur croissance; la saison des allergies est de retour. Le pollen provoque parfois des allergies. De plus, ces allergènes peuvent aussi causer des crises d'asthme. Apprenez-en davantage sur les allergies saisonnières, notamment les éléments déclencheurs, les symptômes et les traitements à domicile.

- [Allergic Rhinitis](#) [en anglais seulement]
- [Allergies: Avoiding Outdoor Triggers](#) [en anglais seulement]
- [Allergies: Should I take Allergy Shots?](#) [en anglais seulement]
- [Hay Fever and Other Seasonal Allergies](#) [en anglais seulement]
- [Over-the-Counter Medicines for Allergies](#) [en anglais seulement]

Sécurité et exposition au soleil

Les journées s'allongent et la lumière du soleil devient de plus en plus forte; le risque d'attraper un coup de soleil augmente. Apprenez à profiter des journées ensoleillées tout en vous protégeant du soleil.

- [Lutter contre la chaleur](#)
- [Protecting Your Skin From the Sun](#) [en anglais seulement]
- [Provincial Health Services Authority: Sun Safety](#) [en anglais seulement]
- [La protection solaire des enfants \(HealthLinkBC File n° 26\)](#)
- [Sunburn](#) [en anglais seulement]
- [Le rayonnement ultraviolet \(HealthLinkBC File n° 11\)](#)

Sites Web utiles

Centre de contrôle des maladies de la Colombie-Britannique

Le Centre de contrôle des maladies de la Colombie-Britannique est un organisme de la Régie provinciale des services de santé. Il offre une direction provinciale et nationale en matière de santé publique par la surveillance, la détection, la

prévention et la consultation. Il encourage tout un chacun à se sensibiliser à la présence de tiques porteuses de maladies et à la prévention de la maladie de Lyme qui peut résulter de la piqûre de ces tiques. Consultez les ressources du Centre afin que votre famille et vous soyez en sécurité :

- [Centre de contrôle des maladies de la Colombie-Britannique : Lyme Disease \(*Borrelia burgdorferi* infection\)](#) [en anglais seulement]
- [Centre de contrôle des maladies de la Colombie-Britannique : Tick Talk](#) [en anglais seulement]
- [Tick Talk \(vidéo\)](#) [en anglais seulement]

Dernière mise à jour : Le 24 février 2023

Les renseignements fournis dans la fiche santé *Votre santé ce printemps* sont adaptés des pages Web [BC Centre for Disease Control: Masks](#), [BC Centre for Disease Control: Travel](#), [BC Centre for Disease Control: Lyme Disease](#) et [Provincial Health Services Authority: Sun Safety](#), consultées le 23 février 2023.

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-filesf ou votre service de santé publique local. Pour obtenir des renseignements ou des conseils non urgents sur la santé en Colombie-Britannique, consultez www.HealthLinkBC.ca (en anglais seulement) 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.